

第一个月:

这一时期, 婴儿的身体开始长得很结实, 表情也逐渐丰富起来, 这时要经常把宝宝抱起来, 给予宝宝充分的母爱。原先一天大部分时间在睡眠的新生儿, 到了这一时期睁开眼睛的时间长了, 睡眠时间相对缩短了。新生儿时期一些特有的反射行为在逐渐消失, 代之以有意识的行动。

发育指标:

听到悦耳的声音可停止啼哭。有较完善的觅食、吸吮、吞咽、握持、行走等无条件反射, 体温随环境温度变化而升降, 每天睡 16~22 小时, 每小时平均有 3~7 分钟处于清醒状态。

训练方法:

要经常对宝宝微笑。这一时期, 妈妈要经常对着孩子微笑。如果宝宝正在看着你, 你就可以微笑对着宝宝说: “宝宝笑一笑?” 这样反复进行多次, 孩子就会记住见人就笑了。笑对于婴儿来说, 是和成年人交流的第一步, 对智力开发是很重要的。

第二个月:

这个时期的婴儿会用心注意声音和语言。妈妈可以再用声响的玩具在孩子身旁摇动。他会随着声音, 不断地追视发出响声的地方, 如果同时再用一些语言逗弄他, 他会很开心。也可以放一些轻音乐给孩子听, 每天在孩子欢快时, 反复给他听, 可以增添他的欢乐情绪。这些都会使婴儿的大脑活动增强, 促进智能发育。

发育指标:

逗引时会微笑, 眼睛能够跟着物体在水平方向移动, 能够转头寻找声源, 俯卧时能抬头片刻、自由地旋转头部, 手指能自己展开合拢, 能在胸前玩, 能吸吮拇指。

养育要点:

1. 逐步建立起吃、玩、睡的有规律的生活。
2. 尽量多地与宝宝说话、唱歌、逗乐、让宝宝醒的时候处在快乐中, 在不同方位用不同的声音训练宝宝的听觉。
3. 天气好时带宝宝到户外活动, 呼吸新鲜空气, 观看周围环境, 进行适当的日光浴。
4. 可以让宝宝每天俯卧片刻。
5. 悬吊鲜艳、能动的玩具, 给宝宝看、触摸、抓握。

训练方法:

这一时期, 要锻炼宝宝用眼睛注视。宝宝只要被妈妈抱起, 就会目不转睛地注视着妈妈, 妈妈说话, 他就一直看着妈妈。这实际上是母子之间无声的交流, 会使孩子更加亲近妈妈。为了锻炼孩子眼睛的灵活性, 妈妈可以拿着玩具沿水平或上下方向慢慢移动, 也可以前后转动。多给他看各种东西, 便会使各种东西, 便会使孩子更加欢快, 从而促进孩子大脑的发育。

多用声音和宝宝交流, 宝宝高兴时, 会发出咿呀之声。妈妈这时也应该用“啊! 啊! 咿!” 等来回应宝宝。虽然这还不是说话, 然而这是今后说话的第一步。宝宝用这种方式 and 母亲开始交流, 慢慢地就会说出一个音的单字。

让宝宝听各种音乐。这个时期的婴儿会用心注意声音和语言。妈妈可以再用声响的玩具在孩子身旁摇动。他会随着声音, 不断地追视发出响声的地方, 如果同时再用一些语言逗弄他, 他会很开心。也可以放一些轻音乐给孩子听, 每天在孩子欢快时, 反复给他听, 可以增

添他的欢乐情绪。这些都会使婴儿的大脑活动增强，促进智能发育。

让手指充分地活动。让婴儿活动手指也与大脑发育有关。这一时期的婴儿会逐渐对自己的手产生兴趣。有时会凝视自己紧紧握着的手，注意其他东西时，又会把手指松开，不要让衣袖把宝宝的手挡住，手的活动是下一步练习抓东西的基础，到了手能张开，握手，又能看自己手时，可以给他容易握的玩具玩，通过手握东西，促使手和眼的协调和发展。

特别建议：

宝宝的皮肤感觉很灵敏，你的爱抚会让他感到安全。

第三个月：

从3个月开始，孩子的头能够挺直了，让他俯卧时，他能用双手支持着抬起头和胸部达到45°左右，多让宝宝这样的练习，有助于运动机能的发育。到了这个时期，孩子双腿的活动也开始活跃起来。可给婴儿穿开裆裤，以便于行动。此外，妈妈呀注意用手轻轻按摩孩子的腿部，让宝宝的腿部得到运动，这样有助于运动机能的发育。

发育指标：

俯卧时，能抬起半胸，用肘支撑上身。头部能够挺直。眼看双手、手能互握、会抓衣服、抓头发、脸等。眼睛能随物体转动。见人会笑。会出声答话，尖叫，或发长元音。

养育要点：

给宝宝丰富的感觉刺激，经常交换宝宝的位置，使他能从多方面来熟悉周围环境，获得不同的视觉经验。

用玩具逗引宝宝发音。训练听力，初步培养追踪声音来源的能力，感受声音远近的能力。

锻炼宝宝的皮肤，只要宝宝的心脏没有毛病，就可以经常洗澡。

宝宝不会爬，但可以从大床上掉下来，大人离开时，别忘了把宝宝放在安全的地方。

训练方法一：

让宝宝适当运动。从3个月开始，孩子的头能够挺直了，让他俯卧时，他能用双手支持着抬起头和胸部达到45°左右，多让宝宝这样的练习，有助于运动机能的发育。到了这个时期，孩子双腿的活动也开始活跃起来。可给婴儿穿开裆裤，以便于行动。此外，妈妈呀注意用手轻轻按摩孩子的腿部，让宝宝的腿部得到运动，这样有助于运动机能的发育。

特别提示：

宝宝的玩具不能比嘴小，以免宝宝误放进嘴里。

训练方法二：

养成好的生活习惯，逐渐形成一定规律。到了3个月，婴儿吃奶的时间和数量开始有规律了，所以，应该把吃奶时间大体上定下来，为宝宝安排一个有规律的生活日程。宝宝的睡眠时间比以前短了，要让宝宝把昼夜区分开来，逐渐适应大人的生活习惯，培养晚间睡觉的习惯，白天可以多陪着孩子玩，这样可以保证晚间睡觉的质量。

特别提示：

该去复查卡介苗是否接种上了。

训练方法三：

注意多抱宝宝到户外活动。天气晴朗时，可以抱着孩子做户外活动，去呼吸室外的新鲜空气，这样有利于婴儿健康成长。开始时，可先打开窗户，让婴儿呼吸室外空气，也可以把婴儿抱到窗户前晒太阳或抱到阳台上，慢慢地习惯室外环境，再出去。室外活动不仅能刺激皮肤，增强抵抗力，还可通过阳光照射吸收维生素 D。妈妈注意一定要选择晴朗天气，气温最好在 20℃ 以上，夏季外出，不要在强烈阳光下暴晒，可在有荫凉处散步；寒冷季节，要在阳光明媚时外出。

特别提示：

带宝宝到公共场所为时尚早。

第四个月：

这一时期的婴儿已经不是晴天睡觉的孩子了。他能抬头，也能翻身，手已经能够转动并能握着玩具玩，手和手指也灵活，稍微扶着他就能坐起来了。为了使它能够更好地成长，要从多方面加以关心和帮助宝宝。

发育指标：

俯卧时宝宝上身完全抬起，与床垂直，腿能抬高踢去衣被或吊起的玩具；视线灵活，能从一个物体转移到另外一个物体；开始咿呀学语，用声音回答大人的逗引；喜欢吃辅食。

养育要点：

发展感觉动作技能。引导手去拿东西、听到声音准确转动眼睛和身体。多给宝宝听音乐和宝宝说话。

给宝宝做翻身操、锻炼宝宝脊柱的肌肉，帮助宝宝学习翻身。

引逗宝宝说话，与宝宝做问答游戏，联系发声，学习“交谈”。

适量加辅食，如鸡蛋、米粉、菜泥等。

训练方法一：

要注意鼓励宝宝多说话。这个时期的大部分婴儿已经有了咿呀学语的经历。妈妈呀尽可能多地听孩子喃喃自语，并及时予以回应。还可以和孩子一起听歌谣。妈妈可以边听边哼唱，母亲的声音可以很好地刺激婴儿的大脑。这样反复听，反复哼唱，可以让宝宝的大脑不断得到很好的良好刺激，为日后真正学说话打好基础。

特别提示：

有的宝宝很好动，父母更要当心宝宝的安全。

训练方法二：

锻炼宝宝的手脑协调能力。宝宝能够伸出小手抓喜欢的东西，是大脑的进一步发育、手和眼睛能够相互协调的结果。宝宝用眼睛看到自己感兴趣的东西，通过的大脑的“指挥”，用手抓取物体。这样反复锻炼，可以促进宝宝手脑协调能力的提高。这时要注意给宝宝准备一些安全和可以拆除组合的玩具供宝宝拿玩，以促进他手、脑、眼进一步协调发展。

特别提示：

什么年龄锻炼什么项目，如何锻炼，都必须结合正常生长发育节律，不可操之过急，拔苗助长。

训练方法三：

传统的“藏蒙蒙”游戏可以增进婴幼儿的记忆力。可能有人不知道。伴随我们一代代人成长的“藏蒙蒙”游戏对增进婴幼儿的记忆力很有帮助。妈妈对着宝宝用手捂脸，使宝宝看不见***脸，然后突然把手放下，说：“蒙儿！看见了！”孩子会发出咯咯的笑声。反复多次，可以增进孩子的记忆力，对婴儿的大脑发育是很重要的。

特别提示：

给婴儿做运动的时间不宜选在空腹及刚进食后，以在喂食前1小时或进食后1-2小时进行为好。

第五个月：

在这个时期，发育良好、体重超过七千克的宝宝，可以逐渐吃断奶食品了。在给断奶食品的同时，最好合理搭配一些果汁，。可以在孩子情绪好时给他吃，不要急于求成。改变饮食习惯要慢慢来，以免孩子产生厌食情绪。

发育指标：

能够认识妈妈以及亲近的人并与他们应答。大部分孩子能够从仰卧翻身变成侧卧或俯卧，可靠着坐垫坐一会儿，坐着时候直腰，大人扶着，能站住，能拿东西往嘴里放，会发出一二个辅音。

养育要点：

添加辅食，由少到多，由稀到稠，由细到粗，让宝宝习惯一种再加一种。注意观察宝宝的食欲、大便。如果消化不料，就暂停几天。

重视感官训练，让宝宝的视觉、听觉、语言交往能力在原来的基础上继续提高。不会翻身的宝宝，要多进行翻身训练。对宝宝进行冷适应锻炼，逐渐适应较大的温度变化，增强鼻腔、皮肤的抵抗能力。

除冬天外，每天至少有两小时的室外活动。

训练方法一：

和宝宝一起睡。宝宝与***感情，对宝宝的身心发展是很重要的。有人说，陪着孩子睡，会养成孩子的依赖心理，现在这种说法已被证实是不正确的。在睡前，母亲陪着孩子，会使他安心，从而尽快入睡。这种亲密的母子关系，对促进宝宝的智力发育是很有帮助的。

特别提示：

宝宝的床栏上别放毛巾、衣服等，万一搭着的东西掉下来，蒙住宝宝的脸，会出危险。

训练方法二：

多帮宝宝做翻身运动。妈妈可故意躲在宝宝一侧叫他，当他想看妈妈时，就会不知不觉地翻过身来。母亲也可以用手轻轻搬动孩子的腿帮助他翻身。要多帮助他做这个动作。能够自由翻身了，妈妈还可以帮他坐起来。开始坐的时间不要太长，习惯以后慢慢延长时间。反复帮孩子练习坐姿，对孩子的生长发育很有好处。。

特别建议：

多晒太阳，补充维生素 D，防止宝宝缺钙。

训练方法三：

可让宝宝开始吃断奶食品。在这个时期，发育良好、体重超过七千克的宝宝，可以逐渐吃断奶食品了。在给断奶食品的同时，最好合理搭配一些果汁，。可以在孩子情绪好时给他吃，不要急于求成。改变饮食习惯要慢慢来，以免孩子产生厌食情绪。

特别提示：

即使母乳足，也要给宝宝添加辅食。

第六个月：

六个月大的婴儿已经能区别出熟人和生人的面孔，并且，能慢慢地爬了。这时除了让他更多地自由活动，更要时刻防止意外的发生。宝宝能坐着用双手玩玩具，也可以俯卧自由玩耍，手、足、全身已经能够充分地活动，发现感兴趣的东西，就抓起摆弄。要尽可能为宝宝创造一个欢乐的游戏环境，让孩子尽情地玩耍。在饮食生活方面，宝宝已经完全能适应断奶食品，饭量也开始增加了，开始有饮食偏好。

发育指标：

手可玩脚，能吃脚趾；头、躯干、下肢完全伸平；两手各拿一个玩具能够拿稳；能听声音看目的物两种；会发两三个辅音；在成人朗诵儿歌时会做出一种熟知的动作；照镜子时会笑，用手摸镜中人；会自己拿饼干吃，会咀嚼。

养育要点：

继续添加辅食。预防营养性缺铁性贫血，及时添加含铁丰富的辅食：蛋黄、鱼、肝泥、肉末、绿色蔬菜泥、豆腐等。

提供适宜的玩具。观赏性玩具一般色彩鲜艳，形象生动；操作性玩具是宝宝能拿的，多为能发声的玩具。

经常抱宝宝出去玩，让宝宝多接触生人，有助于减缓宝宝即将出现的怕生现象。

让宝宝照镜子，帮助宝宝认识镜子中的自己，发展宝宝的自我意识。

训练方法一：

要多和宝宝说话，呼唤他的名字，教他认识事物等，总之，日常行为都尽量用语言为宝宝表述出来。这么大的宝宝虽然不会说话，但已逐渐能够听懂大人的话。和宝宝多说话不但为宝宝正式开口说话打下很好的基础，而且对宝宝早期智力开发意义非浅。

特别建议：

少坐多爬好处多。

第七个月：

七个月的婴儿会坐、在大人的帮助下会爬，手能拿起玩具放到口中；会表示喜欢和不喜欢，能够理解简单的词义，懂得大人用语言和表情表示的表扬和批评；记住离别一星期的熟人 3~4 人，会用声音和动作表示要大小便。

发育指标：

会坐、在大人的帮助下会爬，手能拿起玩具放到口中；会表示喜欢和不喜欢，能够理解简单的词义，懂得大人用语言和表情表示的表扬和批评；记住离别一星期的熟人 3~4 人，会用声音和动作表示要大小便。

养育要点：

添加辅食。使宝宝喜欢辅食，尝试用辅食代替一顿奶。

预防疾病。家长要加强宝宝户外活动，不带宝宝去人多的公共场所。

注意卫生。对宝宝入口的器具要进行消毒。帮助宝宝学习爬。科学已经证明，不会爬就直接走的孩子容易成为“问题孩子”，在运动、学习中会遇到障碍。

锻炼手的精细动作。手的发展很大程度上代表了智慧的增长，家长可以让宝宝玩各种玩具，促进手的动作从被动到主动，由不准确到准确。

训 练 方 法 一：

妈妈可以抱着孩子在阳光下，指影子给他看，转个圈再找影子，也可以在镜子前让他看自己的样子和举动。这么大的孩子已经具备了一些简单的思维能力，做这样的游戏，可让宝宝在欢快和惊奇的同时增进智力的发育。

特别建议：

宝宝长牙时，会咬手指、玩具、衣被，适当吃磨牙食物非常必要，超市里有磨牙饼干。

训 练 方 法 二：

要和孩子一起洗澡。一起洗澡，是父母和孩子亲密接触的大好机会。在洗澡过程中，让孩子玩水、玩玩具，和孩子一起嬉戏，从而引起孩子对洗澡的兴趣。这不仅可以增添孩子的欢乐，父母也可享受到无与伦比的天伦之乐。

特别提示：

不要亲宝宝的嘴，不要口对口喂宝宝食物，因为大人唾液常带有细菌和病毒。

第八个月

第八个月的婴儿能够扶着栏杆站起来；可以坐得很好；会两手对敲玩具；会捏响玩具；会把玩具给指定的人；会展开双手要大人抱；用手指抓东西吃；会用 1~2 种动作表示自己的意图。

发育指标：

能够扶着栏杆站起来；可以坐得很好；会两手对敲玩具；会捏响玩具；会把玩具给指定的人；会展开双手要大人抱；用手指抓东西吃；会用 1~2 种动作表示自己的意图。

养育要点：

要给宝宝添加辅食，开发尽量多的食物品种，以保证营养平衡。在做宝宝辅食时，保证卫生是最重要的。在宝宝长牙时期，辅食中添加含钙和维生素 D 丰富的食物，如虾皮、海带、动物肝脏、鸡蛋黄、鱼、绿色蔬菜等。可以用辅食代替 1-2 顿奶。继续进行动作训练。帮助宝宝站立起来，让宝宝多爬、多玩各种玩具。

教宝宝一些社交礼节动作，如拍手表示“欢迎”，挥手表示“再见”。

训练方法一：

玩“寻找”游戏。这么大的孩子，如果你把玩具蒙住，他会认为玩具不见了，马上转移注意力。这时，为了吸引他的注意力，把蒙住的玩具露出来给他看，再让他学着做这个动作。宝宝会欢快地进行模仿。反复玩这样的游戏，可以让宝宝的注意力、思考能力和记忆力得到锻炼和提高。

特别提示：

这时期的孩子，发病率会上升，但不能因为怕感冒就减少户外活动。

训练方法二：

训练宝宝双手同时拿不同的东西。这么大的宝宝会出现注意力只能集中于一只手上的情况。当他用左手抓住物体时，右手中原有的物体会被丢开。所以，要训练宝宝用双手同时分别拿东西。开始可以让他用两只手同时拿一个物体，然后再帮助他练习两只手分别拿住不同的物体，让他左看看，右看看，再往一起碰一碰，最好能发出好听的响声。很快您的宝宝就会用双手拿不同的东西了。

特别提示：

提供安全的运动场所，清除一切宝宝够得着的小垃圾。电源插座要加保护罩，热水瓶要放到宝宝够不到的地方。

训练方法三：

当宝宝被扶着可以站起来时，妈妈可以把双手放在孩子腋下，帮助他站直且节奏地蹦跳，同时用语言鼓励孩子。常做这种运动可以增加孩子腿和膝盖的力量，用不了多久，他就可以自己站起来了。

特别建议：

母乳充足的母亲，不必急于断奶，只要宝宝愿意吃辅食就不要担心。

训练方法四：

让宝宝多练习爬。刚学会爬的孩子，一般会先往后倒退爬。这时，可以在孩子前边用他喜欢的玩具逗引他，并反复叫他的名字，引导他向前爬。爬行可以使婴儿全身的肌肉得到运动，促进孩子运动机能的发育。

特别建议：

让宝宝从俯卧到呈跪姿，可将宝宝脚趾抵住以得到往前爬的作用力。

训练方法五：

扩大宝宝的视野。在这一时期，只要天气晴朗就带孩子出去玩。带他去散步，也可以在阳台上让他观察周围事物，开扩他的眼界。街上的行人车辆，公园里的花草树木，都会使孩子感到心奇。这样既能扩大孩子的视野，又能使他的视觉和听觉更加发达，还能增进孩子认知事物的能力。

特别建议：

在合适的天气带宝宝外出散步并晒太阳。

第九个月

这一时期的宝宝，能够扶着东西自己站立，并且有的宝宝可以说简单的词句了。这一时期的宝宝逐渐由婴儿期进入幼儿期。他们能听懂一些简单的话，也能根据大人的意图行事。在饮食方面已经和成人非常接近了。很多孩子会边吃边玩，这就需要家长掌握好分寸，既不要破坏孩子的兴趣，又要让孩子尽量专心进食。

发育指标:

扶物站立，双脚横向跨步，拇指和食指能捏起小的东西，能听懂自己的名字，能用简单语言回答问题，会随着音乐有节奏地摇晃，认识五官，会做出 3~4 种表示语言的动作，懂得害羞，会配合穿衣。

养育要点:

不必给宝宝果汁了，可直接喂西红柿、橘子、香蕉等水果。可喂酥脆的点心、饼干、蛋糕等、不要喂糖块，这是危险的。

每天最好让宝宝有 3 个小时以上的时间在户外度过。

培养良好的生活习惯，练习用便盆，养成按时入睡，讲卫生的好习惯，训练宝宝自己动手吃饭。

鼓励宝宝模仿大人声音，与大人愉快交流。

训练宝宝的自我控制能力，让宝宝按照大人的口令行事。

训练方法：

给宝宝听欢快的音乐。到了这一时期，婴儿的听力和视力都已相当发达，对所听到的节奏欢快的音乐很感兴趣，并能够随着节奏手舞足蹈。所以，这一时期要尽可能多的播放他所喜欢的音乐，也可以在***指导下，跟着收音机和电视做幼儿体操。这个时期最好为宝宝准备一些玩具乐器，让宝宝自己弄出响声。

特别提示:

坠落、烫伤、吞食异物是这个时期婴儿需要防止的主要事故。

第十个月:

第十个月的婴儿认识常见的人和物，能够独自站立片刻，能迅速爬行，大人牵着手，喜欢被表扬，主动地用动作表示语言，主动亲近小朋友。这个月的婴儿开始学习走路，挑选会发出声音的拖拉工具较好。

发育指标:

认识常见的人和物，能够独自站立片刻，能迅速爬行，大人牵着手，喜欢被表扬，主动地用动作表示语言，主动亲近小朋友。

养育要点:

即使母乳充足，每天也要给宝宝吃两顿辅食，白天吃鲜牛奶。宝宝能吃各种饼干、年糕片、蛋糕、薄饼等。品尝点心也是宝宝的生活乐趣之一，但给宝宝吃点心最好要定时。

自己坐盆大小便，自己去拿玩具等。提供适宜的玩具。这个月的婴儿开始学习走路，挑选会发出声音的拖拉工具较好。

创造良好语言环境，在照顾婴儿生活、玩游戏时都要伴随语言。多为宝宝唱儿歌、童谣。训练宝宝走路，让宝宝多爬。除刮风、下雨外，尽量多到户外活动。

训练方法一：

鼓励宝宝多说话。宝宝这时候说话虽然还不清楚，说的也只是些简单的单词或短语，但他会有强烈的想要用语言沟通的欲望。妈妈要注意观察孩子想要说什么，如果说不清楚，要及时予以更正。有条件的父母在这个时期教孩子学习第二语言，如英语等，是极好的时机。

特别提示：

不要给超重婴儿吃过多的点心，也不适宜吃营养丰富的香蕉。

训练方法二：

和孩子一起看书。到了这一时期，可以给宝宝看一些简单而色彩鲜艳的图书，或可以帮助认知的图片。妈妈可以指着图反复告诉孩子画中物体或动植物的名称。当孩子自己能翻看时，可以让他自己去翻书。宝宝会学着***样子，指着画念到图中形象的名称。妈妈要即时予以鼓励，说的不准确的，要即时加以纠正。

特别建议：

把宝宝放在学步车里时，也要有大人在旁边。

第十一月：

第十一月的婴儿大人牵一只手就能走；能准确理解简单词语的意思；会指出身体的一些部位；会竖起手指表示自己一岁；不愿意母亲抱别的孩子；有初步的自我意识。

发育指标：

大人牵一只手就能走；能准确理解简单词语的意思；会指出身体的一些部位；会竖起手指表示自己一岁；不愿意母亲抱别的孩子；有初步的自我意识。

养育要点：

如果在辅食中不增加足够的鸡蛋、鱼、牛肉等，就会造成动物蛋白缺乏。动物蛋白的摄入量要根据宝宝的饭量而定。

辅食要少放盐、少放糖。

逐渐让宝宝与生人接触，克服怕生现象。

训练宝宝走路。禁止宝宝做不该做的事情，置之不理会使宝宝养成坏习惯。

训练宝宝的独立能力，但要保证宝宝的安全。

训练方法一：

用玩具刺激大脑。有些玩具虽然很平常，但能起到启发孩子的创造力，帮助孩子发育的目的。如积木、小轮车、小皮球等，甚至连撕纸，对孩子来说对孩子来说都是极好的运动。这些玩具不仅可以锻炼孩子手的灵活性，有的还可以促进孩子做全身运动。宝宝通过玩达到促进身体各部分机能生长；刺激大脑发育的作用。

特别建议：

宝宝吃完点心后喂些水，可以防止龋齿。

训 练 方 法 二：

父母和宝宝一起玩耍。如果说很小的孩子极其需要母亲的关心与呵护，那么这么大的宝宝对父母已经开始有自己的要求和感受了。父爱在孩子的成长过程中是无可替代的。这个时期父亲更要注意多亲近自己的宝宝，以父亲独有的方式与孩子玩耍。如一家人有条件要经常在一起，让孩子时时感受父母、家庭的温馨，对孩子的成长将是非常有益的。

特别提示：

宝宝的骨头还软，走路时间不要太久。

一岁儿童..

已经进入幼儿期，能够自己走路；智能已有很大增强；好奇心强烈。这一时期宝宝的生理和智力发育都很快，可以用日新月异来形容。但这时的宝宝也很不成熟，基本不具备自我保护能力，所以家长仍不可掉以轻心，随时注意保证凶横宝宝的安全。另外，如果您的宝宝说话较晚，您不必心急，要坚持对他多说话。

发育指标:

能较平稳地走路，摔倒时能自己爬起来；能指认成人说的物品，能按照大人的话做一些简单的动作，能用动作和发出音节回答成人的问话，认识生活中成见的几种动植物。

养育要点:

此期儿童一日进食量大约为：

粮食 150 克 肉 40-50 克 鸡蛋 1 个 牛奶 250-500 毫升 豆制品 25-50 克 蔬菜和水果 150-250 克 油和糖各 10 克。

每天安排三顿正餐，上午、下午各加一次零食。

起居：睡眠 13-14 小时，白天睡两次，每次 1.5-2 小时。

训练小孩子坐盆大小便。

衣服要以纯棉质地为最好。

尝试让孩子自己吃饭。

保持口腔卫生。吃饭、吃糖后要喝白开水。

游戏：可以发展孩子的运动能力。父母要帮助宝宝玩秋千，滑梯，推车，皮球等。

训 练 方 法 一：

不要限制孩子的求知欲。这一时期的孩子，好奇心很强，对任何事物都会感兴趣，什么东西都想碰一碰。这是一种求知的表现，是智能发育到这个阶段的特征。家长不要轻易做出限制孩子言行的举动，以避免影响孩子的好奇心和求知欲。家长这时应该做的除了正确引导孩子外，就是要为孩子创造更好更安全的环境。

特别建议：

每天要有两小时以上的户外活动时间。

训 练 方 法 二：

多和宝宝用语言交流。这一时期幼儿发育的个体差异较大，有的孩子还不会说话。这就要求家长，尤其是妈妈，更要注意多和孩子说话，多给他提出问题，说话晚的孩子不一定智商低，多提问，可以刺激他的大脑，让他的语言功能能尽早发育。

特别提示：

不要教小孩子“小儿语”，用标准的说法指导孩子的行为，用正确的语言和孩子说话。

训练方法三：

教宝宝认知。在教孩子说话的同时，最好教他认识各种事物，这样可以事半功倍。宝宝纯洁得象一张白纸，在这个时期，求知欲极强，对于他，什么都是新鲜的。这时教宝宝认识周围时间是极好的机会，会让宝宝受益终身。

特别提示：

只有孩子做危险的动作时，才可以叱责。

两岁幼儿：

这个时期的孩子，可以利用各种媒体启发孩子。妈妈可以利用家里的广播、电视、“VCD”中的幼儿节目来启发和教育孩子，还可以时常从网上学习一些最新的育儿方式，这不但经济有效，而且可以在潜移默化中让孩子学习更多的语言，加大孩子的信息量，提高他的思维能力，从而促进孩子智力和身体的全面发育。

发育指标：

平稳地走路，初步学会双脚原地纵跳的动作。能说简单的话语，看懂简单的画片。喜欢画画；能区分物品的多与少，大与小，能摸索空间防卫。认识生活中常见的几种自然现象。

养育要点：

此期儿童一日进食量大约为：

鸡蛋1个 牛奶400-600毫升 其他适当多于前半年量。

加一些烤脆的馒头片，面包干和硬点心，增强咀嚼功能，利于牙齿生长。

注意给孩子饮水。按体重算，每千克体重100-150毫升水，除牛奶、饭中的水外，还要加一定量的水。

起居：每天睡觉12-14小时，白天睡觉两次。

训练孩子自己吃饭，坐盆大小便，脱鞋，摘帽子。

这时候的孩子夜间尿床是普遍的，不必特意把孩子叫醒撒尿。

训练方法一：

锻炼宝宝手指的灵活性。到了这一阶段，孩子的手指已很灵活了。为了进一步加强他手指的灵活性，促进大脑发育，妈妈可以和小宝宝一起做手指操。和着音乐的节奏，让每个手指得到运动。还可以让宝宝经常拿小些的物体。搭积木是这个时期最好的游戏。

特别建议：

用手指拿东西，是刺激大脑最好的办法。

训练方法二：

锻炼宝宝的眼脑和脚的协调性。在会走以前，孩子主要学习支配自己的双手，到了这个时期，孩子已能独立行走，就要注意培养孩子自由支配自己的双腿和双脚的运动，使眼，脑，脚及全身动作协调起来，日常可扶孩子多做上下楼梯的运动，节假日最好带孩子出游，让他在大自然中尽情活动。

特别建议：

尽可能给孩子各种玩具，使他们体会到游戏的快乐。

训练方法三：

开发宝宝的运动能力。这个时期的孩子懂得和别人共同游戏。已经可以独立完成一些简单的游戏动作。父母要多陪孩子玩耍，带他做一些可以使全身得到运动的游戏，如玩皮球等，从而促进孩子反应能力和肌肉的发育。

特别提示：

孩子的破坏能力增强了，要注意经常检查孩子的玩具，看看破坏的地方时是不是会割破手指或扎伤眼睛。

训练方法四：

玩沙子、捏胶泥对孩子很有益处。我们成年人大都有儿时玩沙土、捏胶泥的经历。对于幼儿、玩沙土捏胶泥是一种很有启发性的游戏。有老人说，玩沙子可以“去火”。的确，沙子并不脏，而且沙土含有有益人体健康的元素。根据您的经验，教孩子玩各种沙土游戏，如挖洞等，还可以示范性地用胶泥捏一些简单可爱的形象，引发孩子兴趣。

特别提示：

玩沙子、捏胶泥后一定要给宝宝洗手。

训练方法五：

鼓励宝宝随意地涂画。这一时期的孩子会对用笔涂画产生浓厚兴趣。给孩子准备好笔和纸，让他随意涂画。家长只可以夸奖和鼓励他，不要说他画的不要或教他怎么画，这个时候他是成年人的老师！如果他把作品画在墙壁或地板上，也千万不要叱责他。总之，要让宝宝画得随意和尽兴，为开发他的创造力打好基础。

特别提示：

不要让宝宝独自拿到钢笔或圆珠笔一类的东西玩。

训练方法六：

鼓励和小朋友一起玩，让宝宝“合群”。人本身就是群居动物，与他人合作是人类的天性。这个时期，要引导宝宝，让他学着与他人融洽相处。父母要经常带宝宝出去接触外面的人和事，鼓励宝宝与其他小朋友一起玩，在游戏中学会与人合作，学会容忍别人，初步培养他的集体观念。

特别提示：

在安排活动时，要注意饭前，饭后半小时不要剧烈活动。

训练方法七：

宝宝已经很“独立”，他的见识日渐广泛，“自我意识”不断增强，什么都想自己做。家长这时不要表现出轻视或制止他做什么，只可以启发和引导他，以避免限制孩子的主观意愿。因为主观能动性是智力开发的动力。

特别提示：

危险物品要远离宝宝。

训练方法八：

逐渐培养宝宝自立的生活习惯。这个时期不要再继续不停地追着孩子喂饭。要平等地与孩子同餐，让孩子养成专心独立吃饭的习惯。但要随时关注他，并帮他养成饭前便后洗手的习惯。还要逐渐教孩子自己穿衣穿鞋，教他系扣子和鞋带。逐渐帮助孩子学会去卫生间。另外，睡眠时间要充足，早睡早起。

特别建议：

最好要教他学会刷牙。

两岁半儿童..

这个时期的幼儿很可爱且很好动，是生理和心理发育的重要时期，要在继续开发儿童的智能的同时，逐步养成良好的生活习惯。这时孩子的运动能力增强，身体协调性更好了；记忆力、求知欲、创造力等都很强，做事情开始不喜欢听***指手画脚，孩子的模仿能力也很强，家人最好有良好的学习习惯，以对孩子产生好的影响，这会影响到孩子日后的学习生活。

发育指标：

能自己上下台阶，较自然地跑步；能自己吃饭，控制大小便；能正确表达自己的各种情绪；完整地做自我介绍，初步懂得与同伴交往；在成人引导下礼貌待人。

养育要点：

此期儿童一日进食量大约为：

每天 400-600 毫升牛奶，鸡蛋一个，其他主副食较前一阶段略有增加。可搭配粗粮。饮食要以粮为主，以肉菜为副，以水果为辅。常吃豆类食品和深色蔬菜。油、盐、糖要少吃。事物要杂。

每天三次正餐，一次零食，一般在午睡后加。

孩子的生长速度减慢，这是正常的生理现象，不必强迫或诱使孩子多餐或食。每天按时开饭、孩子的最好饮品是白开水，少喝含糖分多的饮料。自己吃饭，不追喂。

训练方法一：

要认真回答孩子的问题。这一时期宝宝的词汇已经非常多，能够联系说两句话，有时还会唠叨不休，好奇心使他经常会问“为什么”。父母这时要耐心，并要有问有答，而且要用简练的，孩子能听懂的语言来回答孩子，如果遇到不知道的问题，要和孩子一起翻阅书籍或问他人，千万不要为了应付而乱说。

特别建议：

如果孩子提出一些奇怪的问题或作出调皮的事，父母处理的态度应耐心而有灵活性。

训练方法二：

识别大小，形状和颜色。这一时期的孩子，已经有了区别各种颜色和大小形状的概念。日常说话时，可有意把形容物体大小、形状和颜色的词强调说，无形中在宝宝的头脑里形成一些概念，再拿画笔或卡片，积木等教孩子认识色彩，知道最基本的几何型，如方，圆等，并对物体的大小有一定的比较。这样，孩子的大脑便会越来越发达，智能会得到迅速的开发。

特别提示：

孩子的学习能力永远超出父母的想象。

训练方法三：

多让宝宝做运动，要让孩子运动身体，不要只局限于户外，家里只要有条件，也可以让孩子在室内做幼儿体操。床上运动对孩子也很有好处。如前后翻滚等。让宝宝的运动能力和智能同步发展。总之，身体锻炼可因地制宜，不必拘泥太多，但要注意宝宝的安全。

特别提示：

不要随便许诺，不要哄骗孩子。

训练方法四：

锻炼手指能促进大脑发育。这么大的孩子可以学着做一些简单的小手工。如，可以教他结绳结，让他学会多种打结方法。还可以教宝宝学会拿剪刀，用剪刀剪纸片。正确使用剪刀可以锻炼宝宝手指肌肉的力量，但一定要注意安全，在家长监护下进行。

特别提示：

只要孩子精神好，不必因孩子吃得少而担心。

训练方法五：

孩子的求知欲正强，家长要利用一切机会让宝宝多学习东西。睡前讲故事的做法是很好。除了故事，还可以给他说歌谣、念唐诗、猜谜语、唱催眠曲等。日积月累，孩子的语言和思维能力会有所提高。

特别提示：

两三岁是儿童心理发育的转折期，即“第一反抗期”，这是孩子自我意识产生后心理上的反应。

训练方法六：

学会正确使用筷子。到了这一时期，可以教教孩子用筷子吃饭了。可以同时找支毛笔教他握，因为提毛笔和拿筷子的方法是相通的。如果不在这时教会正确的拿筷子的手形，以后就很难再改了。

特别建议：

对于爱反抗的孩子，父母首先要调整自己的教育方法和态度，充分满足孩子的合理要求。

训练方法七：

从这时期开始，要尽可能地让孩子和小朋友一起玩，不要只会和父母玩儿，以防止孩子形成孤僻性格。在玩耍当中，孩子之间会发生争吵，家长要给予正确的引导，让孩子学会礼让他人。可以知道孩子们一起玩“过家家”等游戏，让他学着体会与他人合作的乐趣。

特别提示：

在游戏中学习，在快乐中成长。

训练方法八：

多夸奖孩子，这一时期的孩子一般基本生活上的琐事都能自理了。所以，尽可能让孩子自己去干，有时还要大人在一旁帮助他去完成。当孩子不会做或做的不好的时候，要耐心地告诉他，不要动不动就叱责。当他能够很好地完成时，就要及时加以表扬，孩子生活上的琐事，大人看着很简单，可是对于孩子来说，就是相当复杂了。总的来说，切忌叱责，以表扬为主。

特别提示：

称赞孩子不要过分。在过多称赞中成长的孩子无法辨认真假、好坏、成功或失败。

训练方法九：

养成好习惯，让宝宝学着做些家务，帮妈妈做些简单的家务，对开发孩子智力，培养孩子性情很有帮助。比如：可以让孩子整理自己的玩具；学着叠被子、洗手绢等。

特别建议：

孩子什么事情都想自己干的愿望十分强烈，所以，尽可能让他自己去做。但是，一定要告诉他什么是危险的事情。

复旦大学附属儿科医院的1到24个月育儿方案（1）

第一篇 儿童保健

第一章 1—3个月

复旦大学附属儿科医院 徐秀

1、体格生长

此期是小儿体格生长最为迅速的时期，体重平均每月增加 750-1000 克，身长平均每月增加 2.5-3.0 厘米。

1-3个月男童体格发育

月龄 体重（千克） 身长（厘米） 头围（厘米） 胸围（厘米）

1个月 5.22 57.0 38.2 38.0

2个月 6.37 60.7 40.0 40.4

3个月 7.23 63.5 41.3 42.1

1-3个月女童体格发育

月龄 体重（千克） 身长（厘米） 头围（厘米） 胸围（厘米）

1个月 4.91 56.3 37.5 37.3

2个月 5.82 59.3 39.0 39.2

3个月 6.55 61.9 40.3 40.7

2、如何给宝宝称体重

体重是儿童的健康标志，是判定小儿体格发育和营养状况的一项重要指标。一个正常的小儿体重是随着年龄的增加而不断增加的，年龄越小体重增加越快，而且还有一定的规律。一个足月新生儿的平均体重为 3 千克左右；在 2.5-4.0 千克之间均属正常范围。几乎每个新

生儿在生后的最初 2-3 天内，都会出现体重下降的现象，这叫生理性体重下降。生理性体重下降一般在生后 3-5 天降至最低点，下降幅度可达出生时体重 6%~9%，但最多不超过出生体重的 10%。以后随着吃奶量的增加体重逐渐增加，大多在生后第 7-10 天内，体重可恢复到出生时水平。到满月时，新生儿体重能增加 1000 克左右。在生后的头三个月，体重增加迅速，平均每月增加 750 克左右。

给宝宝称体重的方法有几种，也很简单，可在家中进行。

(1)先用小被单将孩子兜住，用称称重，然后减去小被单及包括尿布在内的一切衣物重量，即为婴儿体重。

(2)家长抱着婴儿站在磅秤上称体重，减去大人的体重，即为婴儿体重。

测体重时应注意，在测量前最好空腹，排去大小便，尽量婴儿脱去衣裤、鞋帽、尿布等，仅穿单衣裤；所测得的数据应减去婴儿所穿的衣物及尿布的重量。

每次测得的宝宝体重都应作记录，在注意宝宝体重是否达到参考标准的同时，还应注意体重增长的速度。有的小宝宝出生体重比较轻，但其增长速度已达到甚至超过正常水平，尽管测得的体重还没有达到参考标准，家长大可不必担心，因为宝宝不但生长健康，还在努力“赶上生长”呢。相反，有些宝宝虽然测得的体重尚符合参考数值，但增长速度比较慢，倒要认真寻找一下原因，及时采取相应的措施。

3、如何给宝宝量身高(身长)

身高(身长)是孩子骨骼发育的一个主要指标，它包括头、脊柱和下肢长的总和。身高的增长速度和体重一样也是年龄越小增长越快。在生后第一个月，宝宝身体可长高 5 厘米左右。在生后头三个月，身长平均每月增加 2.5 厘米。

3 岁以下的小儿 应躺着测身长，在医院有特定的量板测量小儿的身长。测量前先脱去孩子的鞋、袜、帽、外衣裤及尿布。让小儿仰卧在量板的底板中线上，头接触头板，面向上。测量者站在孩子的右侧，用左手按直小儿的双膝部，使两下肢伸直、并拢并紧贴量板的底板；右手移动足板，使其紧贴小儿的足底，读取身长的刻度。在家里，如果没有量板，也可让小儿躺在桌上或木板床上，在桌面或床沿贴上一软尺。在小儿的头顶和足底分别放上两块硬纸板，测量方法和医院量板的量法一样，读取头板内侧至足板内侧的长度，即为小儿的身长。测量身长时需注意足板一定要紧贴小儿的足底，而不能只量到脚尖处，否则，会使测得的身长大于其实际身长。

3 岁以上的小儿 可站着测身高。可用身高计或将皮尺钉在墙上进行测量。小儿直立，背靠身高计的立柱或墙壁，使两足后跟、臀部、双肩及头部均接触到立柱或墙壁，两手垂直于身体两侧，两膝站直，不能弯曲，足跟并拢，足尖稍分开，两眼平视正前方，头不能上仰或俯视。用一横木板紧压头顶，读取数值，即为身高。

孩子将来能长多高是每位家长关心的问题。人的身高受很多因素影响，如遗传、内分泌、营养、疾病以及活动锻炼等等。一般来讲，5 岁以前，孩子的身高受遗传的影响不大，主要受营养、慢性疾病和内分泌因素的影响。5 岁以后，遗传因素起一定的作用，父母高大的，孩子一般也长得较高。但也有不少矮个子的父母其子女身高远超过父母的，这说明除了遗传因素外，环境因素也很重要，保证宝宝合理营养，充足的睡眠，一定的活动量，促使孩子健康生长。

4、如何测量宝宝的头围

头围是反映脑的发育，脑容量的大小也是体格发育中的一项重要指标。婴儿出生后头两年大脑的发育迅速，头围增长也很快。二岁以后头围的长速逐渐减慢。出生时头围平均 34 厘米，出生头三个月头围平均每月增加 1.5 厘米。

测量头围时选用一软尺，用左手拇指将软尺零点固定在左侧眉毛的上缘，然后紧贴皮肤经过枕骨结节最高点绕头围一圈回至零点，读取的数值即是头围。

头围的大小也象体重、身高一样有个正常范围，并不是象有些人认为的那样，头大肯定大脑发达，小孩聪明，这是不正确的。如果一个小儿出生时头围正常约为 34 厘米左右，到 3 个月时头围迅速长到 42 厘米时，这就要怀疑是否有脑积水、佝偻病或其他疾病。如果一个小儿出生时头围就比正常小，生后头围的增长速度也很慢，甚至停止生长，那么要高度怀疑是否有脑发育不良，是否有头小畸形的可能。因此，当宝宝的头围长得过快或过慢，都是不正常现象，家长都应及时带他去医院作进一步检查。

maomao 2005-4-18 01:23

5、如何测量宝宝的胸围

胸围是用来评价小儿胸部的发育状况，包括肺的发育、胸廓的发育以及胸背肌肉和皮下脂肪的发育程度。新生儿出生时胸围约 32 厘米，比头围小 1-2 厘米，出生第一年增加迅速，平均可增加 12 厘米。一般情况下，小儿在 1 岁以内头围比胸围大，1 岁时胸围逐渐超过头围。

3 岁以下小儿测量时取卧位，让婴儿平躺在床上，两手自然平放，将软尺零点固定于乳头下缘，使软尺接触皮肤，经两肩胛骨下缘绕胸围一圈回至零点，读取的数值即是胸围。3 岁以上测量时取立位，两手自然下垂，测量方法同上。

胸围的大小与体格锻炼及衣着有关。小宝宝正处于迅速生长时期，日长夜大，而有的家长喜欢给宝宝穿束胸的裤子，人为的束缚其胸廓的发育，时间一长可导致宝宝肋骨下陷、外翻，胸围过小。因此，家长应注意给宝宝穿宽松的衣裤。同时，经常给宝宝做被动操锻炼其肌肉和骨骼，如扩胸运动等，锻炼孩子的胸肌，促使宝宝的胸肌发达，带动胸廓和肺部的发育。

6、定期带宝宝去健康体检

看着日长夜大的小宝宝，父母总有点不放心，心存疑虑：我的宝宝长的健康吗？那么定期带孩子去儿童保健科体格检查是解决您心中疑虑的最佳方法。

定期体格检查，首先可以系统了解宝宝各个年龄段的体格生长情况，通过定期的多次测量，不仅可以知道孩子目前的生长水平是否达到参考标准，还可以及时了解一段时期内，宝宝生长的动态变化，观察他的生长速度是否和参考标准相近，能及时发现生长异常，仔细寻找病因，使一些症状不明显的疾病得到早期发现、早期诊断和早期治疗。其次，对孩子的智能发育作出评估，了解孩子的智能发育是否在正常水平。发现有疑，进一步通过神经心理测试对孩子的智能发育做全面的评价，对有智能发育迟缓和心理发育偏离的孩子可以及时采取相应的干预措施，进行早期的康复治疗计划。另外，在定期体格检查时，还能从保健医生处得到科学育儿的知识指导，了解许多有关孩子喂养、护理、卫生保健和早期教育等方面的新理念，促使宝宝长得更健康。

带宝宝定期体格检查，一般来讲，6 个月以内的婴儿每隔 1-2 个月一次；6 个月到 1 岁，每 2-3 个月一次；1 岁到 3 岁每半年一次；3 岁以后每年检查一次。

全面的体格检查应包括：

一般情况 详细询问宝宝的进食、大小便、睡眠、户外活动、疾病等一般情况。

全身检查 体重、身高、头围、胸围的测量及评价；婴儿前囟的闭合情况、牙齿萌出或患龋齿的情况，眼、耳、淋巴结有无异常，以及胸部、腹部、外生殖器、四肢关节、骨骼、皮肤等全面检查。

发育评估 评估内容包括孩子发育的粗动作、细动作、言语发育、社会适应及与人交往能力等方面。

必要的实验室检查 如婴儿生后 6-9 个月应进行血色素检查等。根据检查结果进行相应的指导。

每一次的体格检查都应记录在宝宝健康手册上，父母应妥善保管好这本宝宝健康手册，它就象宝宝的健康护照，记录了宝宝成长的每一步。记住不管去何处就医，均应带上宝宝健康手册，以供医生系统了解孩子的生长发育进程。

maomao 2005-4-18 01:23

7、神经心理发育

1 个月的宝宝在俯卧时已能稍抬头片刻，到 3 个月俯卧时能抬头 45 度，同时眼睛也能追随物体转头过中线。小手开始逐渐放松，不再一直紧握拳头，有时会两手张开，有时看到玩具会手舞足蹈，全身乱动；2 个月时，吃奶会用小手去触摸乳房、触摸妈妈的脸，偶尔也会吸吮手指；3 个月能在胸前玩耍自己的双手，碰到物体能随意抓握。双腿开始蹬踢有力，扶着宝宝的腋下，双腿已能支持部分体重。此时宝宝愉快时会微笑，并发出咕咕的喉音，与成人交流。

1 个月的婴儿已初步具备感知觉，有视觉、听觉、嗅觉、味觉和触觉。

视觉 1 个月的婴儿可注视物体并且目光随着物体移动，但在生命最初的两个里，婴儿只能看到 20~30 厘米以内的东西。两个月时已能调节视焦距，并且分辨不同波长的颜色，到 3 个月时，调节范围扩大，头眼协调好，头部可灵活转动，转向有光亮、色彩鲜艳的地方盯着看。对颜色视觉已接近成人，喜欢红色、黄色、橙色。

听觉 研究表明新生儿有良好的听觉灵敏度，稍响一点声音会引起宝宝一些细微的动作改变，如眨眨眼睛、动动嘴唇、或加快呼吸等。1 个月左右已能分别别人的言语声和环境发出的非言语声。小婴儿喜欢听和谐、轻柔的声音，妈妈的声音对宝宝来说是最动听的音乐。一般婴儿到 3 个月时能感受不同方位发出的声音，将头转向声源。

嗅觉和味觉 1 个月的宝宝能区分母乳的香味，不喜欢刺激性的气味，到 2-3 个月时碰到难闻的气味会扭头避开；婴儿天生喜欢甜味，尝到甜味会露出愉快的表情，不喜欢苦、酸、咸味的食物。3 个月左右的婴儿已能区分食物的细微改变，这也是为什么有些小宝宝习惯了妈妈的奶香味后，不喜欢吃其他奶粉的原因之一。

触觉 宝宝全身皮肤都有灵敏的触觉。小婴儿的触觉非常发达，当身体不同部位受到刺激时就会作出不同的反应。当您抱起宝宝时，他们喜欢紧贴你的身体，依偎着你。当宝宝哭的时候，妈妈温暖的手轻轻抚摸他的面部、腹部或背部，大多能使宝宝逐渐安静下来，停止啼哭。在平时，父母应学会用皮肤接触来表达自己的爱护和关怀，每天给宝宝作抚触训练有利于宝宝身心健康。

8、宝宝每天需睡多长时间

新生儿每天要睡 16 个小时(可能更多)，一般每次持续 2-3 小时。宝宝睡眠也有几个阶段：打盹，快速动眼睡眠，深睡眠，和极深睡眠。随着宝宝的成长，他们清醒的时间逐渐增加。

由于宝宝每次 2-3 小时的睡眠周期可能会使你们困惑，因为他不同于我们成人的睡眠习惯。更有甚者，宝宝白天呼呼大睡，晚上精力旺盛开始不睡觉，也就是常说的睡倒觉。耐心些！这些状况会随着长大而改变，并开始适应子宫外的生活节律。同时，家长可以尽量安排让宝宝在下午保持清醒状态，特别是到下午 4-5 点钟以后不要给宝宝睡觉，逗他玩一会儿，到晚上 7 点钟左右再给宝宝做睡觉准备，可以开始建立一些睡前准备(如洗澡、阅读、唱歌)，这些当孩子大一些后，有助于他放松。即使目前宝宝还太小，还不能接受这些信号，从小开始睡眠习惯训练，有助于帮宝宝调节好他的生物钟，并使他受益无穷。

小宝宝睡在哪儿比较合适 在刚出生头几个月，大多数父母亲将宝宝的睡床放在自己的卧室内。在这个时期，给宝宝独立的房间好像离爸爸妈妈太远了。从安全的角度来考虑，大多数的儿科医生反对让宝宝睡在父母亲的床上。不管如何睡，应时刻将睡眠安全记在脑海里。不要在摇篮里放任何可能堵住孩子呼吸的物品；包括长毛绒玩具。避免放有绳索的物品

和那些有尖锐角的物品。同时确信所买的摇篮符合宝宝睡眠的安全标准。

如果宝宝易烦躁、睡觉不安宁怎么办 适当的摇晃、亲拍、小声唱歌给他听直到他安静下来，这是对的。但要避免对宝宝睡眠的过分关注，宝宝在浅睡眠中有时会出现轻微的哭吵、躁动不安，这属正常现象，应让他慢慢学会从浅睡眠自行调节进入深睡眠。

当然，烦躁还可能由其他许多原因引起：饥饿、疾病、过度疲劳、腹绞痛、过紧的睡衣束缚等等。那么，什么时候需要就医呢？如果宝宝看起来过度烦躁且安抚无效，可能需要请教儿科医生。另外，如果宝宝很难从睡眠中唤醒而且平时对进食不感兴趣，应立即带孩子去医院检查。

maomao 2005-4-18 01:23

9、宝宝为何易惊吓

小婴儿在睡眠时，若有大的声响，宝宝常常会双臂和双腿同时向上收缩，或肢体快速抖动，出现“惊跳”现象，有时甚至会大声啼哭。别担心！这是小婴儿特有的无条件反射，属于正常现象。这时，婴儿大脑发育尚不成熟，神经髓鞘形成不全，当外界刺激作用于末梢神经而传入大脑时，因无髓鞘的隔离，兴奋可波及邻近神经纤维，在大脑皮质内不能形成一个明确的兴奋灶；同时无髓鞘神经传导比较慢，因而小儿对外界刺激反应比较慢，而且易于泛化，表现为容易引起惊吓与啼哭。

10、如何做果汁、菜汁

满月以后，可以给小宝宝喝少许水果汁和菜汁，以补充一些维生素和矿物质。一般每次可以喝上 20-30 毫升。

青菜汁 将新鲜青菜洗干净，切碎，放入水中煮沸 4-5 分钟，然后用过滤网滤出菜水，装入奶瓶或杯中。

胡萝卜汁 将胡萝卜洗净、去皮、切碎，放入水中煮沸 5 分钟，然后用过滤网滤出汁，装入瓶中。

番茄汁 将番茄洗净放入沸水煮 2 分钟，去皮除子，然后用汤勺挤压番茄肉使肉汁流出，盛入瓶中。

橙汁、橘汁 将橙或桔洗净对切，然后放在榨汁器中榨出汁，倒入瓶中。

苹果汁、梨汁 将苹果或梨洗净、去皮除核，放入粉碎机内粉碎，然后用过滤网去渣取汁，倒入瓶中。

maomao 2005-4-18 01:24

11、如何抱小宝宝

刚出生不久的婴儿全身软绵绵的，看上去是那么的软弱，头抬不起来，颈部、腰部都支撑无力，这主要是因为他的颈部和背部肌肉发育还不完善。因此，抱小婴儿时须知：一只手应托住他的头颈部，另一只手应托住婴儿的腰部与臀部，使婴儿的头部和肢体受到很好的支持，有安全感。

抱婴儿的方法有好几种。

将婴儿横抱于臂弯中 宝宝仰卧时，你用左手轻轻插到他的腰部和臀部，用右手轻轻放到他的头颈下方，慢慢地抱起他，这样，宝宝的身体有依托，头也不会往后垂；然后将宝宝头部的右手慢慢移向左臂弯，将他的头小心转放到左手的臂弯中，这样将婴儿横抱在你的臂弯里，会使他感到很舒服。

将婴儿面向下抱着 让宝宝的小脸颊一侧靠在你的前臂，双手托住他的躯体，让他趴在你的双臂上，这个姿势还可以来回摇摆婴儿，往往会使他非常高兴，而喜欢这样的抱姿。

让婴儿面向前 当宝宝稍大一些，可以较好的控制自己的头部时，让宝宝背靠着你的

胸部，用一只手托住他的臀部，另一只手围住他的胸部。这样，让宝宝面向前抱着，使他能很好地看看面前的世界。

让婴儿骑坐在你的跨部 宝宝和你面对面，让他双腿分开，骑坐在你的跨上，你一手托住他的臀部，一手围住他的背部。这时宝宝若觉得还不够安全，他小手会紧紧抓住你的臂膀。

一般来讲，1-2 个月的婴儿主要是横抱在臂弯中，3 个月后主要采取竖着抱了。不管何种抱姿，都要注意保护好婴儿，不仅要抱得舒服，还要让宝宝有安全感。抱起、放下动作要轻柔。

12、如何帮宝宝穿脱衣裤

给宝宝穿衣脱衣是父母每日的必修课，有些家长认为给小宝宝穿衣脱衣很不方便，喜欢给他包上“蜡烛包”，其实这很不科学，因为打上“蜡烛包”不利于宝宝四肢的活动，阻碍了他的动作发育。

通常小宝宝不喜欢穿衣脱衣，他会四肢乱动，不予配合。妈妈在给宝宝穿脱衣服时，可先给宝宝一些预先的信号，先抚摸他的皮肤，和他轻轻说说话，与他交谈，“宝宝，我们来穿上衣服，或宝宝，我们来脱去衣服”等，使他心情愉快，身体放松。然后轻柔地开始给他穿脱衣服。

穿衣服时，让宝宝躺在床上，先将你的左手从衣的袖口伸入袖笼，使衣袖缩在你的手上，右手握住婴儿的手臂递交给左手，然后右手放开婴儿的手臂，左手引导着婴儿的手从衣袖中出来，右手将衣袖拉上婴儿的手臂。脱衣服时，同样先用一手在衣袖内固定婴儿的上臂，然后另一手拉下袖子。穿脱裤子的方法与上类同，也是需要一手在裤管内握住小腿，另一手拉上或脱下裤子。

婴儿的衣服宜选购质软保暖透气，内衣裤最好选购棉布质地，服式宽松舒适，穿衣服时不要用长带子绕胸背捆绑，也不要穿很紧的松紧带裤子，以免穿着不当，阻碍胸部发育。平时婴儿衣服要勤换洗，内衣、布尿片洗净后最好能在日光下暴晒，阴雨天不干，也可用电熨斗熨干。

maomao 2005-4-18 01:24

13、用纸尿裤，还是布尿布

自纸尿裤进入中国市场后，越来越多的父母抛弃了传统的尿布，为宝宝穿上了方便的纸尿裤。纸尿裤使用方便，穿过就扔，不仅使父母从繁重的清洗尿布中解脱出来，也不再尿布有尿布泄漏的尴尬和手忙脚乱。不过，尽管纸尿裤便利多多，但父母对纸尿裤的方方面面还是心存疑虑：使用纸尿裤是否容易出现尿布疹？使用纸尿裤会不会有可能导致男婴不育？

纸尿裤流行于市场，有其独特的优点：(1)使用方便。一次性纸尿裤用过就扔，使父母不再有换洗尿布之累；(2)保护环境卫生，减少污染。一次性纸尿裤比传统尿布更能减少粪便中细菌的传播和污染，使宝宝的生活环境更加清洁卫生；(3)一次性纸尿裤吸水性强，回渗小，尿布表明较干爽，可以减少婴儿因尿湿而醒来的次数，延长宝宝的睡眠时间，保证宝宝的睡眠质量，有利于宝宝的生长发育。

一次性纸尿裤比起传统的尿布来有如此多长处，对它的偏爱也是自然的事。但使用纸尿裤也要注意一些事项，有的妈妈以为宝宝穿上纸尿裤就万事大吉，有时三、四个小时也不观察一次，使尿布包裹的皮肤过分潮湿，发生尿布疹。因此爸爸妈妈在白天还是应该每 3 小时察看一次纸尿裤，根据具体情况决定更换纸尿裤的时间间隔，做到勤换尿布。同时根据季节的不同，选用厚薄不一的纸尿裤，冬天可选择稍厚的纸尿裤，夏天则应选用轻薄的纸尿裤。另外，婴儿的皮肤细嫩，容易被擦伤，因此选用纸尿裤时要检查一下其两侧的松紧度，避免

太紧伤害到宝宝的腿部皮肤。

使用纸尿裤会不会有可能导致男婴不育？这个问题让很多男婴的妈妈在纸尿裤面前犹豫不决了。其实纸尿裤所用的原料相当于一层能吸收并留住尿液的布料，吸收尿液后，不会产热。宝宝尿湿后，尿液在纸尿裤的吸收层迅速扩散，其温度很快下降。实验结果显示，使用纸尿裤的阴囊平均温度为 35.7-36.4 摄氏度，相对于将婴儿包裹在毛毯里婴儿的躯体皮肤温度。而研究发现，即使睾丸处于腹腔内的温度条件(平均 37 摄氏度)下 1~2 年，仍可保持正常功能而不致造成不育。男性不育症是一种多因素引起的疾病，涉及的病因很多，受遗传、发育、环境、营养、心理等多方面因素影响，单纯使用纸尿裤是不会造成不育的。因此，男孩的妈妈大可放心，正确使用纸尿裤不可能导致男婴将来不育。

最后，很重要一点需说明的是，为婴儿选购纸尿裤一定要选择正规厂家生产的，符合国家安全质量标准的合格产品，确保宝宝使用卫生、安全。

14、宝宝一天生活作息表

从宝宝出生的第一天开始，你就要有意识地培养宝宝有个良好的生活习惯。好的习惯并不是一日就能形成，而是来自于天长日久。好的生活习惯养成，将会让宝宝一生受益。

生活习惯包括饮食习惯、睡眠习惯、卫生习惯和玩耍习惯。1-3 个月的宝宝每天平均要吃 6-8 次，每次间隔时间在 2.5-3.5 小时左右；相对来说，睡眠时间较多，一般每天要睡 18-20 个小时；每天清醒活动的时间在 1-2 小时左右。也就是说，在小婴儿时期，宝宝生活的主要内容是吃了睡、睡了再吃。根据小宝宝的这个生理规律，来妥善安排他的一天生活作息。

6:00 - 6:20 喂母乳或配方乳。

6:30 - 9:00 睡觉

9:00 - 9:20 喂鱼肝油，母乳或配方乳。

9:30 - 10:00 户外活动，晒太阳，游戏活动。

10:00 - 10:10 钙粉水。

10:20 - 12:00 睡觉。

12:00 - 12:20 喂母乳或配方乳。

12:30 - 15:00 睡觉。

15:00 - 15:20 喂母乳或配方乳。

15:30 - 16:00 户外活动，晒太阳，游戏活动。

16:00 - 18:00 睡觉。

18:00 - 18:20 喂母乳或配方乳。

19:20 - 19:40 做被动操、洗澡。

19:40 - 23:00 睡觉。

23:00 - 23:20 喂母乳或配方乳。

23:20 - 3:00 睡觉。

3:00 - 3:20 喂母乳或配方乳。

3:30 - 6:00 睡觉。

这样的生活作息制度安排将小宝宝一天生活的主要内容：睡眠、进餐、活动、游戏等各个生活环节的时间、顺序和间隔给予合理的安排。不仅保证宝宝有充足的睡眠时间，培养其良好的饮食习惯，还穿插了游戏活动，使小宝宝精神饱满，心情愉快。制订了小宝宝的生活作息表后，家长一定要做到持之以恒，轻易不要去打破孩子的生活习惯。当然孩子的生理规律存在着一定的个体差异，相信父母能通过细心观察，制订出适合自己宝宝的生活作息表。

maomao 2005-4-18 01:24

15、预防接种

宝宝出生以后，需要按次序进行预防接种。目前我国实行的计划免疫，进行常规接种的有 5 种疫苗制剂。这五种疫苗制剂能预防 7 种传染病。卡介苗预防结核病；脊髓灰质炎疫苗(糖丸)预防脊髓灰质炎(俗称小儿麻痹症)；百白破三联混合疫苗预防百日咳、白喉和破伤风；麻疹疫苗预防麻疹；乙肝疫苗预防乙型肝炎。预防接种程序表

预防接种程序表

疫苗种类 初种年龄 复种年龄

卡介苗 出生时 3 个月后做 OT 试验，阴性需复种；以后每 3~4 年复查 OT 试验，阴性即需复种

乙肝疫苗 0、1、6 个月

脊髓灰质炎疫苗 2、3、4 个月 1.5 岁、4 岁

百白破三联混合疫苗 3、4、5 个月 1.5 岁

麻疹疫苗 8 个月 4 岁

每个小宝宝到了预防接种时间，家长都应按时带他去当地医院进行预防接种。宝宝预防接种后，会出现一些局部或全身反应。在接种后数小时至 24 小时左右注射部位可能出现红、肿、热、痛，或发热、头痛，偶有恶心、呕吐、腹泻等。这时，应给孩子多喝水和充足的休息，一般这些反应在 2—3 天内会自行消退，不需作特殊处理。如发生有异常的过敏或晕厥、休克等反应，或局部红肿继续扩大，高热持续不退，均应立即送医院诊治。

其他还有一些疫苗，如乙脑疫苗预防乙型脑炎；流脑疫苗预防流行性脑膜炎；风疹疫苗预防风疹；腮腺炎疫苗预防腮腺炎；各种流感疫苗预防各种类型的流行性感冒等。这些疫苗均可按需要进行接种。

预防接种还应注意，如小儿患有发热、急性感染、或有心、肾、肝和神经系统疾病及活动性结核病未治愈前，或正服用类固醇皮质激素或免疫力低下小儿，及上次注射疫苗有过敏史者都应暂缓接种。

16、婴儿被动操

婴儿被动操，不仅是促进婴儿全身发育的好方法，还是一个很好的亲子游戏项目。每天坚持给孩子做被动操进行体能锻炼，不但可以促进他的体格发育，还能促进神经系统的发育。婴儿被动操适用于 2-6 个月的婴儿，根据月龄和体质，循序渐进，每天可做 1~2 次，在睡醒或洗完澡时，宝宝心情愉快的状态下进行。做时少穿些衣服，所着衣服易宽松、质地柔软，使宝宝在全身肌肉放松。操作时动作要轻柔而有节律，可配上音乐。

婴儿被动操共 8 节。上肢运动预备姿势：婴儿仰卧，妈妈双手握住婴儿手腕，把拇指放在婴儿手掌内，让婴儿握拳，两手放在婴儿二侧。

第一节：扩胸运动 (1)两手左右分开，向外平展，与身体成 90 度角，掌心向上；(2)两手胸前交叉。(3)同(1)动作；(4)还原。重复二个八拍。

第二节：屈肘运动 (1)向上弯曲左臂肘关节；(2)还原；(3)向上弯曲右臂肘关节；(4)还原。重复二个八拍。

第三节：肩关节运动 (1)握住小儿左手由内向外作圆形的旋转肩关节动作，重复四拍；(2)握住小儿右手做同样的动作，重复四拍。

第四节：上肢运动 (1)两手左右分开，向外平展与身体成 90 度角；(2)两手向前平举，两掌心相对，距离与肩同宽；(3)两手胸前交叉；(4)两手向上举过头，掌心向上，动作轻柔；(5)还原。重复二个八拍。

第五节：踝关节运动 (1)预备姿势：婴儿仰卧，妈妈左手握住婴儿的左踝部，右手握住小儿左足前掌；(2)将婴儿足尖向上屈曲踝关节；(3)足尖向下，伸展踝关节；(4)换右足做相同动作。重复二个八拍。

第六节：下肢伸屈运动 (1)预备姿势：婴儿仰卧，两腿伸直，妈妈双手握住婴儿两小腿，交替伸展膝关节，做踏车样动作；(2)左腿屈缩到腹部；(3)伸直；(4)右腿屈缩到腹部、伸直。重复二个八拍。

第七节：举腿运动 (1)预备姿势：两下肢伸直放平，妈妈两手掌向下，握住婴儿两膝关节；(2)将两下肢伸直上举 90 度；(2)还原；重复二个八拍。

第八节：翻身运动 (1)预备姿势：婴儿仰卧，妈妈一手扶婴儿胸腹部，一手垫于小儿背部；(2)帮助从仰卧转体为侧卧；(3)从侧卧转体到俯卧；(4)从俯卧再转体到仰卧。重复二个八拍。

17、亲子游戏

宝宝抬头游戏：让孩子俯卧在床上，两臂屈肘手心向下，两臂距离稍比肩宽，使其支撑身体，妈妈在前面可呼唤宝宝的名字，或拍手或用发响的玩具逗引孩子努力抬头、支撑。这项活动可锻炼婴儿的颈、胸、背的肌肉，促进孩子的体能发育。每次游戏时间 1~2 分钟，可在睡醒或洗完澡后进行。

宝宝目光追随玩具游戏：让孩子仰卧在小床上，在小床上方悬挂一个较大的色彩鲜艳的响声玩具。妈妈在旁边说：“宝宝看看，漂亮的玩具”，并用手使玩具发出声响，当孩子用眼睛去看这个悬挂的玩具时，再用手轻轻在水平面上移动玩具，诱导宝宝目光来跟随移动的玩具。这个活动可逐步训练孩子学会用眼睛追随在视力范围内的移动物体，促进孩子的视觉发育。