

جل مسئله شیرخواران (4-0 ماهگی)

حالا کودک شما به صداها و آواها پاسخ می‌دهد. او شروع به جستجوی منبع صدا کرده است. او همچنین به محیطش نگاه می‌کند و تمایل زیادی به یک شخص یا اسباب‌بازی نشان می‌دهد. دوست دارد چیزها را بررسی کند مثل دست خودش و چهره مورد علاقه‌اش را ... چهره شما!

بازی پیگردی

بگذارید کودک‌تان یک جعبه، یک قاشق براق یا صورت شما را با چشمانش دنبال کند. صورت خودتان یا یک شیء را به فاصله 25-30 سانتی‌متری صورت کودک بگیرید و به آرامی از چپ به راست حرکت دهید. همان طور که بازی می‌کنید به نرمی صحبت کنید. کودک از این که بخشی از این بازی است لذت می‌برد.

لمس ملایم

با یک پر، گلوله پشمی یا با گوشه یک لباس، به نرمی کودک‌تان را نوازش کنید. کودک شما از این احساس لذت می‌برد و همزمان یاد می‌گیرد به بخش‌های مختلف بدنش توجه کند. به آرامی با کودک صحبت کنید. درباره احساسی که او دارد توضیح دهید.

بویدن گلوله پنبه ای

برای این که کمک کنید حس بویایی کودک‌تان رشد کند، گلوله‌های پنبه‌ای را به رایحه‌های مختلف آغشته کنید. به آرامی این‌ها را نزدیک کودک به حرکت در آورید تا او بتواند این رایحه را تجربه کند. "هوم، خیلی بوی خوبی دارد."

شکلک درآوردن

در حالی که کودک به پشتش خوابیده، به طرفش خم شوید و حالت‌های چهره‌ای شاد یا متعجب ایجاد کنید. او را تشویق کنید تا دستش را به سوی بینی، لب‌ها یا دهان شما بیاورد. اندکی باهمدیگر بخندید.

جوراب های رنگی

جوراب رنگی روشنی را به پای کودک خود بپوشانید. این کار او را تشویق می‌کند تا به پاهایش نگاه کند، بعد آن جوراب را از پا خارج کنید و یک پا را بپذیرد. این بازی به کودک کمک خواهد کرد بخش‌های بدن خود را کشف کند.

قاشق های نقره ای

کودک‌تان را به پشتش بخوابانید، و یک قاشق براق را بالای سر او آویزان کنید تا او بتواند دست دراز کند و آن را تکان دهد. قاشق براق همچنین می‌تواند یک اسباب بازی آویزان خوب برای تخت کودک باشد تا کودک را سرگرم کند البته تا زمانی که به طور ایمن و دور از دسترس بسته شده باشد.

تمرین دستیابی(حدود 3-4 ماهگی)

کودک خود را روی زانوی خود یا شخص بخصوص دیگری قرار دهید. یک اسباب‌بازی ایمن و جالب را از یک نخ آویزان کنید تا کودک به آن برسد. به آرامی اسباب‌بازی را به طرف انگشت‌های کودک حرکت دهید و بگذارید کودک موفق شود. **حرکات درشت شیرخواران 0-4 ماهگی**

کودک از همان ابتدا دارد قوی می‌شود. او بلند کردن کنترل کردن سرش را تمرین می‌کند. بازو ها و پاهایش را حرکت می‌دهد. به زودی او می‌تواند از پشت به پهلو بگردد. دوست دارد طوری گرفته شود که پاهایش به آرامی یک سطح را لمس کند. او دوست دارد در حالت نشسته طوری نگه داشته شود که بتواند ماهیچه های پشت و شکمش را محکم کند تا ببیند چه اتفاقی می‌افتد.

تغییرات وضعیت

وقتی کودک بیدار است، کودک را در وضعیت‌های مختلف قرار دهید، روی شکم یا پهلویش. این کار اجازه می‌دهد تا کودک بازوها و پاهایش را به طرق مختلف و در جهت‌های گوناگون حرکت دهد. وقتی کودک رو به شکمش است همیشه به او نگاه کنید

تمرین لگد زدن

کودک را روی یک سطح سفت به پشت بخوابانید. همان‌طور که به آرامی با کودک‌تان صحبت می‌کنید، او را تشویق کنید تا پاهایش را حرکت دهد. هر پا را با یک دست‌تان بگیرید و به آرامی آن‌ها را به جلو و عقب حرکت دهید

بالا بردن سر

کودک را روی شکمش قرار دهید. یک اسباب بازی روشن را در مقابل او آویزان کنید، یا شکلک درآورید و صداهایی تولید کنید که کودک‌تان تشویق شود سرش را بلند کند

زمان حمام

یک روش خاص برای استحمام کودک‌تان، رفتن به وان همراه با اوست. به آرامی پاها، بازوها، شکم و پشت او را ماساژ دهید. و از این کار لذت ببرید. همان‌طور که او را با اطمینان گرفته‌اید و صحبت می‌کنید و شعر وان حمام کوچولو را برایش می‌خوانید، اجازه دهید کودک‌تان لگد بزند و چلپ چلوپ کند.

کنش تعادلی(حدود 4-3 ماهه)

کودک را روی زانوهایتان قرار دهید و به آرامی او را در حالت ایستاده نگه دارید. اجازه دهید تا اندازه‌ای که وزن بدنش ایجاب می‌کند پاهایش را قوی کند و به تعادل برسد.

غلت خوردن

با گرفتن یک اسباب بازی روشن در برابر کودک و حرکت دادن آن به این سو و آن سو، کودک را تشویق کنید از شکم به طرف پشتش بغلتند. ممکن است تا وقتی خودش بتواند به تنهایی غلت بزند به کمی کمک شما نیاز داشته باشد.

کمی بالا کشیدن (حدود 3-4 ماهه)

در حالی که کودک روی پاهای‌تان دراز کشیده است به آرامی او را با گرفتن بازوهایش، بالا بکشید. سپس به آرامی در بازی بالا و پایین، او را پایین ببرید. همین‌طور که او بالا و پایین حرکت می‌کند، با او صحبت کنید. این کار کمک می‌کند تا ماهیچه‌های شکم او سفت شوند و کودک دنیا و چهره خندان شما را از منظر دیگری ببیند.

حرکات زیر شیرخواران (0-4 ماهگی)

کودک شما دارد توانایی نگاه کردن دقیق را به دست می‌آورد. او حالا می‌تواند چندین ثانیه روی یک شیء نزدیک متمرکز شود. به زودی او می‌تواند با چشمانش شما را در حالی که در اطراف حرکت می‌کنید، دنبال کند. او با مشتش به انگشت شما چنگ می‌زند و آن را محکم می‌گیرد. او هیجان‌ش را با تکان دادن بازوها، بروز می‌دهد. زمان شگفت‌انگیز توجه به آن چه در جهان می‌گذرد، آغاز شده است.

بوسه انگشتی

هنگام تغذیه کودک، او را تشویق کنید تا لب‌هایتان را لمس کند (اگر این کار را خود به خود انجام نمی‌دهد). نوک انگشتانش را بیوسید. کودک از رطوبت و لطافت لب‌هایتان آگاه می‌شود، و به زودی یاد می‌گیرد انگشتانش را به سمت لب‌های شما بگیرد.

این را بگیر (حدود 3-4 ماهگی)

وقتی کودک‌تان روی فرش خوابیده یا روی صندلی مخصوص نوزاد نشسته است، یک اسباب‌بازی یا چیز دیگر را دور از دسترس او نگه دارید تا آن را بگیرد. وقتی کودک برای رسیدن به آن تلاش می‌کند، مطمئن شوید که آن را می‌گیرد. همچنین ممکن است آن را بیچشد.

چنگ زدن به انگشت

اجازه دهید کودک‌تان به انگشت شما چنگ بزند و آن را محکم بگیرد. به آرامی مقداری انگشتتان را بکشید تا فقط کودک وجود شما را حس کند. "عزیزم تو خیلی قوی هستی!"

مالش انگشت‌های دست و پا

انگشت‌های دست و پای کودک‌تان را هم‌زمان بمالید. مخصوصاً مقدار کمی روغن بچه نتیجه این کار را بهتر می‌کند. کودک شما از این احساس لذت می‌برد. این کار درک او را از بدنش افزایش می‌دهد.

تاب خوردن روبان

یک نوار یا یک روسری رنگی، روشن و بلند را به طور شل از گردنتان آویزان کنید. وقتی خم می‌شوید تا کودک را عوض کنید یا او را بردارید، اجازه دهید دستش را جلو بیاورد و آن را لمس کند. بنشینید و در باره آن چه که او انجام می‌دهد صحبت کنید.

مسابقه طناب کشی

به کودک اجازه دهید تا به یک کهنه ظرف شویی یا گوشه لیف حمام چنگ بزند. به آرامی گوشه دیگرش را به طرف خودتان بکشید. به او بگویید که چقدر قوی است. شل کنید، و بگذارید تا او برنده شود!

شخصی اجتماعی شیرخواران (0-4 ماهگی)

کودک به چشمانتان نگاه خواهد کرد تا به شما بگوید "من مال تو هستم." او عاشق در آغوش گرفته شدن و تماس فیزیکی است و خیلی به آن احتیاج دارد. وقتی او به شما احتیاج دارد سروصدا می‌کند یا گریه می‌کند. پاسخ شما و صدای نرم‌تان او را آرام خواهد کرد. وقتی او جواب بگیرد، آرام‌تر خواهد شد. این آرامش معمولاً بعد از غذا خوردن، استراحت یا تعویض کهنه بچه حاصل می‌شود. حدود 7 هفته‌گی، او با یک لیخنه زبانی پاسخ خواهد داد.

بنای عشق و اعتماد

درست وقتی کودک گریه می‌کند به او پاسخ دهید. این روش اوست تا به شما چیز مهمی را بگوید. بارها او را در آغوش بگیرید، لیخنه بزنید، آواز بخوانید و با کودک صحبت کنید. این روش شماست برای این که به او بگویید، "دوستت دارم و از تو مراقبت می‌کنم."

ارتباط از طریق نوازش

بعد از حمام، شاید کودک آماده ماساژ باشد. از روغن بچه استفاده کنید و به آرامی بازوها، دست‌ها، پاها، پشت، شکم و زیر او را ماساژ دهید. فقط تا زمانی که کودک آرام و راضی است ادامه دهید. صحبت کنید و ترانه بخوانید. شما می‌توانید آن ترانه را خودتان بسازید--- برای کودک مهم نیست.

بازی چهره شاد

حالت چهره "اوه" متعجب به خود بگیرید؛ وقتی به نظر می‌رسد که کودک دارد به صورت شما توجه می‌کند زبانتان را جلو بیاورید یا لب‌هایتان را جمع کنید. در آن وضعیت بمانید و ببینید آیا کودک‌تان قیافه شما را تقلید می‌کند. اگر کودک از شما تقلید کرد، لیخنه بزنید.

نگاه کردن به آینه

کودکتان را در مقابل آینه بگیرید. ممکن است از لیخند زدن و حرف زدن با خودش لذت ببرد. همان‌طور که کودک به آینه نگاه می‌کند، از نوازش نرم شما و از کودک دیگری که می‌بیند آگاه می‌شود

بازی قایم باشک

با کودک خود قایم باشک بازی کنید. دستانتان را روی چشمان خود و بعد روی چشمان کودکتان بگذارید. دستتان را بردارید و بگویید، "دالی". سرتان را با پتو بپوشانید و با گفتن "دالی" بیرون بیاورید. کودک شما از این بازی و تنوع آن لذت می‌برد.

دست های شاد

زمانی که مشت کودکتان شروع به شل شدن کرد، یک اسباب‌بازی کوچک را در آن بگذارید. در عین حال کودک از ول کردن آن خشنود نخواهد شد. بگذارید هنگام شیر خوردن به انگشت شما چنگ بزند. بعد از آن، دستانتان را به سمت یک بطری شیشه شیر هدایت کنید تا آن را بگیرد. لیخند بزند و به او بگویید چقدر قوی است!

ارتباطات شیرخوارن (0-4 ماهگی)

چگونه مهارت‌های ارتباطی کودکان را قوی سازیم؟

فرد تازه وارد و شکفت انگیز شما با کل بدنش ارتباط برقرار می‌کند. وقتی به چیزی احتیاج دارد با حرکات بدن، صداها و گریه خاصش ارتباط برقرار می‌کند. آهنگ مورد علاقه کودکتان صدای آرام شماست. اگرچه او از سر و صدای اعضای خانواده لذت می‌برد، اما لازم است اوقاتی در آرامش صدای آن‌ها را بشنود.

ترانه و شعر

کودک خود را با سرود، شعر و آهنگ ترانه‌های محبوب خود و شعرهای کودکان آشنا کنید. واژه‌های یک آهنگ آشنا را عوض کنید. حالا اسم کودک را اضافه کنید و بعد بخوانید: ("چشمک بزن، چشمک بزن، علی کوچولو. من چقدر علی کوچولوم را دوست دارم").

آواز خواندن و صحبت کردن حین مراقبت

هنگامی که کودکتان را شست و شو می‌دهید، او را تغذیه می‌کنید، با او بازی می‌کنید، یا پوشک او را عوض می‌کنید، آواز و ترانه بخوانید. ترانه‌ها را با هم ترکیب کنید. بگذارید وقتی که صحبت می‌کنید یا آواز می‌خوانید، کودکتان به صورت شما نگاه کند. سایر اعضای خانواده را نیز به انجام آن تشویق کنید. کودک پی می‌برد که تا چه اندازه مهم است.

کودک شاد

در مواقع شادی و آرامش کودک خود را به لیخند زدن تشویق کنید. شکلک‌های شاد(و نه ترسناک) که کودکتان دوست دارد، برای او در آورید. وقتی کودک لیخند می‌زند، دوباره همان شکلک را ایجاد کنید. به کودک بگویید که چقدر او شاد است!

کتاب های عکس دار

کودک را روی پاهایتان بنشانید، یک کتاب با عکس‌های ساده، واضح و رنگی را طوری بگیرید که هم شما و هم کودکتان بتوانید آن را ببینید. به آرامی و همان‌طور که به عکس اشاره می‌کنید، درباره آن چه می‌بینید صحبت کنید. کودک یاد می‌گیرد که زمان مطالعه یک فرصت بسیارخاص است.

زمان مخصوص صحبت کردن

وقتی کودکتان بیدار است، او را طوری در آغوش بگیرید که بتواند صورت شما را ببیند. کمی صحبت کنید. همان‌طور که او به شما نگاه می‌کند، شما هم به چهره او نگاه کنید. او را تشویق کنید تا صداها و بغ و جع‌های مختلف تولید کند. یک گفت و گوی دو نفره داشته باشید.

واژه‌هایی برای زمان گریه کودک

همان‌طور که هنگام گریه، کودکتان را آرام می‌کنید، درباره علت گریه‌اش صحبت کنید. سعی کنید بفهمید که مشکل کجاست و در عین حال که دارید نیازهایش را برطرف می‌کنید در مورد آن با او صحبت کنید.

توجه به صداها

هنگامی که در اطراف خانه صداهایی می‌شنوید، با صحبت در مورد آن‌ها کمک کنید تا کودک متوجه آن‌ها شود ("من دارم زنگ تلفن را می‌شنوم"، "من صدای برادرت را می‌شنوم").

زمان تلفن

وقتی که با تلفن حرف می‌زنید، کودکتان را نزدیک بگیرید و به او نگاه کنید، کودک از تماشا کردن و گوش دادن به شما لذت خواهد برد. او فکر می‌کند که شما فقط با او حرف می‌زنید!