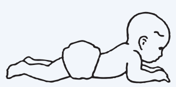
Kadri mtoto wako anavyokua...

1. Mchunguze dalili za ukuaji sahihi
2. Andika na tunza kumbukumbu ya kila unachokiona
3. Mshirikishe mtaalamu wa afya anayemhudumia mwanao

	Mtoto wako anapaswa kufikia hatua Zifuatazo ndani ya Miezi 3	Miezi 6
Maendeleo ya Kuongea*	◯ Kunyonya na kumeza vizuri wakati wa kula ◯ Kutilia na kufurahia anaposikia sauti za watu au vitu ◯ Kuguna na kufurahia ◯ Kuzungusha kichwa kufuata uelekeo wa sauti za watu au vitu	◯ Huanza kwa kutumia sauti zifuatazo "da, da, da" ◯ Hutumia sauti akisumbua ili asikilizwe ◯ Huanza kula nafaka na vyakula halisi
Maendeleo katika Michezo*	Wakati akiwa amelalia mgongo... ◯ Huzungusha macho kufuata uelekeo wa sauti za watu au vitu ◯ Hujaribu kufikia midoli iliyowekwa juu ya kifua chake ◯ Huweka kichwa katikati ili atazame sura za watu au midoli vizuri	◯ Huifikia midoli wakati akiwa amelalia tumbo Wakati akiwa amelalia mgongo wake... ◯ Husafirisha mdoli kutoka mkono mmoja hadi mwingine ◯ Hufikia mikono yake ili acheze na miguu yake
Ukuaji sahihi wa Kimwili*	 Wakati akiwa amelalia tumbo... ◯ Kujinyanyua juu kwa kutumia mikono yao ◯ Kunyanyua na kuweka kichwa juu	◯ Hutumia mikono ili apate msaada wakati wa kukaa ◯ Huviringika kutoka kulalia mgongo hadi kifudifudi na kutoka kifudifudi hadi kulalia mgongo ◯ Akisimamishwa na msaada wa vitu huruhusu uzito wote wa mwili kwenda kwenye miguu yake

*Kumbuka kurekebisha umri wa mwanao kwa watoto njiti

Tafadhali tembelea Pathways.org ili kupata nyenzo zaidi za BILA MALIPO kuhusu kustawi kwa mtoto.

Je wajua?

- Wakati wa kulala kifudifudi huanza mapema kabisa yaani mara tu mtoto anaporuhusiwa kwenda nyumbani baada ya kuruhusiwa kutoka hospitali.
- Wakati wa kulala kifudifudi ni muhimu kwa ukuaji wa misuli wa mtoto, maendeleo ya hisia na hata kufikia hatua mbalimbali za ukuaji wake.
    - Husaidia kujenga misuli ya shingo na kichwa, kuimarisha misuli ya mgongo na mabega, na musuli yote inayozunguka kuanzia tumboni hadi mgongoni.
    - Huzuia hali ya kukosekana kwa mkunjo wa asili katika shingo ya mtoto.
    - Husaidia ukuaji wa misuli na hisia

Pathways.org huwajengea wazazi kupata ujuzi unaostahili pamoja na wataalamu wa afya kupitia vifaa na nyenzo tofauti tofauti kuongeza ukuaji wa mtoto wa misuli, hisia na mawasiliano.

friends@pathways.org

www.pathways.org

Nakili bure kabisa.

USIBADILI. NI MUHIMU KUTAMBUA PATHWAYS.ORG

Ruhusa yeyote ya kunakili kazi hii ni muhimu itolewe na Pathways.org. Nyenzo zozote hutolewa bure kabisa, na gharama nyingine zozote kama zitahusishwa na nyenzo za Pathways.org ni lazima iandikwe barua kuthibitisha hilo mapema.

© Hakimiliki 2020

Pathways.org ni 501(C)(3) si taasisi inayolenga kupata faida.

Wakati wa kulala kifudifudi na michezo

Nyenzo za bure kusaidia ukuaji wa mtoto

Pathways.org ni 501(C)(3) si taasisi inayolenga kupata faida.

Chuo cha masomo yahusuyo Watoto cha Marekani kinashauri

Rudi Kulala, Kulala kifudifudi na Michezo

Ufanye wakati wa kulala kifudifudi uwe wakati wa kufurahia!

- Mwimbie mtoto nyimbo ili kumbembeleza na atulie
- Cheza naye kwa kutumia blanketi au mikono yako
- Tumia midoli yenye sauti ili kusaidia uwezo wa mtoto kuona
- Tumia kioo – watoto wanapenda sura zao
- Mzoeze mtoto ya kuwa wakati anapolala kifudifudi ni wakati wa furaha zaidi

Usikatishwe tamaa.
Muda mchache mtoto akilala kifudifudi huleta tofauti!

KUZALIWA HADI MIEZI 3

Weka juhudi mtoto azoee kulala kifudifudi. Anza na dakika chache, mara kadhaa kwa siku hadi iwe sehemu ya ratiba yao kwa siku.

Mlaze juu ya paja lako huku ukimbembeleza

Mlaze mtoto huku uso wake ukiangalia paja lako wakati umemshika. Weka mikono yako chini ya mtoto huku ukimbembeleza.

Usawa wa macho akifurahi

Mzoeze mtoto macho yaangalie kwa kuyaweka chini ya mtoto. Kunja blanketi na liweke chini ya kifua chako kumsaidia.

Kifudifudi juu ya tumbo lako

Muweke mtoto juu ya kifua chako au tumbo ili uso wa mtoto akutazame. Mlaze chini au chini ya mto uliokunjwa. Mara zote mshike kwa nguvu awe salama zaidi.

Kifudifudi chini huku akibebwa

Weka mkono katikati ya miguu ya mtoto hadi tumboni. Tumia mkono mwingine kusaidia kichwa na shingo ya mtoto. Msogeze mtoto karibu na wewe kwa usalama wako na uweze kumsaidia.

Miezi 3

Fanya kazi ili upate angalau saa moja wakati amelala kifudifudi kila siku.

Kalenda ya michezo ya mtoto
Pakua bure na upate nakala yako. Pata michezo zaidi ya 300 ya mtoto kulingana na umri wake.

Dakika za kulala kifudifudi

Mzoeze kulala kifudifudi huku ukiuongeza muda taratibu:

- Tumia midoli ili kumsaidia kuzungusha shingo na kuangalia kila mahali.
- Mzoeze kumlaza kifudifudi mara baada ya kumsafisha au kuoga ili iwe ratiba yake.

Miezi 6

Shingo na kwiliwili huendelea kupata nguvu kupitia kulala kifudifudi mara kwa mara.

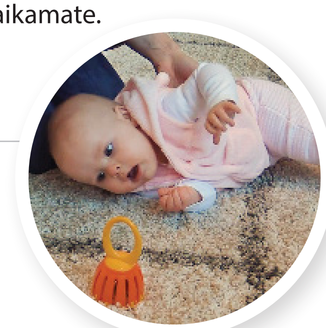
Mtoto anyanyue kifua kutumia mikono yake

Weka mikono yako chini ya kifua cha mtoto na tumbo lake. Muinue mtoto taratibu huku ukimbembeleza ili aweze kutumia mikono kujinyanyua kwa muda mfupi.

Kufikia na kujizungusha wakati akicheza

Mhimize mtoto azoee kuvingirika na kwenda akiwa amelala kifudifudi.

Tumia midoli ili kumhamasisha mtoto kuifikia na kuzunguka akiwa amelala kifudifudi ili aikamate.



Tafadhali tembelea Pathways.org ili kupata nyenzo zaidi za BILA MALIPO kuhusu kustawi kwa mtoto.