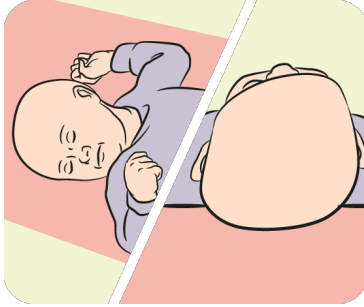


## لماذا وقت البطن مهم



الظهر للنوم، البطن للعب. بينما يكون نائماً، يقضي الطفل الكثير من الوقت على ظهره مع كون رأسه في وضع واحد. هذا يمكن أن يسبب مناطق مسطحة على الجزء الخلفي من رأسه. يساعد وقت البطن على منع حدوث هذا الشيء.

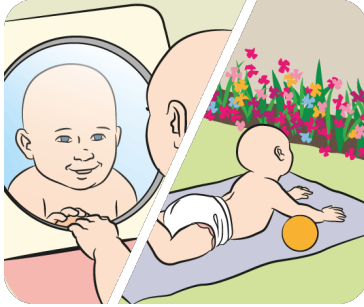


ابدأوا وقت البطن قريباً بعد الولادة، كجزء من اللعب اليومي للطفل. في الأسابيع القليلة الأولى، حاولوا وقت البطن لمدة 1 - 2 دقيقة، 2 - 3 مرات في اليوم، وفي أوقات مختلفة من اليوم. يمكن أن ينجز طفلكم تراكم تدريجي يصل إلى 10 - 15 دقيقة يومياً.



يحدث وقت البطن عندما يستلقي طفلكم على بطنه مع ثقل وزنه على ساعديه. يبني وقت البطن قوة الرأس والعنق والجزء العلوي من الجسم عندما يكبر الطفل. يجب على طفلكم أن يفعل ذلك كثيراً كل يوم.

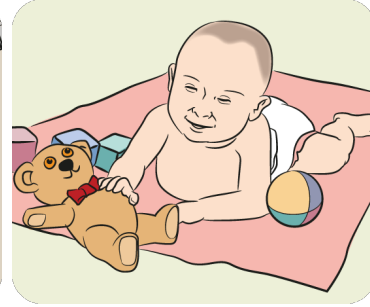
## كيفية القيام بوقت البطن



ضعوا مرآة غير قابلة للكسر بجانب طفلكم حتى تتمكن من رؤية انعكاسها. حاولوا وقت البطن في أماكن مختلفة، مثل خارج المنزل على بطانية.



انزلوا على الأرض بجانب الطفل. أقلبوا الصفحات في الكتب المصورة أو المجلات. يطوّر هذا الأمر قوة عين الطفل ويبقيه مهتماً.

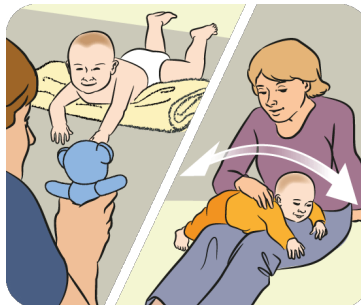


ضعوا الأشياء والألعاب الآمنة بالقرب من طفلكم. حرّكوا من جانب إلى آخر أمام وجهها. وهذا يشجعها على التحرك، ورفع وإستدارة رأسها.

## إبقاء وقت البطن مثير للإهتمام ومرح



قوموا بالإشراف على الطفل خلال وقت البطن. كلما أصبح أقوى وبدأ بالتحرك أكثر، أبعدا الأشياء الخطيرة.



إذا كان طفلكم لا يحب وقت البطن على الأرض، حاولوا وقت البطن على منشفة ملفوفة أو حضنكم أو كرة كبيرة.



اسمحوا لطفلكم بأن يعرف أنكم موجودون من خلال التحدث والغناء، والتمسيد (تمرير اليد) على ظهره أو دغدغة يديه.