

کمپین ترجمه: ۱-۲-۳ جنب و جوش کودک!

وضعیت‌های بدنی جایگزین!

فرزند خود را به شیوه‌های مختلف جابجا کنید

- بر روی شانه، روی باسن، یک بار در سمت راست، یک بار در سمت چپ، در حالی که پشت او به شکم شما چسبیده است...
- بر روی شکم یا به بغل.

• کودک خود را هنگام تغذیه با بطری شیر به تناوب روی یک بازو و بازوی دیگر قرار دهید، همان کاری که هنگام شیردهی انجام می‌دهید.

• پس از تغذیه، کودک خود را به تناوب روی شانه چپ و راست قرار دهید تا آروغ بزند.

فرصت‌های حرکتی!

- کودکان را در هنگامی که بیدار است به صورت مرتب بر روی شکم قرار دهید
- در کنار کودک خود بخوابید، با او صحبت کنید یا آهنگ‌های ما را بخوانید.
- به عنوان مثال برای بستن دکمه‌های پشت لباس کودکان در هنگام شیردادن با پستان، او بر روی شکمش قرار دهید.

فرصت‌هایی برای جنب و جوش!

- کودک خود را بر روی یک موکت سفت یا یک پارچه بر روی کف اتاق یا یک ملافه روی چمن قرار دهید.
- به تناوب یک اسباب‌بازی در سمت راست و چپ سر کودک خود قرار دهید.

فرصت‌هایی برای جنب و جوش!

- زمان نشستن در صندلی کودک، کالسکه و صندلی خواب را محدود کنید... به کودکان فرصت جنب و جوش بدهید.
- کودکان را به پشت بخوابانید. با پاهایتان به طور مداوم دوچرخه‌سواری انجام دهید!