



Xiao Long Guan™

小郎官

- 怎样训练宝宝的追视能力？
- 宝宝为什么爱流口水？
- 小宝宝也会“闹情绪”吗？
- 宝宝几个月才能独坐？
- 3个月的宝宝可以断奶吗？
- 宝宝什么时候开始长牙？

3-6个月

宝宝
轻松

教

小郎官早教课题组 编著



武汉大学出版社

WUHAN UNIVERSITY PRESS



Xiao Lang Guan™

小郎官

宝宝轻松教

育儿丛书

小郎官育儿问题解答



武汉大学出版社

WUHAN UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

宝宝轻松教. 3-6个月 / 小郎官早教课题组编著.

—武汉: 武汉大学出版社, 2012.5

(小郎官育儿丛书)

ISBN 978-7-307-09899-2

I. ①宝… II. ①小… III. ①婴幼儿—家庭教育

IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第118428号

责任编辑: 郭志安 **责任校对:** 刘 欣

出版发行: 武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

本社网址: www.wdp.com.cn

印 刷: 武汉梅苑彩印有限公司

开 本: 787 × 1092 1/32

印 张: 3.5

字 数: 100千字

版 次: 2012年7月第1版 2012年7月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-307-09899-2/G · 2539

定 价: 26.00元

版权所有, 侵权必究

图书如有印装质量问题, 请与当地图书销售部门联系调换。

序言

致每一个爱孩子的人



亲爱的读者，当你翻开这本书的时候，我们相信，你心中正充盈着一份浓浓的爱。你希望你的宝宝在这份爱的沐浴下，长得聪明伶俐、乖巧可爱，最好还能成为同龄人中的佼佼者，有着更多的快乐与纯真。

于是，你努力地将愿望付诸实践。在此过程中，你可能查阅了大量资料，也向别人请教了不少“育儿经”，目的就是想用宝宝最能接受的方式去引导他。但在实际生活中，你还是遇到了不少头疼的问题，如宝宝不好好吃饭，宝宝老要妈妈抱，宝宝不敢见生人……

这些问题，不仅困扰着为生计不停奔波的你，而且会严重地影响宝宝未来的身心发展！你是否正在寻求科学的解决方案，是否希望得到更全面、更专业的育儿指导呢？

知己知彼，百战不殆。要教育好宝宝，你必须先去了解这个可爱的对手。即使宝宝还没到说话的时候，他（她）也会在生活中表现出各种各样的行为。这些行为就像一串串的“婴儿密码”，破译了这些“密码”，你就能知道宝宝到底渴望什么，他（她）又有着怎样独特的才能。

在这套“宝宝轻松教”育儿丛书里，我们将宝宝成长阶段中，你将会遇到的最常见、最关注的问题一一呈现。伴随着对宝宝独特行为的解密，你将会对这个神奇的生命体有着全新的认识，并得到我们所提供的更科学、合理的解决方法。

而在这些解决方法的背后，还有一种宝宝最乐于接受的教育形式，那就是父母和宝宝一起嬉戏。从宝宝一出生，父母就开始逗弄宝宝，这是一种最简单的亲子游戏。此后，父母和宝宝一起摇摇铃、推小车、骑大马……这些有趣的游戏就像色彩缤纷的糖果，宝宝一旦品尝到它们的美妙滋味，就会变得更加健康、聪慧、懂事……

但是，你肯定会想：这种糖果有这么神奇吗？怎样才能找到这种神奇的糖果呢？我们“小郎官”早教课题组，愿将从业多年的心得和经验与你分享。但在这段育儿之旅开始前，有些道理我们必须明白：

第一，每个宝宝都有着明显的个体差异。宝宝可能在某一方面表现得不那么突出，但却在另一方面优于其他宝宝。因此，必须根据实际情况，依靠你的智慧，结合宝宝的生长发育特点，选择适当的游戏和玩具，调整玩法。

第二，父母在与宝宝玩耍时，要注意观察宝宝的情绪。看宝宝是否正处在兴奋的精神状态，如果宝宝对游戏表现得毫无兴趣，那么就不要再强求他（她）玩了。你可以换一种游戏，换一种玩具跟宝宝相处，甚至可以让宝宝一个人安静地玩耍。

第三，尽可能地让宝宝在生活和游戏中享受音乐的熏陶。在宝宝吃饭、玩游戏时，播一段轻快的小步舞曲；在宝宝睡觉、按摩时，放一首舒缓的小夜曲。有研究表明，优秀的音乐能调节宝宝的情绪，提高宝宝的音乐鉴赏力，促进宝宝的智力和身体发育。

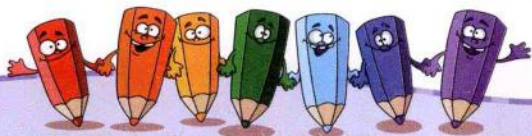
第四，更换游戏不要过于频繁。事实上，宝宝喜欢反复地去玩一个游戏。在这种一而再、再而三的“温习”中，游戏所要传达的教育意义才能让宝宝好好领会。只要宝宝不反感，每一个游戏，都可以持续地玩一段时间。

第五，以充满童趣的心灵，为宝宝选择玩具，陪宝宝游戏。这样，你才能独具慧眼，了解宝宝心中所想，更好地指引宝宝，与宝宝一起度过美好的亲子时光。

最后，也是最重要的一点，再忙也不要吝惜你与宝宝相处的时间。你只要每天抽出十分钟的时间与宝宝相处，跟他（她）做一个他喜欢的游戏，宝宝就能感受到你的爱，得到极大的满足与快乐。这份爱日积月累，将会变成世界上最珍贵的礼物，馈赠给宝宝，馈赠给你，馈赠给你与宝宝共同迎接的美好明天！

小郎官早教课题组

2012年5月



1

育儿心经

2……三岁看大，七岁看老

2

3-4个月

生理发展

7……本月宝宝体格发育指标

8……宝宝为什么爱流口水？

9……宝宝的小手能够主动抓握吗？

10……**亲子乐园：我要自己玩一玩**

12……3个月的宝宝可以断奶吗？

13……怎样让宝宝练习俯卧抬头？

14……**亲子乐园：口哨声声**

16……3个月的宝宝可以竖抱吗？

17……宝宝可以练翻身了吗？

18……**亲子乐园：裹春卷**

20……**宝宝成长专题——翻身篇**

心智发展

22……宝宝为什么喜欢把东西塞到嘴里？

23……3个月的宝宝可以照镜子吗？

24……宝宝的视力达到什么程度了？

25……宝宝能够听音寻物吗？

26……**亲子乐园：淘气的玩具**

28……如何用色彩来刺激宝宝的视觉发育？

情感语言

- 29…… 宝宝能够认识家庭成员了吗?
- 30…… 怎样有效逗引宝宝“说话”?
- 31…… 宝宝的情绪,你够关注吗?
- 32…… **亲子乐园: 摇啊摇**

3

4-5个月

生理发展

- 35…… 本月宝宝体格发育指标
- 36…… 如何让宝宝的生活变得有规律?
- 37…… 宝宝能玩“小飞机”游戏吗?
- 38…… **亲子乐园: 我会飞**
- 40…… 你了解宝宝的色彩敏感期吗?
- 41…… 宝宝会伸手拿东西吗?
- 42…… **亲子乐园: 七彩玩具抓抓乐**
- 44…… 抱着宝宝入睡,好不好?
- 45…… 宝宝什么时候开始长牙?
- 46…… **宝宝成长专题——出牙篇**

心智发展

- 52…… 宝宝的名字,要经常叫吗?
- 53…… 宝宝知道摇铃可以发声吗?
- 54…… **亲子乐园: 我要自己玩**
- 56…… 宝宝喜欢照镜子吗?
- 57…… 宝宝“东张西望”能带来哪些好处?
- 58…… **亲子乐园: 宝宝照镜子**

60…… 亲子乐园：扭头躲猫猫

情感语言

62…… 宝宝喜欢弟弟妹妹还是哥哥姐姐？

63…… 该不该把宝宝交给“电子保姆”？

64…… 怎样让宝宝早说话？

65…… 认生是内向宝宝的“专利”吗？

4

5-6个月

生理发展

67…… 本月宝宝体格发育指标

68…… 宝宝为什么会向后爬行？

69…… 5个月宝宝的腿部力量有多大？

70…… 亲子乐园：车轮转转转

72…… 宝宝会“玩具倒手”，意味着什么？

73…… 宝宝可以抓住运动的物体吗？

74…… 亲子乐园：转转小床铃

76…… 宝宝不会翻身，应该怎样锻炼？

77…… 宝宝几个月才能独坐？

78…… 宝宝成长专题——学坐篇

心智发展

80…… 宝宝5个月大就能识别人脸，真的吗？

81…… 5个月的宝宝能听懂音乐吗？

82…… 亲子乐园：摇铃舞

84…… 如何引导宝宝观察认物？

85…… 怎样训练宝宝的追视能力？

86…… 亲子乐园：回到父母的童年

88…… 宝宝会玩“藏猫猫”吗？

情感语言

89…… 宝宝会伸双臂求抱吗？

90…… 小宝宝也会“闹情绪”吗？

91…… 教宝宝说话，从认物开始吗？

5

父母研修班

93…… 0-3岁要注意培养哪些素质？

98…… 培养宝宝八大智能

6

3-6个月教玩具推荐

102…… 身体运动智能玩具

103…… 音乐智能玩具

103…… 自我认知智能玩具

7

附录

104…… 宝宝体重跟踪记录

期许孩子一个远大的未来

每个孩子都是特别的，我们要做的是了解、伴随和支持孩子的成长，让我们的育儿知识与孩子的成长同步，成就孩子一个健康、卓越、完整的人生，与此同时，也让我们自己逐渐走向真正的成熟……



三岁看大，七岁看老

0-3岁至关重要

人们常说：三岁看大，七岁看老。0-3岁真有这么重要吗？

先让我们从脑科学来了解吧

世间万物的发展速度不是一成不变的，人的大脑也是如此。芝加哥大学彼得教授研究发现，新生儿脑部神经细胞的数量已接近于成人，约为1000亿个。这些脑神经细胞相互连接，形成“突触”，这些“突触”构成数以亿万计的“互连网络”，正是这个“突触互联网”决定了大脑的发达程度。



研究得知：

- 婴儿在出生时，大约有50万亿个突触连接，这个数目相当于成年人的1/10。
- 3岁时，突触连接的数目达到巅峰，大致是成年人的2倍，约1000万亿个。
- 但到了14岁，孩子的突触连接数目逐渐衰退得和成人大致相当。

出生时



3岁



14岁



神经突触的连接和凋亡

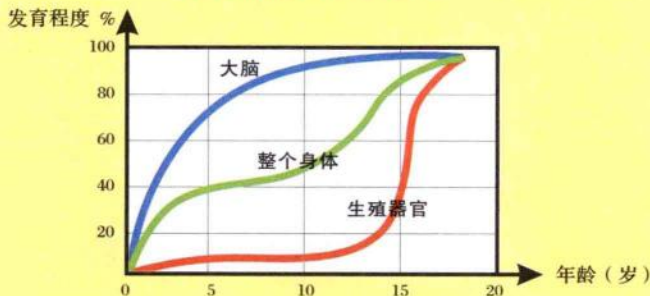
彼得教授说：“在早期，婴儿对新事物十分敏感，突触不断接受新鲜事物的刺激，脑细胞之间的连接和信息传递以立方系数增长，脑部功能越来越发达。因此，在0-3岁时，如果尽可能地丰富婴儿的大脑体验，他的成就将不可估量。如果忽视了对大脑的信息营养补充，众多神经元处于空置状态，就会让突触数量逐渐递减，进而萎缩，最终和成人大致相当。”

再让我们看看0-3岁孩子的学习能力

孩子出生时，头部最大，从“人体机能发育曲线图”中不难发现：大脑在3岁时已经发育到80%，6岁时达到90%，已经基本成熟，而肢体和性方面的成长，则明显慢了许多。

人类的学习机能主要取决于大脑，所以，在0-3岁时，大脑的发育速度决定了这个阶段的学习能力也是惊人的。

人体机能发育曲线图



著名的教育家蒙特梭利女士定论：“人出生后头三年的发展，超过整个一生中的任何阶段……”

看看我们的孩子在这3年里都学会了什么吧：

在身体上，他学会了拾、夹、捏等精细动作，走、跑、跳等大动作；

在语言上，他能掌握母语中70%的语言，用来学习、沟通和表达；

在认知上，他学会了认识万物，并会通过思考来解决问题；

在社交上，他将懂得如何与人相处，如何与人互动；

在情绪上，他将学会控制欲望，管理情绪……

这一切，是任何动物都无法学会的，不得不说，婴儿才是这个世界上出色的学习能手！

国际心理学协会最新研究证明：人生获得的所有知识，大约有95%是在0-6岁这个阶段学会的，只有5%左右的少数专业知识，是长大后通过课堂或者在社会上学到的。

“三岁看大，七岁看老”，一句看似朴实的谚语，其中却蕴含了最深奥的育儿哲理。

从现在开始，让我们重新去审视宇宙中这个最神秘的精灵吧，一起去了解他是如何一点一滴地成长为世界上最伟大的生命体！



玛丽娅·蒙特梭利



每个宝宝都是独特的天使，存在个体差异。本书中展现的是大部分宝宝的特征，如果与您的宝宝有少许出入，请不必过担忧。

让我们一起走进神奇而又充满乐趣的育儿之旅吧！★ ☆ ❁ ●

Chapter

3-4 个月

恭喜宝宝即将满一百天……

一百天左右的宝宝十分招人喜欢，抱着他（她）走在任何地方，都会惹来阵阵的逗乐和夸奖声，这些都是对你辛勤哺育的赞美，想必幸福的笑颜早已绽放在你的脸上。





本月宝宝体格发育指标

体 重：男宝宝平均7.22kg，女宝宝平均6.65kg。

身 长：男宝宝平均63.00cm，女宝宝平均62.00cm。

头 围：男宝宝平均41.21cm，女宝宝平均40.35cm。



专家解读

此阶段妈妈还应坚持用母乳喂养宝宝。如果是人工喂养，宝宝一般每餐需120-150ml配方奶，每日共6次。随着月龄的增长，宝宝胃里分泌的消化酶增多，可以食用一些淀粉类半流质食物，先从1-2匙开始，以后逐渐增加。为补充体内维生素，除了给宝宝喝水果汁外，还可以喂一些菜泥和水果泥。

3-4个月

生理发展



宝宝为什么爱流口水？



专家解读

添加辅食后，宝宝的唾液腺分泌的唾液逐渐增多，再加上宝宝的口腔小而浅，吞咽功能尚不健全，所以爱流口水。还有的宝宝快出牙了，所以口水增多，父母无需担心。需要注意的是，口水是偏酸性的，其中又含有一些具有腐蚀性的消化酶，所以当口水流到嘴角、脸庞、脖子甚至是胸部皮肤时，很容易腐蚀皮肤最外面的角质层，或是因为潮湿而导致霉菌感染，产生发红或湿疹等皮肤疾病。父母应随时擦干宝宝外溢的口水，擦时不可用力，以免损伤局部皮肤。擦口水时最好用质地柔软、吸水性强的棉布质地的手帕或毛巾为宜，用过的手帕要经常洗烫。