

# 趴卧时间

趴卧活动是把你的宝宝放在趴卧姿势的时候：

- ✓ 选择在地板上 的一个安全的地方
- ✓ 当宝宝醒着时
- ✓ 有看护者看着。

趴卧活动有助于：

手眼协调和接触技能



头颈部 控制  
能力



上半身力量



减少后脑扁头



学习滚动，坐  
起和爬行



对这单张有问题吗？ 可以联系汉密尔顿公共服务部门。

Health Connections: 905-546-3550 [www.facebook.com/healthyfamilieshamilton](http://www.facebook.com/healthyfamilieshamilton)

# 助宝宝享受趴卧活动的方法:

- ✓ 在不同时段，开始时每次时间很短。
- ✓ 随着宝宝的渐长，增加每次的趴卧时间。
- ✓ 轻轻地将你的宝宝从背卧滚到趴卧。
- ✓ 一个坚坦实平坦的表面更容易让宝宝控制自己的上半身。
- ✓ 趴卧时给宝宝一些吸引注意的东西，像一个最喜欢的玩具，或者您也趴躺在地上，以便他可以看见你的脸。
- ✓ 如果您的宝宝不享受这趴卧活动，可以稍后再试。

Chinese Simplified – Tummy Time

