

# 4 个月体检



### 语言

你的宝宝喜欢你对他们做鬼脸、比手势、说话、读书和唱歌。可能觉得会有点傻，因为他们并没有真正理解。但是没关系。谈论你在做的和看到的仍然有所帮助。阅读书籍，因为即使在这个年龄，婴儿也会喜欢。即便没有看完或者没有阅读每一页也没关系。关键是听你的声音，和你坐在一起。你随时都可以唱歌。唱一首你喜欢的歌或者随便编一首关于你正在做的事情的歌。



### 科学和数学

看起来可能觉得你的宝宝学习数学或科学还太小，但实际并非如此。当你在日常例行中创建模式时，他们已经在学。例如：午餐，小睡，再去公园散步。例行活动也教会宝宝事情是按照一定的顺序发生的，而这就是一种早期的数学技能。现阶段学习简单的模式将有助于你的宝宝以后理解更难的模式。



### 管理情绪

帮助宝宝学会自我安抚的第一步是在哭的时候你要安抚他们。有时候，要弄清楚他们需要什么或想要什么并不那么容易。听到婴儿的哭声会让人紧张和沮丧。如果你感到不知所措，不妨休息一会儿。每个父母都需要稍作喘息。把婴儿放在安全的地方（婴儿床或游戏围栏里），深呼吸几次。等你感到平静时，再次尝试抚慰。如果你情绪平稳，则宝宝更容易恢复平静。



### 适合本年龄段阅读的好书：

- *Barnyard Dance!*  
作者：Sandra Boynton
- *The I LOVE YOU Book*  
作者：Todd Parr
- *Baby Faces*  
作者：Margaret Miller
- *Welcome, Precious*  
作者：Nikki Grimes

## 解决问题

你可能已经注意到，你的宝宝越来越能控制自己的身体，并学会有目的地移动。你可以通过提供一个符合年龄阶段的玩具，并放得足够远，让宝宝必须够得着，来鼓励培养这一新能力。而当他们抓到时，不要吝啬赞美，比如“耶，你抓住了！”



## 身体技能

始终密切关注你的宝宝，在宝宝俯卧的时候尝试给他唱歌。把宝宝放在地板的毯子上。在宝宝学习身体技能时，硬的表面会更好。

你可以躺下，这样就能面对他们。再唱一首“王老先生有块地 (Old MacDonald)”之类的歌。但要把“王老”换成你家宝宝的名字，例如，“小明先生有块地。”如果你唱歌的话，他们可能会趴得更久。你也可以在镜子前尝试俯卧。当宝宝累了，开始哭闹时，给他们翻身休息一下。



## 艺术和音乐

播放你喜欢的音乐，和宝宝一起摇滚。当你跳舞和旋转时，务必

要支撑住宝宝的脖颈。注意宝宝喜欢什么动作。快还是慢？高还是低？动起来，观察他们的反应。尝试不同类型的音乐，看看他们喜欢什么——慢、快、平缓还是欢快。

