



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*	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Kunyonya na kumeza vizuri wakati wa kula <input type="radio"/> Kutilia na kufurahia anaposikia sauti za watu au vitu <input type="radio"/> Kuguna na kufurahia <input type="radio"/> Kuzungusha kichwa kufuata uelekeo wa sauti za watu au vitu 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Huanza kwa kutumia sauti zifuatazo "da, da, da" <input type="radio"/> Hutumia sauti akisumbua ili asikilizwe <input type="radio"/> Huanza kula nafaka na vyakula halisi
Maendeleo katika Michezo*	<p>Wakati akiwa amelalia mgongo...</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Huzungusha macho kufuata uelekeo wa sauti za watu au vitu <input type="radio"/> Hujaribu kufikia midoli iliyowekwa juu ya kifua chake <input type="radio"/> Huweka kichwa katikati ili atazame sura za watu au midoli vizuri 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Huifikia midoli wakati akiwa amelalia tumbo <p>Wakati akiwa amelalia mgongo wake...</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Husafirisha mdoli kutoka mkono mmoja hadi mwingine <input type="radio"/> Hufikia mikono yake ili acheze na miguu yake
Ukuaji sahihi wa Kimwili*	 <p>Wakati akiwa amelalia tumbo...</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Kujinyanyua juu kwa kutumia mikono yao <input type="radio"/> Kunyanyua na kuweka kichwa juu 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Hutumia mikono ili apate msaada wakati wa kukaa <input type="radio"/> Huviringika kutoka kulalia mgongo hadi kifudifudi na kutoka kifudifudi hadi kulalia mgongo  <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> 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 misuli yote inayozunguka kuanzia tumboni hadi mgongoni.
- Huzuia hali ya kukosekana kwa mkunjo wa asili katika shingo ya mtoto.
- Husaidia ukuaji wa misuli na hisia

Wakati wa kulala kifudifudi na michezo



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



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

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

Nyenzo za bure kusaidia ukuaji wa mtoto

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

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.

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.



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

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.

