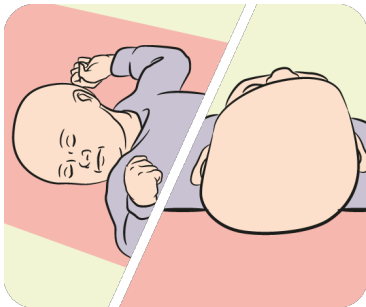


دراز کشیدن روی شکم

چرا دراز کشیدن روی شکم مهم است



خوابیدن روی پشت، بازی کردن روی شکم. به هنگام خوابیدن، نوزاد وقت زیادی را بر روی پشت می گذراند و سر نوزاد در یک حالت قرار می گیرد. این می تواند باعث صافی نواحی در پشت سر نوزاد بشود. دراز کشیدن روی شکم می تواند از این امر پیشگیری کند.

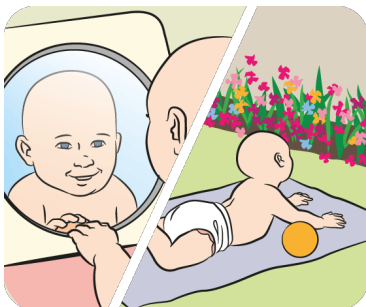


دراز کشیدن روی شکم را اندک زمانی بعد از تولد نوزاد، به عنوان بخشی از بازی روزانه او، شروع کنید. در چند هفته اول، دراز کشیدن روی شکم را برای 1 تا 2 دقیقه، 2 تا 3 بار در روز، در زمان های متفاوت انجام دهید. و بعد زمان دراز کشیدن روی شکم را به 10 تا 15 دقیقه در روز برسانید.



دراز کشیدن روی شکم زمانی است که نوزاد شما روی شکم دراز بگشدد و وزنش روی ساعدهایش قرار دارد. دراز کشیدن روی شکم باعث تقویت سر، گردن و بالا تنه به هنگام بزرگتر شدن نوزاد می شود. نوزاد شما باید هر روز این کار را چندین بار انجام بدهد.

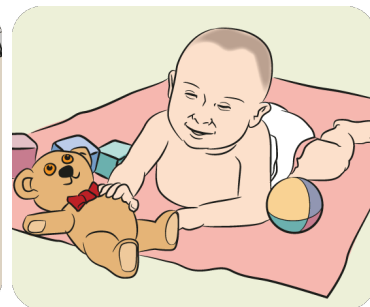
چگونه دراز کشیدن روی شکم را انجام دهید



آینه ای نشکن را در کنار نوزاد خود قرار دهید تا بتواند انعکاس خود را ببیند. دراز کشیدن روی شکم را در نقاط متفاوت انجام دهید، برای مثال در خارج از خانه روی یک پتو.



کنار نوزاد خود روی زمین دراز بکشید. صفحات کتابهای تصویری یا مجلات را جلوی او ورق بزنید. این کار باعث تقویت چشم های نوزاد می شود و توجه او را جلب می کند.

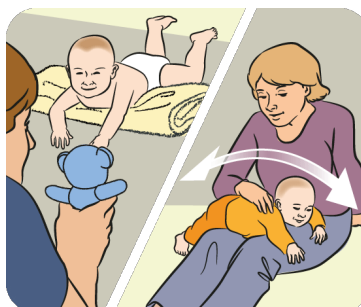


اشیا و اسباب بازی هایی ایمن در نزدیکی نوزاد خود قرار دهید. آنها را در جلوی صورت نوزاد از یک سمت به سمت دیگر حرکت دهید. این کار نوزاد را تشویق می کند سر خود را حرکت دهد، آن را بلند کند و برگرداند.

دراز کشیدن روی شکم را جالب و مهیج کنید



بر زمان دراز کشیدن نوزاد روی شکم نظارت داشته باشید. با قویتر شدن نوزاد و حرکت بیشتر او، اشیای خطرناک را از اطراف او دور کنید.



اگر نوزاد شما از دراز کشیدن روی شکم بر روی زمین خوشش نمی آید، سعی کنید زیر او یک حوله لوله شده بگذارید یا او را روی شکم بر روی پاهای خود یا روی تویی بزرگ نگاه دارید.



از طریق صحبت کردن و آواز خواندن، نوازش پشت نوزاد یا قلقلک دادن دست های او، بگذارید نوزادتان بداند شما در کنار او هستید.