体位管理方案*

建议您经常为宝宝调整姿势。以下方法有助于改善宝宝颈部的活动能力，帮助预防或矫正头型异常。如果宝宝在3-4个月大时头型仍无明显改善，请及时咨询专业人士。

- 给宝宝安排睡觉位置时，可交替调换婴儿床的方向，让宝宝头部朝向不同方位入睡。
- 在尿布台上换尿布时，请轮换宝宝头部的朝向。如果您习惯坐在或站在宝宝脚端操作，可有意识地将自己的位置稍微偏向一侧，并左右交替，以鼓励宝宝主动转动头部。
- 在婴儿车或婴儿床上，可将玩具摆放在宝宝颈部转动较受限的那一侧，吸引其向该侧转头。
- 抱宝宝时，可以轮流使用左臂或右臂、左侧或右侧髋部来承托。刚开始，宝宝可能需要将头转向颈部受限的方向，可能会因此哭闹，但这种反应会随适应时间逐渐减轻。
- 每次换尿布时可为宝宝完成全套颈部拉伸动作（具体操作请参考《斜颈颈部拉伸训练方案》）。
- 尽量在宝宝颈部活动受限的那一侧与宝宝互动，引导其主动转向该侧。
- 婴幼儿容易自然蜷缩身体，并偏向阻力较小的方向。因此使用汽车安全座椅时，建议加装合适的头枕以支撑宝宝颈部。
- 在宝宝清醒时，每天安排一段有成人看护的“ 俯卧时间 ”。初期宝宝可能会因不习惯而哭闹，可以从每次1到2分钟开始，待宝宝逐渐适应后再慢慢延长时间。俯卧练习有助于增强宝宝的肌肉力量，促进发育。

温馨提示：以上内容仅为通用性参考建议。医生可能会根据宝宝的具体情况对方案做出个别调整。如对上述指导有任何疑问，或对宝宝的护理存有顾虑，请务必咨询专业临床医生。

*本资料由亚利桑那州凤凰城巴罗神经学研究所、圣约瑟夫医院和医疗中心，以及颅骨技术中心联合制作。

© 2001 巴罗神经学研究所
本手册仅供育儿教育使用。