

1 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、 俯卧抬头：让宝宝俯卧在床上，两臂弯曲放在胸前，手心向下，支撑着身体，用玩具或叫着他的名字逗引着他。练习时间约 1-2 分钟为宜。
- 2、 竖头：将宝宝竖抱，先将宝宝的头靠在自己肩上，让宝宝的头自然立起片刻。必须注意保护孩子的头颈部。
- 3、 水疗（婴儿准备活动、游泳、抚触）

二、 精细运动训练

1. 重视婴儿操中的手掌按摩。
2. 不要将宝宝的手掌藏于衣物中，让宝宝有触摸抓握各种物品的体验。
3. 利用可摇响的安全抓握玩具让宝宝练习抓握。

三、 口腔功能训练

1. 早产宝宝逐渐过渡到全部直接哺乳。
2. 吸吮力量较差的宝宝要注意奶瓶、奶嘴的选择，同时可进行口周肌肉的按摩和吸吮训练。