

أفضل التمارين للطفل الحديث الولادة لتقوية بنيته

ان الطفل الحديث الولادة يستمتع كثيراً بالشعور بأعضاء جسمه تتحرك وتتمدد، على الرغم من أن بإمكانه فقط التحكم قليلاً بعضلاته.

يمكنك أيتها الام أن تبدئي بممارسة التمارين مع طفلك ابتداءً من عمر الشهر وذلك لتقوية بنيته وكتلة العضل لديه ومساعدته على النمو بطريقة مثالية. لذلك نقدم لك التمارين البسيطة المثالية لممارستها مع طفلك الصغير:

تمرين الذراعين: هذا التمرين مثالي من عمر الشهر حتى أربعة أشهر وهو يقوي عضلات يدين الرضيع. ويتمثل هذا التمرين بأن تضعي الطفل ينام على ظهره وتجعليه يمسك بأصابعك جيداً ثم مددي ذراعي طفلك بطريقة لطيفة تجاهك من خلال تقريب يديه اليك ولكن لا ترفعي الطفل عن مكانه.

تمرين العجلة: ان تمرين العجلة مثالي للطفل من عمر ثلاثة حتى أربعة أشهر وهو يساعد الطفل على التخلص من الغازات. عليك وضع الطفل على ظهره ومن ثم امسكي قدميه أو ساقيه من المنطقة السفلة بلطف وحريكيهما على شكل عجلة ومن بعدها ادفعي رجل واحدة تجاه صدر الطفل والأخرى ممددة تجاهك. اعيدي الكرة ثلاث مرات لكل ساق ثم توقفي ليرتاح جسم الطفل واعيدي التمرين من جديد.

تمرين الصدر: امسكي ذراعي الطفل بنفس طريقة تمرين الذراعين ثم مددي ذراعي الطفل الى جانبه واعيدي اغلاقهما على صدره بطريقة لطيفة وناعمة. كرري هذا التمرين خمس مرات لكل ذراع.

تمرين السحب: ان تمرين السحب مثالي من عمر خمسة الى ستة أشهر. قومي بوضع الطفل على ظهره بطريقة أفقية وأمسكي يديه، ثم ارفعي الطفل برفق ولطف في اتجاهك ليصبح بوضعية الجلوس، ثم أعيدي الطفل الى مكانه ببطء. كرري هذا التمرين ثلاث مرات.

تمرين الوقوف على الكوع: هذا التمرين مثالي للطفل الذي يبلغ عمر ستة أشهر وما فوق. مددي الطفل على بطنه وضعي أكواعه تحت كتفيه مباشرة وساعديه على الأرض، ثم ارفعي وركي طفلك بلطف على شكل زاوية 45 درجة وعليك ان تتأكدي أن الطفل مستلقي على ساعديه من ثم حاولي

أن ترفعي رجليه قليلا بطريقة لا تؤذي الطفل أو تدايقه. كرري هذا التمرين أربع مرات.