

0-3岁婴幼儿

成长档案

策划: 厉凌华 主编: 林 丽



上海文艺出版总社
百 家 出 版 社

宝宝的主页

大家好！我是宝宝！我是_____（性别）。爸爸妈妈给我起的名字叫_____,可大家都喜欢叫我的小名_____,我是一只可爱的_____（生肖）。

我温暖的家在_____。

这是爸爸妈妈最喜欢的照片，你们看，我多棒啊！

宝宝的照片

这是我与爸爸、妈妈第一次 亲密接触的故事!!!

那是____年__月__日__点__分，在____
医院，经过了____个小时的“努力”，我终于平安出生了
……爸爸妈妈可高兴了！

刚出生的我身高只有____厘米，体重也不过____
公斤，还是个只会哇哇大哭的小毛头那！

我最想说的是：“谢谢您，我亲爱的妈妈，您辛苦了！”

宝宝出生的照片

宝宝的家

宝宝全家福

看!!! 这就是我快乐的一家! 家里有最爱我的爸爸和妈妈!

我的爸爸叫_____, 他是一名_____ (工作);

我的妈妈叫_____, 她是一名_____ (工作)。

有人说我长的像爸爸, 也有人说我和妈妈小时候一模一样, 爸爸妈妈, 你们说我到底和谁比较像那??

爸爸说: _____

妈妈说: _____



知道吗？除了爸爸、妈妈，还有很多爱我的人那！
有_____，有_____，还有_____，还有_____，
哎呀！多的数不过来呀！
羡慕吧？
这就是我的幸福生活啦！

宝宝和 爱宝宝的人

宝宝我们爱你



宝宝 生活习惯大调查

姓名、乳名：	主要教养人：
曾患疾病：	过敏情况：
喝奶情况 (奶量、时间、习惯)：	吃饭情况 (奶量、时间、习惯、忌食)：
最喜欢和最讨厌吃的东西：	睡眠情况 (起床时间、午睡时间、睡眠情况)：
嘘嘘情况(间隔时间、嘘嘘是否会自己叫、嘘嘘前的习惯动作、习惯用座厕/蹲厕/痰盂)：	
粑粑情况(间隔时间、嘘嘘是否会自己叫、嘘嘘前的习惯动作、习惯用座厕/蹲厕/痰盂)：	
最喜欢的东西(依恋的东西)：	生气以及高兴时的表现：
备注：	

印上宝宝的
手印

宝宝的小香手

印上宝宝的
脚印

宝宝的小脚

1岁宝宝 快高长大

宝 宝 在 长 高

__月	__月	__月	__月	__月	__月
CM	CM	CM	CM	CM	CM

__月	__月	__月	__月	__月	__月
CM	CM	CM	CM	CM	CM

宝 宝 在 长 大

__月	__月	__月	__月	__月	__月
KG	KG	KG	KG	KG	KG

__月	__月	__月	__月	__月	__月
KG	KG	KG	KG	KG	KG

1-2岁宝宝 快高长大

宝 宝 在 长 高

__月	__月	__月	__月	__月	__月
CM	CM	CM	CM	CM	CM

__月	__月	__月	__月	__月	__月
CM	CM	CM	CM	CM	CM

宝 宝 在 长 大

__月	__月	__月	__月	__月	__月
KG	KG	KG	KG	KG	KG

__月	__月	__月	__月	__月	__月
KG	KG	KG	KG	KG	KG

2-3岁宝宝 快高长大

宝 宝 在 长 高

__月	__月	__月	__月	__月	__月
CM	CM	CM	CM	CM	CM

__月	__月	__月	__月	__月	__月
CM	CM	CM	CM	CM	CM

宝 宝 在 长 大

__月	__月	__月	__月	__月	__月
KG	KG	KG	KG	KG	KG

__月	__月	__月	__月	__月	__月
KG	KG	KG	KG	KG	KG

宝宝活动记录卡

此页可复印



• 活动内容：（参照上册课程第_____页）

活动时间：_____ 活动地点：_____

陪伴人：_____

活动记录：（请家长根据宝宝活动的情况，在相应的括号内打勾）

*宝宝完成度：

棒极了（ ） 很棒（ ） 不错（ ） 加油（ ）

*宝宝参与度：

棒极了（ ） 很棒（ ） 不错（ ） 加油（ ）

*宝宝专注度：

棒极了（ ） 很棒（ ） 不错（ ） 加油（ ）

*** 爸爸、妈妈，请记录下宝宝每一步成长的轨迹，并为宝宝的每一点进步高兴吧！**

看，宝宝在

宝宝活动照片

（请家长用文字
记录下宝宝的趣
事）

宝宝活动记录卡

此页可复印



- 活动内容：（参照上册课程第_____页）
- 活动时间：_____ 活动地点：_____
- 陪伴人：_____
- 活动记录：（请家长根据宝宝活动的情况，在相应的括号内打勾）
- *宝宝完成度：
棒极了（ ） 很棒（ ） 不错（ ） 加油（ ）
- *宝宝参与度：
棒极了（ ） 很棒（ ） 不错（ ） 加油（ ）
- *宝宝专注度：
棒极了（ ） 很棒（ ） 不错（ ） 加油（ ）

爸爸、妈妈，请记录下宝宝每一步成长的轨迹，并为宝宝的每一点进步高兴吧！

看，宝宝在

宝宝活动照片

（请家长用文字
记录下宝宝的趣
事）

宝宝活动记录卡

此页可复印



• 活动内容：（参照上册课程第_____页）

活动时间：_____ 活动地点：_____

陪伴人：_____

活动记录：（请家长根据宝宝活动的情况，在相应的括号内打勾）

*宝宝完成度：

棒极了（ ） 很棒（ ） 不错（ ） 加油（ ）

*宝宝参与度：

棒极了（ ） 很棒（ ） 不错（ ） 加油（ ）

*宝宝专注度：

棒极了（ ） 很棒（ ） 不错（ ） 加油（ ）

*** 爸爸、妈妈，请记录下宝宝每一步成长的轨迹，并为宝宝的每一点进步高兴吧！**

看，宝宝在

宝宝活动照片

（请家长用文字记录下宝宝的趣事）

宝宝活动记录卡

此页可复印



• 活动内容：（参照上册课程第_____页）

活动时间：_____ 活动地点：_____

陪伴人：_____

活动记录：（请家长根据宝宝活动的情况，在相应的括号内打勾）

*宝宝完成度：

棒极了（ ） 很棒（ ） 不错（ ） 加油（ ）

*宝宝参与度：

棒极了（ ） 很棒（ ） 不错（ ） 加油（ ）

*宝宝专注度：

棒极了（ ） 很棒（ ） 不错（ ） 加油（ ）

爸爸、妈妈，请记录下宝宝每一步成长的轨迹，并为宝宝的每一点进步高兴吧！

看，宝宝在

宝宝活动照片

（请家长用文字记录下宝宝的趣事）

TIPS 8

0-3岁婴幼儿教养内容与要求

新生儿

1. 自然睡眠，房间空气清新，温度适宜，洁净温馨。
2. 按需哺乳，面带微笑，目光注视，经常进行肌肤抚触与搂抱。
3. 勤洗澡、换衣裤和尿布，保持皮肤清洁和干燥。经常对眼睛、脐部、大小便进行观察。
4. 提供适量的视听刺激，常听舒缓柔和的音乐声、玩具声和讲话声，常看会动的玩具和人脸等，适宜距离为15-30厘米。

1-3个月

1. 自然形成有规律的哺乳、睡眠。及时添加生长所需的营养补充剂。
2. 在适宜时间内进行适量的户外活动和户外睡眠。
3. 提供便于抓握、带声响、色彩鲜艳、无毒卫生的玩具，练习俯卧抬头、目光追视、抓握、侧翻等动作。
4. 在逗引交流中，对亲近的人和声音产生反应，
从微笑发展到大声笑，情绪愉快，
培育母婴依恋亲情。

TIPS 8

0-3岁婴幼儿教养内容与要求

4-6个月

1. 睡眠时间充足，逐渐养成自然入睡、有规律睡眠的习惯。
2. 用小手扶着奶瓶吸吮奶、水，按月龄添加辅助食品，逐渐形成定时喂哺。
3. 在穿衣、盥洗中，乐意接受洗脸、洗手、洗屁股、洗澡。
4. 学习翻身和靠坐，主动伸手抓住玩具，并双手自玩。
5. 学习辨别亲近人的声音，转向发声（叫他名字）的方向，用“咿呀”声与人交流。
6. 注视和学习辨认周围生活环境中的人、物和事。
7. 对熟悉的音乐有愉快的情绪反应。