寶寶成長六部曲
文章

首部曲 翻身大作戰

六月 30, 2026

1 MIN

我翻我翻我翻翻翻！關鍵成長期的第一步，寶寶開始翻身囉！爸爸媽媽也會發現，寶寶會出現趴撐抬頭的療癒小動作，這個動作可以使壓在地板上的肚肚開始促進腸胃的蠕動；再加上平時補充好吸收的營養維持好的消化道機能，就能有更好的消化與腸胃道表現，對於翻身階段的寶寶而言是非常重要的喔！

2. 寶寶翻身階段的發展行為

翻身階段的寶寶，發展行為有哪些呢～？

粗動作：

1. 坐姿扶持，頭部幾乎一直抬著。
2. 俯臥時，會用手肘與手臂支持前半身，將頭抬高至90度。

細動作：

1. 手掌會自動鬆開。
2. 可以短暫地握住物品。

語言與認知：

1. 頭轉向音源。
2. 對說話的人發出「依呀」聲回應。

社會性表現：

1. 會大聲笑。
2. 會對人親切微笑。







3. 寶寶翻身階段注意事項

翻身階段的寶寶發展里程檢核表

1. 仰)眼睛可以從左到右、從上到下來回追視沒有聲音的移動物體(可使用玩具發出聲音吸引兒童注視，再移到眼前20公分左右不出聲地移動，觀察兒童反應)

2. 面對面時能持續注視人臉，表現出對人的興趣

1. 頭不尋常地一直歪一邊，無法回正或自由轉動

2. 仰躺靜止不動時，身體的姿勢經常歪向固定一側，無法維持在中線上

3. 使用左右手或左右腳的次數和力量明顯地不平均

〈摘錄於內政部兒童局資料。〉

4. 寶寶如何補充蛋白質?

對於一歲以上的寶寶，優質的蛋白質是打穩健康消化道機能的重要推手！雀巢能恩3研究母乳中的蛋白質和胺基酸，為寶寶特別打造優質蛋白，再加上好吸收的檸檬酸鈣，喝得營養，成長茁壯！消化能，好體能，活力翻過身！

參考資料：內政部 兒童Bright Futures Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents美國兒科醫學會

瞭解更多