



North Shore, Sea to Sky,  
Sunshine Coast, Powell River,  
Richmond and Vancouver

**Vancouver Coastal Health**  
Promoting wellness. Ensuring care.

## Giờ Nằm Sấp

*Để giữ hình thù đầu và sức mạnh cơ bắp*

**Tummy Time** – *For head shape and muscle strength*

### Giờ nằm sấp là gì?

- Đặt em bé nằm sấp hoặc nghiêng khi em bé thức

### Tại sao con tôi cần có giờ nằm sấp?

- Để tránh cho em bé bị một chỗ dẹp trên đầu (một chỗ dẹp được gọi là biến hình vị trí sọ (positional plagiocephaly);
- Giúp tăng cường sức mạnh cơ bắp ở cổ, lưng, ngực và cánh tay của em bé;
- Giúp em bé tập lăn và bò;
- Giúp em bé nhìn xung quanh theo tư thế mới.



### Con tôi dùng giờ nằm sấp ở đâu?

- Trên ngực quý vị;
- Trên sàn;
- Trong lòng quý vị;
- Trên một mặt bằng rắn chắc/an toàn.

### Khi nào con tôi nên có giờ nằm sấp?

- Khi quý vị đang trông con;
- Nhiều lần trong ngày;
- Một vài lần ngắn ngủi.

### Tôi làm gì khi con tôi nằm sấp?

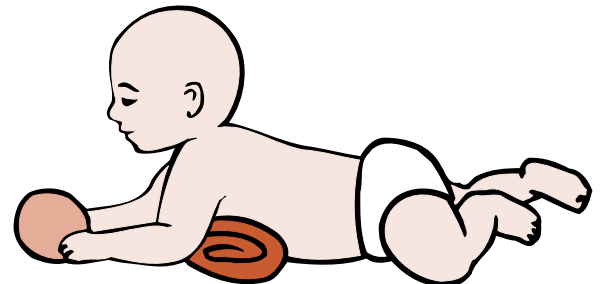
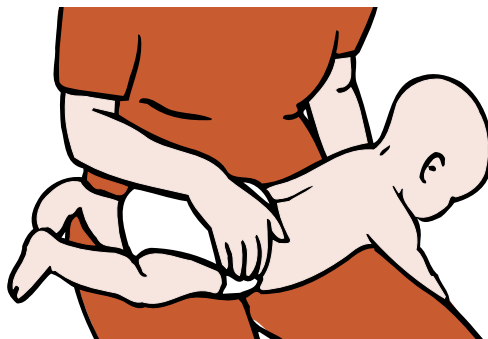
- Bò xuống nói chuyện hoặc hát cho em bé;
- Cho em bé xem tranh ảnh hoặc đồ chơi;
- Xoa nhẹ trên lưng, cánh tay, và chân em bé.

### Tôi có thể làm gì thêm nữa để giúp đầu con tôi có hình “tròn”?

- Ôm và bế em bé theo nhiều tư thế khác nhau;
- Thay đổi tư thế đặt em bé vào nôi mỗi ngày;
- Đổi chỗ đồ chơi xoay vòng trong nôi;
- Đừng dùng đệm đầu trong ghế an toàn trong xe, ghế ôm, võng em bé, xe đẩy hoặc nôi.
- Chỉ đặt em bé vào ghế an toàn trong xe, võng hoặc xe đẩy trong một thời gian ngắn.

### Tôi có thể làm gì nếu con tôi không thích nằm sấp?

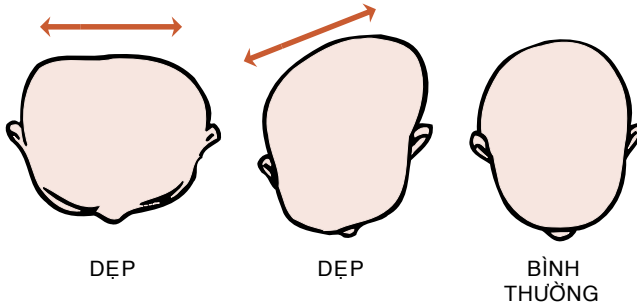
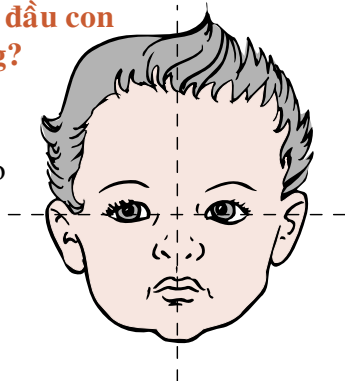
- Hãy nhẫn nại. Dùng thời gian này để vui thú càng nhiều càng tốt.
- Tiếp tục thử. Cả hai sẽ thấy dễ hơn.
- Cuốn tròn một khăn lông kê dưới ngực em bé.



XEM MẶT SAU

### Làm thế nào để tôi biết đầu con tôi có “tròn” hay không?

- Hai mắt ở tầm độ cao ngang nhau;
- Hai tai ở ở tầm độ cao ngang nhau;
- Từ trên nhìn xuống đỉnh đầu – đầu em bé phải tròn.



### Tôi phải làm gì nếu con tôi có một chỗ bị dẹp trên đầu?

- Áp dụng những cách cho em bé nằm sấp;
- Đổi tư thế em bé để đầu không đè lên chỗ bị dẹp;
- Hỏi bác sĩ hoặc y tá sức khỏe cộng đồng;
- Hãy nhẫn nại – có thể phải mất vài tháng mới thấy được thay đổi.

### Tại sao đầu em bé lại bị dẹp một chỗ?

- Vì tư thế của em bé trong bào thai và khi sinh;
- Sọ em bé có thể thay đổi hình thù nhiều nhất cho đến khi em được một tuổi;
- Xương sọ có thể bị dẹp xuống nếu em bé luôn luôn nằm đè lên cùng một chỗ nhất định trên đầu.

### Chỗ dẹp trên đầu có gây tổn thương đến não bộ của con tôi hay không?

- Thông thường thì không

### Tôi có thể tìm thêm chi tiết ở đâu?

- Trung Tâm/Phòng Y Tế Cộng Đồng hoặc bác sĩ
- [www.cheo.on.ca](http://www.cheo.on.ca)
- [www.cranialtech.com/MedicalInfo/plagiocephaly.htm](http://www.cranialtech.com/MedicalInfo/plagiocephaly.htm)

### HÃY NHỚ!

Em bé nên nằm ngửa trên mặt bằng rắn chắc để ngủ

Có các tài liệu khác về cách nuôi dạy con cái tại Văn Phòng/Trung Tâm Sức Khỏe Cộng Đồng địa phương hoặc trên mạng tại <http://vch.eduhealth.ca>

Muốn biết thêm chi tiết:

hoặc một Chuyên Viên Dinh Dưỡng Cộng Đồng hoặc Y Tá Sức Khỏe Cộng Đồng tại Vancouver Coastal Health [www.vch.ca](http://www.vch.ca)

Muốn có thêm tài liệu này, hãy đến <http://vch.eduhealth.ca> trên mạng hoặc email đến [phe@vch.ca](mailto:phe@vch.ca) và ghi Catalogue No.GK.550.T86.VI  
© Vancouver Coastal Health, March 2008

Chi tiết trong tài liệu này chỉ dành cho người được toàn tâm chăm sóc sức khỏe giao tài liệu này.  
[www.vch.ca](http://www.vch.ca)