



如何协助「大肌肉发展迟缓」的孩子 <<0 至 12 个月>>

婴儿在0至12个月不同阶段的大肌肉发展.

大肌肉发展历程是由头到脚，亦由身体躯干到四肢。大肌肉的活动能力能让婴儿探索接触世界，明白空间感，躯干的稳定性也是日后所有动作的基础。每个婴儿成长速度不一样，如发展落后 1-2 个月，家长不用太担心。



婴儿大肌肉发展历程

4个月大

- 用眼睛跟着爸妈或玩具移动
- 舞动手脚
- 用手握着玩具摇动；用手去拨动垂悬的玩具
- 俯卧时可以用前臂支撑身体，头部控制稳定

7个月大

- 能从仰卧翻为俯卧及俯卧翻为仰卧
- 开始坐，但未能坐稳；或会用手支撑坐
- 在扶持下站立时，双脚可以伸直支撑自己一会儿

8-12个月大

- 可以坐稳并开始爬，扶家俬自己站起来
- 能转换坐卧姿势
- 能自行由卧姿坐起身
- 扶家俬站起身并扶家具横行
- 扶着站立时可能会放开手，自己站立一会儿或自行踏前几步

甚么是大肌肉发展迟缓？

大肌肉发展迟缓是指孩子未能做到同龄孩子应能做到的活动。

先天或环境因素可以影响肌肉发展，先天是遗传、怀孕期时的因素，而环境因素一般是孩子未有适当的启发。

宝宝 4-6 个月仍未能做到同龄的大肌肉

活动，做甚么训练会有帮助呢？



训练建议：

- ✓ 向左望右望：仰卧时，用玩具吸引宝宝，鼓励转头向左向右，加以说话赞赏；之后加入上下方向，并重复练习
- ✓ 转头望过去：仰卧时，扶着宝宝臀部转去一边(左或右)，让宝宝自行把头也转去同一个方向
- ✓ 竖抱：抱宝宝时，采用竖抱的姿势，爸妈身体稍为后倾，让宝宝把头部抬起，保持挺直。
- ✓ 侧卧：协助宝宝侧卧把玩手中的玩具，爸妈可用手或软垫固定宝宝身体。



- ✓ 趴撑抬头：俯卧时，用玩具吸引宝宝把头提起；可以在宝宝肩膊下放卷起的毛巾条去承托，让宝宝用上肢支撑身体，开始训练时间宜短

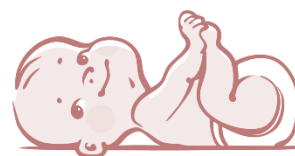


- ✓ 加强上肢的活动，吊起玩具吸引宝宝提手去碰触

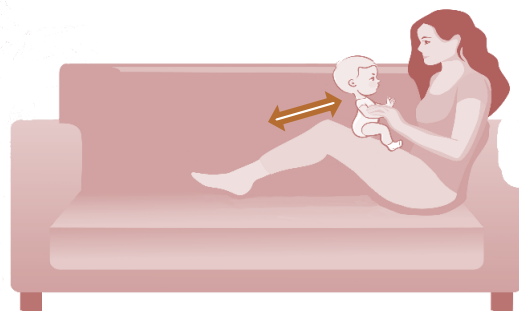
宝宝 6-8 个月仍未翻身？做甚么训练会有帮助呢？

训练建议：

- ✓ 数脚指：宝宝躺下，爸妈协助宝宝提起双腿，吸引宝宝触摸脚掌或握住脚掌
- ✓ 俯卧训练：每天训练三数次，加强腰背力度，用玩具吸引宝宝维持在俯卧姿势，提升耐力
- ✓ 翻身为侧卧：用玩具引宝宝先由侧卧翻身为仰卧；再由仰卧翻身为侧卧，每天重复多次
- ✓ 转身 360 度：协助宝宝慢慢地转身，由仰卧至俯卧，再转至仰卧，重复练习，让宝宝感受一下



- ✓ 摇小船: 宝宝面向爸妈, 背靠并跨坐在成人大腿上, 爸妈握着宝宝前臂慢慢拉她坐直, 吸引宝宝抬起头并自己用力坐起身, 协助宝宝前后摇, 当宝宝身体后倾时, 引导宝宝用力慢慢坐起, 重复几次



宝宝 8-10 个月仍未能坐立? 做甚么训练会有帮助呢?

训练建议:

- ✓ 扶持坐成人大腿时, 避免宝宝背部紧贴成人身体, 用玩具吸引宝宝伸手取或提手去触碰
- ✓ 扶持坐成人大腿时, 成人把宝宝轻轻摇动向左或右、向前或后, 让宝宝用力去保持平衡
- ✓ 坐地垫时, 用扁平的玩具放地垫上, 吸引宝宝伸直上肢支撑身体, 然后提起一只手去触碰玩具
- ✓ 扶持坐地垫时, 成人把宝宝轻轻向左或向右倾侧, 吸引宝宝用手支撑身体



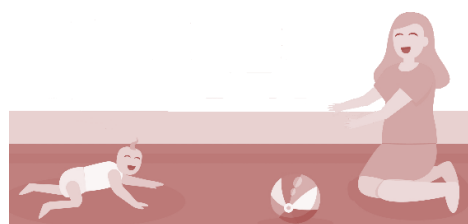
宝宝 10-12 个月仍未能爬行？

做甚么训练会有帮助呢？



有些孩子会略过爬行的阶段就开始行走，仍发育得很好，家长不用太担心。但爬行对孩子的四肢协调，骨盆和肩膀的稳定性有很多好处。

训练建议：



- ✓ 成人要提供安全合适的空间和玩具，宝宝需要时间累积经验

- ✓ 宝宝可能会用腹部贴地匍匐爬行，这是宝宝学习四点爬行的前奏



- ✓ 锻炼四点跪：俯卧时，爸妈协助宝宝伸直手支撑，然后曲起大腿并併合双腿，维持一至两分钟，协助宝宝前后摇摆一下身体



- ✓ 协助宝宝曲膝跪立，让宝宝双手放软垫或枕头上，用扁平的玩具放软垫或枕头上，吸引宝宝用手按玩具时伸直上肢支撑身体



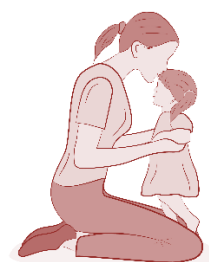


宝宝一岁仍未能站立？

做甚么训练会有帮助呢？

训练建议：

- ✓ 爸妈坐地垫上，身上带有趣物件如颈炼、贴纸，吸引宝宝抓着爸妈衣服站立一会儿



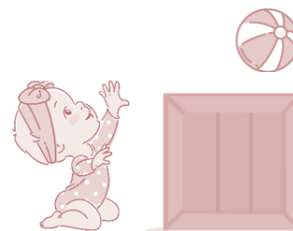
- ✓ 用玩具吸引宝宝扶梳化或床栏站立 1-2 分钟，抓握床栏会较扶梳化容易



- ✓ 宝宝扶着梳化或床栏站立时，爸妈随音乐轻轻摇动宝宝身体



- ✓ 协助宝宝曲膝跪立，双手扶着家具或成人双手站起来



- ✓ 宝宝扶着家具站立时，吸引他弯身
把地垫上的小玩具拾起来



- ✓ 宝宝扶着梳化或床栏站立时，
用玩具放不远处吸引他扶家具横步



训练时应注意的事项及安全提示：

- 注意安全，适当利用地垫及稳固的家具
- 留意宝宝精神状态，运用适当玩具提起兴趣
- 宝宝未懂转身前不宜侧睡及俯睡
- 如有疑问，请向物理治疗师查询



卫生署儿童体能智力测验服务
香港特别行政区政府

2022 年 4 月版 © 版权所有