

## ЖИВОТИК ВРЕМЯ

### СПИМ НА СПИНЕ, ИГРАЕМ НА ЖИВОТЕ

Малыши должны спать на спине, но во время бодрствования некоторое время они могут проводить, лежа на животике.

Начиная с первой недели после возвращения из роддома, укладывайте малыша на живот на несколько минут 2-3 раза в день. Делать это следует, исключительно когда ребенок бодрствует и находится под наблюдением взрослых.

Положение «на животе» помогает малышам научиться поднимать головку, укрепляет мышцы шеи и плеч и готовит их к переходу к ползанию в более старшем возрасте (7-9 месяцев).

Некоторым детям такая поза сначала может не понравиться. Вот как можно им помочь:

- Поместите перед ребенком игрушку или книжку.
- Петь или говорить с малышом, пока он лежит на животике.
- Лягте на живот, чтобы находиться лицом к лицу с ребенком.
- Попросите старших детей поиграть с малышом, пока он лежит на животе.

Постепенно ваш малыш полюбит время, которое он проводит с вами, лежа на животике.



«Лежа на животике» составлено по рекомендациям:

Minnesota Sudden Infant Death Center of Children's Hospital and Clinics of MN American Academy of Pediatrics Eunice Kennedy Shriver, National Institute of Child Health and Human Development.

Minnesota Department of Health  
Maternal & Child Health  
651-201-3650  
[health.infantmortality@state.mn.us](mailto:health.infantmortality@state.mn.us)  
[www.health.state.mn.us](http://www.health.state.mn.us)

05/03/2023

*Если Вы хотите получить этот документ в другом формате, например, напечатанным крупным шрифтом, азбукой Брайля или записанным на кассете, позвоните по тел. 651-201-3650.*