

Идеи за игри и забавления

Нежни занимания за първите месеци

3 МЕСЕЦА

chikabebe.com

1 Лица и погледи

Бебето вижда най-добре отблизо:

- **Лице до лице:** Наведете се на 20–30 см и говорете тихо.
- **Бавно движение:** Движете ярка играчка бавно отляво надясно.
- **Контрасти:** Покажете черно-бели картинки.

2 Гласове и звуци

Гласът ви е най-любимият звук:

- **Разказвайте:** „Сега сменяме пелената“ — говорете за всичко.
- **Отговаряйте на гукане:** Изчакайте, после му отговорете.
- **Тихи песнички:** Пейте и люлейте нежно.

3 Време по корем

Само докато е будно и под наблюдение:

- **Кратко и често:** 2–3 минути, няколко пъти на ден.
- **Върху гърдите ви:** Легнете назад — бебето повдига главичка.
- **Огледало:** Поставете безопасно огледало пред него.

4 Докосване

Кожата е първият учител:

- **Различни допири:** Погалете ръчичките с мек плат или пух.
- **Дрънкалка в дланта:** Поставете лека дрънкалка в ръчичката.
- **Нежен масаж:** След баня, с бавни и топли движения.

Добре е да знаете:

На 3 месеца бебетата се уморяват бързо. 3–5 минути игра са напълно достатъчни. При първите знаци на умора (прозяване, извърщане на погледа) спрете и му дайте почивка.