



# 腹部支撑训练要点

## 目的:培养宝宝的核心肌群肌力

美国儿科学会建议让婴儿仰卧位睡觉，并建议每日短时间俯卧活动。每天数次几分钟的腹部支撑训练，可预防运动发育迟缓。如您尽早开始（在宝宝生下来仅仅几天就开始），并保持规律性的如此训练，您的宝宝将会适应和喜欢这种腹部支撑训练。这有助于其背部、颈部和躯干肌肉发育，以逐步实现其所有婴儿发育里程碑。

### 以下是宝宝一出生就可以开始实行的五大亲子活动:



#### 腹部对腹部:

照顾者躺在地板上或床上，头枕在枕头上，或斜靠在枕头上。将宝宝抱在照顾者的胸部或腹部上（让宝宝腹部紧贴照顾者的胸部或腹部），这样就可以和宝宝面对面。始终牢牢抱住以确保安全。



#### 眼睛微笑

与宝宝目光保持水平，鼓励与宝宝眼神接触。卷起一条毯子并放置在宝宝胸部和上臂下方以增加支撑。



#### 膝盖抚触

将宝宝面朝下放在膝盖上，让宝宝打饱嗝完后进行。一只手托着宝宝的胸腹部，有助于宝宝稳定和安全感。



#### 腹部朝下抱

将婴儿腹部朝下抱着时，将一只手放到下腹部和两大腿之间。让宝宝靠近您的身体。



#### 趴卧时光

每次换尿布时，让宝宝趴上一两分钟。开始一次几分钟，三个月大时，让其每天最多趴一个小时，中间多次短时间间隔休息。不要气馁。每一次的腹部支撑时间都很重要。腹部支撑训练从每天几分钟开始，三月龄时可到每天1小时。

免费下载。 不要随意改变。 必须认可 [Pathways.org](http://Pathways.org)

Pathways.org 是一家 501(c)(3) 非盈利机构。引用此内容中的任何部分都要来源于 Pathways.org 材料免费提供。未经事先书面许可，不得对 Pathways.org 任何材料收取任何费用。

[www.Pathways.org](http://www.Pathways.org) • [Facebook.com/PathwaysDotOrg](https://Facebook.com/PathwaysDotOrg) • Email: [friends@pathways.org](mailto:friends@pathways.org)