

新竹市北區居家托育服務中心月刊

第 206 期

2024 • 09



發行單位：新竹市北區居家托育服務中心

發行人：玄奘大學 趙美盈

總編輯：劉惠菱、郭秀綢、李嘉薇、蔡宜珍

發行地址：新竹市武陵路 250 巷 11 號 1 樓

電話：03-5355006

傳真：03-5355022

網址：<http://www.mommybaby.org.tw>

E-mail:hcitca@gmail.com



北區居家托 育服務中心 公告

113 年 9 月份

113/9/17 為中秋佳節中心兒童節、清明節休假，113/9/18 正常上班 AM08:00~歡迎來電洽詢托育相關業務。

一、托育人員注意事項：

(1)113 年 7 月 1 日~114 年 6 月 30 日起專職訪視輔導員孫楓棉育嬰留職，

訪視員組別變更訪視員組別變更通知:督導:第 8、10 組

郭秀綢:第 1、12、13、14 組

蔡宜珍:第 2、3、4、6、15 組

李嘉薇:第 5、7、9、11、17、16 組。

二、113 年度 9、10 月體檢名單如下：

請托育人員務必於體檢日期“前”確實前往辦理體檢，您可選擇特約醫院台安診所或自行安排醫院

檢查 請參照規定項目檢查內容：

1、一般檢查及醫師學理檢查。(醫師問診、測量身高、腰圍、體重、視力、辨色力、聽力、血壓、脈搏等)

2、胸部 X 光(大片)。

3、血清檢查(A 型肝炎抗體：AntiHAV、IgM、AntiHAV IgG)

4、糞便檢查(糞便培養、傷寒桿菌)

※113 年體檢的合作醫院沒有變動-台安醫院，體檢費用為 1200 元，需要體檢的夥伴

，記得可依規定時間準備體檢表單及糞便盒至台安醫院體檢！

※請體檢完請當月繳交收據、郵局封面影本(托育人員本人)，待核銷後會入帳體檢補助 500 元。

三、體檢名單：

新竹市北區居家托育服務中心 113 年 9、10 月托育人員需體檢名單							
(113 年) 九月體檢名單				(113 年)十月體檢名單			
序號	組別	名字	體檢日期	序號	組別	名字	體檢日期
1	3	張朕銓	111.09.02	1	4	翁宇樑	111.10.29
2	6	廖梅君	111.09.17	2	6	董庭妤	111.10.22
3	6	楊雅蕙	111.09.24	3	7	吳羽昕	111.10.22
4	6	林淑玲	111.09.24	4	7	吳佳美	111.10.29
5	7	曾千芸	111.09.17	5	9	曾譯葶	111.10.01
6	8	曾錦霞	111.09.20	6	11	唐華雲	111.10.22
7	8	蘇錦鎔	111.09.30	7	11	張蓉蓉	111.10.31
8	8	陳麗秋	111.09.24	8	12	周美環	111.10.29
9	10	陳麗雲	111.09.06	9			
10	11	沈秀琴	111.09.26	10			
11	12	杜欣怡	111.09.27	11			
12	17	賴美惠	111.09.09	12			
13	17	洪有村	111.09.03	13			
14	17	陳櫻慧	111.09.17	14			

四、113 年 8 月份在職研習課程及親職(子)講座課程表

場次	上課日期	領域類別	課程名稱	上課人數	上課時間	上課地點
15	09/07(六)	四	(四)兒童營養及食物調配	85	09:30-12:30	新竹市湳雅街 88 號(光華市民活動中心一樓)
16		五	(五)嬰幼兒健康照護及疾病預防	85	13:30-16:30	
17	09/14(六)	七	(七)行為問題及輔導~嬰幼兒行為問題的產生原因	85	09:30-12:30	
18		二	(二)嬰幼兒社會發展	85	13:30-16:30	

親職講座:本月無親職講座

寶寶學趴撐、抬頭、翻身，六招輕鬆練 tummy time

對六個月以前的寶寶，趴撐、抬頭、跟翻身的動作，對寶寶未來的發育是很有幫助的！在這段期間內，媽咪可以如何引導、陪伴寶寶練習呢？專家說，掌握關鍵「五招四式」就對了！

寶寶大約兩個月後，媽咪就可以慢慢觀察、協助寶寶做趴撐抬頭的動作囉！（**注意，是趴撐**——**趴著抬起頭，不是「趴著」唷！**）專家說，每天「趴」一下，好處原來這麼多！

（6個月前的寶寶，趴撐抬頭很重要）

★ 趴撐抬頭六大好處

專家指出，讓6個月的寶寶練習趴撐抬頭，好處多多！

✓ 訓練肩頸背、上下肢肌肉

除了可以訓練寶寶的頸部、肩帶的肌肉、上肢的肌肉以外，其實整個連到背部、以及腳部的肌肉，都可以訓練到唷！

✓ 刺激眼球控制

因為趴撐抬頭是俯臥的動作，而寶寶原本躺著是仰臥看天花板，比較看不到什麼東西；而如果是俯臥的姿勢，寶寶就可以去看整個地上、或櫃子上有什麼東西，這是從二維變成三維空間的一個概念，可以刺激寶寶的眼球控制，做一個視覺的掃描。

✓ 訓練肩頸部肌肉，減少「嬰兒猝死症」風險

趴撐的時候，因為寶寶身體有撐起來的關係，比較不會被悶到，可以減少嬰兒猝死症的風險。

✓ 促進腸胃蠕動

趴撐抬頭的動作，也可以促進寶寶的消化功能，因為當他趴著的時候，會造成腹部的一個壓力，促進腸胃蠕動，就比較不會有便秘、或者容易吐奶的狀況發生。

✓ 養成圓圓好頭型

另外一個好處是，有些媽咪會很擔心寶寶的頭很平、想要一個很圓很好看的頭型，那趴撐抬頭就是一個很好的方式。

✓ 訓練重心轉移能力

最後比較重要的是，寶寶趴著的時候，他可能會看一些玩具、或是想要去拿，這樣的過程，可以訓練他重心轉移的能力。

★ 寶寶多大的時候要開始趴撐抬頭？

剛出生的寶寶，還是俯臥的姿勢的時候，他的頭其實就可以自己轉向了。兩個月之後，寶寶慢慢有力氣了，他可以用前臂撐著，頭可以稍微抬起來。到四個月的時候，寶寶已經可以整個胸部的地方抬起來。六個月的時候，幾乎前面的肚子已經可以離開地板了。等到他六個月，就可以開始慢慢發展變成爬的動作。

★ 需要特別練習 tummy time 嗎？

其實不用太刻意地去做，主要的目的是要讓寶寶有足夠的經驗，去習慣這個過程。專家建議，可以在換完尿布、或是剛洗完澡的時候，把寶寶翻過來，讓寶寶是在很舒服的狀態下來做這個練習。

此外，專家說，可以讓寶寶練習 tummy time，也就是讓寶寶的肚子去接觸地板，有很多種不同的擺位。

★ 該如何練習 tummy time？

Tummy time 的功能，主要是讓寶寶趴著，訓練上肢肩帶的穩定度跟力氣，以及脖子肌肉的力量。以下介紹六種比較常見的練習方式給媽咪/爸比：

1. Tummy to Tummy

新生兒一開始就可以開始做 tummy time 囉！前期因為寶寶的脖子比較軟，建議可以把寶寶放在身體上面，用媽媽/爸比肚子跟小孩肚子對碰的方式做 tummy time。

2. Tummy Minute and Eye Level Smile

讓寶寶的肚子貼地，媽咪/爸比與寶寶的視線在相同水平上，也可以使用寶寶喜歡的玩具來引導寶寶的注意力唷！

3. Lap Soothe

讓寶寶的肚子貼在媽咪的大腿上，媽咪/爸比手中一樣可以用寶寶喜歡的玩具來吸引寶寶的注意力。

4. Tummy Down Carry

將寶寶的肚子放在媽咪的小腿前側，媽咪/爸比的小腿上下抬動，是寶寶最喜歡的飛高高唷！

5. Airplane Fly

媽咪/爸比手扶著寶寶的腋下、前胸跟肚子，前後擺動。

6. 融入日常生活

寶寶喜歡有規律性的生活節奏，所以如果將 Tummy Time 和日常的活動連結在一起，一方面可以提醒爸媽要幫寶寶練趴，另一方面，寶寶也會習慣 Tummy Time 是他生活的其中一個環節。比如，家長可以固定在每次幫孩子換好尿布之後，就讓他趴個幾分鐘；當重複的次數多了，寶寶就會習慣「換完尿布之後要趴著玩」這件事，這樣可以幫助寶寶更快適應趴姿抬頭的練習。

★ 練習 tummy time 時的注意事項？

剛開始的時候，做幾分鐘就可以了。到三個月的時候，可以增加一天累積大概一個小時。

練習的時候要注意，如果寶寶比較容易吐奶，建議等喝完奶至少過一個小時之後再開始練習。盡量讓寶寶在心情好的時候做練習，如果寶寶有點抗拒的話，不要強迫他，慢慢地用玩具或是媽媽的笑臉、聲音去引導，效果才會好唷！

練習 tummy time 有時候對於寶寶來說，體能上會比較辛苦，所以如果寶寶太累了、不小心趴著睡著了，建議媽媽要把寶寶翻成仰臥，才比較不會有窒息的風險唷！

寶寶練習翻身

★ 幾個月需要學會翻身？

剛出生的寶寶，如果放側躺，是有能力可以自己翻回仰躺的姿勢的。

大概三四個月的時候，寶寶可以從仰躺翻成側躺，有時候甚至如果寶寶哭得比較用力的時候，身體一扭，就變側邊了。五六個月的時候，寶寶可以從趴著，自己翻過來變成仰躺，六七個月的時候就可以再翻回來。但也提醒媽咪，這些都是統計上的數字，不是每一個寶寶都按照這樣子的月齡來發展，所以媽媽也不用過度擔心喔！

至於如何觀察寶寶翻身的前兆呢？寶寶大概兩三個月的時候，可能媽咪就會看到他會有一些頭抬起來、腳會踢的動作，當寶寶有腳抬起來、晃來晃去、想要翻過去的感覺，這就是翻身的前兆了。

★ 需要特別練習翻身嗎？怎麼練習呢？

觀察到寶寶有翻身的前兆的時候，可以陪著他一起做翻身的動作，比如說拿玩具，在另外一側吸引他，讓他翻過來。

如果寶寶比較不會這樣翻，可以輕輕推著他大關節（例如肩膀、髖關節），或是讓他腳交叉，然後用髖關節去推，來協助他翻身。

另外一個方式，是把寶寶放在毯子上面，稍微把毯子的側邊拉高一點點，這樣寶寶就先翻一半了。接下來不一定要幫他，寶寶可能就有能力自己翻過去。

★ 練習翻身有什麼注意事項？

首先要留意的是，墊子不要太軟，因為翻身的時候，需要有一個作用力跟反作用力，如果墊子太軟，寶寶根本就翻不過去的。

另外是如果天氣比較冷，可能媽咪會讓寶寶穿太厚，這樣他肢體就不好活動，所以也不要穿得太厚。最後，喝奶的前後，也不要讓寶寶做這個練習，不然可能會有吐奶的情況發生。

★ 到幾個月了還不會翻身，需要找專家協助呢？

專家說，通常會以五個月為臨界點，如果到了五個月，寶寶還不太會翻，爸比媽咪最好要比較積極的帶寶貝翻、跟他玩。如果到了六個月，還是沒有翻身的動作出現的話，可能就要請尋求專家的協助了。