

俯臥時間

Traditional Chinese translation of “Tummy time”

研究指出，讓小嬰兒仰睡能降低發生嬰兒猝死症 (sudden infant death syndrome, SIDS；或稱爲 crib death) 的風險。但是，在您的孩子清醒並有人看顧時，有時候讓他俯臥也很重要。俯臥能強化孩子的肩膀和臀部的重要肌肉。這樣的玩耍姿勢不但能協助孩子發展滾動、爬行和走路所需的肌肉，還可強化孩子的頸部肌肉！

大多數孩子在清醒時，都應該有一定的俯臥時間。關於俯臥時間的長短，請向您的小兒科醫生詢問詳細資訊。在清醒並有人仔細看顧的情況下，大多數孩子均能從每日數次的俯臥時間中獲益。

與俯臥時間相關的一些一般性準則如下：

- 在讓孩子俯臥之前，請先確認他是清醒的。
- 試著在餵食之前讓孩子俯臥。如果讓孩子在吃飽後俯臥，他可能會把食物吐出來。
- 應讓孩子在乾淨、平坦的表面俯臥。請勿使用沙發墊、床墊等物品。因為它們的表面會讓您的孩子更難進行必要的鍛鍊。
- 讓孩子俯臥時，請隨時觀察您的孩子。如果孩子睡著了，請幫他轉身，讓他仰睡。
- 孩子一回到家就可以開始實施俯臥時間。孩子每次可能只願意俯臥幾分鐘。應試著每週增加孩子的俯臥時間。

如果您對俯臥時間或孩子的發展有任何問題或疑慮，請向您的小兒科醫生諮詢。盡情享受俯臥時間吧！