

打造100分的健康、快乐、聪慧的超级宝宝

0~1岁宝宝的情商 智商·健康



金牌妈妈

365

JINPAIMAMA365

强 利◎主编

时尚育儿观：健康第1 情商第2 智商第3

健康是1，情商和智商是1后面的两个0，有了1，
两个0才有意义，否则只能等于0。

京华出版社

打造100分的健康 智慧的超级宝宝

0~1岁宝宝的情商 · 智商 · 健康

金牌妈妈
365

JINPAIMAMA365

强 利◎主编

时尚育儿观：健康第1，情商第2，智商第3

健康是1，情商和智商是1后面的两个0，有了1，两个0才有意义，否则只能等于0。

京华出版社

责任编辑：王 建

封面设计：颜国森

图书在版编目 (CIP) 数据

金牌妈妈 365/ 强利主编. —北京：京华出版社，2007.6

ISBN 978 - 7 - 80724 - 383 - 0

I.金… II.强… III.婴幼儿—家庭教育 IV.G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 079704 号

著 者 ☐ 强利 主编

出版发行 ☐ 京华出版社

(北京市安华西里 1 区 13 楼 100011)

经 销 ☐ 京华时代图书 (北京) 有限公司

(010) 63993657 63993659

印 刷 ☐ 北京乾沣印刷有限公司

开 本 ☐ 880 毫米 × 1230 毫米 32 开本

字 数 ☐ 250 千字

印 张 ☐ 16.75 印张

印 数 ☐ 5000 册

出版日期 ☐ 2007 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

书 号 ☐ ISBN 978 - 7 - 80724 - 383 - 0

定 价 ☐ 38.60 元 (全三册)

京华版图书，若有质量问题，请与本社联系。

前 言

目前,人们充分认识到社会的发展离不开人才,未来的世界是人才竞争、智力竞争的世界。中国从来没有像今天这样重视孩子的教育。“早期教育”更是家长们所关心的。

在早期教育领域,存在着这样一个误区:不少人认为早期教育就是尽早让宝宝多认字、多背诗、多做算术题。我们在此则强调培养胎儿及宝宝的情商、智商与健商。一个人要想人生成功,智商当然很重要,但更起决定作用的则是情商。然而,一个人即使智商、情商都很高,却由于健康的问题而没有机会去实践,也很难取得成功。因此,我们说,健商是1,情商和智商是1后面的两个0,有了1,两个0才有意义,否则等于0。

我们编写《金牌妈妈丛书》的目的就是让胎儿及宝宝的智商、情商、健商三者协调发展,成长为聪慧、健康、快乐的超级宝宝。

其中,《胎儿的情商·智商·健康》介绍了胎儿生长发育与胎教的知识,内容包括认识腹中的宝宝,孕妇的内、外环境对胎儿的影响,孕妇的疾病对胎儿的影响,胎儿的生长发育与营养,孕妇的修养与胎教,丈夫在胎教中的作用以及胎教的方法等。

《0~1岁宝宝的情商·智商·健康》则详细解答了宝宝从出生到周岁的生理特征，如何对宝宝进行喂养与照料，如何保证宝宝身体的健康，如何早期开发宝宝的智力等众多问题。

《1~6岁宝宝的情商·智商·健康》详细分析宝宝各个生长阶段的生理特征，宝宝不同发育时期的营养及饮食要点，科学喂养技巧及照料，幼儿常见疾病及发生意外时的对策，宝宝不同生长阶段的各种有趣的智力开发游戏、教育图例(德育、智力、素质、安全)。

本丛书图文并茂，形式新颖独特，插图生动形象，语言通俗亲切，充满着对宝宝的爱心，贯穿着科学喂养的最新育儿理念，提供了科学育儿的宝贵经验，是初为人父母者打开现代家庭育儿知识大门的钥匙。

小名



学名

性别

出生时间

出生地

医院

接生医生

顺 / 早产

血型

身高

体重

胸围

宝宝档案





宝宝的照片



人 生 举 手 第 一 次

留下宝宝的小手印，他（她）将用智慧的双手描绘幸福快乐的生活。

吉 典 的 母 亲 手 册

留下宝宝的小手印，他（她）将用智慧的脚步走进丰富多彩的人生。

人 生 投 足 第 一 次



爸爸妈妈的感言



亲戚朋友的祝福

目 录 Contents

一 · 0~1 个月的宝宝

生理特征	/ 1
养护有方	/ 12
情商培养	/ 27
健康保证	/ 28
智力开发	/ 35

二 · 2~3 个月的宝宝

生理特征	/ 36
养护有方	/ 41
情商培养	/ 48
健康保证	/ 49
智力开发	/ 55



三·4~6个月的宝宝

生理特征	/ 58
养护有方	/ 62
情商培养	/ 72
健康保证	/ 76
智力开发	/ 82



四·7~8个月的宝宝

生理特征	/ 85
养护有方	/ 90
情商培养	/ 97
健康保证	/ 99
智力开发	/ 103



五·9个月~1岁的宝宝

生理特征	/ 107
养护有方	/ 112
情商培养	/ 118
健康保证	/ 122
智力开发	/ 129



● 0~1个月的宝宝

生理特征

1. 发育特征

每天约有 1/10 的时间处于清醒状态,感到不舒服或有某些要求时会啼哭,两手经常保持握拳状。



	男(平均)	女(平均)
头围(厘米)	33.1	33.5
胸围(厘米)	32.5	33.0
身高(厘米)	49.2	50.0
体重(千克)	3.14	3.23

头的特征

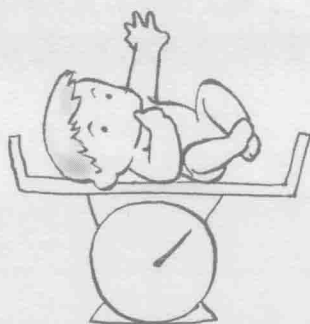
新生儿的头非常软,与身体比起来头显得较大。

新生儿头部前面的地方有一个空隙(囟门),称为大泉门。这是因为新生儿头部周围的骨头还没有完全长好的缘故,用手摸宝宝的头部立刻就能感觉到大泉门的所在及其大小。另外,在头顶后面的地方还有一个叫小泉门的空隙。

大泉门一年到一年半左右完全闭合,小泉门在出生后2~3个月就会闭合。

体重的变化

新生儿出生2~3天,由于吃不好母乳,加上排泌尿和胎便,体重会一度减轻。一般一个星期或10天左右便能恢复原状,以后开始逐渐增加。



体温

新生儿的体温一般在 37°C 左右,由于宝宝还不能调节自身的体温,所以需要随时增减衣服、被褥,调节好室内的温度,尤其要注意盛夏和寒冬的室温,使宝宝的体温经常保持在 37°C 左右。因为宝宝的体温略高于成人的体温,所以抱起宝宝感到很温暖,宝宝也喜欢被母亲抱在怀里,因为此时与在母亲的腹中的感觉一样。

呼吸和脉搏

新生儿的呼吸次数为每分钟 $40 \sim 50$ 次,脉搏为每分钟 120 次左右。宝宝在哭闹或喂奶后,或发生呼吸障碍时,脉搏次数会略有增加。

2. 生活能力

通过哭声表达情感

(1) 内在需要:当宝宝饥渴时、要求抚爱时、尿便时都会哭。一般饥渴时哭声响亮,短促有规律,喂奶或喂水后便可停止;要求抚爱时哭声小且哭哭停停;尿便时抽泣短促有力。



(2)外在刺激:宝宝受过强的声音或光线刺激时,会突然剧烈地哭,这时可将宝宝抱在怀里。如果喂奶时乳汁过急或过少,代乳品过甜过稠,或因鼻塞吃奶时呼吸困难,宝宝会反复避开奶头边吃边哭,大人应作相应处理。

(3)患病不适:宝宝生病的哭声表现为尖声、嘶哑的大哭,或低声无力的哭,并有可能脸色苍白、神情惊恐等,即使抱起也往往不能停止。

爱睡觉

新生儿大脑发育尚未成熟,必须有充足的睡眠才能保证大脑休息。因此,新生儿时期,除了喂奶换洗以外,几乎都在睡眠。对于宝宝来说,睡眠比营养更重要。因为在睡觉的时候生长荷尔蒙会大量地分泌,所以称小孩是“在睡眠中长大的”。规律的睡眠生活对宝宝是非常重要的。

刚出生的宝宝几乎整天都在睡眠中度过。这时候的睡觉不完全是熟睡状态,与其说是熟睡不如说是昏昏沉沉的睡较正确。你可以静静地观察宝宝,有时宝宝的嘴会动,就像是在喝牛奶的



样子。即使眼皮是闭着的，但是眼皮下的眼珠会稍微地一动一动，这就是昏昏沉沉睡觉的证明。因此在宝宝睡觉时不要妨碍宝宝，应给宝宝一个安静的环境。

这个时期的宝宝，即使在白天，平均 1 小时也只有 3 分钟左右的时间是把眼睛张开的，慢慢地张开眼睛的时间就比较长了。

3. 感知能力

嗅觉

当用奶和药进行试探时，能把脸转向有奶味的方向，闻到药味会转过头去。



观察我家宝宝：