

جلوگيري کردن از مسطح شدن وکچ شدن سر

دارند کوچک اطفال که کسانی برای معلومات



تشکر از اشتراك والدین و اطفال!



گروپ کاری سکل اسپمتری . مرمر معلومات برای صحت اطفال، صحت سکونه سوند
Faktaansvarig: Kathy Falkenstein-Hagander
Giltighetstid: 2021-05-01

مشوره پیشگیری

طفلك كوچك تان می آموزد تا بدن خود را کنترل کند به مرور زمان که بزرگ میشود. زمان که طفل تان بیدار بود بگذارید که به شکم بخوابد، این کار باعث قوی شدن عضلاتی که مهم به توسعه یافتن توانایی حرکات و توازن است میشود. همچنان باعث کم شدن بار به قسمت پشت سر میشود، در غیر آن اگر بار زیاد همیشه به یک قسمت بیفتد باعث مسطح شدن سر میشود. با عملی کردن رهنمایی های ذیل میتوانید از مسطح شدن سر طفل تان جلوگیری کنید:

زمانی که طفل شما به پشت میخوابد حالت سرش را تغییر دهید، گاهی سرش را به طرف راست و گاهی به طرف چپ. با استفاده از اشیاء چون سامان بازی، آواز و غیره تشویق کنید طفل تان را تا خودش سرش را حرکت دهد. اگر متوجه شدید که طفل تان به یک سمت علاقه بیشتر دارد و یا به هر دو طرف یکسان نمیتواند سرش را دور دهد با نرس مشوره کنید .



زمانی که طفلت بیدار بود به شکم بخوابانش و متوجه طفلت باش. از آغاز بگذارید طفل تان به شکم بخوابد هر روز چند بار، مثلاً وقت تبدیل کردن پمپرس و لباس. میتوانید طفل تان را به روی سینه تان و یا زانوه تان به شکم بخوابانید.



زمانی که به شکم بود یک پتو را لوله کرده به زیر شکمش بگذارید. این کار باعث میشود که طفل تان سر خود را بالا بگیرد و از دست ها استفاده کند. هر قدر بیشتر بگذارید طفل را به شکم به همان اندازه از بودن به شکم مدت های طولانی راضی میشود .



طفل تان را به انواع مختلف حمل کنید (در آغوش بگیرید) اطفال دوست دارند نزدیک والدین باشند. متوجه باشید که طفل تان را به اشکال مختلف حمل کنید مثلاً به سمت راست و چپ. همچنان میتوانید طفل را به شکم گرفته حمل کنید.

