



关工委父母在线教育工程指导用书

《营养与优生》杂志
父母在线网站 编著



这样的宝宝 才健康

0~3岁宝宝成长发育
测评与指导手册



YZL10890192846

送给年轻父母的贴心叮咛，呵护宝宝健康成长！

成长的每一步都是阶梯
让宝宝每一步都走稳走好



了解宝宝的发育状况，从而科学养育！

了解宝宝在发展过程中的优势和不足，从而促进宝宝全面发展！

关爱宝宝身心健康，将宝宝的成长与变化尽收眼底！



关工委父母在线工程指导用书

《营养与优生》杂志 编著
父母在线网站

这样的宝宝 才健康

0~3岁宝宝成长发育
测评与指导手册



成长是阶梯
让宝宝每一步都走稳走好



YZLI0890192845

机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

宝宝渐渐地长大,身高、体重、胸围等不断发生着变化。成长中的宝宝是否能保持健康的状态,不仅关系到他们当前的身体发育和智力发展,而且还关系到他们的未来乃至终生。父母们可以依据本书的指导,对宝宝的生长发育做一个初步的判断,并且在宝宝发育的不同阶段对其各项能力做相应的提升训练。

图书在版编目(CIP)数据

这样的宝宝才健康:0~3岁宝宝成长发育测评与指导手册/父母在线网站,营养与优生杂志编著. —北京:机械工业出版社,2013.3

ISBN 978-7-111-41278-6

I. ①这… II. ①父… ②营… III. ①婴幼儿—生长发育—手册 IV. ①R174-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第015335号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

策划编辑:谢欣新 陈道雨

责任编辑:刘建光 陈道雨

责任印制:乔宇

封面设计:吕凤英

三河市国英印务有限公司印刷

2013年4月第1版·第1次印刷

169mm×239mm·13.25印张·212千字

标准书号:ISBN 978-7-111-41278-6

定价:32.80元

凡购买本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心:(010) 88361066

教材网:<http://www.cmpedu.com>

销售一部:(010) 68326294

机工官网:<http://www.cmpbook.com>

销售二部:(010) 88379649

机工微博:<http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线:(010) 88379203

封面无防伪标均为盗版

前言

随着年龄的增长，宝宝的身长不断地增长，体重不断地增加，各个系统、器官不断地发育成熟。成长中的宝宝是否能保持健康的状态，不仅关系到他们当前的身体发育和智力发展，而且还关系到他们的未来乃至终生。

3岁前的宝宝身体发育和各项能力的变化是最大的，父母如何才能及时了解宝宝在各个时期的发育情况，在适当时候给予宝宝恰当的指导，使宝宝的各项能力指标都更加出色呢？测评是一个非常不错的方法与途径。可能，许多家长对于给宝宝做测评这方面，还处于懵懂状态，下面我们就来看专家是怎样为您解答的吧。

1. 什么是测评

测评就是观察、倾听、记录和比较宝宝发展状态或某项行为的过程。是以正常的发展水平或行为模式为标准，来比较观察到的状态或行为，并将结果用年龄表示出来。它是评价宝宝神经系统的完善程度和功能成熟的手段，因此有较强的专业性，能够较为准确地判断宝宝的发育水平。通过观察和倾听，还可以发现宝宝的潜在能力、兴趣等。

比如，女孩1岁5个月，身高80厘米，体重10公斤。那么，这个宝宝的身高与体重比率正合适，体形很标准。这是根据宝宝的身高、体重对其体格发育做出的评价结果。

再比如，一般情况下，10～14个月的宝宝会叫爸爸妈妈了，这是正常行为的标准。但是，如果一个1岁半（18个月）的幼儿，还不会叫爸爸妈妈，那么就表明这个宝宝言语表达的发育水平很低。

2. 给宝宝做测评的好处

通过测评，父母能及时了解宝宝的发育状况，从而及时调整养育方式。

通过测评，可以鉴别不同类型的宝宝，把智力超常或有特殊潜质的宝宝鉴别出来进行特殊教育，从而使这些宝宝的潜力得到充分发展。

通过测评，父母可以在一定程度上检验或评价自己对宝宝进行早教的有效性。

通过测评，父母还可以及时了解宝宝在发育过程中的优势和不足，从而促进宝宝全面发展。

本书针对0～3岁宝宝的生长发育特点，按月龄进行细分，详细地介绍了宝宝的发育指标、测评标准、专家指导方案、养育要点等常识，这些都是年轻父母们最关心、最迫切

需要了解的。科学的测评方法就像一把衡量智慧的标尺，帮助父母准确掌握宝宝的发育状况，挖掘宝宝身上更多的潜力，为宝宝打造更优秀的人生起点。在宝宝0~3岁这个阶段，父母如果定期为其进行测评与指导，不仅能及时了解宝宝发育、发展的状况，还可以促进宝宝的潜能开发、预防宝宝发育迟缓。

目录

前言



第一章 0 ~ 1 岁宝宝

♥ 0 ~ 1 个月的宝宝.....2	专家提高方案.....49
发育指标.....2	育儿要点.....55
测评标准.....3	♥ 5 ~ 6 个月的宝宝.....57
专家提高方案.....5	发育指标.....57
育儿要点.....10	测评标准.....58
♥ 1 ~ 2 个月的宝宝.....14	专家提高方案.....60
发育指标.....14	育儿要点.....65
测评标准.....15	♥ 6 ~ 7 个月的宝宝.....68
专家提高方案.....17	发育指标.....68
育儿要点.....23	测试标准.....69
♥ 2 ~ 3 个月的宝宝.....25	专家提高方案.....71
发育指标.....25	育儿要点.....77
测评标准.....26	♥ 7 ~ 8 个月的宝宝.....80
专家提高方案.....28	发育指标.....80
育儿要点.....34	测评标准.....81
♥ 3 ~ 4 个月的宝宝.....36	专家提高方案.....83
发育指标.....36	育儿要点.....88
测评标准.....37	♥ 8 ~ 9 个月的宝宝.....91
专家提高方案.....39	发育指标.....91
育儿要点.....43	测评标准.....92
♥ 4 ~ 5 个月的宝宝.....46	专家提高方案.....94
发育指标.....46	育儿要点.....98
测评标准.....47	♥ 9 ~ 10 个月的宝宝.....100
	发育指标.....100
	测评标准.....101
	专家提高方案.....103

育儿要点	108
♥ 10 ~ 11 个月的宝宝.....	111
发育指标	111
测评标准	112
专家提高方案	114
育儿要点	118
♥ 11 ~ 12 个月的宝宝.....	122
发育指标	122
测评标准	123
专家提高方案	125
育儿要点	129

汇总：0 ~ 1 岁宝宝生长发育 里程	133
------------------------	-----



第二章 1 ~ 2 岁宝宝

♥ 13 ~ 15 个月的宝宝.....	136
发育指标	136
测评标准	137
专家提高方案	139
育儿要点	145
♥ 16 ~ 18 个月的宝宝.....	147
发育指标	147
测评标准	148
专家提高方案	150
育儿要点	153
♥ 19 ~ 21 个月的宝宝.....	156
发育指标	156
测评标准	157
专家提高方案	159
育儿要点	165

♥ 22 ~ 24 个月的宝宝.....	167
发育指标	167
测评标准	168
专家提高方案	171
育儿要点	174

汇总：1 ~ 2 岁宝宝生长发育 里程	176
------------------------	-----



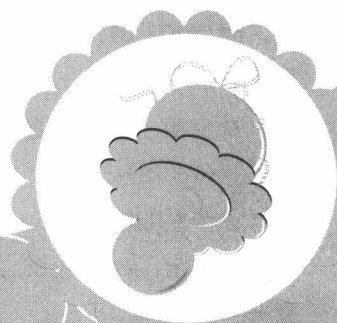
第三章 2 ~ 3 岁宝宝

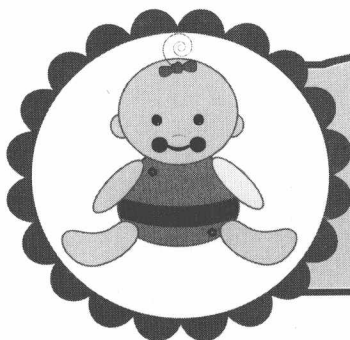
♥ 25 ~ 30 个月的宝宝.....	178
发育指标	178
测评标准	179
专家提高方案	182
育儿要点	187
♥ 31 ~ 36 个月的宝宝.....	191
发育指标	191
测评标准	192
专家提高方案	195
育儿要点	198

汇总：2 ~ 3 岁宝宝生长发育 里程	200
------------------------	-----

第一章

0 ~ 1 岁宝宝





0~1个 月的宝宝.....



发育指标

身体发育指标

新生宝宝

◎新生儿身长

男宝宝：46.8 ~ 53.6 厘米，平均 50.2

厘米

女宝宝：46.4 ~ 52.8 厘米，平均 49.6

厘米

◎新生儿体重

男宝宝：2.5 ~ 4.0 千克，平均 3.2 千克

女宝宝：2.4 ~ 3.8 千克，平均 3.1 千克

◎新生儿头围

男宝宝：31.8 ~ 36.3 厘米，平均 34.0

厘米

女宝宝：30.9 ~ 36.1 厘米，平均 33.5

厘米

◎新生儿胸围

男宝宝：29.3 ~ 35.3 厘米，平均 32.3

厘米

女宝宝：29.4 ~ 35.0 厘米，平均 32.2

厘米

满月宝宝

◎满月时身长

男宝宝：51.9 ~ 61.1 厘米，平均 56.5

厘米

女宝宝：51.2 ~ 60.9 厘米，平均 55.8

厘米

◎满月时体重

男宝宝：3.7 ~ 6.1 千克，平均 4.9 千克

女宝宝：3.5 ~ 5.7 千克，平均 4.6 千克

◎满月时头围

男宝宝：35.4 ~ 40.2 厘米，平均 37.8

厘米

女宝宝：34.7 ~ 39.5 厘米，平均 37.1

厘米

◎满月时胸围

男宝宝：33.7 ~ 40.9 厘米，平均 37.3

厘米

女宝宝：32.9 ~ 40.1 厘米，平均 36.5

厘米

大动作发育指标

◎双手交叉在胸前抬头。

◎宝宝的头能自行竖直约 2 秒钟。

◎光脚板接触硬的床面或桌面，宝宝会做出条件反射性踏步的动作。

精细动作发育指标

◎有抓握反射，轻轻触碰宝宝手掌，能把拳头握紧。

◎把食指、摇棒或笔杆放到宝宝手里，能把拳头握紧 10 秒钟以上。

社交能力发育指标

◎用手挠宝宝胸脯，发出回音性微笑。

◎与爸爸或妈妈对视超过 3 秒钟以上。

认知能力发育指标

◎宝宝眼睛能注视物体 7 秒钟以上。

◎宝宝会转头寻找声源。

◎宝宝听到声音后有活动改变（如动作减少、增多或停止）、眨眼、皱眉、凝视等反应，一般情况下反应时间很短。

语言能力水平

◎宝宝喜欢听人说话。

◎和宝宝对视说话，宝宝快乐时会发出细小的喉音。



测评标准

发育评价填写说明

1. 将测查结果填写在“结果”栏内。按标准顺利通过，用“○”表示；未能按标准顺利通过，用“×”表示；虽然通过但不顺利，

介于上述两种情况之间用“△”表示。

2. 换算分值：符号“○”代表 2 分；符号“△”代表 1 分；符号“×”代表 0 分。将换算后的分值对应测试项目填写在“分值”栏中，最后计算出三个测试项的总分值，并填写在“总分值”一栏中。

分值解释：分值介于 0 ~ 1 分之间，您就需要特别关注宝宝的发育情况；分值介于 2 ~ 4 分之间，发育情况处于一般状态；分值介于 5 ~ 6 分之间，说明宝宝处于较好的发育状态。

大动作

◎项目 1：对称动作

操作方法：宝宝仰卧，注意宝宝双臂及双腿的姿势和活动。

通过标准：如果宝宝两臂和两腿活动匀称，通过；如果一侧臂或腿的活动没有另一侧的腿或臂多，且力量不等，不通过。

◎项目 2：抬头

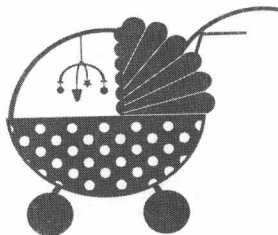
操作方法：让宝宝俯卧在床上。

通过标准：下颌离开床面，即能抬头片刻，通过。

◎项目 3：托腹悬空，头和下肢下垂

操作方法：双手托住宝宝胸腹部，悬空，观察宝宝头部和腿部。

通过标准：宝宝头部和腿部自然下垂，通过。



测查记录： 年 月 日

项目	结果	分值
项目 1		
项目 2		
项目 3		
总分值		

精细动作

◎项目 1：触到手指时握得更紧

操作方法：宝宝仰卧或在成人怀抱中，用木棒或者手指轻轻触动宝宝手指背或指尖（注意，不必将短棍或手指塞在宝宝手掌心中）。

通过标准：若宝宝双手握拳更紧，通过。

◎项目 2：两手握拳

操作方法：让宝宝仰卧，注意观察宝宝的双手。

通过标准：双手呈握拳状，通过。

◎项目 3：手靠近嘴边

操作方法：当宝宝手握拳并转头使脸对着手时，会把手停留在嘴边。

通过标准：能将手靠近嘴边片刻，通过。

测查记录： 年 月 日

项目	结果	分值
项目 1		
项目 2		
项目 3		
总分值		

社交能力

◎项目 1：自发性微笑

操作方法：观察宝宝在吃饱睡足状态下，是否有自己微笑的情况。

通过标准：有过非家长逗弄的微笑，或在睡眠中有自发微笑，通过。

◎项目 2：能注视，不持久

操作方法：将宝宝放成仰卧位置，成人面对宝宝的脸，相距 20 厘米。

通过标准：宝宝能明确注视成人脸，但不持久，通过。

◎项目 3：哭闹时，在成人抚慰下能停止

操作方法：宝宝哭闹时，成人将其抱起安抚。

通过标准：如果宝宝被抱起安抚时能安静下来，通过。

测查记录： 年 月 日

项目	结果	分值
项目 1		
项目 2		
项目 3		
总分值		

认知能力

◎项目 1：逗引时能注视片刻

操作方法：用摇铃或红球逗引宝宝。

通过标准：如果宝宝能注视摇铃或红球片刻，通过。

◎项目 2：跟至中线

操作方法：将宝宝仰卧，使宝宝的脸转到一侧，把直径 10 厘米左右的红绒球举到离宝宝脸 20 厘米处，摇动绒球引起宝宝的注意。然后把绒球慢慢地移动，从一侧开始沿着弧形（或半圆形）达到宝宝头部中线，最后移动到另一侧，必要时可把绒球停止移动，再引起宝宝的注意，然后再继续沿着弧形移动起来，可重复 3 次，注意观察宝宝的头部和眼的活动。

通过标准：如果宝宝头部及双眼跟着绒球抵达中心点，通过。若能肯定是绒球吸引了宝宝注意力，极短暂地表示出注视的样子，但确实没有跟踪绒球，不通过。

◎项目 3：注意倾听，活动减少

操作方法：成人拿着摇铃，但不让宝宝看到（在宝宝一侧接近他耳后），轻轻摇铃。

通过标准：宝宝有下列反应之一者，如眨眼睛，呼吸规律有改变，身体有轻微的动作，通过。

测量记录： 年 月 日

项目	结果	分值
项目 1		
项目 2		
项目 3		
总分值		

语言能力

◎项目 1：语言表达的准备

操作方法：注意能否听到宝宝除哭声外的细小喉音。

通过标准：宝宝除哭声外，能发出喉音，通过。

◎项目 2：听到声音能暂时停止哭声

操作方法：宝宝哭时，对他进行语言的呼唤。

通过标准：如能暂停哭声片刻，通过。

◎项目 3：用哭表达需求

操作方法：当宝宝哭泣时，家长应及时观察宝宝需求。

通过标准：亲人到来或需求满足后，即停止哭声，通过。

测量记录： 年 月 日

项目	结果	分值
项目 1		
项目 2		
项目 3		
总分值		



专家提高方案



大动作提高

游戏 1：左亲亲，右亲亲

◎游戏目的：练习左右转头。

◎游戏方法：

妈妈给宝宝喂完奶后，可用手指轻轻触

碰宝宝的右脸蛋，让宝宝的头向右侧转；然后再触碰左侧，让宝宝往左转。

还可以让宝宝躺在床上，妈妈俯身去逗。妈妈在左边呼唤宝宝，然后跑到右边去呼唤宝宝，宝宝看着妈妈移动的脸和变换的声音，头也会微微扭动一点。

妈妈还可以唱下面的儿歌：“左亲亲，右亲亲；宝宝的小脸红扑扑，向左看，向右看，谁在摸宝宝的脸？哦，是妈妈，是妈妈。宝宝，宝宝看妈妈，眼睛跟着妈妈走，小小脖子才有力。”

妈妈可以竖抱着宝宝逗，也可以让宝宝躺下，让宝宝的眼睛和头能随着妈妈的声音不断转动。

◎准备工作：洗干净手指、嘴唇、脸庞。

◎举一反三：爸爸妈妈可以使用各种方式和道具帮助宝宝转头。

1. 妈妈也可以用亲吻或者自己的脸庞来左右亲宝宝的脸颊。宝宝再大一点，使用有响声的小玩具来逗他转头。

2. 喂奶时，妈妈不要马上将乳头塞进宝宝的小嘴里，可先用乳头轻轻地碰触宝宝的左右脸，也可将乳头稍稍抬高，逗引宝宝寻找乳头。

◎游戏方法：

宝宝清醒时，让他仰面躺着，将他置于铺好垫子的硬板床上，为宝宝唱儿歌或者播放乐曲。播放音乐的时间不要过长，一般3~5分钟即可，防止宝宝疲劳。

按照歌谣的节拍轻轻移动宝宝的胳膊和腿，使宝宝感到舒适、愉快。如果宝宝紧张、烦躁，可暂缓做操，改为皮肤按摩，使之适应。

首先做上肢运动，妈妈握住宝宝的双手，做“上、下、内、外、屈肘、伸肘”，就好像让宝宝划桨一样。妈妈边唱儿歌边做动作，配合的儿歌是“我是个小小划桨手”：划呀划，划呀划，我是个小小划桨手，带着妈妈去游玩。划呀划，划呀划，我是个小小划桨手，小小船儿被我划得飞快。

妈妈再握住宝宝的双脚做一前一后的“上、下、内、外、合拢、屈膝、伸直”，就好像让宝宝踩自行车一样。同时配合的儿歌是“我来踩自行车”：踩呀踩，踩呀踩，我是个小小的赛车手，带着妈妈去比赛。踩呀踩，踩呀踩，我是个小小的赛车手，自行车被我踩得飞快。

然后用手掌在宝宝身体两侧推拿一下，再让宝宝俯卧，在背部推拿一下。做完这套游戏再给宝宝洗澡。

◎准备工作：柔软、整洁的床或地板。在给宝宝换尿布、洗澡后穿衣服时，都可以玩一会儿以上的四肢被动游戏。

◎举一反三：

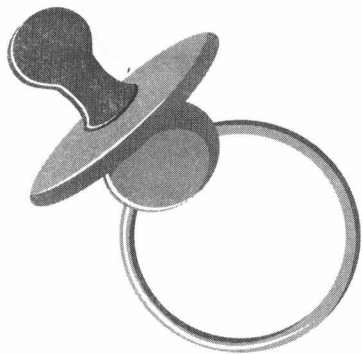
宝宝再大一点，上肢与下肢的被动运动可以加大一些难度，运动范围也扩展一些。

1. 腿部使用“盘过来盘过去”的游戏：

游戏2：

四肢被动操

◎游戏目的：这个游戏可以强健宝宝的上肢与下肢的肌肉，并开发宝宝的节奏感。



妈妈握住宝宝同侧的脚踝和大腿盘向另一条腿，然后恢复到宝宝的初始姿势，换另一条腿向相反的方向重复做。慢慢把宝宝翻过来翻过去，重复几次，让宝宝体验翻身的乐趣。

2. 上肢采用“上上下下”的游戏：轻轻抓住宝宝的双手往上提，然后轻轻抓住宝宝的脚踝往上提，连续抬起宝宝身体的其他部位，每次都唱与上、下有关的儿歌，最后把宝宝高高提起再放下，每次放下时亲宝宝一下。

3. 抓着宝宝的手，轻柔地将他的手举过头顶，再放下。嘴里说：“我们向上够，我们向下够，让我们一起来摸摸蓝天！”

方案2 精细动作提高

游戏：摸摸宝宝的小手

◎游戏目的：给宝宝做手部按摩，轻轻抚摩宝宝的双手，按摩手指，不断引起抓握反射，输入刺激信息。

◎游戏方法：

1. 用你的手抚摸宝宝的手，反复唱儿歌：“乖乖，宝宝的小手，小又小；乖乖，宝宝的小手，软又软。”

2. 用柔软的玩具去触碰和抚摸宝宝的手，重复以上的儿歌。妈妈用手再抚摸宝宝的手，重复儿歌。用你的手和不同质地的玩具交替做这个游戏。

3. 妈妈还可以抓住宝宝的食指，停在自己的鼻子上（或耳朵、嘴巴上，每念一遍儿歌换一个部位）。配合的儿歌是：小蜻蜓，飞呀飞；小蜻蜓，停呀停；小蜻蜓停在哪里？小蜻蜓停在这里，呜……小蜻蜓飞走了！

4. 最后，将停在鼻子上的食指突然拿开，引起宝宝做游戏的兴趣。

◎准备工作：各种安全无毒的玩具和物体，洗净自己的手。

◎举一反三：

1. 宝宝稍微大一点，接近满月的时候，妈妈可以让宝宝的手指接触自己的皮肤和身体部位。

2. 妈妈两手抓住宝宝的两个食指，边念儿歌边有节奏地让宝宝的两个食指尖分开又碰上。

3. 妈妈用手指在宝宝的胳膊上上下下移动，同时说下面的儿歌：“小火车沿着铁轨向前冲，呜，呜，呜。小火车沿着铁轨向前冲，又呜呜地开回来。呜，呜。”重复这个游戏，帮助宝宝用手指在妈妈的胳膊上移动。

方案3 社交能力提高

游戏1：挠脸蛋

◎游戏目的：逗宝宝笑，这个游戏会让宝宝笑个不停。抚摸宝宝，刺激宝宝皮肤，传递亲情。

◎游戏方法：

1. 用你的食指轻轻挠宝宝嘴巴旁边的皮肤。

2. 宝宝对你微笑的时候，要给予亲吻作为表扬，配合宝宝大笑或者格格地笑，让宝宝知道你也非常高兴。再试着挠宝宝的脚心三下，然后说：“挠挠小脚心，一、二、三，笑一笑！”

3. 再试着挠宝宝的腋窝三下，然后说“挠挠小腋窝，一、二、三，笑一笑！”

4. 妈妈还可以挠宝宝的全身，挠挠任何

让宝宝觉得痒的地方，宝宝会忍不住笑起来。挠宝宝任何一个地方，都可以试着用以上的方法。

5. 握住宝宝的一只手，并让他的手张开，用你的手在他掌心画圆圈，接着用两根手指顺着宝宝的手臂往上移。可以唱儿歌：“一只胖胖毛毛熊，围着花园转呀转；一步，两步，三四步，就在这儿蹭痒痒！”当儿歌唱完时，在他下巴处挠痒痒。

◎准备工作：妈妈洗净双手。

◎举一反三：

1. 给宝宝洗澡的时候，说：“我爱你的鼻子，鼻子，鼻子。”在宝宝的鼻子上吻一下。说：“我爱你的肚子，肚子，肚子。”在宝宝的肚子上吻一下。重复这个游戏，说出宝宝每一个身体部位的名称，并亲吻。

2. 用不同的东西逗乐宝宝，用它们来抚摸宝宝。毛毯、丝绸、羽毛或者棉花球都是很好的选择。既可逗笑也起到皮肤抚触的情绪安抚作用。

游戏 2：无声的语言

◎游戏目的：让宝宝观察表情。

◎游戏方法：

1. 在宝宝情绪好时，妈妈与宝宝面对面，相距约 20 厘米，宝宝会紧盯着你的脸和眼睛。

2. 当你们的目光碰在一起时，即和宝宝对视进行无声的语言交流，并做出多种面部表情，如张嘴、伸舌、龇牙、鼓腮、微笑等。

3. 当宝宝试着去摸妈妈脸上的各个器官时，妈妈要做出各种夸张的表情：瞪着眼睛，使劲儿鼓起腮帮子，将宝宝的两只小手放在

腮帮子两侧，轻轻地挤压腮帮子，然后往外吐气。

4. 让宝宝抓妈妈的耳朵，当他抓到耳朵时，对着他吐出舌头。让宝宝去摸妈妈的鼻子，当他摸到鼻子时，使劲皱眉，缩紧鼻子上部的肌肉。

◎准备工作：选择宝宝精力充沛的时候。

◎举一反三：

1. 宝宝越大的时候，要鼓励宝宝对妈妈的表情做出反应，并让他自己做出各种表情。

2. 对宝宝所有的声音与行为都做出反应。大笑、谈话、点头对他来说都是特别重要的反应方式。与你的宝宝进行愉快的“交谈”，使他能尽快学会如何交流。让宝宝看着你的嘴唇活动，多运用一些身体语言。从不同的方向对他说话，这样他会听到来自不同方向的声音。

方案 4 认知能力提高

游戏 1：看爸爸妈妈的脸

◎游戏目的：让宝宝对爸爸妈妈的脸有印象，并让宝宝学会追着物体移动方向去看。宝宝会随着你的脸和声音移动，以此可以促进宝宝视听识别和记忆的健康发展。新生儿宝宝对盯人（生物视定向）比盯物（非生物视定向）更有兴趣。

◎游戏方法：

1. 让宝宝躺在床上，妈妈可以把脸忽而凑近，忽而离开，忽而又出现，让他去寻找。

2. 当宝宝熟悉这样的忽远忽近的移动后，妈妈抓着宝宝的小手，让它摸摸妈妈的脸，告诉他妈妈的脸上有什么，配一支儿歌：“乖

宝宝，看看妈妈的脸；好宝宝，摸摸妈妈的脸；这是妈妈的眼睛，这是妈妈的嘴巴，这是妈妈的鼻子，这是妈妈的耳朵。”

3. 反复多次，训练宝宝的视线跟踪能力，妈妈还可以把脸先靠近宝宝的脸，引起他的注意。然后，妈妈的脸从一侧移向另一侧，并轻轻呼唤宝宝的名字，使他的视线随妈妈的脸移动。

4. 妈妈抱起宝宝，看着宝宝的眼睛。在宝宝眼前慢慢晃动自己的食指，以吸引宝宝的注意力。当吸引了宝宝注意力的时候，向左晃动食指，可以看到宝宝的目光也随之移动。向右晃动手指，并观察宝宝的目光是否继续跟随。

5. 边晃动手指边说儿歌：“小鸟，小鸟，瞅瞅，瞅瞅。飞到左来，飞到右哦。”刚开始，宝宝的目光也许只能跟随你的手指很短的一段时间，但是只要每天坚持做这个游戏，你就会看到宝宝的进步。

◎准备工作：适宜的活动空间，妈妈要洗干净手和脸。

◎举一反三：

其实，让宝宝认识爸爸妈妈的脸，目的是为了让他学会追着物体移动方向去看，爸爸妈妈还可以用辅助的玩具或者道具进行这样的游戏。

游戏 2：黑白图

◎游戏目的：锻炼宝宝集中注意力观察物体的能力，宝宝出生 10 ~ 15 天时即可进行该活动。黑白的明暗反差对大多数出生的宝宝来说，是最富有魅力的视觉刺激之一。

◎游戏方法：

妈妈在一张白纸上，用黑色笔画出一个黑色图形，自制出一张黑白相间的图。可以是一个黑色的大三角、黑色的大圆圈。黑白的面积最好是比较大块的，而不是复杂的细格子。

让宝宝仰卧，妈妈把图片拿在手里让宝宝看，图片距宝宝眼睛约 30 厘米。观察宝宝的眼睛是否在黑白两色上溜来溜去，进行横穿垂直分界线的运动。

妈妈有意识地用手指在纸板上把黑色的图形比划出来，并告诉宝宝这是什么形状。

可隔一天给宝宝看一次图片。以后可再画黑白相间的同心圆、波浪、黑白格子的图让宝宝观看。

宝宝稍微大一些，可以进行黑白对比色的移动训练。把以上游戏中用过的黑白图片粘到一张硬纸板上。硬纸板上戳一个孔，用线拴起来。将图片系在宝宝床栏杆上宝宝可以看见的地方，这是属于非生物视听定向。

每隔几天就移动一下图片的位置，以进一步地引起宝宝的兴趣。也可以试着把图片移至房间的其他位置。

◎准备活动：白纸、黑笔、硬纸板。

◎举一反三：

1. 与宝宝玩白天与黑夜的游戏，帮助宝宝加强黑与白的区别。夜晚，拉上卧室的窗帘，将卧室所有的灯都打开，告诉宝宝这是白天；把所有的灯都关上，告诉宝宝这是黑夜。反复几次。

2. 也可以使用道具来帮助宝宝认识黑和白的区别。比如围棋的黑白子。

3. 可以在小床上方挂一个黑白相间的图片或者玩具, 大约离宝宝头部 43 厘米, 使宝宝躺着时能看到它们。



语言能力提升

游戏：宝宝听我说悄悄话

◎游戏目的：培养宝宝的节奏感和听力，还可以教宝宝在情景中理解语言，妈妈也要养成和宝宝说话的好习惯。

◎游戏方法：

妈妈用亲切的声音、变化的语调向宝宝描述当前发生的事。比如对他说“宝宝在摇小铃铛”，“妈妈正给你换尿布呢”，等等。

对宝宝说话时应力求发音正确，吐字清晰，语调要有感情，要丰富夸张。根据宝宝的不同状态，爸爸妈妈决定与宝宝说话的声音和情绪。

在宝宝精神好的时候，给宝宝念很多儿歌，同时和宝宝一起拍手，说悄悄话：“乖宝宝，香宝宝，香宝宝，乖宝宝最爱是宝宝。乖宝宝，香宝宝，香宝宝，乖宝宝，爸爸最爱是宝宝。”

当宝宝哭时，妈妈要用温和亲切的语调哄他，如“哎呀！宝宝怎么了？别哭了，妈妈在这儿呢”，并观察宝宝的反应。

◎准备工作：选择容易记且节奏感强的儿歌。

◎举一反三：

1. 可以再教爸爸妈妈一首与宝宝互动交流的儿歌：“热豌豆粥，凉豌豆粥。锅里的豌豆粥，放了九天长。有人喜欢吃热，有人喜欢吃凉。凉在锅里九天的，也有人喜欢。”

当说到“九”的时候用你的手指勾宝宝的鼻子。

2. 妈妈对宝宝说“碰碰头”，然后用自己的前额轻轻地碰一下宝宝的前额，多次重复后，当妈妈说“碰碰头”时，宝宝就会主动地把自己的头靠向妈妈的头。



育儿要点

要点 1：一定要让新生儿吃到初乳

妊娠后期，孕妇乳房内逐渐开始蓄积少量的乳汁，分娩后 1 ~ 6 天内分泌的乳汁，叫做初乳。初乳为黄色，浓而黏，蛋白质含量高于成熟乳，脂肪和乳糖含量则较成熟乳低，这种成分构成十分适合新生儿的消化吸收；初乳中的免疫球蛋白比成熟乳高 20 ~ 40 倍，对增强新生儿抗病能力有重要意义，故被称为出生后最早获得的口服免疫抗体；初乳中还含有复合铁质蛋白，具有减弱细菌活动和消灭细菌的作用；初乳中含有的溶菌酶，具有阻止细菌、病毒侵入宝宝机体的功能。所以无论母乳分泌是多还是少，都要让新生儿吃到初乳。

要点 2：正确的含乳方式

外观上宝宝的小嘴完全环抱妈妈乳房的乳头和乳晕部分，这时宝宝的表现应该是嘴唇向外凸出（就像鱼嘴一样）而不是向口腔内回缩。妈妈可以通过检查宝宝有没有吸吮自己的下唇进行判断，如果有，妈妈要用手指终止宝宝吸吮，并移开乳头。一旦宝宝颊部、