

新人新声

喂养护理

婴语婴姿

速查速解

幼君/编著  
张小二/绘制

# “婴语”的列表

所谓“婴语”，就是婴儿的“语言”，可以说是真正的人之初的语言，时下网络、论坛对“婴语”的热情关注和耐心研读，表明80后初为父母的年轻人对家庭生活的热情和关注。

婴语：0~1岁婴儿的身体语言、心理语言和行为语言等，是婴儿与外界交流和表达的方式与途径。

中国人口出版社



婴语婴姿 新人新声 喂养护理 速查速解

# “婴语” 时刻表

幼君  
编著



中国人口出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

“婴语”时刻表 / 幼君编著. —北京: 中国人口出版社, 2011. 5

ISBN 978-7-5101-0756-6

I. ①婴… II. ①幼… III. ①婴儿—哺育—基本知识 IV. ①TS976. 31

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第079966号

## “婴语”时刻表

幼君 编著

---

出版发行 中国人口出版社  
印 刷 北京嘉正伟业包装印刷有限公司  
开 本 787 × 1092 1/24  
印 张 5  
字 数 100千  
版 次 2011年8月第1版  
印 次 2011年8月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5101-0756-6  
定 价 19.80元

---

社 长 陶庆军  
网 址 [www.rkcbs.net](http://www.rkcbs.net)  
电子信箱 [rkcbs@126.com](mailto:rkcbs@126.com)  
电 话 (010)83519390  
传 真 (010)83519401  
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦  
邮 编 100054

---

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



# 我叫幼幼

我叫幼幼  
刚刚出生  
什么也说不明  
道不透  
抽空就睡

醒来吃喝没够  
哭声频频亮歌喉  
拉屎撒尿不骚也不臭  
闲来把看眼前  
阿妈宠爱  
阿爹伺候  
爷爷奶奶周旋于鞍前马后  
呜呼呀  
真真是人之初始  
天高地厚  
我之胃口

爱恨恩仇  
寡淡食之无味  
香甜太浓太齁  
我之形象  
明眼隆鼻  
厚耳大头  
凶门黄毛儿  
迎风一绺  
我之婴语  
翔实丰厚  
头脚心肝手

眼耳鼻舌口  
个个细数原由  
样样不疏不漏  
今日摹写几句婴语  
彩绘几笔俊丑  
集成小书一本  
编一岁婴语子丑寅卯  
展一岁时光冬夏春秋

# 前言

婴儿在0~12个月这段时期生长发育特别迅速，是人一生中生长发育最旺盛的阶段。当宝宝来到这个世界，虽然他还很脆弱，还需要妈妈的喂养和呵护，但是，他却早已有了自己的“婴语”。

各个月龄宝宝的发育指标是怎样的？自己的宝宝发育良好吗？你与自己的宝宝交流顺利吗？你了解婴儿能力发展的科学方法吗？怎样促进宝宝的智力发育呢？

这些，都是妈妈需要认真学习探索的知识。

婴儿的语言、婴儿的生活是精准的，有刻度的，年轻的父母应答婴儿的语言不能凭猜测，不能云里雾里，不能模棱两可。年轻的父母看不懂婴儿的“语言”表达怎么办？向年长的长辈请教，向医生请教，年轻的父母整天抱着婴儿往医院跑是不可能、不现实的，最便捷的方法是向书本请教。请你查看《“婴语”时刻表》吧。

《“婴语”时刻表》全书共有“身体发育篇”、“能力发展篇”、“智力发育篇”、“成长游戏篇”、“辅食添加篇”五个篇章。“身体发育篇”就各个月龄宝宝的生理发育状况，解决年轻父母可能遇到的困惑和疑虑；“能力发展篇”从婴儿运动能力、视觉、语言能力、听觉、社会情感等方

面出发，结合各个阶段宝宝的生理及心理发展特点，就父母应怎样做进行了详细的介绍和指导；“智力发育篇”介绍了各个月龄宝宝的智力发育衡量标准，同时，结合每个阶段宝宝的智能发育特点和身体成长特点，介绍了相对应的智力开发婴儿操，促进宝宝智力发育的同时密切亲子关系，让你的宝宝赢在起跑线上；“成长游戏篇”针对不同月龄宝宝的生理和心理发育情况，有针对性地介绍了各类亲子娱乐性游戏，让宝宝在游戏中学习和锻炼，充分发挥其潜能；“辅食添加篇”介绍了每个月龄宝宝的饮食重点，并根据不同月龄宝宝的生理发育特点，就婴儿辅食的添加与制作给予详细指导，科学合理喂养使各种营养素达到均衡。

内容涵盖面宽，选材科学，注释精准便于查阅、检索，实用性强。与《“婴语”时刻表》配套，还有《“婴语”单词表》、《“婴语”释疑》、《“婴语”说不》、《“婴语”大世界》等系列丛书，阵容齐整。

当然，由于宝宝的个体差异及养育差异，书本知识并不能完全解读所有婴儿发生的所有状况，还需要妈妈仔细观察和解读自己的宝宝，准确判断和理解宝宝的生理反应和心理需求。



# 目录

## 身体发育篇

宝宝1~2个月的身体发育 .....	2
1~2个月宝宝的养育要点 .....	3
宝宝2~3个月时的身体发育 .....	3
2~3个月宝宝的养育要点 .....	4
宝宝3~4个月的身体发育 .....	5
3~4个月宝宝的养育要点 .....	5
宝宝4~5个月的身体发育 .....	6
4~5个月宝宝的养育要点 .....	6
宝宝5~6个月的身体发育 .....	7
5~6个月宝宝的养育要点 .....	7
宝宝6~7个月的身体发育 .....	8
6~7个月宝宝的养育要点 .....	8
宝宝7~8个月的身体发育 .....	9
7~8个月宝宝的养育要点 .....	10
宝宝8~9个月的身体发育 .....	10
8~9个月宝宝的养育要点 .....	11

宝宝9~10个月的身体发育 .....	12
9~10个月宝宝的养育要点 .....	12
宝宝10~11个月的身体发育 .....	13
10~11个月宝宝的养育要点 .....	13
宝宝11~12个月的身体发育 .....	14
11~12个月宝宝的养育要点 .....	14

## 能力发展篇

宝宝2个月时的能力发展 .....	16
宝宝3个月时的能力发展 .....	18
宝宝4个月时的能力发展 .....	20
宝宝5个月时的能力发展 .....	22
宝宝6个月时的能力发展 .....	24
宝宝7个月时的能力发展 .....	27
宝宝8个月时的能力发展 .....	28
宝宝9个月时的能力发展 .....	32
宝宝10个月时的能力发展 .....	35
在宝宝10个月时培养其独立性 .....	37

宝宝11个月时的能力发展 ..... 39

宝宝12个月时的能力发展 ..... 41

## 智力发育篇

0~12个月宝宝的智力发育衡量标准 ... 44

0~12个月宝宝智力开发婴儿操 ..... 50

适用于1~3个月宝宝的婴儿操(共8节) 51

适用于4~6个月宝宝的婴儿操(共7节) 54

适用于7~12个月宝宝的婴儿操(共11节) 55

## 成长游戏篇

1个月宝宝的成长游戏 ..... 60

2个月宝宝的成长游戏 ..... 61

3个月宝宝的成长游戏 ..... 62

4个月宝宝的成长游戏 ..... 64

5个月宝宝的成长游戏 ..... 66

6个月宝宝的成长游戏 ..... 68

7个月宝宝的成长游戏 ..... 70

8个月宝宝的成长游戏 ..... 71

9个月宝宝的成长游戏 ..... 73

10个月宝宝的成长游戏 ..... 74

11个月宝宝的成长游戏 ..... 76

12个月宝宝的成长游戏 ..... 77

4个月宝宝的辅食食谱 ..... 82

5个月宝宝的饮食要点 ..... 84

5个月宝宝的辅食食谱 ..... 85

6个月宝宝的饮食要点 ..... 87

6个月宝宝的辅食食谱 ..... 88

7个月宝宝的饮食要点 ..... 90

7个月宝宝的辅食添加 ..... 91

8个月宝宝的饮食要点 ..... 93

8个月宝宝的辅食食谱 ..... 93

9个月宝宝的饮食要点 ..... 96

9个月宝宝的辅食食谱 ..... 96

10个月宝宝的饮食要点 ..... 99

10个月宝宝的辅食食谱 ..... 100

11个月宝宝的饮食要点 ..... 103

11个月宝宝的辅食食谱 ..... 104

12个月宝宝的饮食要点 ..... 109

12个月宝宝的辅食食谱 ..... 109

## 辅食添加篇

0~3个月宝宝的饮食要点 ..... 80

4个月宝宝的饮食要点 ..... 81





# 身体发育篇

各个月龄宝宝的发育指标是怎样的？自己的宝宝发育良好吗？对于不同月龄的宝宝应该注意哪些养育重点？

婴儿的身体素质直接影响婴儿的认知能力的发展和其情感态度的形成。“身体发育篇”将就各个月龄宝宝的生理发育状况，解决年轻父母可能遇到的困惑和疑虑。



## 宝宝1~2个月的身体发育

在这一个月内，宝宝将以他出生后第一周的生长速度继续生长。这个月里宝宝的体重将增加0.7~0.9千克，身长将增加2.5~4厘米；头围将增加1.25厘米，这些都是平均值。



满两个月时，男婴体重3.5~6.8千克，身长52.9~63.2厘米；女婴体重3.3~6.1千克，身长52.0~63.2厘米。

这段时期宝宝最喜欢看着自己的小手，会自己伸手到眼前观看10秒以上。喜欢看彩色的图画，一般来说，宝宝喜欢黄、红、粉红等暖色，相对于平面图形，更喜欢立体的人物图像。最喜欢的刺激仍是抚摸、吃奶；能辨别声音、人、味道、亲疏以及物体的大小。宝宝对熟悉的音乐也有表情，有些乐曲会引起宝宝快乐而四肢舞动，如蹬腿、挥动上肢；这时的宝宝更喜欢听父母唱歌，尤其是父母伴随唱歌时的动作。成人靠近时，宝宝会主动示以微笑及活跃反应，此时宝宝的微笑已开始具有初步的社会性。

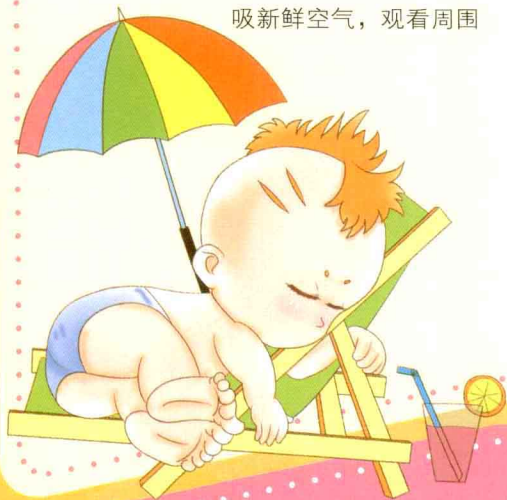
## 1~2个月宝宝的养育要点

1. 逐步建立起吃、玩、睡的规律生活。

2. 父母应用亲切温柔的声音与宝宝说话，注视宝宝的眼睛并保持情绪生动，逗宝宝笑，以刺激他发出声音。

3. 在不同方位用不同声音训练宝宝的听觉。

4. 天气好时带宝宝到室外活动，呼吸新鲜空气，观看周围



环境，进行适当的日光浴。

5. 悬吊鲜艳、能动的玩具，给宝宝看、触摸、抓握。

在宝宝情绪很好时，抱着宝宝，对着他做出多种面部表情，如张口、吐舌等，使宝宝逐渐学会模仿面部动作或微笑。

## 宝宝2~3个月时的身体发育

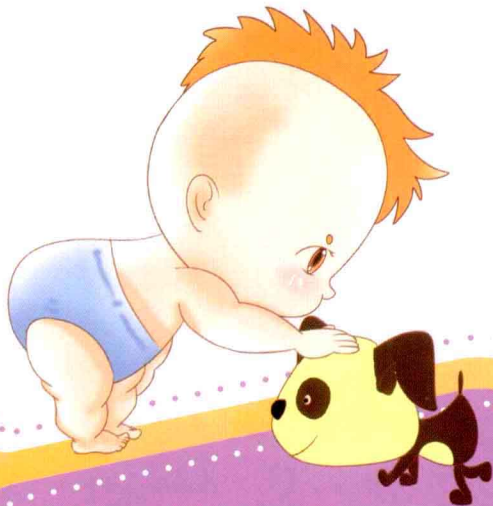
这个月，宝宝的体重出现显著增加，大多数宝宝的体重都会达到刚出生时的2倍，每天大约会增加30克左右。满三个月时，男婴体重4.1~7.7千克，身长55.8~66.4厘米；女婴3.9~7.0厘米，身长54.6~64.5厘米。

这个月，是宝宝生长发育的重要阶段。他已经基本适应了周围的环境，身体的各种机能开始发育，原始的生理反射动作

渐渐消失。宝宝还无法完全按照自己的意志来行动，但是，随着手的握持反射消失，手掌不再呈握拳状态，会张开闭拢，出现一些抚摸动作，譬如，无意地抚摸衣服、被褥，抚摸抱他的母亲和周围的物体。这种最初的抚摸动作标志着宝宝认识活动的开始。

这个阶段，应该充分利用各种机会，鼓励和引导宝宝开展各种有益的游戏活动，促进身体各种运动机能的发育。

需要注意的是，这个月的宝宝还不宜食用蛋黄，这点父母要注意。



## 2~3个月宝宝的养育要点

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

2. 帮助宝宝练习抬头的动作，锻炼宝宝颈椎的支撑力。

3. 用玩具逗引宝宝发音。

4. 训练听力，初步培养宝宝追踪声音来源的能力以及感受声音远近的能力。

5. 此时宝宝不会爬，但可能从大床上掉下来，大人离开时，别忘了把宝宝放在有栏杆的小床上。

6. 宝宝的玩具不能比宝宝的嘴巴还小，母亲躺着哺乳有发生窒息的危险。

## 宝宝3~4个月的身体发育

宝宝满四个月时，后囟门将闭合；头看起来仍然较大，这是因为头部的生长速度比身体其他部位快，这十分正常，他的身体很快可以赶上。这个时期宝宝的生长速度开始稍缓于前3个月。

到满四个月时，男婴体重4.7~8.5千克，身长58.3~69.1厘米；女婴体重4.5~7.7厘米，身长56.9~67.1厘米。

## 3~4个月宝宝的养育要点

1. 发展感觉动作技能，即视觉、听觉和触觉与肌肉活动的联合。如听到声音准确转动眼睛和身体。

2. 给宝宝做翻身操，锻炼宝宝的脊柱肌肉，帮助宝宝学习翻身的

动作。

3. 逗引宝宝说话，与宝宝做问答游戏，练习发声，学习“交谈”。

4. 尽可能坚持母乳喂养，但可适量加辅食，如鸡蛋、米粉、菜泥等。

复查卡介苗是否接种上。



## 宝宝4~5个月的身体发育

这段时期的婴儿，眉眼等五官也“长开了”，脸色红润而光滑，变得更可爱了。此时的宝宝已逐渐成熟起来，显露出活泼、可爱的体态，身高、体重增长速度开始较前减慢。

满五个月的时候，男婴体重5.3~9.2千克，身高60.5~71.3厘米；女婴体重5.0~8.4千克，身高58.9~69.3厘米。

## 4~5个月宝宝的养育要点

1. 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。一般每周至多加一种新的食品，注意观察宝宝的食欲、大便。如果消化不了，就暂停几天。

2. 重视感官训练，使宝宝的视觉、听觉、语言交往能力在原来的基础上继续提高。

3. 帮宝宝多进行翻身训练。

4. 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、皮肤的抗病能力。

多晒太阳，补充维生素D，防止宝宝缺钙。



## 宝宝5~6个月的身体发育

这个阶段的宝宝，体格进一步发育，神经系统日趋成熟。此时的宝宝差不多已经开始长乳牙了，常是最先长出两颗下中切牙(下门牙)，然后长出上中切牙(上门牙)，再长出上侧切牙。

满六个月时，男婴体重5.9~9.8千克，身长62.4~73.2厘米；女婴体重5.5~9.0千克，身长60.6~71.2厘米。头围44厘米(平均值)，出牙两颗。

## 5~6个月宝宝的养育要点

1.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，如蛋黄、鱼、肝泥、肉末、动物血、绿色蔬菜泥、豆腐等。

2.提供适

宜的玩具。为半岁宝宝提供的玩具主要是形象性玩具，分为观赏性和操作性两大类。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。

3.反复叫宝宝的名字，使宝宝对自己的名字有反应，熟悉并记住自己的名字。

4.教宝宝认识实物，给宝宝指认实物。

5.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。



## 宝宝6~7个月的身体发育

这个时期的宝宝，身体发育开始趋于平缓。如果下面中间的两个门牙还没有长出，这个月也许就会长出来。如果已经长出来，上面当中的两个门牙也许快长出来了。

满七个月时，男婴体重达6.4~10.3千克，身高64.1~74.8厘米；女婴体重5.9~9.6千克，身高62.2~72.9厘米。

一些宝宝已经长出2~4颗牙齿。

## 6~7个月宝宝的养育要点

1. 添加辅食，使宝宝喜欢辅食。尝试用辅食代替一顿奶。
2. 出生6个月后，婴儿从母体中带来的免疫力降低了，容易受感染，同时易引

起全身性的病变。家长要加强宝宝户外活动，但不带宝宝去人多的公共场所。

3. 帮助宝宝学习爬。爬对宝宝智力发展和身体发育都有促进作用。

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，由把着手教到听语言指挥而动。





## 宝宝7~8个月的身体发育

满八个月时,男婴体重达6.9~10.8千克,身长65.7~76.3厘米;女婴体重达6.3~10.1千克,身长63.7~74.5厘米。

到本月宝宝可长出2~4颗牙齿。

这个时期,宝宝的发育达到了一个新的里程碑:爬。要知道“爬”意味着不同的宝宝不同的样子了。有的喜欢继续肚子贴着地快爬;有的则同时用双手双脚行走,臀部直直地冲着天;另一些则只用双手和膝盖。

宝宝在八个月大时,已经具备了相当的自主行为能力,此时宝宝的发育指标可参照如下:

- 1.宝宝可以爬,或用肚子前移。
- 2.可以不用支撑而坐。
- 3.宝宝能找到在他附近的一粒葡萄干,并拾起来。

- 4.能从趴着改变为坐姿。
- 5.能从坐着改变为站立。
- 6.能扶着家具行走。
- 7.能独自站立至少几秒钟。
- 8.能寻找掉落的物体。
- 9.能玩“躲猫猫”的游戏。
- 10.会叫爸爸、妈妈。
- 11.能挥手再见。
- 12.能明白“不”是什么意思。

所有婴儿都有他们自己内在的发育时间表。如果你八个月的宝宝还没达到这些发育指标,一定保证他能及时跟上。若你担心宝宝的发育情况,可与儿科医生探讨。

