

وضع طفلك على بطنه: هل حان الوقت؟

عندما يتعلق الأمر في تنمية طفلك، تعلمي لماذا وضعه على بطنه هو خطوة كبيرة لطريق خطوات مهمة أخرى، الوقت الذي يجب أن يمضيه بهذه الوضعية، وكيفية جعل الأمر ممتعاً!

مع كل هذا التركيز على وضع الطفل للنوم على ظهره، إنه من السهل أن تنسي أن الوقت على بطنه لا يقل أهمية. على الرغم من أنه من الصعب أن تلاحظي في الأول، كل هذه المحاولات الصغيرة لكي يحمل نفسه تساهم في تطوير الطفل في طرق رئيسية، وتمنع تشكيل البقع المسطحة على الجزء الخلفي من رأسه (من الآثار الجانبية لكل هذا الوقت على ظهره)، ويعد الطفل لنشاطات أخرى مثل التدحرج والزحف.

الأطفال الذين يولدون بعد فترة حمل كاملة من دون أي قضايا صحية يمكن أن يوضعوا على بطنهم في أقرب وقت لهم عندما يرحلون من المستشفى، طالما أنت وطفلك المولود مستيقظان ويقظان، وأنت هناك للإشراف عليه.

لا تتفاجئي إذا طفلك يكره الاستلقاء على بطنه ويقاوم تلك المحاولات الأولية. الأطفال عادة لا يحبون ذلك وينزعجون من هذا الموضوع. في المرة الأولى، انه قد يتحمل أن يستلقي بهذه الوضعية لمدة دقيقة قبل أن يبدأ بالصراخ. ولكن، الفكرة هي جعله معتاد على هذه الوضعية. ربما عليك أن تبدئي مع فترات قصيرة والانطلاق من هناك.

إذاً، كم من الوقت على البطن يكفي؟ عندما يتعلق الأمر بالوقت على البطن للأطفال الحديثي الولادة، يجب الهدف إلى ثلاث جلسات يوميا لمدة 3-5 دقائق في كل مرة، من الناحية المثالية بعد القيلولة أو تغيير الحفاضات كجزء من وقت اللعب. يمكنك الإيقاف أو أخذ فترات راحة إذا كان طفلك يستاء من الأمر.

مثل معظم التدريبات، الوقت على البطن تمرين واضح جدا. ضعي بطانية ناعمة أو حصيرة على سطح ثابت ومسطح، وضعي بطن طفلك عليه. الأرض هو المكان المثالي، ولكن يمكنك أيضا وضع طفلك الرضيع على معدتك، صدرك، أو حضنك. عندما يرى طفلك وجهك، سيكون هذا حافزا كافيا ليحاول رفع رأسه بعيداً عن جسمك.