

Идеи за игри и забавления

Още от първите седмици бебето се учи чрез игра

0-2 МЕСЕЦА

chikabebe.com

1 Време по корем

Само докато е будно и под наблюдение:

- **Кратко и често:** 1–2 минути, няколко пъти на ден.
- **Върху гърдите ви:** Легнете назад — бебето се опитва да повдигне главичка.
- **Върху коленете ви:** Положете го по корем и го галете по гърба.

2 Обръщане настрани

Малка помощ в будно време:

- **Нежно обръщане:** Обърнете го леко на една страна, като придържате гръбчето.
- **Играчка встрани:** Лице или ярка играчка, към която да погледне.
- **И двете страни:** Сменяйте страните, за да е равномерно.

3 Отворени ръчички

Юмручетата се отварят с помощ:

- **Нежно отваряне:** Погалете опакото на дланта — пръстчетата се отпускат.
- **Пръстен за хващане:** Поставете в дланта лек пръстен, който да задържи 1–2 секунди.
- **Масаж на ръчичките:** Леко галене и милване на всеки пръст.

4 Лица, гласове и разходки

Вие сте най-интересното за бебето:

- **Лице до лице:** Наведете се на 20–30 см и говорете тихо.
- **Разходка до картините:** Носете го из къщата и спирайте при всяка картина — разказвайте какво виждате.
- **Лек полъх:** Много тънък шал, размахан над лицето му — без да го докосва.

Добре е да знаете:

Новороденото се уморява след 2–3 минути игра. Играйте само докато е будно и спокойно, винаги под наблюдение. За сън бебето се слага по гръб на твърд, равен матрак.