

# टमी टाइगर्स

## (TUMMY TIGERS)

गृह व्यायाम कार्यक्रम  
पुस्तक # 1



**Paediatric Allied Health Unit**  
क्याम्पबेलटाउन अस्पताल



THERRY RD

पोस्ट बक्स 149

क्याम्पबेलटाउन NSW 2560

फोन नः (02) 4634 3580

# परिचय

**टमी टाइगर (TUMMY TIGERS)** गृह व्यायाम कार्यक्रममा तपाईंलाई स्वागत छ ! टमी समयले तपाईंको बच्चालाई टाउको र घाँटी र शरीरको माथिल्लो भागको शक्ति नियन्त्रण गर्न सहयोग गर्दछ, जसले तपाईंको बच्चालाई पछि विकासको महत्वपूर्ण चरणसम्म पुग्न मद्दत गर्दछ । यसले टाउको चेष्टिने समस्याबाट पनि रोक्दछ, जुन तपाईंको बच्चा अधिक समय उत्तानो परेर सुत्दा टाउको चेष्टिएर हुने गर्दछ ।



(Russell, Kriel, Joubert & Goosen, 2009; Graham, Gomez, Halberg, Earl, Kreutzman, Cui & Guo, 2005)

यस पुस्तिकाले सजिलै गर्न सक्ने व्यायाम र उपकरण वा कार्यहरू जसले तपाईंको बच्चाको विकासलाई असर गर्न सक्छ त्यसको बारेमा सुझाव प्रदान गर्दछ । सम्भव भएसम्म खेल्ने समयहरूमा यी अभ्यासहरूलाई थप्ने प्रयास गर्नुहोस् ! जतिसक्दो बढी अभ्यास गर्न सके राम्रो हुन्छ !

यदि तपाईंसँग कुनै प्रश्नहरू वा चिन्ताहरू छन् भने कृपया तपाईंको फिजियोथेरापिस्टसँग कुरा गर्नुहोस् ।

## फिजियोथेरापीको उद्देश्य

- दृष्य वा श्रवणका माध्यमबाट कसरी पछ्याउने भन्ने बारे तपाईंलाई सिकाउनु
- बच्चालाई उनीहरूको पेटबाट कोल्टेफेर्न सहयोग गर्ने
- घाँटी र हातका मांसपेशीहरूलाई सुदृढ बनाउने

## वस्तुहरूलाई पछ्याउने

तपाईं आफ्नो अनुहार वा साधारण खेलौना प्रयोग गरेर बच्चाको गतिबिधीलाई सहयोग गर्न र उनीहरूको आँखाले ठीकसँग पछ्याएको छ या छैन भनेर निश्चित गर्न सक्नुहुनेछ ।



## कोल्टेफेर्ने अभ्यास



# टमी समयको (पेटमा सुताउने) आसनहरू

## तौलियामा (टावलमा) राख्ने

तौलिया बेर्नुहोस् / तकिया प्रयोग  
गर्नुहोस् र त्यसलाई तपाईंको बच्चाको  
माथिल्लो छातीमुनि राख्नुहोस्



## अभ्यास गर्ने बल/ बीन ब्याग

यस स्थितिमा हुँदा तपाईंको बच्चाको हिप समर्थन  
गर्न तपाईंको हात प्रयोग गर्नुहोस्



## तपाईंको काखमा

तपाईंको बच्चाको सन्तुलन  
मिलाउनको लागि एउटा  
खुट्टा उचाल्नुहोस्



## तपाईंको छातीमा

तपाईंको छातीमा बच्चाको पेट  
राख्नुहोस्



## सुपरम्यान जस्तै समात्ने

एउटा हात बच्चाको खुट्टाको बिचबाट पेटमा र अर्को  
हातले बच्चाको माथिको छातीको माथिल्लो भाग र  
काँधलाई समातेर आड दिनुहोस्





## विकसित सीपहरु

कोल्टे फेर्ने

टमी समयमा आफ्नो बच्चालाई पूरै शरीर घुमाउन प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।



कमाण्डो जस्तै घिसिने

तपाईंको बच्चालाई उनीहरुको पेट भुइँमै राखेर अगाडि घिसिने प्रोत्साहित गर्नुहोस्।



## किन बेबी वाकर प्रयोग गर्न निरुत्साहित गरिन्छ?

### यसले सामान्य विकासमा बाधा पुऱ्याउन सक्छ

- बच्चाहरूमा सन्तुलनको गलत अर्थ विकास हुन सक्दछ, र बेबी वाकर हटाए पछि सन्तुलनको लागि समस्या हुन सक्दछ ।
- बच्चाहरूले औंलाले हिड्ने जस्ता अनुपयुक्त चालहरू विकास गर्न सक्दछन् ।
- बेबी वाकरमा अधिक समय बस्नु भनेको अभ्यास गर्न कम समय हो !

(Australian Physiotherapy Association)



### यसले गम्भीर चोट पुऱ्याउन सक्छ

यसले शिशुहरूलाई खतरनाक वस्तुहरू जस्तै हिटर, विद्युतीय जडानहरू र सीढीहरूमा पुग्न मद्दत गर्दछ । यसले दिमागमा चोट, पोल्ने, हड्डी भाचिने र मृत्यु हुने जस्ता चोटपटकहरू निम्त्याउने गर्दछ ।

(Al-Nouri & Al-Isami, 2006; Sharov et al., 2018)



हामी ट्रली वा अन्य यस्तै बिकल्पहरू प्रयोग गर्न सिफारिस गर्दछौ (जस्तो कि कपडा राख्ने बास्केटलाई उल्टो पारेर प्रयोग गर्ने)



कोल्टे फेर्न, बामे सर्न, घुँडा टेक्न, बस, उभिन र हिँड्न धेरै ढिलाई भएको पाइएको थियो ।

(Talebian et al., 2008)

न्यून संज्ञानात्मक स्कोरद्वारा देखाइए अनुसार अत्याधिक रूपमा बेबी वाकरको प्रयोगले बिकासको ढिलाइ १५ महिनासम्म हुन सक्छ ।

(Garrett, McElroy & Saitnes, 2002)



बच्चाले एक दिन वाकरमा बिताउदा उसले हिँड्न ३.३ दिनले ढिला हुने गर्दछ ।

(Garrett, McElroy & Saitnes, 2002)

## बच्चालाई कपडामा बेर्ने

- बच्चालाई कपडाले बेर्दा तपाईंको बच्चाको हात वरिपरि कसिलो तर तिनीहरूको खुट्टा वरिपरि खुकुलो हुनुपर्छ
- खुट्टाको चारैतिर धेरै कसिलो हुँदा तपाईंको बच्चालाई हिप डिस्प्लासिया (कम्मरको जोर्नी राम्ररी नबन्ने) को बढ्दो जोखिममा पार्न सक्छ
- स्वस्थ हिप विकासको लागि, तपाईंको बच्चाको खुट्टाहरू माथि र बाहिर निस्कनु पर्छ

(Van Sleuwen, Engelberts, Kuis, Schulpfen & L'Hoir, 2007; Clark, 2013; Manaseki et al., 2010; Mahan & Kasser, 2008)



## 'बम्बो' सिट

- बम्बो सिटहरूले बच्चाहरूमा बसाइ सन्तुलनको गलत प्रत्याभुती दिन सक्दछ र उनीहरूको अन्तर्निहित क्षमता बढाउन मद्दत गर्दैन
- यसले हिपलाई गलत स्थानमा राख्दछ, त्यसैले बच्चा सिधा आसनमा हुनुको सट्टा कुप्रो व झुकेको मुद्रामा हुन्छ
- बम्बो सिटबाट लडेका केटाकेटीहरूमा टाउकोमा चोटपटक लागेका घटनाहरू छन् ।

(Beaudin, Maugans & Falcone, 2013; Jiang, Armendi & Smith, 2017)



## बच्चा बोक्ने (क्यारियर) हरूको लागि T. I. C. K. S नियम

- कसिएको
- जुनसुकै बेला तपाईंले देखिने
- चुम्बन गर्न मिल्ने गरि नजिक
- चिउडो छातीबाट टाढा राख्ने
- पिठ्युलाई आड दिने

यदि तपाईंसँग कुनै प्रश्न वा समस्याहरू छन् भने कृपया फिजियोथेरापी  
विभागमा फोन गर्नुहोस् ।



(02) 4634 3580

---