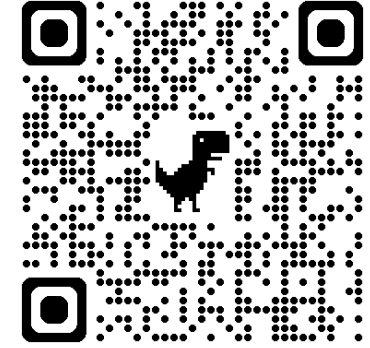


رأس معوج وجهة مفضلة

عندما ينام الطفل، يوصى بوضعه على الظهر لمنع الموت المفاجئ للأطفال الرضع أثناء النوم¹. ينام الأطفال الرضع عدة ساعات في اليوم. يميل بعض الأطفال إلى الاستلقاء على وجههم على جانب واحد فقط. غالبًا ما يستدير الطفل بحثًا عن مصادر الضوء والأصوات



تم إعداد الكتيب من قبل مجلس إدارة المجموعة المهنية التابعة للجمعية النرويجية لأخصائيي الطبيعي للأطفال والشباب، والمنقح في 2013 و 2017 و 2019. الصور: ماريت بيورليكه.



وتجدر الإشارة إلى أن الهيكل العظمي عند الرضع يكون طري للغاية ويمكن أن يتشكل بضغط الرأس على السطح الذي ينام فوقه². إذا كان الطفل يرقد دائمًا ورأسه في نفس الجانب، فقد يتسبب ذلك في شكل رأس معوج واختلاف جانبي الرأس عن بعضهما البعض بسبب قوة وحركة عضلات الرقبة². وهذا ما نطلق عليه اسم

الجهة المفضلة.

عندما يكون الرضيع مستيقظًا، يكون وضع الاستلقاء على البطن مهم لتعزيز النمو الحركي الجيد، وللمنع الرقود على جهة المفضلة. من المهم السماح للطفل بالاستلقاء على بطنه ره وجانبه من أجل الحصول على تجربة حركية متنوعة³.



Referanser:

1. SIDS and Other Sleep-Related Infant Death: Expansion of Recommendations for a Safe Infant Sleep Environment. Pediatrics 2011;128 (5):1341-65.
2. Shweikeh F, Nuño M, Danielpour M, Krieger MD, Drazin D. Positional plagiocephaly: an analysis of the literature on the effectiveness of current guidelines. Neurosurg Focus. 2013 Oct;35(4):E1.
3. Robertson R. Supine infant positioning- yes, but there's more to it. J Fam Pract. 2011 Oct;60(10):605-8.
4. Christensen C, Landsettle A, Antoszewski S, Blaire Ballard B, Carey H, Pax Lowes L. Conservative Management of Congenital Muscular Torticollis: An Evidence-Based Algorithm and Preliminary Treatment Parameter Recommendations. Physical & Occupational Therapy In Pediatrics, 2013; 33:4, 453-466.
5. Kaplan SL, Coulter C, Fettes L. Physical therapy management of congenital muscular torticollis: an evidence-based clinical practice guideline: from the Section on Pediatrics of the American Physical Therapy Association. Pediatr Phys Ther. 2013 Winter;25(4):348-94.
6. Helsedirektoratet (2019). Nasjonale faglige råd for fysisk aktivitet i forebygging og behandling. Tilgjengelig fra <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling>

ماذا يمكنك أن تفعل إذا أصبح رأس طفلك معوجًا و
وإذا كان للطفل جهة مفضلة؟

عندما ينام الطفل، حاول أن تضعه في الفراش مع تحويل الوجه للجانب الآخر المعاكس للجانب المفضل. يمكنك البدء من خلال وضع منشفة/بطانية أسفل الورك والكتفين في الجانب المفضل للطفل، بحيث يتحول وزن الجسم بالكامل عن الجانب المفضل، في نفس الوقت الذي لا يزال الطفل فيه مستلقيًا على ظهره.

عندما يكون الطفل مستلقيًا، احرص على تغيير الجانب الذي يواجهه الطفل 4.
عند حمل الطفل على الكتف: قم بحمله بشكل يكون رأس الطفل متجهًا للجهة المعاكسة للجهة المفضلة.



احمله في الوضع الجانبي بحيث يكون الجانب المفضل للطفل مواجهًا لأعلى.

ضع طفلك بحيث يضطر إلى الابتعاد عن جانبه المفضل للنظر إليك، أو لمتابعة الحركات أو الأصوات في الغرفة.
اجذب انتباه الطفل واجعل الطفل يحرك رأسه نحو المنتصف وأبعد قليلًا عن جانبه المفضل.

عند اللعب والتفاعل مع الطفل: ضع نفسك على الجانب الذي تريد أن يحرك الطفل رأسه إليه، وتحدث وابتسم واستخدم الألعاب حتى يدير الطفل رأسه تجاهك بنشاط. إذا لم يدير الطفل رأسه من تلقاء نفسه، فيمكنك المساعدة بلطف بيد واحدة.

اترك الطفل على بطنه ثلاث مرات على الأقل في اليوم لتقليل وقت الضغط على المنطقة المسطحة في الرأس وتقوية العضلات 5.

كيفية منع الرأس المعوج والرقبة الملتوية؟

ضع الطفل في مكان استراتيجي في الغرفة فيما يتعلق بالنسبة للضوء ومصادر الصوت وأثاث الغرفة. امنح الطفل تنوعًا بحيث يستلقي الطفل برأسه على كلا الجانبين.

غيري الجانب والوضعية التي تحملين بها الطفل، والجانب الذي ترضعيه/تعطيه الزجاجة أو تطعميه به.

قم بتبديل مكان رأس الطفل بين طرفي السرير، بحيث يتنوع الجانب الذي يتلقى منه المحفزات.

في البداية يصعب على الطفل الاستلقاء على بطنه، لذلك من المناسب إجراء عدة جلسات قصيرة في اليوم، على سبيل المثال عند كل تغيير للحفاض. وقم تدريجيًا بزيادة الوقت الذي يستلقي فيه الطفل على بطنه.

عند الاستلقاء على البطن، يمكنك إعطاء الطفل بعض الدعم عن طريق وضع يدك على حوض الطفل أو مساعدة الطفل على وضع ساعديه تحته. يُحفز الرضيع عندما يكون وجهك أمامه.

يُمكن تعويد الطفل على الاستلقاء على البطن من خلال ترك الطفل يستلقي على بطنك فوقك بينما تستلقي على ظهرك.

يعد الاستلقاء على الجانب أيضًا وضعية رائعة للعب والتفاعل مع الطفل.

