

趴在肚子上

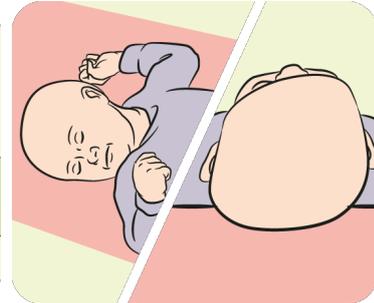
趴在肚子上为什么重要



Tummy time指的是宝宝趴在肚子上让他的手臂负重，这有助于加强宝宝大一点时头部、颈部和上身的力量。每天宝宝都应该多花些时间趴在肚子上玩。



出生后不久就可以开始让宝宝趴在肚子上 - 作为每天玩的内容之一。在头几周，每天在不同的时间让宝宝趴在肚子上2-3次，每次1-2分钟；你的宝宝可以逐渐增加到每天10-15分钟。



趴在肚子上玩，转过身去睡觉。宝宝睡觉时有很多时间平躺着，头部保持一个位置这会造成后脑勺扁平。经常趴在肚子上玩有助于克服这种现象。

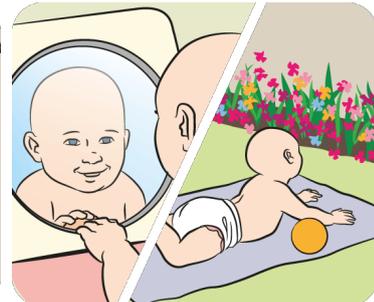
如何让宝宝趴在肚子上



在宝宝身边放安全的物体和玩具，在宝宝面前把这些东西从一边移到另一边，鼓励宝宝移动、抬起和转动他的头部。



坐到地板上靠近宝宝翻图书或杂志 - 这有助于加强宝宝的目视能力并吸引他的注意。



在宝宝身边放一块摔不碎的镜子，让他能看到自己的样子。在不同地方让宝宝趴在肚子上玩，例如在户外毯子上。

让趴着玩的时间充满乐趣



说话、唱歌、抚背、挠手，让宝宝知道你就在身边。



如果宝宝不喜欢趴在地板上，就试着让宝宝趴在卷起来的毛巾上、你的大腿上或大球上。



宝宝趴着的时候时刻看住他。随着宝宝力气变大、移动能力增强，应把周围危险的东西挪开。