

وقت البطن

وقت البطن هو الوقت الذي تضع فيه طفلك على معدته:

- ✓ في مكان آمن على الأرض
- ✓ عندما يكونون مستيقظين
- ✓ يكونون تحت مراقبة احد مقدمي الرعاية

يساعد وقت البطن فيما يلي:

تنسيق الحركة بين اليدين والعينين
ومهارات الوصول



تقوية الجزء العلوي
من الجسم



التحكم بالرأس
والرقبة



التقليل من المناطق
المسطحة على الرأس



تعلم لف الجسم, الجلوس
و الزحف



هل لديك اسئلة عن هذه البطاقة ؟ اتصل بخدمات الصحة العامة في هاملتون . Arabic

خط رابط الصحة (905)-546-3550 www.facebook.com/healthyfamilieshamilton

طرق لتساعد طفلك على الاستمتاع بوقت البطن:

- ✓ ابدأ مع فترات قصيرة من وقت البطن موزعة خلال اليوم.
- ✓ قم بزيادة وقت البطن كلما ازداد طفلك بالنمو.
- ✓ قم بلف طفلك بلطف من ظهره الى بطنه.
- ✓ ان السطح المستو الثابت هو أسهل للطفل للتحكم بالجزء العلوي من جسمه.
- ✓ اعط طفلك شيئاً ممتعا للنظر اليه عندما يكون على بطنه مثل لعبته المفضلة او حتى النزول الى الارض حتى يتمكن من رؤية وجهك.
- ✓ اذا كان طفلك غير مستمتع بوقت البطن، قم بتكرار المحاولة معه في وقت لاحق.

Arabic – Tummy Time

