文章

快意享受育兒時光　優雅抱寶寶姿勢全解析

5 月 26, 2021

0 MIN

升格當媽咪，想讓精緻可愛的寶寶，成為妳的時尚配件而非重擔，第一步就是要先學習如何優雅抱寶寶。針對不同年齡層寶寶，適時調整抱姿，不僅寶寶安全舒服，媽咪就算不是神力女超人，也能輕鬆駕馭，不讓痠痛麻媽媽手成為甜蜜副作用。

隨著懷中寶貝不同成長階段，媽咪可採3階段分齡調整抱姿，避開NG姿勢，才能兼顧優雅與舒適。

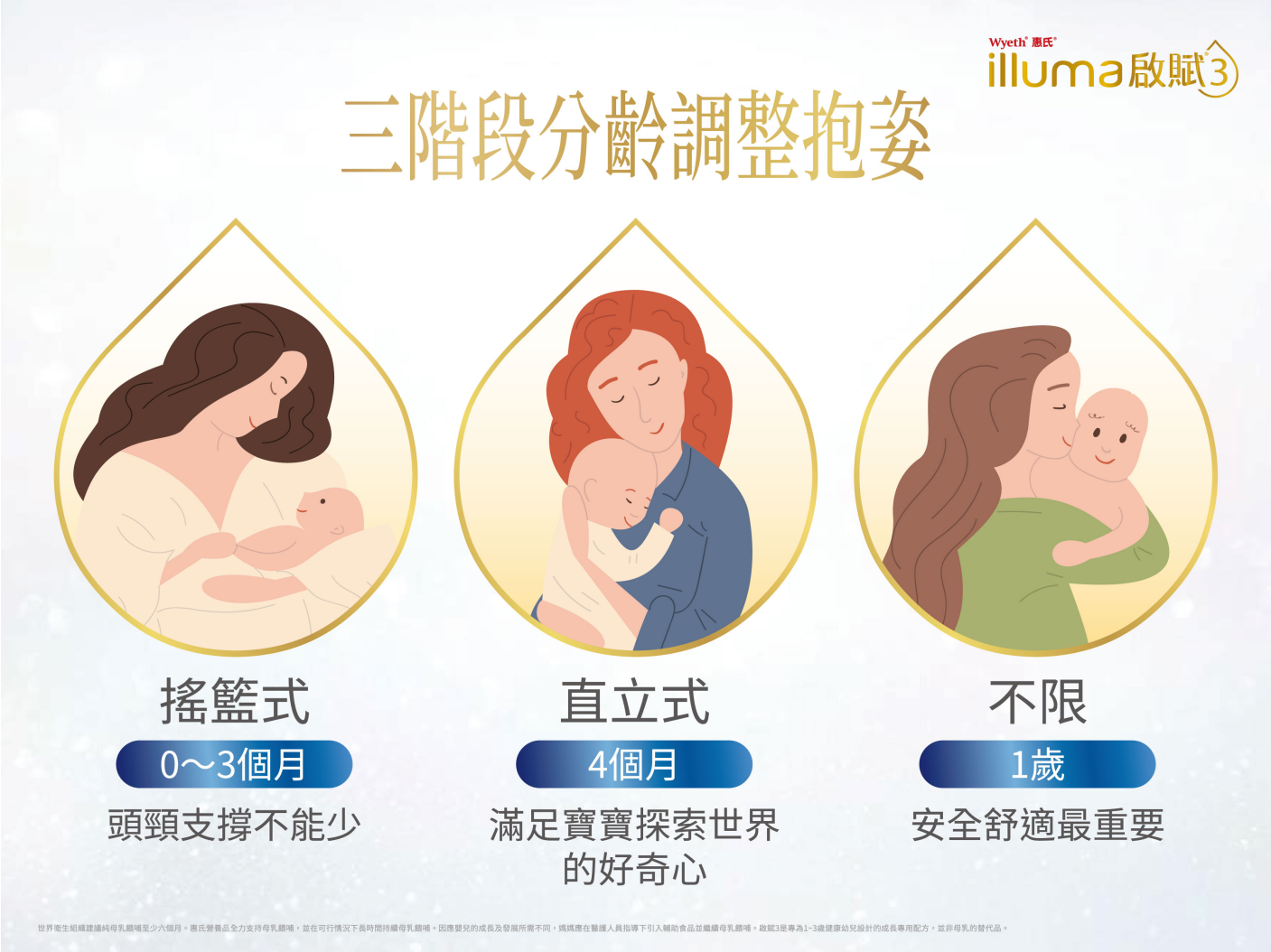
許多女星名媛升格當媽後，自家萌娃堪比滿身時尚行頭更吸睛搶鏡，有道是「一娃在手，時尚我有」，貝嫂維多利亞單手抱獨生女哈珀，颯爽英姿頓時成為時尚經典POSE，但也有爸媽因抱寶寶姿勢備受質疑，到底如何兼顧安全與優雅、省力又時髦，抱娃曬嬰這門技術活，值得新手媽咪費心鑽研。

分齡調整抱姿　媽媽寶寶都舒服

針對不同年齡的寶寶，聰明媽咪懂得分齡調整抱姿，初生寶寶全身軟趴趴，可先採傳統「搖籃式」抱法，一隻手扶著寶寶脖子，另一手托住臀部，雙手一起抱寶寶，讓寶寶的脖頸安穩躺在媽咪手肘內，使頭、頸、身體呈一直線，和媽咪肚子貼肚子，滿滿的包覆感會讓寶寶充滿安全感，沒一會兒就進入夢鄉。



隨著寶寶年齡稍大，搖籃式已無法滿足寶寶想探索世界的好奇心，又或者當寶貝因脹氣而哭鬧不休時，媽咪可改用「直立式」抱法，一手托著寶寶脖頸、一手支撐寶寶臀部，讓寶寶直立在媽咪胸前，藉由改變姿勢轉移寶寶的注意力，惟因寶貝的頸部尚未完全發育，此抱法時間不宜過久，也避免增加媽咪的肩頸、手肘負擔。
至於1歲後的寶寶，活動力越來越強，在安全舒適的前提下，可不必拘泥於單一抱法，當寶貝醒著時，可採臉朝外直立抱法，讓寶寶的視野和媽咪保持一致，可隨時和寶寶分享看到的景象，反之，當寶寶鬧情緒、愛睏想睡時，可轉為面朝媽咪胸前，避免外面的吵雜環境與視聽覺刺激增加寶寶的壓力。



3種NG姿勢　別逞強當神力女超人

對許多新手媽咪來說，「媽媽手」是有口難言的痛，其實只要避免3種常見NG姿勢，像是不用單手抱寶寶，或只用手掌勾住小孩，避免增加腕隧道神經壓力，另外2歲以下寶寶也不建議玩「飛高高」遊戲，不僅媽咪用虎口、拇指力量支撐寶寶體重，容易引發拇指肌腱受傷，也可能因劇烈搖晃，傷

害寶寶脆弱的大腦組織，引起嬰兒搖晃症。

Wyeth 惠氏
illuma 啟賦 3



新手爸媽常犯的三種NG抱姿

- 單手抱或用手掌勾住小孩
- 劇烈搖晃飛高高
- 站三七步抱小孩

世界衛生組織建議純母乳餵哺至少六個月。惠氏營養品全力支持母乳餵哺，並在可行情況下長時間持續母乳餵哺。因應嬰兒的成長及發展所需不同，媽媽應在醫護人員指導下引入輔助食品並繼續母乳餵哺。啟賦3是專為1~3歲健康幼兒設計的成長專用配方，並非母乳的替代品。

在抱寶寶的過程中，可適時左右手交換分散壓力，避免因單側重量增加，導致身體兩邊受力不平均，有些媽咪甚至不自覺出現三七步，以腹部力量支撐寶寶，這類動作容易造成骨盆後傾，長時間恐導致下背疼痛。其實親近寶寶的方式百百種，用雙手抱只是其一，聰明媽咪可善用哺乳巾、揹帶，甚至各種寶寶專用椅，更輕鬆享受親密時刻。



立即分享