

# HOW TO SWADDLE



# HOW TO SWADDLE

## ***Persiapan:***

*Siapkan kain bedong*

**TIPS :** Gunakan kain yang lembut, tipis, dan halus, agar bayi tetap nyaman. Pastikan bayi kamu memakai pakaian yang cocok dengan cuaca.

*Letakkan bayi di posisi aman*

**TIPS :** Tempatkan bayi di atas permukaan yang datar dan aman, seperti tempat tidur bayi atau matras. Pastikan bayi sudah memakai popok sebelum dibedong.



### ***Buat lipatan segitiga***

*Bentangkan kain bedong dengan salah satu sudut menghadap ke atas. Lipat sedikit sudut atas tersebut ke bawah, sehingga membentuk segitiga kecil di bagian atas kain*

### ***Tempatkan bayi di atas kain***

*Letakkan bayi di atas kain dengan bagian bahu bayi sejajar dengan lipatan segitiga kecil yang telah dibuat. Kepala bayi harus berada di luar kain bedong.*



### ***Lipat sisi kiri kain***

*Ambil sisi kiri kain dan tarik ke arah kanan, melewati tubuh bayi. Selipkan ujung kain di bawah lengan dan punggung bayi. Pastikan kain membungkus erat tetapi tidak terlalu ketat*

### ***Lipat bagian bawah kain***

*Lipat bagian bawah kain ke atas, menutupi kaki bayi. Pastikan ada ruang untuk bayi bisa menggerakkan kakinya sedikit agar tidak terlalu ketat di bagian bawah.*



### ***Lipat sisi kanan kain***

*Ambil sisi kanan kain dan tarik ke arah kiri, melintasi tubuh bayi. Selipkan ujung kain di bawah bayi, di sisi kiri. Pastikan kain terbungkus dengan rapat tetapi masih memberikan ruang untuk gerakan alami bayi.*

### ***Periksa kenyamanan bayi***

*Pastikan bedong tidak terlalu ketat, terutama di bagian dada dan pinggul. Bayi harus bisa bernapas dengan bebas dan memiliki sedikit ruang untuk menggerakkan kaki dan tangan*