

俯卧时间

适用于所有刚出生的婴儿

为什么看护下的俯卧时间对婴儿很重要

red
nose
saving little lives



rednose.org.au

俯卧时间对我有好处是因为……

- ✓ 我的脖子、肩膀，手臂和背部肌肉会变得更强壮。我需要用这些肌肉来活动身体
- ✓ 我能够从不同的角度来看世界，这有助于我的大脑发育
- ✓ 这还可以防止我的头部发育成扁平头

我一出生……

- ✓ 在我醒着并且不累不饿的情况下就可以开始在他人的看护下俯卧
- ✓ 白天，在我醒着的时候要经常在他人的看护下俯卧
- ✓ 让我平躺睡觉（仰卧）

一开始我可能……

- 会焦躁不安
- 在游戏时间只能用俯卧姿势保持一两分钟

! 切记

父母和看护者通常很累，白天很容易睡着。如果我们中的任何一个人开始困倦，请务必把我放回我的专属安全睡眠空间

轻松开始

将我抱在你的……

肩上



胸前



腿上



臂弯中



地上俯卧游戏时间

- ✓ 我喜欢在舒服的硬实床垫或小毯子上玩耍
- ✓ 将卷起的毛巾或尿布放在我的腋窝和胸部下面可以给我提供更多支撑（请在让我仰卧睡觉时拿走毛巾）
- ✓ 如果用手肘支撑我会更容易将头抬起
- ! 千万别在我趴着时留下我一个人或没有看护，因为如果我睡着了或呼吸道被遮住是很危险的

不要放弃
尝试!

一天练习几次，我会越来越好

千万不要留下
我一个人!

我喜欢看着你的脸，所以请将身子俯下来跟我说话，唱唱歌，或是和我一起玩玩具



俯卧时间

我还喜欢其他俯卧姿势



沐浴时



换尿布台



健身球

在我2 - 3个月大时，我能……

坚持俯卧
10 - 15
分钟

将头抬起来
四处张望

主要方法

为确保俯卧游戏时间有趣且有效：

- ✓ 在宝宝醒着时选择一个他们感到舒适的时间，例如换过尿片后、洗过澡或睡醒后
- ✓ 尝试各种俯卧姿势
- ✓ 与宝宝互动，例如说话、唱歌，玩带音乐的玩具或纹理感知玩具
- ! 切勿在宝宝俯卧时留下宝宝一个人或没有看护

重要注意事项

- ✓ 俯卧时间有助于加强婴儿的颈部、肩部和背部肌肉
- ✓ 俯卧时间有助于保护婴儿的头型
- ✓ 建议您从宝宝出生时就开始进行俯卧时间练习，并定期练习
- ✓ 刚开始进行俯卧时间练习时，婴儿会感觉很困难，这很正常。使用我们列出的各种不同的位置和技巧来帮助他们更享受俯卧时间并且越做越好
- ✓ 头大或早产的婴儿通常会觉得俯卧时间练习更难，可能需要更多的时间来锻炼 - 熟能生巧！
- ! 当婴儿趴着或呈任何俯卧姿势时，您必须不间断地看护他们

切记

- ✓ 面朝上睡觉
- ✓ 面朝下玩耍
- ✓ 坐起来看世界

您需要更多建议吗？

请记住，您的宝宝刚开始时觉得俯卧时间练习很难是正常的……

如果您的宝宝有以下情况，令您感到忧虑和担心，请向您的全科医生、孕产妇、儿童和家庭健康护士、儿科医生或儿科物理治疗师寻求医疗建议：

- 您的宝宝在六到八周大后，俯卧能力仍没有改善
- 感觉您的宝宝非常僵硬或无力
- 您的宝宝已经六周大，但没有目光接触或无法专注于玩具
- 您的宝宝头部畸形或偏向一侧

Red Nose对我们工作、生活和造访的这片土地的传统所有者（原住民）予以认可。

Red Nose安全睡眠咨询中心(Red Nose Safe Sleep Advice Hub)

1300 998 698

(在澳大利亚东部标准时间/澳大利亚东部夏令时营业时间内提供服务)

education@rednose.org.au

rednose.org.au/safesleep