

## 3月龄早产儿运动指导

### 一、大运动训练

1. 抬头：让宝宝仰卧，前臂和肘支撑头和上半身，练习抬头。
2. 俯爬：让宝宝俯卧在地毯上，用手抵住宝宝足底来训练匍匐前行，对他很有好处。
3. 翻身：可以在宝宝喂奶前半小时清醒状态下进行，不要穿太厚的衣服，用玩具在宝宝一侧逗引宝宝，促使其翻身。
4. 婴儿被动操、水疗（婴儿准备活动、游泳、抚触）

### 二、精细运动训练

1. 抓握：把玩具放在宝宝手中，让其练习抓握。
2. 见物伸手并朝物体接近：距宝宝一定的距离用玩具逗引他，引导孩子用手去触摸、抓握、摆弄玩具。
3. 够取悬吊的玩具：选择宝宝喜欢的玩具，用绳子系着并在宝宝面前晃动，让宝宝努力用两只手将它抱住。

### 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. 鼓励宝宝伸舌、抿嘴、噘嘴等口腔动作的发育。
1. 宝宝可进行口周或口内的按摩以促进口腔功能发育。