

## 嬰兒的俯臥時間

1994年六月，一項全國性的「仰睡運動」正式在美國發起，以降低「嬰兒猝死症」的風險。(嬰兒猝死症全名為 Sudden Infant Death Syndrome，簡稱 SIDS)。從那時起，死於嬰兒猝死症的嬰兒便大幅減少了五成以上。讓嬰兒仰睡是個簡單而有效，能減低嬰兒猝死率的做法，但是許多人都忽略了「仰睡運動」的另一層意義便是「俯臥遊戲」。許多嬰兒並沒有得到充分的「俯臥時間」(tummy time)。

### 為什麼「俯臥時間」如此重要？

比起以前習慣於俯睡的嬰兒，現在的嬰兒平均少了 12 小時的俯臥時間。同時許多嬰兒在醒來時花更多的時間在鞦韆上、車上、或嬰兒椅上。因為這些做法，有些嬰兒延遲了運動肌肉的發展。俯臥時間十分重要，因為它可以幫助嬰兒：

- 伸展和鍛鍊頭部，頸部，肩膀，以及背部的肌肉，幫助他們日後學習必要的運動技能 (例如，撐起上半身，翻身，坐，爬，和攀扶著東西站起來)。
- 發展感官-知覺的，社交-情緒的，解決問題的，平衡的，視覺的，和聽覺的能力。
- 發展正常的頭型 (仰睡及醒來時大部份時間坐在嬰兒椅上的寶寶，頭部後面較易扁平)。

### 我們要如何確保嬰兒醒著的時候有足夠的「俯臥時間」？

預防以上問題的方法就是從新生兒開始，在他們醒來時常常讓他們腹部朝下，將他們放在「俯臥」的姿式。有些嬰兒在俯臥時會發脾氣，因為他們不習慣這樣的姿式，而且俯臥時支撐住頭部對嬰兒來說也比較花力

氣。除非從出生第一週的頭幾天開始，就把寶寶放在俯臥的姿式和他玩，否則，嬰兒並不容易接受「俯臥時間」。



### 使「俯臥時間」更有趣的小訣竅：

- 當你坐在地板上時，讓寶寶趴在你的腳上。
- 買一個直徑約 60 公分的運動球\*，讓寶寶俯臥在球上，並把手按在他的背上，然後小心地前後或左右滾動球，讓寶寶跟著上下擺動。



- 讓寶寶俯臥在地板的毯子上。選一張圖案或質地有趣的毯子，或者去買一個俯臥時間專用的墊子，都能增加俯臥時間的趣味性。和你的寶寶一起躺在地上，寶寶在地板上將會同時享受到探索你和探索玩具的樂趣。
- 讓寶寶俯臥在你的胸前，和他一起躺下。



- 抱寶寶時，讓他臉朝下抱他的腹部，以代替平常直立的抱法。



- 把浴巾捲成一個長條形枕墊。把枕墊放在寶寶的胸前及腋下，手臂放在枕墊上方，溫和地前後移動寶寶。
- 將枕墊縱向地放在年紀較大寶寶的身體下面（將手臂及腿放在枕墊兩端），然後溫和地移動寶寶。

## 記住，快樂的寶寶發展的最好

當寶寶開始發脾氣時，試著用溫和的動作，或換新玩具，使俯臥時間變得更有趣。節奏與動作的結合對嬰兒的發展有奇妙的效果，所以儘管在俯臥時間放音樂吧！一開始，你可能需要在一天當中給寶寶試幾個短時段的俯臥時間，一直到他們習慣俯臥姿式為止。

## 何時該尋求幫助

嬰兒在三個月終時應該可以支撐住自己的頭，並能用手臂撐起上半身。如果嬰兒有充分的俯臥時間卻仍然延遲這項發展里程碑，就應該找嬰兒的醫師做評估。

\*確保嬰兒不會去拔防止球漏氣的塞子，因為塞子可能有噎到窒息的危險。

## 相關資源

《幫助你抱寶寶、放寶寶、以及和寶寶玩的活動》Activities to Help You Position, Carry, Hold and Play with Your Baby 作者：Coulter-O' Berry C & Lima, D。請查閱：  
<http://www.capsonline.us/wp-content/uploads/2017/07/tummytime.pdf>

《嬰兒需要俯臥時間》Babies Need Tummy Time，出自兒童健康及人類發展全國研究機構 (National Institute of Child Health and Human Development)，請查閱：<https://safetosleep.nichd.nih.gov/safesleepbasics/tummytime>

Majnemer A and Barr RG. 於 2006 年在小兒科期刊 149,623-9 發表睡姿與早期運動發展的關聯。