

The importance of tummy time

All babies and children develop at their own rate but if you have concerns a child is not meeting their milestones, please speak to your Health Visitor.

Tummy time is the key to your baby achieving their milestones like rolling, crawling and eventually walking. Encourage movement by placing your baby face down over your thigh or on the floor. To encourage your baby to move and stretch, hold an object at his/her eye level but a short distance away. This will encourage your baby to fully straighten their arms and try to reach out for the toy. Encourage short bouts of free floor play to enable your baby to feel the ground under them and explore the movement of their developing body.



It is recommended that you start off with short bouts of tummy time (1-3 minutes) to prevent your baby becoming bored or distressed. Keep in mind that babies need to develop their muscle strength and in order to gain confidence need you to come down to their level. Always check the area is free from drafts. N.B; If the baby is unwell or has a temperature avoid tummy time. If the baby becomes upset pick them up and comfort them immediately.



Tummy time provides opportunities for:

Backwards and forwards movements promotes movements of the arms and legs, developing neck and head control as well as core strength (tummy and back muscles) and balance. These help a baby to hold up their head and begin to roll over.

A moving child is a learning child



- To introduce sensory play, use a zippy freezer bag and fill with cheap shaving foam, hair gel or sand. Make sure this is sealed well. Placing your baby on uneven surfaces will help to develop core balance
- Buy a hoop from the supermarket and decorate the edges with odd textured fabrics and ribbons
- Create a sensory bottle that will roll when placed on its side.



- Make a black and white mat from the pictures on this week's card
- Buy some mirror roll from a DIY store and create an oval or star shaped floor mirror so your baby can see reflections and different lights. They won't recognise themselves though at this stage.

Pwysigrwydd treulio amser ar y bol

Mae pob babi a phlentyn yn datblygu yn ei amser ei hun, ond os oes gennych bryderon nad yw eich babi yn cwrdd â'i gerrig milltir, plis siaradwch gyda'ch Ymwelydd Iechyd.

Mae treulio **amser ar y bol** yn allweddol i helpu'ch babi i gwrdd â'i gerrig milltir fel rholio, cropian ac, yn y pendraw, cerdded. Anogwch eich babi i symud drwy ei osod yn gwynebu i lawr dros eich coes, neu ar y llawr. Er mwyn annog eich babi i symud ac ymestyn, daliwch wrthrych ar lefel ei lygaid ond ychydig bellter i ffwrdd. Bydd hyn yn annog eich babi i sythu ei freichiau er mwyn estyn am y tegan. Anogwch gyfnodau byr o chwarae'n rhydd ar y llawr, er mwyn rhoi cyfle i'ch babi deimlo'r llawr oddi tano ac i arbrofi gyda datblygiadau ei gorff drwy symud.



Argymhellir eich bod yn cychwyn gyda chyfnod byr o amser ar y bol (1-3 munud) i sicrhau na fydd eich babi'n diflasu neu'n gofidio. Cadwch mewn côf bod angen i fabanod ddatblygu cryfder eu cyhyrau, ac y bydd dod i lawr i'r llawr at ei lefel o yn ei helpu i fagu hyder. Sicrhewch nad oes drafft yn rhedeg hyd y llawr. N.B; Os yw'r babi'n sâl neu os oes ganddo dymheredd, peidiwch â gwneud amser ar y bol. Os bydd yn cynhyrfu, codwch a chysurwch y babi ar unwaith.



Mae amser ar y bol yn cynnig cyfleoedd:

Mae symudiadau yn ôl ac ymlaen yn hybu symudiadau'r breichiau a'r coesau, yn datblygu rheolaeth dros y pen a'r gwddf a hefyd yn datblygu cryfder craidd (cyhyrau'r bol a'r cefn) a chydbwysedd. Mae'r rhain yn helpu'r babi i ddal ei ben i fyny a chychwyn rholio drosodd.

Mae plentyn sy'n symud yn blentyn sy'n dysgu

Syniadau ar gyfer amser ar y bol



- I gyflwyno chwarae synhwyaidd, defnyddiwch fag rhewgell gyda zip a'i lenwi gyda jel gwallt, tywod neu ewyn eillio rhad. Sicrhewch ei fod wedi'i selio'n dda. Bydd gosod eich babi ar arwynebau anwastad yn helpu i ddatblygu cydbwysedd craidd.
- Prynwch hŵp o'r siop a'i addurno gyda gwahanol ddefnyddiau a rhubanau
- Gwnewch botel synhwyaidd fydd yn rhoio wrth i chi ei gosod ar ei hochr.



- Gwnewch fat du a gwyn gyda'r lluniau o gerdyn yr wythnos hon.
- Prynwch rolyn drych o siop DIY i greu drych hirgrwn, neu siâp seren, er mwyn i'ch babi gael gweld adlewyrchiadau a gwahanol oleuadau. Fyddan nhw ddim yn adnabod eu hunain yn y drych eto.