



婴语

0~2岁

张鸣真 著

妈妈,你知道 我在说什么吗?

资深早教咨询师教你用沟通培养出最聪明的宝宝!

当你——

忽然露出超级可爱的笑容，

或者不受控制地大声哭泣。

亲爱的宝贝，我能为你做些什么？



《妈咪宝贝》

全媒体总监 李暮月

悉尼大学心理学
博士 鲍勃·汤姆森

温暖推荐

新手妈妈
必读

中国和平出版社

语

0~2岁

张鸣真 著

妈妈,你知道 我在说什么吗?

中国和平出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

婴语：妈妈，你知道我在说什么吗？ / 张鸣真著. — 北京：中国和平出版社，2015.1

ISBN 978-7-5137-0912-5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 002222 号

婴语：妈妈，你知道我在说什么吗

张鸣真 著

出版人：肖 斌

责任编辑：刘浩冰

装帧设计：王颖会 常美丽

责任印刷：石亚茹

出版发行：中国和平出版社

社 址：北京市海淀区花园路甲 13 号院 7 号楼 10 层 (100088)

发 行 部：010-82093806

网 址：www.hpbook.com

投稿邮箱：hpbook@hpbook.com

经 销：新华书店

印 刷：北京艺堂印刷有限公司

开 本：710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张：12

字 数：160 千字

版 次：2015 年 2 月北京第 1 版 2015 年 2 月北京第 1 次印刷

(版权所有，侵权必究)

ISBN 978-7-5137-0912-5

定价：32.80 元

(本书如有印装质量问题，请与我社发行部联系退换)

目录 | contents

第一章

0~4个月

我用哭声、微笑与爸爸妈妈对话



过分安静的环境，让宝宝更容易受到惊吓	2
7秒钟的“黄金注意力”	6
吸吮手指，宝宝在呼唤爱和关注	10
看到妈妈完整的脸，宝宝会不自觉地微笑	14
宝宝更喜欢缓慢的生活节奏	18
怪异的表情？宝宝正在表达身体的异样感	22
宝宝表达痛觉的不同方式	26
常打哈欠，宝宝可能是缺氧了	30

第二章

5~8个月

我已经开始有“自我意识”啦



在宝宝产生自我保护意识前喂他辅食	36
别让宝宝的占有欲变为破坏欲	40
相信宝宝，他比你想象的更有耐心	44
想要两个孩子？请不要独自看管宝宝	48
比起玩具，宝宝更爱注视微笑的脸	52





太近的拍照距离会让宝宝紧张	56
教宝宝用眼睛引导身体	60
一定要附和回应表达感情的宝宝	65

第三章

9~12个月

我会有意模仿爸爸妈妈的动作举止哦



温柔地对待宝宝会让他长大后拥有健康的异性关系	70
让宝宝不再习惯性哭泣的正确处理方式	74
外界噪音影响宝宝的听力,心理噪音影响宝宝的EQ	78
宝宝用眼神和嘴唇表达自己的恐惧	82
适当夸奖宝宝会有意想不到的收获	86
在宝宝1岁前为他建立游戏规则	90
父母的情绪影响宝宝的行为与决定	93

第四章

13~16个月

我的表演欲一天比一天强啦



宝宝也会有情感饥渴	98
不要责怪还没有是非观念的宝宝	102
角色扮演,让宝宝轻松“驾驭”世界	106
嫉妒是在爱中成长的宝宝最正常的情绪	110
宝宝会向比自己大的小伙伴学习	114
下蹲,1岁后的宝宝对恐惧的表达方式之一	118



戒备心理的双面性	122
父母的肯定会帮宝宝养成好习惯	126

第五章

17~20个月

我开始有了性别意识和控制意识



宝宝会把自己想象得更加强大	132
多做擅长的事，培养宝宝的自信心	136
“窝里横”也是一种宝贵品质	140
及时发现宝宝的求助信号，别让他变成“爱哭鬼”	144
当宝宝有了性别意识……	148
20个月前是训练宝宝自己吃饭的黄金时期	152
不必过分担心宝宝的“暴力倾向”	156

第六章

21~24个月

我有了团队合作意识，甚至会耍点“小聪明”



宝宝有了团队意识	160
不要被宝宝的表情蒙蔽啦	165
宝宝也有自己的“私人空间”	169
不用担心，会隐瞒的宝宝更机灵	172
模仿是宝宝最好的学习方式	176
佯装不舒服，宝宝只是想要一些温暖和关爱	180
你知道吗？宝宝也会有压力	184



第一章

0~4个月：我用哭声、微笑与爸爸妈妈对话

妈妈，你知道吗？

从呱呱落地到4个月，这时的我正处于“早期自恋阶段”。比起对未知世界的好奇，我更在意自己的感受。

起初，我只会用哭声来表达自己的需求；2个月以后，我会逐渐认识爸爸妈妈和家中的其他成员，这时候，我开始用微笑、眼神，甚至简单的发音来和爸爸妈妈交流。

4个月以前，我是完全依赖于身边的人的，情感百分之百不独立。我还没有自我意识，只会模糊地感觉：自己是一个经常会感到饥饿、有时需要别人抱抱的小人儿。

由于情感尚未独立，4个月前的我很容易被噪音、光亮吓到。我就像小动物一样，羞怯、胆小、需要被关爱。这时，我希望爸爸妈妈能给予我尽可能多的关爱。



婴语

妈妈，你知道我在说什么吗？



过分安静的环境，让宝宝更容易受到惊吓

育儿提示



刚出生的宝宝十分胆小，如果周围噪音太大，会吓到他。惊吓过度的宝宝的大便是黄绿色的。在确定喂养充足的情况下，如果宝宝的大便呈黄绿色，说明胆囊因受惊吓而收缩，使排出的胆汁突然增加，而将肠道中的粪便染色了。这时建议爸爸妈妈尽量减少周围噪音，让宝宝生活在一个相对安静的环境中。



做过妈妈的人一定有这样的感受：任何一点细微的声响，就能让怀中的宝宝重重地抽搐一下，有的宝宝甚至会突然肘部弯曲、脖颈后仰，脸上露出惊恐和不知所措的表情，好像受了天大的惊吓。其实，这是一种每个新生儿都会出现的、促进适应与生存的原始反射动作，生理学上称为“惊吓反射”。

其实，当宝宝蜷缩在母亲体内 25 周时，就会出现惊吓反射。一般来说，这种反射会持续 3~4 个月。

曾经有人建议：为了降低宝宝的惊吓反射程度，爸爸妈妈应该尽量减轻周围的噪声，让宝宝生活在一个舒适、安静的环境中。毕竟，对于宝宝稚嫩敏感的双耳而言，雨滴落下的声音对他们来说都能变得掷地有声，更别说家居生活中常有的开门声、炒菜声和对话声了。

越来越多的研究指出，爸爸妈妈其实不必为了减少宝宝的惊吓反射而刻意降低周围噪声。因为惊吓反射是每个健康宝宝所必经的生理发育过程，这种反射行为可以作为宝宝大脑发育速度评判的重要标准。

声音是生活的元素，及早让宝宝认清周围的声音，就等于让宝宝在认知生活的道路上迈出了一大步。



女儿刚出生时，我从没有刻意放轻走路的声音和说话的声音，照样大大咧咧地进出她的婴儿室。渐渐地，我发现女儿的睡眠特别沉，直到现在，只要周围不出现非常巨大的声响，她就能一如既往地安眠。

我经常听有的妈妈抱怨，孩子睡觉特别浅，一点小动静就能把他吵醒。于是，睡觉越浅，走路越轻；走路越轻，宝宝的睡眠更浅。这样就形成了一个恶性循环，宝宝会因此变得越来越不好伺候。

对于声音格外敏感的新生儿而言，惊吓反射绝对是暂时性的。一般来说，2~3秒内就会消失，就算出现短时间的浑身震颤，也属于正常现象，所以爸爸妈妈们不必过分担心。

10年前，有医学专家建议：“如果你的宝宝4个月以后仍出现惊吓反射，很可能是大脑神经系统有问题。”

但是到了今天，人们发现，那些所谓“有问题”的孩子实际上活得无比健康。最新婴幼儿生理学专家认为，在6~7个月以内产生的惊吓反射都是正常的。

当然，有意制造噪声，让宝宝过度受惊吓也是不对的。如果你的宝宝刚出生，邻居就在装修，制造出无休无

止的噪声，做爸妈的又无从判断宝宝是否受到惊吓。那么，最好的方法是什么？是观察宝宝的大便。

胆汁的颜色为黄绿色，在确定喂养充足的情况下，正常的新生儿粪便一般呈黄色。如果宝宝的大便呈黄绿色，说明胆囊因受惊吓而收缩，使排出的胆汁突然增加而将肠道中的粪便染色了。大便呈绿色则是受惊吓过度的标志，这时爸爸妈妈应该做的是找制造噪声的邻居好好谈谈，或者寻找一间安静的房子。

需要说明的是，喂养不足的婴儿也会排出颜色黄绿的大便。在判断你的宝宝是否惊吓过度的同时，妈妈应先确定自己喂养充足，千万别把宝宝饿着了。

TIPS:

- ✿ 宝宝容易被小的声音惊吓，千万别认为这是宝宝神经质的倾向。偶尔产生“惊吓反射”，说明你的宝宝神经发育正常，生理情况健康。
- ✿ 不要刻意保持周围安静，应该自然地给宝宝听听周围的声音，让他及早适应这个陌生的世界。



婴语

妈妈，你知道我在说什么吗？



7 秒钟的“黄金注意力”

育儿提示



专注的宝宝在长大后往往拥有更强的学习能力。宝宝满月以后，就可以逐渐开始对他进行专注训练。母亲是训练新生儿注意力的最佳人选，因为比起别人，宝宝更爱看妈妈的脸、听妈妈的声音。一般来说，宝宝在吃饱后 1 小时左右会有 10~20 分钟的清醒时间，这时是训练新生儿注意力的最佳时期。



出生1个月内的宝宝，眼球后直径较短，视力发育不全，这时宝宝只有光觉，没有视觉。

1~2个月，宝宝渐渐能认识周围人的脸，开始有了活跃的感光能力，喜欢看鲜艳且动感的东西。这时他的眼睛大概有23厘米的聚焦距离。不要小看了这23厘米，这意味着宝宝已经有了初步的观察力。

研究发现，宝宝的注意力随着视力的逐渐形成而产生，宝宝最初的注意力只有7秒钟。7秒钟，听起来挺短的，可如果父母能抓住这个被西方儿童心理学家称为“黄金7秒钟”的时间，就能让宝宝成功迈出认识世界的第一步。

对于在子宫内蛰伏了9个半月的宝宝而言，妈妈有一种独特的魅力，因为他早已熟悉了妈妈的心跳、呼吸和气味。妈妈的一举一动，甚至身体里的每一个改变，都逃不过宝宝的感知。因此，妈妈是训练新生儿注意力的最佳人选，因为比起别人，宝宝更爱看妈妈的脸，听妈妈的声音。

一般来说，宝宝在吃饱后1小时左右会有10~20分钟的清醒时间，这时就是训练新生儿注意力的最佳时间啦！

如何进行训练呢？





妈妈可以与宝宝面对面对话，让他注视你的脸，慢慢移动头的位置，设法吸引宝宝的视线随你移动。5~7秒后，宝宝会自然地将目光从你的脸上移走。就算这7秒钟的注意力集中时间对大人来讲微不足道，但对刚出生的宝宝而言已经是生命的极限了。

初生的宝宝对红色异常敏感，妈妈也可给宝宝看红色的绒球，并慢慢抖动和移动红球，引起他的注意。每7~10秒是一次小演习，每进行1~2次演习后，就要停下，让宝宝劳累的眼睛得以休息。

就我个人而言，训练宝宝的注意力还有一个意想不到的好处。

我的儿子刚出生时，我就经常在离他眼睛15~25厘米处注视，冲他微笑，希望他能有所回应。尽管在旁人看来，我的做法纯属自作多情，因为刚出生几天的孩子很难集中注意力。

但渐渐地，儿子对我的注视和微笑有了回应，他的眼睛随着我的脸的移动而移动，嘴角也开始微微上扬，有了微笑的样子。

这个发现让我这个做妈妈的欣喜若狂，没想到，与之而来的生理效应是双乳暴胀、乳汁四溢。这让本身奶水不

足的我喜出望外，没想到注视宝宝也能起到催奶的效果。

现在想来，母亲对宝宝的关爱和注视的确能促使大脑神经中枢下达“产奶”的指令，奶水的多少的确与母爱本身息息相关。

TIPS:

- 宝宝的最佳注视距离是23厘米，训练宝宝注意力的最佳人选是妈妈。就算妈妈工作再忙，也不要让保姆代劳训练宝宝的注意力，因为宝宝最想看到的是妈妈的脸。
- 乳汁分泌与大脑关系密切，多多注视宝宝，能让大脑及早下达“产奶”指令，让乳汁更加充盈和甜美。



婴语

妈妈，你知道我在说什么吗？



吸吮手指，宝宝在呼唤爱和关注

育儿提示



在宝宝突然受了惊吓，或一直哭泣无人理睬时，他会把手指长时间地留在嘴里，以寻求自我安慰。这时父母千万不要粗暴地阻止宝宝继续吸吮，这只会让宝宝心生反感。父母应尽量转移宝宝的注意力，比如往他手里塞一个玩具，让他自己把手从嘴里拿出来。要知道，无意识吸吮一旦养成习惯，就会从偶尔的情感诉求变成宝宝长期的吸吮习惯。



如果你发现宝宝吸吮手指，那么首先要弄清他是在有意吸吮还是无意吸吮。

大部分情况下，尤其是在睡觉前，宝宝会将大拇指放入嘴中吸吮，甚至会发出吧唧吧唧的响声。

吮吸是人类最早发展起来的感觉，这种与生俱来的本能标志着宝宝与世界接触的第一步。而睡觉前的宝宝更需要安全感和宁静感。也就是说，睡前把大拇指放入口中，是有意吸吮，这是宝宝的正常反应，爸爸妈妈不必过多在意，只要确保大拇指干净就行了。

如果宝宝在清醒时，把任何一个手指放入口中，并用牙床轻轻咬住手指上的皮肤，说明他这个动作就像成年人在思考问题或感到烦恼时无意中啃手指一样，属于无意识吸吮。看到无意识吸吮，可别急着喂奶哦，因为宝宝并不是饿了。要是真饿了，他最可能做出的反应是张开嘴对周围的东西做出啃咬动作。

但是别小看无意识吸吮，因为它体现了宝宝更深的心理层面：他在呼唤爱、关注和照顾！

刚刚出生的宝宝，将嘴当做连接自己与母体的唯一渠道，当他感到不安、缺乏关爱时，会将手指当做妈妈乳头