寶寶0-1歲文章
文章

怎麼抱嬰兒最安全？三種正確抱嬰兒姿勢，避免單手抱或過度搖晃寶寶

三月 17, 2023

剛出生的寶寶由於頸椎尚未發育成熟，較脆弱，在抱的時候稍微不小心就可能傷到寶寶，因此新手爸媽在抱嬰兒時，應該要特別小心。本文將介紹抱寶寶的方法、正確姿勢、及需要避免的錯誤抱姿，好讓爸媽們能更安心的建立親子感情基礎。

如何抱嬰兒？三步驟學會抱寶寶

以下將詳細介紹抱嬰兒的三個步驟，讓爸媽安全的抱寶寶：

- **一隻手放在寶寶的頭下：**

  在抱寶寶時，爸媽的手要一直支撐著寶寶的頭和頸部。首先將一隻手輕輕地放到嬰兒的頭下，並用手掌包住寶寶的整個頭部，同時也要托住寶寶的頸部，支撐起寶寶的頭。

- **另一隻手把寶寶的屁股包住：**

  穩定住寶寶的頭部、頸部後，再把另一隻手伸到嬰兒的屁股，爸媽用手掌包住寶寶的屁股。

- **慢慢把寶寶的頭、頸部撐起來：**

  當爸媽做好準備後，就可以慢慢地把寶寶的頭撐起來了，另一隻手的手臂與手掌同時將寶寶的身體抱起。這時，爸媽千萬要注意，手一定要托住寶寶的頸部，不然寶寶的頭容易往後仰，一不小心就有可能受傷。

怎麼抱寶寶比較安全？三種正確抱嬰兒姿勢

順利將寶寶抱起後，爸媽究竟要採用什麼姿勢才不會讓寶寶受傷呢？針對頸椎尚未發育完全的寶寶，建議爸媽們採取以下幾種抱寶寶的姿勢，才是較安全的做法。

安全的嬰兒抱法一：橫抱

橫抱，又稱搖籃式抱法，爸媽用一隻手手掌包住寶寶的頭部並且托住頸部，讓嬰兒的頭枕在大人的手肘。再以另外一隻手托住寶寶的屁股，支撐嬰兒的身體，讓寶寶成平躺狀。兩手以平均力量將寶寶慢慢抱起。

此時要注意寶寶的頭、脊椎、屁股需呈一直線。建議剛出生的寶寶採取橫抱，才能確保有照顧到寶寶的頸部喔！

安全的嬰兒抱法二：斜抱

與橫抱一樣，爸媽都需先用一隻手將寶寶的頭部、頸部固定，另一隻手托住寶寶的屁股，並且將寶寶斜抱。此時寶寶能看到爸媽的臉與四周的環境，訓練寶寶的頭部肌肉。斜抱法可以減少寶寶吐奶的頻率喔！

安全的嬰兒抱法三：直立抱

將寶寶面向自己，爸媽一樣用一隻手支撐寶寶的頭部和頸部，另一手支撐寶寶臀部，同時仍要確保寶寶的頭頸、脊椎、屁股在同一直線上。將寶寶的頭靠在自己的肩膀上，讓寶寶直立於胸前，不可以讓寶寶的頭過度後仰。

建議寶寶出生滿4個月以上再採取嬰兒直立抱法，因為此時期嬰兒頭部、頸部與脊椎較硬挺了，但仍不宜抱太久時間。

抱寶寶要注意！兩種常見的錯誤嬰兒抱法

- **單手抱寶寶**

  有些爸媽會單手以橄欖球式的抱法抱寶寶，而另一隻手沒有支撐寶寶的頭部、頸部。這種抱姿容易使寶寶的頸部受傷，也因為不夠支撐，有可能使寶寶滑落，建議避免以這種抱法抱寶寶。

- **過度用力搖晃寶寶**

  有些爸媽喜歡把寶寶抱起來搖晃，或是舉起來玩飛高高的遊戲，但這是很危險的動作，因為嬰兒的頭頸部沒有受到支撐。加上飛高高的劇烈晃動，容易導致「嬰兒搖晃症候群」，因此建議爸媽避免在抱寶寶時搖晃。

錯誤抱法會造成什麼影響？避免用錯誤抱姿傷害寶寶

若爸媽以錯誤姿勢抱嬰兒，而沒有將頸部支撐好，寶寶的頸部就容易受傷，嚴重的話有可能會造成腦部與全身神經的傷害，寶寶腦部的血管可能會因此破裂使顱內出血。

其實無論採取哪種抱法，最重要的是爸媽的手一定要支撐住寶寶的頭部與頸部。如此一來，才能保護到寶寶脆弱的頸部，也能讓寶寶安全的在自己的懷抱裡放鬆。



立即分享