

للوقاية من شكل الرأس المسطح أو المائل

نشرة معلومات لأولياء أمور الأطفال الصغار



شكراً لمشاركة الأطفال والآباء والأمهات!



فريق عمل شؤون الرؤوس الواربية (عدم انتظام الجمجمة)، ومركز المعلومات الخاص بالرعاية الصحية للأطفال،

Faktaansvarig: Kathy Falkenstein-Hagander

Giltighetstid: 2021-05-01

نصائح وقائية

ضع طفلك على بطنه عندما يكون مستيقظاً وأنت بجواره. تترك الطفل منذ البداية يستلقي على بطنه لمدد قصيرة عدة مرات كل يوم، مثلاً عند تبديل الحفاضات وعند تلبسه الثياب. يفضل الطفل الاستلقاء على بطنه على جسم شخص بالغ، مثلاً على الصدر أو على الركبة.



يمكنك في وضعية الاستلقاء على البطن على الأرض وضع بطانية ملفوفة أسفل صدر الطفل. وهذا يجعل من السهل على الطفل رفع رأسه واستخدام يديه. وكلما تدرّب الطفل على وضعية الاستلقاء على البطن ازداد ارتياحه عند الاستلقاء في هذه الوضعية لمدد أطول.



الإكثار من حملك للطفل وتنويع طرق الحمل. غالباً ما يرغب الأطفال في البقاء قرب الوالدين. ويجب التنبيه إلى حمل طفلك بطرق متنوعة وعلى جانبيك الأيمن والأيسر. كما يمكن حمل الطفل على بطنك وعلى ساعدك.



يتعلم طفلك الصغير التحكم في الجسم كله مع اشتداد نموه وتطوره. تترك الطفل يستلقي على بطنه، عندما يكون مستيقظاً، يقوي العضلات المهمة لتطوير القدرة الجيدة على التحرك والتوازن. كما يخفف هذا الأمر من الضغط على الجزء الخلفي من الرأس، وإلا قد تتعرض رأس الطفل للتسطح إذا تعرضت للتحميل في نفس الوضعية. ويمكنك تجنب تسطح رأس طفلك من خلال اتباع هذه النصائح البسيطة التالية:

تنويع وضعية رأس الطفل عندما يكون مستلقياً على ظهره، تحويل وجهه إلى اليسار أحياناً، وإلى اليمين أحياناً. جذب الطفل كي يحول وضعية رأسه بنفسه في شتى الاتجاهات باستخدام الأصوات ولعب الأطفال وغيرها من المحفزات. إذا انتابك الشعور بأن طفلك لا يدير رأسه إلى الناحيتين بنفس القدر أو أن لديه وضعية مفضلة فعليك التطرق لهذا الأمر مع الممرضة في مركز رعاية صحة الأطفال.

