

## وقت استلقاء الطفل على بطنه

إن وضع طفلك على بطنه تحت الإشراف عدة مرات كل يوم يُساعد على تجنب ظهور مناطق مُستوية على رأسه، ويساعده على تعلم التدحرج والزحف، ويقوي عضلات رقبته وظهره وذراعيه.



### كيف يُمكنك علمي طفلك أن يستمتع بوقت الاستلقاء على البطن

1. ابدئي مع طفلك عندما يكون حديث الولادة.
2. اجلسي مه على الأرض.
3. ضعيه على بطنه - على حجرِك أو صدرك أو الأرض أو أي سطح آمن، ثابت آخر.
4. ادعِميهِ بمنشفة ملفوفة تحت صدره ويدٍ تحت ذقنه.
5. قومي بالمسح على جسمه أو تدليكهِ.
6. ابدئي الاستلقاء على البطن بجلِسات قصيرة جدًّا، بحيث يصل مجموعها إلى 30 دقيقة كل يوم.

### مُعزز الذكاء

استغلي وقت الاستلقاء على البطن وأعطي طفلك أشياء مثيرة للاهتمام لينظر إليها. تحدثي إليه وغني له. أو استغلي وقت الاستلقاء على البطن كفرصة لأفراد الأسرة الآخرين لقضاء الوقت معه.

### المخاطر

لا تتركي طفلك بمفرده في أثناء وقت الاستلقاء على البطن، ولا تبدئي وقت الاستلقاء على البطن إلا عندما يكون مستيقظًا تمامًا.

## الحماية من الشمس

### هل تعلمين



يمكن أن تتضرر بشرة طفلك الحساسة من الشمس حتى عندما تكون السماء غائمة.

لا ينبغي استخدام واقي الشمس على الأطفال تحت سن 6 شهور. ولكن يمكنك المساعدة في حماية طفلك من ارتفاع درجة الحرارة وأضرار أشعة الشمس عن طريق:

- البقاء في الظل، خاصة في أثناء عامه الأول
- لا تتركيه وحده في السيارة أبدًا
- تقديم مشروب له كل ساعة
- استخدام قبعة عريضة الحافة بغطاء للرقبة ودون أربطة عنق
- إلباسه ملابس فضفاضة وخفيفة ونظارة شمسية
- حالما يبلغ من العمر 6 أشهر، استخدم واقي الشمس المقاوم للماء بدرجة عامل الوقاية الشمسي 30 أو أعلى على أي مناطق من جسمه لا تُعطىها الملابس

