

وقت النوم على البطن

لجميع الأطفال منذ الولادة

ما السبب في أهمية مراقبة الأطفال عند نومهم على بطنهم

red
nose
saving little lives



rednose.org.au

وقت النوم على البطن جيد لي لأن ...

- ✓ ستصبح عضلات رقبتك وكتفي وذراعي وظهري أقوى.
- ✓ استخدم هذه العضلات للتحرك
- ✓ أستطيع أن أرى العالم من زوايا مختلفة، وهو ما يساعد عقلي على التطور
- ✓ يحول أيضاً دون ظهور بقعة مسطحة على الرأس

بمجرد ولادتي ...

- ✓ ابدأ وقت النوم على البطن الخاضع للإشراف عندما أكون مستيقظاً، ولست متعباً جداً أو جائعاً
- ✓ اعرض وقت النوم على البطن تحت الإشراف بشكل متكرر خلال النهار عندما أكون مستيقظاً
- ✓ ضعني على ظهري للنوم (مستلق)

في البداية قد أكون...

- غير مستقر
- قادر فقط على البقاء على بطني لمدة دقيقة أو دقيقتين أثناء اللعب

تذكر !

غالباً ما يكون الآباء ومقدمو الرعاية متعبين للغاية أن يناموا بسهولة في أثناء النهار. تأكد من وضعي في مكان النوم الآمن الخاص بي إذا بدأ أي منا في الشعور بالتعب

بداية سهلة

احملي فوق...

الكتف



الذراع



الصدر



الفخذين



لعب البطن على الأرض

- ✓ أحب اللعب على فرشاة صلبة ومريحة أو سجادة
- ✓ سيمنحني وضع منشفة ملفوفة أو حفاض من القماش تحت الإبطين والصدر مزيداً من الدعم (يرجى إزالة المناشف قبل أن تضعني للنوم ظهري)
- ✓ يمكنني رفع رأسي بسهولة أكبر إذا كنت مستنداً على مرفقي
- ! لا تتركني على بطني وحدي أو دون إشراف، لأنني سأعرض للخطر إذا نمت أو غطيت مجرى الهواء الخاص بي

لا تتخلي عن المحاولة!

سوف أتحسن إذا تدربت عدة مرات في اليوم

لا تتركني وحدي!

أحب مشاهدة وجهك، لذا انزل إلى مستواي، وتحدث وغي لي، أو احضر لعبة والعب معي



وقت النوم على البطن

استمتع أيضاً بأوضاع النوم على البطن الأخرى



وقت الاستحمام



طاولة تغيير الملابس



كرة التمرين

عندما يكون عمري ما بين شهرين و3 أشهر يمكنني...

البقاء على بطني
لمدة تتراوح بين
10 دقائق و15
دقيقة

رفع رأسي والنظر
حولي

الاستراتيجيات الرئيسية

لضمان وقت لعب ممتع وناجح على البطن:

- ✓ اختار وقتاً مريحاً عندما يكون طفلك مستيقظاً، على سبيل المثال، بعد تغيير الحفاض أو الاستحمام أو النوم
- ✓ جرب مجموعة متنوعة من أوضاع النوم على البطن
- ✓ تفاعل مع طفلك، على سبيل المثال، التحدث أو الغناء و اللعب بالألعاب الموسيقية أو الألعاب المزخرفة
- ! لا تترك طفلك بمفرده أو دون إشراف في أثناء وقت النوم على البطن

النقاط الرئيسية التي يجب تذكرها

- ✓ يساعد وقت النوم على البطن على تقوية عضلات رقبة الطفل وكتفه وظهره
- ✓ يساعد وقت النوم على البطن على حماية شكل رأس الطفل
- ✓ يوصى ببدء وقت النوم على البطن منذ الولادة وممارسة ذلك بانتظام
- ✓ من الطبيعي أن يجد الأطفال صعوبة في البدء بوقت النوم على البطن. استخدم مجموعة متنوعة من الأوضاع والنصائح المختلفة المدرجة لمساعدتهم على الاستمتاع بها أكثر والتحسن فيها
- ✓ غالباً ما يجد الأطفال ذوو الرؤوس الكبيرة أو أولئك الذين ولدوا مبكراً وقت النوم على البطن أصعب وقد يحتاجون إلى مزيد من الوقت للتحسن فيه، والممارسة تفيدي!
- ! يجب عليك دائماً الإشراف على طفلك عندما يكون على بطنه وخلال أي أوضاع أخرى على البطن

تذكّر

- ✓ النوم على الظهر
- ✓ النوم على البطن للعب
- ✓ الجلوس لمشاهدة العالم

هل تحتاج إلى مزيد من النصائح؟

تذكّر أنه من الطبيعي أن يجد طفلك صعوبة في البدء بوقت النوم على البطن...

إذا كنت لا تزال منشغلاً أو قلقاً بشأن أي مما يلي، فيرجى طلب المشورة الطبية من الممارس العام أو ممرضة صحة الأم و الطفل والأسرة أو طبيب الأطفال أو اختصاصي العلاج الطبيعي للأطفال:

- إذا لم يتحسن طفلك في وقت النوم على البطن بعد ستة إلى ثمانية أسابيع من العمر
- إذا كان طفلك يشعر بالتعب الشديد أو الرخاوة
- إذا كان طفلك يبلغ من العمر ستة أسابيع ولا يتواصل بالعين أو يركّز على الألعاب
- إذا كان طفلك يعاني من تشوه في الرأس أو يفضل بشدة أن يكون رأسه عند النوم على جانب واحد
- إذا كان طفلك لا يحرك جانبي جسمه بالطريقة ذاتها

تعتزف ريد نوز Red Nose بالمالكين التقليديين للأراضي التي نعمل ونعيش عليها ونزورها.

مركز نصائح النوم الآمن لريد نوز Red Nose
1300 998 698
(خلال ساعات العمل AEST / AEDT)
education@rednose.org.au
rednose.org.au/safesleep

© 2020, Red Nose Limited كل الحقوق محفوظة.
للاستفسارات المتعلقة بحقوق الطبع والنشر، يرجى الاتصال على: education@rednose.org.au

red
nose
saving little lives