俯卧训练方法

助您安放、怀抱、托抱并与宝宝互动的活动

Colleen Coulter, P.T., D.P.T., Ph.D., P.C.S., Children's Healthcare of Atlanta
Dulcey Lima, C.O., O.T.R./L., Orthomerica Products Inc.

Children's℠ Healthcare of Atlanta
Dedicated to All Better

"俯卧时间"助您确保宝宝每日获得充足的俯卧训练。

这可通过日常护理互动实现，例如抚触、怀抱、换尿布、安放姿势、喂哺以及与宝宝游戏等。所有活动均需在宝宝清醒且有人看护的情况下进行。

让宝宝进行俯卧训练有助于：

- 锻炼宝宝的颈部和肩部的肌肉。
- 预防宝宝颈部肌肉紧张及后脑勺脂肪堆积。
- 锻炼宝宝翻身、坐立、爬行的必要肌肉群。

为什么宝宝需要俯卧训练?

宝宝需要俯卧训练，因为他们大部分时间都仰卧着。这是因为：

•大多数父母让宝宝睡觉时采取仰卧姿势。

•许多父母使用婴儿背带，这种背带既可作为汽车安全座椅 ，又可作为婴儿背带使用。

•夜间仰卧睡眠与日间头部持续受压相结合，可能导致宝宝颅骨局部增厚。

•这些增厚区域常出现在后脑勺和前额部位，医学上称为斜头畸形。

•若同时存在斜颈症状（指颈部单侧肌肉或肌群紧张或乏力），可能加剧颅骨变形。斜颈会导致宝宝头部习惯性偏向一侧，当宝宝长期保持固定姿势时，颈部肌纤维可能发生适应性缩短。

务必让宝宝仰卧入睡。美国儿科学会指出，这有助于预防婴儿猝死综合征。

同时，为了促进宝宝发育，白天需要在成人看护下安排俯卧时间，并经常变换宝宝的体位。

俯卧训练是指 ：

•任何能让宝宝避免平躺于坚硬支撑面上的活动

•任何抱着、摆放或陪玩宝宝时让其保持俯卧姿势的时刻

俯卧训练能够：

•对所有月龄的宝宝都有益处。

•充满乐趣。

•对宝宝而言，可易可难，富有变化。

•随着宝宝成长和力量增强而不断调整形式。

•成为增进亲子感情的绝佳时机。

请务必在宝宝进行俯卧活动时全程陪伴。切勿让宝宝独自处于俯卧状态

©2014 Children's Healthcare of Atlanta Inc. All rights reserved. ORT 957413.ms.9/14

抱婴姿势





1 左右交替跨坐：让宝宝跨坐在您的左右侧髋部轮换。这样能鼓励宝宝朝左右两个方向观察、转头并练习平衡。

2 竖抱靠肩：将宝宝竖抱靠在您的肩头，并用手轻柔地扶住宝宝的头部，使其保持居中。经常换肩能帮助宝宝练习向两侧转头。随着宝宝颈部力量增强、头部控制能力变好，所需的扶持可以逐渐减少。





3 面朝前环抱：让宝宝面朝前方、背对您，用双臂环抱宝宝。轻轻扶住他的头部，使其保持居中。

4 腹部朝下横抱：将宝宝腹部朝下横抱在臂弯中，确保您的一只手臂托住宝宝的胸部以作支撑。较小的宝宝需要同时支撑头部和胸部。随着宝宝颈部和躯干肌肉力量增强，可以逐渐减少支撑。





5 飞机游戏：当宝宝变得更强壮时，您可以一边托抱着宝宝，一边玩“开飞机”的游戏，模拟飞翔的动作。

6 面朝外竖抱：让宝宝面朝外、背对您竖抱。这能鼓励宝宝通过转头来观察房间里发生的事情。



7 左右侧换边抱：让宝宝背对您，先将宝宝抱在您的身体右侧，之后换到左侧。左右两侧轮流交换。

依偎时光





让宝宝面朝你靠在你的肩膀上，或将宝宝轻轻包裹在你的臂弯里。这就是依偎时光。这能帮助宝宝抬起头来注视你。托住宝宝的头部使其居中，并轻轻向两侧转动。

©2014 Children's Healthcare of Atlanta Inc. All rights reserved. ORT 957413.ms.9/14

游戏姿势





1 仰卧亲子俯卧：您可仰卧，让宝宝面向您趴卧在您胸前。这是进行俯卧时间的绝佳方式。这有助于宝宝抬头注视您。可轻柔地将宝宝头部向两侧转动。随着宝宝成长，所需支撑会逐渐减少。宝宝将开始学会保持头部居中，并尝试用胳膊撑起身体。





2 胸部垫高俯卧：在宝宝胸部下方垫一个小枕头、毛巾或毯子。这有助于宝宝抬起并保持头部居中。

3 地板互动游戏：与宝宝在地板上玩耍。将玩具放在宝宝身体两侧，吸引宝宝转头并用双手够取。与宝宝玩耍能帮助宝宝更习惯与其他人相处。

4 膝上俯卧：让宝宝俯卧在您的大腿上。将您的一条腿抬高一些，这会使宝宝更容易抬头。



5 坐姿居中游戏：与宝宝一起坐在地板上。先将玩具放在正中间玩耍，然后逐渐移向身体两侧。确保宝宝的头部始终高于臀部，以保证舒适和安全。

穿衣与洗澡





在为宝宝穿衣和洗澡时可结合运用之前提到的托抱、怀抱及放置姿势。这能为宝宝增加俯卧时间，也能增添些许乐趣。

1 俯卧擦干与更换：让宝宝俯卧着用毛巾擦干身体并更换尿布。在为其穿衣时，可轻柔地帮助他向两侧翻身。

2 全身抚触按摩：在更换尿布或洗澡后，为宝宝进行从头到脚的抚触按摩。

©2014 Children's Healthcare of Atlanta Inc. All rights reserved. ORT 957413.ms.9/14

姿势调整

1 变换互动视角：经常改变宝宝观察您的方位。确保宝宝的头部保持居中，而非偏向一侧。让宝宝面向您坐在您腿上。根据需要，对宝宝唱歌、保持眼神交流、进行搂抱并帮助宝宝头部居中。通过将宝宝的身体向两侧轻微倾斜，来挑战宝宝左右两边的平衡能力。宝宝会自行调整身体回正，从而增强力量。

2 汽车座椅头部支撑：如果您的汽车座椅配有弧形头枕，请将宝宝的头部置于其中央。若无此类头枕，美国儿科学会建议使用卷起的毯子或毛巾。在宝宝乘坐汽车座椅时，可将其放置在头部和肩膀一侧，以防宝宝身体侧倾，并帮助保持头部和身体居中。注意：切勿在汽车座椅内宝宝的身下或背后放置任何垫子或衬垫。您只能购买用于宝宝背带和宝宝车的头部支撑配件——切勿用于汽车座椅。

3 双侧趣味引导：在宝宝身体两侧放置有趣、吸引人的挂饰或玩具。这能鼓励宝宝在俯卧或仰卧时向左右两个方向转头。即使宝宝明显偏好某一侧，也要经常更换宝宝躺卧的方向。









更换尿布

1 变换更换台姿势：每次在尿布台上为宝宝更换尿布时，应采用不同的姿势。在粘贴尿布搭扣时，可帮助宝宝向两侧翻身。换尿布过程中，从不同方向与宝宝说话。

2 面对面更换尿布：在床上或地板上为宝宝更换尿布时，让宝宝面朝您。这有助于宝宝保持头部居中并与您进行眼神交流。

3 换后俯卧片刻：更换尿布后，在抱起宝宝前，先让宝宝翻身呈俯卧姿势。在成人看护下，让宝宝在此姿势下玩耍几分钟。







©2014 Children's Healthcare of Atlanta Inc. All rights reserved. ORT 957413.ms.9/14

喂养

1 交替手臂喂养：喂养时交替使用左右手臂环抱宝宝。这样宝宝有机会向两侧转头和观察，同时能减少您的手臂对宝宝后脑勺的持续压力。本次喂养使用一侧手臂，下次喂养则换至另一侧。这将有助于促进宝宝颈部两侧的灵活性发展。

2 坐姿面对面喂养：采用坐姿，确保背部有支撑，双膝弯曲。让宝宝面向您、倚靠在您腿上。喂养过程中注意保持宝宝头部居中。

3 俯卧式拍嗝：尝试让宝宝俯卧在您腿上进行拍嗝。





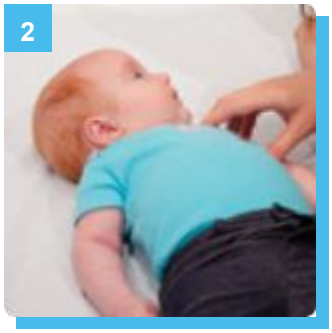


睡眠

1 仰卧与调换方向：让宝宝仰卧入睡。应每隔一夜将宝宝调换至宝宝床的另一端入睡。可在宝宝床旁放置日历以提醒您调整宝宝的朝向。

2 交替头部朝向：每晚将宝宝的头部转向与前一晚相反的方向，以保持头部活动，避免形成扁平区域。





仰卧入睡

俯卧玩耍



©2014 Children's Healthcare of Atlanta Inc. All rights reserved. ORT 957413.ms.9/14









更多活动



1 面对面坐姿互动：让宝宝面向您坐在您的腿上。根据需要提供支撑，帮助宝宝保持头部抬起并居中。将其头部向左右两侧均匀转动。这也是喂养的理想姿势之一。

2 地板亲子对视：与宝宝一同躺在地板上，确保你们面对面。帮助宝宝用肘部撑起身体，抬起头来看您。

3 胸部支撑辅助抬头：务必在宝宝的胸部下方提供支撑，这会使他更容易将头部抬起并保持居中。

4 俯卧玩具引导：当宝宝俯卧时，将玩具放在他面前。这有助于他伸出双手抓握玩耍，并可能用双臂支撑身体，以腹部为支点在地板上移动，甚至从这个姿势开始尝试爬行。

5 日常生活中的俯卧练习：在看电视或与朋友交谈时，让宝宝俯卧在您的腿上。通过变换宝宝的姿势，帮助他练习向两侧观察。

改善头型的其他方法



即使像《俯卧时间指南》这样系统的活动计划，部分宝宝的头型仍可能出现扁平或不对称的情况。如果宝宝满4个月后头型仍未改善，儿科医生可能会建议转诊至以下专业人员：

- 颅骨专科医生：专攻颅骨问题的医师
- 矫形器技师：可定制专用矫形头盔的专业人员

- 该头盔称为颅骨重塑矫形头盔。宝宝需每天佩戴23小时，通过温和持续的引导帮助头型朝更标准的方向发展。

个性化调整活动方案

《俯卧时间指南》中的活动可根据您宝宝的具体需求灵活调整。每个宝宝掌握技能的时间各有早晚。并非所有宝宝都存在颈部肌肉紧张问题，许多宝宝的头型本就发育良好。这些俯卧活动对所有宝宝的正常发育均有裨益。您投入的互动时光将让亲子关系更加紧密。

对于因斜颈导致颈部肌肉紧张或乏力的宝宝，可能需要增加专门的拉伸与强化训练。您可以从儿科医生、职能治疗师或物理治疗师那里获取相关专业指导。

愿您在使用《俯卧时间指南》的过程中收获满满，陪伴宝宝茁壮成长。

如需更多信息，请咨询您孩子的儿科医生或亚特兰大儿童医疗中心。

Visit choa.org/tummytime for more information.

404-785-5684 for questions

404-785-3229 for appointments

©2014 Children's Healthcare of Atlanta Inc. All rights reserved. ORT 957413.ms.9/14

*此为通用信息，并非具体的医疗建议。如果您对儿童健康有任何疑问或担忧，请务必咨询医生或专业医疗机构。

Special thanks to Orthomerica Products Inc.

Dedicated to All Better℠