

区奶奶指导 宝宝成长

0~1
岁

时尚育儿杂志
全程跟踪
35名宝宝第一年成长



封面宝宝 洪嘉奕



中国早教之母 区慕洁亲自指导

区慕洁是时尚育儿杂志特约首席顾问，每期针对0~1岁宝宝成长确立1个主题，对新手父母养育宝宝给予正确、权威的忠告和建议。

吉林科学技术出版社

fashion
baby
时尚育儿

区奶奶指导 0~1岁宝宝成长

时尚育儿杂志 主编

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

区奶奶指导0~1岁宝宝成长 / 时尚育儿杂志主编. — 长春:
吉林科学技术出版社, 2008.7

ISBN 978-7-5384-3737-9

I. 区… II. 时… III. 婴幼儿—早期教育 IV. G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第054592号

区奶奶指导0~1岁宝宝成长

- | | |
|------|---|
| 主 编 | 时尚育儿杂志 |
| 责任编辑 | 宛 霞 赵 沫 |
| 技术插图 | 孙明晓 张 丛 张 虎 周鸿雁 张海霆 吴凤泽
柳 俏 李 爽 赵美玉 王 骁 赵 婷 张金玲
徐晓凤 王新丹 王阿娜 李凤娟 何 琼 武文婷 |
| 封面设计 | 孙明晓 张 丛 |
| 出版发行 | 吉林科学技术出版社 |
| 印 刷 | 长春新华印刷有限公司 |
| 版 次 | 2008年7月第1版
2008年7月第1次印刷 |
| 规 格 | 710×1000毫米 16开本 |
| 字 数 | 300千字 |
| 印 张 | 19 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5384-3737-9 |
| 定 价 | 29.90元 |

版权所有 翻印必究
如有印装质量问题, 可寄本社退换。

- | | |
|-------|---|
| 社 址 | 长春市人民大街4646号 |
| 邮 编 | 130021 |
| 发行部电话 | 0431-85635177 / 85651759 / 85651628 / 85677817 |
| 邮购部电话 | 0431-84612872 |
| 编辑部电话 | 0431-85635186 / 85674016 |
| 传 真 | 0431-85635185 |
| 网 址 | http://www.jlstp.com |





序



世间的奥秘何其之多，但“生命延续”的奥秘却是其中之最。无论贫富，每个新生命到来的意义都是一样重要与非凡：生命的结合、爱和美的最高表达、家族的延续……如何能让这众所瞩目的焦点健康茁壮、光灿耀眼地赢在人生的起跑线上，是一个相当重要而不可忽视的课题，而这也一直是《时尚育儿》所关心的课题。

生命的健康成长不仅是靠上天的恩赐，更要依赖丰富的孕育知识、技能。可是因为现实的原因，大部分的中国女性，只有一次机会经历孕育，这就使得她们总是处于迷茫中摸索、失败中懊恼的状态。但是，陪伴孩子一起长大，应该是一个幸福、美好、轻松、愉悦、富有成就感的过程，所以，正因为这样的一份愿望，从8年前开始，《时尚育儿》就一直秉持着谨慎而执着的心，以及务实的精神与态度，邀请儿科、产科、护理、营养、幼教等领域的专业人士撰写文章或接受采访；同时，我们集合前辈妈妈的实战经验，给予每位初为人母者最直接、最有效的指导；并且，在文章的形式与表达上也不断求新求变，精益求精。我们的目的只有一个：让新手妈妈能在舒适的阅读中，获取最需知道的孕产、护理及教养知识。

累积了如此庞大的资源，我们期待能与更多准备或已经为人父母者分享，于是，便有了集结成书的念头。我们特别从杂志中挑选出近三年来最精彩的文章，规划《时尚育儿》系列图书。

本系列图书共有五册：《育婴师教你0~1岁科学育儿》——以步骤图解的形式，手把手教您如何给予宝宝正确的护理，如冲泡奶粉、穿衣服、换纸尿裤、制作辅食……《0~3岁婴幼儿生活精心呵护》——汇集前辈妈妈的心水之选，提供0~3岁宝宝的呵护之道，前辈妈妈传授育儿心经，配合专家指导给予宝宝最安全的照料。《区奶奶指导0~1岁宝宝成长》——追踪报道0~1岁宝宝每月成长全过程，并请“婴幼儿早教保健泰斗”之一区慕洁教授亲临指导，篇篇都有和1岁内宝宝息息相关的重要讯息；《0~3岁婴幼儿疾病科学照顾》——国内一流儿科专家和你一起，共同关注0~3岁宝宝的早期健康，儿科常见疾病的预防与治疗，教新妈妈学会做宝宝的家庭医生。《育儿专家指导0~5岁智能开发》——孩子的早期教育是很多妈妈想了解的，我们将实例与专家指导相结合，从个案的经验引发探讨，深入浅出地阐述教育的理念和方法。

希望这些书，能陪伴您成长为自信、美丽、幸福的母亲，对于育儿之事从不知不觉的惶恐到先知先觉的从容，当您的孩子健康、聪明地长大，那便是我们倍感光荣的时刻。

最后，非常感谢吉林科学技术出版社，有他们的全力配合，我们更确信这些书能呈现给您最完美的一面——只要是给母亲和孩子的，都应是最好的。



第一章 0~1岁宝宝智能发育

0~1岁宝宝大动作发育 12

- 0~1月龄手脚运动没有规律 12
- 1~2月龄竖抱时能自己直起头 13
- 2~3月龄侧转身体做90度翻身 14
- 3~4月龄能俯卧用手撑起上身 15
- 4~5月龄可一次完成180度翻身 16
- 5~6月龄会俯卧打转360度 17
- 6~7月龄能坐稳并连续翻身 18
- 7~8月龄开始学习爬行 19
- 8~9月龄学会了扶物横跨 20
- 9~10月龄扶站能蹲下捡物 21
- 10~11月龄能自己由坐位站起来 22
- 11~12月龄会扶物来回走 23

0~1岁宝宝视觉发育 36

- 0~1月龄注意有效视觉距离 36
- 1~2月龄喜欢朝向光亮处 37
- 2~3月龄色觉能力发展迅速 38
- 3~4月龄颜色视觉接近成人 39
- 4~5月龄能辨别物体远近 40
- 5~6月龄手眼协调能力增强 41
- 6~7月龄较长时间注视物象 42
- 7~8月龄能更有目的性的视物 43
- 8~9月龄眼疾要早发现 44
- 9~10月龄手眼配合完成活动 45
- 10~11月龄喜欢看图画书了 46
- 11~12月龄提高宝宝注意力 47

0~1岁宝宝精细动作发育 24

- 0~1月龄具有抓握反射潜能 24
- 1~2月龄喜欢小手胜过玩具 25
- 2~3月龄引导够取抓物 26
- 3~4月龄训练准确抓握能力 27
- 4~5月龄学习双手抱扶奶瓶 28
- 5~6月龄学会传递玩具 29
- 6~7月龄对击玩具发展感知觉 30
- 7~8月龄训练捏取小物体 31
- 8~9月龄建立滚动概念 32
- 9~10月龄亲子共玩套环游戏 33
- 10~11月龄翻书有益手指灵活 34
- 11~12月龄从小学习涂鸦 35

0~1岁宝宝听力发育 48

- 0~1月龄对声音有定向能力 48
- 1~2月龄对音乐产生兴趣 49
- 2~3月龄区分语言和非语言 50
- 3~4月龄听音乐时有表情反应 51
- 4~5月龄会随旋律摇晃身体 52
- 5~6月龄能分辨熟人的声音 53
- 6~7月龄能区别简单的音调 54
- 7~8月龄能辨别说话的语气 55
- 8~9月龄能听懂常用指令 56
- 9~10月龄对细小声音做出反应 57
- 10~11月龄能理解简单语句 58
- 11~12月龄对指令做正确反应 59

0~1岁宝宝语言能力发展 60

- 0~1月龄积极与宝宝说话 60
- 1~2月龄多让宝宝自然发音 61
- 2~3月龄对话时保持眼神交流 62
- 3~4月龄及时回应宝宝的哭声 63
- 4~5月龄亲子相互交流发音 64
- 5~6月龄增加生活经验 65
- 6~7月龄语言和实物相联系 66
- 7~8月龄肢体语言同样重要 67
- 8~9月龄教宝宝身体部位名称 68
- 9~10月龄教宝宝各种称谓 69
- 10~11月龄多做口腔运动 70
- 11~12月龄亲子共读画册 71

第二章 0~1岁宝宝饮食与护养

0~1岁宝宝各阶段的饮食 74

- 0~1月龄母乳是第一份礼物 74
- 1~2月龄尽量避免混合喂养 75
- 2~3月龄多数宝宝都知道饥饿 76
- 3~4月龄仍从母乳中获营养 77
- 4~5月龄为半断乳做准备 78
- 5~6月龄添加辅食不要过量 79
- 6~7月龄训练咀嚼的关键期 80
- 7~8月龄饮食仍与成人分开 81
- 8~9月龄减少对乳头的依恋 82
- 9~10月龄能吃各种辅食了 83
- 10~11月龄保证奶量仍很重要 84
- 11~12月龄荤素、粗细、干稀搭配 85
- 6~7月龄过量加盐肾脏受累 92
- 7~8月龄维生素D、A、C同补防感冒 93
- 8~9月龄正确摄入脂肪 94
- 9~10月龄增加点心补充营养 95
- 10~11月龄纤维素吃出健康 96
- 11~12月龄补铁加维生素C促进吸收 97

0~1岁宝宝作息时间安排 98

- 0~1月龄保证充足的睡眠 98
- 1~2月龄固定喂奶时间 99
- 2~3月龄建立合理生物钟 100
- 3~4月龄睡前洗澡助睡眠 101
- 4~5月龄早睡早起身体好 102
- 5~6月龄午睡不超过3小时 103
- 6~7月龄规定吃辅食的时间 104
- 7~8月龄父母生活也要有规律 105
- 8~9月龄保证良好的睡眠环境 106
- 9~10月龄勿让节日影响作息 107
- 10~11月龄远行时保证正常作息 108
- 11~12月龄增加早教时间 109

0~1岁宝宝营养素供给 86

- 0~1月龄母乳中特有乳铁蛋白 86
- 1~2月龄好睡眠有助营养 87
- 2~3月龄开始补充钙和维生素D 88
- 3~4月龄警惕营养素过量吸收 89
- 4~5月龄添加蛋黄补铁 90
- 5~6月龄营养不吸收易腹泻 91

0~1岁宝宝的大小便问题 110

- 0~1月龄留心新生儿的尿液 110
- 1~2月龄小便的频率减少 111
- 2~3月龄大小便训练顺其自然 112
- 3~4月龄生理性腹泻是正常的 113
- 4~5月龄添加辅食会影响大便 114
- 5~6月龄及时改善便秘 115
- 6~7月龄饥饿性腹泻别忽略 116
- 7~8月龄大小便要定时把 117
- 8~9月龄秋季腹泻要及时补水 118
- 9~10月龄“非腹泻”勿用抗生素 119
- 10~11月龄可以训练大小便了 120
- 11~12月龄大小便后要及时清洗 121

0~1岁宝宝提升免疫力 134

- 0~1月龄与生俱来的免疫力 134
- 1~2月龄母乳喂养提高免疫力 135
- 2~3月龄充分休息提高免疫力 136
- 3~4月龄每天坚持日光浴 137
- 4~5月龄好心情增强免疫力 138
- 5~6月龄接种疫苗提升免疫力 139
- 6~7月龄母乳与辅食并行 140
- 7~8月龄均衡营养提高免疫力 141
- 8~9月龄多锻炼增强免疫力 142
- 9~10月龄无菌宝宝免疫力低 143
- 10~11月龄感冒后免疫力低下 144
- 11~12月龄好习惯维护免疫系统 145

0~1岁宝宝睡眠原则 122

- 0~1月龄不可单独睡觉 122
- 1~2月龄醒的时间增长 123
- 2~3月龄睡眠时间很有规律 124
- 3~4月龄会经常踢被子 125
- 4~5月龄爱睡觉的宝宝不多 126
- 5~6月龄睡眠时间无统一标准 127
- 6~7月龄白天睡眠减少 128
- 7~8月龄睡眠差异更加明显 129
- 8~9月龄午前不再睡觉 130
- 9~10月龄睡眠习惯逐渐定型 131
- 10~11月龄防止睡前吸吮癖 132
- 11~12月龄睡觉程序尽量不变 133

0~1岁宝宝穿衣原则 146

- 0~1月龄衣物要勤消毒 146
- 1~2月龄多穿宽松大开裆裤 147
- 2~3月龄有必要用婴儿枕了 148
- 3~4月龄别用化学品防蛀 149
- 4~5月龄穿衣不能限制活动 150
- 5~6月龄及时更换围嘴 151
- 6~7月龄户外活动穿衣要适当 152
- 7~8月龄注意衣物上的小细节 153
- 8~9月龄宝宝的衣物要分开洗 154
- 9~10月龄新衣服要注意修剪 155
- 10~11月龄穿衣要合体 156
- 11~12月龄新衣服要多浸泡 157



0~1岁宝宝五官护理 158

- 0~1月龄避免新生儿鹅口疮 158
- 1~2月龄避免强光刺激眼睛 159
- 2~3月龄勤做眼部按摩 160
- 3~4月龄仍从母乳中获营养 161
- 4~5月龄正确处理鼻塞症状 162
- 5~6月龄清洁五官要细心 163
- 6~7月龄清洁五官要勤换纱布 164
- 7~8月龄保持口腔清洁 165
- 8~9月龄眼疾早发现早治疗 166
- 9~10月龄维生素有利眼保健 167
- 10~11月龄正确处理眼内异物 168
- 11~12月龄避免眼睛受伤 169

0~1岁宝宝秋季防爆 182

- 0~1月龄坚持为新生宝宝洗澡 182
- 1~2月龄纯棉衣服助宝宝防爆 183
- 2~3月龄多活动预防便秘 184
- 3~4月龄选对婴儿专用润肤露 185
- 4~5月龄适当添加润肺辅食 186
- 5~6月龄人工喂养需适量补水 187
- 6~7月龄选择干净的外出环境 188
- 7~8月龄汤粥滋润宝宝肠胃 189
- 8~9月龄室内保持一定湿度 190
- 9~10月龄水果不能代替蔬菜 191
- 10~11月龄充足睡眠缓解咽痛 192
- 11~12月龄杜绝舔嘴唇的习惯 193

0~1岁宝宝春季护肤 170

- 0~1月龄肤色红润胎脂少 170
- 1~2月龄皮肤上胎毛胎脂减少 171
- 2~3月龄皮肤变得光亮白嫩 172
- 3~4月龄皮肤易干燥及过敏 173
- 4~5月龄湿疹情况有所好转 174
- 5~6月龄重视臀部皮肤护理 175
- 6~7月龄小心口水浸破皮肤 176
- 7~8月龄注意预防幼儿皮疹 177
- 8~9月龄记得接种麻疹疫苗 178
- 9~10月龄日光浴有利皮肤健康 179
- 10~11月龄留神皮肤意外受伤 180
- 11~12月龄避免紫外线伤害 181

0~1岁宝宝居家安全 194

- 0~1月龄最易发生意外窒息 194
- 1~2月龄衣物不可包裹过紧 195
- 2~3月龄尽量别让宝宝独处 196
- 3~4月龄婴儿服防蛀要谨慎 197
- 4~5月龄谨防头部撞伤 198
- 5~6月龄警惕气管异物梗塞 199
- 6~7月龄宝宝身边勿放危险品 200
- 7~8月龄在户外要注意安全 201
- 8~9月龄有毒花草勿触摸 202
- 9~10月龄烫伤的事故比较多见 203
- 10~11月龄本月是意外高发时期 204
- 11~12月龄会有更多意外发生 205

0~1岁宝宝冬季外出指南 206

- 0~1月龄未满月也可以外出 206
- 1~2月龄列出外出物品清单 207
- 2~3月龄从容应对外出哭闹 208
- 3~4月龄出门前检查装备 209
- 4~5月龄控制好外出时间 210
- 5~6月龄外出时多让宝宝活动 211
- 6~7月龄外出前仔细检查童车 212
- 7~8月龄“自驾游”安全第一 213
- 8~9月龄外出小心铅污染 214
- 9~10月龄外出重在长见识 215
- 10~11月龄户外游戏开发潜能 216
- 11~12月龄多外出多交朋友 217

0~1岁宝宝冬季安全指南 218

- 0~1月龄包裹过紧会妨碍呼吸 218
- 1~2月龄室内保持适宜温湿度 219
- 2~3月龄安全取暖避免烫伤 220
- 3~4月龄警惕误吞小体积物品 221
- 4~5月龄挑选安全婴儿床 222
- 5~6月龄远离有毒植物 223
- 6~7月龄冬季外出时注意安全 224
- 7~8月龄爬行期避免磕伤碰伤 225
- 8~9月龄注意用电安全 226
- 9~10月龄减少跌倒的可能性 227
- 10~11月龄冬季注意浴室安全 228
- 11~12月龄谨防楼梯危险 229

第三章 0~1岁宝宝家庭教育

0~1岁宝宝性别教育 232

- 0~1月龄天生的性别意识 232
- 1~2月龄口欲期宜母乳喂养 233
- 2~3月龄按性别选择服装 234
- 3~4月龄把握换尿布时机 235
- 4~5月龄吮手是口欲期表现 236
- 5~6月龄坦然面对性别教育 237
- 6~7月龄清洁男宝宝屁屁 238
- 7~8月龄清洁女宝宝屁屁 239
- 8~9月龄培养但不是强化 240
- 9~10月龄父母作用缺一不可 241
- 10~11月龄提高自我保护能力 242
- 11~12月龄及早告别开裆裤 243

0~1岁阶段爸爸的育儿作用 244

- 0~1月龄初为人父的心理准备 244
- 1~2月龄父亲抽空多抱宝宝 245
- 2~3月龄多体谅妻子 246
- 3~4月龄总结当父亲的体验 247
- 4~5月龄父母共同关爱宝宝 248
- 5~6月龄父子同玩提高智力 249
- 6~7月龄父亲帮忙锻炼体力 250
- 7~8月龄父亲多和宝宝沟通 251
- 8~9月龄建立父子生活规律 252
- 9~10月龄与其他奶爸一起分享 253
- 10~11月龄夫妻相互支持 254
- 11~12月龄制定翌年好父亲计划 255



0~1岁宝宝模仿能力培养 256

- 0~1月龄模仿能力与生俱来 256
- 1~2月龄关爱式模仿提高EQ 257
- 2~3月龄注意开发模仿潜能 258
- 3~4月龄模仿要亲子互动 259
- 4~5月龄外出防止不良模仿 260
- 5~6月龄模仿发音趣味多 261
- 6~7月龄多做同性别的模仿 262
- 7~8月龄鼓励亲子爬行 263
- 8~9月龄机械模仿徒劳无功 264
- 9~10月龄通过模仿培养乐感 265
- 10~11月龄留意宝宝学用手机 266
- 11~12月龄不要成为“暴力”宝宝 267

0~1岁宝宝居家助长游戏 280

- 0~1月龄开始学口唇模仿 280
- 1~2月龄对动作特别敏感 281
- 2~3月龄利用镜子认识自己 282
- 3~4月龄有意识玩亲子游戏 283
- 4~5月龄平衡能力有了进步 284
- 5~6月龄居家游戏增强节奏感 285
- 6~7月龄喜欢玩自创的游戏 286
- 7~8月龄亲子操培养动感 287
- 8~9月龄热衷于爬行比赛 288
- 9~10月龄会玩手眼配合游戏 289
- 10~11月龄配合能力得到提升 290
- 11~12月龄听到儿歌会自编自演 291

0~1岁宝宝个性培养 268

- 0~1月龄天生的“急性子” 268
- 1~2月龄音乐“听”出温柔宝宝 269
- 2~3月龄多满足增强信任感 270
- 3~4月龄多交际养成开朗个性 271
- 4~5月龄着重培养观察力 272
- 5~6月龄坏情绪不利个性培养 273
- 6~7月龄从小学会与人分享 274
- 7~8月龄接触自然增强探索欲 275
- 8~9月龄培养独立意识 276
- 9~10月龄幽默感与日俱增 277
- 10~11月龄做个耐心宝宝 278
- 11~12月龄培养诚信很重要 279

0~1岁宝宝适龄玩具 292

- 0~1月龄经常更换床头玩具 292
- 1~2月龄易握玩具刺激小手 293
- 2~3月龄鲜艳玩具吸引注意力 294
- 3~4月龄图片玩具认识物体 295
- 4~5月龄浴室玩具增添乐趣 296
- 5~6月龄牙胶玩具安度长牙期 297
- 6~7月龄毛绒玩具提高情商 298
- 7~8月龄音乐玩具发展视听 299
- 8~9月龄电动玩具助爬行 300
- 9~10月龄积木玩具开发创造力 301
- 10~11月龄球类玩具锻炼手部 302
- 11~12月龄各种玩具开发潜能 303

第一章

0~1岁宝宝智能发育

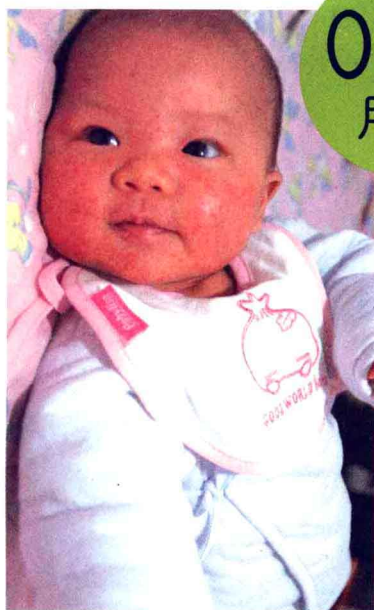


0~1岁是宝宝发展智力的关键期。把握最佳时机，对宝宝进行早期智能训练，让宝宝的语言表达能力、理解能力、创造能力、交际能力等各方面能力得到充分的挖掘与培养。



0~1岁宝宝大动作发育

区奶奶的话:大动作的发育具有一定的规律性,所以我们对于宝宝的动作训练也要遵循:从上到下,从中央到边缘,从大到小的原则。



0~1
月龄

手脚运动没有规律

本月主题特征 宝宝俯卧时,父母要注重看护,防止因呼吸不畅而引起窒息。

妈妈的育儿日记

孜孜睡觉时,如果是便便拉出了,她会先轻声地哭,既而再大哭,两条腿蜷缩着一动不动;但只要换了尿片, she就把两腿伸得笔直。她喜欢被竖着抱,小腿儿还一蹬一蹬,我就势把她从高处一送,让她有跳跃的感觉,她最开心了。可我担心孜孜还太小,这样会弄伤她的腿吗?

区奶奶的建议

你的宝宝很可爱,已经学会用动作来表示大小便。让你减少很多麻烦;竖抱最好,可以让她看室内外的事物。往高处送也很好,但千万不要把她抛开再接住,这样会让她的脑部受到震动。你可以抱紧宝宝后上举,这样不会对她身体造成伤害。

☺ 宝宝 | 龚孜涵(孜孜) | Girl ○爸爸 | 龚宾 | 27岁 | 房地产公司职员 ○妈妈 | 何灵雁 | 27岁 | 民警

保暖过度也有危害 ↓



保暖过度会造成新生儿体温过高,所以不能穿得太多。在开着热空调的房间里,孜孜穿内衣加无领斜襟薄棉袄就够了。

注意抱新生儿的姿势 ↓



新生儿肌肉不发达,还不能自己支撑住脊柱和头。所以竖抱时,妈妈必须注意托住孜孜的头、背、臀部。

爸爸的烦恼Q&A

❶ 孜孜老吐奶,喝完后要拍很长时间,我就面对面抱着她,把她小腿儿放在我的小腹上,拍她的背。可她一蹬腿,我就拍不好,有一次还差点儿让她摔下来。

❷ 孜孜爸,你这样给孜孜拍背的姿势并不正确,除了不安全外,还会把自己的衣服弄脏。你可以让她坐在你前面,背靠着你的身体,双手抱着她的腹部。这样的姿势下,她如要吐奶,就会把胃上方的气体排出,而你的双手抱着她,她会很安全,等气体排净再让她朝右侧睡,并用枕头在背后垫好。也可以试试丽婴房的拍背器。

1~2
月龄

竖抱时能自己直起头

本月主题特征 北方地区初春时节依然很冷，不要把宝宝抱到室外，因为这个月龄的宝宝对自然界的适应力还很弱。

妈妈的育儿日记

2月份还是挺冷的，可可穿得多，手脚都被束缚了，动起来好困难，白天的时候我们就帮助她做伸伸手、抬抬脚的小运动，她也很配合。这段时间女儿好像学会了“打人”，有时候亲她小脸，她的一只小胖手就会伸过来。不过女儿经常是一只手在做运动另外一只手却很少动，这是怎么回事？

区奶奶的建议

宝宝开始的动作很少对称，常常都是某一边多动一些，另一边略少，父母要用手帮助少活动的一侧，让它动起来。如果少动的一侧有抵抗，肌肉强直，不容易拉动，就要及时找医生看看。

☀ 宝宝 | 厉可祺(可可) | Girl ○爸爸 | 厉凌 | 29岁 | 警察 ○妈妈 | 王微雪 | 30岁 | 商场管理人员

不要限制宝宝四肢的活动 ↓



满月后的宝宝活动增多，不要限制其四肢的活动，只要在身上盖上毯子就行，不要用“包粽子”方法。

能稍稍抬头片刻 ↓



竖抱时可可已能头仰直不必扶持，不过每10分钟就应换一下抱姿，休息一下，毕竟这个月的宝宝颈肌还不是很强健。

洗澡时水不要过深 ↓



洗澡时不必像上个月那样一部分一部分洗了，可以将可可完全放入浴盆中，但水深不要超过腹部。

爸爸的烦恼Q&A

❏ 爸爸想给宝宝拍照，但因为工作忙，很少有时间。每次想给宝宝拍照，她都在睡觉，眼睛不肯睁开，真是一点办法都没有。

Ⓐ 可以利用周末或假日。最好给宝宝拍生活照，要善于抓拍，留意生活中的细节。如果爸爸实在没有时间，可以教妈妈拍。给新生儿拍照时尽量不要把闪光灯直接对着宝宝的眼睛，以免损伤视力。



2~3
月龄

侧转身体做90度翻身

本月主题特征 已经能握住带把儿的玩具，晃动时可能会打到脸上，所以要注意玩具的材质和硬度。

妈妈的育儿日记

Coco 总记挂着要出去玩，小区公园成了她每天必到的地方。我还发现 Coco 特别喜欢玩算盘，当把她的两只小手放在算盘上时，她会一板一眼地拨来拨去。她的力气也越来越大了，每次洗澡的时候把她放在浴盆里，小家伙还想自己坐起来呢，还用小脚用力蹬水，搞得我身上都是水。接下来该怎么训练女儿的运动能力呢？

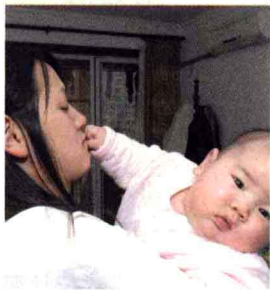
区奶奶的建议

每天都要让 Coco 趴在大床上练习，用有声音的玩具引起她抬头观看。这个训练能促使头抬起，为起坐、爬行做准备，此外，Coco 体重增长太快，喂奶前，先喂她 30 毫升凉开水，以减少进食的奶量。



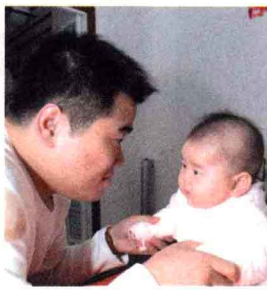
宝宝 | 杜熠 (Coco) | Girl ○爸爸 | 杜钦杰 | 25 岁 | 资源整合公司执行总裁 ○妈妈 | 徐赟 | 26 岁 | 全职妈妈

每天练习抬头动作 ↓



妈妈每天在 Coco 觉醒状态时把她立着抱起来，这样不但练习了抬头，还提高了看的能力和练习的兴趣。

和宝宝建立互动式的交流 ↓



爸爸每天都会和 Coco 说好一会儿话，这种“语言”交流，对刺激婴儿神经系统的语言加工能力很重要。

爸爸的烦恼Q&A

Q Coco 发湿疹了，一颗颗的，脸上身上都长满了。儿科医生说是没关系，可我还是不太放心。平时我们该注意些什么呢？

A 如果母乳喂养，妈妈要戒虾和螃蟹及过敏的食物，膳食中增加豆油，使母乳中的花生四烯酸增加。如果吃配方奶，宜选用含 AA 的。此外，不用肥皂和浴液洗澡洗脸。如果疹子处有液体流出，可以用 4% 硼酸饱和溶液敷在局部。

教养分歧

Coco 的衣服很多了，可每次逛街妈妈又会忍不住淘一些，结果被奶奶说浪费。

建议

小宝宝长得很快，衣服没穿多久又小了，还是按需买的好。



3~4 月龄

能俯卧用手撑起上身

本月主题特征 这个月龄的婴儿容易出现缺铁性贫血，应注意补充铁剂。

妈妈的育儿日记

果果显得很有力气，什么东西都喜欢用手抓；给他喂水，他就来抓调羹；给他喂奶，他喜欢自己捧着奶瓶。两只小脚也不甘示弱，总是不停地蹬，喜欢在我们肚子上踩来踩去的，玩健身架时经常把健身架压在自己身上，有时还踢到地上；特别喜欢趴着仰着头。

区奶奶的建议

应当多多练习趴着仰头这个动作，以后果果就会用双手把上身撑起来，为起坐和爬行做准备。此外可让果果练习翻身，先在侧卧位，大人用玩具引诱他仰过来拿，然后把玩具放在一侧让他侧身去拿，大人帮助他屁股也侧过去，渐渐使他能自己完成90度的翻身。

☀️ 宝宝 | 郑书睿(果果) | Boy ○爸爸 | 郑盛久 | 34岁 | 公司经理 ○妈妈 | 陈丽芳 | 31岁 | 工程师

手部能主动活动 ↓



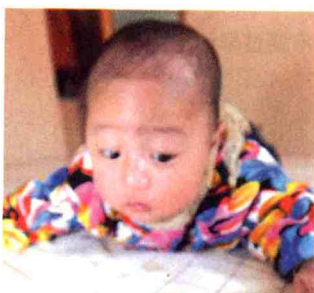
果果的手有了主动的活动，能主动去抓感兴趣的、静止不动的物体，这说明他的手眼协调又进了一步。

多做仰卧拉坐训练 ↓



果果在仰卧时妈妈拉着他的双手说“坐起”，他就会随之坐起且将头伸直，这个配合口令的游戏可锻炼颈部肌肉。

俯卧时能用手撑起上身 ↓



果果已经能用腹部和手支撑体重，将头转向不同方向看玩具，这种体位为进一步学习匍行和爬行作准备。

爸爸的烦恼Q&A

❑ 现在果果老是喜欢站起来，并在我肚子上迈步，越是做不到的事情越喜欢，不知是否应该鼓励他多站多迈步。

Ⓐ 如果果果喜欢迈步，可以扶着他的腋下让他迈几步。宝宝出生时就能迈步，不过是反射性的，不经练习，2个月就会消失；如果能坚持，下肢发达，会早一个月学会走路。不过多让果果趴着练习更为有利。此时应当练习翻身、拉坐、俯卧抬头等运动。

妈妈失误

给宝宝喂米汤时，妈妈不慎把米汤中的米粒倒入了奶瓶中，堵住了奶嘴，结果半夜给果果喂奶，就是吸不出来。

可一次完成180度翻身

本月主题特征 从这个月开始, 婴儿体重增长速度开始下降, 这是正常发展规律, 爸妈不用担心。

4~5
月龄



妈妈的育儿日记

可心会翻身了, 我都不敢留可心一个人呆着, 怕她不小心从床上或沙发上掉下来。小家伙还很喜欢站, 不过我还不让她站。由于衣服穿得多, 她翻身很熟练, 但是爬行好像很困难, 趴着的时候虽然有想爬的意识, 但腿一动一动, 屁股一蹶一蹶就是不能向前, 怎么办呢?

区奶奶的建议

在可心趴着时, 前面放一个好看的玩具, 吸引她去拿, 大人用手推着她的脚底, 帮助她向前使劲。此外, 不可以留可心在床上玩耍, 可以用厚垫把地上铺好一个较大的范围让她活动, 稍后她还会 360 度翻身, 趴着到处转动, 练习匍行和爬行, 大人也要陪同在地上活动。

☀️ 宝宝 | 董可心 | Girl ○爸爸 | 董剑峰 | 29 岁 | 大学教师 ○妈妈 | 邵晓丹 | 30 岁 | 大学教师

不要过早让宝宝学坐 ↓



这个月的宝宝还不会坐, 即使坐一会儿, 也不能坐得很稳, 因为脊椎生理弯曲还没完全形成, 所以不要过早学习坐和站。

学会 180 度翻身了 ↓



妈妈让可心仰卧床上, 用玩具吸引她从仰卧到侧翻, 再诱导她向右边翻, 最终完成 180 度的仰卧 - 俯卧翻身。

爸爸的烦恼Q&A

❏ 可心白天睡得很少, 白天黑夜总共睡不到 13 小时, 不知道会不会影响大脑发育? 而且每次睡觉都要吃着妈妈的奶睡, 即使米糊刚吃过, 也要吃点奶才睡, 这种习惯要怎样纠正才好?

▲ 宝宝的睡眠时间各人不同, 一般是大脑发育较成熟的, 睡得少些; 所以睡眠时间只能让宝宝自己决定, 别人也不能勉强。睡前宝宝愿意吸吮, 可以满足她, 7 ~ 8 个月后, 宝宝的抑制中枢建立后会逐渐不用吃奶入睡。

妈妈失误

妈妈上班的时候, 为了方便喂奶, 就带上了可心。结果可心在外面特别兴奋, 睡眠不够, 饮食也没规律, 导致她爱哭爱闹。