

新世纪育儿系列



张锦芳博士编著

0-24个月

婴儿成长心理手册

新世纪出版社

新世纪育儿系列

0-24

个月
婴儿
成长
心理
手册

新世纪出版社

责任编辑：鲁 倩

美术编辑：梁培龙 蒙复旦

美术制作：杨洁仪

责任技编：王建慧

新世纪育儿系列
0—24 个月婴儿成长心理手册

张锦芳 编著

出版发行：新世纪出版社

印刷：广州新华印务有限公司

厂址：广州市西湖路 51 号

规格：850 毫米 × 1168 毫米 48 开 4 印张 3 插页 76 千字

版次：2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

书号：ISBN 7-5405-2324-7/R·22

定价：9.50 元

本书由荷花出版有限公司授权出版，版权所有，翻印必究。

帮宝宝迈出 第一步

孩子在5-6个月大时开始学坐，跟着会踢踢脚，到9-10个月大，孩子便能稍稍站起来了。当孩子踏出第一步后，到1岁多一点便可以自己走了。从坐，到站，以至行，是宝宝成长中的一大转变，家长如能在这个阶段帮上宝宝一把，能令宝宝更顺利地完成这一种转变。

肌肉锻炼法（由3-4个月大开始）

用软毛刷刺激宝宝的小腿及大腿肌肉收缩。用软毛刷轻轻按压宝宝的腿部，由下而上，先做小腿，再做大腿，各重复20次，有助强化肌肉。



2



用手指轻拍小腿外侧肌肉及大腿前幅，由下而上，先做小腿，再做大腿，各重复20次。可使宝宝的足部更有力地跷起，减少跌倒的次数。

* 以上步骤要每天练习。

注意!

- 1.家里避免放小幅的地毯，地上的杂物收拾好，以防孩子被绊倒。
- 2.每天练习约30分钟，可加快孩子的成长步伐。
- 3.练习时，让孩子穿上承托力的鞋子，有助于孩子脚型的发展。
- 4.在地板上铺上胶垫，可减轻孩子跌倒时受到的伤害。

体会站立 (7-9个月大)

在练习站立动作前，可先让宝宝体会站立的姿势，练练脚力，并以身体的重量刺激脚底神经的负重感觉

1



从第7个月开始，父母以手扶着宝宝的腋下，帮宝宝站起来。先尝试站数秒，渐渐增至1分钟。注意观察宝宝的腿型要保持笔直，同时留意其脚部能否负荷身体的重量。

2

以上述站立的姿势为基础，帮宝宝重复蹲下、起立的动作，重复做20次。这样可加强宝宝盆骨、膝关节和脚腕的负重能力。



跪的姿势 (8-10个月大)

由坐着到站立的整个动作过程，会牵动髌关节和膝关节，所以学行前先让宝宝练习跪着的动作，以锻炼上述两个关节的负重力。



让宝宝用手和膝承托体重，尽量维持1分钟。

把体重逐渐从手转移到腿部，维持1分钟。



3



宝宝8个月大后，可尝试把他放在架子前，让其扶着架子跪着并挺起上身与头部，维持1至3分钟。

4



宝宝10个月大时，可帮其单膝跪着，维持1至3分钟。

(注意：架子一定要结实，不会在用力时翻倒。)

站立的练习

把宝宝放在攀架或椅子后，让宝宝扶着架子站立，家长从旁辅助，待其掌握平衡后，便可利用学行车学习走路了。



注意：每天让宝宝坐学行车3至4次，每次不要超过5分钟。因为宝宝脚力未稳，若坐得太久，宝宝又不能以脚正确地支撑身体，就会影响宝宝脚型，以至日后走路的姿势。



迈开第一步

10-14个月大的宝宝，都会迫不及待地迈开第一步，父母在此时可将宝宝放在地上，让宝宝扶着墙壁或沙发学行；然后父母站在宝宝前面约1米处，鼓励宝宝走过来。不用怕宝宝会跌倒，跌倒便再尝试。当然也可在地上铺一些软垫，以保护宝宝。





总 序

养儿育女虽然是一项艰巨的任务，但父母只要看见自己的孩子健康快乐地长大，那份满足与喜悦，却不是任何工作上的成就所能比拟的。然而，要令孩子好好地成长，甚至长大后成为社会上出众的人物，单靠提供丰裕的物质生活绝不足够，父母施以适当的、切合实际的教导才是最重要的。

随着社会的不断变迁，不仅这一代教育孩子的方法跟上一代已大大不同，就是孩子在成长过程里所遭遇的问题，也不乏新鲜的题目。





因此，无论是照顾孩子的日常生活、身体和心智的发育，抑或是帮助他确立健全的人格、培养个性、建立良好的人际关系，以及处理学业问题等，都是为人父母必须充分准备的课题。

本系列丛书由香港荷花出版有限公司提供版权，内容涉及婴幼儿时期的生理、心理、IQ、EQ等多个方面，由专家、学者撰稿及审订，从优生、优生、优教等角度，为父母提供有效的指导和帮助。丛书没有高深的理论和只有专业人员才能进行的操作，语言通俗易懂，道理深入浅出，养育观念新鲜，方法简单实用，指导细致入微。

这不是一套培养天才儿童的丛书，而是年轻父母养育健康、活泼、聪明，有健全人格的宝宝的拐杖。

养育孩子是一门专门的学问，道路漫长，任务艰巨。事实上，父母乐意思考、探究养育孩子之道，孩子的生活也就更幸福美满了。





做父母可以学吗？（作者序）

做父母难吗？究竟怎样才算是一个好爸爸、好妈妈呢？这样的问题常常盘旋在年轻父母的脑海。

近年来不少家长都为教育子女而绞尽脑汁，对子女的期望更令他们压力重重。与朋友交谈的主题总离不开孩子。

“怎样为孩子入重点学校作准备？”

“究竟学弹琴、绘画好，还是学计算机好呢？”

父母的顾虑总是围绕着一一些外在因素，却忘记了儿童的发展是多元化的，必须内外并重！既要培养孩子良好的智力、健壮的身体和必备的生活技能，也要注重其优良品格、自主意识、美好情操的形成和发展。

现在就请放松心情，阅读及了解儿童的七



大发展区域及相关问题的处理方法吧！虽然儿童的发展因个体不同而有所差别，但利用这些资料可了解一般儿童在正常环境下的成长情况，使父母明了应采取的教导方针，帮助子女和谐发展，健康成长。



张 锦 芳 博 士 编 著

你对于0-24个月大的婴儿认识有多少?很多父母以为,这个年龄的孩子,只需要满足他们生理上的需要便足够。其实不仅如此,父母还必须留意婴儿其他方面的发展。在这一两年间,婴儿对环境及生理的需求,在不断地改变,此时,得到父母的支持及爱护是最重要的。

若想了解子女的成长过程,减轻孩子对陌生环境的忧虑,父母最好从孩子初生开始便多加关注。本书为你揭示婴儿在成长过程中所遇到的各种问题及解决办法。

婴儿期是成长必经之路,父母岂容疏忽?

张锦芳博士简介:



·美国俄亥俄州州立大学社会工作博士

·现任美国休斯顿大学副教授

·美国德克萨斯州高级临床心理治疗师

·家庭及儿童工作专家

·美国德克萨斯州保护儿童科顾问

·曾任香港大学客座教授

ISBN 7-5405-2324-7



9 787540 523244 >

ISBN 7-5405-2324-7/R·22
定价: 9.50元



目 录

引言：婴儿期成长里程	1
第一章 婴儿期生理与成长	4
认识孩子生长情况	8
初生儿指甲与头发护理	10
打嗝与呕奶	12
从母乳中吃不到什么？	15
宝宝出牙了	17
婴儿学步	19
认识婴儿常患的疾病	21
初生婴儿的肠胃毛病	23
中耳炎的新发现	25
婴儿常见的感冒	27
婴儿腹痛怎么办？	29
大便的困扰	31
婴儿应接受的注射	33
宝宝要进行血液测试	35





婴儿手术	37
应否做包皮环割手术?	40
早产婴儿要加倍照料	42
胎斑种种	44
有关奶嘴的种种	46
奶类食品真的有益吗?	48
与儿科医生保持合作关系	50
第二章 婴儿期意识与心智发展	52
婴儿如何辨认父母	56
宝宝的思考能力	58
未断奶便学数学?	60
我的孩子不正常?	62
游戏与学习	64
脏乱的艺术	67
第三章 婴儿期语言学习	70
婴幼儿的表达方式	74
孩子的语言发展	76
宝宝笑一笑 世界更美妙	78
我的孩子哭声特别大	80
让孩子认识事物	82
孩子也许“口非心是”	84
第四章 婴儿期自我培育	86





初生婴儿会被宠坏吗?	90
什么时候开始戒奶?	93
孩子可以独自玩耍吗?	95
让孩子尝试独立	97
我就是我!	99
第五章 婴儿期社交与活动	102
如何与孩子玩耍?	106
初生儿的游戏	108
手部肌肉活动能力	110
宝宝的第一双鞋子	112
带宝宝去聚会?	114
恼人的小睡问题	116
我可以看电视吗?	118
小心有毒植物	120
炎夏里暗藏的危机	122
宝宝交朋友	124
假期过后	126
宝宝的玩具	128
带幼儿外出吃饭	130
训练宝宝的独立能力	132
与宝宝同乐	134
第六章 婴儿期情绪红绿灯	136

