



陶红亮 主编

看懂0~1岁宝宝的 身体语言

不用倾听用观察，充分了解自己的娃



吉林出版集团
吉林科学技术出版社

看懂0~1岁宝宝的 身体语言

陶红亮 主编



吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

看懂0~1岁宝宝的身体语言 / 陶红亮主编. — 长春:
吉林科学技术出版社, 2012. 1
ISBN 978-7-5384-5610-3

I. ①看… II. ①陶… III. ①婴幼儿—身势语—基本
知识②婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①
H026. 3 ② TS976. 31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 271533 号

看懂0~1岁宝宝的身体语言

Kandong 0~1sui Baobao De Shenti Yuyan

主 编 陶红亮
编 委 郝言言 苏文涛 薛英祥 薛翠萍 唐传汉 唐文俊 王春晓 史 霞
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 孟 波 杨超然 晋 欣
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 300千字
印 张 15
印 数 1—8000册
版 次 2012年3月第1版
印 次 2012年3月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85619083

网 址 www.jlstp.net

印 刷 延边新华印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5610-3

定 价 29.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

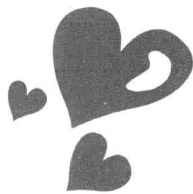
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

前 | 言 |

当宝宝还处于婴幼儿阶段，尤其是0~1岁的宝宝，不会说话，无法用语言准确地表达内心的所想，即使咿咿呀呀的说了什么，父母也不一定完全听懂，但如果凭借宝宝丰富的肢体语言和表情语言，想要知道宝宝心中所想，还是有办法的。

研究发现，人的肢体表达能力在婴幼儿阶段达到高峰，之后会随着语言能力的完善逐渐下降。如果你能抓住这一有利时机，认真地与宝宝交流，阅读他的身体语言，你就能比别的父母更深入自己宝宝的内心，知道宝宝心中所想。作为父母，你是不是经常被宝宝有趣的表情和动作逗得哈哈大笑？其实你也许已经错过了读懂他们心思的机会，这时候的宝宝可能正在用肢体和表情费力地向你表达自己头脑中的某个奇思妙想呢！

现在来看看你身边的宝宝吧！宝宝为什么会挤眉弄眼地冲你笑？为什么喜欢将玩具扔出去再让你捡回来？为什么会又是哭泣不止？这可不是简单的生理现象，他们在用一切能利用的动作和表情，来吸引家长的注意，告诉你他们内心中的真正需要。正因为他们不具备丰富的词汇，家长才需要探讨他们非语言表达方式背后所蕴藏的真正意愿。



目 | 录 |



Mulu

第一章 了解宝宝身体语言的妙处

宝宝比我们想象中更聪明 14

宝宝本能反应和基本生理需求 16

了解宝宝的本能反应 17

懒洋洋的表情 17

张嘴吮吸 17

喊 叫 17

笑 17

后 仰 17

屏 气 18

踏 步 18

解读宝宝的面部表情 18

哭 18

恐 惧 18

好 奇 18

警 惕 18

惊 吓 19

疼 痛 19

饿 19

反 感 19

愤怒或伤心 19

与宝宝建立关系的秘密语言 20

目光对视促进宝宝情感发展 20

宝宝手势表达认知和需求 21

第一，宝宝的姿势和表情能够表达出他对问题的理解程度 21

第二，手势会表达宝宝的需求 21

传达宝宝情绪的秘密语言 22

教你理解宝宝使用的手势 25

吮吸手指：宝宝需要情感关注.. 25

躯干伸展：对抗权威的模式 26

脚部动作：透露宝宝的心理活动 26

身体后仰、手指微曲：宝宝受到惊吓 26

宝宝经常使用的简单手势 27

怎样开始教宝宝使用手势 29

秘密语言教会宝宝
“自我镇静” 31

第二章

0~2个月：用哭闹的方式表达自己的需求

睡觉眼睛时开时闭并非受了 惊吓.....	34	与宝宝进行目光接触很重要	47
宝宝最初的微笑可由妈妈诱发	36	怎么知道宝宝冷或者热	49
要求妈妈给予照料的啼哭特点	37	宝宝常打哈欠可能是缺氧	51
生理性啼哭.....	38	宝宝闹困为哪般	52
需要性啼哭.....	38	宝宝也有疼痛记忆	54
疾病性啼哭.....	39	宝宝疼痛的潜意识.....	54
母乳喂养的宝宝也要喝水	40	宝宝怎样表达疼痛.....	55
通过睡姿了解宝宝身体状况	42	宝宝正常惊吓反射不用慌	56
仰卧着打鼾.....	42	警惕宝宝患上病理性黄疸	57
溢奶或吐奶.....	43	宝宝成长月历之新生的 第一个月	59
反复蹭脑袋.....	43	身体发育.....	59
头偏向一侧.....	43	体格标准.....	59
小手搔屁股.....	44	发育规律.....	59
吸吮拇指睡觉.....	44	运 动.....	60
不抱着就不睡觉.....	44	认知状态.....	61
惊醒并啼哭.....	45	视觉和听觉发育.....	61
睡眠时间特别少.....	45	视 觉.....	61
嗜睡或不爱动.....	45	听 觉.....	61
喂奶后哭声尖，溢奶甚至呕吐 是太饱了.....	46	语言发育.....	62
		性格与交流能力.....	62

宝宝成长月历之漂亮的 第二个月	63
身体发育	63
体格标准	63
发育规律	63
运 动	64
认知状态	64
身体技能发育	64

视觉发育	64
语言发育	65
情感和社交发育	65
此阶段亲子游戏	66
按摩小游戏	66
最初的交流	66
晚安我的宝宝	66

第三章 2~4个月：使用手势来传达信息

回避行为是对妈妈的“惩罚”	68
宝宝要妈妈全心全意关注自己	70
回避型依恋	71
矛盾型依恋	71
安全型依恋	71
宝宝的抓握反射也需锻炼	73
宝宝对爸爸妈妈的情感 “邀请”	75
宝宝握紧拳头是在“说”身体 不舒服	77
哭闹不止	77
食欲不佳	77

睡太多或睡不好	78
精神不振	78
面色苍白	78
呼吸不畅	79
大便异常	79
鼻中发青	79
体重不增	79
手、足心热	80
宝宝想睡觉和睡醒后的特殊 宣言	80
宝宝做梦时会捏着松松的 小拳头	82

成长月历之进入婴儿期的 第三个月 84

身体发育	84
体格标准	84
发育规律	84
运 动	85
认知状态	85
视线转移	85
亲近妈妈	85
身体技能发育	86
用手够东西	86
看手玩手	86
吸吮大拇指	86
视觉发育	86
语言发育	86
情感和社交发育	87

成长月历之爱笑的第四个月 88

身体发育	88
体格标准	88
发育规律	88
运 动	89
认知状态	89
注意力增强	89
记忆清晰了	89
可以区分男声和女声	89
身体技能发育	89
视觉发育	90
语言发育	90
情感和社交发育	91
此阶段的亲子游戏	92
健康宝宝	92
认识身体	92
抬 腿	92

第四章 4~6个月：宝宝开始有情绪反应

宝宝用嘴巴来“看”世界	94
宝宝夜间啼哭可能是缺钙	96
宝宝患中耳炎用身体“表达”	98
宝宝患中耳炎的症状	98
宝宝患中耳炎与感冒有关系	99
中耳炎的预防和治疗	99

流涎是宝宝患口腔溃疡的 征兆	101
口腔溃疡的四种主要原因	101
手足口病	101
口 疮	101
外 伤	102
药物过敏	102

宝宝口腔溃疡怎么办 102

换尿布的节奏影响宝宝情绪 104

表情怪异是身体有异样感 106

宝宝坐立不安可能长了
尿布疹 107

尿布疹病因 108

潮 湿 108

感 染 108

摩擦或者化学物质过敏 109

新食物 109

其他原因 109

解决宝宝尿布疹的办法 109

宝宝“干打雷不下雨”也是
真哭 110

嫉妒，宝宝最正常的情绪 112

成长月历之长本事的
第五个月 114

身体发育 115

体格标准 115

发育规律 115

运 动 115

认知状态 116

身体技能发育 116

视觉发育 117

语言发育 117

情感和社交发育 117



成长月历之开始认生的
第六个月 118

身体发育 118

体格标准 118

发育规律 118

运 动 119

认知状态 119

身体技能发育 119

伸手够东西 120

脚尖蹬地 120

视觉发育 120

语言发育 120

情感和社交发育 121

此阶段的亲子游戏 122

抬 头 122

追 视 122

认识色彩 122

第五章 6~8个月：千姿百态的面部表情

宝宝吐气泡、流口水是该添加辅食了 124

添加辅食要逐渐添加、当心过敏 125
给宝宝喂辅食要注意饮食安全.. 126

宝宝玩弄舌头吐气泡是在自娱自乐 126

宝宝挥动手臂是在表达自己的欲望 129

宝宝拧眉挤眼睛是在说“疼” 130

笑是宝宝智慧健康的曙光 132

笑是宝宝智慧的曙光 132
笑是宝宝健康的保障 132
笑是宝宝最好的运动方式 134
逗笑也要讲科学 134

宝宝用嘴表达各种情绪和要求 135

红脸横眉表示要大便 137

眼神无光多半是身体不适 142

成长月历之会坐的第七个月 144

身体发育 144

体格标准 144

发育规律 144

运 动 145

认知状态 145

身体技能发育 145

视觉发育 146

语言发育 146

情感和社交发育 146

成长月历之匍匐前进的第八个月 147

身体发育 147

体格标准 147

发育规律 147

运 动 148

认知状态 148

身体技能发育 149

视觉发育 149

语言发育 149

情感和社交发育 150



第六章 8~10个月：留意宝宝惯用的肢体语言

宝宝开始认生了	152	宝宝表情严肃可能是缺铁	171
宝宝认生的原因	153	宝宝缺铁的其他表现	171
认生对宝宝的健康成长不利 ..	153	宝宝缺铁的原因	172
怎样帮助宝宝更好的渡过		体内铁储备量不足	172
认生期	154	铁的摄入量不足	172
宝宝不认生是好事还是坏事	155	铁的丢失或消耗过多	172
拍照距离太近会让宝宝紧张	157	食物摄入影响	173
宝宝乱啃东西是要长牙了	158	生长发育快	173
宝宝出牙的一般次序	159	补铁该给宝宝吃什么	173
宝宝出牙期的日常护理	160	做宝宝的玩伴是为了满足情感需求	174
宝宝表达情感，父母要有回应	162		
情感需求的表现方式	163		
如何与宝宝建立良好亲子关系..	163		
张开双臂扑向熟人是表示欢迎	165		
宝宝大声喊叫可能是有“烦恼”	167		
用玩具教会宝宝用眼睛引导身体	169		



宝宝抱住妈妈不放是在表达
爱意 176

宝宝想了解未知世界的表现 178

宝宝张开双臂是想出去逛逛 180

成长月历之会爬的第九个月 182

身体发育 182

体格标准 182

发育规律 182

运 动 182

认知状态 183

身体技能发育 183

视觉发育 183

语言发育 184

情感和社交发育 184

成长月历之会站的第十个月 186

身体发育 186

体格标准 186

发育规律 186

运 动 186

认知状态 187

身体技能发育 187

视觉发育 187

语言发育 188

情感和社交发育 188

第七章 10~12个月：让宝宝的 身体更“聪明”

宝宝用手指东西是在学会掌控
世界 190

宝宝用眼神和嘴唇配合表达
恐惧 192

宝宝有意的讨好是需要夸奖 195

夸奖是阳光雨露 195

要采用正确的方式夸奖宝宝 .. 196

给宝宝建立“游戏规则” 198

宝宝学会自己做决定了 201

“敲打”是宝宝探索世界的
方式 203

宝宝越来越多的情感需求 205

宝宝长时间紧盯着某物是想要
占有 207

宝宝盯着某人不停眨眼是表示好感	209
瞟一眼后移开目光是表示毫无兴趣	211
小手冰凉是宝宝感到恐惧的表现	213
伸展躯干是对权威的反抗	216
脚步动作反映宝宝心理活动	218
碰伤了自己,回头看妈妈的反应	220
犯错时并不知道自己做“错事”	222
宝宝咬人是在发泄情绪	225
学会用大哭威胁爸爸妈妈	229
攻击行为是1岁宝宝的本能反应	230
成长月历之开始迈步的第十一个月	233
身体发育	233
体格标准	233
发育规律	233
运 动	234
认知状态	234
身体技能发育	234
视觉发育	235



语言发育	235
情感和社交发育	235
成长月历之古灵精怪的第十二个月	236
身体发育	236
体格标准	236
发育规律	236
运 动	237
身体技能发育	237
语言发育	237
视觉发育	238
认知状态	238
情感和社交发育	238
此阶段的亲子游戏	239
装电筒	239
肢体动作	239
投掷玩具	239

第一章

了解宝宝 身体语言的妙处



了解宝宝身体语言的妙处

宝宝刚出生的时候，整天都在吃了睡，睡了吃，再稍大点也不过就是会哭会笑而已，在大人看来，宝宝就像一个小傻瓜一样。其实，宝宝远比我们想象的要聪明得多。他们会用各种奇妙的“语言”来告诉我们他的情绪、需求、意愿和身体的不适，如果妈妈能够理解宝宝的这些奇妙语言，就能够更好的照顾和呵护宝宝。



宝宝比我们想象中更聪明

一些妈妈认为刚出生的宝宝还太小，智力发育还未完全，其实他们比我们想象中要聪明得多。他们主要靠情绪和肢体语言来表现心理活动和对事物的认知。

宝宝身体的感官从一出生就开始“行动”起来了，身体的所有感官都开始注意他所生活的环境中的新事物。若是妈妈认为宝宝这时候还什么都不知道，还是个“小傻瓜”，那就完全错了。这个时候的宝宝会通过表情和动作来传递一些信息，每个表情和动作都在“告诉”妈妈宝宝的需求和情绪，因此妈妈要注意理解宝宝的**身体语言**，并通过这些来满足宝宝的需求，这样宝宝才能更加健康快乐的成长，而且还能够有效提高宝宝的智力水平。

刚出生的宝宝大部分时间都处于睡眠状态，在我们看来这时候的宝宝与外界并没有什么交流，对这个全新的世界肯定还没什么感受。其实不然，这个时候的宝宝已经有了一定的感知能力，不但能够感知外界环境，还能够做出一些本能的反应。当宝宝饥饿、寒冷或者将尿布尿湿的时候，他们会哭，而当妈妈轻轻抚摸他的时候他就会笑，这就是感知觉感受到这些条件刺激传达给大脑而引起的。妈妈只有了解宝宝的发育情况，理解宝宝身体语言所表达出的意思，才能通过适度的刺激来促进宝宝智力和感知能力的发展。



出生7天的宝宝就能够“看”东西了。当妈妈把物体放在宝宝眼前，他会做出“看”的反应，而且比起刚出生的时候，这个时候的宝宝眼神也要灵敏得多。在宝宝睡醒之后保持安静状态的时候，他会睁大眼睛，好奇地看着妈妈或者其他熟悉的人。宝宝喜欢盯着人脸看，其中特别喜欢看妈妈的脸，他看妈妈脸的时候，目光还会跟着妈妈的脸移动。宝宝也喜欢看五彩缤纷的东西，这时候，妈妈可以在宝宝的小床上挂一些彩色的玩具，引导宝宝去看。等宝宝满月的时候，眼睛会更加灵活。

宝宝刚出生的7天里，因为中耳鼓室还没有空气充盈，而且外耳道还存在一些羊水，因此这几天里宝宝的听力相对比较弱。7天之后，随着中耳鼓室充盈空气、羊水消失，宝宝的听觉会越来越敏锐，而且对妈妈的声音格外敏感。快满月的时候，宝宝的听觉会更加集中，对外界的声音也更加敏感。

刚出生的宝宝味觉系统就比较完整了，可以很好的分辨出酸、甜、苦、辣等味道。这种灵敏的味觉不仅是宝宝自我保护的初期意识，还是宝宝自我防御的本能表现。宝宝的嗅觉特别发达，感受到外界有刺激性较强的气味，他们会做出本能的排斥反应。宝宝灵敏的嗅觉不仅能够进行自我防护，还能帮助他们辨别出熟悉的味道，从而使宝宝总是能够准确的找到妈妈乳房的位置。

宝宝从出生那一刻起就已经有了触觉，能够感受并分辨出周围环境中不同质地的物体。

宝宝也有比较敏感的温度感觉系统，可以辨别出物品温度的高低，而且相对而言，对冷的感觉更为灵敏一些。这时候的宝宝也有痛觉，但是反映还不是特别敏感，特别是躯干、腋下等部位反应较迟钝。

随着年龄的增加，宝宝身体的发育越来越成熟，需求也会越来越多，而且情绪也会越来越复杂，宝宝出生后前三个月一般只有要求、喜悦、厌恶、愤怒、惊吓和烦闷这6种情绪反应。只要让他吃饱睡足，再保持尿布干净，宝宝就会很满足，会对你微笑。渐渐地，宝宝的微笑就会有社会性，会受到周围环境的影响，例如看到妈妈或者熟悉的人、听到他们的声音就会笑。若是在宝宝微笑或者出声的笑的时候，大人马上给出积极的应答，宝宝就会更开心。这种应答，不仅能够满足宝宝的心理需求，还能够促进宝宝智力发育。

4~6个月的宝宝就更加聪明了，他们不再仅仅满足于饮食，还要求娱乐。这时候，妈妈想只通过喂奶的方式来安抚他，那是很难的。在给这个时候的宝宝喂

奶的时候，多数还要加以亲吻、爱抚或者哼唱歌曲，才能让宝宝停止哭闹。当宝宝情绪不好的时候，妈妈就需要从各方面加以调节，例如衣被、环境、玩具、生活习惯、轻音乐等，才能让宝宝逐渐安静下来。

6~8个月的宝宝智力发育更好，感情色彩也更为丰富。而且，这时候的宝宝会有更强的自我防护意识，对陌生人会表现出警觉，拒绝陌生人的摸、抱，甚至放声大哭来表示拒绝。

8~10个月的宝宝会用声音来吸引妈妈的注意，还会模仿妈妈的表情，妈妈对他笑，他也会对着妈妈笑。这时候的宝宝还能够理解一些不同的语气，若是妈妈骂他或者语气稍重地跟他说话，他就会做出要哭的表情。大部分的宝宝还会用自己的方式来表达“不”。

10~12个月的宝宝会用哭引人注意或者表示自己的需求。他们已能够准确的表达愤怒、嫉妒、害怕、焦虑、同情以及倔强等情绪。

专家提示

宝宝其实很聪明，也懂得通过自己的方式来表达意思，妈妈只要注意观察宝宝的情绪和身体语言，就能够理解宝宝的需求和意思。

宝宝本能反应和基本生理需求

宝宝人虽小需求却多，但是他们还不会说话，不能充分的进行沟通和表达，也就不能将他们的意愿和需求顺利地告知妈妈。刚生完宝宝的妈妈常常因为这个忧虑不已，总是担心对宝宝照顾不周。

宝宝虽然没有语言表达能力，但是却有丰富的手势变化和面部表情，妈妈只要了解宝宝的这些神秘信息，就可以知道宝宝的意愿和需求，将宝宝照顾的更周到。