

Tummy Time **وَقْتُ البَطْنِ**

ما هو وقت البطن؟

- وضع رضيعك على بطنه أو على جنبه عندما يكون الرضيع مستيقظاً.

لماذا يحتاج رضيعي لوقت البطن؟

- لأنه يُجَنَّبُ رضيعك حصول بقعة مُسطَّحة في رأسه (و تسمى هذه البقعة المسطحة بالرأس الوارب).
- لأنه يساعد في تقوية العضلات في عنق رضيعك وظهره وصدرة وذراعيه.
- لأنه يساعد رضيعك على تعلم اللف و الحبو.
- لأنه يمنح رضيعك طريقة جديدة للنظر إلى العالم.



أين يجب على رضيعي أن يُمارس وقت البطن؟

- على صدرك أو على حجرك.
- على الأرض.
- على سطح ثابت يكون آمناً للرضيع، على سبيل المثال حصيرة تمارين رياضية أو حصيرة يوغا.
- اختياري الخيارات التي تعمل بشكل أفضل بالنسبة لك.

متى يجب على رضيعي أن يُمارس وقت البطن؟

- بمجرد ولادة رضيعك.
- عندما يكون رضيعك مستيقظاً و سعيداً.
- عندما تراقبين رضيعك.
- عدة مرات خلال اليوم.

ماذا أفعل خلال وقت وضع رضيعي على البطن؟

- انزلي إلى مستوى رضيعك.
- تحدثي أو غني لرضيعك.
- أري رضيعك صوراً أو لعباً ذات ألوان زاهية.
- العبي لعبة "النظرة الخاطفة" مع رضيعك.

ماذا يمكنني أن أفعل لمساعدة رضيعي بحيث يكون شكل رأسه "مستديراً"؟

- غيري نهاية وضعية استلقاء رضيعك على السرير حيث يضع رأسه في كل يوم. هذا يشجع رضيعك لتحويل رأسه بطريقة مختلفة للنظر إلى الأشخاص أو الأشياء في الغرفة.
- لا تستخدم دعام الرأس في مقعد الأطفال الخاص بالسيارة، أو كرسي الحضان، أو أرجوحة الرضيع، أو عربة الأطفال أو سرير الأطفال.
- ضعي طفلك في مقعد الأطفال الخاص بالسيارة، أو في الأرجوحة أو في عربة الأطفال لفترة قصيرة فقط.

ماذا يمكنني أن أفعل إذا كان رضيعي لا يحب وقت البطن؟

- كوني صبورة.
- قد يكون طفلك صعب الإرضاء وربما يحتاج الى مساعدتك ليتعلم كيف يحب وقت البطن.
- اجعلي هذا الوقت وقت مرح بقدر الإمكان .
- يمكنك وضع منشفة مطوية تحت صدر رضيعك ودعم ذراعيه أمام المنشفة بمجرد أن يستطيع رضيعك حمل رأسه.

لماذا يمكن للرضيع أن يصاب ببقعة مسطحة في رأسه؟

- بسبب وضعية الرضيع أثناء فترة الحمل والولادة.
- بسبب قضاء فترات طويلة من الزمن في عربة الأطفال، أو مقعد الأطفال الخاص بالسيارة، أو أرجوحة الأطفال الرضع.
- يمكن لعظام الجمجمة أن تتسطح إذا كان الرضيع يَسْتَنِدُّ دائماً على نفس المنطقة على رأسه.
- جمجمة الرضيع غالباً ما تُغَيَّر شكلها في السنة الأولى من العمر.

هل البقعة المسطحة على الرأس تُضَرُّ بدماع رضيعي؟

- عادة لا تضر.
- مشكلة وجود بقعة مسطحة صغيرة في الرأس سَتَحُلُّ لوحدها.

أين يمكنني الحصول على المزيد من المعلومات؟

اتصلي بالوحدة المحليّة للصحة العامة الخاصة بك، أو بالطبيب، أو برابط صحة كولومبيا البريطانية على رقم 811.

مصادر المعلومات عبر الإنترنت

صحة فريزر www.fraserhealth.ca
ابحثي عن 'النمو و التطور'.

الأسر المتمتعة بالصحة بكولومبيا البريطانية

www.healthyfamiliesbc.ca

ابحثي عن "البقعة المسطحة".

ابحثي عن "وقت البطن".

رابط الصحة لكولومبيا البريطانية

www.healthlinkbc.ca

ابحثي عن "الرأس المسطح".

مستشفى كولومبيا البريطانية للأطفال

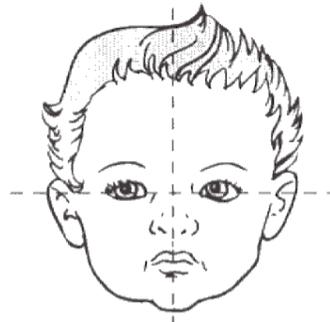
www.bcchildrens.ca

شاهدي " كراسات الصحة من الألف إلى الياء A-Z".

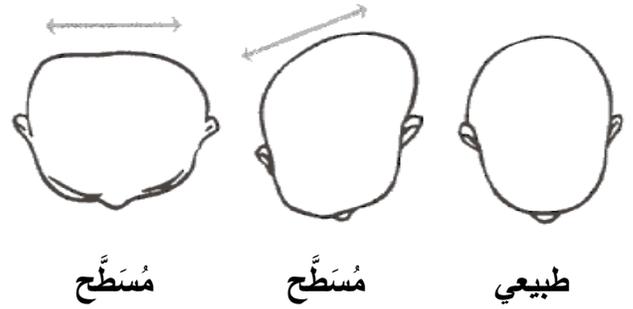
انقري على حرف 'P' للعثور على 'الرأس الوارب'.

اختاري 'الوقاية وعلاج الرأس المسطح لرضيعك'.

كيف أعرف إذا كان شكل رأس رضيعي "مُسْتَدِيرًا"؟



- تكون العينان في نفس الارتفاع.
- تكون الأذنين في نفس الارتفاع.
- انظري إلى الأسفل من الجزء العلوي من رأس رضيعك - يجب أن يكون مستديراً.



ماذا عليّ أن أفعل إذا أصيب رضيعي ببقعة مسطحة في رأسه؟

- اتبعي نصائح وقت البطن.
- ضعي طفلك بحيث لا يَسْتَنِدُّ رأسه على البقعة المسطحة.
- تحدثي مع طبيبك أو مع ممرضة الصحة العامة.
- كوني صبورة - إذ يمكن أن يستغرق الأمر شهوراً قبل أن تَرَيَّ تغييراً.

تذكّري!

يجب أن ينام رضيعك على ظهره على سطح ثابت.

مقتبس بإذن من صحة فانكوفر الساحلية - كوستل هيلث