

0-3个月

将会发生什么情况？

- 在3个月前，宝宝可能无法控制许多动作。
- 从出生起，宝宝将会和你一直交流。
- 宝宝会变得逐渐强壮，微笑，使用只有他自己听得懂的语言，运用高兴的动作。
- 在宝宝醒着时，让他俯卧，能够帮助他们学会重要的动作。
- 对宝宝讲话和唱歌能够帮助他们学会说话。
- 对宝宝的大哭作出反应，能够表现出你爱他。
- 和宝宝一起玩耍，能够帮助他们了解所处的世界。
- 浏览安全检查表，确保宝宝处于安全状态。

每个宝宝都以自己的速度发育着，通常会经历相同的阶段或重要时期，基本上顺序相同。

宝宝会不断成长和学习，但并不一定总是顺利流畅。有时，他们会练习某些技巧，但看上去似乎并没有什么动作。而有些时候，他们会很快地学会许多技巧。

最重要的是，宝宝感到快乐，不断成长，不断进步。

了解宝宝

了解宝宝的发育能力、他们在每个阶段能够和不能做哪些事，将帮助你：

- 让宝宝保持安全
- 帮助宝宝发育
- 了解宝宝的行为
- 从关心宝宝中获得满足感和享受感。

关心宝宝

宝宝需要感到被爱、被保护和安全。

帮助宝宝与生活中的重要人物建立亲密关系，这是实现这个目标的积极步骤。

与此同时，试图避免在宝宝周围发生家庭争吵或暴力。这将让宝宝感到更加安全。

宝宝的动作

在3个月前，宝宝的大多数动作都是无法控制的。

宝宝会作出用于生存的反射运动。其中包括吮吸、打喷嚏和吞咽。有些反射运动会在短时间后消失，例如在听到噪音时挥手、僵硬和哭闹。

1个月时

1个月时，大多数宝宝：

- 会将头部和眼睛转向光亮处
- 在给他喂食或对他讲话时观察你的脸部
- 用微笑来表示愉快。

1-3个月之间

1-3个月之间，大多数宝宝：

- 变得更加强壮
- 能够抬起头和前胸，在俯卧时可能会开始用手臂支撑
- 越来越关注人
- 用微笑和咕咕声来表示愉快
- 在期待洗澡或喂食时间等令人愉快的活动时，会作出开心的动作。

俯卧时间

尽管我们鼓励你让宝宝仰卧，但宝宝醒着时每天也应该有一段“俯卧时间”。

这将帮助宝宝发展出重要的动作与技巧，例如翻滚、坐、爬和手部技巧。

起初，可以在洗澡后为宝宝擦干或在按摩时进行。

如果您的宝宝哭喊或难受：

- 尝试缩短俯卧时间但需要更加频繁俯卧
- 通过向宝宝说话或利用玩具转移宝宝的注意力
- 坚持俯卧！

之后-在三个月之前，在宝宝醒着并且有你陪伴的情况下，宝宝应该可以俯卧着玩耍。

宝宝和其他人

语言

宝宝通过倾听周围的声音，开发说话和语言能力。他们还会练习制造噪音。

为了帮助宝宝开发说话和语言能力，应该利用一切机会，对宝宝讲话或唱歌。洗澡和更换尿布的时间就非常适合。

请记住，当宝宝嘴里含着安抚奶嘴时，不可能练习发出声音，因为会造成说话较晚。

哭

哭是小宝宝沟通的重要方式。

宝宝时常因为某种原因而哭。这些原因包括：

- 疲倦
- 饥饿
- 疼痛
- 不舒服，例如湿、热或冷
- 父母的焦虑（宝宝会很快感觉到）。

如果宝宝的需要得到响应，他们就会知道自己被爱、被需要，从而建立起信任与归属感。

玩耍和学习

宝宝从你和他们做的每件事中学习，对他们讲话，更换尿布，洗澡，喂食或仅仅是呆在同一个房间内。

对于宝宝而言，玩耍是为了学习和练习技巧，同时探索和发现自身和他人所处的世界。

在前三个月中，宝宝学会：

- 微笑，咯咯地笑，发出咕咕声
- 转向声音方向
- 用眼睛盯着并跟随物件
- 伸手触摸物体。

最喜欢的玩具

宝宝在这个阶段最喜欢的玩具是：

- 父母或护理人员的关注
- 彩色运动物体，在微风中飘动的叶子或窗帘
- 可以倾听的各种声音
- 发出咔咔声的玩具或摇摆的物体，鼓励手眼协调能力。





安全第一

儿童需要花多年的时间来学习安全知识，您的宝宝需要靠您来保证其安全。无论您的宝宝有几岁，您都可使用此检查清单来确保宝宝目前和成长中的安全。

关心您的宝宝

- 切勿将您的宝宝独自留在换尿布的台子或其它家具上、浴盆中、游泳池中、车中或宠物附近。
- 在喂食时抱紧宝宝，奶瓶无法提供支撑，因为宝宝可能会吐奶或将奶吸入气管。
- 不要用微波炉加热宝宝的奶瓶，因为这样加热牛奶温度可能不均匀，有烫伤宝宝嘴唇的危险。
- 在抱着宝宝时，永远不要喝茶或咖啡等热饮料，由热水和饮料引起的烫伤会对宝宝造成严重的伤疤。
- 保护宝宝不受阳光直射，可采用防护用品，如防晒霜、衣服和帽子等加以保护。防晒保护资料可向昆士兰癌症协会索取，电话 13 11 20。

玩具

- 玩具必须安全、耐用、可以洗涤。
- 玩具不应有：
 - 悬挂的缎带、长绳或橡皮筋；
 - 小零件或不牢固的零件，可能会被拉下或咬下；
 - 可能会被拆下的哨子；
 - 锐利的边缘或尖端；
 - 会发出卡塔声、可以取下的部分。
- 确保出牙嚼环不会被咬穿。
- 所有搂抱玩具应该用旧丝袜、涤纶或聚酯纤维填充。（碎泡沫塑料、豆子和珠子可能会被宝宝吞下或进入眼睛或鼻子。）

衣物和安抚奶嘴

- 如果宝宝有安抚奶嘴，检查它：
 - 是否状况良好
 - 是否没有缎带或链条
 - 塑料把手上是否有孔，以便在紧急情况下快速方便地取出
 - 是否用来安抚宝宝，而不会让他昏睡。
- 拆下衣物上所有不牢固的缎带或饰边，因为它们可能会让宝宝窒息。
- 查看手套和鞋子内，确保没有不会有布环或线缠绕宝宝的手指和脚趾，因为它们会影响血液循环。
- 给您的宝宝穿上燃烧缓慢或减少火灾危险材料制成的睡衣。

洗澡时间

- 在把宝宝放进浴盆之前，始终记得检查水温。
- 在洗澡时间，永远不要把宝宝独自留在浴盆里，一分钟也不行。
- 不应该让较大的孩子或少年照顾宝宝，无论他们看上去多么可靠
- 检查家中安装的水温调节设备是否正常运行，并设置在合适的温度（50°C）。

食物

避免给宝宝喂食较硬食物，例如坚果、苹果或胡萝卜，以防他们被噎住。有关喂食宝宝何种食物的全部信息，请参见“母乳喂养和进食固体食物”情况数据表。

家中

- 为防止摔倒，当宝宝在蹦床上、推车中或高脚椅上时，务必确保宝宝用皮带安全束缚。不要使用幼儿学步椅。我们不推荐用学步椅，它们对于正常、健康的幼儿而言没有必要。
- 如果把宝宝放在超市手推车内，确保始终和宝宝在一起。
- 为帮助宝宝以后了解并接受安全限制，每天应将宝宝放在围栏中一小段时间。
- 使用安全栅栏隔离您不想宝宝进入的台阶、楼梯和房间，并让他们远离壁炉、游泳池和加热器。
- 为了使您的宝宝无法接触热水龙头，请将浴室门保持关闭。
- 宝宝玩耍时，始终要检查周围，确保没有可吞下的小物品。一般而言，任何小到可放入照相胶卷筒的物品均有可能被宝宝吞下去。针、电池、死虫、纽扣、珠子、坚果、硬币和其它较小物体可能造成您的宝宝窒息。
- 检查您家中有无溺水危险。将尿布桶置于不常去地方的高处，盖紧盖子。厕所门保持关闭。在5厘米深的水中两分钟即可使儿童溺水。
- 确保所有下部橱柜都有儿童安全式插销，抽屉必须有锁，以限制取用有毒物品、药物、清洁产品、小刀、剪刀和其它锐利物品。
- 将水壶和熨斗置于儿童触及范围之外。使用炉子保护装置和弯卷圈式电源线，以免儿童牵拉热的食品和饮料倒在他们自己身上。务必将蒸锅把手转向炉子的后面。
- 在家中各处安装烟雾报警器并经常检查。这不仅保护宝宝，还能保护你全家。欲知更多详情，请联系当地消防处。
- 将加热器、风扇和热饮料等危险物体置于儿童触及范围之外。
- 检查家具（如咖啡桌）是否坚固，以防止儿童拉动。
- 要仔细监督宝宝与任何动物之间的交往，尤其是家犬。确保宝宝从不在没有监督的情况下与家庭宠物接近。
- 当宝宝开始用嘴巴品尝周围所有东西的时候，要注意中毒的危险。在厨房、洗衣间和车库内安装上锁的橱柜储存有毒物品，不要将化学品倾倒入其他容器（尤其是食品或饮料瓶）。
- 避免在宝宝周围吸烟。香烟、打火机、烟灰缸和烟蒂等要放在孩子拿不到的地方，因为香烟和烟蒂对孩子而言是有毒物品。
- 检查家中已妥善安装了安全电气开关，运行正常，以防触电。
- 在不使用时，盖上所有电源插座。

室外活动

- 切勿将您的宝宝独自留在游泳池附近——一秒也不行。
- 确保外面有安全、阴凉的游戏场所。应用栅栏将其与足球场、温泉区、道路和车道隔开。在乡下，应留出远离水坝和排水沟的特殊栅栏区域作为儿童的游戏场所。
- 定期检查室外游戏场所是否存在对孩子造成伤害的东西，例如：
 - 花园工具
 - 突出的树枝和其它尖利物体
 - 无阻挡的水流
 - 园用肥料或化学物品
 - 水池用化学物品
 - 有毒和刺激性植物
 - 蘑菇和毒蕈





外出

- 倒车之前时永远要确定宝宝所处的位置。
- 每次宝宝乘坐汽车时，都必须放置在经过认可的儿童座椅内。更多有关这些座椅的资料可向当地的救护车站询问，或打电话(07) 3854 1829给昆士兰儿童安全组织(Kidsafe)。
- 当宝宝被放在购物车或婴儿车内时，始终确保宝宝系上安全带，以防止宝宝掉出。始终要与宝宝在一起。
- 永远不要在购物时将宝宝独自留在车里 - 一分钟也不行。

睡眠时间

在宝宝的第一年中，四大要点可以帮助你的宝宝安全入睡，减少婴儿猝死症 (SIDS) 的风险。

1. 从出生起，就让宝宝仰卧入睡，绝对不要俯或侧卧。
2. 在宝宝入睡时，小心不要让被褥遮盖宝宝的头部和脸部。
3. 在宝宝出生前后，保持禁烟的环境。
4. 提供安全的婴儿床、安全的床垫、安全的被褥和安全的睡觉场所。



选购婴儿床时务必符合澳洲婴儿床标准 (AS 2172)。

再生利用旧的育婴家具可能对宝宝很危险 - 所以对朋友和亲戚好心送的婴儿用品要按照现行的标准认真检查。

欲知安全育婴家具的详细指南，请前往www.consumer.gov.au网站，搜寻名为'Keeping baby safe'的文件。

婴儿床

在12个月之前，宝宝最安全睡眠场所是放置在您床边的婴儿床。

若要为您的宝宝提供安全的睡眠场所：

- 让宝宝脚顶住婴儿床的底部
- 确认婴儿床符合澳大利亚婴儿床标准
- 婴儿睡衣要塞进去，确保被褥不会松开
- 婴儿床里不要放被子、薄被、羽毛被、枕头或婴儿床缓冲材料
- 使用适合婴儿床大小的、坚固清洁的床垫

请记住...

密切注意您的宝宝是确保其安全的唯一途径。

更多信息

如果你希望获得有关宝宝发育的更多信息，或对宝宝感到担忧，请向儿童保健护士或医生咨询。

也可前往当地图书馆借阅有关儿童发育的书籍。

致谢

这份情况说明书是昆士兰州众多专业保健人士贡献与努力的结果。我们谨向他们为内容提供的帮助致以谢意。

