

red
nose
saving little lives

وقت الاستلقاء على البطن

ما هي أهمية وقت لعب
الرضيع مستلقياً على بطنه



وقت الاستلقاء على البطن مفيد لي لأن...

- عضلات عنقي وكتفائي وذراعي وظهري سوف تقوى. أنا استخدم هذه العضلات للحركة
- أستطيع رؤية ما حولي من زوايا مختلفة، وهذا يساعد في نمو دماغي
- وهو أيضاً يساعد في منع نمو نقطة مسطحة على رأسي

فوراً بعد ولادتي...

- ابدئي لي اللعب وأنا مستلقياً على بطني تحت إشرافك عندما أكون مستيقظاً وغير متعباً
- ضعيني للنوم مستلقياً على ظهري (منبطحاً)
- دعيني ألعب وأنا مستلقياً على بطني تحت إشرافك عندما أكون مستيقظاً 3 مرات على الأقل في اليوم

في البداية قد أبدو...

- غير مستقراً
- أستطيع البقاء على بطني لدقيقة أو إثنتين خلال وقت اللعب.

لا تيأسي من المحاولة

سوف أتحسن إذا
مارست لمرات
قليلة في اليوم



بداية سهلة، احمليني على...



تذكري: كثيراً ما يشعر الوالدان ومقدمو الرعاية بالتعب ويمكن أن يناموا بسهولة أثناء اليوم. تأكدي من أنني في مكان آمن قبل أن ينام أحدنا.

وقت لعب الرضيع مستلقياً على بطنه على الأرض

- أحب اللعب على مرتبة مريحة وثابتة أو على سجادة ناعمة
- منشفة ملفوفة أو حفاضة تحت إبطي وصدري سوف تسندني أكثر (رجاءاً، ازيلي اللفات قبل أن تضعيني للنوم مستلقياً على ظهري)
- يمكنني وضع رأسي بارتياح أكثر إذا كنت مستنداً على مرفقي
- لا تتركيني أبداً لوحدي أو بدون إشراف وأنا مستلقياً على بطني، لأن ذلك خطر إذا نمت أو تمت تغطية منفذ الهواء.



لا تتركيني لوحدي!
فأنا أحب رؤية وجهك،
لذلك انخفضي لمستواي
وتحدثي إليّ وغني لي أو
العبي معي بلعبة.

أنا أستمتع أيضاً بوضعيات أخرى مستلقياً على بطني



عندما يصبح عمري 2-3 أشهر، أستطيع أن...

تذكري، يجب أن
يكون وقت استلقائي
على بطني تحت
الإشراف دائماً

ارفع رأسي
وانظر حولي

أبقى مستلقياً
على بطني لمدة
10-15 دقيقة

إستراتيجيات مهمّة

- لضمان نجاح وقت لعب الرضيع مستلقياً على بطنه بمرح:
- اختاري وقت مريح عندما يكون رضيعك مستيقظاً، مثلاً بعد تغيير الحفاضة أو بعد الحمام أو النوم
- جرّبي عدة وضعيات للاستلقاء على البطن
- تفاعلي مع رضيعك، مثلاً تحدثي إليه أو غني له أو العبي معه بالألعاب موسيقية أو ألعاب قماشية
- لا تتركي رضيعك أبداً لوحده أو بدون اشراف وهو مستلقياً على بطنه

تذكري:

النوم مستلقياً على ظهره

اللعب مستلقياً بطنه

اجلسيه ليرى ما حوله

للمزيد من المعلومات، تحدثي إلى القابلة أو ممرضة
صحة الطفل والأسرة أو إلى الطبيب؛ أو اتصلي
ببرنامج Red Nose

1300 308 307 | rednose.com.au
education@rednose.com.au

**red
nose**
saving little lives

