

躺著睡的安穩、趴著玩的盡興

作者：郭郁伶

職稱：碩士班研究生

工作地點：台大醫學院物理治療學系暨研究所

簡介睡覺與清醒時的擺位對於動作發展的影響。

趴著睡好還是躺著睡好？趴著玩好還是躺著玩好？相信這些問題一直存在於關心動作發展家長的心中。為了要降低嬰兒猝死症的發生，美國小兒科醫學會建議健康嬰兒的睡覺姿勢應該是仰躺或側躺。但是美國當地小兒科醫生及多篇研究卻指出仰躺睡覺的嬰兒除了花比較多時間躺著玩之外，也意外地發現這些嬰兒在粗動作發展，例如：翻身、爬行、甚至走路皆有延遲發生的現象。因此，美國小兒科醫學會針對原有的建議做了修正，他們建議當嬰兒清醒時或在父母親的監督下，應該可被允許趴著玩一小段時間。研究發現趴著玩的4至8個月大的嬰兒，其粗動作發展遠比躺著玩的嬰兒來的好，而且也有研究指出如果嬰兒趴著玩超過15分鐘，會有較好的動作發展。為什麼趴著玩與促進粗大動作發展有關呢？除了在特定的姿勢下進行重複性、協調性的動作會影響到特定動作型態的發生（例如趴姿的活動會影響到翻身、爬行的發展）之外，趴著玩會增加頸部與軀幹伸直肌的肌力，進而增加抗重力之伸直技巧的學習與練習機會，而且在6個月大時趴姿

是一個功能性與機動性強的姿勢，嬰兒可以在這個姿勢下進行主動的學習，進而促進整體性的動作發展。因此躺著睡以避免嬰兒猝死症的發生，趴著玩以促進嬰兒的動作發展。

參考文獻：

1. AAP. Task Force on Infant Positioning and SIDS. Positioning and SIDS. Pediatrics 1992; 89(6):1120-1126.
2. AAP. Task Force on Infant Positioning and SIDS. Changing concepts of sudden infant death syndrome: Implications for infant sleeping environment and sleep position. Pediatrics 2000; 105(3): 650-656.
3. Salls JS, Silverman LN, and Gatty CM. The relationship of infant sleep and play positioning to motor milestone achievement. Am J Occup Ther 2002; 56(5):577-580.
4. Monson RM, Deitz J, and Kartin D. The relationship between awake positioning and motor performance among infants who slept supine. Pediatric Physical Therapy 2003; 15: 196-203.
5. Majnemer A, Barr RG. Influence of supine sleep positioning on early motor milestone acquisition. Dev Med Child Neurol 2005;47(6):370-376.
6. Pellegrini AD, Smith PK. Physical activity play: The nature and function of a neglected aspect of play. Child Development 1998; 69(3):577-598.
7. Bly L. Motor Skills Acquisition in the First Year: An Illustrated Guide to Normal Development. Arizona: Therapy Skill Builders;1994: 103-135.