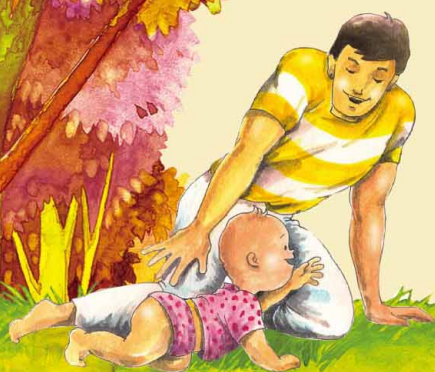


身心發展

我又會新把戲

新手父母

快·樂·祕·笈



寶寶成長祕笈 2

幫助我成長的祕方

當寶寶剛出生 12

皮皺皺...軟綿綿...

1~3個月大的寶寶 16

咦，那是什麼

3~6個月的寶寶 20

我會翻身囉

6~9個月的寶寶 24

雙手萬能

9~12個月的寶寶 28

我是短走健將，長爬好手

寶寶身心發展圖 32





寶寶成長祕笈

幫助我成長的祕方

爸比媽咪要知道

我是這樣長大的

隨著寶寶的成長，不斷地學會各種動作與技巧，
 每天都有掀開寶盒般的驚喜！

寶寶出生後，隨著日子一天一天的增加，
 身體機能逐漸增加與成熟，透過適當的環境設置，
 讓寶寶在活動中不斷的練習、學習，
 有爸媽在旁的陪伴、鼓勵和協助，
 將可順利繼續邁向下一階段的成熟與學習。

每個寶寶成長的歷程相似，
 也就是說，同年齡的小孩會做的動作大致相同，
 但是，每個寶寶的發展都各具特色，
 所以，每個寶寶都是「獨一無二」的。



關於身心發展

爸比媽咪是我最愛的大玩偶

寶寶的生長需要足夠的營養，
而寶寶身心的發展需要環境中適當的刺激。
其中的奧妙就是，
適度的多元學習刺激
可以促進寶寶大腦神經的發展與連結，
有助寶寶的身心發展。
當寶寶愈來愈大、
遊戲的時間愈來愈多，
透過各式各樣的玩具
或視聽教材，
可以提供寶寶
不同的刺激和經驗。



我又會新把戲

但是，提醒爸媽們，
任何的玩具、器材都無法替代您陪伴寶寶。
當寶寶醒著，透過抱抱、撫摸的肢體接觸，
凝視寶寶、陪伴他說說話、
說故事唱歌給他聽，陪著他遊戲、玩耍，
都是有效刺激寶寶身心發展的方法，
因此，爸媽是孩子最好的玩偶。
當然，這並不代表爸媽得隨時隨地陪著寶寶，
其他協助照顧的人，
包括阿公、阿嬤、保母或親友都可以，
透過「人」的陪伴，才能回應寶寶的需求與反應，
在具有安全感的互動中，
寶寶也更能不斷地向外探索與學習。
這是任何玩具、教材所無法取代的。



關於遊戲

我的工作就是玩

「遊戲」對寶寶來說是學習的歷程，不同的遊戲對寶寶的發展有不同的幫助，甚至可以激發寶寶的潛能。透過遊戲可以刺激寶寶的視覺、觸覺、嗅覺和聽覺，不僅增加觀察力、操控技巧、協調性，更增加寶寶的想像力。遊戲除了可以讓寶寶發洩精力，有時還可協助他發洩情緒。各階段的寶寶可以選購不同的玩具來增加遊戲的豐富性，爸媽不必花大錢，不論是信手拈來的一張紙、生活中的瓶瓶罐罐、小毛巾或布料、或是自製的玩具，只要是安全無破損的，都可以是遊戲的好材料。

我又會新把戲

爸媽也不見得需要一直陪著寶寶玩，有時可以在一旁觀察他的自得其樂、欣賞寶寶的創意玩法喔。不論是提供玩具或是玩遊戲，最重要的是玩得愉快，玩具或遊戲要達成的目標僅供參考，玩法可以隨著寶寶任意改變，千萬不要堅持固定的遊戲步驟或方法，甚至一定要達成某些遊戲目標，只要玩得開心，就能玩出聰明、健康和活力。





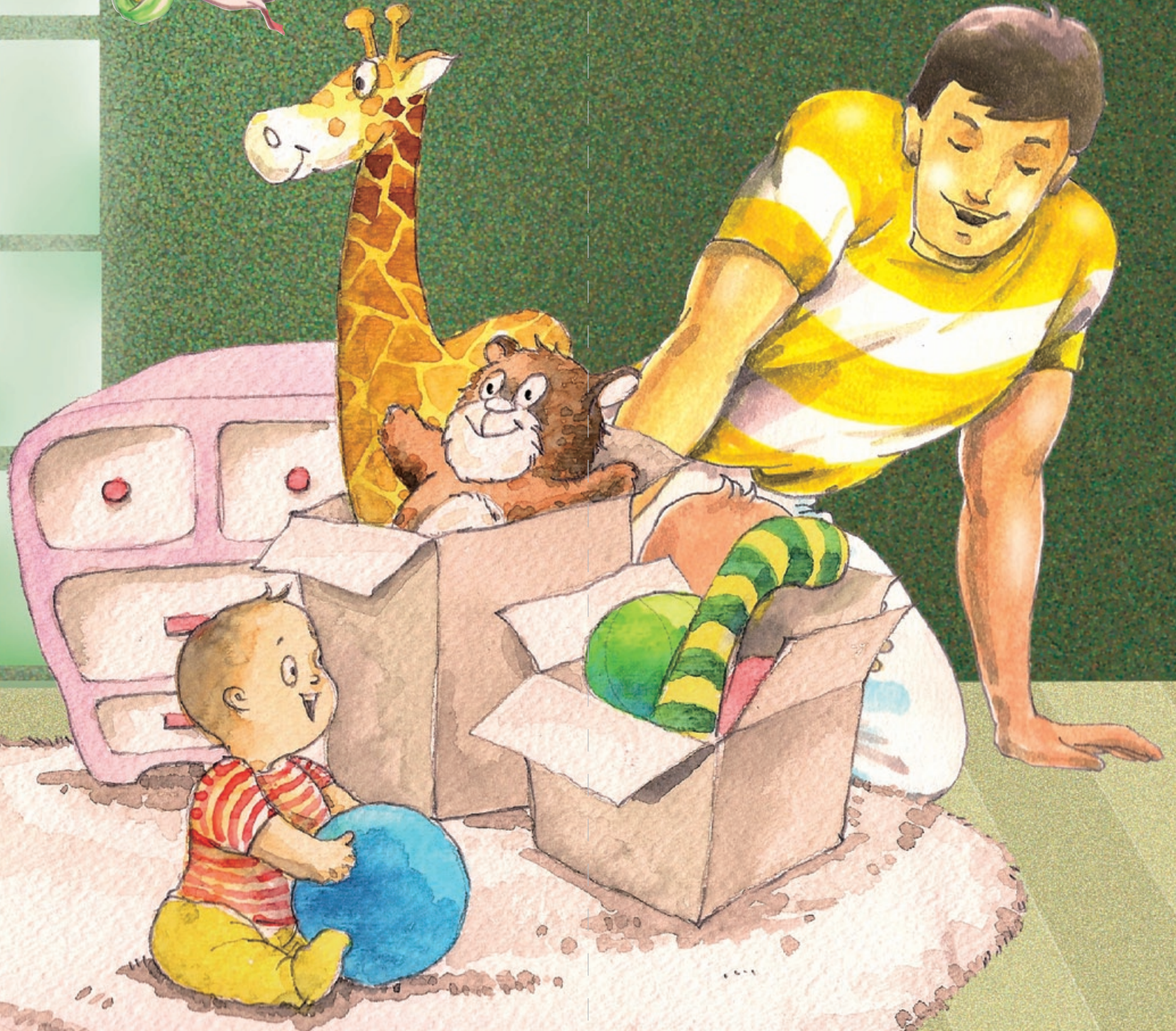
關於管教

我是小霸王，也會學規矩

「管教」，聽起來似乎是很嚴肅的字眼，其實它是指學習及做出符合規範的行為，寶寶在嬰兒的階段就可給予適當的教導。當然，爸媽並不需要責罵或處罰小嬰兒，責罵、不友善、大聲的語氣容易嚇到寶寶，而任何處罰對寶寶無效，因為寶寶太小，無法理解處罰的意義。此階段需要的是，寶寶在做對或做錯時，爸媽要有不同的反應，並且用溫和的方式、肯定的語氣和一致的肢體動作回應寶寶的行為。例如：寶寶做出危險的動作，需把他拉開或抱開，同時搖搖頭、堅定清楚的說：「不可以」，注意原則要一致，不可露出好玩的表情，

我又會新把戲

更不可以故意逗弄寶寶去做錯誤的行為，否則寶寶會誤會爸媽的意思。當寶寶接受爸媽的引導把玩具收到玩具箱，爸媽可用愉悅的聲音、明確的讚美他：「寶寶把玩具收好了，好棒！」擁抱、拍拍手、點頭微笑，會鼓勵好的行為。幫助寶寶成為有規矩的孩子，要有足夠的關心和耐心，規律的生活可增強他的安全感，照顧時保持態度和作法的一致性，避免矛盾造成寶寶困惑。注意家庭成員間的互動方式，講話溫柔或苛刻、氣氛好不好，寶寶都感受得到，可別以為太小不懂！成長的路上，爸媽是孩子最重要的身教榜樣喔！





當寶寶剛出生

皮皺皺...軟綿綿...

新生寶寶面面觀

初次見面，請多關照！

「囡囡睏，一睏大一吋，

囡囡惜，一睏大一呎。」的童謠，

雖然有些誇張，卻也道出寶寶成長發育的快速，

嬰幼兒階段是人一生中成長發展最快速的時期。

不同月齡的寶寶也展現著不同特色，

對於剛出生的寶寶，

也許爸媽覺得寶寶長得有些不一樣，

頭有些歪歪、身體捲曲的躺著，

別擔心，等寶寶稍微大一些自然會改變，

畢竟，

從住了十個月、泡在羊水中的有限空間出來，

需要一些時間適應呢！



此階段寶寶的特性

- 當他躺著，臉會向著一邊、雙手握著、手腳膝蓋維持彎曲著。
- 由於眼睛肌肉協調能力還不夠，看起來有些斜視或鬥雞眼。

寶寶眼睛看不清楚，能感受光線變化和物體移動，能看，但目視距離大約只有20~25公分。

- 他的聽覺、嗅覺是敏銳的。



我又會新把戲

- 除了喝奶，大多的時間在睡覺，甚至喝著喝著、很快又睡著，一天二十四小時裡，新生寶寶平均睡16~18小時。
- 具有許多的原始反射動作，例如：踏步反射、驚嚇反射、抓握反射、吸吮反射，較大之後這些原始的反射動作會逐漸消失。
- 此階段的哭大多是因為生理需求，例如：肚子餓、尿布濕、不舒服或需要安撫。
- 適合新生寶寶的刺激
 - 抱在懷裡，給予溫柔的凝視，表示愛意。
 - 醒著時、餵奶中、洗澡間，給予身體的觸摸、愛撫。
 - 和寶寶說說話、微笑、唱歌的逗弄。
 - 可適時播放柔和的音樂。



1~3個月大的寶寶

咦！那是什麼

1~3個月的寶寶

咦！聲音從哪來？

這階段的寶寶已經出現較豐富的表情，
手腳也比較有力氣動來動去，
也常常目不轉睛盯著周邊的東西，
爸媽可能會發現小寶寶差一、兩個禮拜成熟度就差很多，
不過，要判斷寶寶的發展可不容易。
爸媽要細心多觀察喔！

此階段寶寶的特性

- 當寶寶醒著，會經常舞動著手腳。
愈接近三個月的寶寶，
爸媽會常看到寶寶吸吮手指、甚至拳頭，
有時把腳抬高高搖晃著玩，
動來動去的時候，有時會把被子拉開。
- 如果讓寶寶趴著，已有能力抬起頭部，
月齡越大、抬得越高、撐得越久。



- 把玩具放入寶寶手中時，他會抓住，但是還握不穩，雖然還不會玩玩具，會想伸手抓東西，但還抓不準。
- 抱著寶寶時，他會不轉睛的看著爸媽的臉，而且會注視物體，或視線隨物體移動。寶寶也可以認出熟悉的人或物，任何人逗他，都會有所回應。
- 寶寶會用哭聲來表達自己的需求和情緒，當他哭泣時，爸媽叫他的名字，他會找聲音來源，開心或聽到爸媽的聲音時，也會發出聲音。
- 適合的玩具、遊戲或刺激
 - 給寶寶愛的凝視、對寶寶笑、回應寶寶的聲音、抱抱、撫摸、說話、唱歌、播放音樂給他聽。



- 在寶寶的娃娃床掛色彩鮮豔、或伴有音樂的旋轉玩具，寶寶很喜歡看會跑的汽車與動物等。
- 不同材質、不同形狀、可抓握、會發出聲音的、可放到嘴巴咬的乾淨玩具都適合給寶寶玩，但請爸媽注意玩具的安全性，聲音太大的、零件會脫落的、有帶子的、體積太小容易造成梗塞的都應避免。
- 和寶寶玩搔搔癢、握握手、握著他的腳做做體操。
- 用鼻子磨蹭寶寶、抱著寶寶講故事、翻翻書也很享受，儘管他聽不懂。
- 偶而帶著寶寶外出散散步，做做日光浴，需避免陽光直射喔！





3~6個月的寶寶

我會翻身囉

我又會新把戲

3~6個月的寶寶

我會翻身囉！

三個月以後的寶寶，語言、社交能力、
 協調性不斷地進步，
 之前所使用的玩具和遊戲他仍不厭倦，
 但玩法會更多元、專注力更久、好奇心更強，
 唯一不變的是，拿到東西仍往嘴巴塞。





此階段寶寶的特性

- 寶寶的肢體更有力，可以用雙手支撐身體重量，有時躺著會抓自己的腳往嘴巴塞，嘗試翻身，越接近六個月翻身技巧越好，這時頭部已能自行支撐穩定，爸媽可以試著撐住寶寶的腋下讓他坐著，不過手放開時，寶寶可能會往前或往後倒。
- 寶寶的手指更靈活，可以自己用雙手握住奶瓶喝奶。能伸手抓玩具、捏一捏、搖一搖、敲打玩具。會專注、研究一個東西，動一動、拉一拉，看物體有何反應，並反覆玩耍。
- 寶寶除了發出笑聲、咕咕聲，也會用聲音回應對他的呼喚，可能出現無意義的「ㄅㄩ」、「ㄇㄩ」、「ㄉㄩ」的聲音，也會轉頭尋找聲音來源，且分辨的能力愈來愈好。

我又會新把戲

- 適合的玩具、遊戲或刺激
 - 給寶寶愛的凝視、對他笑、回應他的聲音、抱抱、撫摸、說話、唱歌、說故事、播放音樂給他聽，
 - 寶寶對大人的「碎碎念」，再多也不膩。
 - 前一階段所使用的玩具對寶寶來說仍具吸引力。可加上手搖鈴、波浪鼓、球、不倒翁等碰觸後會有反應的物品。
 - 給寶寶一個安全練習翻身的空間，例如：高圍欄的嬰兒床或遊戲床，或是鋪有軟墊的地板也適合寶寶摸索。
 - 爸媽拿張紙或拿條小手帕，和寶寶玩躲貓貓。
 - 爸媽拿個鏡子，給寶寶看鏡中的自己，
 - 他會好奇的跟鏡中人「說話」呢！



6~9個月的寶寶

雙手萬能

6~9個月的寶寶

雙手萬能！

隨著寶寶不斷的長大，對於自己身體的認識也不斷增加，更嘗試著移動自己的身體去探索周遭世界的人、事、物。請爸媽注意，小小探險王來囉！

此階段寶寶的特性

- 大多數的寶寶已經可以自己坐穩，可以看到更寬廣的環境，也能用兩手自在的玩玩具，把玩具從一隻手換到另一隻手。有些寶寶可能會拉住東西站起來，想自己坐下尚有困難，通常是直接跌坐下來的。
- 想要探索，會想辦法移動，有些會坐著挪動，有的則匍匐前進，也有些寶寶是肚子離地爬行，爸媽別怕髒，只要是安全的環境，多給寶寶爬行的機會！同時，寶寶越接近九個月移動的能力越好，也能用食指和拇指拿起小東西。



- 這階段寶寶的發音能力增強，可能出現「ㄅㄚ、ㄅㄚ」、「ㄇㄚ、ㄇㄚ」、「ㄉㄚ、ㄉㄚ」的聲音，大多時候不具溝通的功能，但可以瞭解大部份爸媽說的話和動作，也能回應。
- 寶寶開始會認人、看到陌生人會哭，模仿力強、可辨別語氣、能揮手表示再見，可以自己拿住餅乾吃、玩具被拿走時會抵抗。
- 適合的玩具、遊戲或刺激
 - 有機會多給寶寶愛的凝視、對他笑、回應寶寶的聲音、抱抱、撫摸、說話、唱歌、說故事、播放音樂給他聽。
 - 寶寶願意待在嬰兒床或遊戲床裡的時間愈來愈少，隨著移動的能力增加，寶寶愈來愈喜歡在家裡四處探險。

- 躲貓貓、看鏡子玩不膩喔！
爸媽可以和寶寶玩藏東西尋寶的遊戲，在他面前用毛巾或紙把玩具蓋起來，寶寶會去找喔。
- 敲敲打打、搬來搬去都是寶寶喜歡的玩法。
- 增加認知性的遊戲，爸媽一邊和寶寶玩，可以一面告訴他玩具或物品的名稱。
- 增加翻書、閱讀的時間，用完整的語句對話，有利寶寶在語言上的學習模仿。
有時爸媽也可以利用故事書或音樂CD等。





9~12個月的寶寶

我是短走健將，長爬好手

我又會新把戲

此階段的寶寶總是動個不停，
不是到處爬來爬去，
就是扶著東西、搖搖擺擺到處晃，甚至，
有少數的寶寶已經可以走得很穩了。
站起來的世界更寬廣，更是四處探險，
提醒爸媽，不要讓寶寶離開你的視線喔！





此階段寶寶的特性

- 寶寶還不能站穩，靠著抓緊大人的手，或扶著家具站起來並開步走。
- 寶寶會拍手、拿小東西放入杯子裡，會撕紙，會想要自己拿湯匙吃東西。
- 寶寶聽得懂爸媽簡單的指令，並會照著做，例如把杯子拿過來、親親媽咪、跟爸爸再見。
- 寶寶會叫「ㄅㄅ、ㄅㄅ」、「ㄇㄇ、ㄇㄇ」、「ㄅㄆ、ㄅㄆ」來表達自己的意思。也會模仿各種聲音。
- 寶寶記憶能力增強，看到冰箱會伸出手要東西吃；拿出嬰兒推車，就知道要出門了。

我又會新把戲

- 適合的刺激、遊戲、玩具
 - 爸媽凝視、對寶寶笑、回應他的聲音、抱抱、撫摸、說話、唱歌、說故事、聽音樂仍少不了。
 - 給寶寶可以推來推去的推車或推著走的玩具。
 - 和寶寶一起把玩具放回玩具箱。
 - 增加精細動作的遊戲：
 - 把東西放進去、拿出來；
 - 用不同的形狀或顏色做分類遊戲；簡單的拼圖；
 - 可以敲敲打打的東西、可以堆疊的積木。
 - 可以讓寶寶練習自己吃東西，不用太在意寶寶揮灑食物，「自己吃」是一種享受、更是獨立的開始。
 - 帶寶寶去公園散散步、玩玩遊樂器材、看看花草、認識新朋友。



滿四個月 寶寶身心發展圖

粗動作



俯臥時盆骨平貼於床面，頭、胸部可抬離床面



拉扶坐起，頭部會稍向後仰



坐姿扶持，頭部幾乎一直抬起

細動作



手會自動張開



常舉手「凝視手部」



當搖鈴被放到手中會握住約一分鐘

語言溝通



轉頭偏向音源



有人向他說話會啱呀作響

身邊處理及社會性



雙眼可凝視人物並追尋移動之物



會對媽媽親切露出微笑

我又會新把戲

滿六個月 寶寶身心發展圖

粗動作



抱擁時，脖子豎直頸部保持在中央



會自己翻身（由俯臥成仰臥）



可以自己坐在有靠背的椅子上

細動作



雙手互握在一起



手能伸向物體



自己會拉開在他臉上的手帕

語言溝通



哭鬧時，安撫他會停止



看他時，會回看你的眼睛

逗他會微笑



餵他吃時，會張口或用其他動作表示要吃

身邊處理及社會性



滿九個月 寶寶身心發展圖

粗動作



不須扶持，可坐穩



獨立自己爬
(腹部貼地，匍匐前進)



坐時，會移動身體
挪向所要的物體

細動作



將東西由一手
換到另一手



用兩手拿小杯子



自己會抓住東西
往嘴裡送

語言溝通



轉向聲源



會發出單音，
如ㄇㄚˊ ~ㄎㄚˊ

身邊處理 及社會性



自己能拿餅乾吃



會怕陌生人

我又會新把戲

滿十二個月 寶寶身心發展圖

粗動作



雙手會扶著傢俱
會走幾步



拉著他的手
會走幾步



拉著物體
會自己站起來

細動作



拍手



會把一些小東西
放入杯子



會撕紙

語言溝通



以揮手表示「再見」



會模仿簡單的聲音

身邊處理 及社會性



叫他，他會來



會脫帽子



一暎大一寸 生活更精彩

隨著年紀的增加，寶寶會的技巧愈來愈多，
模仿爸媽做事、說話，甚至喜歡跟在身邊當小幫手。
對於寶寶的成長，爸媽會很驚奇他的潛力無窮。
雖然，不同階段有著不同的能力可供參考，
但是，每個人都不一樣，
如果對寶寶的發展有所疑慮，
可詢問小兒科醫師。

或上<http://health99.doh.gov.tw>

行政院衛生署

國民健康局網站查詢。





書名：新手父母快樂祕笈(套書)
出版機關：內政部兒童局
電話：04-2250-2850
傳真：04-2250-2897
地址：40873 台中市南屯區黎明路二段503號7樓
網址：<http://www.cbi.gov.tw>
顧問：王育敏、王慧珠、施靜儀、
張秀鴛、劉可屏 (以姓名筆畫為序)
策劃：內政部兒童局
總主筆：段慧瑩
撰述：林孟瑩、許秀彩
創意：Limbei Wang
執行：激創多媒體行銷
G P N：1009903259
I S B N：978-986-02-4827-2

展售書局：

- (1) 五南文化廣場
400台中市中山路6號 電話04-2226-0330
- (2) 國家書店
104台北市松江路209號1樓 電話02-2518-0207
- (3) 三民書局
100台北市重慶南路1段61號1樓 電話02-2361-7511

出版年月：中華民國99年10月(1版1刷)

定價：新台幣180元(全套)

印刷：賽其創藝印刷
電話：02-2240-7999
地址：台北縣中和市連城路109巷30號2樓

著作權利管理資訊：

著作財產權人保留對本書依法所享有之所有著作權利，
欲重製、改作、編輯本書全部或部分內容者，
須先徵得著作財產權管理機關之同意或授權。
(請洽內政部兒童局 電話：04-2250-2850)