

◎好的趴姿，讓小寶貝發展的更好◎

許多家長因為擔心小嬰兒在趴姿下（俯臥，prone），會導致呼吸不順或易有哭鬧反應，而減少小寶貝趴姿的機會。其實，趴姿對於小嬰兒的頭頸部、軀幹四肢、肌力與姿勢張力的發展，都有著莫大的影響，更能對未來爬行動作與姿勢轉換的能力，奠定重要的基礎。

以下圖片，是小嬰兒從出生到 12 個月間，趴姿的相關發展順序，家長可作為參考，以了解您的小寶貝，在趴姿表現的發展進程是否合宜。



趴姿一

- ★ 出現時機：0-3 個月
- ★ 特徵：肢體彎曲張力逐漸減少，頭部開始可轉向一側，並可逐漸仰起。



趴姿二

- ★ 出現時機：3-6 個月
- ★ 特徵：開始可用前臂與（或）膝部支撐起身體，。



趴姿三

- ★ 出現時機：6-9 個月
- ★ 特徵：開始可用手部支撐起身體。



趴姿四

- ★ 出現時機：7 個月
- ★ 特徵：可用一手支撐身體，另一手可往前伸出。



趴姿五

- ★ 出現時機：9 個月
- ★ 特徵：開始出現成熟的爬行動作。



趴姿六

- ★ 出現時機：12 個月
- ★ 特徵：可以手部與腳部支撐起身體，做出如大熊走路（或大象走路）的動作。

貼心小叮嚀：家長在觀察小寶貝的趴姿時，記得要將小寶貝的臉部朝下，小心輕放於柔軟的平面上，亦可趴於大人的兩腿之間，並協助將其雙手帶離胸前，使能自由伸展，亦可利用適當斜面輔助，使其臉鼻可稍離開地面，減少不適感，更能誘發小寶貝趴姿下的動作喔～



職能治療師 張舜禹
(04) 24614546 轉 88879