

ขอขอบคุณเด็กๆและคุณพ่อคุณแม่ที่ได้มาร่วม  
ม!



# การป้องกัน รูปร่างหัว แบนหรือเบี้ยว

เอกสารคู่มือสำหรับคุณที่มีลูกเล็ก



กลุ่มทำงานเรื่องลักษณะศีรษะไม่เหมือนกันทั้งสองข้าง ศูนย์ความรู้ เพื่อสุขภาพของเด็ก  
สโกเน่โฮวาร์ด ชุนด์

Faktaansvarig: Kathy Falkenstein-Hagander  
Giltighetstid: 2021-05-01

## คำแนะนำในการป้องกัน

ลูกเล็กของคุณจะเรียนรู้การควบคุมร่างกายทั้งหมดของเขาไปพร้อมๆกับการเจริญเติบโตและการพัฒนาการ การให้เด็กนอนคว่ำเวลาที่เขาคอนจะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้นซึ่งมีความสำคัญในการพัฒนาการเคลื่อนไหวและการมีความสุข มดลย์ของร่างกายและช่วยป้องกันการลื่นน้ำหนักบนหัวด้านหลังซึ่งไม่จำเป็นสำหรับเด็ก จะแบนได้ถ้าปล่อยให้รับน้ำหนักอยู่ในท่าเดียว

คุณสามารถป้องกันไม่ให้หัวลูกของคุณแบนได้โดยปฏิบัติตามคำแนะนำง่าย ๆ ต่อไปนี้, ให้คอยเปลี่ยนท่าหัวเด็กเวลาเด็กนอนหงายให้ตะแคงหน้า ไปข้างซ้ายบ้าง ข้างขวาบ้าง หลีกเลี่ยงให้เด็กหมุนศีรษะเองไปในทิศทางที่ต่างกันโดยใช้เสียงของเล่นหรือสิ่งกระตุ้นอย่างอื่น ถ้าคุณพบว่าลูกของคุณหมุนศีรษะไปทั้งสองข้างได้มากไม่เท่ากัน หรือชอบหมุนไปด้านใดด้านหนึ่งเท่านั้นคุณควรปรึกษาพยาบาลที่สถานเอนาแม่เด็ก



ให้เด็กนอนคว่ำตอนที่เขาคอนและมีคุณอยู่ใกล้ๆเขา ให้เด็กเริ่มนอนคว่ำตั้งแต่ตอนแรกในระยะเวลาสั้นๆ หลายๆครั้งต่อวัน ตัวอย่างเช่นถือโอกาสทำเวลาเปลี่ยนผ้าอ้อม และเวลาใส่เสื้อผ้าให้เด็กถ้าเด็กสามารถนอนคว่ำบนร่างกายของผู้ใหญ่ได้อย่างดี เช่น บนอกหรือบนตัก



## เวลานอนคว่ำบนพื้น

คุณสามารถใช้ผ้าห่มม้วนรองใต้หัว น้าอกของเด็ก มันจะช่วยให้เด็กยกหัวและใช้มือของเขาได้ง่ายขึ้นยิ่งให้เด็กฝึกนอนคว่ำมาก เด็กก็จะยิ่งชอบนอนท่าคว่ำนานขึ้น



อุ้มเด็กให้มากๆ และให้เปลี่ยนท่าอุ้มหลายๆท่า

บ่อยครั้งที่เด็กต้องการ  
อยู่ใกล้พ่  
อแม่ให้จำไว้เสมอว่าคว  
รร่วมเด็กทางขวาและสล  
บกันไปกับ  
ทางซ้ายของคุณ คุณสำ  
มารรถุ้มเด็กท่าคว่าบนแ  
ขนท่อนล่างของคุณก็ได้  
เช่นกัน