

## Tummy time

## وقت قراردادن نوزاد روی شکم

در زمان قرار گرفتن نوزاد روی شکم چه کارهایی باید انجام بدهم؟

- پائین آمده و با کودک خود در یک سطح قرار بگیرید.
- با کودک خود صحبت کنید یا برایش آواز بخوانید.
- به کودک خود اسباب بازیها و یا تصاویر خوش رنگ نشان دهید.
- با کودک خود دالی موشه بازی کنید.



چه کار دیگری برای "گرد" شدن سر کودکم میتوانم انجام بدهم؟

- جای سر کودک را در داخل تخت (سر و ته تخت) هر روز تغییر دهید. این کار کودک شما را تشویق میکند تا برای دیدن افراد و یا اشیای داخل اتاق سر خود را به جهت متفاوتی بچرخاند.
- از محافظ پشت سر در صندلی ماشین، گهواره، تاب کودکان، کالسکه یا تخت استفاده نکنید.
- کودک خود را فقط برای مدتی کوتاه در داخل صندلی ماشین، تاب یا کالسکه قرار دهید.

اگر کودک من از قرار گرفتن روی شکم خوشش نیاید چه کار باید کرد؟

- صبر داشته باشید.
- ممکن است کودک شما بهانه گیر باشد و برای لذت بردن از این اوقات به کمک شما نیاز داشته باشد.
- تا آنجا که میتوانید این اوقات را به خوشی بگذرانید.
- همینکه کودک شما بتواند سر خود را محکم نگه دارد، میتوانید حوله ای را لوله کنید و در زیر سینه کودک قرار داده و بازوهایش را در قسمت جلوی حوله بگذارید.

وقت قرار دادن نوزاد روی شکم چیست؟

- گذاشتن کودک روی شکم یا پهلو، زمانی که کودک بیدار است.

چرا نوزاد من به قرار گرفتن روی شکم نیاز دارد؟

- از صاف شدن ناحیه پشت سر نوزاد شما جلوگیری میکند (صاف شدن این ناحیه سر را پلاژیوسفالی موضعی یا سندرم صافی سر میگویند).
- به قوی شدن ماهیچه های گردن، پشت، سینه و بازوهای نوزاد شما کمک میکند.
- به یادگیری چرخیدن و چهار دست و پا رفتن کودک شما کمک میکند.
- به نوزاد شما راهی جدید برای نگاه کردن به دنیای اطرافش نشان میدهد.

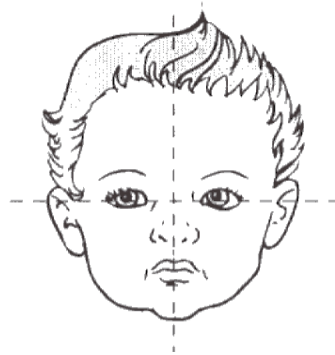
در چه محلی کودک من باید روی شکم قرار گیرد؟

- بر روی سینه یا پای شما.
- بر روی زمین.
- بر روی سطحی محکم که مکانی امن باشد مانند تشک ورزشی یا یوگا.
- گزینه هایی را انتخاب کنید که برای شما بهترین کارائی را داشته باشد.

در چه زمانی کودک من باید روی شکم قرار گیرد؟

- به محض بدنیا آمدن نوزاد.
- زمانی که کودک شما بیدار و شاد است.
- زمانی که مواظب کودک خود هستید.
- چندین بار در روز.

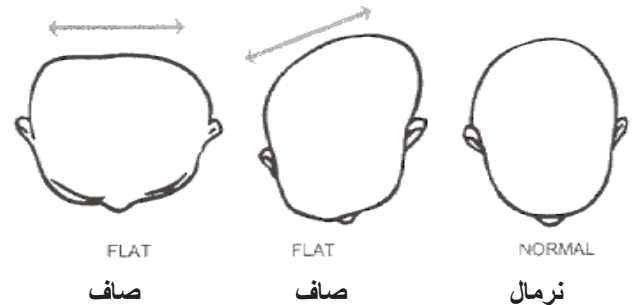
چطور بفهمیم که آیا سر نوزاد من "گرد" است؟



- چشمها در یک سطح هستند.
- گوشها در یک سطح هستند.
- از بالا به قسمت فوقانی سر کودک نگاه کنید، سر او باید گرد باشد.

چرا کودکی دچار صافی سر میشود؟

- بدلیل وضعیت قرار گرفتن کودک در دوران حاملگی و زایمان.
- بدلیل گذراندن اوقات طولانی در داخل کالسکه، صندلی ماشین یا تاب کودکان.
- اگر کودک همیشه بر روی یک طرف سر بخوابد، استخوانهای جمجمه ممکن است صاف شوند.
- استخوان های جمجمه نوزادان در سال اول زندگی بیشترین میزان تغییر شکل را دارند.



اگر سر کودک دچار صافی در این ناحیه شده باشد چه کاری باید انجام دهم؟

- از توصیه های مربوط به وقت قرار گرفتن روی شکم استفاده کنید.
- طوری کودک را بخوابانید که سر بر ناحیه صاف شده قرار نگیرد.
- با پرستار بهداشت عمومی و یا پزشک خود مشورت کنید.
- صبور باشید – ممکن است مشاهده تغییر در این وضعیت ماه ها طول بکشد.

آیا صافی سر کودک من به مغز او هم آسیب میزند؟

- معمولاً، خیر.
- صافی سر بمقدار کم بخودی خود از بین میرود.

چگونه اطلاعات بیشتری کسب کنم؟

با اداره بهداشت عمومی منطقه، پزشک و یا هلت لینک بی سی با شماره تلفن 811 تماس بگیرید.

### منابع آنلاین

بهداشت فریزر [www.fraserhealth.ca](http://www.fraserhealth.ca)

'Growth and Development' "رشد و پیشرفت" راندبل کنید.

خلواده های سلامت بی سی [www.healthyfamiliesbc.ca](http://www.healthyfamiliesbc.ca)

'Flat Spots' نقاط صاف "را دنبال کنید.

'Tummy Time' "وقت قرار گرفتن روی شکم" را دنبال کنید.

بیمارستان کودکان بی سی [www.bcchildrens.ca](http://www.bcchildrens.ca)

به کتابچه های بهداشتی از A تا Z مراجعه کنید.

برای یافتن 'Plagiocephaly' "پلاژیوسفالی، صافی سر" بر روی حرف P کلیک کنید. مطلب "پیشگیری و درمان صافی سر کودک شما"

'Preventing and Treating Your Baby's Flat Head' را برگزینید.

**بخطر داشته باشید!**  
کودکان باید به پشت و بر روی سطحی محکم بخوابند

برگرفته با اجازه از ونکوور کستال هلت