

宝宝几个月翻身才是正常? 宝宝翻身需要教吗?

“三翻、六坐、七滚、八爬、周会走”是经典的育儿俗语。意思是婴儿3个月时会翻身;6个月会坐;7个月会来回滚;8个月会爬;1岁会走。这句话与现代医学理论基本是一致的,是中国人实践中总结出的经验,仅供参考。

翻身是宝宝生下来的第一个大动作,很多孩子都是在3~6个月开始翻身,但是大多数的宝宝都是在4个月才会翻身,宝宝会翻身的高峰期是在5个月。宝宝几个月会翻身的具体时间是因人而异的,但是如果宝宝过长时间不会翻身,家长就要注意了。

宝宝不会翻身的原因

体重过高 现在生活水平好了,胖宝宝比较多,超重的宝宝,不容易翻身。爸爸妈妈们也别担心,多试着做几次翻身练习就会成功的。

体弱缺钙 肌肉和骨骼是动力的源泉。翻身对于宝宝来说也需要力气,如果肌肉无力,骨骼缺钙,宝宝就会觉得运动困难了。平时尽可能用玩具逗他们多动一下,锻炼肌肉,为翻身积蓄力量。

衣服束缚 宝宝如果穿多了,就像被捆绑起来一样,想动也动不了。爸爸妈妈们要买一些宽松、柔软、有伸缩性、吸汗透气的棉制品等。宝宝在舒适、轻松的感觉中才有运动的欲望。

心理障碍 如果宝宝有尝试翻身失败的记忆,也许他就没有翻身的积极性了。最好用引诱法,用个小玩具在侧面逗宝宝去抓,翻身的动作自然就练出来了。

家长可以这样做

训练宝宝双臂的力量 在宝宝3个月的时候,妈妈可让宝宝趴在床上,再用发声玩具或色彩鲜艳的玩具放在宝宝头顶上,吸引宝宝的注意。让宝宝自己慢慢尝试抬头,并用双手支撑起身体,加强手臂的力量,为以后翻身打好基础。

引导宝宝独自翻身 当宝宝可以勉强独自翻身之后,妈妈所要做的就是该如何引导宝宝加强翻身的力量。这个时候妈妈可让宝宝躺在床上,然后自己站在宝宝的一边,通过声音或玩具吸引宝宝的注意力,引导宝宝翻成俯卧姿势。



图 TP

诱导宝宝完成翻身 当宝宝仰卧的时候,为了拿到身边的玩具,他会有翻身的欲望。这个时候妈妈只需要把玩具稍微拿远一点,宝宝一用力就可以完成整个翻身动作了。刚开始的时候宝宝做的还比较吃力,妈妈可适当帮助宝宝一下。要不了多久,宝宝就可以完成整个翻身动作了。

宝宝翻身的注意事项

1. 宝宝翻身时,若无人看护,往往会从床上掉下来,以致摔伤,因为宝宝从床中间翻到床边缘的速度之快常常是惊人的,妈妈们这时要更加细心地照看宝宝,以免发生意外。

2. 一定要让宝宝觉得翻身是个愉快的过程,最好在游戏中的促成这个运动。妈妈用力不应大,不要勉强宝宝,避免在练习的过程中,因为勉强宝宝而留下心理阴影。

3. 这是循序渐进的过程,不可急躁。每天花的时间不用多,几分钟就可以了。

4. 不要在宝宝刚吃完奶后或身体不舒服时练习。

0~3 个月的婴幼儿可以睡枕头吗?

刚出生的小婴儿要不要睡枕头呢?有些新手妈妈在孩子刚一出生就给孩子垫上了非常柔软漂亮的枕头,殊不知,这是一种错误的“爱护”。

小宝宝 0~3 月不需要垫枕头

育婴专家指出,在婴儿期的0~3个月内,宝宝都可以不睡枕头。这是因为:

新生儿的脊柱是直的,尚未形成生理弯曲,平躺时,其背和后脑勺在同一平面上,不会造成肌肉紧绷状态而导致落枕。

新生儿的头大,几乎与肩宽相等,平睡、侧睡都很自然,不需要枕头。

新生儿的颈部很短,头部被垫高了,反而很不舒服,并且容易形成颈项弯曲,影响新生儿的呼吸和吞咽,甚至导致意外。

什么时候开始给宝宝垫枕头?

如果个别新生儿有溢奶或吐奶的现象时,可将上半身略垫高一些,或用洗脸巾折叠2~3层约1~3厘米高当作枕头用,以防吐奶。

婴儿长到3~4个月时,其颈椎开始向前弯曲,这时睡觉时可枕1厘米高的枕头。

7~8个月学坐时,婴儿胸椎开始向后弯曲,肩也发育增宽,这时孩子睡觉时应枕3厘米高的枕头。

如何给宝宝选合适的枕头?

造型不死板 妈妈们可以依据各人的喜爱或是宝宝房间内的床上用品花色来搭配,只要不影响宝宝的正常睡眠就没问题。但父母们一定要注意,不要相信市场上的各种用于兼顾宝宝的睡姿的定型枕头,这样子反而不利于宝宝的睡眠。

填充物要好 宝宝睡的枕头,舒适是首要,其次就是要无异味,无刺激物,无对宝宝皮肤不益的填充物。天然的填充材质较好,尽量不要用化学材质枕头,化学物质会持续很长时间散发出有害气体,不利于宝宝的睡眠,对宝宝的健康发育也不好。像茶叶、菊花

做成的枕头也不宜给太小的宝宝使用。**高度要适宜** 1岁以内的小宝宝可根据前面的介绍来选枕头的高度,枕头过高、过低都不利于宝宝睡眠和身体正常发育。

枕套面料最好是纯棉的 小宝宝的枕头不需要太花俏,因此在面料的选择上父母也就不要过于追求美观和所谓的多功能。化纤材料不宜给婴儿使用,应选择纯棉或是竹纤维的枕套较合适,手感好,又吸汗。对宝宝皮肤触感最好的是纯棉制品,其实宝宝的衣服、被子、袜子等物品都用纯棉成分的比较好。

定型窝问题 再好的定型窝如果妈妈们不能细心地帮宝宝翻身的话,也没有多大的作用。所以家长们不要迷恋商家所说的定型窝有多重要,选枕头应该以宝宝睡着舒适、翻身方便为考虑。

怎样教宝宝分清『左』和『右』

很多年龄较小的宝宝对于左右方向总是分不清楚,而分清左右可以让宝宝学会分辨方向,学会看地图等等,那么如何帮助宝宝学会分清左右呢?

●先学会分清左右手

一开始,可以让宝宝以自身作为一个中心,来学会区别左右。如“抓筷子的手就是右手”这句话,这样的记忆方法简洁明了,宝宝可以通过“拿筷子”的联想,很快就判断出哪边是右手。而右手分清楚了,那另一边也就是左手了。不过这个方法也有一点要注意的是,注意宝宝是不是左撇子,如果是,那么这个记忆左右手的方法就要换成“抓筷子的手是左手”。只要转换一下,这个方法可以帮助宝宝分清左右手。

●以自身为中心来练习

在学会分清左右手的基础上,再以自身为中心进行举手练习,让宝宝学会根据指令来把自己的左手或右手举起来,同时要说出自己举出来的是左手还是右手。同时可以告诉宝宝左手上是左肩,右手之上则是右肩,学习的同时还要用手指出来。

根据指令,让宝宝用右手拍自己的左肩。当宝宝把这些掌握之后,再让宝宝知道左手边的腿就是左腿,右手边的是右腿。认识之后让宝宝根据指令分别用左右手拍打左右腿。同样的办法也可以让宝宝学分左右耳、左右眼睛还有左右眉毛、左右边脸等等。

当宝宝通过以上的学习对自己身体各部分的左右有了深刻认识后,就可以进一步让宝宝再来学习用自己为中心分清左右了。

●学习以他人(物体)为中心

请家里的大人背对着宝宝坐成一排,而妈妈和宝宝一起坐着,然后引导宝宝观察排成排的大人,分清爸爸的“左边是谁?右边是谁?”之类的问题,分清后可以让家长们把位置调换一下,再重新问一次问题。让宝宝完全学会分辨左右。

在生活中经常要使用到分清左右的技巧,所以让宝宝学会分清左右也是实际生活的一个需要,而只要在平常生活中多结合实际情况引导宝宝判别左右,宝宝很快就可以学会分清左右了。

遗失公告

上海市宝山区鼎尊堂食品商店遗失营业执照正本和副本、注册号 310113600617992,声明作废。

千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话: 0512-67276198 全国热线电话: 0512-67274512
地址: 苏州市观前街91号 网址: caizhizhai.tmall.com

华师开放教育, 我们的人生加油站!

ECNUSOLE 华东师范大学开放教育学院

2019年秋季学历、培训热招中

网络教育: 高升专、专升本、学制2.5年
咨询电话: 62233921、62232037
社会培训: 1、教师资格证笔试、面试考试培训
2、教师资格证在线学习平台 (<http://ecnust.edusoho.cn/>)
3、普通话水平测试培训 4、中级经济师职称考试培训
5、科创学堂/蒲公英创客空间 (面向青少年)
6、乐高教师培训/STEM导师培训 7、其他定制培训

招生咨询热线: 62233388、62233381

报名地点: 上海市中山北路3663号华东师范大学开放教育学院报名处
报名时间: 周一至周日8:30--17:00, (除国定节假日之外)
网 址: <http://www.sole.ecnu.edu.cn>

注: 公交67、69、224、909、876、765、754、829、44、94、136、858、216、837、947路以及地铁3、4号线以及13号线均可到达上述地点。

注 销 公 告 上海晨朝实业有限公司 (统一社会信用代码: 91310115MA1H95N97K), 股东会决议解散公司, 并成立了公司清算组, 清算组负责人为金洪, 清算组成员为 金洪、陈妍、夏菁, 请公司债权人于本公告发布之日起45天内, 向本公司清算组申报债权。

告 白 联系电话: 133-0178-2969 地址: 上海市浦东新区川沙路1098号8幢