

**red
nose**
saving little lives

肚皮 时间

为什么看护下的肚皮游戏时间对宝宝很重要



肚皮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
- 我能从不同的角度来看世界，这能帮助我的大脑发育
- 这还能帮助防止我发育扁平头

我一出生…

- 在我醒来并且不累的情况下可以开始有人看护的肚皮游戏时间
- 让我平躺着睡觉（仰卧）
- 在我醒来有人看护时，让我进行肚皮游戏，一天至少三次

一开始我可能…

- 会不安定
- 在游戏时间只能保持趴一两分钟

不要放弃尝试

一天练习几次
我会越来越好



简单开始将我放在你的…

手臂



肩膀



胸部



腿部



请记住：父母和看护者通常会很疲惫，并且很容易在白天睡着。请在我们任何一个人睡着之前确保我在一个安全的地方。

地面上的肚皮游戏

- 我喜欢在舒服的硬实床垫上或小毯子上玩耍
- 将卷起的毛巾或尿布放在我的腋窝和胸部下面可以给我更多的支撑（请在将我平躺睡觉时拿走卷状物）
- 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。



请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，唱歌或拿玩具和我一起玩。

我还喜欢其他的肚皮姿势



在我**2-3**个月大时，我能…

坚持趴着
10-15分钟

将头抬起来
四处张望

请记住肚皮
时间始终要
有人看护

主要方法

为确保肚皮游戏时间的娱乐性和成功性：

- 在宝宝醒来后选择一个他们感到舒适的时间，例如换过尿片，洗过澡或睡过觉之后
- 尝试各种肚皮姿势
- 与您的宝宝互动，例如说话、唱歌，玩带音乐或有质感的玩具
- 绝不能在肚皮时间留下宝宝一个人或没有看护

请记住：

面朝上睡

面朝下玩耍

坐起来看世界

**red
nose**
saving little lives

若想获得更多信息，请咨询您的儿童和家庭健康护士或医生；联系您所在州或领地的Red Nose

1300 308 307 | rednose.com.au
education@rednose.com.au



了解更多信息

于2016年6月印刷