



Everything you need to know Baby Development

宝宝

成长与发育 百科全书

0~2岁宝宝
成长发育最新定本
权威专家教你让宝宝体格
认知和潜在的情感发育
达到最优化
全程彩图跟踪拍摄
宝宝成长发育的每一步

克莱尔·哈尔西 著

中国大百科全书出版社

Encyclopedia of China Publishing House





宝宝成长与发育 百科全书

克莱尔·哈尔西 著
冯常娜 译



A DORLING KINDERSLEY BOOK



中国大百科全书出版社



A Dorling Kindersley Book

www.dk.com

Original Title: Everything You Need to Know
Baby Development

Copyright © 2011 Dorling Kindersley Limited

北京市版权登记号：图字01-2013-5265

图书在版编目（CIP）数据

DK宝宝成长与发育百科全书 / 英国DK公司编著；
冯常娜译. —北京：中国大百科全书出版社，2014. 1
（DK孕产育儿系列套装）

书名原文：Everything you need to know baby
development

ISBN 978-7-5000-9291-9

I. ①D… II. ①英… ②冯… III. ①婴幼儿—哺
育—基本知识 IV. ①TS976. 31

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第295569号

译者：冯常娜

策划人：武丹
责任编辑：李建新
特约编辑：李眉
封面设计：应世澄

DK宝宝成长与发育百科全书
中国大百科全书出版社出版发行
（北京阜成门北大街17号 邮编：100037）

<http://www.ecph.com.cn>

新华书店经销

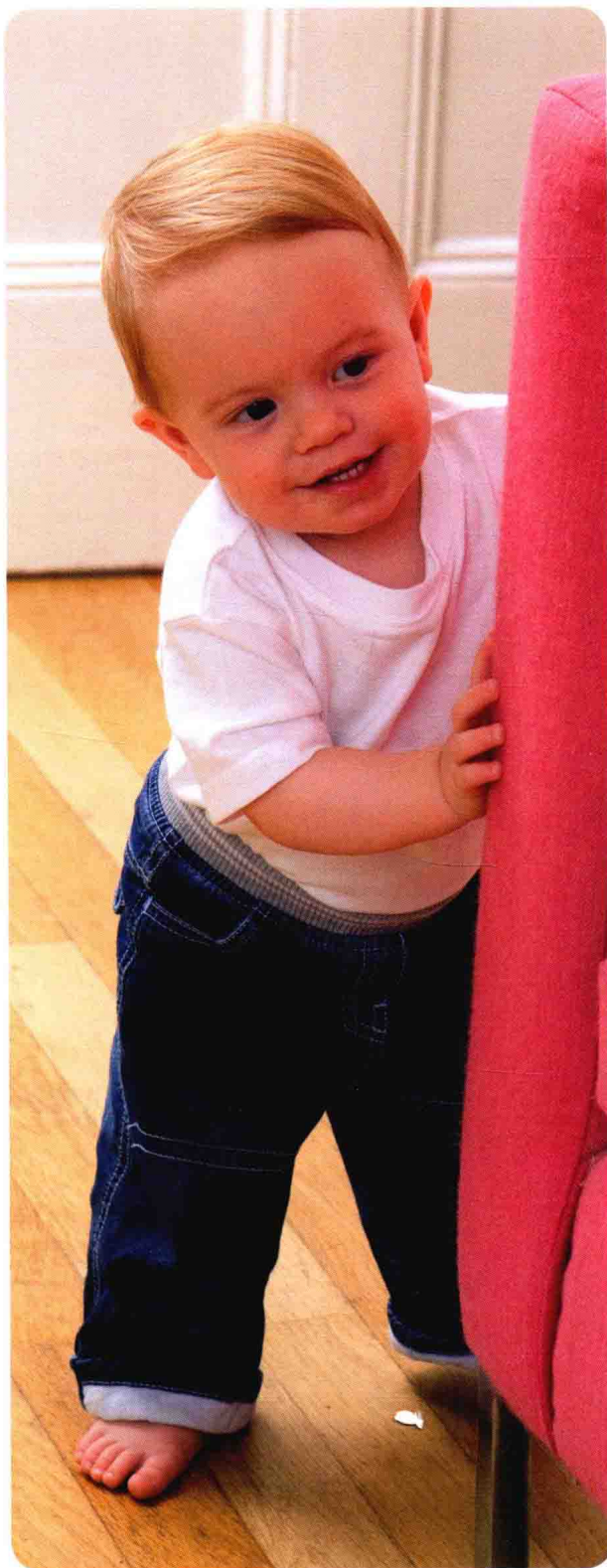
北京华联印刷有限公司印制

开本：787毫米×965毫米 1/16 印张：12

2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5000-9291-9

定价：298.00元（全4册）



目录

7 前言

0~2个月

10 新生儿

12 强化情感纽带

14 安全和保护

15 进行目光交流

16 你是宝宝的榜样

17 初次见面

18 哥哥姐姐

20 给宝宝做按摩

22 新的感觉

23 抚摸和挠痒痒

24 鼓励宝宝运动

26 抓和摸

28 咿咿呀呀的宝宝

30 读懂他的信号

32 通过观察来学习

3~6个月

36 成长中的宝宝

38 安静时刻

39 见面和打招呼

40 认识家庭

42 趴着玩的时间

43 摆脱尿布的束缚

44 运动类游戏

46 “俯卧撑”

47 增强力量

48 戏水的宝宝

50 观察和伸展四肢

52 翻滚

54 坐立和伸手拿东西

56 学习抓取

58 通过味觉探索

60 捡起，放下

61 传递物体

62 咯咯笑和唱儿歌

64 走路和说话

65 肢体语言

66 讲故事时间

67 聆听和学习

68 扑通！咿当！

70 模仿你

72 视觉刺激

74 期待的艺术

76 是与否

78 刺激宝宝的感官

7~9个月

82 好动的宝宝

84 使宝宝安心

85 变得自信

86 在生人面前害羞

88 舒适地坐立

89 站起来

90 鼓励宝宝移动

92 拍手

94 抓握和探索

95 一团糟的进餐时间

96 初次对话

97 学习词语

98 指出来

99 接触音乐

100 手势和信号

102 因果关系

103 出去走走

104 捉迷藏游戏

10~12个月

108 忙碌的宝宝

110 只要有陪伴

- 111 表达情感
- 112 依偎在一起
- 114 好伙伴
- 116 宝宝巡航
- 117 丢掉与投掷
- 118 戏水真欢乐
- 120 轮流
- 121 描述和比较
- 122 明白你的意思
- 124 在家和外出
- 126 探索不同材质

1岁~18个月

- 130 蹒跚学步的宝宝
- 132 模仿的艺术
- 134 并排玩
- 136 独立性的发展
- 138 蹒跚和摔倒
- 139 找到平衡
- 140 增强稳定性
- 141 上下楼梯
- 142 挑战性的游戏
- 144 音乐和运动
- 146 好胃口!
- 148 复杂的游戏
- 150 自由玩耍
- 152 做个记号

- 154 手势信号
- 156 跟上节奏
- 158 它有什么用?
- 159 按大小分类
- 160 想象
- 161 它在哪儿?
- 162 构建记忆

19个月~2岁

- 166 活跃的学步儿童
- 168 表演出来
- 170 微缩的世界
- 171 跑开, 回来
- 172 接触球类游戏
- 174 动作游戏
- 176 手眼协调
- 178 精细运动
- 179 富有创造力
- 180 我会做
- 182 更多的交谈
- 183 书籍的力量
- 184 那是什么?
- 186 相同和不同
- 187 拼在一起

- 188 索引
- 191 致谢

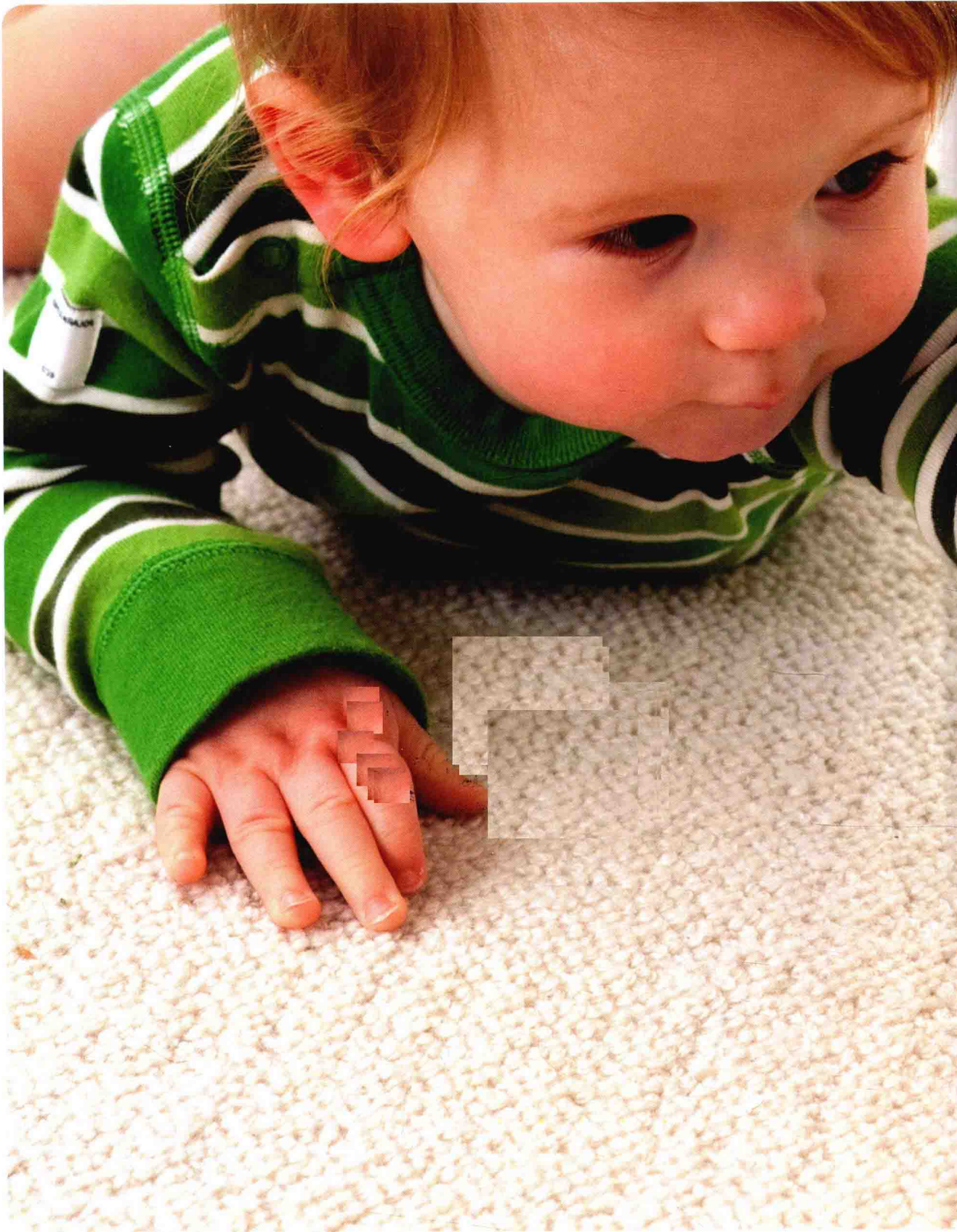
作者简介

克莱尔·哈尔西博士是一位临床心理学顾问, 拥有超过25年的专门从事儿童和家庭方面工作的经验。她是3个孩子的母亲, 也是儿童心理学、儿童养育和儿童发育方面的作家。最近, 她与DK公司共同编写了《Ask a Parenting Expert》(2009)一书。她为英国独立电视台制作了一档电视节目《Driving Mum and Dad Mad》, 该节目在英国教育部支持的育儿网站上亦有播出。



宝宝成长与发育 百科全书







宝宝成长与发育 百科全书

克莱尔·哈尔西 著
冯常娜 译



A DORLING KINDERSLEY BOOK



中国大百科全书出版社



A Dorling Kindersley Book

www.dk.com

Original Title: Everything You Need to Know
Baby Development

Copyright © 2011 Dorling Kindersley Limited

北京市版权登记号：图字01-2013-5265

图书在版编目（CIP）数据

DK宝宝成长与发育百科全书 / 英国DK公司编著；
冯常娜译. —北京：中国大百科全书出版社，2014. 1
（DK孕产育儿系列套装）

书名原文：Everything you need to know baby
development

ISBN 978-7-5000-9291-9

I. ①D… II. ①英… ②冯… III. ①婴幼儿—哺
育—基本知识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第295569号

译者：冯常娜

策划人：武丹
责任编辑：李建新
特约编辑：李眉
封面设计：应世澄

DK宝宝成长与发育百科全书
中国大百科全书出版社出版发行
（北京阜成门北大街17号 邮编：100037）

<http://www.ecph.com.cn>

新华书店经销

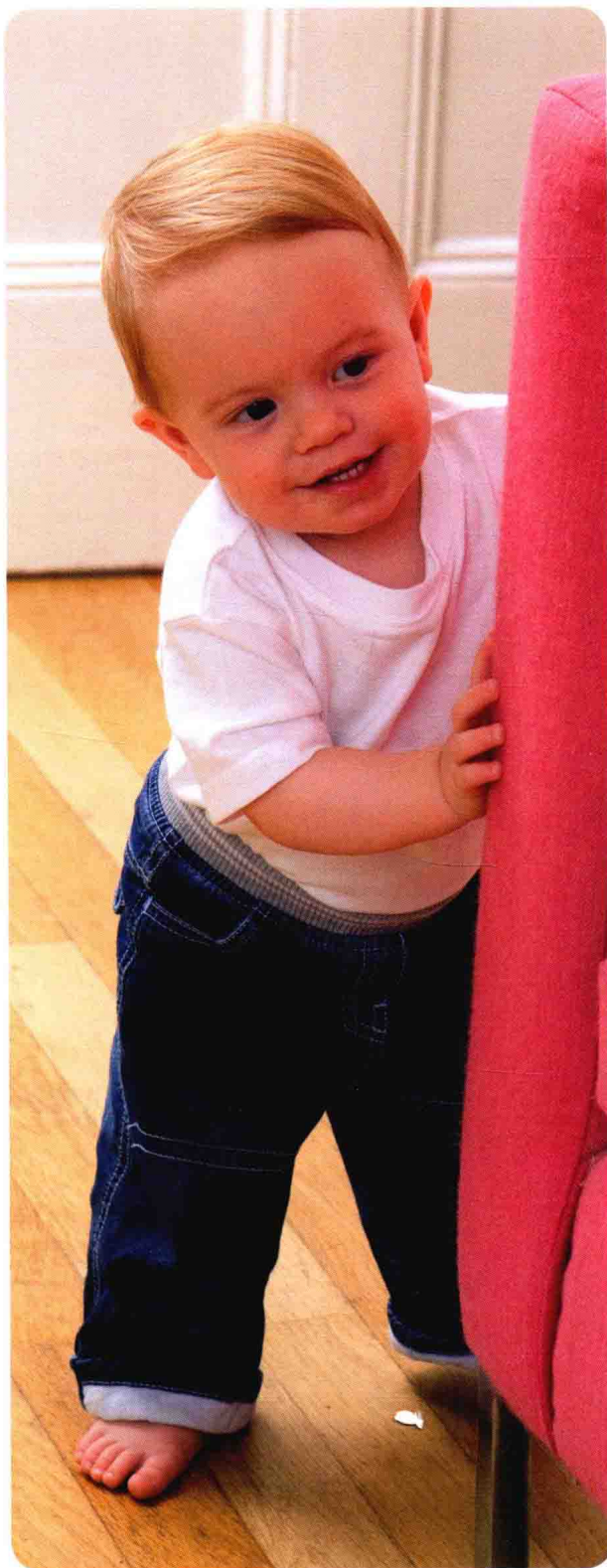
北京华联印刷有限公司印制

开本：787毫米×965毫米 1/16 印张：12

2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5000-9291-9

定价：298.00元（全4册）



目录

7 前言

0~2个月

10 新生儿

12 强化情感纽带

14 安全和保护

15 进行目光交流

16 你是宝宝的榜样

17 初次见面

18 哥哥姐姐

20 给宝宝做按摩

22 新的感觉

23 抚摸和挠痒痒

24 鼓励宝宝运动

26 抓和摸

28 咿咿呀呀的宝宝

30 读懂他的信号

32 通过观察来学习

3~6个月

36 成长中的宝宝

38 安静时刻

39 见面和打招呼

40 认识家庭

42 趴着玩的时间

43 摆脱尿布的束缚

44 运动类游戏

46 “俯卧撑”

47 增强力量

48 戏水的宝宝

50 观察和伸展四肢

52 翻滚

54 坐立和伸手拿东西

56 学习抓取

58 通过味觉探索

60 捡起，放下

61 传递物体

62 咯咯笑和唱儿歌

64 走路和说话

65 肢体语言

66 讲故事时间

67 聆听和学习

68 扑通！咿当！

70 模仿你

72 视觉刺激

74 期待的艺术

76 是与否

78 刺激宝宝的感官

7~9个月

82 好动的宝宝

84 使宝宝安心

85 变得自信

86 在生人面前害羞

88 舒适地坐立

89 站起来

90 鼓励宝宝移动

92 拍手

94 抓握和探索

95 一团糟的进餐时间

96 初次对话

97 学习词语

98 指出来

99 接触音乐

100 手势和信号

102 因果关系

103 出去走走

104 捉迷藏游戏

10~12个月

108 忙碌的宝宝

110 只要有陪伴

- 111 表达情感
- 112 依偎在一起
- 114 好伙伴
- 116 宝宝巡航
- 117 丢掉与投掷
- 118 戏水真欢乐
- 120 轮流
- 121 描述和比较
- 122 明白你的意思
- 124 在家和外出
- 126 探索不同材质

1岁~18个月

- 130 蹒跚学步的宝宝
- 132 模仿的艺术
- 134 并排玩
- 136 独立性的发展
- 138 蹒跚和摔倒
- 139 找到平衡
- 140 增强稳定性
- 141 上下楼梯
- 142 挑战性的游戏
- 144 音乐和运动
- 146 好胃口!
- 148 复杂的游戏
- 150 自由玩耍
- 152 做个记号

- 154 手势信号
- 156 跟上节奏
- 158 它有什么用?
- 159 按大小分类
- 160 想象
- 161 它在哪儿?
- 162 构建记忆

19个月~2岁

- 166 活跃的学步儿童
- 168 表演出来
- 170 微缩的世界
- 171 跑开, 回来
- 172 接触球类游戏
- 174 动作游戏
- 176 手眼协调
- 178 精细运动
- 179 富有创造力
- 180 我会做
- 182 更多的交谈
- 183 书籍的力量
- 184 那是什么?
- 186 相同和不同
- 187 拼在一起

- 188 索引
- 191 致谢

作者简介

克莱尔·哈尔西博士是一位临床心理学顾问, 拥有超过25年的专门从事儿童和家庭方面工作的经验。她是3个孩子的母亲, 也是儿童心理学、儿童养育和儿童发育方面的作家。最近, 她与DK公司共同编写了《Ask a Parenting Expert》(2009)一书。她为英国独立电视台制作了一档电视节目《Driving Mum and Dad Mad》, 该节目在英国教育部支持的育儿网站上亦有播出。

前言


看着宝宝一天天地长大，为他的发育不遗余力是父母最大的乐趣之一。从宝宝降生的那一刻起，从他与你的第一次眼神交流，到他说出的第一个单词、尝试迈出的第一步，直到他成功地搭起积木塔，或是用他稚嫩的小手画了一幅画，每一个瞬间都显得弥足珍贵。对你来说，错过任何一件事都将是无法弥补的遗憾。

在最初的几个月里，宝宝以最快的速度成长和发育，你会发现他几乎每周都有变化。你可能很难跟上他掌握新技能的步伐，不知道接下来会发生什么，也不清楚如何才能更好地支持他的发育。本书提供的信息能够引导你顺利走过宝宝发育的每一步，让你了解他的身体和大脑在每个年龄段是如何成长和运作的，以使你安心——宝宝正在如你所期待的那样发育着。

在本书中，我将把自己25年来从事儿童和家庭领域获得的工作经验、该领域其他专家的研究，以及我养育3个男孩的经历结合在一起，为你带来关于宝宝发育最详细，也是最新的信息。另外，本书中还有与上述内容相关的游戏和活动的建议，这些建议能够激励你和宝宝，让你们在宝宝生命的头两年里共同学习。

根据本书内容，你可以检验和跟踪宝宝在社交发展、运动、手部控制、交流和智力这5个关键领域的发展进程。这种分类能帮你把宝宝在各领域的发育信息系统化，不过，宝宝通常在一次活动中能够得到多方面发展。例如，当宝宝在与别的宝宝玩耍时，将发展他在社交方面的能力；当他指着或者告诉你他想要的玩具时，则是在进行交流，他会利用自己的身体、双手和智力来玩玩具。

当然，婴幼儿的发育存在着巨大的差异，有些宝宝能够较早地达到发育里程碑，而有些宝宝则需要花更长的时间。无论如何，如果你担心宝宝的发育，应该及时咨询医生。在大多数情况下，宝宝都能顺利达到预期目标，你大可放心；对于部分宝宝的早期困难，则应该及时察觉并寻求帮助和支持。



克莱尔·哈尔西博士
临床心理学博士，理学硕士，文学学士

新生儿

在宝宝生命的最初几周里，你可能觉得他除了吃和睡觉以外，什么事情都没做。事实上，宝宝从一开始就在迅速地成长并发展各种技能，这些技能将帮助他适应新的环境。

爱社交的宝宝

在最初的几周，宝宝的注意力完全集中在他和你的关系以及与其他家庭成员的关系上。他会观察并将目光转向经常看见的人，更喜欢依偎在相貌、声音和气味熟悉的人的怀抱里，寻求安慰。他从出生就会和你进行目光交流；会运用不同的哭声和肢体动作让你来到他的身边；当你抱着他时，他会安静下来，告诉你“他喜欢靠近你”。到了6周左右的时候，他会用他的第一个微笑奖励你，也会用更多的笑容回应你的欣喜。

在最初几个月里，宝宝会接触到各种

情感体验，从而出现情绪波动，并引发身体反应。每当这时，你应该抱着他、安慰他、抚摸他，让他知道自己是安全的。

爱动的宝宝

刚出生时，宝宝几乎无法控制自己的身体——无法控制自己的头部，而且大多数都是与生俱来的反射性动作。例如，每当你抚摸他的脸颊时，他就会转过头来准备吃奶，这就是觅食反射。这些反射会在宝宝出生的头3个月内逐渐消失。尽管起初并不能很好地控制自己的动作，但他很快就会大量

练习，并抱着坚定的决心来提高自己的活动能力。他的早期目标是管理自己的肌肉，因此在头几周，你能够看到他快速地掌握了控制头部和颈部的能力。

手部控制

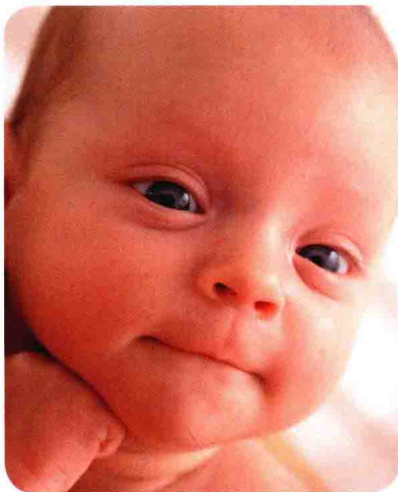
从出生的那一刻起，宝宝就已经准备好向你伸出双手了。然而，在真正掌握精细运动（由手指和整个手部肌肉控制）控制技能以前，他不得不等待与生俱来的握持反射消失。这种反射意味着：当你把手指放到他的手里时，他将无意识地握住你的手指，因此当他触摸物体时，并不能锻炼有意识的控制能力。但是，通过伸胳膊、伸手和伸手指，他将开始练习更精细的动作。在两个月大时，他可能就会伸手触摸玩具。

沟通技能

在交流方面，你的宝宝精力充沛，他会积极地理解你的意思，也希望自己被理解。在出生后的初期阶段，他主要通过哭泣来表达需要。然而，宝宝与他人的交流不仅仅依靠声音，从一开始，他就会使用肢体和眼神等微妙的方式进行交流。从他出生后的最初时刻开始，他就会把自己的感觉信息传递给你，通过盯着你的眼睛和活动自己的身体，告诉你他的需求。而你则通过注意力、目光、温柔的抚摸和声调把信息回复给宝宝，从而完成交流过程。这种双向交流形成了话轮转换的基础，没有它，就没有交流和“对话”的产生。从出生开始，宝宝会观察你嘴巴的运动，听你发出的声音。通过观察你的运动，享受你那柔



无意识 握持反射意味着宝宝将无意识地抓住手中的任何物体。当他抓住你的手指时，好好享受这种感觉。



微笑 在6周左右，你的宝宝会向你展示他最迷人的社交技巧——能够真正朝你微笑。

和且令他感到舒适的声音，他第一次尝试去了解你，并适时模仿你的行为。

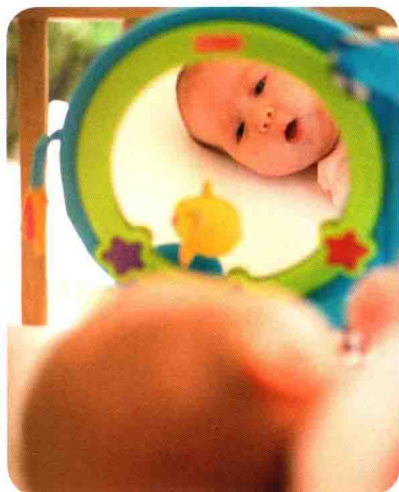
智力发展

刚出生时，宝宝的大脑由超过1000亿个脑细胞组成，这些细胞之间的路径需要去发展建立以传递信息。作为新生儿，有些路径已经形成，或者已经通过硬性方式连接起来。因此，宝宝可以立即执行一些基本的任务，比如扭头、吞咽和吮吸——新生儿的先天性反射（原始反射）。而更多的路径则需要去创建，他所听到、看到、品尝到、感觉到或闻到的一切，构建了脑细胞之间的连接。事情发生的越多，例如盯着你的脸看或听到你叫他的名字，神经路径就越牢固，他认知事物的速度也就越快。

在未来的两年里，宝宝将以不同的方式思考并根据所处的环境做出一些事情。第一件事便是模仿，这是他在出生后就表现出来的基本能力——观察然后模仿，在接下来的几个月里，他会不停地练习新技能。



亲密接触 从出生开始，宝宝就想盯着你的眼睛看。当你充满爱意地看着他的时候，他也想捕捉到你的目光。通过这种强有力的眼神接触，你们开始交流，并建立起持久的关系。



观察 从一开始，宝宝就持续不断地观察周围的环境，并从周围环境中接收信息。



重要关系 在最初的几个月里，宝宝忙于与这个世界里对他来说最重要的人们建立关系。你可以鼓励宝宝的哥哥姐姐和他待在一起，这样做能够帮助他们尽早形成亲密的关系。

强化情感纽带

你的新生儿已经准备好迎接他生命里最重要的人际关系了，那就是与你和你爱人之间的关系。多花上一些时间来观察、抚摸、了解这个你们创造的小家伙，将会为你们的关系打下良好的开端。

你在帮助宝宝做到……

在宝宝出生后的几小时或接下来的数天内，当你把宝宝紧紧地抱在怀里，看着他的眼睛，与他肌肤相亲时，你正在帮助他：

- ★ **构建你们的关系** 这种纽带关系的建立模式将对宝宝建立其他关系产生影响。
- ★ **感到安全** 宝宝最初的安全感来自于你的自信和镇定。
- ★ **避免不安与痛苦** 宝宝容易受激过度，而你的抚摸能帮助他很快平静下来。
- ★ **让你们更亲近** 宝宝需要知道你就在附近，可以随时满足他的需要。
- ★ **更少哭闹** 当你和宝宝肌肤相亲时，他很少哭闹，能够更快地与你建立情感纽带。

重要提示

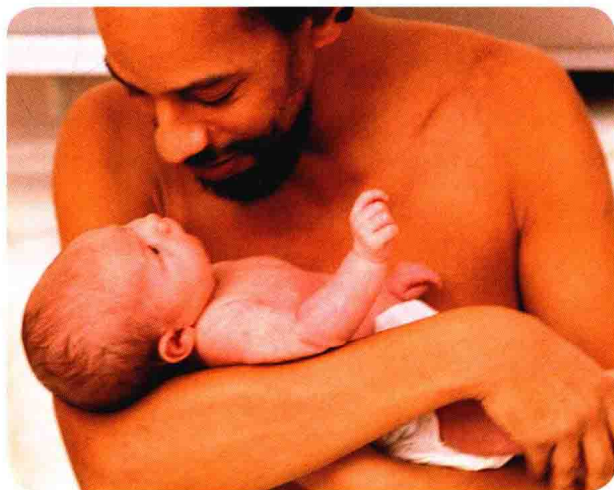
外面的世界很容易让宝宝感到混乱。在他出生后的几小时里，你可以通过皮肤与皮肤的接触、温柔的抚摸和轻声细语，尽可能地让他感到安慰。



皮肤与皮肤的接触 宝宝在出生前安然地待在你的身体里。出生后，开阔的空间和不受约束的运动让他震惊不已。如果可以的话，你要紧紧抱着他，让你的皮肤贴着宝宝的皮肤，使他感到安全。



喂奶时间 无论是母乳喂养还是人工喂养，宝宝在吃奶时都是最专注的。这时，你应该与他进行眼神交流，如果他停止吮吸，就抚摸他的脸颊回应他，享受和他在一起的每一刻。



爸爸也可以 肌肤接触是一种理想的方式，使爸爸能和刚出生的宝宝安静地待在一起，建立起牢固的情感关系。从亲密度来说，爸爸的袋鼠式护理与妈妈的母乳喂养是一样的。

袋鼠式护理

袋鼠式护理是指在宝宝出生后的几小时和数天内，把他抱在怀里，进行肌肤接触。顾名思义，这种方法类似于袋鼠妈妈照顾小袋鼠的方式。

亲密接触的好处 把宝宝放在你的胸前或腹部进行皮肤接触，能促进情感纽带的建立。事实证明，这样做还有助于早产儿的发育。宝宝一出生就这样做是最理想的，但在接下来的几周里这么做也很好。当宝宝躺在你怀里的时候，如果你放松一些，轻轻地、稳稳地抱着他，效果会更好。给他盖上毛毯，以保持温暖。

袋鼠式护理常常被推荐运用于护理早产儿。研究表明，那些被父母紧贴着抱在怀里的早产儿能更迅速地增加体重，也能更好地调节体温。



温暖而安全 当新生宝宝躺在你的怀里，和你肌肤相亲的时候，会带给他强烈的安全感。宝宝在你的子宫里经历了9个月的紧密包裹，现在依偎在你怀里能让他感到安全。

安全和保护

对宝宝来说，没有什么能比依偎在你怀里或者被包裹在毯子里更令他感到安慰了。不管他是喜欢被包裹在襁褓里、被抱在你的臂弯里，还是被安置在婴儿床上，他都会因为感到安全而很快平静下来。

你在帮助宝宝做到……

用襁褓包裹、盖上毯子以及用手臂紧紧抱着宝宝，能让他感觉自己的身体与外界隔绝，能帮助他：

- ★ 感到安全有保障 当你抱着他时，你身上熟悉的味道让他感到安慰，你的声音让他感到安心。他知道你会一直在这里安慰他。
- ★ 有助入睡 把他的身体轻轻地包裹起来，这样能给他带来安全感，以防止无意识的惊吓反射动作（见27页）打扰他的睡眠。
- ★ 把他的拳头放在嘴巴附近 用一条轻薄的毯子包裹宝宝，把他的手放在靠近嘴巴的位置，以便他能随时吮吸手指以安慰自己。



把他包好 有些宝宝喜欢被包裹在襁褓里，因为这种方式模拟了出生前被包在子宫里的感觉。记住不要盖住他的头部，要定时检查，确保他不会太热。



帮助睡眠 宝宝被包裹好以后，更容易入睡。用轻薄的毯子包裹他，给他一种被你抱着的感觉。

重要的事

一定要让宝宝呈仰卧姿势睡觉，并让他的双脚抵着婴儿床的床尾护栏，即“脚对脚”的方式。这是确保婴儿睡眠安全的最好办法。