0-6個月
文章

嬰兒幾個月會翻身？留意嬰兒翻身徵兆，助寶寶一臂之力！

一月 4, 2023

1 MIN

翻身是寶寶第一個學習的粗動作，翻身等粗動作，能為精細動作打下良好的基礎。本文會帶爸媽了解嬰兒翻身前有什麼徵兆，以及如何幫助嬰兒練習翻身

翻身是寶寶動作發展的重要里程碑。**翻身是寶寶第一個學習的粗動作，關乎到後續坐、爬、站、走的發展時間。**翻身等粗動作的發展，也能為精細動作（抓、握等）打下良好的基礎。**本文會帶爸媽了解嬰兒翻身前有什麼徵兆，以及如何幫助嬰兒練習翻身。**

嬰兒幾個月會翻身算正常？寶寶4~6個月大時，普遍能成功翻身

嬰兒初次翻身通常是在4個月~6個月時。但每個寶寶發展情況不同，爸媽們不用操之過急。有些寶寶3~4個月就能夠翻到側面。在觀察到寶寶快要翻身，或出現翻身徵兆時，爸媽也可以適時推他一把。

通常到6個月時，**寶寶能夠翻身再翻回來，並且兩邊都能夠翻成功。這樣才代表學會完整的翻身。由此可見，翻身是漸進式的發展與學習。**爸媽可以慢慢的幫助寶寶練習翻身，讓寶寶每個月都有一些進度，一次比一次翻得更順利。



▲ 嬰兒翻身普遍發生在4~6個月期間，且需要多次練習

嬰兒即將翻身！留意4徵兆，不錯過寶寶翻身時機

通常3個月左右就會出現翻身徵兆。爸媽可以多留意以下的四個現象。時時關注寶寶的發展，才不會因為錯過了寶寶的初次翻身而扼腕。

- ## 嬰兒翻身徵兆1：喜歡側躺

  當爸媽觀察到寶寶的睡姿改變，從仰躺到開始喜歡向左或右側躺時，就代表快要能夠練習翻身了。

- ## 嬰兒翻身徵兆2：躺著時會抬頭

  寶寶3個月左右開始，在趴姿或躺著時會很喜歡抬頭。當寶寶的抬頭很有力，代表寶寶的頸部和背部肌肉開始變發達，有可能帶動翻身。

- ## 嬰兒翻身徵兆3：躺著時會抬腳

  寶寶在仰躺時，腳會抬起並動來動去、朝天上踢。寶寶的腿部與下半身發展，漸漸能夠出力，對於練習翻身是一個很棒的徵兆。

- ## 嬰兒翻身徵兆4：會伸手抓玩具

  寶寶會開始會想往上伸手去抓玩具，或者寶寶的手會放在肚子上交握。爸媽若用玩具引導嬰兒練習翻身，是一個很好的開始。

助寶寶一臂之力！爸媽要如何訓練嬰兒翻身

寶寶出現翻身的徵兆後，要怎麼引導、訓練寶寶翻身？建議爸媽在日常輕鬆的玩樂中，讓寶寶做練習。不用太過逼迫寶寶。在練習中也以引導為主，讓寶寶自己摸索翻身的訣竅！

- ## 訓練翻身方式1：練習趴姿抬頭

  趴姿抬頭的動作也叫做tummy time此動作能讓寶寶練習使用到不同的身體部位。出生後即可開始讓寶寶趴著，慢慢在玩樂中練習。而3個月大的寶寶每天分次練習趴姿抬頭的時間，可以累積到約一小時。**多讓寶寶練習趴撐和趴姿抬頭，能增加肩頸和上背部的力氣，為翻身做準備。**

- ## 訓練翻身方式2：用聲音和玩具引導

  爸媽可以用聲音和玩具引導寶寶的注意力。**像是將玩具放在稍遠的地方，讓寶寶試著去抓取。**這樣的互動能訓練寶寶上半身的肌肉發展，甚至也可能在重心不穩時，無意間完成翻身。



▲ 家人可以多陪寶寶玩玩具，從玩樂中引導孩子翻身

- ## 訓練翻身方式3：輕推寶寶的大關節

  如果寶寶還不太會自己翻的話，爸媽可以在練習時輕推寶寶的肩膀、髖關節。這兩個部位是大關節，爸媽輕推的動作能引導寶寶，提醒翻身的方向及運動到的位置。

- ## 訓練翻身方式4：在毯子上練習翻身

  爸媽可以把寶寶放在薄毯上，將毯子微微傾斜拉起，先幫寶寶翻一半，剩下的一半寶寶可能有辦法自己完成。用這樣的方法，爸媽可以幫助快要翻身成功的寶寶。而不太會翻身的寶寶，可以用此熟悉翻身的感覺。

- ## 訓練翻身方式5：左右都要翻

  在學習翻身時，寶寶容易固定只翻左邊或者右邊。**爸媽可以幫助寶寶兩邊都要練習，多鼓勵寶寶朝不熟悉的方向翻身，**這樣寶寶兩側肌肉的發展才會平均。

嬰兒翻身好處多多，刺激感官還能訓練全身肌肉

寶寶翻身是重要的里程碑。翻身除了是其他動作發展的開端，也能夠幫寶寶訓練身體的各處機能。

- ## 嬰兒翻身好處1：動作發展開端

  寶寶的動作發展分成粗動作和精細動作。**寶寶在4個月~6個月大的期間學習翻身，是第一個學習的粗動作。**這個動作能夠訓練到身體各處的肌肉和協調，為未來幾個月的動作發展打下良好的基礎。很會翻身的寶寶，在6個月後發展到坐、爬等動作會比較沒有問題。

  更多寶寶發展進度，請參考：
  6個月前寶寶的發展□6個月-1歲寶寶成長與發育

- ## 嬰兒翻身好處2：探索環境

  寶寶在翻身時，眼睛、手腳和身體都會接觸到更多沒體驗過的視野、觸感等等，對寶寶來說是在探索環境。練習翻身的過程中，也有跟爸媽互動更親密的機會。

- ## 嬰兒翻身好處3：刺激感官

  翻身時，寶寶能看到的範圍不再只有天花板。寶寶的眼睛開始看到不同的東西，接受不一樣的刺激。**這可以訓練寶寶的眼球控制以及感官能力。**

- ## 嬰兒翻身好處4：發展身體肌肉

  嬰兒身體的肌肉發展是慢慢訓練、發展出來的。**翻身的動作能夠運用到肩頸、手臂、背部和腿部的肌肉，**讓寶寶更靈活也更有力氣。

- ## 嬰兒翻身好處5：訓練身體平衡

  嬰兒翻身時，體內在內耳前庭的平衡系統會受到刺激，**能讓寶寶練習控制平衡，也讓身體適應不同的姿勢。**

寶寶開始翻來翻去，爸媽要注意寶寶安全

能翻身也代表寶寶活動範圍增加了。此時，有幾點事情需要爸媽留意，讓寶寶安全的練習動作發展。

- ## 翻身注意事項1：墊子軟硬要適中

  寶寶練習的床墊或墊子太軟的話，寶寶會不好施力，因此也就不容易翻身，在練習時會遇到比較多困難。沒有墊子保護或者墊子太硬的話，寶寶又有可能受傷。因此要挑選軟硬適中的床墊來練習。

- ## 翻身注意事項2：衣服不要穿太厚

  衣服穿太厚的話，會讓寶寶被衣物卡住，不好活動。這樣一來，寶寶不容易翻身，或者要用更多的力氣才能夠成功翻身。

- ## 翻身注意事項3：喝完奶隔一個小時再翻

  不要剛喝完奶就讓寶寶練習翻身，以免吐奶。建議離喝奶完間隔大約一個小時，等寶寶消化完畢後，再進行翻身的練習。

- ## 翻身注意事項4：小孩趴睡可能窒息

  寶寶在會翻身後，可能在睡眠期間因翻身而變成趴睡。**而寶寶若是趴睡，則容易被棉被、枕頭、床墊等悶到窒息。**因此家長要特別注意孩子的睡眠姿勢。另外，也要注意寶寶旁邊不要太多抱枕、玩偶等。

- ## 翻身注意事項5：避免小孩從高處跌落

  嬰兒會翻身後，就有從高處翻落的風險。因此爸媽要特別小心寶寶安全，**要把寶寶放在有護欄的平台，不要讓寶寶有跌落的機會。**

- ## 翻身注意事項6：翻身翻不回來

  一般來說，可能要發展到6個月大時，寶寶才能夠完整翻身。所以翻身翻不回來時，爸媽只要

多給予一些協助，跟多加練習即可。

寶寶還沒辦法翻身怎麼辦？補充鈣質、蛋白質幫助發展

如果寶寶6個月大時，但還沒有翻身成功的話，爸媽可能會擔心孩子的發展落後。此時，可以尋求專業的醫師協助，評估是否需要進一步做檢查。也建議爸媽檢視孩子的飲食，幫寶寶補充足夠的營養。

- ## 尋求專業醫師建議

  通常寶寶在6個月時，應該能學會完整的翻身。但如果寶寶6個月大了，還沒有要翻身的跡象，可能是神經發展出了問題。建議可以帶寶寶去給醫師評估，尋求專業的諮詢建議。

- ## 選對奶粉補充營養，讓寶寶超越同齡的發展

  發展前期幾個月的營養要足夠，對於孩子的第一步發展影響甚鉅。其中，鈣質與蛋白質對寶寶的骨骼和肌肉發展很重要。**建議爸媽在挑選奶粉時，選擇吸收率高的鈣質，像是檸檬酸鈣。此外，蛋白質也可以選擇較小分子的胜肽蛋白，**因為胜肽蛋白與營養接觸面積大，能增加吸附營養素，提高營養被有效利用的機會。

參考資料：
如何協助6個月寶寶學翻身？－信誼基金會
Tummy Time｜6大嬰兒趴姿抬頭招式－安兒康 0-6 兒童診療