



如何協助「大肌肉發展遲緩」的孩子 〈0 至 12 個月〉

嬰兒在0至12個月不同階段的大肌肉發展.

大肌肉發展歷程是由頭到腳，亦由身體軀幹到四肢。大肌肉的活動能力能讓嬰兒探索接觸世界，明白空間感，軀幹的穩定性也是日後所有動作的基礎。每個嬰兒成長速度不一樣，如發展落後 1-2 個月，家長不用太擔心。



嬰兒大肌肉發展歷程

4個月大

- 用眼睛跟着爸媽或玩具移動
- 舞動手腳
- 用手握着玩具搖動；用手去撥動垂懸的玩具
- 俯臥時可以用前臂支撐身體，頭部控制穩定

7個月大

- 能從仰臥翻為俯臥及俯臥翻為仰臥
- 開始坐，但未能坐穩；或會用手支撐坐
- 在扶持下站立時，雙腳可以伸直支撐自己一會兒

8-12個月大

- 可以坐穩並開始爬，扶傢俬自己站起來
- 能轉換坐臥姿勢
- 能自行由臥姿坐起身
- 扶傢俬站起身並扶傢俱橫行
- 扶著站立時可能會放開手，自己站立一會兒或自行踏前幾步

甚麼是大肌肉發展遲緩？

大肌肉發展遲緩是指孩子未能做到同齡孩子應能做到的活動。

先天或環境因素可以影響肌肉發展，先天是遺傳、懷孕期時的
因素，而環境因素一般是孩子未有適當的啟發。

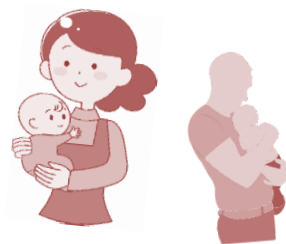
寶寶 4-6 個月仍未能做到同齡的大肌肉

活動，做甚麼訓練會有幫助呢？



訓練建議：

- ✓ 向左望右望：仰臥時，用玩具吸引寶寶，鼓勵轉頭向左向右，加以說話讚賞；之後加入上下方向，並重覆練習
- ✓ 轉頭望過去：仰臥時，扶着寶寶臀部轉去一邊(左或右)，讓寶寶自行把頭也轉去同一個方向
- ✓ 豎抱：抱寶寶時，採用豎抱的姿勢，爸媽身體稍為後傾，讓寶寶把頭部抬起，保持挺直。
- ✓ 側卧：協助寶寶側卧把玩手中的玩具，
爸媽可用手或軟墊固定寶寶身體。



- ✓ 趴撐抬頭：俯臥時，用玩具吸引寶寶把頭提起；可以在寶寶肩膊下放捲起的毛巾條去承托，讓寶寶用上肢支撐身體，開始訓練時間宜短

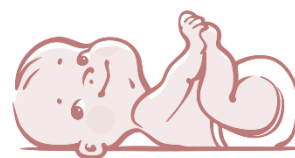


- ✓ 加強上肢的活動，吊起玩具吸引寶寶提手去碰觸

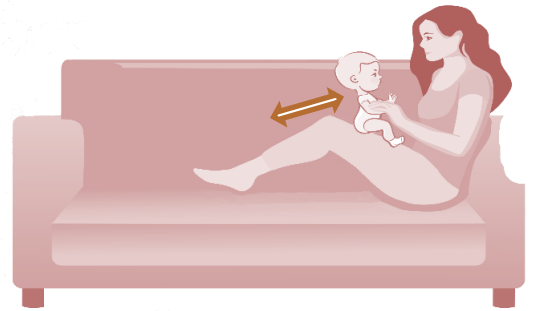
寶寶 6-8 個月仍未翻身？做甚麼訓練會有幫助呢？

訓練建議：

- ✓ 數腳指：寶寶躺下，爸媽協助寶寶提起雙腿，吸引寶寶觸摸腳掌或握住腳掌
- ✓ 俯臥訓練：每天訓練三數次，加強腰背力度，用玩具吸引寶寶維持在俯臥姿勢，提升耐力
- ✓ 翻身為側臥：用玩具引寶寶先由側臥翻身為仰臥；再由仰臥翻身為側臥，每天重覆多次
- ✓ 轉身 360 度：協助寶寶慢慢地轉身，由仰臥至俯臥，再轉至仰臥，重複練習，讓寶寶感受一下



- ✓ 搖小船: 寶寶面向爸媽，背靠並跨坐在成人大腿上，爸媽握著寶寶前臂慢慢拉她坐直，吸引寶寶抬起頭並自己用力坐起身，協助寶寶前後搖，當寶寶身體後傾時，引導寶寶用力慢慢坐起，重覆幾次



寶 寶 8-10 個月仍未能坐立？做甚麼訓練會有幫助呢？

訓練建議：

- ✓ 扶持坐成人大腿時，避免寶寶背部緊貼成人身體，用玩具吸引寶寶伸手取或提手去觸碰
- ✓ 扶持坐成人大腿時，成人把寶寶輕輕搖動向左或右、向前或後，讓寶寶用力去保持平衡
- ✓ 坐地墊時，用扁平的玩具放地墊上，吸引寶寶伸直上肢支撐身體，然後提起一隻手去觸碰玩具
- ✓ 扶持坐地墊時，成人把寶寶輕輕向左或向右傾側，吸引寶寶用手支撐身體



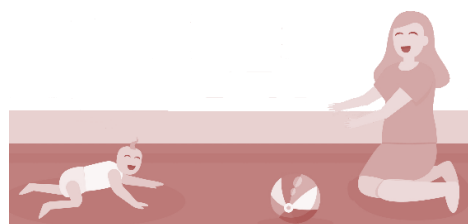
寶寶 10-12 個月仍未能爬行？

做甚麼訓練會有幫助呢？



有些孩子會略過爬行的階段就開始行走，仍發育得很好，家長不用太擔心。但爬行對孩子的四肢協調，骨盆和肩膀的穩定性有很多好處。

訓練建議：



- ✓ 成人要提供安全合適的空間和玩具，寶寶需要時間累積經驗

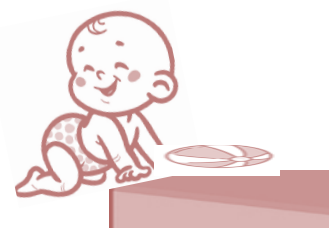
- ✓ 寶寶可能會用腹部貼地匍匐爬行，這是寶寶學習四點爬行的前奏



- ✓ 鍛鍊四點跪：俯臥時，爸媽協助寶寶伸直手支撐，然後曲起大腿並併合雙腿，維持一至兩分鐘，協助寶寶前後搖擺一下身體



- ✓ 協助寶寶曲膝跪立，讓寶寶雙手放軟墊或枕頭上，用扁平的玩具放軟墊或枕頭上，吸引寶寶用手按玩具時伸直上肢支撐身體



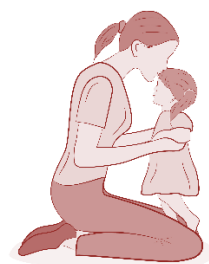


寶 寶一歲仍未能站立？

做甚麼訓練會有幫助呢？

訓練建議：

- ✓ 爸媽坐地墊上，身上帶有趣物件如頸鍊、貼紙，吸引寶寶抓著爸媽衣服站立一會兒



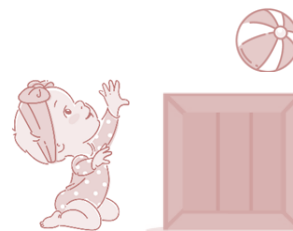
- ✓ 用玩具吸引寶寶扶梳化或床欄站立
1-2 分鐘，抓握床欄會較扶梳化容易



- ✓ 寶寶扶著梳化或床欄站立時，爸媽隨音樂輕輕搖動寶寶身體



- ✓ 協助寶寶曲膝跪立，雙手扶著傢俱或成人雙手站起來



- ✓ 寶寶扶著傢俱站立時，吸引他彎身
把地墊上的小玩具拾起來



- ✓ 寶寶扶著梳化或床欄站立時，
用玩具放不遠處吸引他扶傢俱橫步



訓練時應注意的事項及安全提示：

- 注意安全，適當利用地墊及穩固的傢俱
- 留意寶寶精神狀態，運用適當玩具提起興趣
- 寶寶未懂轉身前不宜側睡及俯睡
- 如有疑問，請向物理治療師查詢



衛生署兒童體能智力測驗服務
香港特別行政區政府

2022 年 4 月版 © 版權所有