

# 初生宝宝横抱好？竖抱好？中心医院专家告诉您！不伤脊柱才是最好

---

2019-08-29[原文](#)



初生的宝宝脊柱发育还不完全  
全身软绵绵的  
家长们都有  
“含在嘴里怕化了，捧在手里怕摔了” 的体验

**刚初生的孩子还是多横着抱，等脑袋能立了，再竖着抱。**

**孩子还是得竖着抱，以后走路早，走得稳，长得高。**

到底应该  
横着、还是竖着  
抱宝宝呢？

横 or 竖

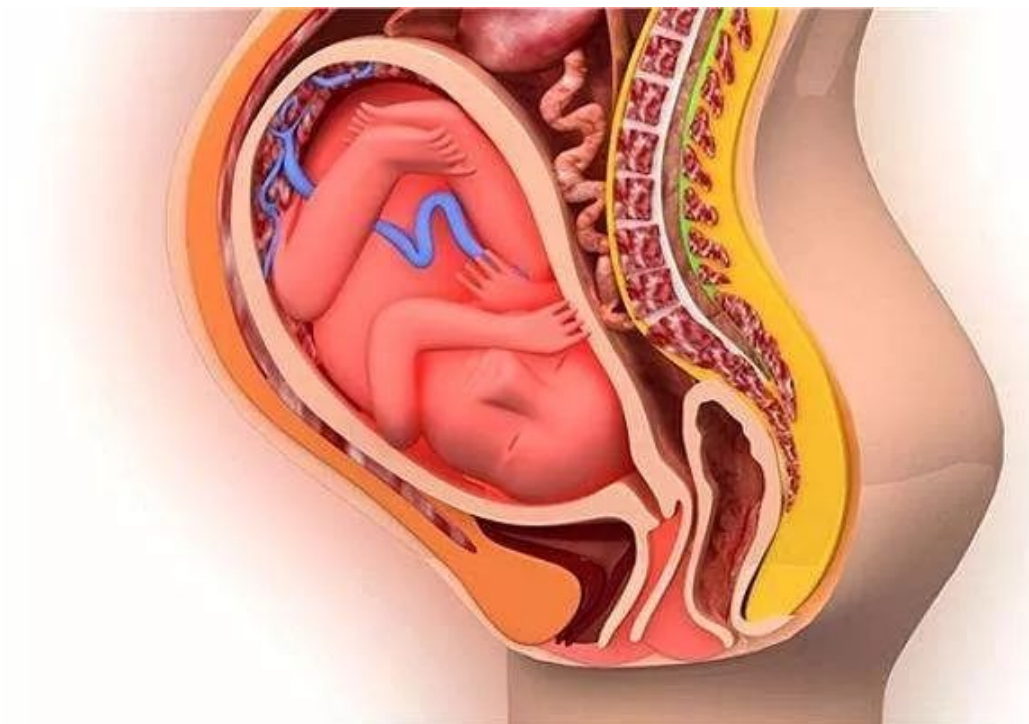


到底该横着抱，还是竖着抱？

哪样抱更正确？

我们先要了解一下

宝宝在妈妈肚子里的状态



胎儿在妈妈的子宫内

呈蜷曲状态

脊柱是“C”字型

出生3个月左右，学习抬头的过程中  
形成了第一个脊柱的生理弯曲——**颈曲**

出生6-7个月，练习独坐的过程中  
形成脊柱的第二个生理弯曲——**胸曲**

10月至1岁左右，学习站立及独行的时候  
形成脊柱的第三个向前的生理弯曲——**腰曲**

这个时候

宝宝脊柱的整个生理曲度才完全形成

因此，这三个时期

我们要特别注意保护孩子的脊柱



0-3月宝宝正确抱法



1

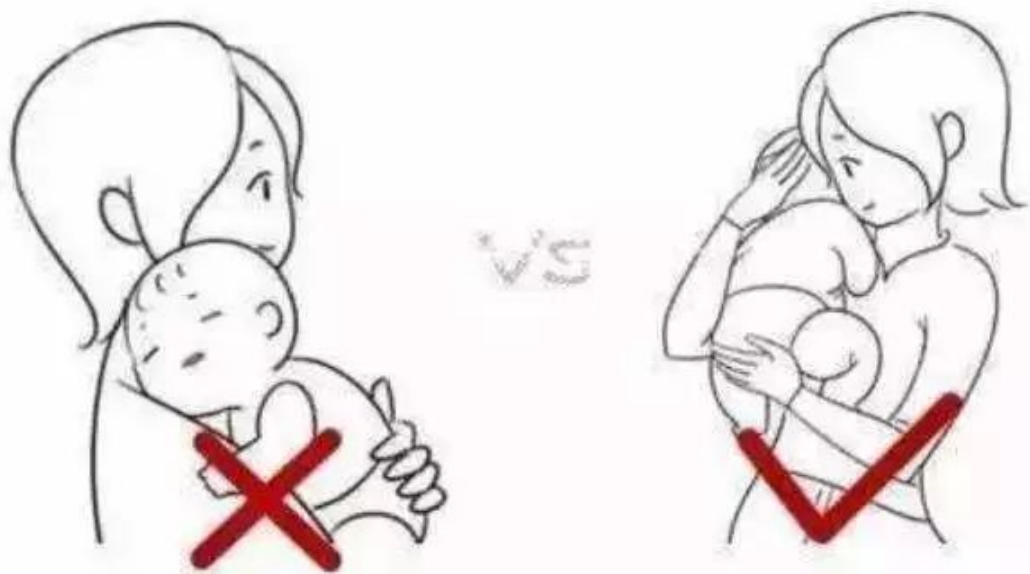


(懒得看字？那就照着图片比划吧！)

将婴儿的头放在臂弯里，用肘部护住，一只手的手和手腕护住婴儿的背部、腰部，小臂从婴儿身上伸过护着婴儿的腿部，另一手托住婴儿的屁股和腰部。头部略高于臀部约 15-30°，这样横着抱可以避免对婴儿脊柱的损伤。摇篮式抱法是新生儿最理想的抱姿。

(注意事项必须要看哦~)

**注意：**宝宝的头一定枕在臂弯而不是前臂上，这样不利于宝宝的头固定。宝宝的体轴线和抱者手臂轴线平行，婴儿紧贴抱者胸腹部。



一只手托住婴儿的背、颈、头，另一只手托住婴儿的腰和小屁股，撑起下半身，是婴儿的身体基本呈一条直线。这一方法多用于给新生儿喂奶后拍嗝时用。

**注意：**小月龄婴儿不可长时间竖抱，对颈椎和脊柱发育不利。



### 3-6月宝宝正确抱法



# 1



(懒得看字？还是照着图片比划吧！)

手法同摇篮式抱法，只是头部抬高的弧度增大，类似半卧位。右手及腕部依然护住婴儿的腰部和臀部。此时婴儿头部能直立，颈部肌肉力量增强，但背部腰部支持力仍然不足，所以仍不可长时间竖抱。

(注意事项必须要看哦~)

**注意：**此时抱宝宝应注意将宝宝靠近身体侧的小手放至身体前方，长时间的手臂外展会造成肩胛部肌肉紧张，影响正常生长发育。

# 2



(懒得看字？继续照着图片比划吧！)

如果宝宝的头可以很好的支撑并转动，则可以尝试坐位抱法。可以让宝宝臀部坐在成人的一只（右）前臂上，面朝前方，头部和背部紧贴抱者前胸，另一只（左）手前臂从宝宝的腋下伸过胸部，手腕及手从前往后护住宝宝右侧臀腰部。

(注意事项必须要看哦~)

**注意：**此时小宝宝活泼好动，会有突然身体前倾动作，所以双手应随时保持着力状态，避免宝宝突然挣脱掉落。



6个月以上宝宝可以尝试多种抱法



6个月以上宝宝可以已经具备很好的头部支撑及转动的控制能力，背腰部支持力力量也大大增强，此时可根据宝宝的需求采取各种抱姿，如喂奶时可采取横抱法，困倦和情绪不好时可采取面朝后竖抱法，日常可采取面朝前竖抱法等。



### 抱宝宝的注意事项



(很重要哦，点开大图仔细看)

### 抱宝宝的注意事项1:

爸爸妈妈应该提前洗净双手，摘掉饰物，并待双手温暖后，再抱宝宝。



### 注意事项2:

动作轻柔，莫太快太猛。始终微笑地注视宝宝的眼睛，面对面交流感情。即使在宝宝哭闹时，也不要慌乱。多数宝宝喜欢妈妈用平稳的方式抱着自己，这使他们感到安全。



### 注意事项3:

3个月前的宝宝颈部力量很弱，还无法支撑自己的头，所以妈妈在抱起和放下宝宝的过程中，应该注意始终扶持着宝宝的小脑袋。



### 注意事项 4:

将宝宝放下时，最安全的姿势是让他背部向下仰躺在床上。



不论横着抱还是竖着抱，都要注意保护孩子脊柱，这样才是正确的做法，你明白了吗？



# 郭江

**儿科主任、主任医师**

从事儿科临床工作20多年

对儿科常见病多发病

及儿童保健具有丰富的临床经验。

擅长：儿童呼吸系统疾病、

肾脏疾病、内分泌疾病

儿童危重症等的诊治。



# 金德华

**儿科副主任、新生儿病区主任、主任医师**

擅长：

危重新生儿、早产儿的救治

新生儿、早产儿的呼吸、营养支持

新生儿多脏器功能障碍的救治

儿童保健及儿科各系统疾病的诊治



# 肖红

主任医师、内科系统副主任

擅长：儿童神经系统疾病的诊治

儿童生长发育身管理、

青春期发育监测

儿童危急重症的诊治

儿童各系统常见多发疾病的诊治

作者：儿科段冷慧

编辑：院党办

注：部分图片来源于网络如有侵权请联系删除



精选留言

---

暂无...