

Healthy



快乐育儿书系

Start Grow Smart



一岁宝宝

抚育方案

美国农业部、美国教育部、美国卫生部 编

U.S. Department of Agriculture

U.S. Department of Education

U.S. Department of Health and Human Services

汤定九 盛群力 译

浙江科学技术出版社

写在前面的话

初为人之父母，激动喜悦之情自不待言。可是喜悦之余也不免担心自己能不能成为一个称职的父亲或母亲。或许，你连碰一下宝宝都不敢，因为从来都没有这样做过。怎样才能让自己的宝宝健康成长？怎样才能保证宝宝的安全？怎样才能合理地开发宝宝的智力？……许多问题摆在眼前，需要重新认识，重新学习。

毫无疑问，中西方之间在许多问题上的观念并不一致，对于抚育宝宝，也是如此。我们引进的《一岁宝宝抚育方案》(Healthy Start, Grow Smart)以及《走向成功，孩子需要什么》(Helping Your Child Series)是由美国第一夫人劳拉·布什倡导，美国的德克萨斯州政府给予资助，并由美国农业部、美国教育部、美国卫生部(U. S. Department of Agriculture, U. S. Department of Education, U. S. Department of Health and Human Services)参与修订和推广的。不难看出，美国人对于自己的下一代是何等重视。

在编译这本小册子的同时，我们发现美国人在养育宝宝的问题上是有自己的特色的，他们细致、严谨的程度让我们敬佩。

“不让一个孩子掉队”(No Child Left Behind)是乔治·W·布什签署的一部法律的名称，其宗旨是让每一个孩子得到高质量的教育和指导；布什总统提出，每一个孩子应该能够得到公平的机会走向成功。我们借用这个提法——不让一个孩子掉队，以作共勉。

所谓“它山之石，可以攻玉”，我们引进这两本小册子的目的就

在于此。当然,由于中美两国国情的差异,对书中内容不可照搬照办。不妨取其之精华,为我们所用,而其本身也确实有不少东西是值得我们借鉴的。正如本书所言,所有的孩子都是不同的,父母不能用固化的方式来要求自己的孩子。如果广大读者能够从中发现一些有用的方法,并运用于实际生活,本书的价值也就实现了。如果读者能够通过本书形成一套自己的抚育孩子的观念,那么我们将颇感欣慰,因为我们在本书上所做的工作得到了承认,这是给我们的最大鼓励。

YOUR NEWBORN

新生宝宝抚育

YOUR NEWBORN

祝贺小宝宝出生

你有了一个小宝宝,激动喜悦的心情自不待言。当然,激动之余你也许会对自己能否照看好宝宝感到担心,这是大多数父母的常情。实际上,即使是在出生第一天,宝宝就已经开始探寻你是谁。

研究表明,出生不久的宝宝已知道父母与陌生人之间的区别。为人父母,会给你带来不少变化,你将学会不少新东西。这个过程自然不是一蹴而就的,为此,你必须要有耐心。对宝宝充满慈爱之心将引导你成为出色的父母。正如没有两个宝宝是一模一样的,抚育宝宝的方法也不是雷同的。你要努力成为充满爱心的父母,尽自己所能抚育好你的孩子。遇到问题需要帮助时务必虚心求教。

新生宝宝健康一瞥

宝宝一出生就要接受健康状况检查。及早检查治疗意味着宝宝能够健康、正常地成长。新生宝宝的健康检查一般在出生后就要进行。这类检查以后还要进行多次。

此后的一系列健康检查也十分重要,决不能忽视。一般来说,第二次检查应在首次检查后的1~2周内进行。检查时,医生也会

给你一些有关抚育方法的建议。

检查时会抽取宝宝少量的血液。如果血液检验后有什么问题,医生会作出告知。同时,医生或护士会对检查的结果和你关心的问题向你作出说明。

健康的新生宝宝肖像

新生宝宝通常不像婴儿广告上那样惹人喜爱。头尖尖的、不太圆,皮肤皱巴巴、红彤彤的,这些都是正常的。

新生宝宝的头上有一“软块”,这是因为颅骨尚没有完全闭合,它使得宝宝在降生过程中,头部有足够的灵活性。随着宝宝长大,颅骨会慢慢闭合,“软块”就会消失。期间,这一“软块”还有利于头部的生长发育。

有时候,宝宝的眼睑上还会有暗红色的小块,它们也会在鼻子、颈背等部位出现。一般来说,这些小块在1年内都会消失。

有的宝宝出生时少发或无发,有的宝宝则头发乌黑稠密。大多数宝宝的胎发要被剃掉。有些宝宝头发的颜色会改变。

宝宝眼睛的颜色也会改变,一般到1岁左右,眼睛的颜色就不会再变了。

出生时结扎的脐带大约在5~10天内会脱落,长好的地方就是宝宝的肚脐眼。

有时,部分女婴会有一些分泌物从阴道内流出。无论是男是女,一些宝宝还会出现乳房肿胀的情况。这些都是母亲的激素引起的,没有什么关系,很快就会自然消失。

新生宝宝的反射现象

新生宝宝有一些特有的反射现象,一般会保持几个月左右。了解了这些反射现象,到时候你就不必惊慌担忧了。以下几种反射现象是常见的:



- ★ 莫罗反射。这一现象发生在宝宝的头迅速转变位置时,或者他的头朝后仰时,或者宝宝被某种声音惊吓时。宝宝会甩开他的手臂和腿,伸展颈部来作出反应,然后会很快地收拢双臂。一些宝宝在这种情况下会哭叫。这种反射现象在宝宝出生两个月后会消失。
- ★ 觅食反射。这是宝宝探寻母亲乳房或胸脯的反射现象。如果你轻轻地拍打宝宝的面颊,他会将头转向你的手指。这种反射现象会持续3~4个月。
- ★ 抓握反射。将任何东西放在宝宝的手掌心,他都会握紧拳头。这种反射现象在5~6个月后会消失。
- ★ 踏步反射。如果将宝宝垂直扶起,让他的双脚站在较硬的平面上,宝宝的两只脚就会有踏步动作。在他学习站立和行走之前,宝宝就有这种反射现象,一般会持续几个月。

你对有关宝宝的反射方面情况若有疑问,可以向医生咨询。



定期检查

宝宝第一年生长发育的状况会影响他一生的健康。在宝宝出生的第一天、第一周、第一个月都要做检查,医生可以查明宝宝的生长发育是否正常。对宝宝来说,定期检查是一件常规的事情,也是一件重要的事情。即使宝宝的身体十分健康,他也应该在第一周(至第二周)、二个月、四个月、六个月、九个月和十二个月时分别进行检查。

在健康检查时,一般都会进行专门的听力测试,它能使你清楚宝宝的听力是否正常。如果宝宝的听力有问题,那么他就需要特别的帮助,使他不会在人际沟通方面出现困难,这对宝宝将来学习说话和阅读是有帮助的。

每次检查时,医生和护士将:

- ★ 检查宝宝的头、眼睛、耳朵、心脏、肺和身体的其他部位。
- ★ 测量宝宝的身高、体重和头围。

- ★ 询问宝宝的听力和视力方面的情况。
- ★ 询问宝宝喂食、睡眠和行为方面的情况。
- ★ 提供有关宝宝生长发育方面的信息咨询。



给父亲的建议

作为孩子的父亲，你对宝宝的抚育也负有不可或缺的责任。宝宝需要你，妻子也需要你分担抚育新生宝宝的众多责任。你在为宝宝做事时，你和宝宝的关系就更近了，当然，这也会使宝宝觉得安全和愉悦。

也许你会对宝宝的出生感到紧张和担忧，也许你连碰一下宝宝都不敢，因为你从来都没有这样做过。其实，摆脱不安的最好方式是多带带你的宝宝。

下面一些事情是你可以做到的，你为宝宝做得越多，你越会感到心情舒畅。

- ★ 抱抱宝宝。
- ★ 与宝宝笑脸相对。
- ★ 与宝宝多说话。宝宝很快就会熟悉你的声音，知道你是爸爸。
- ★ 为宝宝换尿布。
- ★ 在妻子给宝宝喂奶时搂抱他们一下。
- ★ 妻子在喂奶时，你可以做些辅助工作，抱抱宝宝，同他说说话，为他唱唱歌，等等。
- ★ 带宝宝出去走走，宝宝喜欢户外的阳光和空气。
- ★ 与宝宝一起嬉戏玩耍。



抚育抑郁症

有些妈妈会出现一种“产后抑郁症”或“抚育抑郁症”。之所以出现这种情况，是因为她们发现自己的身体在怀孕以后发生了许多变化。这种“抑郁”的情绪常常会在宝宝出生前后的一段时间里

表现出来：你可能会觉得灰心丧气或紧张不安，会因为一丁点事情伤心哭泣。不过，不必担忧，这种情况也是常见的，并不会持续很长时间。

你可能还会出现一些睡眠方面的障碍。如果确实如此，就应该抽时间调养。可能你的压力太大，多休息调养有助于缓解紧张情绪。

为此，你可以将自己的情绪向家人和朋友倾诉，或者向社区中的家长社团寻求帮助，还可以向医生求教。如果家人或朋友愿意帮助你分担一些家务事，这是有益的；让宝宝的爸爸多协助你也是一个好办法。

让宝宝仰着睡觉

宝宝睡眠时的安全很重要。大多数宝宝发育健康，睡眠时不会出现意外。但是，有些宝宝会在睡眠时猝死，这就叫“婴儿猝死症(SIDS)”。究竟什么原因导致猝死症，医学上还没有得出结论。研究表明，仰睡的宝宝患猝死症的概率较小。如果宝宝有其他健康方面的原因，医生会建议采用特定的睡姿，否则，一般应该让宝宝仰着睡。

减少婴儿猝死症的其他因素还有：

- ★ 母乳喂养。母乳是宝宝最好的食物。母乳能够帮助宝宝远离多种疾病，包括猝死症。
- ★ 远离吸烟环境。不要在宝宝的周围吸烟，也不要带他到吸烟的人群中去。家中的无烟环境可以减少宝宝患上感冒或其他传染病的概率。
- ★ 就近照看。在宝宝睡觉时，你要就近照看。最好给宝宝准备自己的睡床。如果他哭了或有什么不舒服，你要马上跑过去照看。
- ★ 合适的睡床。宝宝应睡在软硬适宜的床上，不要让他睡在太软或太硬的床上。
- ★ 温度适宜。不要让宝宝感到太热，但应该较为暖和。

- ★ 定期检查。应定期带宝宝去医院作身体健康状况检查。一旦发现宝宝有什么异常状况或呼吸不太正常,就应带他去检查。

母乳喂养最适宜

母乳是宝宝最好的食物。宝宝出生后6个月内,用母乳喂养是最理想的。在头几个月里,除了一些人工替代食品外,宝宝不需要其他食物。母乳喂养的宝宝通常也不需要另外再喝水。不过,如果天气太热或家里没有安装空调,也可以让宝宝喝少量的水。但是,不要在水中添加蜂蜜之类的东西,也不要让宝宝喝饮料或汽水。新生宝宝不能喝果汁。

母乳对宝宝的健康发育十分有利。母乳喂养的宝宝生病少,一般不会出现过敏反应。而且,母乳喂养的宝宝将来可能更聪明!另外,母乳喂养对妈妈的健康也是有利的。妈妈会发现母乳喂养可以省却许多麻烦,不用洗刷或消毒奶瓶,简便易行,也省钱。母乳喂养节省了妈妈许多宝贵的时间,有利于妈妈恢复正常体形、减轻体重。对妈妈和宝宝双方来说,母乳喂养都是一种愉悦的体验。

母乳是天然食物

新生宝宝吃奶的次数较多,大概1.5~2小时就要喂一次奶。当见到宝宝有点饿的样子就应该喂奶了,比如说有觅食反射或吮吮嘴唇的情形出现时。不要等到宝宝饿哭了才喂奶,多喂奶不会宠坏宝宝,反而能使你对宝宝的需要更加敏感。

不应该人为地限定给宝宝喂奶的次数;在每天不同的时段,给宝宝喂奶的量也可以是不同的。

妈妈要尽量心情放松。喂奶的次数越多,奶水就自然越多。如果奶水足够,就不要再添加人工替代食物或水,否则有可能减少母乳分泌。如果你觉得自己的奶水不够多,就应该多喂几次,每次

喂的时间长些。

母乳是天然食物,但是也需要你花点时间了解相关知识。给宝宝喂奶时,妈妈的乳头会有一点疼痛。如果抱着宝宝喂奶的姿势正确,疼痛就会减轻许多。

以下是几条有用的建议:

- ★ 将宝宝的肚子贴着你的肚子,宝宝的下巴对着你的乳房。你可以坐着或躺着喂奶。拇指在上,其他手指在下,托着乳房成“C”字形喂奶。可以用乳头逗引宝宝的嘴唇,等他张开嘴巴时就将乳头塞进,可以让宝宝的鼻子尖和下巴尖触到你的乳房。
- ★ 要让宝宝的小嘴盖住整个乳头以及大部分乳晕。宝宝的嘴唇应该一上一下的动,如果宝宝的嘴唇不动,就应将手指插入宝宝的嘴与乳头之间使其停止吸吮,然后再一次将乳头送到宝宝的嘴中。
- ★ 每次喂奶的时候,两只乳房都要喂,宝宝常常会“告诉”你哪只乳房的奶水吃空了。
- ★ 喂奶之后,应挤几滴奶水在乳头上,让它自然晾干。然后再用清洁的纸或布盖在乳头上,这样可以保证乳头不致太干。

你的乳头在头几天喂奶时可能会显得娇嫩脆弱,这是很常见的。大体上,一旦奶水充盈,这种情况就会大大好转。如果疼痛得较厉害,应该请教医生或专业人员。在乳头开裂、出血、泌脂或其他情况出现时,也应该及时就医。

如果你外出离开宝宝几天,还是应该坚持母乳喂养。可以用手挤出奶水或用吸奶器将奶水存入无菌容器中带给宝宝吃。

喂奶期间,你必须加强营养,多喝水,除非经过医生指导,应尽量少吃药。

人工喂养的建议

如果你采用人工方式喂养宝宝,最好请教医生哪种婴儿替代食物最佳。一般来说,替代食物是以三种方式出售的:

- ★ 粉剂类食品。这类食品一般来说是最便宜的。喂养时将奶粉与洁净水按比例混合即可。
- ★ 浓缩类食品。一般来说是液状的,但较稠浓,必须用洁净水稀释。价格比奶粉要贵些。
- ★ 现成调好的奶水。往往价格最贵,但使用便利。

要仔细按照配比说明的要求去做,特别注意生产日期等,决不能使用过期的产品,因为一旦过期,奶剂品的质量就无法保证。

在配制替代食物前,要清洗容器(可以是塑料的或是玻璃的),以及其他需要用到的器具。先用消毒水或洗洁精洗涤,然后用清水冲洗干净,再放在锅子或消毒器中用沸水消毒。

配制奶粉前,水一定要烧开,并将其冷却到适宜的温度。如果使用的是一次性瓶子,用后就要丢弃。配制的奶粉应放在冰箱中并在48小时内用完。

应将奶瓶放在热水中隔水加热,不要使用微波炉,因为很容易热过头。在喂宝宝之前,一定要滴几滴奶水在手腕上试试冷热。一般说来,感觉温暖但不烫手,那么对宝宝是适宜的。

喂奶时,将宝宝的头稍稍抬起,手托着奶瓶下方让奶水浸没奶瓶的吸嘴,这样宝宝就不会吸进空气或吐奶。但也要防止奶水倾倒得太快,宝宝会噎着。喂奶时,一定要抱着宝宝,喂后多余的奶水应予丢弃。

喂奶的次数可稍稍多于宝宝感到饿的次数。这个时候也是全家人与宝宝熟悉交流、建立感情的好机会。



检查与接种疫苗

在定期检查时,宝宝将接受疫苗。宝宝在出生时,医院就会给他打第一针疫苗针。这种疫苗能够预防宝宝患肝炎、麻疹、腮腺炎和天花等疾病。如果不及时打疫苗针,宝宝可能会患上流行病甚至死去。

有些宝宝打了疫苗针之后反而会得病。你要事先咨询医生,

请教宝宝打了疫苗针后会有什么反应,以便出现症状时能够及时应对。

宝宝参加各种定期检查的情况最好要有书面记录,此类记录将帮助你了解宝宝的发育情况,采取针对性的措施。如果你觉得宝宝的健康及生长情况有什么问题的话,一定要及时请教医生。

新生宝宝自画像

- ★ 我需要别人照看抚育。
- ★ 我不能作出最佳决定。
- ★ 我需要别人关爱、喂养、搂抱和一起玩耍。
- ★ 我喜欢暖和,不喜欢吵吵闹闹的声音。
- ★ 我喜欢别人温柔、亲密的搂抱。
- ★ 我的脸上有皱纹,皮肤红红的,头也大大的,但这些都是正常的。
- ★ 我很喜欢睡觉。
- ★ 每隔1~2个小时,我就会感到饿了。
- ★ 我很容易受到惊吓,也很爱哭。
- ★ 我不喜欢尿布又湿又脏,应该随时保持干爽清洁。

给宝宝换尿布

给宝宝换尿布前,应该先做好各项准备工作。一旦动手换尿布了,就应该全神贯注,认真仔细。宝宝可能会在换尿布时转动身体,一不小心就会伤着他或发生坠落事故。

在给宝宝换尿布时,你要注意:

- ★ 洗净双手。每一次换尿布前,先用肥皂洗手,再用清水冲净。
- ★ 让宝宝躺在干净的地方,底下垫一条毯子或毛巾。
- ★ 抽出脏尿布。
- ★ 用清洁的温热水浸湿毛巾,然后在宝宝覆盖尿布的部位从前到后擦洗干净,防止感染。

- ★ 每次换尿布时,都要清洗肚脐,用一根酒精棉签轻柔地擦洗掉在肚脐结扎处的脏物。擦洗时宝宝可能会哭,所以,动作要轻柔一些。如果你一碰到肚脐结扎处,宝宝就会哭,或者其肚脐结扎处周围的皮肤红肿时,就要带他到医院去检查。
- ★ 现在可以换上干净的尿布了。注意不要把尿布盖在宝宝的肚脐上。

新生儿宝宝一般每天要用 10 块尿布,尿布一湿就要尽快换,这样可以防止宝宝得皮疹。要有专门的地方放脏的尿布和毛巾。

置备一本成长纪念册

我们建议你为自己的宝宝准备一本成长纪念册。纪念册的样式可以不拘一格。当宝宝渐渐长大时,你和宝宝一起翻看纪念册,这是一件很有趣的事情。

宝宝出生当天的报纸要留起来。当宝宝长大后,就能了解这一天所发生的事情。当然,在纪念册里要记下所有对宝宝来说是“第一次”的事情,如第一次微笑、坐立、爬走、行动、说话等等。在纪念册中应放置宝宝生长发育的各种照片。将来宝宝能画画时,也可以将他的画放在里面,以后还可以将孩子的作文也收进来。你可以记下宝宝所说、所做的有趣的事情,还可以记下他的学习情况及各种喜好。

宝宝患病的日期及症状也应该记下来,还有每个月的体重、身高变化情况,以及出牙的时间等。

纪念册对孩子的早期生涯是一种良好的记载方式。你与孩子可以随时欣赏回顾,特别对孩子来说,这是将来回顾往事的好载体。

仔细安装宝宝汽车专用安全座

无论你要用汽车带宝宝到什么地方去,都应该在车子上安装



专用安全座。随着宝宝的生长发育,安全座也要调整。安全座必须置于汽车后座,面朝向椅背,决不能让宝宝坐在汽车前座。

要确保安全座与汽车是相配的,如果不配,就应调整。开车前,应检查安全座的稳定性,同时也要检查宝宝的安全带是否舒适、贴身。

要避免不用专门安全座而让宝宝直接坐在汽车上,这样可能会对宝宝造成伤害。

在购买宝宝专用安全座时,一定要看清安全说明书,了解如何安装使用。



奇妙的大脑

宝宝出生时,其大脑只有成人大脑的四分之一大小。宝宝3岁前,大脑的生长发育是最快的。

大脑的生长发育与许多因素有关。有些是来自于父母遗传方面的原因,有些则是同宝宝的健康、营养、生活体验和人际关系有关。宝宝的大脑发育部分地取决于你所做的一切。

宝宝的大脑有无数个神经细胞。宝宝对外界的人或事物所产生的反应不断刺激着这些神经细胞,这就使得神经细胞在大脑中形成重要的联结。每天的活动都影响着神经细胞如何产生联结。像搂抱爱抚,与宝宝一起游戏,以及倾听别人说话,这些活动对宝宝形成神经细胞联结都是十分重要的。这就是为什么孩子需要有足够的刺激和游戏的原因所在。他需要知道父母对他的关爱;他需要去探究与发现;他需要你经常同他说话并与他接触。这些都是增加宝宝的经验以促进大脑生长发育所不可缺少的。

到底怎样才能为宝宝提供这种经验呢?似乎没有一个惟一的答案。一般来说,让宝宝经历如下活动,对其大脑的发展是很好处的:

★ 听到丰富的语言。

- ★ 有玩玩具和其他物品的体验。
- ★ 体验别人对他的爱及关注。

你要寻找并进行适合自己及宝宝特点的各种活动。这样做，你不仅能体验到与宝宝相处时的欢愉，更重要的是促进了其大脑的生长发育。



在日常生活中指导宝宝

宝宝是通过探究周围的事物来学会知识，增长见识的。你应该指导宝宝如何看、听、触摸、闻。在抱着宝宝的时候，要使他看清周围的一切；你还要帮助宝宝去抓握一些东西，如拨浪鼓等。当宝宝长大后，可以给他一些安全的东西让他触摸感受。

- ★ 要成为宝宝的老师。宝宝会注意你对各种事物的反应。例如，当你看见一件玩具喜笑颜开时，宝宝也会乐不可支。宝宝稍大一点后，你可以向他展示事物是如何运作的。例如，门是如何打开和关闭的。即使当你在做其他事情时，你也可以与宝宝交谈，例如：“我正在锅里调宝宝的奶粉哟！”
- ★ 当宝宝学习新事物时，父母要帮助他反复尝试。由于你的帮助与支持，学习的过程就会变得很有趣了，宝宝就会乐意去尝试。
- ★ 保护宝宝免于受到伤害。宝宝不可能理解什么是对，什么是错，所以严厉的斥责是不值得的，也是有害的。宝宝也不知道事情的深浅或有无伤害，要细心照看宝宝，保证安全，不要让他接近危险的地方。
- ★ 多与宝宝说说唱唱。即使在宝宝学说话之前，这样做也能帮助他发展语言能力。你与宝宝的说话交谈，是他学习的最佳方式。
- ★ 宝宝一出生，你就可以养成读书给他听的习惯，并持之以恒。



宝宝也有人际技能

宝宝一出生就对你的脸面特别感兴趣。他会注意你的脸部表

情和语音、语调。他会对你的情绪作出反应。例如，你用柔和慈爱的声音说话时，他就会显得心情放松，感觉到心理安全。

科学家已经知道，一个月的宝宝就会表达自己的情绪。科学家还认为，良好的情感体验对宝宝的生长发育是非常有益的。

快乐的宝宝往往心理警觉程度高，注意力强，并能作出敏捷的反应。宝宝在高兴和安逸的情况下，能记住更多的东西。你的搂抱方式和说话方式都会影响宝宝的快乐感受。快乐、警觉性强的宝宝更喜欢关注各种事物，更有探究欲望，更喜欢游戏，注意力也更持久。例如，他们将尝试抓弄玩具，让东西发出不同的声音等，这些都助于他们学习和记住新事物。

宝宝也有不高兴或犯难的时候。这种短暂的现象不会给宝宝带来伤害。一时的负面情绪对宝宝来说有益无害。你应该随时帮助宝宝调整情绪。这时宝宝也会慢慢知道：他有什么感受如果让你知道的话，就会得到更多关注。不过，长时间的负面情绪，如哭喊，就会对宝宝造成伤害。

新生宝宝的负面情绪，最初先是苦恼或对疼痛作出反应，接着是表现出悲伤和生气，再接下去就是害怕。实际上，每个人都有这些情绪并用来保护自身。所以，父母要用温暖慈爱的方式对宝宝的情绪作出反应，帮助宝宝从容应对这些情绪。通常情况下，你可以根据宝宝面部表情的变化来判断他的情绪状况；你也可以通过宝宝的姿势、动作和声音注意到他的情绪感受。



学会沟通

在宝宝会说第一句话之前，他已经会与人沟通了。他通常采用动作和声音让你知道自己想要什么，不想要什么。有些人认为这种现象是宝宝正在发“信号”。

宝宝能够通过哭喊或躁动来告诉你他需要什么，他也能通过有意地注视，让你知道他喜欢什么人或什么事。实际上，这时宝宝已经学会通过主动行为让父母知道自己的喜好。

即使宝宝还不能说话,你也应该同他交谈。如果不考虑宝宝说话能力方面的个别差异,那些父母与之说话越多的宝宝,学会说话的时间也越早,词汇量也越丰富。与宝宝多交谈,有利于他掌握语言技能,对其上学后的经历也会产生积极影响。听广播、看电视,对宝宝学习语言并不是很有用,最好是父母与之亲密接触——微笑、交谈和哼唱。



宝宝爱哭有许多原因

哭是新生宝宝的一种沟通方式。新生宝宝通过哭让你知道他需要什么。首先要考虑的原因是宝宝感到肚子饿了。只要注意观察他什么时候想吃奶,什么时候不想吃奶,你就可以判断宝宝的哭是否与饥饿有关,还是与不舒服、想引起别人关注有关。有时候宝宝哭是想要别人抱他,有时候是尿布湿了不舒服,有时候则是他感觉到疲倦了或厌烦了。

只要你和宝宝彼此都熟悉了以后,你就能分辨出宝宝哭的不同原因,然后再采取针对性措施。

宝宝哭的时候你去照看、关注他,这并不会宠坏他,只会有利于宝宝感觉到你的慈爱,并产生安全感。

要尽可能地对宝宝微笑,对其进行接触和交谈,不管是在喂奶、换尿布和洗澡时,都应该这样去做。宝宝会知道你的照看对他来说是多么重要。



安抚宝宝的方法

有时候宝宝并不饿,尿布也是干的,看起来也没有生病,但就是哭个不停。这可能同他感受到有点不舒服有关。因此,你可以采用多种方法安抚宝宝,具体作法要因人而异。

你可以尝试下面的方法来安抚宝宝:

- ★ 轻轻拍拍宝宝,宝宝躺着的时候也可以摇摇他的摇篮。