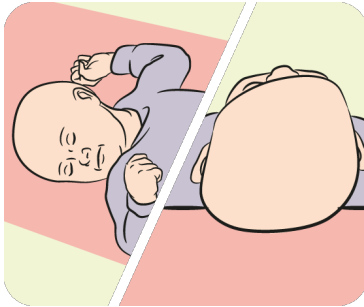
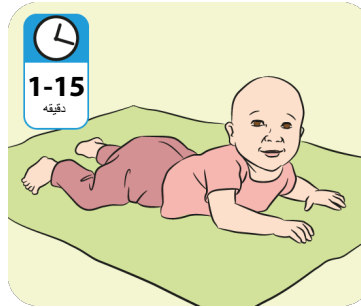


چرا وقت روی شکم مهم است



برگشت به خواب، روی شکم برای بازی. هنگام خواب، زمانی زیادی را اطفال بر پشت و سر در یک وضعیت می گذرانند. که این باعث هموار شدن قسمت پشت سر او شده تواند. وقت روی شکم در جلوگیری از این وضعیت کمک می کند.

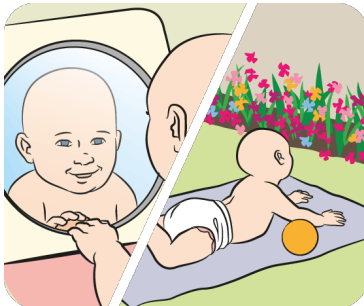


زمان روی شکم را ، به عنوان بازی روزانه طفل، زود بعد از تولد شروع کنید. در چند هفته اول، وقت روی شکم را برای 1 - 2 دقیقه، 2 - 3 بار در روز در زمانهای مختلف انجام دهید. طفل شما در مجموع تا 10 - 15 دقیقه در روز این کار را انجام داده می تواند.



وقت روی شکم به زمانی گفته می شود که طفل شما به روی شکم دراز کشیده و وزن خود را بالای بازوهایش قرار می دهد. وقت روی شکم سر، گردن و قسمت بالایی بدن را برای زمانی که طفل شما بزرگتر می شود تقویت می کند. طفل شما هر روز باید این کار را زیاد انجام دهد.

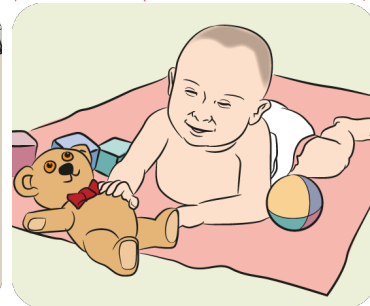
چگونه وقت روی شکم را باید انجام داد



یک آینه نشکن را در پهلو طفل خود قرار دهید تا عکس خود را دیده بتواند. وقت روی شکم را در جاهای مختلف انجام دهید مثلاً در بیرون خانه به روی پتو.



نزدیک وی بر روی زمین بنشینید. کتاب عکس یا مجلات را ورق بزنید. این کار سبب تقویه عضلات چشم وی شده و او را علاقه مند نگه میدارد.

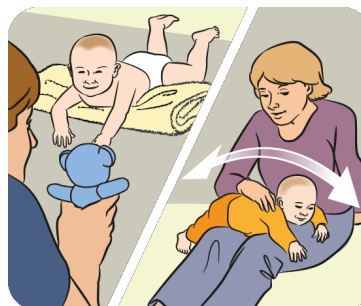


بازیچه ها و چیزهای نرم را در نزدیک طفل خود قرار دهید. آنها را در پیش روی او از یک طرف به طرف دیگر حرکت دهید. این کار او را تشویق می کند که سر خود را حرکت دهد، بالا کند و بگرداند.

وقت روی شکم را دلچسپ و سرگرم کننده سازید



از طفل خود در وقت روی شکم نظارت کنید. با قوی شدن وی و حرکت کردن بیشتر ، چیزهای خطرناک را از وی دور نگهدارید.



اگر طفل شما وقت روی شکم را بر روی کف اتاق نمی پسندد، وقت روی شکم را بالای دستمال جان پاکی پیچانیده شده، روی دامن خود یا توپ کلان امتحان کنید.



با گپ زدن و آواز خواندن، نوازش دادن پشت وی یا قیت قیتک دادن دستانش بگذارید طفل شما بداند که شما در کنار وی هستید.