

5月龄早产儿运动指导

一、大运动训练

1. 翻身：经常联系有助于肌肉关节和左右脑的综合能力的发展，可将玩具放在宝宝的体侧伸手够不着处，宝宝为够取玩具先侧翻，伸手使劲也够不着时，全身再使劲就会变成俯卧。
2. 独坐：在靠坐的基础上让宝宝练习独坐，家长可先给予一定的支撑，以后逐渐撤去支撑，或首先让宝宝靠坐，待坐得较稳后，逐渐离开靠背训练独坐。
3. 爬行：用玩具逗引帮助宝宝练习匍匐爬行。这时宝宝腹部不能抬起，只是在原地打转或后退，家长可把手放在小儿的脚底，帮助他向前匍匐前行。
4. 水疗（婴儿准备活动、游泳、抚触）

二、精细运动训练

1. 取小物体：让宝宝练习够取小物体，物体要从大逐渐到小，从近逐渐到远，让小儿练习从满手抓到拇、食指抓取。家长必须在场。
2. 扔掉再拿：给宝宝一些能抓住的小玩具，如小积木、小塑料玩具等，先让小儿两手均抓住玩具（一件一件地给），然后在给他玩具，看到他会扔下手中的一个，再拿起另外的一个。
3. 玩具换手：家长有意识地连续向一只手递玩具或食物，并示范让宝宝将手中的东西从一只手传到另外一只手，反复练习，让小儿学习换手。

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。