

家庭
教育圣经
JIATINGJIAOYU
SHENGJING

更专业

0-6岁 宝宝 大百科全书

0-6岁是孩子最佳培养期，
家有好父母才有好宝宝

朱文珺◎编著

更全面



延边大学出版社

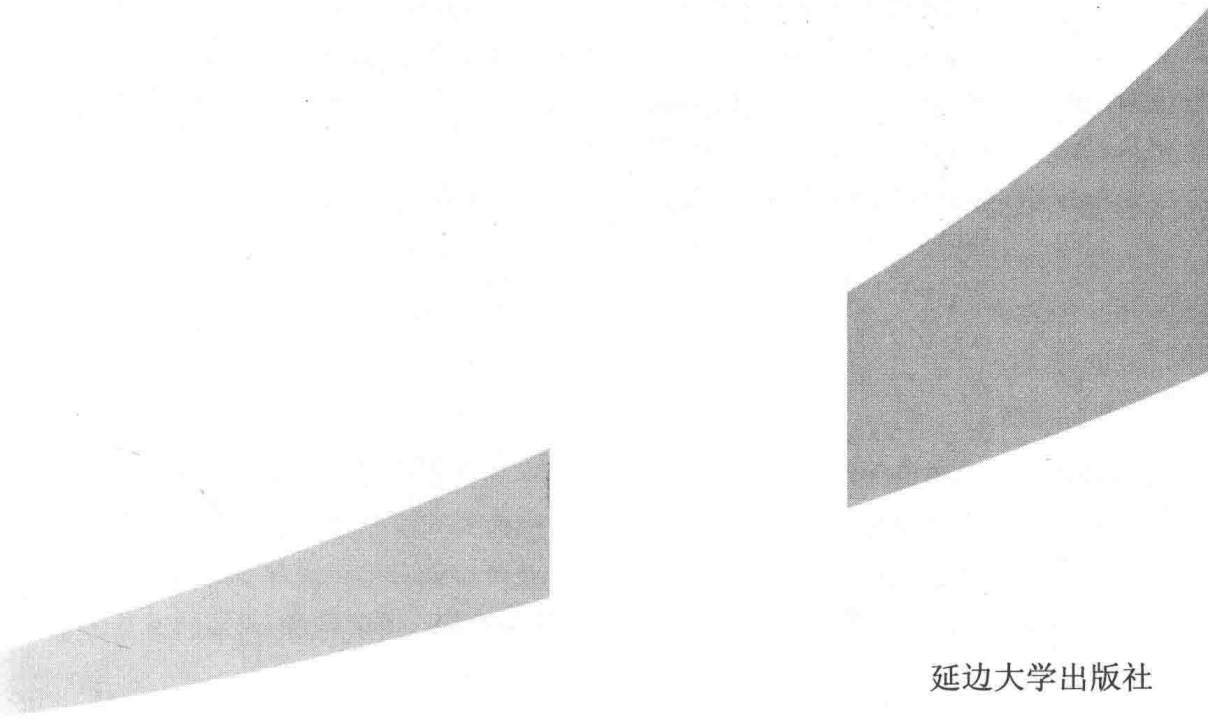


婴 儿
幼 儿

0~6岁宝宝

大百科全书

朱文珺 编著



延边大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

0~6岁宝宝大百科全书 / 朱文珺编著. — 延吉 :
延边大学出版社, 2012. 4

ISBN 978-7-5634-4687-2

I. ①0… II. ①朱… III. ①婴幼儿-哺育 IV.
①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 058589 号

0~6岁宝宝大百科全书

编 著:朱文珺

责任编辑:崔 军

图书策划: 腾飞文化
13810585133

出版发行:延边大学出版社

社 址:吉林省延吉市公园路 977 号 邮编:133002

电 话:0433-2732435 传真:0433-2732434

网 址:<http://www.ydcbs.com>

印 刷:北京一鑫印务有限责任公司

开 本:710×1000 毫米 1/16

印 张:15

字 数:160 千字

版 次:2012 年 5 月第一版

印 次:2012 年 5 月第一次印刷

印 数:1~5000 册

书 号:ISBN 978-7-5634-4687-2

定 价:29.80 元

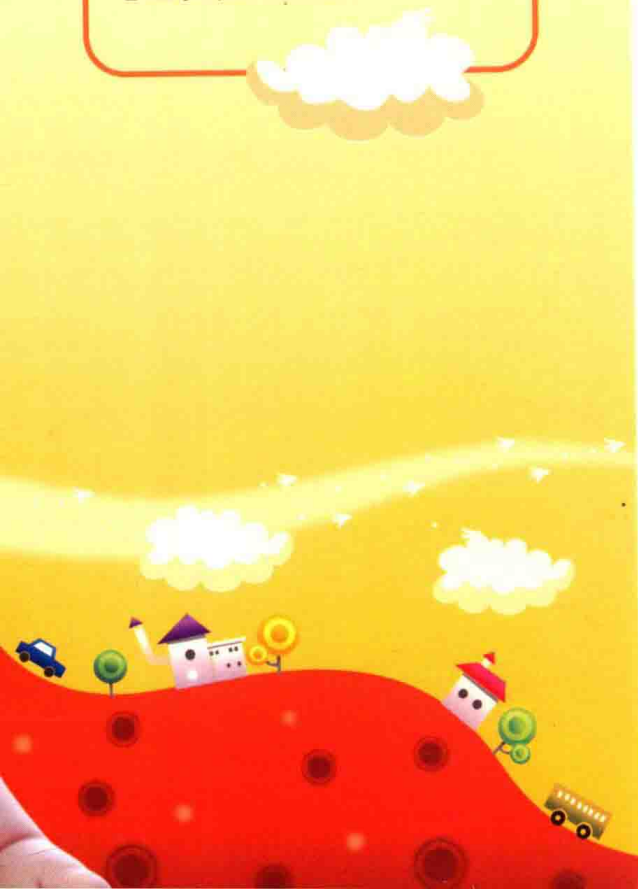
版权所有 侵权必究 印装有误 随时调换



作者简介

朱文珺

苏州人，长期从事家庭教育的研究和咨询工作，毕业于苏州大学，有着丰富的家教经验，善于把握孩子的心理变化和引导。



前言

宝宝的出生给每一个家庭带来了无尽的欢乐，给初为人母初为人父的每一对父母带来无可言表的兴奋，可是新手父母们对于如何细致入微地照顾小宝宝却知之甚少。父母刚开始和宝宝在一起生活时，会有很多未知的事情发生，在0~6岁这个年龄段，是宝宝成长最关键的一个时期，在这个时期内宝宝从身体到心理不断发生着重要的变化，父母将因此而面临着不小的考验。

0~6岁是孩子成长过程中父母最费心的时候，这一时期的孩子娇嫩脆弱，需要父母花大量时间费心地照料。

婴儿出生时，体内含有在几天内要失去的过多的体液，大多数婴儿在出生后的5天内失去出生时体重的10%，在随后的5天内恢复，因此10天内孩子可恢复出生时的体重。出生后的第一个月内，婴儿逐渐从妊娠末期宫内形成的蜷缩体位伸展开来。他开始不时地伸展上、下肢和后背，他的腿和脚可持续向内旋转，呈现弓形腿外观，这种情况通常可以在随后的5~6个月期间自动矫正。

2岁期间，初学走路的孩子对外界、朋友以及所熟悉的人或事会形成非常特别的影像，他处于中心地位，而你在离他很近的地方，他十分关心发生了什么与他有关的事。他知道其他人的存在，并对他人非常感兴趣，但是他并不知道他们的想法和感觉。就他自己的想法而言，每个人都按照他的想法思考。

孩子的生长速度在2~3岁之间减慢，然而他的身体还会继续发生经历从婴儿到儿童的明显变化。最大的变化是身体各部分的比例：婴儿时头相对较大，腿和胳膊相对短；头部的生长速度减慢，从第2年一年生长2厘米，到以后10年内生长2~4.4厘米。同时身高增加，这是因为孩子腿部和躯干

生长速度加快。随着身体各部位生长速度的改变，他的身体和腿看起来也比较均衡了。

在3岁时孩子的词汇应该超过300个，能够以5~6个单词的句子交谈，并可以模仿成人发出的大部分声音。有时孩子会不停地唠叨，这对于孩子学习新词并利用这些词汇思考是必要的。孩子可使用语言表达自己的情感，你也许能看到孩子如何使用语言来帮助自己理解并参与发生在他周围的事情。

在大约4岁时，孩子的语言能力开始飞速发育。现在他已经可以发出大多数声音，但也有例外，有些发音对他可能还是比较困难的。现在他已经可以用更多文字的句子讲述故事，他不仅能告诉你发生的事情，也会向你讲述梦中和幻想的事情。

5岁多的宝宝能初步理解真实与虚构，能知道一年中12个月的名称和一周中每一天的名称；开始能看钟表，时间概念已比较明确，可以开始培养宝宝按时作息，从小养成珍惜时间的好习惯。宝宝也更有主见了，在日常家庭生活中，宝宝可能会更多地发表自己的意见，甚至还会对大人的行为和周围的一些现象发表些“见解”了。

宝宝出生后的每一天都在发生着奇妙的变化，爸爸妈妈每一天都能看到一个全新的宝宝，随着慢慢长大，父母对孩子的照顾也悄悄发生着变化，本书紧扣宝宝的成长变化，以日记的方式记录着宝宝的每一步成长，另外还汇总了宝宝成长过程中的疾病危险和常见问题，对爸爸妈妈照顾宝宝提供最给力的建议。

宝宝成长指南

宝宝第一周 / 1

宝宝第二周 / 3

宝宝第三周 / 5

宝宝第四周 / 6

宝宝1个月零1周 / 8

宝宝1个月零2周 / 10

宝宝1个月零3周 / 11

宝宝1个月零4周 / 13

宝宝2个月零1周 / 14

宝宝2个月零2周 / 16

宝宝2个月零3周 / 17

宝宝2个月零4周 / 19

宝宝3个月零1周 / 21

宝宝3个月零2周 / 22

宝宝3个月零3周 / 24

宝宝3个月零4周 / 25

宝宝4个月零1周 / 27

宝宝4个月零2周 / 28

宝宝4个月零3周 / 30

宝宝4个月零4周 / 31

宝宝5个月零1周 / 33

宝宝5个月零2周 / 34

宝宝5个月零3周 / 36

宝宝5个月零4周 / 38

宝宝6个月零1周 / 39

宝宝6个月零2周 / 41

宝宝6个月零3周 / 42

宝宝6个月零4周 / 44

宝宝7个月零1周 / 45

宝宝7个月零2周 / 47

宝宝7个月零3周 / 49

宝宝7个月零4周 / 50

宝宝8个月零1周 / 52

宝宝8个月零2周 / 53

宝宝8个月零3周 / 55

宝宝8个月零4周 / 57

宝宝9个月零1周 / 58

宝宝9个月零2周 / 60

宝宝9个月零3周 / 61

宝宝9个月零4周 / 63

宝宝10个月零1周 / 64

宝宝10个月零2周 / 66

宝宝10个月零3周 / 68

宝宝10个月零4周 / 69

宝宝11个月零1周 / 71

宝宝11个月零2周 / 73

宝宝11个月零3周 / 74

宝宝11个月零4周 / 75

宝宝1岁1个月 / 77

宝宝1岁2个月 / 79

宝宝1岁3个月 / 81

宝宝1岁4个月 / 82

宝宝1岁5个月 / 84

宝宝1岁6个月 / 86

宝宝1岁7个月 / 87

宝宝1岁8个月 / 89

宝宝1岁9个月 / 90

宝宝1岁10个月 / 92

宝宝1岁11个月 / 94

宝宝1岁12个月 / 96

宝宝2岁1~3个月 / 98

宝宝2岁4~6个月 / 100

宝宝2岁7~9个月 / 101

宝宝2岁10~12个月 / 103

宝宝3岁1~3个月 / 105

宝宝3岁4~6个月 / 107

宝宝3岁7~9个月 / 108

宝宝3岁10~12个月 / 110

宝宝4岁1~3个月 / 112

宝宝4岁4~6个月 / 114

宝宝4岁7~9个月 / 116

宝宝4岁10~12个月 / 118

宝宝5岁1~3个月 / 120

宝宝5岁4~6个月 / 122

宝宝5岁7~9个月 / 124

宝宝5岁10~12个月 / 126

常见疾病及应对技巧

哭闹 / 129

多汗 / 131

排便异常 / 133

喂养困难 / 136

眼屎多 / 141

咳嗽 / 143

喉鸣 / 146

发热 / 146

呕吐 / 149

腹痛 / 152

湿疹 / 153

惊厥 / 154

肺炎 / 155

腹泻 / 157

贫血 / 158

急疹 / 161

近视 / 162

宝宝常见问题集中营

如何科学安排宝宝作息 / 165

宝宝的五官护理 / 168

新生宝宝的心理护理 / 172

新生儿安全保护全知道 / 173

如何提高新生儿免疫力 / 176

解读宝宝的危险信号 / 177

新生儿十大异常情况 / 179

新生儿睡眠特征 / 181

新生儿需要的卧室环境 / 183

幼儿食品有哪些安全问题 / 185

为什么要给宝宝添加辅食 / 187

损害宝宝健康的辅食 / 188

宝宝为什么睡眠不好 / 190

妈妈在宝宝睡眠时的错误做法 / 193

给宝宝洗澡的安全小知识 / 196

宝贝皮肤问题及对策 / 197

抚触婴儿的注意事项 / 198

如何挑选合适的纸尿裤 / 199

如何正确的训练宝宝大小便 / 202

宝宝出牙期需要注意的问题 / 203

宝宝牙齿的护理方法 / 204

潜伏在宝宝身边的意外伤害 / 205

哪些宝宝不能接种疫苗 / 209

宝宝接种疫苗后有不良反应如何处理 / 210

宝宝大脑发育会有什么变化 / 212

如何发现宝宝大脑发育异常 / 213

如何培养宝宝一个聪明的大脑 / 215

如何制止婴儿做不该做的事 / 216

如何应对爱发脾气的宝宝 / 217

如何面对爱哭的宝宝 / 219

如何让宝宝告别脏话 / 224

如何纠正宝宝的挑食行为 / 227

如何控制宝宝吃零食 / 228

如何让宝宝控制自己的情绪 / 229

如何进行儿童性教育 / 232

宝宝成长指南

宝宝第一周

宝宝印象

经历了艰辛的怀胎十月和刻骨铭心的分娩，准妈妈从怀孕开始就期待的那个时刻终于来临了，那个在你的子宫里，和你朝夕相处了280天的小生命终于和您见面了。作为新妈妈，相信你对宝宝充满了足够的爱心，但也许会缺乏一定的耐心和经验。面对一个又小又软的生命，您是否不知如何是好？面对哭闹不停的宝宝，您是否手足无措呢？本书将为你解决育儿中的问题。

刚出生的宝宝通常看起来有些不是很好看，脸部、眼睛都有些肿，紧紧地握着小拳头。虽然他看上去很柔弱，实际上宝宝有着令你惊奇的视、听、闻、味觉能力。出生后半小时内他就能吮吸和吞咽母乳，出生当天，就开始排泄大小便。还有一系列的原始反射帮助自己与外界沟通。

宝宝身体特征

新生宝宝体重、身高参考值：

- 男婴体重2.5~4.4kg，身长46.1~53.7cm。
- 女婴体重2.4~4.2kg，身长45.4~52.9cm。

生理发展：

- 受惊吓时，会拱背和腿并伸出手臂。

- 不断地睡而又醒。

心智发展:

- 能够发出“啊啊、嗯嗯”的声音。

感官与反射:

- 对强光眨眼。
- 眼睛易于向外转。
- 双手多数时间是握拳状。
- 将头从一侧转向另一侧。

社会发展:

- 似乎会积极响应柔和的人声。

妈妈的乳汁是宝宝最好的营养供应，特别是初乳，必须要喂给宝宝。

喂养指南

升级当妈妈了，比起孕期你现在又有了一件更加幸福的使命。你伟大的“奶牛”生活开始啦！自豪的将乳房靠近你宝贝的小嘴儿吧。

正确的姿势及吸吮方法，对于宝宝与你都非常重要。找个让你感到舒服的位置，用枕头或靠垫支撑你的背，以及放在膝盖上垫高宝宝的身体来让自己获得最放松和舒适的姿势。同时让宝宝的脸正面对着他的乳房，在哺乳过程中，你的大姆指在上，其它四只手指在下，托出哺乳那侧乳房，要让宝宝整个嘴巴都含住你的乳头与乳晕，这时他的鼻子和下颚都应贴合你的乳房。如果你感觉乳房会压住宝宝鼻子，将鼻子附近的乳房皮肤轻轻按下去一点，留出空隙让宝宝可以顺畅呼吸。

新妈妈一定要让宝宝多吃些初乳，因为初乳被人们称为第一次免疫，比金子还珍贵！它不但能够满足新生儿生长发育的所有需要，还有促脂类排泄作用，减少黄疸的发生。

游戏指南

玩是宝宝的天性，准备一些适合宝宝的玩具是很有必要的。通过玩具还能够提高宝宝的注意力、观察能力和认知能力。可以给宝宝准备一些用手捏可以发出声音的橡胶玩具，或者是小型的舔弄类玩具，还可以选择一些色彩鲜艳，声音悦耳的吊挂玩具，如：彩色气球、吹气娃娃、彩条旗、较大的毛绒玩具、拨浪鼓等等。

本周您可以用图案鲜明的图放在距离宝宝眼睛20~25厘米处让他注视，直到宝宝不想看为止。另外，还应多和宝宝说话，虽然宝宝现在还不会说话，但是宝宝会很喜欢听到家长的声音。

育婴要点

- 妈妈的乳汁是宝宝最好的营养供应，特别是初乳，必须要喂给宝宝。
- 保持脐部的清洁、干爽。每天用碘酒、酒精消毒一次。
- 注意倾听宝宝的哭声，仔细观察；分辨你的宝宝哭声背后的意义，以满足他的需要。
- 无论是男宝宝还是女宝宝，每天都要清洗私处。
- 抱起宝宝时，一定要用手支撑他的头部
- 宝宝吃完奶，要给宝宝拍嗝，也就是把宝宝吃奶时吃进去的空气拍出来，这样宝宝就不容易吐奶了。

宝宝第二周

宝宝印象

新生儿期的宝宝每天睡19~20个小时，但每个宝宝的睡眠时间也会有些差异，多一些、少一些都是正常的。也许宝宝的体重没有增加、或增加很少。不用担心，这是俗称的塌水膘，因为宝宝这时吃奶少，加上胎便和尿液的排出，使身体水分损失。

小宝宝天生是个近视眼，他现在看东西还是模糊的。也许宝宝可能会有些对眼，不必惊慌，对于刚出生的宝宝来说，在第一个月左右眼神游移或有点儿对眼是很正常的。宝宝可能会在睡眠中、或者在一些时候微笑，这个时候的笑还是无意义的。这时，如果你扶住宝宝向前，宝宝会像行走一样迈步，这是宝宝与生俱来的行走反射。正常情况下，新生儿黄疸在出生7~10天后自然消退，脐带也会在这个时间愈合脱落。

宝宝身体特征

生理发展：

- 出生两周左右，会出现第一次微笑。
- 踏步反射。从宝宝出生第8天开始，大人扶住宝宝向前，宝宝会像行走一样迈步。
- 双手通常呈握拳状或只是稍微张开。

感官与反射：

- 注视20~45厘米远的物品。
- 寻找乳房，即使不在喂食母乳时。

心智发展:

- 会哭着寻求帮助。
- 被抱或看到人脸时会安静。

社会发展:

- 对人声有反应。
- 会注视脸孔。

喂养指南

每一个宝宝都是天生会吸吮的，但使用奶瓶和奶嘴会导致婴儿产生乳头混淆。因为吸吮母亲的乳头和吸吮奶瓶或奶嘴时，婴儿使用舌头、口腔及颚骨的方法是截然不同的，婴儿于是变得无所适从。一些产生“乳头混淆”的婴儿利用错误的方式吸吮母亲的乳头，就会花了很大的力气也吃得不多，更会导致母亲的乳头酸痛。有些婴儿甚至对母亲的乳头完全不感兴趣。由于有的宝宝只吃过一次奶瓶便足以产生“乳头混淆”的现象，所以如果你打算使用奶瓶或奶嘴的话，最好还是让宝宝满月后才开始使用。

游戏指南

在这一周里可以给宝宝准备八音盒等发音玩具，图片方面准备一些黑白图案的卡片给宝宝看。通过这些充分的调动宝宝的学习欲望，智力会大大的提高哦。

1. 妈妈可以和宝宝玩“注视眼睛”的游戏，抱起宝宝的同时注视着宝宝的眼睛。这个游戏不但有助于发展宝宝眼部的肌肉，还会增进亲子感情哦。

2. 小手抓取反射的游戏也是很好玩的，用您的手指轻轻的触碰宝宝的手掌，这时宝宝就会条件反射的抓住您的手指头。这个小游戏能够增强宝宝的抓握能力和手部肌肉的发展。

育婴要点

- 保持室内空气新鲜，对宝宝和妈妈都好。
- 喂奶的时候，离宝宝近一些，让宝宝好好看看爸爸或妈妈的脸，增加你们之间的亲密感。
- 宝宝对大的声响会很敏感，有时甚至焦虑、啼哭，尽量避免惊吓到宝宝。

宝宝第三周

宝宝印象

在宝宝出生的第三周，一般情况下，平均每天增长体重18~30克或每周增加125~210克，每天2~4次大便，也有的母乳喂养宝宝大便次数可能达到6~8次，都属于正常。这个阶段的新生儿可能会出现脱皮现象，这让不少妈妈着急。实际上，这是正常的生理现象，因为新生儿皮肤的最外层表皮，不断新陈代谢，旧的上皮细胞脱落，新的上皮细胞生成。

现在宝宝已经能够和你对视，当他注视你时，你应该也很专注地看着他，给他一个微笑，当你呼唤宝宝的乳名，宝宝会感到很开心。有时，他甚至会发出“啊啊”的声音，急切地需要你的关注和爱抚。有些宝宝已经学会了使用大块肌肉，腿也在不断地增加力量，你会发现，他很喜欢踢腿，也许这是这个时期宝宝最喜欢的运动了。

宝宝身体特征

生理发展：

- 会伸出手臂、双腿嬉戏。
- 有的宝宝俯卧时会短暂抬起头。

感官与反射：

- 宝宝已经能够和你对视

心智发展：

- 醒着时会有茫然、平静的表情。
- 喜欢图案。

社会发展：

- 对他温和说话或将他抱直贴着肩膀时，会做眼睛的接触。

喂养指南

每个宝宝都有不同的哺喂形式，对于新生儿来说，有些宝宝喜欢长时间吃妈妈奶进行“亲密”接触，喜欢连续一至两小时吃着奶，然后睡一至两小时。由于你的乳汁现在会大大增加，有些宝宝需要喂养的时间便会缩短，但次数却会较为频密。不过另外一些宝宝好像对吸吮兴趣不大，或者从出生到现在都很嗜睡。

如果你在最初数天已经频繁地喂了你的宝宝，这时你一般没有乳胀的感觉，你

会察觉到宝宝的大小便次数增多，表示你的乳汁多了。有些母亲也会发觉这时的哺喂时间开始缩短，而乳房也会比平常大些和重些，甚至有点疼痛，这一切都是正常的。你必须要有心理准备在产后初期花很多时间哺喂你的宝宝。

游戏指南

本周和宝宝玩游戏的时候，要注意随着宝宝清醒时间的加长，宝宝也会有更多的反应。要留意当宝宝目光转开，变得急躁，踢腿或者打哈欠的时候，就说明宝宝已经玩够了。和宝宝身体的接触也很重要，多抱抱宝宝，多和宝宝说话，并且变换说话的声调和音调来说宝宝的名字。

妈妈和宝宝可以玩一个“脚踏车”的游戏。当宝宝平躺在床上时，妈妈双手握住宝宝的双脚，然后循环交替轻轻移动宝宝的双腿，就好像蹬脚踏车一样。这个游戏能够增进宝宝的肌肉发展，同时宝宝也会感受到活动的韵律，建议每次做一两分钟即可。

育婴要点

- 对宝宝说话或者唱歌，可以强化宝宝识别你声音的能力。
- 约有20%的宝宝在出生后2~4周时出现肠绞痛症状，发作时宝宝会难受地长时间啼哭。这种腹痛是功能性的，宝宝长大些自然会好。宝宝哭时，抱着宝宝来安抚他。
- 给宝宝洗澡，要安排在喂奶前30分钟，而且在宝宝精神状态好的时候。
- 宝宝还小，现在，还不适合带他到室外。

宝宝第四周

宝宝印象

这个时期宝宝的生长速度非常快，到本周末，宝宝比出生时重了700~1000克，身长也增加了2~3厘米。随着宝宝进入第四周，宝宝的运动能力有了很大的发展。俯卧时能将下巴抬起片刻，头会转向一侧。宝宝比过去活跃了很多，他们兴致勃勃地观察着周围，倾听新的声音，吸收新的信息。

到满月时，宝宝听觉上也有了很大的进步，他可以注意到相似语音的区别，像“吧”和“咄”。宝宝更喜欢像红和绿这样明亮的颜色，当看到自己熟悉的形状和

一些特殊面孔时，宝宝会特别地兴奋。

宝宝身体特征

生理发展：

- 俯卧时能将下巴抬起片刻，头会转向一侧。
- 趴着的时候能抬起头来。

感官与反射：

- 手指被扳开时会抓取东西，但很快会掉下。

心智发展：

- 会记得几秒钟内重复出现的東西。

社会发展：

- 会紧抓抱着宝宝的人。

游戏指南

本周应该多让宝宝感受不同质感的東西，来锻炼宝宝的触觉。比如：天鹅绒、丝、厚绒毛、软羊毛、棉布等等，用这些布料轻轻的触抚宝宝的皮肤，让宝宝去感受不同。这个游戏可以提高宝宝的触觉敏感，加强反应能力哦。

找玩具：当宝宝仰躺着的时候，妈妈可以在距离宝宝头上30厘米左右的地方摇响玩具，最好是发音柔美的小摇铃。轻轻的摇动，直到宝宝能够听着声音找到玩具为止。当宝宝找到了玩具的时候，再将玩具缓缓的移动到另一边，宝宝的眼睛会随着玩具的方向去找。这个游戏能够很好的练习宝宝的视觉追踪的能力。

育婴要点

· 把你的脸靠近宝宝，对他微笑。慢慢左右移动你的脸，让宝宝的目光有意识地跟随移动。

- 为宝宝修剪指甲，剪指甲可以防止宝宝被自己抓伤。
- 继续按需哺乳，经常地抱宝宝，增加亲子之间的交流。
- 如果在宝宝的床头悬挂了转转乐等玩具，请注意隔段时间换个位置，防止造成宝宝斜视。

宝宝1个月零1周

宝宝印象

发育正常的宝宝，此时的体重比出生时大约增加1公斤，身高大约增长3厘米。发育快的宝宝可以增长2公斤，8厘米。宝宝每天可能睡16~18个小时，但几乎没有宝宝能一觉睡到天亮。有的宝宝能抬头了，有的宝宝头颈已经可以竖起来了，但时间不宜太长。

宝宝开始会认得你的脸和声音了。他眼光会随物体移动，并且可以很专注地凝视你，高兴时还会冲你笑一笑。最让父母惊喜的是宝宝开始“说话”了，他会发出各种声音来表达感情和需要。你和他说话时，他的嘴巴可能会一开一合地咿呀学语，同时他的头也会不停地动，妈妈一定要回应宝宝，和他面对面亲切“交谈”。

宝宝身体特征

1个月宝宝体重、身高参考值：

- 男婴体重3.4~5.8kg，身长50.8~58.6cm。
- 女婴体重3.2~5.5kg，身长49.8~57.6cm。

生理发展：

- 动作开始变得更自发性，反射动作开始消失

感官与反射：

- 容易被妈妈的声音安抚。

心智发展：

- 会发出各种声音来表达感情和需要。

社会发展：

- 认得妈妈的脸和声音。

喂养指南

母乳永远是小宝宝最好的食品，然而并不是所有宝宝都能接受母乳喂养。如果你有以下情况，为了宝宝的健康，你不得不放弃，但这并不影响你作为一个合格的好妈妈。

- 患慢性病需长期用药的妈妈。
- 甲状腺功能亢进尚在用药物的妈妈。
- 处于细菌或病毒急性感染期的妈妈。母亲乳汁内含致病的细菌或病毒，可通

过乳汁传给婴儿。

- 正在进行放射性碘治疗的妈妈：由于碘能进入乳汁，有损宝宝甲状腺的功能。

新妈妈根本不必担心你的母乳的质量，母乳中所含有的营养成分绝对能够满足你的宝宝的需要。除非你自己极度营养不良，那时你的奶才可能出现“质量”问题。人类幼儿的生存是如此的重要，大自然已经做好特殊安排，确保母乳的质量。比如，你在孕期所增加的脂肪，就是为了在宝宝出生后给你的母乳添燃料。

“坚持到底就是胜利”。每一个成功喂母乳的妈妈，都或多或少经历过各种困难。这时不妨让有成功母乳经验的妈妈给你加把劲，这可比喝多少下奶神汤都管用的。加油吧！

游戏指南

本周可以准备一个颜色鲜艳而且大小是宝宝容易看得到的球，玩滚球游戏。让宝宝躺在大床上或者是地板上，然后坐在宝宝的身旁，慢慢的滚球，有些宝宝只是看着球，有些宝宝会试图去抓住球。

也可以跟宝宝说一些童谣了，最好是有节奏有韵律的儿歌童谣，宝宝一定会很喜欢听的，说童谣的时候要是有一个手偶套在家长的手上，跟着儿歌的韵律去互动就更好玩了。

屋内旅行游戏可以让宝宝大开眼界，提高认知。家长抱着宝宝在屋子里面慢慢的走动，当宝宝的眼睛看着哪里，家长就为解释这个是什么，干什么用的。如果是可操作的电器，在孩子感兴趣的情况下，家长不但可以解释，还可以带着宝宝实际操作一下，帮助宝宝积累生活经验和丰富知识。

育婴要点

每天练习竖抱孩子，两手分别撑住孩子的枕后、颈部、腰部、臀部、以免伤及孩子的脊椎。由于宝宝还小，每天练习竖抱的时间不宜过长。

- 当宝宝心情不好的时候，用一些方法分散他的注意力，如：做鬼脸、拿玩具逗他等。

- 经常和宝宝面对面地“说话”，你提高嗓音重复宝宝说的“话”，宝宝会很兴奋。

- 这个时候可以带宝宝出门走走，开开眼界了，但是一定要选择个好天气哦！

- 孩子对环境的要求依然很严格，冬天室内保持在22℃左右、夏天保持在28℃左右。