



◎躺姿--姿勢發展的重要基礎◎

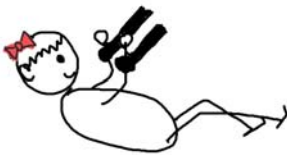
躺姿（仰臥，supine），是小嬰兒出生後，家長照顧時最常採取的姿勢，可方便家長隨時觀察小寶貝的表情反應。對小寶貝而言，在躺姿下，較能空出雙手雙腳活動，有助於日後四肢動作與姿勢張力的發展；也可讓小寶貝與照顧者面對面，注視其臉部表情與動作，利於與照顧者建立情感依附與認同感，故躺姿是小嬰兒發展中相當重要、也最需要被建立的基本姿勢。

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



躺姿一

- ★ 出現時機：0-3 個月
- ★ 特徵：頭部偏向一側，四肢皆呈現彎曲姿勢。



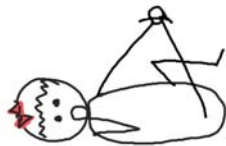
躺姿二

- ★ 出現時機：3-6 個月
- ★ 特徵：小寶貝被拉起時，頭部已能主動用力抬起，較不會往後垂。



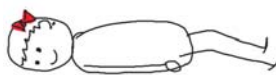
躺姿三

- ★ 出現時機：6 個月
- ★ 特徵：小寶貝可開始從躺姿下，往兩側翻身。



躺姿四

- ★ 出現時機：7 個月
- ★ 特徵：小寶貝能在躺姿下，以手抓住腳。



躺姿五

- ★ 出現時機：8 個月
- ★ 特徵：身體比以往更能躺平，姿勢也更加對稱。頭可獨立往兩側轉動，而不影響軀幹動作。



躺姿六

- ★ 出現時機：9-12 個月
- ★ 特徵：可以自己拉住東西坐起。一旦有了坐起能力，小寶貝會開始不喜歡躺姿。

貼心小叮嚀：小寶貝的姿勢發展，並非年紀一到，便會自動出現，而是平時即應建立相關動作要素能力，才有助於下個階段能力的出現。故家長可根據上述躺姿的不同階段，給予小寶貝相關的刺激與協助，如此會更有利小寶貝的發展喔～

職能治療師 張舜禹
(04) 24614546 轉 88879



~澄清醫院兒童發展中心 關心您與您的孩子~