از تولد تا یکماهگی

* برای ارتقاء فعالیت های ذهنی

1- از هنگام تولد با نوزاد خود حرف بزنید.

2- شیرخوار را همراه خود به قسمت های مختلف خانه ببرید تا همه خانه را ببیند همچنین او را جلوی پنجره ببرید تا بیرون را تماشا کند.

3- به دیوارهای خانه عکس های رنگی و شاد بزنید.

4- هنگام خروج از منزل کودک خود را در ساک نگذارید، بلکه او را بغل کنید بطوریکه بتواند دور و برش را ببیند.

5- تعدادی اسباب بازی و یا اشیای رنگی بی خطر و سبک را در فاصله 30 سانتی چشمان نوزاد (سقف بالای تختخواب و یا گهواره نوزاد) قرار دهید و هرچند وقت یکبار آنها را تکان بدهید و هر چند روز یکبار آنها را عوض کنید.

6- از 2 ماهگی رختخواب شیرخوار خود را در قسمت های مختلف اتاق بیندازید تا منظره جلوی چشمان نوزاد تغییر کند.

7- وفتی که کودک شاد و آرام و راحت است سینه، شکم، پشت ، بازوها و پاهای او را نوازش کنید



* برای ارتقاء فعالیت های حرکتی

1- نوزاد خود را قنداق نکنید. به او لباس راحت و مناسب بپوشانید تا بتواند دست و پای خود را حرکت دهد.

2- دو تا سه بار در روز کودک را برای مدت کوتاهی بصورت دمر بغل کنید. طوری که صورتش رو به پایین قرار گیرد تا عضلات گردنش قوی تر شود.3- در هنگام عوض کردن کودک، به آرامی ران های او را خم و راست کنید

.

* برای بهتر حرف زدن کودک

1- از روز اول تولد با او حرف بزنید و این کار را ادامه دهید.

2- سعی کنید با احساس با کودک خود صحبت کنید طوری که علاقه شما به او مشخص باشد. این باعث می شود کودکتان تشویق شود و برای حرف زدن بیشتر تلاش کند.

3- زبان شیرخوار " گریه کردن" اوست. معنی آن را یاد بگیرید و به تقاضای او پاسخ بدهید.

4- وقتی کودک شما می خواهد با صدا درآوردن از خودش با شما ارتباط برقرار کند، به او توجه کنید و او را در آغوش بگیرید.

5- شیرخوار خود را هرگز و در هیچ شرایطی رها نکنید تا برای خودش گریه کند.

6- شیرخوار شما با خندیدن با شما ارتباط برقرار می کند.با او طوری صحبت کنید که به خنده بیفتد و با خنده با او صحبت کنید.

7-تا آنجا که ممکن است به صورت و چشمان کودک خود نگاه کنید.

8- برای شیرخوار خود لالایی و شعر های کودکانه بخوانید. و با او بازی هایی بکنید که با شعر همراه است.

9- هنگامی که شیرخوار شما از دهان صدایی در می آورد، مثل اینکه دارد با شما حرف می زند. با علاقه گوش کنید و وقتی صدا درآوردنش قطع شد با کلمات صحیح با او حرف بزنید

10- گاهی صداهایی را که به زبان می آورد تقلید کنید.

11- اسم ها را بارها و بارها برایش تکرار کنید. اتفاقات و کارهای روزانه را بارها برایش توضیح دهید.

 