

# 妈妈宝宝

## 1岁

# 同步成长手册

杨慧玲 著



月智能  
展评价表

● 每月育儿要点

● 大动作

● 精细动作

● 语言能力

● 认知能力

● 情绪和  
社会性行为

# 妈妈宝宝同步成长手册

· 1岁 ·



绘 画: 泖 吉 辛 悦 李 可 何伟民  
龚晓辉 黄绮霞 王 勇 李 霞  
设计制作: 戈 薇 李亦晨 郁 青 宁 雨

湖北少年儿童出版社



(鄂)新登字 04 号

妈妈宝宝同步成长手册

(1 岁)

\*

湖北少年儿童出版社出版发行

新华书店湖北发行所经销

湖北恒泰印务有限公司印刷

889 毫米×1194 毫米 开本 24 印张 4

2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1-10 000

ISBN 978-7-5353-3829-7

定价: 10.00 元

本书如有印装质量问题 可向承印厂调换

业务电话: (027)87679199 87679179

网 址: <http://www.hbcp.com.cn>

电子邮件: [hbcp@vip.sina.com](mailto:hbcp@vip.sina.com)



# 杨慧玲老师和新手妈妈 共享快乐育儿经验

当宝宝的第一声啼哭响起时，祝贺新手妈妈真正步入了人生中最重要阶段。怀抱着柔软、娇嫩的宝宝，心里一定充满了激动和喜悦，但是同时也充满了惶恐吧！怎样让宝宝健康快乐地成长？遇到麻烦的育儿问题该怎么处理？每天可以和宝宝做什么游戏？……本书就是专为满足新手妈妈的这些需求而编写的。

本书使用方法：

**“宝宝每月智能发展评价表”**：评估宝宝每月各项能力的发展水平，为妈妈展开针对性的教育提供依据。

| 智能分类     | 通过标准                    | 结果    |
|----------|-------------------------|-------|
| 大动作      | 俯卧时抬头，下巴离开桌面；坐时，能扶坐不摇晃。 | ●●●●● |
| 精细动作     | 能发出吮吸以外的其他细小柔和的声音。      | ●●●●● |
| 语言       | 能听到声音，眼睛可由声音方向转动。       | ●●●●● |
| 认知       | 能听到声音有反应，能微笑反应。         | ●●●●● |
| 情绪与社会性行为 | 能注视时，与父母对视时间超过1秒以上。     | ●●●●● |
|          | 能主动时，有微笑等愉快反应。          | ●●●●● |

本月育儿要点

①环境：保持安静、舒适，多微笑，逐步建立母子情感纽带。  
②喂养：定时、定量喂奶，让宝宝吃饱，让宝宝吃饱时，及早满足他的需求。  
③给予宝宝充分的抚触、拥抱、视觉刺激，促进大脑的发展。

**“本月育儿要点”**：选取宝宝每月普遍存在，妈妈又最关心的问题，给予最直接、最有效的解决办法。

**“月龄和训练标识”**：提示宝宝每月需训练的各项能力。

宝宝1个月 专家指导

宝宝出生后第一个月是训练的关键时期，训练内容以感知觉训练为主，让宝宝感知不同的声音、气味、温度、触觉等，让宝宝感知不同的声音、气味、温度、触觉等，让宝宝感知不同的声音、气味、温度、触觉等。

**妈妈抱抱**

妈妈抱抱，  
宝宝不闹。  
妈妈抱抱，  
宝宝笑笑。

训练目的：  
让宝宝感知不同的声音、气味、温度、触觉等。

评价：  
宝宝不闹，  
宝宝笑笑。

**“儿歌”**：游戏时唱读，增加游戏的趣味性。

**“专家指导”**：详细介绍游戏的具体操作过程及延展活动。

**“训练目的”**：体现游戏所培养的能力。

**“评价”**：科学地评价宝宝的发展状况。



阅读和使用本书将会帮助妈妈与宝宝建立一种充满爱心、信任感和安全感的关系,使早期教育变得十分轻松有趣同时富有成效,促进宝宝大动作、精细动作、语言、认知、情绪和社会性行为的全面发展。

| 智能分类   | 训练内容                                                           | 作用                                                                  |
|--------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 大 动 作  | 从事一切运动、活动所必需的技能,包括躺、坐、爬、站、走、滚、踢、扔、接、跑、跳、投掷、玩运动器具(如荡秋千、骑自行车)等。  | 帮助宝宝接触、探索周围的环境,不断扩大活动范围,体验成功的喜悦。                                    |
| 精细动作   | 手腕、手指的运动以及手眼协调,包括推、握、捏、抓、夹、拉、拽、撕、拧、对敲、对拍、折叠、捆绑、换手等细小动作及手眼协调动作。 | 帮助宝宝了解各种物体的属性,逐步掌握更多的技巧学会自己做事,以增强自信,同时促进大脑思维能力的发展。                  |
| 语 言    | 用语音按照一定规则表达思想、交流思想,包括正确发音、积极用语言进行交流、倾听和阅读。                     | 帮助宝宝表达自我需要与感受,同时不断获取信息以促进智力发展。                                      |
| 认 知    | 外界信息刺激的综合反应,包括感觉和知觉,认识事物的能力以及观察力、注意力、记忆力、想像力和判断力。              | 帮助宝宝认识周围的世界,培养宝宝自己解决问题的能力。                                          |
| 情绪与社会性 | 个性气质和社会交往能力的综合体现,包括在群体中与他人交往的能力及个人的自理能力。                       | 帮助宝宝更好地适应社会,逐渐学会理解他人、接纳他人、愉悦他人,学会配合、交换、轮流、等候、分享等良好的社会行为以及建立良好的同伴关系。 |

真诚地希望宝宝茁壮成长,每一步都能从最佳起点出发,获得理想的发展;也真诚地希望妈妈相信自己,快乐育儿,做一个值得宝宝信赖的好妈妈。

# 目录

## 宝宝1个月

- ① 宝宝1个月智能发展评价表
- ② 妈妈抱抱(触觉)
- ③ 小手握一握(精细动作)
- ④ 妈妈的脸(视觉)
- ⑤ 抬头看一看(大动作)
- ⑥ 听一听(听觉)



## 宝宝2个月

- ⑦ 宝宝2个月智能发展评价表
- ⑧ 小腿蹬一蹬(大动作)
- ⑨ 咿咿呀呀(语言)
- ⑩ 宝宝看世界(认知)
- ⑪ 来跳舞(感知觉)
- ⑫ 笑一笑(社会性)



## 宝宝3个月

- ⑬ 宝宝3个月智能发展评价表
- ⑭ 晒被子(大动作)
- ⑮ 妈妈念书宝宝听(语言)
- ⑯ 摇啊摇(感知觉)
- ⑰ 欢乐一家亲(社会性)
- ⑱ 捏手指(精细动作)



## 宝宝4个月

- ⑲ 宝宝4个月智能发展评价表
- ⑳ 水壶洒水(触觉)
- ㉑ 小手抓一抓(精细动作)
- ㉒ 打哇哇(语言)
- ㉓ 丁当响(大动作)
- ㉔ 扶着宝宝站起来(大动作)
- ㉕ 照镜子(社会性)
- ㉖ 尝一尝(精细动作)



## 27 宝宝5个月智能发展评价表

28 谁在叫(语言)

29 小飞机(社会性)

30 荡秋千(大动作)

31 玩具又掉啦(认知)

32 两只小手(精细动作)

33 提提腿(大动作)

34 宝宝喜欢的玩具

(躺在襁褓中的时候·0~5个月左右)



## 35 宝宝6个月智能发展评价表

36 坐稳当(大动作)

37 下雪了(精细动作)

38 宝宝找灯(认知)

39 烤红薯(大动作)

40 捉迷藏(语言)

41 盖猫脸(认知)

42 虫虫爬(语言)



## 43 宝宝7个月智能发展评价表

44 再见再见(语言)

45 卷卷提(大动作)

46 咚咚锵(精细动作)

47 宝宝相册(社会性)

48 左手换右手(精细动作)

49 宝贝找到了(认知)

50 一把抓(精细动作)



## 51 宝宝8个月智能发展评价表

52 骑大马(社会性)

53 泡个澡(认知)

54 妈妈讲故事(语言)

55 点点飞(精细动作)

56 玩具回家(精细动作)

57 握握手(社会性)

58 爬呀爬(大动作)



宝宝5个月

宝宝6个月

宝宝7个月

宝宝8个月

## 宝宝9个月

### 59 宝宝9个月智能发展评价表

- 60 不倒翁(语言)
- 61 小鸡在哪里(认知)
- 62 开开关关(精细动作)
- 63 宝宝站起来(大动作)
- 64 指五官(认知)
- 65 拉绳子(认知)
- 66 宝宝喜欢的玩具

(能坐着和能爬行时的时候·6~9个月左右)



## 宝宝10个月

### 67 宝宝10个月智能发展评价表

- 68 小脚踩大脚(社会性)
- 69 小白兔(语言)
- 70 搭积木(精细动作)
- 71 捏面团(认知)
- 72 大家一起吃(社会性)
- 73 捡豆豆(精细动作)
- 74 放进去 拿出来(精细动作)



## 宝宝11个月

### 75 宝宝11个月智能发展评价表

- 76 打电话(语言)
- 77 大钟摆(大动作)
- 78 拆礼物(精细动作)
- 79 够一够(认知)
- 80 小圈套一套(精细动作)
- 81 蹲一蹲(大动作)
- 82 打保龄球(精细动作)



## 宝宝1岁

### 83 宝宝1岁智能发展评价表

- 84 宝宝走路不怕摔(大动作)
- 85 盖瓶盖(认知)
- 86 叫得欢(语言)
- 87 红红的(认知)
- 88 点点点(精细动作)
- 89 宝宝1岁了(语言)
- 90 宝宝喜欢的玩具

(能抓住东西站立和蹒跚学步的时候·10~12个月左右)



# 宝宝1个月智能发展评价表

智能分类

通过标准

结果

大动作

● 俯卧时自行抬头，下颌离开床面 2 秒。



精细动作

● 能把拳头握紧。



语言

● 能发出除哭以外的其他细小柔和的声音。



认知

● 听到声音，眼睛可向声源方向转动。



● 听到声音有皱眉、眨眼等反应。



情绪与社会性行为

● 清醒时，与父母对视可超过 3 秒以上。



● 逗引时，有微笑等愉快反应。



本月育儿要点

- ① 多搂抱，多抚摩，多说话，多微笑，初步建立亲子情感纽带。
- ② 宝宝哭泣时，即刻消除他哭泣的原因；宝宝饥饿时，及早满足他的需要。
- ③ 给予宝宝充分的视觉、听觉、触觉刺激，促进大脑的发育。

宝宝1个月

专家指导

触觉

宝宝突然来到一个完全陌生的世界,妈妈温暖的怀抱和心跳声会消除他的不安。因此,经常地拥抱和抚摩宝宝,可以安抚他的不安情绪,减少哭闹,促进亲子间的交流。

在宝宝醒着时或洗完澡后,妈妈还可以轻轻地抚摩他的头、四肢、腹部、背部和手指等,每次3~5分钟,每天15分钟以上。

## 妈妈抱抱

妈妈抱抱,  
宝宝不闹。  
妈妈抱抱,  
宝宝笑笑。

### 训练目的

- ♥发展触觉。
- ♥促进亲子关系。

### 评价

安静不闹,  
有满足感。





## 专家指导

宝宝生下来就具有抓握反射,当妈妈把手指放入宝宝的手掌中时,他会紧紧握住。

随着时间推移,宝宝的抓握反射会逐渐减弱,妈妈可以对他进行一些抓握练习,如:让他抓握不同质地(柔软、坚硬)的玩具;或者一根一根地拉开、闭拢他的手指;还可以轻轻打开他的手掌,让他握着妈妈的手指并轻轻地摇晃。

## 宝宝1个月 精细动作



# 小手握一握

握得紧,  
抓得牢,  
小小手,  
力气大。

### 训练目的

- ♥ 练习手指的曲伸动作。
- ♥ 发展触觉。

### 评价

能有力地握住棒状物体。





宝宝出生后，视觉不断发展，妈妈要经常和宝宝面对面，注视他的眼睛。这时的宝宝对脸型很感兴趣，可以把爸爸妈妈带有笑容的黑白照片贴在他能看见的地方，注意位置不能太远，最好不要超过20厘米以上。

## 妈妈的脸

宝宝喜欢，  
妈妈的脸。  
宝宝爱看，  
妈妈的脸。



### 训练目的

- ♥ 发展视觉。
- ♥ 增进和亲人的感情。

### 评价

眼睛会注视  
妈妈的脸或图片。





## 专家指导

抬头，是宝宝出生后需要学习的第一个大动作。妈妈可在宝宝空腹的情况下，让他趴在妈妈的腹部，同他说话，逗引他把头抬起来。或者让宝宝俯卧在床上，在他的耳朵两侧摇动有声音的玩具，逗引他抬头并左右观看。注意训练的时间不宜过长。

宝宝1个月  
大动作



# 抬头看一看

妈妈在哪里？  
抬头看一看！



## 训练目的

♥ 锻炼颈部肌肉，练习抬头。

## 评价

能抬头2~3秒。



宝宝1个月

专家指导

听觉



宝宝的听力发展很快,1个月左右就能听见很细小的声音。妈妈可以将一些能发出清脆声音的玩具,如:摇铃、铃鼓、能捏响的橡皮玩具等弄响给宝宝听,让他追寻声源;还可以播放音乐,最好能录制一些家人的说话声、门铃声、下雨声、自来水声等,经常播放给宝宝听,注意播放时声音放低一些。

听

一

听

听一听,  
什么声音?



训练目的

♥ 发展听觉的  
辨别力。

评价

能用眼睛寻  
找声源。





# 宝宝2个月智能发展评价表



| 智能分类     | 通过标准                        | 结果                                                                                                                                                                        |
|----------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 大动作      | ● 俯卧时可自行抬头离开床面,面部与床呈45度。    |     |
|          | ● 仰卧时,手臂伸在眼前能注视5秒以上。        |     |
| 精细动作     | ● 主动将手放进嘴里。                 |     |
| 语言       | ● 会发a、o、e等音一个即可。            |     |
| 认知       | ● 仰卧时,摇动玩具,眼睛或头能随玩具转动大于90度。 |     |
| 情绪与社会性行为 | ● 见人能自动微笑、发声或挥手蹬脚。          |     |
|          | ● 能发出“咯咯”的笑声。               |   |



## 本月育儿要点

- ① 训练宝宝俯卧抬头、追视移动物体、触摸抓握玩具、咿呀发音。
- ② 合理而有节奏地安排宝宝一天的生活,逐渐培养宝宝的生活规律。

宝宝2个月

专家指导

大动作

宝宝的动作反射逐渐消失,取而代之的是手脚不停地乱动。妈妈准备一个内有铃铛的球,要求重量轻,材质柔软,放在宝宝脚头。当他两脚乱蹬时,球会“铃铃”地滚开。重复几次以后,宝宝就会有意识地来踢球了。



## 小腿蹬一蹬

小腿蹬一蹬,  
越蹬越有劲。  
小腿踢一踢,  
快乐玩游戏。

### 训练目的

- ♥ 锻炼腿部力量,为将来站立作准备。

### 评价

能用力蹬腿,踢动小球。





## 专家指导

宝宝开始发出呀呀学语声,还能笑出声音,这是他语言发展的萌芽。妈妈要抓住一切机会和他说话,积极回应他的每一次呀呀学语,并运用各种方法,如:用宝宝喜欢的玩具和图片逗引他发音。一旦他主动发音,妈妈要积极给予称赞和抚摩。

宝宝 2 个月

语言



咿 咿 呀 呀

咿咿呀呀,  
唔唔哇哇,  
宝宝说话顶刮刮!



### 训练目的

- ♥ 学会控制发音器官,理解语言。
- ♥ 促进亲子交往。

### 评价

经常呀呀学语,会笑出声。

