



读懂你你你宝宝的肢体语言

所有宝宝，包括早产儿都会使用各种方法告诉我们他们的感受。

通过观察宝宝的肢体语言，你将学会辨别他们何时感到快乐和何时满足，何时感到疲劳，或者何时需要你的帮助。你的宝宝会有自己独特的方式与你交流，用不同的表现或行为来表达他们的感受，这些被称为“行为暗示”。下表提供了一些常见的行为暗示和一些相应的应对建议。

肢体语言/行为	你的宝宝可能在说	你能帮上什么忙
拱起身体、扭动或抽动	我不舒服 我很难控制我的动作 在这个地方我觉得有点晕头转向	帮助宝宝蜷缩起来。 轻轻地让他们把胳膊抱在胸前（控制住他们的动作）。 伸出你的手指让他们握住。 试试用襁褓
惊跳	你照料我的动作速度太快了 刚刚的噪音或亮光吓到我了	放缓你照料宝宝的动作。 降低噪音。 避免突然的强光。 把宝宝举起时让他/她裹在襁褓里
用手捂住眼睛或耳朵，伸出手做停止手势，皱眉	太亮了 太吵了 活动太多了 照顾得过多，让我自己待待 你照料我的动作速度太快了	检查环境——有什么可以改进从而让宝宝更舒服呢？比如，可以通过关上百叶窗让宝宝的眼睛不被强光照到？ 你也可以缓慢而温柔的动作来照顾宝宝，并确保他们可以得到休息。
呼吸不规律、肤色变化、打哈欠、打嗝或不停打喷嚏	我在做现在的活动时遇到一些困难	如果可以，请抱住宝宝让他/她贴近你，并避免过度刺激。 轻轻地让他们把胳膊抱在胸前（控制住他们的动作）。 给你的宝宝调整身体姿势，让他们可以把手伸到嘴里或者给他们一个安抚奶嘴。
睁大眼睛高度警惕，一副惊慌失措的样子	我很难应对那么多视觉刺激，例如玩具、手机或脸	把你的脸挪开，或者看向别处。是不是周围玩具或者图片太多了？ 紧紧拥抱宝宝，限制其动作，或者用襁褓
闭上眼睛，不看或转过脸去	身边太多视觉刺激，我想休息会	这样做很好，让你的宝宝休息一下
双手握住或举到脸上，吮吸自己的手，蜷缩成一团	我正在试图让自己感到非常舒服	你的宝宝正在试图让他们自己平静下来，让自己感到舒适。通过调整他们的身体姿势和支撑来帮助他们。
*面部带着微笑、警觉 *松弛平静的脸	我正在试图让自己感到非常舒服	这是和宝宝聊天和玩耍的好时机。

*当你的宝宝达到足月年龄时，以上这些迹象更有可能出现。