

动起来，学习爬行



不少主要照顾者急切希望自己的婴儿开始动起来。到 9 个月大时，大多数婴儿已经开始以某种方式四处走动。他们可以滚动着到达新的位置，或者匍匐、爬行、慢挪和/或拉着站立起来。学习爬行的过程是复杂的。有些婴儿会爬行，但有些婴儿会完全跳过。你的宝宝需要协调身体的多个部位来爬行。可能需要一段时间才能动起来，但这没关系。

如果你在宝宝还没准备好的时候就逼迫他们发展一项技能，这会让他们不想尝试。从而会放慢学习过程。即便如此，这里还是有一些策略来支持宝宝的灵活性：

- **让宝宝长时间呆在坚硬的表面上，比如地板。**如果你担心清洁，放下一条毯子或游戏垫。床太软，无法帮助宝宝发展练习移动所需的肌肉和平衡。此外，你必须密切关注他们，以便他们不会滚下来。
- **让宝宝赤脚走。**婴儿鞋看起来是可爱，但婴儿需要自己脚和脚趾的所有肌肉来抓地。
- **给宝宝充足的俯趴时间。**宝宝俯趴，会发展自己肩膀、手臂、背部和躯干（身体）的肌肉力量，帮助他们学习爬行。
- **鼓励宝宝伸手去拿他们感兴趣的玩具和物品。**将物品放在离宝宝不远的地方。看看他们能否向这些物体移动。如果总是把玩具带递婴儿，则可能没有动力去移动。



移动中的婴儿：

匍匐：婴儿用腹部推动自己前进

爬行：婴儿用手和膝盖移动

慢挪：婴儿拉着站起来，在抓住家具的同时从一个地方移动到另一个地方

- **保证宝宝有一个安全的空间去探索。**时刻关注他们。询问你的 HealthySteps 专家任何关于如何把家布置成保护宝宝的空间相关问题。
- **当宝宝四肢着地时, 将手掌放在他们的脚后面。**这有助于他们感到稳定。当他们学习爬行时, 这也给了他们一些“推掉”的东西。

你的宝宝可能会找到自己的爬行方式。甚至可能一开始就倒退, 并为自己走错了方向而感到沮丧。他们可能开始用手和膝盖爬行, 或者用肚子进行“军队式爬行”。有的宝宝“像螃蟹横着走”。其他人可能会利用屁股滑行。

如果你担心宝宝在开始移动方面比较慢, 请咨询你的 HealthySteps 专家或儿科医生。在你意识将会追着他们跑之前, 只能尝试跟上他们!

扫描以获取更多信息

