

0~3岁

科技文献
科学养生
19.9元

聪明
宝宝

怎么养
怎么教

大全集

〔专家指导版〕

高振敏◎主编

36个月的养育要点，喂养护理保健全知道
科学育儿应知应会，新手父母养育好帮手



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

0~3岁聪明宝宝 怎么养怎么教 大全集

高振敏◎主编



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁聪明宝宝怎么养怎么教大全集 / 高振敏主编.

—北京: 科学技术文献出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5023-7354-2

I. ① 0… II. ① 高… III. ① 婴幼儿—哺育

IV. ① TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 125260 号

0~3岁聪明宝宝怎么养怎么教大全集



高振敏 主编

策划编辑: 张炙萍 责任编辑: 付秋玲 责任校对: 张叫哏

出版者 科学技术文献出版社

地址 北京市复兴路15号 邮编 100038

编务部 (010)58882938, 58882087(传真)

发行部 (010)58882868, 58882866(传真)

邮购部 (010)58882873

官方网址 <http://www.stdp.com.cn>

淘宝旗舰店 <http://www.stbook.taobao.com>

发行者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印刷者 北京联兴盛业印刷股份有限公司

版次 2012年7月第1版 2012年7月第1次印刷

开本 787×1092 1/16 开

字数 300 千字

印张 14

书号 ISBN 978-7-5023-7354-2

定价 19.90元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换

前言

0 ~ 3 岁是宝宝成长发育的关键时期，这个时期的宝宝对未来的认知是茫然的、懵懂的，他的一切都需要父母去开发、引导、培养！家庭是宝宝成长的第一所学校，妈妈是宝宝最好的启蒙老师，但每个宝宝都是完全的个体，在每个阶段发育的状况都不一样，所以父母要根据宝宝的发育特点，全面开发宝宝的各项潜能。

选择最合适的养育方案

宝宝的综合能力分为两种：体能和智能，其中体能包括体格发育、大运动发育、精细动作发育，智能包括适应能力、语言能力、社交能力。本书依据 0 ~ 3 岁宝宝生长发育特点，按月龄进行细分，给新手父母讲解宝宝生长发育警示和养育要点，并提供各种能力发育指标及测评方法，这些测评方法简单便捷，通过几个小动作、几个发音、几个小游戏等，就能让父母及时全面地了解宝宝的发育状况，并根据宝宝测评结果选择最合适的养育策略，科学地、有目的地开发宝宝的潜能。

采取有针对性的教养方式

每个宝宝都有自己的个性，有的宝宝在行为上会出现一些问题，如哭闹不止、没有礼貌等；有一些宝宝会出现心理和情绪方面的问题，如爱嫉妒、爱发脾气等。这需要家长耐心细致地去观察，注意宝宝成长过程中的变化；同时，尊重宝宝的情感世界，尊重宝宝之间的个体差异性，对宝宝进行悉心指导和耐心教育，采取有针对性的培养方式，让宝宝改掉小毛病，健康快乐地成长，千万不要用通常的标准和程式化经验去要求宝宝！

目录

0~1岁宝宝

人生体验的第一年，用爱给予宝宝安全感

1

第一章 ▶

2

新生儿——新生宝宝的人生初体验

▶ 新生儿体能智能测评与提高方案 / 2

- ◎ 养育要点 / 2
- ◎ 体能发育监测：体格发育 / 2
- ◎ 体能发育监测：大运动 / 3
- ◎ 体能发育监测：精细动作 / 3
- ◎ 智能发育监测：适应能力 / 3
- ◎ 智能发育监测：语言能力 / 4
- ◎ 智能发育监测：社交能力 / 4
- ◎ 宝宝体能智能居家测试评分 / 4

▶ 新生儿吃什么、怎么吃最营养 / 5

- ◎ 母乳喂养的益处 / 5
- ◎ 采取舒适的喂奶姿势 / 5
- ◎ 早开奶，好处多 / 5
- ◎ 新手妈妈的哺乳技巧 / 6
- ◎ 帮助宝宝吸到乳头 / 6
- ◎ 夜间哺乳的注意事项 / 6
- ◎ 对宝宝的喂养要合理 / 7
- ◎ 如何判断宝宝是否吃饱 / 8
- ◎ 如何促进乳汁分泌 / 8
- ◎ 正确选择配方奶粉 / 9
- ◎ 人工喂养的注意事项 / 10

- ◎ 科学进行混合喂养 / 10

- ◎ 奶粉的调配和冲调方法 / 11

▶ 新生儿怎么养最健康 / 12

- ◎ 睡眠护理：掌握宝宝的睡眠与觉醒状态 / 12
- ◎ 穿着护理：第一次给宝宝穿衣服 / 12
- ◎ 排便护理：观察宝宝的大便次数与颜色 / 14
- ◎ 清洁：让宝宝开始“亲水之旅” / 14
- ◎ 身体护理：从头到脚的关爱 / 16
- ◎ 尿布更换：让小屁屁保持干爽和舒适 / 18
- ◎ 正确抱宝宝的方法 / 18
- ◎ 特别关注：新生宝宝护理要点 / 19

▶ 新生儿怎么教最聪明 / 20

- ◎ 运动训练：让宝宝一出生就动起来 / 20
- ◎ 视觉训练：宝宝喜欢鲜艳的色彩 / 20
- ◎ 听觉发音训练：给宝宝适当的听觉刺激 / 21

第二章 ▶

22

1~2个月宝宝——令人惊奇的生长速度

▶ 1~2个月宝宝体能智能测评与提高方案 / 22

- ◎ 养育要点 / 22
- ◎ 体能发育监测：体格发育 / 22
- ◎ 体能发育监测：大运动 / 23

- ◎体能发育监测：精细动作 / 23
- ◎智能发育监测：适应能力 / 23
- ◎智能发育监测：语言能力 / 24
- ◎智能发育监测：社交能力 / 24
- ◎宝宝体能智能居家测试评分 / 24
- ▶ **1~2个月宝宝吃什么、怎么吃最营养 / 25**
 - ◎母乳喂养的次数 / 25
 - ◎每侧乳房哺乳不超过10分钟 / 25
 - ◎宝宝吃奶时间缩短别担心 / 25
 - ◎避免用奶瓶喂母乳 / 25
 - ◎从宝宝嘴里取出乳头时应小心 / 26
 - ◎上班族妈妈如何储存母乳 / 26
 - ◎给宝宝科学换奶 / 26
 - ◎人工喂养的标准 / 27
 - ◎人工喂养时的注意事项 / 27
 - ◎适当添加其他食品 / 27
 - ◎适合宝宝的果汁和喂养方法 / 27
- ▶ **1~2个月宝宝怎么养最健康 / 28**
 - ◎睡眠护理：培养睡眠习惯，纠正“睡偏头” / 28
 - ◎清洁护理：给宝宝清洁口腔和鼻子 / 28
 - ◎排便护理：查找宝宝小便减少的原因 / 29
 - ◎穿着护理：2个月宝宝服装的选择要求 / 29
- ▶ **1~2个月宝宝怎么教最聪明 / 30**
 - ◎带宝宝晒太阳 / 30
 - ◎游戏让宝宝更快乐 / 30
 - ◎运动训练：宝宝的抬头练习 / 30
 - ◎语言能力训练：运动宝宝的嘴唇肌肉 / 31
 - ◎嗅觉能力训练：让宝宝闻不同的香气 / 31
 - ◎身体平衡能力训练：适当摇晃宝宝 / 31
 - ◎脚部肌肉训练：活动宝宝的双脚 / 31

- ### 第三章 ▶ 32
- ## 2~3个月宝宝——活动越来越频繁
- ▶ **2~3个月宝宝体能智能测评与提高方案 / 32**
 - ◎养育要点 / 32
 - ◎体能发育监测：体格发育 / 32
 - ◎体能发育监测：大运动 / 33
 - ◎体能发育监测：精细动作 / 33
 - ◎智能发育监测：适应能力 / 33
 - ◎智能发育监测：语言能力 / 34
 - ◎智能发育监测：社交能力 / 35
 - ◎宝宝体能智能居家测试评分 / 35
- ▶ **2~3个月宝宝吃什么、怎么吃最营养 / 36**
 - ◎注意母乳的质量 / 36
 - ◎灵活掌握喂奶的间隔 / 36
- ▶ **2~3个月宝宝怎么养最健康 / 37**
 - ◎睡眠护理：让宝宝香香甜甜睡好觉 / 37
 - ◎排便护理：学会观察宝宝的尿液情况 / 37
 - ◎穿着护理：不要让宝宝穿得太厚 / 38
 - ◎清洁护理：给宝宝理发需注意 / 38
- ▶ **2~3个月宝宝怎么教最聪明 / 39**
 - ◎按摩抚触：增加母子间的情感交流 / 39
 - ◎相互模仿：妈妈宝宝的早期交流方式 / 40
 - ◎运动能力训练：发展头部动作的灵活性 / 40
 - ◎精细动作能力训练：让宝宝看、玩自己的小手 / 41
 - ◎触觉能力训练：刺激宝宝的手心和脚心 / 41
 - ◎视觉能力训练：对宝宝进行适当的视觉刺激 / 41
 - ◎触觉敏感度训练：让宝宝会用手触摸物品 / 41

第四章▶

42

3~4个月宝宝——身体越来越强壮

▶3~4个月宝宝体能智能测评与提高方案/42

- ◎养育要点/42
- ◎体能发育监测：体格发育/42
- ◎体能发育监测：大运动/43
- ◎体能发育监测：精细动作/43
- ◎智能发育监测：适应能力/44
- ◎智能发育监测：语言能力/44
- ◎智能发育监测：社交能力/45
- ◎宝宝体能智能居家测试评分/45

▶3~4个月宝宝吃什么、怎么吃最营养/46

- ◎发现母乳不足的迹象/46
- ◎人工喂养的宝宝要控制食量/46
- ◎牛奶和钙粉不要一起喂/46
- ◎需要添加辅食的信号/46
- ◎添加辅食要循序渐进/46

▶3~4个月宝宝怎么养最健康/47

- ◎睡眠护理：给宝宝选择合适的睡袋/47
- ◎清洁护理：学会给宝宝剪指甲/47
- ◎外出护理：带宝宝外出要做好准备工作/48
- ◎穿着护理：给宝宝穿易于活动和穿脱的衣服/48

▶3~4个月宝宝怎么教最聪明/49

- ◎适度满足宝宝的依恋心理/49
- ◎被动操增进母子感情/49
- ◎运动能力训练：让宝宝学会抬头、侧翻、抓握/50
- ◎语言能力训练：对宝宝说话/51

第五章▶

52

4~5个月宝宝——运动能力进一步加强

▶4~5个月宝宝体能智能测评与提高方案/52

- ◎养育要点/52
- ◎体能发育监测：体格发育/52
- ◎体能发育监测：大运动/53
- ◎体能发育监测：精细动作/53
- ◎智能发育监测：适应能力/54
- ◎智能发育监测：语言能力/54
- ◎智能发育监测：社交能力/55
- ◎宝宝体能智能居家测试评分/55

▶4~5个月宝宝吃什么、怎么吃最营养/56

- ◎添加辅食应符合宝宝的实际需要/56
- ◎宝宝辅食的营养标准/56
- ◎宝宝辅食的种类/56
- ◎辅食的喂养方法/57
- ◎宝宝吃蛋黄能补铁/57
- ◎宝宝辅食的制作方法/57

▶4~5个月宝宝怎么养最健康/58

- ◎睡眠护理：给宝宝选择合适的枕头/58
- ◎清洁护理：正确应对宝宝的口水/58
- ◎排泄护理：晚上换尿布不要太勤/59
- ◎穿着护理：该给宝宝换服装了/59
- ◎百白破疫苗接种全完成/59
- ◎给宝宝用药应小心/59

▶4~5个月宝宝怎么教最聪明/60

- ◎帮宝宝度过认生期/60
- ◎和宝宝在水中一起游戏/60
- ◎运动能力训练：让宝宝尽早学会翻身/60
- ◎视觉反应能力训练：锻炼宝宝对光刺激的反应/61
- ◎视觉记忆能力训练：让宝宝分辨颜色/61

- ◎有意识训练宝宝的大小便 / 61

第六章▶

62

5~6个月宝宝——感觉器官发育迅速

▶5~6个月宝宝体能智能测评与提高方案/62

- ◎养育要点 / 62
- ◎体能发育监测：体格发育 / 62
- ◎体能发育监测：大运动 / 63
- ◎体能发育监测：精细动作 / 63
- ◎智能发育监测：适应能力 / 63
- ◎智能发育监测：语言能力 / 64
- ◎智能发育监测：社交能力 / 65
- ◎宝宝体能智能居家测试评分 / 65

▶5~6个月宝宝吃什么、怎么吃最营养/66

- ◎宝宝的饮食每天要有五大类 / 66
- ◎添加辅食不要影响母乳喂养 / 66
- ◎及时更换辅食品种 / 66
- ◎辅食莫以米面为主 / 66
- ◎警惕宝宝食物过敏 / 66
- ◎辅食不要太咸 / 66
- ◎给宝宝吃肉类食品 / 67

▶5~6个月宝宝怎么养最健康/68

- ◎睡眠护理：防止宝宝踢被子 / 68
- ◎清洁护理：做好宝宝牙齿和口腔的清洁工作 / 68
- ◎排泄护理：不要把精力用在宝宝排便上 / 68
- ◎穿着护理：给宝宝准备合适的鞋 / 69
- ◎流感疫苗 / 69
- ◎乙脑疫苗 / 69

▶5~6个月宝宝怎么教最聪明/70

- ◎让宝宝随时听见妈妈的声音 / 70

- ◎对宝宝的体态语言要及时回馈 / 70

- ◎运动能力训练：坐姿训练 / 70

- ◎身体灵活能力训练：追光 / 71

- ◎语言能力训练：多说话 / 71

- ◎生活能力训练：培养宝宝的睡眠和饮食习惯 / 71

第七章▶

72

6~7个月宝宝——感情日渐丰富

▶6~7个月宝宝体能智能测评与提高方案/72

- ◎养育要点 / 72
- ◎体能发育监测：体格发育 / 72
- ◎体能发育监测：大运动 / 73
- ◎体能发育监测：精细动作 / 73
- ◎智能发育监测：适应能力 / 73
- ◎智能发育监测：语言能力 / 74
- ◎智能发育监测：社交能力 / 74
- ◎宝宝体能智能居家测试评分 / 74

▶6~7个月宝宝吃什么、怎么吃最营养/75

- ◎给宝宝断奶要逐步过渡 / 75
- ◎顺利断奶的方法 / 75
- ◎走出断奶的误区 / 76
- ◎断奶后的辅食添加 / 76
- ◎断奶食品的保存期限 / 76
- ◎断奶时怎样给妈妈回乳 / 77
- ◎让宝宝正确摄入脂肪 / 77

▶6~7个月宝宝怎么养最健康/78

- ◎口腔护理：保护宝宝的乳牙 / 78
- ◎清洁护理：正确给宝宝使用爽身粉 / 79
- ◎排便护理：警惕宝宝大便干燥 / 79
- ◎身体护理：让宝宝呼吸通畅 / 79
- ◎提高宝宝的抵抗力 / 80

- ◎进行乳牙健康检查 / 80

►6~7个月宝宝怎么教最聪明 / 81

- ◎了解宝宝要求妈妈抱的身体语言 / 81
- ◎陪宝宝一起看电视 / 81
- ◎运动能力训练：锻炼宝宝的肢体动作 / 81
- ◎协调能力训练：锻炼宝宝双手的协调能力 / 82
- ◎触觉能力训练：抱抱游戏和滚皮球游戏 / 82
- ◎感知觉能力训练：激发宝宝对音乐的兴趣 / 82
- ◎视觉能力训练：看看不同的卡片和风景 / 82
- ◎听觉能力训练：教宝宝认识声音的起因 / 82
- ◎语言能力训练：将词语和动作联系在一起 / 83
- ◎自我意识训练：让宝宝认识身体的部位 / 83
- ◎善待和安抚——解决宝宝早期情绪问题 / 83

第八章►

84

7~8个月宝宝——身体发育趋于稳定

►7~8个月宝宝体能智能测评与提高方案 / 84

- ◎养育要点 / 84
- ◎体能发育监测：体格发育 / 84
- ◎体能发育监测：大运动 / 85
- ◎体能发育监测：精细动作 / 85
- ◎智能发育监测：适应能力 / 85
- ◎智能发育监测：语言能力 / 86
- ◎智能发育监测：社交能力 / 86
- ◎宝宝体能智能居家测试评分 / 86

►7~8个月宝宝吃什么、怎么吃最营养 / 87

- ◎本月辅食的添加方法 / 87
- ◎宝宝不能只吃母乳 / 87
- ◎宝宝的辅食要多样化 / 87
- ◎泥糊状食品的添加 / 88
- ◎让宝宝尝试固体食物 / 88
- ◎给宝宝喂蔬菜 / 88
- ◎训练宝宝的咀嚼能力 / 89
- ◎宝宝咳嗽时该如何进食 / 89

►7~8个月宝宝怎么养最健康 / 90

- ◎睡眠护理：引导宝宝要早睡早起 / 90
- ◎排泄护理：让宝宝使用便盆应注意 / 90
- ◎穿着护理：给宝宝穿衣服应小心 / 90
- ◎生活护理：给宝宝一个好的活动空间 / 90
- ◎麻疹疫苗 / 91
- ◎避免他人随意亲吻宝宝 / 91
- ◎纠正牙齿发育期的不良习惯 / 91

►7~8个月宝宝怎么教最聪明 / 92

- ◎避免宝宝产生恐惧感 / 92
- ◎不要让宝宝感觉被抛弃 / 92
- ◎运动能力训练：快乐爬行 / 92
- ◎手眼协调能力训练：小活动 / 92
- ◎大运动能力训练方案：爬行、扶物站立、挪步练习 / 93
- ◎精细运动能力训练方案：捏取、拨弄和拖拉动作训练 / 93
- ◎适应能力训练方案：模仿动作和提高认识能力 / 93

8~9个月宝宝——运动神经发育逐步提高

▶8~9个月宝宝体能智能测评与提高方案/94

- ◎养育要点/94
- ◎体能发育监测：体格发育/94
- ◎体能发育监测：大运动/95
- ◎体能发育监测：精细动作/95
- ◎智能发育监测：适应能力/95
- ◎智能发育监测：语言能力/96
- ◎智能发育监测：社交能力/96
- ◎宝宝体能智能居家测试评分/96

▶8~9个月宝宝吃什么、怎么吃最营养/97

- ◎9个月宝宝的喂养要点/97
- ◎添加辅食的五项注意/97
- ◎和大人一起吃饭的注意事项/97
- ◎怎样给宝宝吃水果/98
- ◎宝宝偏食怎么办/98
- ◎宝宝生病了怎么吃/98

▶8~9个月宝宝怎么养最健康/100

- ◎睡眠护理：不要怕宝宝睡前哭闹/100
- ◎排泄护理：关注宝宝的“屁”/100
- ◎清洁护理：洗头洗脚/100
- ◎接种流行性腮腺炎疫苗/101
- ◎按摩提高宝宝的免疫力/101
- ◎小小乳牙保护好/101

▶8~9个月宝宝怎么教最聪明/102

- ◎把握宝宝的气质类型/102
- ◎带宝宝走进大自然/102
- ◎运动能力训练：加强宝宝肢体动作的锻炼/102
- ◎认知能力训练：全面开发宝宝的感知觉/103

9~10个月宝宝——体型越来越匀称

▶9~10个月宝宝体能智能测评与提高方案/104

- ◎养育要点/104
- ◎体能发育监测：体格发育/104
- ◎体能发育监测：大运动/105
- ◎体能发育监测：精细动作/105
- ◎智能发育监测：适应能力/105
- ◎智能发育监测：语言能力/106
- ◎智能发育监测：社交能力/106
- ◎宝宝体能智能居家测试评分/106

▶9~10个月宝宝吃什么、怎么吃最营养/107

- ◎9~10个月宝宝的喂养要点/107
- ◎每天可喂三次辅食/107
- ◎宝宝吃水果的禁忌/107
- ◎不同体质宝宝饮食/108

▶9~10个月宝宝怎么养最健康/109

- ◎睡眠护理：注意观察宝宝的睡眠状态/109
- ◎清洁护理：宝宝长痱子怎么办/109
- ◎身体护理：呵护宝宝的生殖器官/110
- ◎穿着护理：及时检查宝宝鞋的合脚情况/110
- ◎别让宝宝形成“八字脚”/111
- ◎减少宝宝磨牙的机会/111
- ◎秋季不要常带宝宝去医院/111

▶9~10个月宝宝怎么教最聪明/112

- ◎运用语言与宝宝交流互动/112
- ◎让宝宝体验成功与快乐/112
- ◎运动能力训练：帮助宝宝学迈步/112
- ◎音乐节奏感训练：多让宝宝“闻歌起舞”/113

◎适应能力训练方案：继续指认身体各部位和找进出口游戏 / 113

◎语言能力训练方案：继续模仿发音、理解语言 / 113

第十一章 ▶ 114

10~11个月宝宝——具有初步的自我意识

► 10~11个月宝宝体能智能测评与提高方案 / 114

- ◎养育要点 / 114
- ◎体能发育监测：体格发育 / 114
- ◎体能发育监测：大运动 / 115
- ◎体能发育监测：精细动作 / 115
- ◎智能发育监测：适应能力 / 115
- ◎智能发育监测：语言能力 / 116
- ◎智能发育监测：社交能力 / 116
- ◎宝宝体能智能居家测试评分 / 116

► 10~11个月宝宝吃什么、怎么吃最营养 / 117

- ◎10~11个月宝宝的喂养要点 / 117
- ◎胖宝宝和瘦宝宝的营养菜单 / 117

► 10~11个月宝宝怎么养最健康 / 118

- ◎睡眠护理：宝宝不肯睡觉莫急躁 / 118
- ◎穿着护理：给宝宝穿衣服要有耐心 / 118
- ◎外出护理：带宝宝外出的注意事项 / 118
- ◎预防疾病传播的方法 / 119
- ◎宝宝拒绝服药怎么办 / 119
- ◎冬日宝宝睡眠“二忌” / 119

► 10~11个月宝宝怎么教最聪明 / 120

- ◎及时回应宝宝的呼唤 / 120
- ◎学习能力训练：尝试教宝宝识字 / 120
- ◎运动能力训练：教宝宝学走路 / 120
- ◎认知能力训练：开始给宝宝看图画书 / 121

◎感知觉训练：让宝宝学搭积木 / 121

◎语言能力训练：帮助宝宝发展语言的回应技巧 / 121

第十二章 ▶ 122

11~12个月宝宝——拥有健康挺拔的身姿

► 11~12个月宝宝体能智能测评与提高方案 / 122

- ◎养育要点 / 122
- ◎体能发育监测：体格发育 / 122
- ◎体能发育监测：大运动 / 123
- ◎体能发育监测：精细动作 / 123
- ◎智能发育监测：适应能力 / 123
- ◎智能发育监测：语言能力 / 124
- ◎智能发育监测：社交能力 / 124
- ◎宝宝体能智能居家测试评分 / 124

► 11~12个月宝宝吃什么、怎么吃最营养 / 125

- ◎11~12个月宝宝的喂养要点 / 125
- ◎注重规律的饮食习惯 / 125
- ◎合理的烹调手法 / 125
- ◎合理应对不良饮食习惯 / 125

► 11~12个月宝宝怎么养最健康 / 126

- ◎睡眠护理：适应宝宝白天睡眠时间的变化 / 126
- ◎清洁护理：开始让宝宝自己刷牙 / 126
- ◎生活护理：不要让宝宝长时间看电视 / 126

► 11~12个月宝宝怎么教最聪明 / 127

- ◎顾及宝宝的精神需要 / 127
- ◎帮助宝宝克服心理障碍 / 127
- ◎综合能力训练：让宝宝在游戏中成长 / 127
- ◎生活能力训练：让宝宝自己吃东西 / 128

第一章▶

130

1~2岁宝宝——发展运动能力，鼓励语言表达

▶13~15个月宝宝体能智能测评与提高方案/130

- ◎养育要点/130
- ◎体能发育监测：体格发育/130
- ◎体能发育监测：大运动/131
- ◎体能发育监测：精细动作/131
- ◎智能发育监测：适应能力/131
- ◎智能发育监测：语言能力/132
- ◎智能发育监测：社交能力/132
- ◎宝宝体能智能居家测试评分/132

▶16~18个月宝宝体能智能测评与提高方案/133

- ◎养育要点/133
- ◎体能发育监测：体格发育/133
- ◎体能发育监测：大运动/133
- ◎体能发育监测：精细动作/134
- ◎智能发育监测：适应能力/134
- ◎智能发育监测：语言能力/134
- ◎智能发育监测：社交能力/135
- ◎宝宝体能智能居家测试评分/135

▶19~21个月宝宝体能智能测评与提高方案/136

- ◎养育要点/136
- ◎体能发育监测：体格发育/136
- ◎体能发育监测：大运动/136
- ◎体能发育监测：精细动作/137

- ◎智能发育监测：适应能力/137
- ◎智能发育监测：语言能力/138
- ◎智能发育监测：社交能力/138
- ◎宝宝体能智能居家测试评分/138

▶21~24个月宝宝体能智能测评与提高方案/139

- ◎养育要点/139
- ◎体能发育监测：体格发育/139
- ◎体能发育监测：大运动/139
- ◎体能发育监测：精细动作/140
- ◎智能发育监测：适应能力/140
- ◎智能发育监测：语言能力/140
- ◎智能发育监测：社交能力/141
- ◎宝宝体能智能居家测试评分/141

▶1~2岁宝宝吃什么、怎么吃最营养/142

- ◎宝宝的零食怎么吃/142
- ◎宝宝膳食多样化/142
- ◎选择营养丰富且易消化的食品/142
- ◎合理应对宝宝的不良饮食习惯/142
- ◎生病期间不宜吃甜食/143
- ◎烹调方式的选择/143
- ◎宝宝的健脑食品/144
- ◎如何搭配宝宝的主食/144
- ◎1~2岁宝宝的饮食安排/144
- ◎1~2岁宝宝饮食制作原则/145
- ◎幼儿应如何选择食用油/145
- ◎1~2岁宝宝如何补充蛋白质/145
- ◎1~2岁宝宝如何补充脂肪/146

◎1~2岁宝宝如何补充糖类 / 146

◎怎样为宝宝准备食物 / 146

◎如何培养宝宝吃正餐 / 146

◎让宝宝学会自己吃饭 / 146

◎让宝宝适当吃些硬食 / 147

◎学步宝宝如何喂养 / 147

◎如何让宝宝戒掉奶瓶 / 147

►1~2岁宝宝怎么养最健康 / 148

◎给宝宝一个好睡眠 / 148

◎让宝宝学习用勺子 / 148

◎教宝宝用杯子喝水 / 148

◎训练大小便 / 149

◎关注视力异常 / 149

◎如何把握孩子穿衣适度 / 150

◎培养宝宝的卫生习惯 / 150

◎如何给宝宝使用凉席 / 151

◎防止意外伤害 / 151

◎春季是宝宝长高的天赐良机 / 151

◎保证充足的睡眠 / 152

◎为宝宝清除易噎物品 / 152

◎不要吓唬宝宝 / 153

◎可以斥责宝宝吗 / 153

►1~2岁宝宝怎么教最聪明 / 154

◎行走能力训练：帮宝宝走好人生的第一步 / 154

◎运动能力训练：通过运动促进宝宝智力水平 / 157

◎身体协调能力训练：让宝宝的行动越来越灵活 / 160

◎视觉能力训练：加深宝宝对事物的认识 / 163

◎听觉能力训练：聪明宝宝会倾听 / 164

◎触觉能力训练：提升宝宝的触觉经验 / 165

◎味觉与嗅觉能力训练：让宝宝的感觉更敏锐 / 166

◎音乐智能启蒙训练：用音乐灌溉宝宝的心灵 / 167

◎语言能力训练：我家宝宝爱交流 / 170

◎认知能力训练：让宝宝认识外部世界 / 172

◎思维能力训练：聪明宝宝爱思考 / 174

◎社交能力训练：让宝宝拥有好人缘 / 176

第二章 ► 178

2~3岁宝宝——激发学习兴趣，让宝宝拥有创造力

►25~30个月宝宝体能智能测评与提高方案 / 178

◎养育要点 / 178

◎体能发育监测：体格发育 / 178

◎体能发育监测：大运动 / 179

◎体能发育监测：精细动作 / 179

◎智能发育监测：适应能力 / 179

◎智能发育监测：语言能力 / 180

◎智能发育监测：社交能力 / 180

◎宝宝体能智能居家测试评分 / 180

►31~36个月宝宝体能智能测评与提高方案 / 181

◎养育要点 / 181

◎体能发育监测：体格发育 / 181

◎体能发育监测：大运动 / 181

◎体能发育监测：精细动作 / 182

◎智能发育监测：适应能力 / 182

◎智能发育监测：语言能力 / 182

◎智能发育监测：社交能力 / 183

◎宝宝体能智能居家测试评分 / 183

►2~3岁宝宝吃什么、怎么吃最营养/184

- ◎秋季小宝宝莫贪吃四种水果/184
- ◎巧克力不宜多吃/184
- ◎冷饮无益健康/184
- ◎帮助宝宝安睡的食物/185
- ◎睡前不要吃过量/185
- ◎让宝宝爱上谷类/185
- ◎10招应对挑食宝宝/186
- ◎2~3岁宝宝营养素不可缺/186
- ◎2~3岁宝宝三餐安排/187
- ◎维生素——不容忽视的助长因素/188
- ◎宝宝缺碘怎么办/188
- ◎为什么要给宝宝补钙/188
- ◎为什么要给宝宝补铁/188
- ◎补铁也要讲科学/189
- ◎宝宝缺锌有哪些表现/189
- ◎宝宝缺乏维生素A怎么办/189
- ◎宝宝缺乏维生素B₂怎么办/189

►2~3岁宝宝怎么养最健康/190

- ◎松紧带裤要少穿/190

- ◎初秋，为宝宝全面防“燥”/190
- ◎让孩子学会自理/191
- ◎防止孩子打人/191
- ◎生活中的若干安全隐患/192

►2~3岁宝宝怎么教最聪明/193

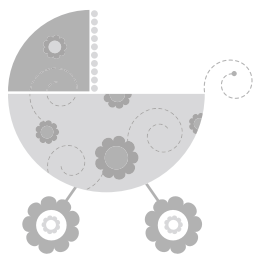
- ◎观察能力训练：积累知识的重要途径/193
- ◎注意力训练：天才来自专注/194
- ◎记忆能力训练：记得住才能学得好/195
- ◎语言能力训练：好口才需要从小培养/196
- ◎书写能力训练：能写会画才是聪明宝宝/199
- ◎数学能力训练：我家的小小“数学家”/200
- ◎思考能力训练：提升宝宝的逻辑思维能力/202
- ◎生存能力训练：从小培养宝宝的独立性/204
- ◎交际能力训练：让宝宝学会融入社会/205
- ◎礼仪能力训练：我家宝宝有礼貌/207
- ◎创造能力训练：成就天才宝宝的关键/208





0~1岁宝宝

人生体验的第一年，用爱给予宝宝安全感



第一章

新生儿——新生宝宝的人生初体验

宝宝从新生儿到满月，新爸爸妈妈开始松了一口气。宝宝也变得越来越可爱了。体重和身高迅速增长，视力和听觉发达。以前整天睡觉的“小贪睡鬼”现在已经可以掌握一定的生活规律，白天一双圆溜溜的大眼睛会骨碌碌地转，感受着这个处处让他（她）好奇的世界。



新生儿体能智能测评与提高方案



养育要点

- 及时给宝宝哺乳，早开奶有益宝宝健康。
- 保证充足的睡眠，给宝宝提供舒适的睡眠环境。
- 精心呵护宝宝的肚脐，注意皮肤清洁。
- 注意观察宝宝的大小便。
- 多抚摩宝宝，给予宝宝充分的皮肤接触。
- 多对宝宝微笑，和宝宝温和地说话。



体能发育监测：体格发育

	新生男宝宝	新生女宝宝
身长	46.8~53.6厘米，平均50.2厘米	46.4~52.8厘米，平均49.6厘米
体重	2.5~4.0千克，平均3.2千克	2.4~3.8千克，平均3.1千克
头围	31.8~36.3厘米，平均34.0厘米	31.8~36.3厘米，平均34.0厘米
胸围	29.3~35.3厘米，平均32.3厘米	29.3~35.3厘米，平均32.3厘米

	满月男宝宝	满月女宝宝
身长	51.9~61.1厘米, 平均56.5厘米	51.2~60.9厘米, 平均55.8厘米
体重	3.7~6.1千克, 平均4.9千克	3.5~5.7千克, 平均4.6千克
头围	35.4~40.2厘米, 平均37.8厘米	34.7~39.5厘米, 平均37.1厘米
胸围	33.7~40.9厘米, 平均37.3厘米	32.9~40.1厘米, 平均36.5厘米

体能发育监测：大运动

► 大运动发育水平

宝宝无法随意运动, 不能改变自己身体的位置, 宝宝的动作多为无规则的、不协调的动作。

宝宝仰卧时, 头大多转向一侧, 同侧的上下肢伸直, 对侧的上下肢屈曲。安静时可见到不对称的颈紧张等无条件反射。

宝宝坐位时, 宝宝的头会向前倾, 下颏靠近胸部, 背部弯曲呈“C”形。如握住宝宝双手, 边逗引边轻拉坐起时, 宝宝的头明显滞后。

扶住宝宝腋下将其直立, 让其踩在桌面上, 宝宝的下肢屈曲然后伸直, 做出类似迈步的动作, 当宝宝向前迈步时, 由于内收肌的作用, 他的一只脚常常绊住另一只脚。

► 促进发育方法

让宝宝有足够的活动空间 过去人们习惯把新生儿, 甚至两三个月的婴儿的胳膊、腿和身体都裹得紧紧的, 这样会极大地限制宝宝运动能力的正常发育。因此, 把宝宝裹得太紧的做法是不可取的。应该让宝宝有足够的活动空间, 使宝宝的呼吸功能得到促进, 情绪更加活跃, 运动能力更快发展。

促进竖抱抬头 当宝宝吃完奶后, 妈妈可以让他把头靠在自己肩上, 然后轻轻移开手, 让宝宝自己竖直片刻, 每天可做四五次。

体能发育监测：精细动作

► 精细动作发育水平

宝宝的手经常握成小拳头, 用玩具触碰宝宝的手, 宝宝的手会紧紧地握成小拳头, 其拇指放在其他手指的外面。

► 促进发育方法

训练手的抓握能力 用带柄的玩具触碰宝宝的手掌, 让宝宝紧紧握住, 在他手中停留片刻后放开。松开后, 再将玩具放入宝宝手心, 让宝宝多次练习。

增进手指触觉能力 将宝宝的双手放在被子外面, 平放在床上, 让他自由挥动拳头, 看自己的手, 增进宝宝手指的触觉和活动能力, 扩展手的活动范围。

智能发育监测：适应能力

► 适应能力发育水平

宝宝喜欢看颜色鲜艳的物品, 让宝宝俯卧, 当物体从距离宝宝脚上方10~15厘米处向头部移动, 至脸上25~30厘米时, 宝宝会对进入视野的物体跟踪注视。将物体从宝宝头的一侧, 慢慢移动到头的另一侧, 当物体移到中央时, 宝宝会两眼跟随着看, 眼的追视范围小于90°。

当听到平缓的声音时, 宝宝会睁大眼睛, 皱眉, 微笑, 活动减少, 表现安静; 当听到突然出现的较大的声音时, 宝宝会出现颤抖等受到惊吓的动作。