

## 4 月龄早产儿运动指导

### 一、 大运动训练

1. 前臂支撑：训练宝宝俯卧抬头，如站在孩子头前与他讲话，或用玩具逗引，从左到右、从远到近移动玩具，使其前臂支撑全身，将胸抬起，抬头看你。
2. 翻身：在他的一侧放一个玩具，逗引他翻身去取，也握住宝宝一侧的手，宝宝自然而然就握着你的手，做出翻身动作，并由仰卧到侧卧再到俯卧。
3. 拉坐：小儿在仰卧位时，家长握住小儿的手，将其拉坐起来，注意让小儿自己用力，家长仅用很小的力，以后逐渐减力。每日数次。
4. 婴儿体操：继续每日做婴儿操。
5. 水疗（婴儿准备活动、游泳、抚触）

### 二、 精细运动训练

1. 伸手抓握：将宝宝抱成坐位，在宝宝一伸手即可抓到的地方放一些彩色物品，物品可从大到小，让他伸手抓握，再给第二个让他抓握。
2. 手指的运动：把一些带响的玩具（易于抓握）放在孩子面前，首先让他抓握玩具并在手中摆弄，教他做敲、摇、推、刨等动作。

### 三、 口腔功能训练

1. 选择适合宝宝抓握的磨牙胶，通过宝宝咬磨牙来训练其咀嚼功能。
2. 鼓励宝宝伸舌、抿嘴、噘嘴等口腔动作的发育。