

# 怎么了? 宝宝的发育



## 2 个月体检

你的宝宝开始更好地控制自己的身体,这有助于他们用新的方式探索世界。

### 2-4 个月: 发生什么事?

#### 你的宝宝能做什么

我正在学习如何“告诉”你我需要什么。

- 我利用我的声音、面部表情和身体动作来告诉你我的感觉: 困倦、饥饿、快乐或不舒服。
- 我告诉你什么时候我想玩, 什么时候我需要休息。



我开始用我的身体做事情。

- 我能用手抓住物体。到 3 个月大的时候, 我会用双手去够和抓东西。
- 我饿的时候会告诉你。我可能会移动我的头, 让我的嘴靠近乳房。

#### 你能做什么

观察你的宝宝来了解信号。微笑容易理解! 有没有“饿”的哭叫声? 累的时候会宝宝揉眼睛或者把目光从你身上移开吗?



**对宝宝的信号做出反应。**当他们的眼睛明亮且警觉时, 就是玩耍的时候了。如果你的宝宝哭闹、转身或弓着背, 你要放慢速度。

**给你的宝宝一些伸手可及的东西。**让他们触摸不同质地和形状的物体。把玩具放在孩子够得着的地方, 这样他们可以用手或脚拍打它。

**注意你的宝宝如何“发现”他们的身体。**他们看自己的手吗? 吮吸他们的脚? 也许想翻身?

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。

## 发生什么事？

### 你的宝宝能做什么

我们一天比一天亲近。

- 我开始相信你会读懂并回应我的信号。
- 我依靠你来安慰我。这帮助我学会安慰自己。

### 你能做什么

**当你的宝宝哭的时候，安慰他们。**你不会宠坏一个婴儿。抚慰帮助他们感到安全、有保障和被爱。

**引导宝宝的手指**放在嘴边，帮助他们平静下来。你可以试一试安抚奶嘴（如果合适的话），或者提供一条毯子或柔软的物体。

### 其他需要了解和尝试的事情

即使在这么小的时候，你的宝宝也能感受到你的感受，所以保持冷静是很重要的。理解另一个人的感受是建立健康关系的重要技能。你通过对他人敏感细腻来帮助你的宝宝学会对他人敏感细腻。回应他们的信号。当他们哭泣时，抚慰他们。当他们开心的时候，微笑，大笑。这些都是建立你和宝宝之间信任的响应式照顾的重要组成部分。你还可以：

- ☐ **密切观察你的宝宝学习他们的“语言”。**当他们累了或者饿了的时候，是如何行动的？你的孩子对光线、声音和活动有什么反应？
- ☐ **寻找模式。**你的宝宝通常什么时候会饿或者累？他们什么时候准备好玩耍？如果你发现了宝宝活动水平的模式，你可以在他们处于最佳状态时安排事情。
- ☐ **遵循宝宝的引导。**当你的宝宝对一个物体表现出兴趣时——看着它或者伸手去拿——让他们触摸它（当然，如果它是安全的）。如果你的孩子转过身去，闭上眼睛，或者开始哭闹，请停止玩耍休息。



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。宝宝将获得任何需要的疫苗。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！