寶寶0-1歲文章
文章

寶寶頭型怎麼顧？趴睡側睡哪個好？5個方法養出寶寶好頭型！

三月 17, 2023

本文分享5個小撇步教你顧出寶寶漂亮頭型！由於 3-6 個月寶寶頭型還很軟，容易塑形，因此新手爸媽應適時讓寶寶平躺、側睡交替，並養成隨時替寶寶轉動頭部、換邊說話等改變寶寶睡姿好習慣，幫助養出寶寶漂亮頭型。

每個爸媽都希望寶寶有個金圓頭，而寶寶每天至少有 15 小時在睡覺，因此很多媽咪都想透過調整睡姿，讓寶寶「睡出好頭型」、也避免寶寶頭型睡扁。

以下我們就要跟各位分享關於寶寶頭型小知識，還有如何幫助寶寶睡出好頭型的方法，以及重要的注意事項！

寶寶頭型塑造的黃金時間：6 個月內是最佳矯正時間

新生的頭骨（顱骨）是由 5 片尚未閉合的頭蓋骨所組成，這些骨頭柔軟且有伸縮性，有助於嬰兒通過狹窄的產道。同時這些顱骨之間的銜接處，有時也會產生重疊，因此從嬰兒頭部外面摸起來會有點凹凸不平。

因此，如果寶寶剛出生頭型有嚴重的歪斜，在剛出生六個月內是最佳的矯正時間；而如果在這六個月內沒有維持好頭型，也可能造成寶寶後續的頭型歪斜。

因為一歲以後的頭蓋骨大致已硬化，此時要矯正難度會很困難，因此建議父母需要把握寶寶前 6 個月的黃金時間。**此外，如果寶寶的頭型外觀上真的有非常嚴重的問題，請父母務必尋求專業醫師的評估與診斷，並進行專業的治療。**

寶寶睡覺兩個大忌：不要用枕頭、不要趴睡

- **不要用任何枕頭：**

  由於許多父母由於求好心切，希望寶寶頭型可以渾圓漂亮，**因此會利用市售的一些「嬰兒枕」來幫助寶寶睡出好頭型。然而，這些枕頭對於寶寶非常非常的危險，在寶寶兩歲之前都不應該使用任何的枕頭給寶寶。**

  因為寶寶的脖子幾乎沒有支撐力，所以如果不小心陷到枕頭或被子裡，寶寶無法抬頭、翻身，很容易導致窒息。而寶寶的脊柱比較直，即使平躺著睡也不會感到不適，所以不需要替寶寶準備枕頭也沒問題。

  此外，**也不建議寶寶使用棉被等物品（可以用穿著一件式或睡袋型嬰兒睡衣取代），這些都會容易導致寶寶窒息，嬰兒床上應該盡可能把物品都淨空，以免發生憾事。**

  相關連結：《國民健康署：堅守「寶寶安全睡眠環境5守則」讓嬰兒遠離猝死危機》

- **不要趴睡：**

  由於趴睡不會擠壓到寶寶的頭型，因此有些爸媽會透過寶寶趴睡來塑造頭型，而趴睡也比較不會讓寶寶的頭睡扁。**然而趴睡會提升「嬰兒猝死症候群」的機率，而且寶寶趴睡時，爸媽無法觀察到寶寶的表情與狀況，導致無法及時處理，容易產生意外。**

  也因為寶寶前幾個月翻身能力並不好，因此趴睡時寶寶也無法自己翻身來幫助呼吸。因此建議爸媽讓寶寶睡覺時，可以交替左側睡、右側睡、正躺等睡姿，避免寶寶頭型重複壓在同一側，並避免趴睡的姿勢。

幫助寶寶顧好頭型的五個安全方法

以下是幫助寶寶顧好頭型、同時又兼顧安全的五個好方法。從中不難發現，寶寶要顧好頭型的關鍵心法，就是要多換方向、避免同一姿勢；爸媽可以透過一些動作的引導，協助寶寶多變換姿勢，最後就能養出好頭型囉！

- 每 3-4 小時，交換睡姿：讓寶寶平躺、側臥交替睡
- 有些寶寶習慣朝媽咪的方向睡，因此媽咪可以每天換一邊睡
- 站在不同方向跟寶寶說話
- 時常移動玩具幫助寶寶轉動頭部
- 餵奶時，記得左、右手臂交換抱寶寶

寶寶 3-6 個月的時候，頭都還很軟很容易塑形，這個時期的寶寶「一眠大一吋」，只要在媽咪良好習慣的助力下，寶寶很快就能擁有人人稱羨的漂亮頭型唷！



立即分享