



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乳的味道。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，這樣寶寶才能從母乳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)



—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家

媽咪迎新禮

≡立即免費領取≡

The image is a promotional banner for Wyeth's 'New Mom Welcome Gift'. It features a woman sitting on a bed, smiling and holding a newborn baby. To the right of the woman are two wrapped gifts with gold ribbons. The text 'Wyeth 惠氏 母嬰專家' is in the top left, '媽咪迎新禮' is in the top right, and '≡立即免費領取≡' is at the bottom center.



