

## 6 月龄早产儿运动指导

### 一、大运动训练

1. 坐:宝宝现在可以独坐, 但时间不长可以多加练习: 将孩子置于坐位, 不用人扶, 使孩子坐姿日趋平稳。
2. 爬行: 在家营造一个适合宝宝爬行的环境, 可将玩具或食物放在不同位置上, 让宝宝充分爬行, 宝宝爬行的时候腹部能逐渐离开床面, 并用手臂转圈或后退。
3. 连续翻滚: 婴儿学会俯卧转到仰卧, 再从仰卧转到俯卧, 再从俯卧转到仰卧, 常常为够取远处的玩具而连续翻滚, 从大床的一头翻到另一头取。
4. 水疗 (婴儿准备活动、游泳、抚触)

### 二、精细运动训练

1. 抓握: 给他多个抓握玩具或积木让宝宝抓握。
2. 对击玩具: 训练小儿双手玩玩具, 并能够对击。选择各种质地的玩具, 让孩子对击各种声音, 促进手-眼-耳-脑感知觉能力的发展。
3. 捏取: 在家长监护下让小孩练习用手捏取小的物品, 如小团馒头、面包等, 开始小儿用拇指、食指扒取, 以后逐渐发育至用拇指和食指相对捏起, 每日可训练数次, 由于宝宝可能会把这些小物品塞进口、鼻呛而发生危险, 家长必须在场。

### 三、口腔功能训练

1. 鼓励宝宝伸舌、抿嘴、噘嘴、学习用勺等口腔动作的发育。
2. 学习用勺, 训练使用鸭嘴杯, 逐渐添加辅食。