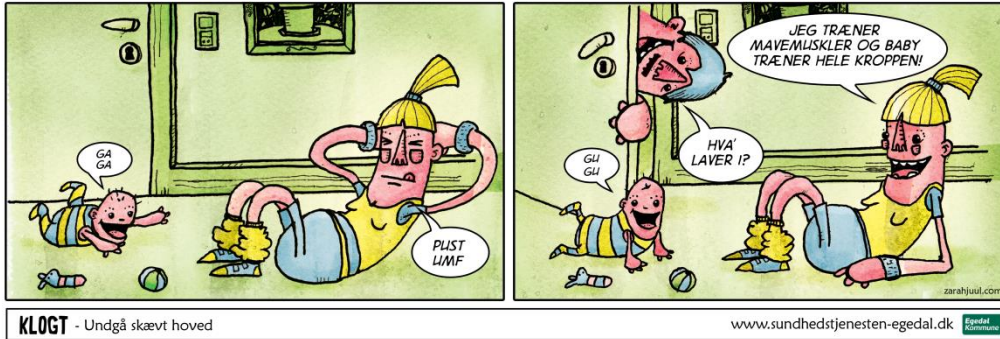


## الاستلقاء على المعدة

### At ligge på maven

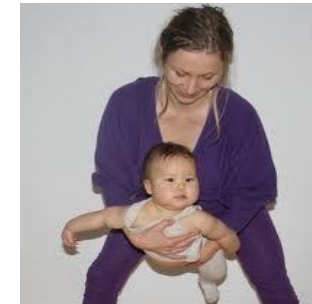


### Arabisk

في كل مرة يجلس طفلك على بطنه قد يكون لفترة أطول وأطول حتى بكائه. بعد بضعة أيام، يمكن لطفلك يستلقي قليلا بمفرده قبل أن تستلقي معه، و تدريجيا سوف تكون المدة أطول وأطول.

تدريجيا، يكون طفلك قد عززت العضلات عنده في الجزء الخلفي من الجسم و يمكن أن يستلقي على المعدة لفترة أطول. و يمكن لطفلك بعد مرور بعض الوقت رفع رأسه أكثر و أكثر والبدء في الاعتماد على ذراعيه.

من هذا الموقف، يمكن لطفلك الآن التطور و بدء التحرك أكثر و أكثر. سوف يحاول طفلك الاستيلاء على ألعاب المحيطة به و سوف في مرحلة ما يكون قادر على التحرك. ثم يبدأ طفلك الزحف، ومن ثم الوقوف والبدأ بالمشي ويكون على استعداد لاستكشاف العالم.



العديد من الأطفال باتباع هذه الخطوات لتحسن مع الوقت بالاستلقاء على المعدة.

**إذا كان طفلك لا يزال غير سعيد بالاستلقاء على معدته ، يكون من الجيد الذهاب إلى التدريب مع طفلك .**

لتعليم طفلك على الاستلقاء على معدته يمكن أن يستغرق بعض الوقت . من الممكن أن يستغرق مدة أقصاها 14 يوما إذا كنت تتبع معه برنامج صغير المذكور أدناه . ونحن نأمل أن تتمكن من قضاء الوقت، الذي يساعد في تعزيز الوظيفة الحركية لطفلك .



### وإليك الطرق:

كل مرة يكون طفلك معك، يجب وضع طفلك على بطنه، على الأرض على بطانية صغيرة. عليك أن تستلقي إلى جانبه، و بعد ذلك يستطيع طفلك أن يسلي نفسه قليلا، و عندما الشعور بأن الطفل غير مرتاح، تبدئين بتسليّة الطفل حتى بكائه و ثم ينقل الطفل على ظهره .

بعد استراحة حوالي 5 دقائق، تضي طفلك على بطنه مرة أخرى وتترك طفلك يلعب مع نفسه. وعندما الشعور بأن طفلك غير مرتاح، تبدئين بلعب على سبيل المثال بالكرة أمام الطفل، وعندما يبكي يقلب الطفل على ظهره مرة أخرى.

كرر هذا 3 مرات، و بعد نصف ساعة تبدأ مرة أخرى.

في البداية يجب على طفلك أن يرغب أن يرفع رأسه ومع الوقت سوف يتحسن أكثر وأكثر كل يوم. إذا لم يكن الطفل يرغب في هذه الحالة، يجب عليك مساعدته على ممارسة ذلك.

### يتم ذلك عن طريق وضع طفلك على المعدة

ربما لديك طفل يحب أن يستلقي على معدته ويشعر أن ذلك محبب لديه، في هذه الحالة يجب الاستمرار معه. الاستلقاء على المعدة هو أفضل نقطة انطلاق لمزيد من التطور الحركي .

إذا كان لديك طفل الذي غير سعيد على الاستلقاء على معدته ، يمكنك مساعدة طفلك بطرق مختلفة:

- من المهم تحفيز شعور طفلك في التوازن و يتم ذلك عن طريق التآرجح الهز، القفز و الدوران مع طفلك مع كل وسيلة ممكنة ، على وتيرة و شدة مناسبة للطفل.
- طفلك لديه رد فعل فطري التي تشجع على رفع رأسه و هذا يمكن أن يكون عن طريق تمرير يدك على ظهر طفلك ، ويمكن أيضا أن يتم ذلك بدون ملابس .
- يستحب ترك طفلك في المعدة عند كل تغيير حفاضة ، بحيث يصبح طفلك معتادا على الاستلقاء على معدته .

