

怎么了？ 宝宝的发育



1 个月体检

婴儿生命的最初几个月是他们学习在这个世界上感到安全的时候。

1-2 个月：发生什么事？

你的宝宝能做什么

我开始了解你和其他爱我关心我的人。

- 我认得你的脸、声音和气味。
- 我愉快地回应你的微笑和触摸。



当你回应我的哭泣时，我学会了信任你。

- 当我被抱起并被抚慰时，我通常会停止哭泣，但有时我不会。
- 有时候我会一直哭，但这并不意味着你做错了什么。
- 我可能喜欢在婴儿摇篮中被摇晃、颠着玩或摇摆。

你能做什么

给宝宝说话唱歌。这有助于他们感受到被爱，并支持他们与你的亲密关系。

抱着你的孩子。尝试和你的小宝贝进行一些肌肤相亲的拥抱。



记住你不会宠坏一个婴儿。当你的宝宝哭的时候，抱起他是可以的。一边完成自己的任务，一边用声音安慰远方的他们，也是可以的。告诉“我就在这里。我正在洗手，马上就来。”

如果你能保持冷静，这将有助于宝宝平静下来。如果你的宝宝不停地哭，你已经尝试了所有的方法，不要担心。即使你只是抱着他们，安慰他们，你也在教导他们，你会回应他们的需求。

当你使用 HealthySteps 讲义时，请记住你的孩子可能比注明的更快或更慢地发展技能，但仍然会成长得不错。每个孩子都按照自己的节奏成长。你的 HealthySteps 专家将回答任何问题。你家庭的文化信仰和价值观也是塑造孩子发展的重要因素。

其他需要了解和尝试的事情

- ☐ 如果你的宝宝哭闹不止，请咨询你宝宝的儿科医生。哭可能有医学上的原因。这可能是食物过敏、胃灼热或其他身体问题。
- ☐ 尝试为宝宝提供不同的体位。试着让他们脸朝下趴在你的膝盖上，摩擦他们的背部。试试襁褓。这让他们想起了在子宫里！
- ☐ 尝试移动。轻轻摇晃你的宝宝可能会减少哭闹。¹
- ☐ 使用舒缓的声音。对宝宝轻声说话或唱歌。试着在他们耳边嘘一声或者开一个风扇。
- ☐ 调暗灯光、放低声音、轻轻触摸。有时候少即是多，意味着婴儿的哭声更少。
- ☐ 寻求支持。请求家人和朋友让你休息一下。每个人都需要支持！
- ☐ 保持平静。当你平静的时候，它会帮助你的宝宝平静下来。如果你感到沮丧，把你的宝宝放在一个安全的地方——比如婴儿床。休息一会儿。哭不会伤害你的宝宝，休息一下会让你抚慰另一个非常重要的人...你！
- ☐ 不要放弃。安抚宝宝是通过反复试验学会的。如果一件事不行，就试试另一件。坚持住，最终哭闹会好起来的。



在这次体检中，儿科团队将测量宝宝的身高、体重和头围。他们会听宝宝的心跳，看他们的眼睛、耳朵、鼻子和嘴巴。宝宝将获得所有需要的疫苗。我们会谈到宝宝的发展和日常生活，如睡觉和吃饭。我们还将回顾安全提示。当然，我们会抽出时间讨论你可能有的任何问题或顾虑！

1. [healthychildren.org/English/ages-stages/baby/crying-colic](https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/crying-colic)