

# 俯臥時間

適用於所有剛出生的嬰兒

為什麼看護下的俯臥時間對嬰兒很重要

red  
nose  
saving little lives



rednose.org.au

俯臥時間對我有好處是因為……

- ✓ 我的脖子、肩膀，手臂和背部肌肉會變得更強壯。我需要用這些肌肉來活動身體
- ✓ 我能夠從不同的角度來看世界，這會幫助我的大腦發育
- ✓ 這還可以防止我發育成扁平頭

我一出生……

- ✓ 在我醒著並且不累不餓的情況下就可以開始有人看護的俯臥時間
- ✓ 白天，在我醒著的時候要經常給我有人看護的俯臥時間
- ✓ 讓我平躺睡覺（仰臥）

一開始我可能……

- 會不安定
- 在遊戲時間只能用俯臥姿勢保持一兩分鐘

## ！ 切記

父母和照顧者通常很累，白天很容易睡著。如果其中任何一個人開始困倦，請確保把我放回我自己的安全睡眠空間

## 簡單開始 將我抱在你的……

肩上



臂彎中



胸前



腿上



地上俯臥遊戲時間

- ✓ 我喜歡在舒服的硬實床墊或小毯子上玩耍
- ✓ 將捲起的毛巾或尿布放在我的腋窩和胸部下面可以給我更多的支撐（請在將我放平睡覺時拿走毛巾）
- ✓ 如果用手肘支撐我會更容易將頭抬起
- ！ 千萬別在我趴著時留下我一個人或沒有人看護，因為如果我睡著了或呼吸道被遮住是很危險的。

不要放棄  
嘗試！

一天練習幾次，我會  
越來越好

千萬不要留下  
我一個人！

我喜歡看著你的臉，所以請將身子俯下來跟我說說話，唱唱歌，或是拿個玩具和我一起玩

# 俯臥時間

我還喜歡其他的俯臥姿勢



沐浴時



換尿布桌



健身球

在我2-3個月大時，我能……

堅持趴著  
10-15分鐘

將頭抬起  
來四處張望

## 主要方法

確保俯臥遊戲時間的娛樂性和成功性：

- ✓ 在寶寶醒著時選擇一個他們感到舒適的時間，例如換尿片後，洗澡或睡醒後
- ✓ 嘗試各種俯臥姿勢
- ✓ 與寶寶互動，例如說話、唱歌，玩帶音樂或有質感的玩具
- ! 切勿在俯臥時間留下寶寶一個人或沒有人看護

## 需牢記的要點

- ✓ 俯臥時間有助於加強嬰兒的頸部、肩部和背部肌肉
- ✓ 俯臥時間有助於保護嬰兒的頭型
- ✓ 建議您從出生時就開始俯臥時間並定期練習
- ✓ 剛開始俯臥時間時，嬰兒會感覺很難，這很正常。使用我們列出的各種不同的位置和技巧來幫助他們更享受俯臥時間並且越做越好
- ✓ 頭大或早產的嬰兒通常覺得俯臥時間更難，可能需要更多時間來鍛鍊 - 熟能生巧!
- ! 當嬰兒趴著或呈任何俯臥姿勢時，您必須始終看護他們

## 切記

- ✓ 臉朝上睡覺
- ✓ 臉朝下玩耍
- ✓ 坐起來看世界

## 您需要更多建議嗎？

請記住，您的寶寶剛開始時覺得俯臥時間很難是正常的……

如果您仍然憂慮或擔心以下任何情況，請向您的全科醫生、孕產婦、兒童和家庭健康護士、兒科醫生或兒科物理治療師尋求醫療建議：

- 您的寶寶在六到八週大後，俯臥能力仍沒有改善
- 感覺您的寶寶非常僵硬或鬆軟
- 如果您的寶寶已經六週大並且沒有目光接觸或無法專注於玩具
- 如果您的寶寶頭部畸形或偏向一側
- 如果您的寶寶的身體兩側活動不一致

Red Nose 感謝我們工作、生活和造訪的這片土地的傳統所有者。

Red Nose 安全睡眠諮詢中心 (Red Nose Safe Sleep Advice Hub)  
1300 998 698  
(在澳大利亞東部標準時間/澳大利亞東部時間的營業時間內)  
education@rednose.org.au  
rednose.org.au/safesleep

© 2020, 2022 Red Nose Limited. 版權所有。  
版權查詢請聯絡: education@rednose.org.au

red  
nose  
saving little lives