

# 怎么了? 宝宝的发育



## 4 个月体检

这段时间是关于父母和婴儿之间更多的交流。

### 4-6 个月: 发生什么事?

#### 你的宝宝能做什么

##### 我正在学习控制我的身体。

- 我抬高自己去看我周围的世界。我翻滚着试图靠近你或一个有趣的玩具或物体。
- 我可以在别人的帮助下坐着, 保持头部稳定。
- 我可能开始用我的手和膝盖前后摇晃, 为爬行做准备。



##### 我用我的手和手指探索。

- 我伸手去抓东西和玩具。我用手指、手和嘴探索它们, 想知道它们能做什么。

#### 你能做什么

##### 将宝宝放在不同的位置, 帮助他们发展新的技能, 如滚动、匍匐和爬行。

- 保证他们锻炼背部和腹部, 并帮助他们在支撑下坐着。
- 这让他们能够以新的方式探索环境和物体。
- 保持婴儿仰卧入睡。



**给你的宝宝玩具去探索。**挑选形状、大小、质地和声音不同的玩具。通过摇晃、敲打、推动和投掷向他们展示使用这些物品的方法。

**观察并回应宝宝的信号。**“你在微笑。我觉得你喜欢照镜子。要不要再看看自己?”

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

#### 我通过声音、动作和面部表情进行交流。

- 当你摇我的拨浪鼓时，我可能会微笑着移动我的胳膊和腿，让你知道我想继续玩。
- 我发出一些不同的声音来回应你的声音。我咿呀学语，咕咕叫，咯咯笑。

#### 我正在习惯我周围的世界。

- 我可能开始制定一个更有规律的饮食和睡眠时间表。
- 我开始注意日常事务。当你关灯的时候，我知道该睡觉了。

### 你能做什么

**和你的宝宝进行反复的“对话”。**当你回复他们的唠叨时，他们知道你关心他们在说什么。这有助于他们学习说话。

#### 为你的宝宝创造例行程序。

- 按照同样的顺序做同样的事情，帮助你的宝宝知道该睡觉了。比如可以做洗澡，喂奶，然后摇篮曲。
- 编一首歌，在你准备喂宝宝的时候唱出来。每次他们听到它，他们就会知道母乳或配方奶来了。这可能会让他们平静下来，并帮助他们学会等待。

## 其他需要了解和尝试的事情

回应宝宝的哭声不是溺爱。当照顾者对婴儿的信号做出反应时，他们帮助孩子获得更强的思维和社会情感技能。<sup>1</sup>这三个步骤有助于你理解婴儿在说什么。

- ☐ **观察并倾听。**从他们的叫声、声音、面部表情和身体动作中寻找模式。比如宝宝饿的时候会吸手指吗？
- ☐ **理解。**利用宝宝的信号来判断他们需要什么或想要什么。例如，你的宝宝可能会在困的时候拉他们的耳垂。
- ☐ **回应。**利用宝宝的暗示来帮助你选择如何回应。当他拱起背看向别处时，你们可以休息一下，因为你知道这意味着他们不知所措。

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！

1. Hart, B. & Risley, T. (1995). *Meaningful differences in the everyday experience of young American children*. Baltimore, MD: Brookes.