



在家里和你的新生儿互动

当你准备带着自己宝宝回家时，建议你更多了解你在宝宝初生的头几个月如何在家帮助他们早期发育。

如果你的宝宝是早产儿，在考虑他们的成长发育时，请务必使用他们的“矫正月龄”。宝宝的矫正月龄是根据他们的预产期来算的，而不是他们的实际出生日期。例如，如果你的孩子现在四个月大，但是提前三个月出生，那么他/她的“矫正月龄”是一个月大。“矫正月龄”用于评估宝宝两到三岁前的发育情况。

家庭环境

在家里安排一个最能够满足宝宝需求的区域，这对宝宝的成长至关重要。一处能让宝宝进行各种活动、尝试各种身体姿势和包含各种刺激感官物品的环境可以帮助宝宝更好地进行身体动作学习（婴儿如何使用自己的身体）以及改善记忆力。

- 给你的宝宝看不同的玩具，让他/她伸手去够，去抓
- 让宝宝尝试各种不同的身体姿势，让他们学会用不同的方式控制自己的身体
- 让宝宝处于可以轻松移动或够到玩具的身体姿势
- 使用不同类型的刺激物来帮助宝宝的行为和感官的发育，比如按摩、给他们各种质地触感的玩具、听音乐等。
- 观察宝宝的表现，判断他们是否想要更多活动或者可能需要休息，并做出相应的反应。

早期社交

你的宝宝会爱上与你互动，并从中受益。选择一个时间段可以让你和宝宝安静独处，让他们“控制节奏”。观察宝宝的表现，如果你观察到他们感到疲惫或刺激过度，就让他们休息。你的宝宝会表现出玩够了的迹象，比如变得烦躁不安，扭头不看你等。

活动建议

- 与宝宝说话或唱歌——使用不同的声音
- 微笑、做夸张的面部表情
- 模仿宝宝的声音或面部表情
- 抚触或给你宝宝做按摩

- 让宝宝看书或盯着玩具——亮色或黑白对比鲜明的颜色最好
- 关注宝宝和你的沟通——宝宝在你发声的时候看向你这边、跟着你移动、看到你时表现出兴奋
- 观察你的宝宝——请记住大约20-30厘米的距离是宝宝能够看到你的最佳距离。



早期玩具

- 黑白色差对比鲜明的图片或玩具
- 拿在手里的小摇铃
- 音乐玩具
- 带有明亮对比色的手机
- 简易玩具，如戒指、闪亮的纸、可以悬挂在他们面前的珠子
- 不同触感质地的玩具
- 简易的绘本

如需更多信息

请咨询你的家庭医生（GP）、儿科医生或母婴护士。

皇家女子医院网站上其它相关信息册

将你的宝宝调整到玩耍和互动身体姿势