

## 在游戏中让婴儿学习：0至3月龄

触觉、运动、嗅觉、味觉、听觉和视觉  
宝宝学习得很快。他们需要你的协助和指引

## 游戏意念

## 对宝宝有何帮助？

## 面对面的接触及交流



## 透过母婴之间的接触来交流和学习

- 不需要昂贵的玩具，你的面容和亲切的笑容便是最好的
- 你的宝宝喜爱观察、探索及触摸你的脸
- 他喜欢听你的声音，这有助宝宝的语言发展
- 跟宝宝说话时要有停顿，并耐心留意他的反应，然后再循序渐进的作出反应。这就是宝宝学习对话的第一步

## 观看有趣味的物件



## 透过观察学习

- 宝宝喜欢凝视黑、白对比强烈的图案数分钟。接近三月龄的宝宝较喜欢明亮及颜色鲜明的图案
- 加强视觉专注和学习技巧
- 对于初生婴儿，图画应该放在他们面前约三十厘米的位置(哺乳的距离)

注：不要把图画放得离宝宝的脸太近，要留意，只是在宝宝有兴趣观看的数分钟里用

## 游戏毯



## 透过探索学习

- 游戏毯可以给予丰富的视觉刺激，可鼓励宝宝抓握及伸手触摸物件
- 鼓励宝宝抬起双手向身体中心合拢
- 可刺激婴儿提起双腿踢玩具
- 改变玩具摆放的位置可以促进宝宝的探索及视觉兴趣

## 摇鼓及牙胶



## 透过双手学习

- 这些玩具能促进宝宝伸手及抓握的技巧
- 当宝宝拿着玩具时，便会注意自己的双手
- 拿着玩具会刺激宝宝把物件放到嘴巴
- 用这类玩具可以促进宝宝把双手向身体中心合拢并伸向嘴巴
- 能产生声音的玩具如：摇鼓，可刺激宝宝开始对因果关系概念的发展

## 小肚子时间



## 为爬行作好准备

- 让宝宝习惯舒适的俯卧
- 让宝宝有头颈控制及上肢肌肉力量发展的机会

注：宝宝每天清醒时应跟据宝宝的承受能力，多找时间尝试小肚子的支撑练习。

你知道吗？婴儿透过与他人的关系学习，继而父母亲切的眼神、说话、玩耍及亲密接触都会帮助他认知，语言和体能的发展。

游戏是儿童学习的途径。此单张是提供一些活动建议作参考，有助于幼儿语言、认知和体能的发展。

本单张不旨在特定品牌或列举玩具清单。由于幼儿成长因人而异，当遇上任何问题，请与家庭医生商讨。

© 2018 by B. Hutchon and S. Powell – Paediatric Occupational Therapy Dept. Royal Free London with Dr. A. Fernandez-Neonatologist San Jose Hospital, Chile. Our deepest thanks to the many parents and colleagues who contributed to this leaflet.

## 让宝宝在游戏中更多参与的小秘方：0至3月龄

### 以不同姿势与宝宝一起玩耍

#### 摇篮式；



用上臂承托宝宝的头部，并以双手环抱他的身体

#### 飞机式；



将宝宝平放在前臂上，并用手掌分开双腿，另一只手放在宝宝背上

#### 伏肩式；



将宝宝头部伏在你肩上，用另一只手托住他的后脑和颈

#### 大腿承托式；



将宝宝放在双腿，以膝盖支撑并用双手托着他的后脑

### 谨记重点 ...

#### 抱起婴儿...



要确保宝宝的\*\*身体比他的头部较先触及个体的表面，否则宝宝会受惊

#### 与宝宝亲密接触时间



可让宝宝俯卧在你赤裸的胸部，用被子覆盖身体，宝宝会调节他的心跳、呼吸和体温。这样能促进亲子关系

#### 发展社交情绪



这阶段的婴儿已表现出他们能自我调节，并透过对人微笑来表达对事物的兴趣，将手放入口中是婴儿自我镇定的方法

### 增强脑部发展...

#### 频繁的面对面时间



利用面对面时间与宝宝说话及唱歌，从而建立爱和亲密关系

#### 交谈活动



在换尿片或喂食时段中，与宝宝谈话。与他反复发出的声音作响应

#### 与宝宝共舞



抱着宝宝温柔地一起摇动。要留意他的接受程度。不时停顿，稍作休息，让宝宝适应摇动节奏

### 你知道吗？婴儿喜爱被他人注意。

当你对他的沟通行为，例如：注视和发声作出响应时，他会表现兴奋。他们不需要昂贵的玩具，你的笑脸和声音，或是在公园散步看看树叶的飘动，你的宝宝就已经很感兴趣了

游戏是儿童学习的途径。此单张是提供一些活动建议作参考，有助于幼儿语言、认知和体能的发展。

本单张不旨在特定品牌或列举玩具清单。由于幼儿成长因人而异，当遇上任何问题，请与家庭医生商讨。

© 2018 by B. Hutchon and S. Powell – Paediatric Occupational Therapy Dept. Royal Free London with Dr. A. Fernandez-Neonatologist San Jose Hospital, Chile. Our deepest thanks to the many parents and colleagues who contributed to this leaflet.