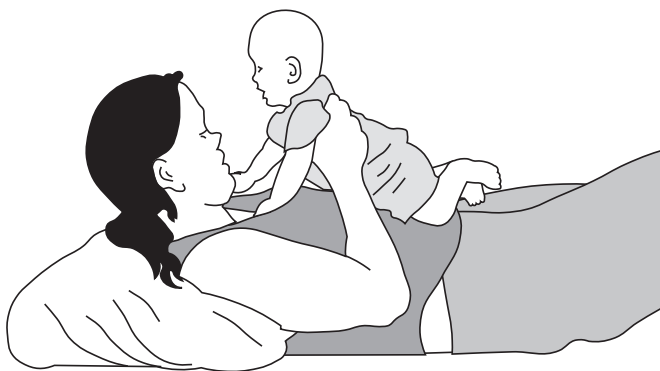


學會玩耍

- 寓教於樂

- 寶寶通過玩耍學會移動
- 有些寶寶需要練習才能學會趴著玩
- 許多因素會影響寶寶多快學會移動



北悉尼地方衛生區

學會玩耍 - 寓教於樂

趴著玩的時間

什麼時候？

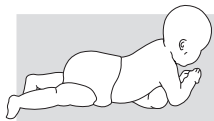
- 在白天每次寶寶醒來的時候，嘗試趴著玩一會兒（抱著或在地板上玩）

為什麼？

- 增強頸部、肩部和背部肌肉
- 學習翻身和爬行
- 探索環境

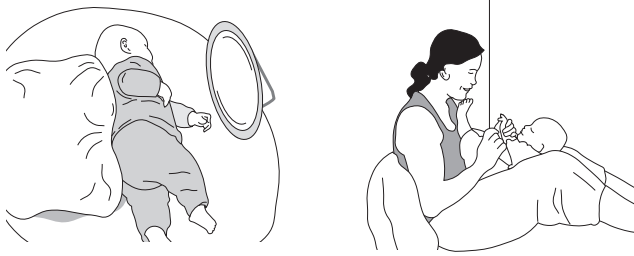
怎樣做？

- 從短時間開始
- 讓寶寶躺在您身上
- 抱著寶寶的肚子
- 在寶寶醒著而且高興的時候，讓寶寶趴在地板上玩
- 讓寶寶一會兒趴著，一會兒仰臥著
- 將手臂或捲起的毛巾放在寶寶的胸部下方
- 在寶寶還小的時候，在把寶寶抱起來的時候讓寶寶側著身子



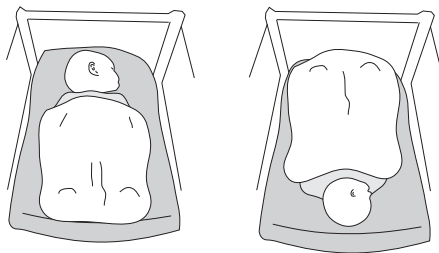
玩耍的姿勢必須多種多樣

- 寶寶有很多時間是仰臥著
- 側著身子或者趴著玩，是代替仰臥的好辦法。
- 可以抓著寶寶的手部、肘部或肩部，拉寶寶坐起來



**也許無法防止寶寶在頭部後方形形成扁平斑點。
下面這些主意也許有幫助。**

- 寶寶睡著的時候，讓寶寶仰臥著，這樣姿勢就跟白天不一樣
- 白天玩耍的時候姿勢要有變化，有些時候要讓頭部後方不受壓
- 鼓勵寶寶在清醒時轉身向左邊看看、向右邊看看



寶寶成長重要階段的正常範圍

- 趴著抬頭 2-3個月
- 從趴著翻身到仰臥 4-5個月
- 翻身恢復趴著的姿勢 5-6個月
- 放寶寶坐著 6-7個月
- 爬行 7-12個月
- 坐起來 7-12個月
- 會走路 9-18個月



物理治療部

下北岸 (Lower North Shore) 和萊德 (Ryde)

兒童與家庭保健服務