新生兒教育與寶寶發展指標：關鍵是”互動”及”鼓勵”

寶寶0-1歲文章

文章

3 月 20, 2020

寶寶出生後就可以開始訓練不同的感官，這段時間爸媽可以準備各種玩具，例如波浪鼓、毛絨玩具或音樂玩具等，以刺激寶寶的感官，日常生活中透過多遊戲、多互動的方式，也都可以幫助寶寶發展。

Author(s): 審稿人 – 盧芳廷醫師

寶寶對於體察情緒十分敏感，所以在互動的時候，爸媽如果使用負面用詞，像是「不可以」、「你不會」，或是直接對寶寶大吼，都可能會影響寶寶探索和學習。

剛出生的第1年是新生兒教育的黃金時期。對寶寶而言，玩遊戲是他們學習如何活動、溝通、社交，或是認識周遭事物的途徑，而爸媽日常和寶寶的互動更是關鍵，可以訓練寶寶不同的感官，幫助寶寶建立學習力。

多互動鼓勵 刺激寶寶的學習力

爸媽與寶寶的日常互動也會影響學習與心理發展，初生嬰兒發展特別要注意的是，寶寶對於體察情緒十分敏感，所以在互動的時候，爸媽如果常使用負面用詞，像是「不可以」、「你不會」，或是直接對寶寶大吼，都可能會影響寶寶探索和學習。爸媽在跟寶寶講話、大笑，或是以其他形式互動時，也可以注意寶寶的回應，比方說在咕咕期(約1~2個月大)的寶寶，如果在聽了爸媽講的話後會發出咕咕聲來回應，就是寶寶開始學習對話了，這時候請多給予熱烈的鼓勵和微笑，妳會發現寶寶的心情也會跟著變好。

新生兒感官訓練方式

寶寶運用感官學會的第1件事，就是將媽媽的聲音、味道、臉龐與安全感和食物連結在一起。不同的感官有不同的訓練方式，寶寶會透過跟爸媽互動並學習，以下分別介紹各感官的寶寶發展指標：

視覺

寶寶一開始大約只能看到距離20~30公分以內的東西，這時候的視力還很模糊，只能大致看得到明暗和大小輪廓。4個月大的時候，寶寶可以看得比較遠，眼睛也開始會跟著移動的物品走；到了4~6個月大的時候，則可以認得不同顏色；等到8~12個月寶寶開始會爬的時候，他就會開始辨別距離遠近。

爸媽如果想要訓練寶寶的視力，可以把嬰兒房漆成鮮豔的顏色，常常轉換搖籃的位置，讓寶寶習慣不同的角度。和寶寶對話時如果常有眼神交流，偶爾吐舌頭扮鬼臉，或是讓寶寶在鏡子前看自己，也都是促進寶寶視力和學習力發展的方法。如果爸媽有機會帶寶寶出門，寶寶可能會對很多東西都感到好奇，如果發現寶寶盯著某個地方，爸媽可以停下來讓小寶寶多看看。

聽覺

寶寶其實在還是胎兒的時候，就已經聽得到外界的聲音了，所以寶寶一定認得爸媽的聲音。2個月大的寶寶會試著模仿媽媽的聲音，4個月大的時候可能會開始胡言亂語，6個月大則會

開始模仿一些特殊的聲音。如果想要訓練寶寶的聽覺，可以試著多對他講話、唸故事書，或是唱歌，這也可以幫助發展寶寶的個性、促進語言能力，也增進感情交流。有些媽媽也會用唱歌的方式，對小寶寶解釋生活周遭的變化。如果寶寶不好入睡，媽媽可以開白噪音機器，幫助寶寶入眠。

觸覺

媽媽可以抱著寶寶，帶著他摸家裡的各個角落，讓他分辨出不同東西的溫度、觸感、形狀和重量。日常互動的時候，爸媽可以多觸碰寶寶的肌膚，增進彼此的感情，讓寶寶覺得更溫暖、更有安全感，用毯子包住寶寶也有同樣的功效。不過這段時間，寶寶很喜歡用嘴巴去探索，所以爸媽如果看到寶寶把玩具放在嘴裡並不用擔心，也不必拿走玩具，只要記得常常把玩具清洗乾淨就好，平常也可以準備不同形狀或大小的玩具給寶寶玩。

嗅覺

寶寶的嗅覺很敏銳，出生第1天就認得媽媽的味道，並且在1週之內就可以分辨出其他人的味道，有的研究顯示，寶寶甚至可以分辨出奶粉和母奶的味道。寶寶喜歡熟悉的味道，因此爸媽在幫寶寶挑選日常用品時，可以選擇使用相同的味道，寶寶會覺得比較安心。醫師也建議在哺乳期間，媽媽不要擦味道太濃的香水。

味覺

寶寶出生的時候，味覺已經發展完全了，因此媽媽在哺乳期間的飲食多元，對寶寶來說是

非常重要的，這樣寶寶才能從母奶中嘗到各種食物的味道。等到寶寶4到6個月大的時候，媽媽可以開始讓寶寶吃固體食物，這時就是讓寶寶認識各種食物樣貌的機會，並與味道產生連結。但如果家人有食物過敏，或是寶寶有濕疹(Eczema)或是其他過敏症狀，建議媽媽先跟醫師討論該給寶寶吃哪些食物。

幫助寶寶建立學習力的方法

寶寶發展指標除了五官的訓練之外，日常生活中，爸媽也可以幫寶寶準備玩具，例如繪本、毛絨玩具或發出聲響的玩具等，這些都能刺激寶寶的視覺、觸覺、聽覺。爸媽也可以播放輕柔的音樂，讓寶寶隨著音樂旋律搖擺、入睡。在和寶寶玩的時候，爸媽可以玩躲貓貓，從不同的方向出現，或是躺下來讓寶寶在身上爬，還可以訓練寶寶的體能。

學習力方面，爸媽可以帶著寶寶一起讀故事書，念故事的同時指著字給寶寶看，有研究顯示，同一本故事讀到2~3次以上，寶寶就會大致認得文字出現的順序，這是寶寶最初語言學習的方式。如果想要訓練寶寶數數，爸媽可以大聲地數1、2、3給寶寶聽，例如走了幾步、幾個階梯、寶寶的手指與腳趾等，過不久寶寶就會跟著一起數。

—Wyeth® 惠氏®—

母嬰專家

1歲前是學習力發展黃金時期

把嬰兒房漆成鮮豔的顏色，並常常轉換搖籃的位置。

寶寶的日常用品可使用相同的味道，寶寶較安心。

多對寶寶講話、唸故事書，或是唱歌。

寶寶開始吃固體食物再讓他認識各種食物的樣貌。

準備不同形狀或大小的玩具，帶寶寶探索家裡的各處。

帶著寶寶一起讀故事書，數數給寶寶聽。

重點摘要：

- 和寶寶互動時，當寶寶有所回應，爸媽要給予正面鼓勵。
- 寶寶視覺、聽覺、觸覺、嗅覺和味覺的發展關鍵，都是要與人多互動和多刺激。

參考

- 5 Ways to Stimulate Your Baby's Senses (link)
- Learning, Play, and Your Newborn (link)
- 50 Simple Ways to Make Your Baby Smarter(link)

立即分享