

5. 爬得多 行得好

爬行是嬰兒學習步行的重要一個階段。

Silvia說，BB大約三個月夠力抬起頭時，到了大約四個月，BB應該夠力以前臂支撐胸部，並嘗試伸向前玩耍。到六個月時，BB手肘肌肉增強，所以俯臥時能以手掌撐起上身，同時開始學習踢動雙腳。BB最初未懂手腳並用，亦未夠力撐起臀部，所以主要用雙手拖行身體向前爬，這時父母可以用玩具，吸引BB向前爬。到了大約八個月大，BB的背肌開始發展成熟，能以手腳撐起全身，也開始能協調四肢學習爬行，透過學習爬行過程，使BB大腦學懂左右手腳協調。

BB在爬行過程中，父母需要特別協助嗎？Silvia說如果嬰兒臀部較大及身體腰肢較長，抬起臀部會有難度，如到了七八個月仍未有能力用雙腿撐起臀部，父母可以幫忙抬高。

不過她亦提醒父母毋須太心急，每個嬰幼兒的發展速度因應個人情況而有別，一般大約在六至九個月能夠撐起臀部爬行。



▼ 將玩具放在BB面前，他們自然會爬取玩具。

4. 忌過度保護

嬰兒學轉身、學坐、學爬行皆有序，父母在過程中如何幫助嬰兒逐步發展呢？

Silvia說，如果初生嬰兒得到正常鍛煉肌肉的機會，應該大約在四個月時便開始學轉身，然後慢慢學坐，之後大約在七個月大就能自行坐起來，這是一個過程，昔日都是很自然地發生。但現今嬰兒是家中寶貝，父母或長輩都愛護有加，給最好的照顧，反而忽略了讓其自行發展的機會。

「現時有些父母將嬰兒放在舒適的嬰兒椅上，由傭人及祖父母二十四小時照顧得妥妥當當，BB反而沒有機會活動。不活動，就沒有鍛煉肌肉力量的機會，沒有機會學習手腳協調、擺動臀部，所以父母不應太過保護，而是應該給予適當機會讓他們自行摸索及活動肌肉，而每天要有Tummy time正是這緣故。」



▲ BB長時間放嬰兒車內，缺乏運動，對成長發育沒有利。

3. 三個月 能仰頭

當父母每天努力不懈地訓練，嬰兒不斷嘗試，很快便夠力自行轉動頭部！當嬰兒三個月大時，應該可以支撐自己的頭，並能用手臂撐起上半身。

如嬰兒在○至三個月大，父母都沒有給予上述訓練，會影響發展嗎？

Silvia說，如果父母沒有給嬰兒足夠的環境刺激和運動機會，對嬰兒的大肌肉發展可能有一定的影響。

父母如何察覺嬰兒頸部肌肉力量不足，可以怎樣補救？

如果父母發覺嬰兒三個月大，抱着他的時候，他好像沒有足夠力量抬頭或轉動頭部看四周的環境，這顯示嬰兒頸部肌肉力量不足，需要多加練習和運動，父母可和嬰兒一起玩俯臥遊戲。



▼ BB大約三個月大時，便夠力抬起頭部。



2. 每日Tummy time

由於有足夠頸部肌肉力量是嬰兒進入學行階段的關鍵，Silvia建議父母在嬰兒出生後，每日定下一個Tummy time（俯臥時間），幫助嬰兒伸展和鍛煉頸部、頸部、肩膀及背部的肌肉，幫助他們日後學習必要技能，例如撐起上半身、翻身、坐、爬和攀扶着東西站起來。

Tummy time是指嬰兒醒來時常常讓他們腹部朝下，將他們放在「俯臥」的姿勢。有些嬰兒不習慣這樣的姿勢，而且俯臥時支撐住頭部對嬰兒來說也比較花氣力，所以父母可由兩至三分鐘開始，慢慢增加至每天十餘分鐘。例如讓嬰兒俯臥在家長的胸前，和他一起躺下；另外，可讓嬰兒俯臥在地板的墊子上，家長一同躺在地上，與嬰兒一起遊戲和探索玩具的樂趣。抱嬰兒時，讓他臉朝下抱他的腹部，以代替平常直立或橫抱的方法。「為了安全，如嬰兒俯臥在父母的睡牀，墊子要夠結實，用料不可以過軟，否則BB難以發力；附近亦不可有枕頭、毛公仔或任何過於柔軟的物件，以免BB頭部轉動時，面部落在軟墊上會影響呼吸。而進行Tummy time時，父母一定要在場監察。」

1. 頸部要夠力

養和醫院物理治療師吳妙枝（Silvia）說，BB出生後開始探索世界，透過感觀、觸覺等認識周遭事物，同時肌肉及四肢等開始活動，從中學會四肢協調及鍛煉肌肉力量。而從爬行到步行的過程中，真正需要足夠的肌肉力量及四肢協調性。怎樣才能幫助BB鍛煉肌肉呢？

「BB出生後肌肉是沒有力量的，從無力到有力，是依靠父母或長輩們在照顧過程中，給予足夠機會讓他們鍛煉肌肉力量。首先要鍛煉的是頸部肌肉力量，因為頸要有力，才能支撐頭部。很多時我們會見到父母廿四小時讓嬰兒平躺牀上，除了餵奶外便是平躺，放得四平八穩的，雖然是安全，但BB便沒有機會練頸部肌肉力量。」



► 嬰兒肌肉未有力量，要父母在照顧過程給予足夠機會，才會變得有力。



養和醫院物理治療師 吳妙枝

香港BB由一出生開始，萬千寵愛在一身，然而父母如寵愛過度，很容易令BB失去自我學習機會，阻礙正常成長發育。

其中由爬行到步行正是BB成長里程碑，想嬰兒行得步履穩健，就要從小給予適當學習的機會！今期物理治療師就教初生嬰兒的父母，如何令嬰兒行得好！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：章可儀

嬰兒學行 step by step



6. 九個月 懂站立

BB大約九個月大應懂得自行扶着家具或牆壁站立，而這個過程是自然發生。「當他們爬得夠，四肢有力，下一步自然就是想撐直身子站立，父母這時候將BB放在自己大腿上，已經會發現BB雙腿好有力，不斷試着撐起身子。所以如果將他們放在地上玩一會，下一秒BB可能已爬到梳化旁，雙手扶住、雙腿用力撐便能站起來，毋須特別幫忙。」Silvia說。

想令BB站得更穩陣，可以利用玩具吸引他們鍛煉雙腿：「父母可以將玩具放在梳化上，或放在椅子上，吸引BB爬過去、站起取玩具！」



7. 父母鼓勵 BB行得好

嬰幼兒大約在十一至十三個月懂得步行，父母可一人站一邊，鼓勵BB由母親處步向父親，然後又鼓勵他走回母親身旁。

Silvia特別提醒父母在BB學行過程中切忌心急，如果這時BB仍未行得穩，就毋須心急要BB行，反而讓他多爬行，先練好盆骨力量，然後才學行。

有些父母會扶住BB上半身教他一步一步行，這是沒有必要的。



▼父母拖BB手仔上街，是很好的親子活動。

8. 學行車 勿太早

很多時父母在BB五、六個月大，便將他們放在學行車中，Silvia認為不適宜，「太早坐學行車，令嬰兒失去學習爬行過程，對嬰兒發展絕對沒有幫助。而太早坐學行車，逼BB站立，膝關節亦未能承受壓力。BB在九個月懂得站立，所以應在這期間才坐學行車。」Silvia說。

有指過早坐學行車，會令BB學壞姿勢，Silvia則說沒有證據顯示會影響步行姿勢，或令BB變O字腳，或出現扁平足，但要記住BB有正常的發育過程，故不應過早坐學行車，因為他們雙腳仍未夠力。

父母如希望BB雙腳有力，按摩有用嗎？Silvia說按摩可放鬆肌肉和促進血液循環，但不會特別令肌肉變得強壯，不過她鼓勵為BB按摩，以加深親子關係。

▼嬰兒太早坐學行車，沒有益處。



親子小運動

為了令BB肌肉有力，特別是頸力，父母可與BB玩親子遊戲兼運動。

1. 抱住BB腹部及大腿扮飛機向前向後擺，刺激BB抬頭，來訓練他的頸部和背部肌肉。



2. 如家中有fit-ball，可放BB在球上，左右擺動練平衡力。



3. BB俯臥球上，由父母扶穩，引領BB抬起地上的玩具，可練全身肌肉力量及協調性。

