



红黄蓝

RYB Education Institution

推荐用书

中国民办教育协会学前教育专业委员会  
中国教育学会家庭教育专业委员会

0—1岁宝宝的养护  
宝宝运动能力的发展  
宝宝的语言发展

# 家有宝宝

## 0—1岁父母指导用书

红黄蓝教育研究院 编著



中国少年儿童新闻出版总社  
中国少年儿童出版社

# 家有宝宝

## 0—1岁父母指导用书

红黄蓝教育研究院 编著



中国少年儿童新闻出版总社  
中国少年儿童出版社

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

0-1 岁父母指导用书 / 红黄蓝教育研究院编著. —  
北京: 中国少年儿童出版社, 2015.4  
(家有宝宝)  
ISBN 978-7-5148-2348-6

I. ①0… II. ①红… 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 (2015) 第 066878 号

**0-1 SUI FUMU ZHIDAO YONGSHU**  
(家有宝宝)



出版发行: 中国少年儿童新闻出版总社  
中国少年儿童出版社

出版人: 李学谦

执行出版人: 赵恒峰

总策划: 曹赤民 史燕来  
执行策划: 陈婉茹 孙友超  
张蕾 彭勤露  
编著: 红黄蓝教育研究院  
责任编辑: 李 檀

装帧设计: 王 卉  
贾丽荣  
封面设计: 贾丽荣  
责任校对: 韩 娟  
责任印务: 杨顺利

社址: 北京市朝阳区建国门外大街丙 12 号  
总编室: 010-57526071  
发行部: 010-57526568  
网 址: [www.ccppg.cn](http://www.ccppg.cn)  
电子邮箱: [zbs@ccppg.com.cn](mailto:zbs@ccppg.com.cn)

邮政编码: 100022  
传 真: 010-57526075

印刷: 北京缤索印刷有限公司

开本: 720mm × 1000mm 1/16  
2015 年 4 月第 1 版

印张: 6.5  
2015 年 4 月北京第 1 次印刷  
印数: 8000 册

ISBN 978-7-5148-2348-6

定价: 28.00 元

图书若有印装问题, 请随时向印务部退换。(010-57526881)

# 目 录



|                        |    |
|------------------------|----|
| 第一章 0—1 岁宝宝的养护 .....   | 2  |
| 第一节 婴儿生理特点 .....       | 3  |
| 第二节 婴儿的喂养 .....        | 11 |
| 第三节 日常护理 .....         | 22 |
| 第二章 宝宝运动能力的发展 .....    | 29 |
| 第一节 大运动 .....          | 30 |
| 第二节 精细运动 .....         | 43 |
| 第三章 宝宝认知能力的发展 .....    | 50 |
| 第一节 感觉能力的发展 .....      | 51 |
| 第二节 好奇心与探索能力 .....     | 60 |
| 第四章 宝宝的语言发展 .....      | 66 |
| 第一节 语言的发展 .....        | 67 |
| 第二节 亲子阅读的重要性 .....     | 73 |
| 第五章 宝宝社会性和情绪情感发展 ..... | 82 |
| 第一节 婴儿的社会性发展 .....     | 83 |
| 第二节 婴儿的基本情绪 .....      | 89 |
| 第三节 安全依恋和分离焦虑 .....    | 96 |

# 目 录



|                        |    |
|------------------------|----|
| 第一章 0—1岁宝宝的养护 .....    | 2  |
| 第一节 婴儿生理特点 .....       | 3  |
| 第二节 婴儿的喂养 .....        | 11 |
| 第三节 日常护理 .....         | 22 |
| 第二章 宝宝运动能力的发展 .....    | 29 |
| 第一节 大运动 .....          | 30 |
| 第二节 精细运动 .....         | 43 |
| 第三章 宝宝认知能力的发展 .....    | 50 |
| 第一节 感觉能力的发展 .....      | 51 |
| 第二节 好奇心与探索能力 .....     | 60 |
| 第四章 宝宝的语言发展 .....      | 66 |
| 第一节 语言的发展 .....        | 67 |
| 第二节 亲子阅读的重要性 .....     | 73 |
| 第五章 宝宝社会性和情绪情感发展 ..... | 82 |
| 第一节 婴儿的社会性发展 .....     | 83 |
| 第二节 婴儿的基本情绪 .....      | 89 |
| 第三节 安全依恋和分离焦虑 .....    | 96 |



# 第一章 0—1岁宝宝的养护

## 第一节 婴儿生理特点



### 一、新生儿生理特点

在0—1岁时，宝宝进入了一生中的第一个生长发育高峰期。爸爸妈妈如果在这一时期能够充分了解宝宝的生理发育特点，就能更好地呵护宝宝健康成长。

不知道爸爸妈妈有没有这样的经历：在看到别人家年龄相似的宝宝时，难免心生比较，常常觉得自家宝宝长得没有别的宝宝高，没有别的宝宝重，或者又觉得宝宝超高超重，总是担心宝宝不健康？事实上，判断宝宝的生长是否正常，爸爸妈妈需要了解婴幼儿生长的一些基本常识。

新生儿是指从出生至1个月的婴儿。刚出生的宝宝看上去娇弱无力，但他已早就准备好在这个陌生的世界大展拳脚，唯一需要的便是爸爸妈妈精心的呵护。在这一时期，如果爸爸妈妈能够准确地了解新生儿的生理特点和发育规律，就可以准确和及时地满足宝宝的生理和心理需要，帮助宝宝健康、快乐地度过新生儿期。

1. 体重：新生儿平均体重约3000克，正常范围为2500—4000克。新生儿由于体表水分丢失、胎便排出，在出生一周内体重会出现生理性下降，但一般不会超过出生体重的8%。

2. 身高：新生儿平均身高为50厘米，通常在47—53厘米之间。

3. 头围：新生儿平均头围34厘米。男孩通常为31.8—36.3厘米，平均为33.9厘米；女孩通常为30.9—36.1厘米，平均为33.5厘米。

4. 胸围：新生儿胸围大约为32厘米左右，比头围略小。但通常在

宝宝 1 岁半左右，胸围和头围就几乎相等了。

5. 囟门：由于新生儿的颅骨并未发育完全，头的顶部和枕后部有两块没有骨头覆盖的区域，分别称为前囟门和后囟门。刚出生时，前囟门大小约为 1.5—2 厘米，正常范围为 0.6—3.6 厘米；而后囟很小，甚至摸不到。

除了以上一些生理指标外，爸爸妈妈还可以注意观察宝宝以下一些生理现象来了解宝宝的发育状况：

- 啼哭：健康的宝宝在有进食、睡眠、安抚等需要时会用啼哭来引起爸爸妈妈的注意，哭声响亮有力，眼泪较少。

- 睡眠：睡觉是新生儿的主要任务。从出生到 2 个月，宝宝通常会睡 18—22 小时，当然也有的宝宝天生睡眠较少。但只要宝宝清醒时精力充沛，发育状况良好，爸爸妈妈就无须过度担心。

- 体温：新生儿一般体温在  $36^{\circ}\text{C}$ — $37.4^{\circ}\text{C}$  之间。但由于宝宝体温调节中枢发育尚不成熟，保温能力较差，体温波动较大。因此爸爸妈妈要注意根据外界环境变化，及时为宝宝做好保温或散热工作。

- 呼吸：新生儿呼吸较浅而快，每分钟 40—80 次，以腹式呼吸为主，有时节律不齐，一般出生 2 周后趋于稳定。

- 心跳：每分钟约 120—140 次。



## 二、2—6个月生理特点

2—6个月大的宝宝和刚出生时有了明显的不同,不仅在外形上变得更为圆润可爱,同时精力也更加充沛,对外部世界更加好奇和敏感。这时,宝宝的各项生理指标都有了很大变化:

- 体重:宝宝的体重在前3个月增长最快,每月平均体重增加0.9—1.25千克;4个月后增长放缓,每月平均体重增加0.45—0.75千克。2个月时男孩体重通常在4.3—6.0千克之间,女孩在4.0—5.4千克之间。

- 身高:0—3个月时,宝宝的身高增速通常为每月3.5厘米;而3—6个月则平均每月增长2.0厘米。2个月时男孩身高通常为55.5—60.7厘米,女孩为54.4—59.2厘米。而到6个月时通常男孩身高为63.3—71.9厘米,女孩为61.2—70.3厘米。

- 头围:2个月时宝宝的头围男孩约为37.0—42.2厘米,平均为39.6厘米;而女孩约为36.2—41.0厘米,平均为38.6厘米。到6个月时,男孩头围约为41.3—46.5厘米,平均为43.9厘米;而女孩约为40.4—45.2厘米,平均为42.8厘米。

- 囟门:2—3个月时,宝宝的后囟门通常已经闭合,而前囟门则通常在4—23个月之间闭合。

- 睡眠:2个月以后,宝宝的睡眠逐渐有了规律,白天睡得少而夜晚能长时间入睡。同时,睡眠时间也比刚出生时减少了,2个月的宝宝平均每天睡15—16小时,而6个月时通常为14—16小时。



### 三、6—12个月生理特点

半岁以后，宝宝变得比过去更加活泼可爱，可以用多种多样的方式和爸爸妈妈交流。这时的宝宝的生理发育到了一个高峰，之后的增长速度将逐渐放缓。这时的宝宝外貌看上去肉嘟嘟，十分可爱，体形逐渐趋向于成人，和半岁前有了很大不同。

● 体重：6个月时，宝宝的体重比刚出生时已经增长了一倍，男孩体重6.4—9.8千克，女孩体重5.7—9.3千克。而到1岁时，他们的体重将分别达到9.1—11.3千克和8.5—10.6千克。爸爸妈妈还可以按照下列体重计算公式来观察宝宝的体重增长状况：3—12月体重 = (月龄 + 9) ÷ 2 (千克)。

● 身高：6个月的男孩身高通常为63.3—71.9厘米，而女孩为61.2—70.3厘米。到1岁时，男孩的身高通常在73.4—78.8厘米之间，女孩则在71.5—77.1厘米之间。

● 头围：1岁时宝宝的头围平均为46厘米，男孩约为43.7—48.9厘米，女孩约为42.6—47.8厘米。

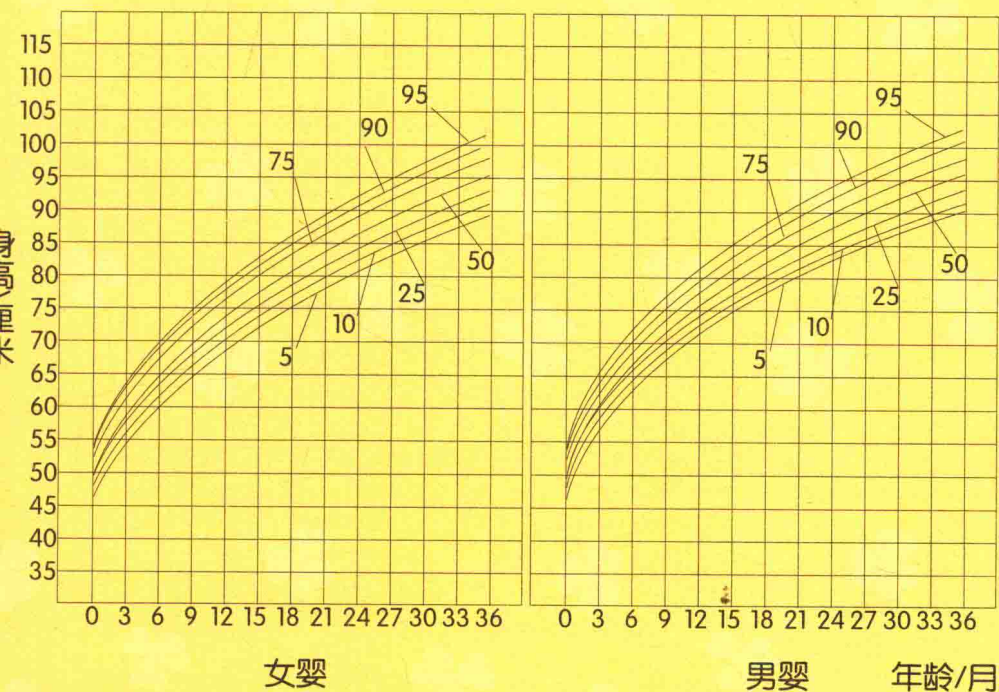
● 睡眠：到1岁时，宝宝通常每天睡12—15个小时，且大多是在夜里，白天上午下午通常各有一次小睡，每次1—2小时。当然睡眠时间的长短也是因人而异的。

● 牙齿：宝宝通常乳牙的萌出期大概是在4—13个月之间，不过多数在6—7个月左右开始萌出第一颗下颌中切牙。

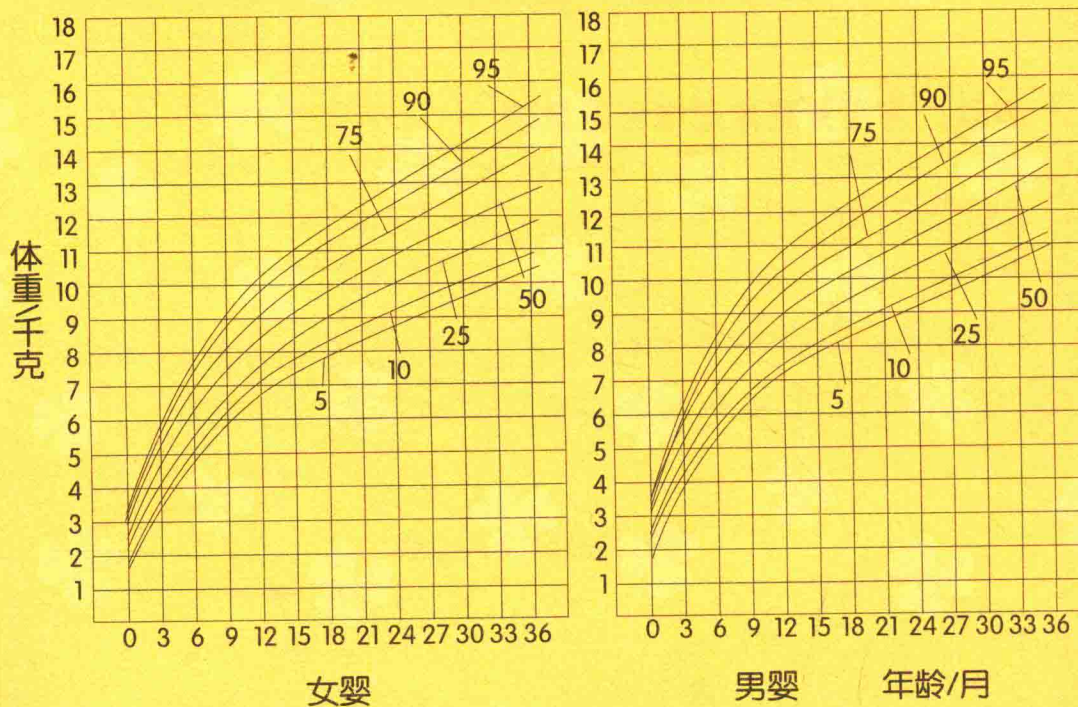
## 附录：宝宝身高体重增长记录表

使用说明：宝宝身高和体重增长记录表可以帮助爸爸妈妈动态监测宝宝的生长发育状况。爸爸妈妈每月应定时对宝宝的身高和体重进行测量，然后按照宝宝的月龄在图中相应的位置标记本月宝宝身高和体重的数据，并画出当月的增长曲线，然后据此观察宝宝的生长情况，以便及时发现异常情况，寻找原因，更好地采取应对措施。

婴儿身高增长曲线图



婴儿体重增长曲线图



使用说明:

1. 曲线图中 7 条曲线是宝宝身高和体重数值的参考线, 图中的数字是百分位数, 代表宝宝在同龄小朋友中所处的位置。在 90% 与 10% 两条曲线之间, 是宝宝各月龄身高和体重的正常范围。

2. 以体重增长曲线图为例, 如果孩子的体重数值超过 90%, 则有可能出现超重或肥胖; 如果低于 10%, 则有营养不良或体重偏低的问题。宝宝生长曲线与参考曲线走向平衡, 说明宝宝生长正常; 如果出现偏离明显, 则表明生长缓慢 (向下偏) 或是超重、肥胖 (向上偏), 需要请医生具体指导。



## 四、竹兜和你做游戏

### 1. 脚印画

**目标：**记录宝宝的脚印变化。

**准备材料：**印泥、白纸。

**参与人员：**宝宝、爸爸和妈妈。

**游戏过程：**

- 1 把宝宝的小脚丫洗干净，然后放在印泥上，让宝宝脚掌和脚趾均匀地蘸上印泥。
- 2 帮助宝宝将左脚按在空白的纸上，停留一会儿，待纸上清晰地印出脚印后再轻轻移开宝宝的左脚。
- 3 按照上一步骤将宝宝的右脚脚印印在纸上。
- 4 用清水或是干净的软布将宝宝的小脚丫擦干净。
- 5 把纸固定在通风的地方晾干。
- 6 每个月都按照以上步骤定时拓印宝宝的脚印，并标注拓印的日期，再将它们保存装订成册。

### 注意事项

- 因为宝宝活泼好动，爸爸妈妈要注意把稳宝宝的脚踝，避免因为他动来动去将脚印弄花。
- 如果第一次拓印结果不满意，爸爸妈妈也可以多尝试几次。

## 2. 测量身高和体重

**目 标：**简单测量宝宝当前的身高和体重。

**准备材料：**电子体重秤、软尺。

**参与人员：**宝宝、爸爸和妈妈。

**测量过程：**



- 1 妈妈先站在电子体重秤上称量自己的体重。
- 2 妈妈抱着宝宝一同站在体重秤上称重。
- 3 将两次称重的数字相减，再减去宝宝衣物和尿布的重量，得到宝宝的体重。
- 4 妈妈将宝宝轻轻平放在床上，使宝宝的头抵着床头，帮助宝宝将身体放平，并用手轻轻压住宝宝的双腿，尽量使他伸直。
- 5 爸爸在宝宝脚跟处做一个记号，妈妈再将宝宝抱起。
- 6 爸爸用软尺从床头处一直量到刚才做的记号处，得到宝宝的身高数据。

### 注 意 事 项

- 在为宝宝测量体重时，可选在上午进行，并且不要在宝宝刚进食后进行，以免影响准确度。
- 在为宝宝测量身高时，要注意软尺保持平直。
- 这里介绍的是简单测量身高和体重的方法，如要得到更为精确的数据，爸爸妈妈可带宝宝到医院儿童保健科，请医生来帮忙测量。

## 第二节 婴儿的喂养



### 一、母乳喂养的注意事项

在婴儿阶段，良好的营养不仅是维持宝宝生命的必要条件，也是促进宝宝体格增长和智力发育的重要保障。因此，爸爸妈妈必须学会如何根据宝宝的成长需要，进行科学合理地喂养。

刚出生的宝宝，由于消化系统各器官发育尚不成熟，功能尚不健全，对食物的消化吸收能力较弱，因此成人的食物并不适合他。而0—6个月是宝宝生长发育最迅速的关键时期，他需要足够的热量和营养，尤其是蛋白质。易于消化而又营养全面的母乳正是这一阶段宝宝最理想的天然食物来源。因此对于0—6个月的宝宝，提倡采用纯母乳喂养的方式。

总的来说，母乳喂养有许多其他喂养方式无法取代的优点：母乳营养全面，包含丰富的蛋白质、脂肪、乳糖、矿物质、维生素等，正好能满足宝宝快速发育的需要；母乳易于消化，适合消化系统发育不完全的宝宝；母乳中丰富的免疫活性物质，有助增强宝宝的免疫系统；母乳喂养还能增进母子间的感情。除了对宝宝有益外，母乳喂养也能促进妈妈的产后恢复，而且是最经济、方便和安全的一种喂养方式。

在进行母乳喂养时，妈妈也应了解一些值得注意的事项：

#### 1. 第一次母乳喂养的时机

现代医学专家建议在妈妈分娩后、宝宝出生半个小时以内就吸吮妈妈的乳头。这样做一方面有利于刺激妈妈的乳汁分泌，另一方面也

能使宝宝吃到宝贵的初乳。此外，及早开奶能让妈妈和宝宝之间更快地建立情感的链接。

## 2. 母乳喂养的姿势

母乳喂养虽然是一件最自然的事，但新手妈妈还需要练习，找到属于自己和宝宝最恰当的哺乳姿势。选择正确的喂奶姿势，不仅能让宝宝吃得更舒服，也会极大地减轻妈妈的压力，预防乳头疼痛和皲裂。以下是几种推荐的哺乳姿势：

- 半躺式：让宝宝靠在妈妈身体一侧，妈妈用前臂支撑宝宝的背部，并让宝宝的头颈部枕在妈妈手上。在分娩后的头几天，妈妈坐起来还有困难时，可以采用这种哺乳方式。

- 侧卧式：妈妈和宝宝都侧卧在床上，腹部相对，让宝宝的脸朝向妈妈，使宝宝的嘴和妈妈的乳头保持水平，妈妈的手臂则平放在床垫上。这种姿势非常适合新生儿和剖腹产的妈妈。

- 摇篮式：妈妈采用坐姿，用手托着宝宝的臀部，让他的头部枕着妈妈的手臂，腹部对着妈妈。采用这种姿势时，妈妈可以垫高双脚，并用软垫支撑手臂。

- 橄榄球式：妈妈像夹着一个橄榄球一样，把宝宝夹护在腋下，让宝宝面朝妈妈，双脚放在妈妈背后，鼻子和妈妈的乳头处于同一高度。妈妈用手托起宝宝的肩、颈和头部，前臂撑住宝宝的上背部，另一手托住乳房引导宝宝找到乳头。

## 3. 如何按需哺乳

进行纯母乳喂养的妈妈常常担心自己的宝宝没有吃饱。事实上，妈妈有多种方法可以进行判断，例如当宝宝吃完奶后，妈妈的乳房会

有排空的感觉，也就是哺乳前饱涨的乳房在哺乳后变得比较柔软。此外还可以通过留心观察宝宝的状态来判断宝宝是否吃饱。通常，当宝宝快要吃饱的时候，会放缓吸吮的频率，然后放开妈妈的乳头，同时手、胳膊和腿也逐渐放松。此外，吃饱母乳的宝宝情绪状况良好，能安静地玩耍一会儿或者睡 2—3 小时；每月宝宝的体重增长明显，达到相应的正常值；每日大便两次左右，呈黄色软膏状。

#### 4. 如何保持乳房卫生

在每次哺乳前，妈妈可以用湿毛巾热敷乳房 3—5 分钟。这样做一方面可以起到清洁乳房的作用，另一方面也能刺激乳汁的分泌。切忌使用肥皂、酒精和洗涤剂清洗乳房，以免造成乳头干燥皲裂。妈妈还可使用专门的哺乳文胸，更有效地保护自己的乳房。

#### 5. 如何保证宝宝的营养摄入

纯母乳喂养应该至少坚持到宝宝 6 个月以后，以便宝宝能从母乳中获得足够的能量。虽然母乳的营养较为全面，但由于其中维生素 K 和维生素 D 含量较少，因此为了预防由缺乏这两种维生素导致的疾病，爸爸妈妈应该在医生指导下及时给宝宝补充相应的制剂。天气状况较好时，还应多抱宝宝到户外活动，适宜的阳光能促进宝宝皮肤维生素 D 的合成。

#### 6. 如何保证充足的母乳

妈妈应注意保证充足的睡眠，合理的膳食以及良好的心态，这样不仅有利于产后身体的康复，也能更好地保证乳汁的分泌。