

0 月龄早产儿运动指导

一、大运动训练

训练时间不宜选在空腹哭闹时及刚进食后，宜在喂奶前半小时或喂奶后 1-2 小时为好。最好在宝宝清醒状态下进行。

1. 抬头：将宝宝竖抱，先将宝宝的头靠在自己的肩上，让宝宝的头自然立起片刻。必须注意保护孩子的头颈部。
2. 俯卧：让宝宝俯卧在床上，用玩具逗宝宝抬头片刻或努力抬头。
3. 温暖环境中松开襁褓，让宝宝自由的运动四肢。

二、精细运动训练

- 1.玩手：将宝宝平放在床上，让他能看见自己的手，尝试两手互握。
- 2.手部按摩：轻抚宝宝的手心、手指。
- 3.抓握：让宝宝把抓住你的手指或利于抓握的玩具。

三、口腔训练

- 1.早产宝宝出院后应让其接触母亲的乳房进行吸吮，从部分哺乳、部分奶瓶喂，逐渐过渡到全部直接哺乳。
- 2.选择合适的喂奶姿势，注意奶瓶、奶嘴的选择。