



陈霞 著

新妈妈读懂婴语



全攻略



0-1岁育儿实用宝典 准妈妈必读指南

育婴专家最新指导方案



西苑出版社
XIYUAN PUBLISHING HOUSE



新妈妈读懂婴语

全攻略

让宝宝听懂妈妈的话
让宝宝读懂妈妈的心

● 0-3岁 ●



新妈妈读懂婴语

全攻略

陈霞 著

 西苑出版社
XIYUAN PUBLISHING HOUSE

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

新妈妈读懂婴语全攻略 / 陈霞著. — 北京: 西苑出版社, 2013.12

ISBN 978-7-5151-0410-2

I. ①新… II. ①陈… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识
IV. ①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 248620 号

新妈妈读懂婴语全攻略

作 者 陈 霞
责任编辑 张照富
出版发行 西苑出版社
通讯地址 北京市朝阳区和平街11区37号楼
邮政编码 100013
电 话 010-88637122
传 真 010-88637120
网 址 www.xiyuanpublishinghouse.com
印 刷 北京中印联印务有限公司
经 销 全国新华书店
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 150千字
印 张 14
版 次 2014年1月第1版
印 次 2014年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5151-0410-2
定 价 29.80元

(凡西苑出版社图书如有缺漏页、残破等质量问题, 本社邮购部负责调换)

版权所有 翻印必究

序 言

新妈妈，你懂婴语吗？

(代序)



对很多新妈妈来说，这种情形一定不陌生吧：宝宝一直哭个不停，声音响亮而凄厉，小手握着拳，小腿不停地蹬着，显得烦躁不安，无论如何也无法搞定。宝宝到底怎么了？

这时妈妈还不能解读宝宝的神秘语言，不知道宝宝想干什么，不能好好地宽慰宝宝，宝宝很委屈，妈妈很纠结，很苦恼。

其实，从呱呱坠地开始，宝宝就在用他独有的语言——婴语与这个世界交流着。通过婴语，宝宝让父母了解他们的需求——困了，饿了，开心了，烦躁了……因此，了解婴语，与宝宝用婴语交流，就成了新妈妈们的必修课。

婴语是婴儿表达需求和生理情况的一种自我保护能力，



这个时期的宝宝不会讲话，只能通过行为、表情、声音等来引起妈妈关注。然而对于有的新妈妈来说，要完全理解宝宝的语言还存在一定难度，有时候妈妈理解的意思往往与宝宝的意愿风马牛不相及。更有些妈妈在宝宝成长的关键期，错过了这些有趣的语言，从而与宝宝有了代沟。等妈妈们意识到宝宝会表达的时候，宝宝已经能用简单的语言与人打交道了，比如说“谢谢”“再见”“要”“不要”等，甚至会伸小指头说出想要的东西。

然而，这个时候，妈妈们已经无可挽回地错过了宝宝语言最丰富、最机灵的0—1岁了……

不过，新妈妈别着急，世界上任何东西都有方法，宝宝的语言世界也如此。父母通过学习婴语，能够更好地了解宝宝的需要，真正做到与宝宝心有灵犀，实现亲子沟通的第一步。

良好的亲子关系能使宝宝的情绪始终处于愉悦的状态之中，这对提高宝宝的身体抵抗力也有很大的帮助。有研究表明，经过心理测试判定为更快乐的人，他们在接种了流感疫苗后产生的抵抗流感病毒的抗体要比平均水平高出50%。

美国威斯康星大学的心理学和精神治疗学教授戴维森在实验中也发现，当人感到快乐时，一种叫作皮质醇（皮质醇会压抑人体的免疫抗病功能）的化学物质在大脑中的含量就会减少。而当人感受到压力时，人脑就会相应地产

生这种化学物质。可见快乐的情绪是可以帮助提高身体抵抗力的。那么，新妈妈们，从现在开始多学习一些宝宝婴语，准确解读宝宝的语言，让你的宝宝做个快乐的小天使吧！

对于新妈妈来说，喂养与护理好宝宝，需要与他进行交流，懂得他在“说”什么。不仅如此，而且不管是在给宝宝添加辅食、换尿布或者带他外出，都不要让宝宝过久地一个人在玩耍，也不要让宝宝当成附带品，而是要学会聆听宝宝的声音，主动与其说说话。否则，他就容易产生孤独感，不利于成长。

随着宝宝身体的一天天长，他们的表情也开始更加丰富，也从无意识过渡到有意识，表达目的性会更加突出，宝宝的表情语言也更加容易辨识。

读懂宝宝的婴语，了解宝宝各种语言背后的意义，正确回应宝宝的情感需求，你才能正确并快乐地和宝宝沟通，让宝宝健康成长。



第一章 表情语言——宝宝最常见的面部表情

第一节 婴语之哭泣——宝宝最擅长的沟通语言/3

1. 短而有力地哭：我饿了！给我奶/4
2. 讨好地哭：困死啦/5
3. 无聊地哭：妈妈，我不想睡床上/6
4. 哼哼唧唧地哭：我受不了脏尿布，快给我换换吧/7
5. 焦急地哭：太热了，我很不舒服/8
6. 哭闹不止：肠绞痛/9
7. 尖声剧烈地大哭：我受伤了/9
8. 烦躁地哭：瞧这乱劲儿！我受不了了/10
9. 无力地哭：我可能病了/10
10. 哭得来劲：锻炼身体/11
11. 睡前哭醒来哭：我没事啦/11
12. 表情语言——“哭”的意义大测试/11

第二节 婴语之笑容——宝宝成长的“刻度尺”/15

1. 宝宝笑容之一：嫣然一笑/15
2. 宝宝笑容之二：一笑即收/16
3. 宝宝笑容之三：狡猾地笑/17
4. 宝宝笑容之四：手舞足蹈地笑/18
5. 宝宝笑容之五：笑成眯眯眼/19
6. 宝宝笑容之六：又哭又笑/20
7. 宝宝笑容之七：眼笑嘴不笑/20
8. 宝宝笑容之八：咧嘴笑/21
9. 新妈妈怎样逗乐宝宝/22
10. 爱笑宝宝更可爱/24
11. 培养爱笑宝宝应该注意些什么/26
12. 从微笑看宝宝的性格/28

第三节 婴语之皱眉宝典——宝宝在表达情绪/30

1. 拉大便，我要用力呀/30
2. 好酸，不信你自己试试看呀/31
3. 扰人香梦是不对的，妈妈好讨厌/32
4. 妈妈不要不理我/32

第二章 不同阶段宝宝的表情语言

第一节 0—6个月的宝宝的表情语言/37

1. 瘪嘴：要求/37
2. 噘嘴、咧嘴：要小便/38

3. 懒洋洋：我吃饱了/39
4. 吮吸：我饿了/39
5. 喊叫：烦恼/40
6. 爱理不理：我想睡觉了/40
7. 小脸通红：大便前兆/41
8. 吮手指、吐气泡：别理我/41
9. 乱塞东西：长牙痛苦/42
10. 严肃：缺铁/43
11. 眼神无光：生病了/43

第二节 6—12个月的宝宝表情语言/45

1. 个性是这样养成的/45
2. 欢迎和拒绝的表示/46
3. 摇头容易点头难/47
4. 手指上的精细语言/47
5. 有意识的语言如同天籁美好/48

第三节 抓住宝宝表情变化的关键时刻/50

1. 面对恐惧，不哭反而笑/50
2. 半睡半醒间，宝宝要的是一份安全感/52
3. 十个月的孩子，你以为他不懂占有吗/53
4. 怎样疏通亲子交流的困惑/53

第四节 宝宝表情练习题/55

1. 0—1个月，寂寞的宝宝想听妈妈说话/55
2. 1—2个月，一三五唱歌，二四六做游戏/56

- 3.2—3个月，让宝宝开心“聊”/56
- 4.3—6个月，以游戏的方式叫宝宝的名字/57
- 5.6—9个月，多给宝宝讲故事/58
- 6.9—10个月，特色声音训练游戏/59
- 7.10—11个月，“百宝箱”游戏/60
- 8.11—12个月，先叫爸爸还是妈妈/61

第三章 肢体语言——与妈妈互动的第一步

第一节 宝宝心里不爽的“小动作”/65

- 1.抓头皮：真着急，我不知怎么办/65
- 2.扔东西：我很烦，我不要/66
- 3.揉鼻子：急呀，妈妈快来抱我/68
- 4.揉眼睛：我困了，妈妈我要睡觉/69
- 5.疯狂摇头：受不了啦/71
- 6.撇嘴哭：妈妈我害怕/72

第二节 睡不安稳的“孔雀开屏舞”/74

- 1.一场无意识的宝宝独舞/74
- 2.宝宝晚上喂奶的注意事项/77
- 3.如何戒掉吃夜奶的习惯/77

第三节 兴高采烈地“乱舞”/80

- 1.拉哆来咪：好喜欢这个胎教音乐/80
- 2.欢迎与拍拍手：宝宝会“讨好”妈妈了/83
- 3.恭喜发财：融入成人世界的宝宝/83



4.打电话：宝宝开始探索未知世界/83

5.小手点鼻子：训练宝宝认识自己/84

6.宝宝不乖：教会宝宝正误/84

第四节 妈妈围观，宝宝的8大本能反应/85

1.到处寻奶喝/85

2.用力握紧小拳头/86

3.呛到口水会自己咳嗽/87

4.看到妈妈蜷缩身子/88

5.会用嘴巴练习吸吮/88

6.靠自己力量从床上滚起来/89

7.会踏步会抬步/89

8.做出拉弓射箭的动作/90

第五节 宝宝手势知多少/91

1.宝宝握拳/91

2.手掌用力展开/92

3.骄傲的孔雀手/92

4.海底捞月/93

5.乱抓乱爬，群魔乱舞/93

6.犹抱琵琶半遮面/93

7.兴奋地拍肚皮/94

8.自残/94

第六节 宝宝用脚丫在思考/95

1. 为宝宝做腿部按摩/95
2. 给宝宝来个脚底按摩/96
3. 脚底按摩7步护理/96
4. 腿部动作训练营/98
5. 宝宝小脚丫的9大问题/100

第四章 眼睛的秘密——宝宝的视角有多美妙

第一节 进化防护墙，妈妈来把守/107

1. 0—1岁宝宝视角发育/107
2. 怎么发现宝宝有视力问题/110
3. 让宝宝眼睛明亮的营养/111
4. 避免生活中两种光线/114

第二节 进化训练营，妈妈来参军/115

1. 宝宝视觉发育锻炼方法/115
2. 练就一双会说话的眼/116
3. 保护宝宝眼睛5大行动/118

第三节 宝宝最常见的眼神语言/122

1. 新生儿视力的特征/122
2. 从小重视与宝宝的目光交流/124
3. 宝宝需要爱的眼神/125

第四节 宝宝的眼睛警铃/127

1. 宝宝眼睛警铃大筛查/127

2. 培养宝宝用眼习惯/128

3. 宝宝的眼睛会说话/129

第五节 培养安稳睡眠宝宝/135

1. 宝宝的睡眠特性/135

2. 引起宝宝睡不稳的原因/136

第五章 声音语言——开启宝宝的社交大门

第一节 小社交，大学问，读懂宝宝的社交能力/145

1. 宝宝咿呀学语/145

2. 宝宝用嘴巴来建立关系/148

3. 好妈妈的表现要稳定/149

4. 宝宝要建立自己的关系/150

第二节 婴语世界为妈妈打开了一扇门/152

1. 欢迎宝宝到来，好妈妈当好“导游”/152

2. 永远不要让宝宝感到寂寞/155

3. 使用婴语与宝宝交流/156

4. 智力发育有时候超越语言能力太多太多/158

第三节 给宝宝“爱的发声练习”/160

1. 1个月：唤起宝宝的名字/160

2. 4个月：语音小游戏/161

3. 7—9个月：模仿与口腔练习/161

4. 9个月后：多听儿歌/162

5. 宝宝12个月：重复正确发音/162

第四节 声调里的秘密/163

1. 宝宝声音的分化/163
2. 逗宝宝发音的方法/164
3. 训练宝宝的听力/165

第六章 妈妈爱婴语单词

第一节 婴语单词表/169

1. 湿疹：过敏性皮肤病/170
2. 呛奶、溢奶：每个宝宝要经历的/171
3. 辅食添加：养成进食习惯/172
4. 咳嗽：肌体防御反射/173
5. 睡眠不好：闹觉、夜惊、失眠/173
6. 缺钙：容易夜里苦恼/174
7. 肠绞痛：肠道蠕动不规则/174
8. 大便：饮食不当，缺水所致/175
9. 发热：免疫力较低引起/175
10. 中耳炎：奶汁流进耳朵感染/176
11. 流口水：吞咽功能不健全/177
12. 怕水：宝宝缺乏安全感/178
13. 安抚：独立意识觉醒/178
14. 吃药：“神不知，鬼不觉”地喂药/179
15. 喝水：每天摄取足量水分/180
16. 认生：社会意识觉醒/180
17. 依恋：神奇的亲子关系/181

第二节 婴儿手语，你知多少/183

1. 婴儿手语是什么/184
2. 6—9个月的宝宝可教手语/185
3. 不断和宝宝进行手语交流/185
4. 手语促进宝宝智力发育/185
5. 用惯手势，是否变得不爱用口语表达/186

第三节 妈妈和宝宝一起练手语/188

1. 妈妈必学的手语/188
2. 教宝宝手语的要领/190

第四节 探索宝宝的思维进程/193

1. 吃奶的婴儿已经有思维了/194
2. 成年的猴子与婴儿/195
3. 宝宝的思维发展进程/196
4. 创意思考促进方案/196

附录 婴语四六级考试，你能得多少分？

后 记 做个细心的好妈妈

第一章

表情语言——宝宝最常见的面部表情

