寶寶0-1歲文章
文章

# 嬰兒翻身前兆、翻身練習全指南！看懂嬰兒幾個月會翻身

六月 10, 2025

嬰兒學會翻身，代表身體正在慢慢變得有力、有控制力，也準備好開始主動探索世界。嬰兒翻身動作通常出現在3到6個月大時，是許多家長關心的成長訊號；而嬰兒翻身不只是動作變化，更是感覺統合、肌肉協調與認知發展的重要起點。

*嬰兒翻身在兒童發展里程碑中是非常關鍵的發展動作，爸爸媽媽應多注意寶寶是否出現翻身前兆，陪伴寶寶進行翻身練習。*

嬰兒從出生起，每一個肢體動作都是身體探索的發展里程碑，其中「嬰兒翻身」是寶寶首次嘗試改變身體位置的動作，逐漸能控制自己的肌肉。本篇文章將從嬰兒翻身出現的月齡開始，逐步解析翻身前的身體信號、在家中進行的翻身練習方法，以及嬰兒翻身對成長發展的好處與注意事項，幫助爸爸媽媽在寶寶翻身的過程中提供正確且安心的陪伴。

## 嬰兒翻身練習全文目錄


1. 嬰兒幾個月會翻身？3-6個月是關鍵期
2. 嬰兒翻身前兆有哪些？4大動作前兆
3. 爸媽必知的嬰兒翻身練習7大方法！
4. 嬰兒翻身有哪些好處？促進寶寶發展超重要！
5. 嬰兒翻身注意事項，守護寶寶安全！

6. 嬰兒翻身常見問題5個Q&A

# 嬰兒幾個月會翻身？寶寶翻身3-6個月是關鍵期

嬰兒翻身是寶寶發展過程中的第一個大動作，代表著頸部、背部的肌肉協調逐漸成熟。嬰兒三個月翻身是正常的成長進程，雖然每位寶寶的發展速度不盡相同，不過通常在寶寶3-6個月大時，爸爸媽媽就會發現寶寶開始在嘗試「翻身」的動作，可以在這段時間多觀察寶寶的發展狀況。

## 嬰兒翻身時間：2個月-3個月

**2個月至3個月寶寶會初步出現翻身動作的前兆，因為在此階段，寶寶開始能抬頭，**在俯臥時抬頭至45度，對於自己的頭部控制較為穩定。爸爸媽媽還會發現寶寶在平躺時，會不自覺地轉頭至側面，進而有可能因為重心改變，出現「不小心」翻身的情況。

## 嬰兒翻身時間：3個月-4個月

大部分3個月至4個月寶寶還不會翻身，不過這時候手臂肌肉變得較有力量，尤其**4個月寶寶對於身體肌肉的控制力提升，他們在趴姿的時候，已經可以用兩隻手臂的力氣撐起上半身，將頭抬高至90度，**甚至有些寶寶能進一步先學會從趴姿翻身回仰臥。

## 嬰兒翻身時間：4個月-6個月

**通常4個月至5個月寶寶已經學會自己翻身了，6個月寶寶可以翻身的更順利。**多數寶寶在這個階段會自己主動嘗試從俯臥翻身至側躺、再翻身至仰躺，甚至能反覆翻身。爸媽還會發現6個月寶寶已經可以獨立坐在有靠背的椅子上，對於自己的核心肌群已有良好的控制力，手腳協調也更加靈活。

## 嬰兒翻身時間：6個月寶寶仍未學會翻身

若爸爸媽媽發現寶寶在6個月大時，仍無明顯翻身前兆，並且對照衛生福利部國民健康署公布的「兒童發展連續圖」，對於頭部控制或肢體發展相關的動作較少，建議及早尋求專業醫師評估，幫助寶寶能健康成長發展。



許多家長常好奇嬰兒幾個月會翻身，通常嬰兒三個月後會出現翻身前兆，爸媽可以多觀察。

# 嬰兒翻身前兆有哪些？寶寶翻身4大動作前兆

嬰兒翻身並不是突然發生的，它其實有一些小小的「預告動作」！有時寶寶開始變得愛踢腳、轉頭，甚至會不自覺地變成側躺，這些都是準備翻身的信號。爸爸媽媽若能及早觀察到這些翻身前兆變化，就能在適當的時機給予寶寶輔助與鼓勵。

## 嬰兒翻身前兆1：側躺

新生兒最常見的姿勢是仰躺，當他們的身體力量發展到一定程度，會開始扭動身體，向左或向右轉，睡姿從仰躺變成側躺，這表示寶寶快要可以練習翻身了。

## 嬰兒翻身前兆2：抬頭

隨著月齡增加，新生兒對自己的頭部控制能力變好，不只變得喜歡抬頭，維持抬頭的時間變長，抬頭幅度也越來越高，能抬頭到90度，代表寶寶接下來可能就會進到翻身動作了。

## 嬰兒翻身前兆3：伸手

在嬰兒發展里程碑中，手部的精細動作發展會越來越熟練，新生兒逐漸能控制自己的手部力氣，會想伸手抓握玩具，或是自己雙手交握，有助於手部肌肉發展，進而影響到手臂力氣也變大，能夠嘗試翻身。

## 嬰兒翻身前兆4：抬腳、踢腿

新生兒在仰躺時，如果常常會出現抬腳、踢腿等腿部動作，睡覺時也容易不自覺地踢腿、扭動身體，表示寶寶腿部越來越有力氣，接下來練習翻身時才能更好地出力。

# 不只tummy time，爸媽必知的嬰兒翻身練習7大方法！

在嬰兒翻身練習中，有個非常重要的時間是「Tummy time」，**Tummy time是指在寶寶清醒的時候，讓寶寶趴著一段時間，練習趴姿抬頭等動作**，能夠訓練到身體肌肉的協調性。

當嬰兒出現翻身前兆後，爸爸媽媽可以如何訓練寶寶翻身呢？除了Tummy time，**透過日常生活中適度的引導與練習也非常重要**，選擇安全、互動性高的翻身練習方式，不僅能增進親子關係，也能促進寶寶全身動作發展，更順利地完成翻身動作。

## 嬰兒翻身練習1：Tummy time增加趴姿抬頭練習

一般在寶寶兩個月之後可以開始練習Tummy time，能夠微微抬頭，用手臂力氣慢慢撐起自己的上半身，父母可以讓寶寶每天安排多次短暫的趴姿練習，有助於頸部、背部與核心肌群發展，幫助寶寶學會翻身動作，一直到寶寶會爬行之前。

## 嬰兒翻身練習2：聲音與玩具引導

寶寶很容易受到聲音及玩具的吸引，不只會側頭轉向聲音的來源處，也會伸手想抓住玩具，所以建議家長可以透過聲音或玩具引起寶寶注意力，讓他們在轉頭，或是要伸手拿玩具的過程中，訓練肌肉發展，可能還有機會做到翻身動作。

## 嬰兒翻身練習3：家長協助翻身動作

爸爸媽媽可以透過簡單的輔助方式幫助寶寶建立動作感，例如嘗試輕握寶寶雙腳，在空中交叉並帶動扭轉動作，引導身體側傾；也能輕推寶寶的肩膀、髖關節等大關節部位，幫助寶寶更順利練習翻身動作。

## 嬰兒翻身練習4：利用棉被、毛巾輔助翻身

讓寶寶保持側躺姿勢，利用捲起的毛巾支撐背部並定時變換姿勢；或是將寶寶放置於輕薄的被子上，輕抬一側毯子協助翻身，讓寶寶習慣向左及向右翻身，幫助他熟悉從側躺轉為仰躺或趴姿的過程，漸漸學會主動翻身。

## 嬰兒翻身練習5：家長示範如何翻身

寶寶會模仿爸爸媽媽的動作，父母可以和寶寶一起仰躺，在旁邊示範從仰躺、變成側躺、再轉成趴臥的姿勢，慢動作進行且重複多次，以吸引寶寶注意力，更好地觀察如何翻身。

## 嬰兒翻身練習6：鼓勵與稱讚

爸爸媽媽可以多和寶寶趴著或躺著玩耍，與寶寶進行面對面互動，在寶寶嘗試翻身時多給予他們鼓勵與稱讚，可以適時協助，有耐心地陪著寶寶練習翻身動作，讓寶寶能維持穩定的步調成長。

## 嬰兒翻身練習7：提供自由活動空間

建議在家中鋪設柔軟地墊，創造安全且寬敞的活動環境，讓寶寶能自在地躺、滾、踢腿，逐步發展出翻身動作；同時應避免長時間使用嬰兒座椅或揹帶，減少對動作發展的限制，讓寶寶有更多機會自然練習身體控制與移動能力。

# 嬰兒翻身有哪些好處？促進寶寶發展超重要！

嬰兒翻身不只代表學會新的動作，對寶寶整體發展有更深遠的影響，認識寶寶翻身帶來的五大好處，有助於家長重視並鼓勵孩子在安全的環境中持續探索！

## 嬰兒翻身好處1：促進肌肉發展

嬰兒翻身需要運用頸部、背部、腹部及四肢肌肉的協調性，有助於強化寶寶的核心肌力與身體穩定性，為之後的坐、爬、站立等動作發展打下良好基礎，是嬰兒粗動作發展的重要一環。

## 嬰兒翻身好處2：提升動作控制與平衡感

嬰兒翻身過程中，寶寶學習如何轉換姿勢、控制身體重心，有助於身體的平衡能力與動作協調性發展。

## 嬰兒翻身好處3：增進感覺統合能力

翻身時，寶寶同時接收來自視覺、觸覺、前庭覺（平衡）、本體覺（肢體感覺）的刺激，有助於大腦整合這些訊息，強化對自身動作與空間的理解。

## 嬰兒翻身好處4：建立空間感知與身體意識

透過主動翻身，寶寶開始認識自己的身體可以改變位置，這有助於空間感建立，學會判斷身體與周圍空間的關係。

## 嬰兒翻身好處5：提高探索與學習動機

當寶寶能透過翻身移動身體，他會對周遭環境產生更高的興趣與參與感，提升探索慾望與學習自主性。



讓嬰兒在安全的地方像是床上、軟墊等處練習翻身，陪寶寶探索身體力量與肌肉發展。

# 嬰兒翻身注意事項，寶寶安全永遠在第一位！

當寶寶開始會翻身時，照顧方式也需要跟著調整，無論是睡眠環境、活動空間或安全措施，都是不可忽略的細節。家長提前了解嬰兒翻身注意事項，能有效降低翻身過程中的風險，也能更安心地陪

著寶寶練習翻身。

## 嬰兒翻身需注意1：建立安全的活動空間

為寶寶準備鋪有地墊的平坦區域，而且活動範圍內不應有雜物或帶有銳角的家具，避免碰撞受傷，讓寶寶能在安全的環境中自在翻身。

## 嬰兒翻身需注意2：避免讓寶寶單獨待在高處

即使剛學會翻身，寶寶也可能在幾秒內移動位置，因此切勿將寶寶單獨留在沙發、床或尿布台上，建議應在床邊裝設護欄，以免發生跌落意外。

## 嬰兒翻身需注意3：建議仰躺入睡

由於嬰兒睡覺可能一直翻身，建議家長讓寶寶先保持仰躺入睡，仰睡能降低窒息風險，且應注意避免寶寶睡覺翻身呈現趴睡姿勢，被枕頭、棉被悶住口鼻。

## 嬰兒翻身需注意4：喝奶完間隔一段時間再翻身

建議喝奶後先讓寶寶直立或稍坐片刻，應間隔約一小時消化，避免馬上做翻身動作，以降低寶寶出現吐奶、嗆奶的情形。

## 嬰兒翻身需注意5：避免周遭有鬆軟物品或被子覆蓋臉部

在寶寶睡覺或活動區域內，應避免枕頭、棉被、玩偶等鬆軟物品靠近臉部，以免翻身後導致呼吸受阻。

## 嬰兒翻身需注意6：觀察翻身姿勢

若寶寶總是偏好翻身面向同一側、肢體用力不均或翻身過程明顯吃力，建議家長可以多給予協助，陪同寶寶練習翻身，或是進一步諮詢專業醫師，確認肌力發展是否平衡。



建議家長提供寶寶安全練習翻身的環境，並多注意嬰兒翻身姿勢是否順利，可以適時協助寶寶更好地完成翻身動作。

## 嬰兒翻身常見問題5個Q&A一次解答！

當寶寶進入翻身階段，家長常常會遇到各種突如其來的情況，不知道該如何處理。以下整理出五個最常見的翻身相關問題與解答，幫助新手爸媽安心應對！

## Q1. 為什麼嬰兒睡覺一直翻身？

當寶寶學會翻身後，會想反覆練習，即使在睡覺時也會不自覺地一直翻身，這是正常的發展表現，代表寶寶的動作控制能力正逐步成熟。

## Q2. 該如何防止寶寶睡覺翻身？

爸爸媽媽有時候會發現寶寶會翻身後變趴睡，這個姿勢容易有窒息風險，雖然無法完全防止寶寶睡覺翻身，但可注意讓寶寶仰躺入睡，並移除棉被或衣服等物品靠進臉部，降低翻身後臉部被遮蓋的風險，保障睡眠安全。

## Q3. 嬰兒翻身翻不回來怎麼辦？

剛學會翻身的寶寶可能會卡在俯臥，因翻身翻不回來而哭鬧，家長可以協助寶寶多練習來回翻身，增加側躺時間，逐步培養他從俯臥再翻回仰躺的能力。

## Q4. 嬰兒三個月翻身正常嗎？

嬰兒三個月翻身屬於正常發展範圍，通常嬰兒三個月會出現翻身前兆，到六個月逐漸學會翻身，如果寶寶這段期間的翻身動作自然，就無須擔心，繼續觀察即可。

## Q5. 嬰兒翻身需要練習嗎？Tummy time一次多久？

不只抬頭、翻身動作，寶寶需要透過練習逐步發展穩定的粗動作，建議家長每日幫寶寶安排Tummy Time，剛開始每次1～2分鐘，逐漸增加至每次10～15分鐘，每天數次，有助於肌肉與動作發展。

## 重點摘要：

- 嬰兒三個月翻身是正常的成長進程，通常寶寶會在3-6個月大時學習翻身，爸媽可以觀察寶寶是否出現翻身前兆。
- 嬰兒翻身前兆有四大特徵，包含：自己扭動身體變成側躺，能抬頭、用手臂力氣撐起上半身，會伸手拿玩具，也常常做出抬腳踢腿等動作。
- 嬰兒翻身練習除了每天 tummy time 練習趴姿抬頭，家長可以用聲音及玩具吸引寶寶

轉頭或伸手，引導寶寶做出翻身動作。

- 寶寶在練習翻身的過程中，能促進肌肉發展，學會控制自己的身體力氣，也開始會主動探索周遭環境。

- 為了寶寶安全，建議家長讓寶寶在平坦的地面上練習翻身；睡覺時讓其維持仰躺的姿勢，並且避免有柔軟的棉被覆蓋臉部導致窒息風險。

## 參考：


- 兒童發展連續圖-桃園市政府衛生局(link)
- 寶貝安全睡，成長好安心-衛生福利部國民健康署(link)
- CDC’s Developmental Milestones(link)
- When Can Baby Roll Over? Tips to Help Baby Roll(link)
- What Do We Do Now That Our Baby Has Started to Roll Over?(link)



