

## 2月龄早产儿运动指导

### 一、大运动训练

1. 训练转头：采用让宝宝背靠成人胸腹，面朝前的抱姿，让宝宝竖头，其他人在婴儿左右，用玩具或呼喊逗引他，让左右转头寻找。
2. 训练翻身：宝宝仰卧位时在其一侧用玩具逗引或者帮助宝宝抬起一侧大腿利于小儿翻身，冬天可以安排在临睡前或洗澡前脱衣服后练习。
3. 练习四肢运动：将色彩鲜艳带响的玩具固定在床上，随着宝宝运动玩具摇晃并发出响声，
4. 婴儿被动操
5. 水疗（婴儿准备活动、游泳、抚触）

### 二、精细运动训练

1. 用玩具逗引他伸手抓握，或把大人的手指塞进他的手掌中让他抓握，宝宝可能会把玩具或手放入口中，应注意清洁。
2. 将宝宝的手从衣物中暴露出来，让宝宝触摸质地不同的玩具、皮肤接触、触觉棒等。
3. 手掌及手指抚触。

### 三、口腔功能训练

1. 母乳喂养宝宝直接进行哺乳，配方奶喂养宝宝注意奶瓶、奶嘴的选择。
2. 吸吮力差的宝宝可进行口周、口腔的按摩和吸吮训练。