

ایمنی در برابر آفتاب

آیا می‌دانستید



ممکن است پوست حساس نوزاد شما حتی زمانی که هوا ابری است از آفتاب آسیب ببیند.

برای کودکان زیر 6 ماه نباید از ضد آفتاب استفاده کرد. اما می‌توانید با روش‌های زیر از فرزندتان در برابر گرم شدن بیش از حد و آسیب‌های خورشید حفاظت کنید:

- در سایه بمانید، مخصوصاً در یک سال اول
- هرگز او را تنها در ماشین رها نکنید
- هر یک ساعت به او نوشیدنی بدهید
- از یک کلاه با لبه‌های بزرگ و یک روکش گردن بدون گره استفاده کنید
- از لباس‌های گشاد و سبک استفاده کنید و عینک آفتابی بزنید
- وقتی کودک 6 ماهه شد، روی قسمت‌هایی که با لباس پوشیده نمی‌شوند از ضد آفتاب‌های ضدآب با SPF 30 یا بالاتر استفاده کنید



قراردادن نوزاد بر روی شکم

اگر هر روز به نوزدتان اجازه بدهید تحت نظارت شما برای چند دقیقه روی شکم قرار بگیرد، از ایجاد شدن قسمت‌های تخت روی سرش جلوگیری می‌کنید، به او در یادگیری غلت زدن و سینه‌خیز رفتن کمک می‌کنید و باعث تقویت ماهیچه‌های گردن، پشت و بازو می‌شوید.



چطور باید

به کودک یاد داد از وقت شکم لذت ببرد



1. وقتی فرزندتان هنوز نوزاد است کار را شروع کنید.
2. با او روی زمین باشید.
3. او را روی شکم قرار دهید - روی پای خودتان، سینه خودتان، زمین یا هر سطح محکم و ایمن دیگر.
4. با قرار دادن یک حوله لوله شده زیر سینه و یک دست زیر چانه، از او حمایت کنید.
5. او را نوازش کنید یا ماساژ بدهید.
6. با وقت شکم‌های کوتاه شروع کنید و آن را تا 30 دقیقه در روز افزایش بدهید.

مغز ساز



از وقت شکم استفاده کنید و چیزهایی که برای دیدن جالب هستند، به نوزاد بدهید. با او حرف بزنید و برایش آواز بخوانید. یا از آن به عنوان فرصتی برای وقت گذراندن سایر اعضای خانواده با او استفاده کنید.

خطر



در وقت شکم نوزدتان را تنها نگذارید، فقط زمانی از وقت شکم استفاده کنید که نوزاد بیدار است.