

# پیشگیری از صاف یا کج شدن سر کودک

بروشور اطلاعاتی برای پدران و مادران کودکان خردسال



سپاسگزار از کودکان و پدران و مادران شرکت کننده!



کارگروه عدم تفارن جمجمه، مرکز دانشنتی‌های تندرستی کودکان، بخش مراقبتی سوند،

Faktaansvarig: Kathy Falkenstein-Hagander

Giltighetstid: 2021-05-01

## راهنمایی‌های پیشگیرانه

فرزند خردسال شما در طول رشد و تکامل خود یاد می‌گیرد که چگونه تمام بدن خود را کنترل کند. با قرار دادن کودک روی شکم در هنگامی که بیدار است، عضلاتی که برای رشد نیروی حرکت و توازن او اهمیت دارند، تقویت می‌شوند. این کار از فشار بر پشت سر کودک نیز می‌کاهد که در غیر این صورت، یعنی در صورتی که سر کودک همواره در یک حالت قرار داشته باشد، صاف و پهن می‌شود. شما می‌توانید با پیروی از این راهنمایی‌های ساده از صاف و پهن شدن پشت سر فرزند خود پیشگیری کنید.

**هنگامی که کودک به پشت خوابیده باشد، حالت قرار گرفتن سر او را تغییر دهید، گاهی صورت او را به سمت چپ و گاهی به سمت راست بچرخانید.** کودک را با صدا کردن، با کمک اسباب بازی و دیگر محرک‌ها، ترغیب کنید که خودش نیز سر خود را در جهت‌های گوناگون بچرخاند. اگر تشخیص دادید که کودک سر خود را به یک اندازه در دو جهت نمی‌چرخاند یا جهتی را ترجیح می‌دهد، موضوع را با پرستار مرکز بهداشت کودکان (BVC) در میان بگذارید.



کودک خود را هنگامی که بیدار است و پیش او هستید، به روی شکم بخوابانید. از همان آغاز بگذارید بچه چندین بار در روز در زمانی کوتاه روی شکم بخوابد، برای نمونه وقتی که پوشک او را عوض می‌کنید یا لباس می‌پوشانید. همچنین خوب است که کودک در حالت دمرو، برای نمونه روی شکم یا سینه‌ی یک آدم بزرگسال، قرار داده شود.



**وقتی که کودک به روی شکم خوابیده است، می‌توانید پتویی را لوله کنید و زیر سینه‌ی او قرار دهید.** این کار بلند کردن سر و حرکت دادن دست‌ها را برای کودک آسانتر می‌کند. کودک هرچه بیشتر به روی شکم بخوابد، رضایت بیشتری از خوابیدن به روی شکم خواهد داشت.



کودک خود را بدفعات زیاد و به حالت‌های گوناگون حمل کنید. کودک غالباً می‌خواهد پیش پدر و مادر خود باشد. توجه داشته باشید که کودک خود را به نوبت گاهی در طرف راست و گاهی در طرف چپ خودتان حمل کنید. همچنین می‌توانید کودک را روی شکم خود با کمک ساعتان حمل کنید.

