



国家级重点科研课题
历时10年潜心写作而成
全方位监测宝宝健康成长

0~1岁宝宝

生长发育监测全书

高振敏 著

首都儿科研究所儿童早教专家
中国妈妈都在用的宝宝
体格和智能发育监测标准

体重(千克)
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
月龄 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

20 21 22

备注

EQ

心理发育

测量日期
体重数值

DQ

发育商
体格发育

IQ
智能发育

SPM
南方出版传媒
广东科技出版社



0~1岁宝宝 生长发育监测全书

高振敏 著



SPM
南方出版传媒
广东科技出版社
·广州·



图书在版编目 (CIP) 数据

0~1岁宝宝生长发育监测全书 / 高振敏著. —广州：
广东科技出版社，2015.2

(辣妈育儿)

ISBN 978-7-5359-6000-9

I . ① 0… II . ①高… III . ①婴幼儿－生长发育－体
格检查 IV . ① R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 260219 号

0 ~ 1 Sui Baobao Shengzhang Fayu Jiance Quanshu

0 ~ 1 岁宝宝生长发育监测全书

责任编辑：黎青青 责任校对：陈素华 吴丽霞 黄慧怡

特约编辑：徐艳硕 责任印制：何小红

美术编辑：王道琴 装帧设计：罗雷 韩慕华

出版发行：广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮政编码：510075)

<http://www.gdstp.com.cn>

E-mail : gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail : gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销：广东新华发行集团股份有限公司

印 刷：北京缤索印刷有限公司

(北京市朝阳区十八里店张家店 邮政编码：100023)

规 格：720mm×1 000mm 1/12 印张20 字数210千

版 次：2015年2月第1版

2015年2月第1次印刷

定 价：42.00元



如发现因印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系调换。



FOREWORD

前言

宝宝的生长发育不只是单纯地体重增加、个子长高，还有运动发育、语言发育、情绪等问题。生命最初的3年，是全面开发儿童潜能，为以后的成长发育和全面发展打下坚实基础的关键时期。而在这个关键时期内，各项能力生长的不同水平又有各自的发展关键期。在此期间，宝宝一点细微的变化，都会牵动父母的心！及早发现并诊断出宝宝发育中存在的问题，依照宝宝的特性提供适合宝宝生长发育的环境，宝宝才能健康快乐地成长。

然而，有些宝宝患有先天性发育不足，新手父母没有养育经验，不能及早发现问题进行干预，会造成宝宝的发育迟缓，甚至会导致疾病的产生。父母最重要的是掌握宝宝每一个阶段生长发育特点，根据宝宝的发育特点去科学正确地养育宝宝。



本书依据0~1岁宝宝生长发育的特点，按照月龄划分，在每个月龄都为父母提供了体格、智能、心理三个方面的发育特征、养育要点及发育障碍的危险信号，父母可以随时监测宝宝生长发育的各项指标，掌握宝宝的发育情况。

对于0~1岁的孩子来说，简单有趣的游戏是促进其各项能力发展最直接、最有效的方式。本书针对不同月龄的宝宝从“体格发育”“智能发育”“心理发育”三个方面精心设计了简单而科学的游戏，促进宝宝全面成长。爸爸、妈妈应该参加这些游戏，或者与此相类似的游戏，建立起与自己宝宝的互动体系，做到彼此适应、熟悉、信任，营造出一个良好而高效的培养和成长体系，以利于孩子茁壮、健康成长。

育儿是一项投入巨大精力的工程。金钱的投入倒还在其次，关键是要舍得投入你的时间和你全部的感情，通过一个个游戏用无形的手，扶持牵引着你的孩子从学会翻身到蹒跚走路。孩子的每一个历程都需要你温暖的双手和慈爱的目光。



Contents



Part 1

你知道宝宝的发育商吗 / 1

发育商

—— 婴幼儿心智发展水平的核心指标 / 2

什么是发育商 / 2

宝宝生长发育的评价指标 / 3

生长发育的形态指标 / 3

生长发育的功能指标 / 4

评价标准和评价方法 / 4

智能监测与智龄及发育商测定方法 / 9

家庭自测应准备的简易测查工具 / 9

测查时应该注意的几个具体问题 / 10

智龄的测定方法 / 11

宝宝认识功能的发展 / 13

感知觉的发展 / 13

注意力的发展 / 13

观察力的发展 / 14

记忆的发展 / 14

思维的发展 / 14

想象的发展 / 15

宝宝情绪和情感的发生与发展 / 15

宝宝情绪随着年龄变化而逐渐乐观 / 15

宝宝会渐渐产生复杂的情感体验 / 16

宝宝意志的发生与发展 / 16

宝宝意志是逐渐产生的 / 16

宝宝最初的意志力很差 / 16



Part 2

1个月宝宝： 宝宝健康成长的第一步 / 17

CHAPTER 1 体格发育 / 18

初生时宝宝体格发育指标 / 18

满月时宝宝体格发育指标 / 18

体格发育专家促进方案 / 20

尽早开始喂奶，让宝宝吸吮初乳 / 20

宝宝生长发育需要的营养，要靠乳母摄入 / 20

按需哺乳，合理掌握喂养量 / 21

避免过度喂养 / 21

CHAPTER 2 智能发育 / 22

智能发育测评 / 22

智能发育专家提高方案 / 25

1个月宝宝大运动能力训练方案：抬头和四肢活动 / 25

1个月宝宝精细运动能力训练方案：玩手和吮手 / 27

1个月宝宝适应能力训练方案：关注和追光 / 27

1个月宝宝语言能力训练方案：悄悄话和回应 / 29

1个月宝宝社交能力训练方案：追视和逗笑 / 29

CHAPTER 3 心理发育 / 30

宝宝日常行为和心理 / 30

1个月宝宝具有心理发生的标志——条件反射 / 30

1个月宝宝具有初步的心理活动——感知觉 / 31

健康心理专家培养方案 / 32

1个月宝宝视觉发展训练方案：色彩分辨和视觉分辨 / 32

1个月宝宝听觉发展训练方案：呼唤游戏和欣赏音乐 / 33

1个月宝宝嗅觉发展训练方案：奶香和闻味 / 34

1个月宝宝味觉发展训练方案：品尝甜味 / 34

1个月宝宝触觉发展训练方案：触摸和按摩 / 35

1个月宝宝健康心理培养方案：用回应给予宝宝安慰 / 36



Part 3

2个月宝宝：听懂宝宝“哭闹”的语言 / 37

CHAPTER 1 体格发育 / 38

2个月宝宝体格发育指标 / 38

体格发育专家促进方案 / 40

2个月宝宝喂养重点 / 40

2个月宝宝的辅食添加 / 40

2个月宝宝辅食添加注意事项 / 41

2个月宝宝的胃闹情绪怎么办 / 41

CHAPTER 2 智能发育 / 42

智能发育测评 / 42

智能发育专家提高方案 / 45

2个月宝宝大运动能力训练方案：转头练习和蹲行蹬腿 / 45

2个月宝宝精细运动能力训练方案：小手抓握和舞动小手 / 46

2个月宝宝适应能力训练方案：观看游戏和听妈妈说话 / 47

2个月宝宝语言能力训练方案：逗引发音和语言刺激 / 48

2个月宝宝社交能力训练方案：逗引发笑和模仿表情 / 49

CHAPTER 3 心理发育 / 50

宝宝日常行为和心理 / 50

2个月宝宝喜欢听妈妈说话 / 50

2个月宝宝目光专注 / 50

2个月宝宝喜欢甜的感觉 / 51

2个月宝宝有一些短暂的记忆 / 51

健康心理专家培养方案 / 52

2个月宝宝视觉发展训练方案：追视游戏 / 52

2个月宝宝听觉发展训练方案：听音乐 / 52

2个月宝宝触觉发展训练方案：被动体操 / 53

2个月宝宝健康心理培养方案：给予宝宝安全感 / 54



Part 4

3个月宝宝：宝宝是个天生的“交际家” / 55

CHAPTER 1 体格发育 / 56

3个月宝宝体格发育指标 / 56

体格发育专家促进方案 / 58

3个月宝宝喂养重点 / 58

3个月宝宝的辅食添加 / 58

3个月宝宝辅食添加注意事项 / 59

如何为3个月宝宝自制果汁 / 59

宝宝连续吐奶要警惕 / 59

防止喂养不当造成宝宝生理性腹泻 / 60

宝宝生理性腹泻的家庭应对措施 / 61

防止喂养不当造成宝宝便秘 / 61

CHAPTER 2 智能发育 / 62

智能发育测评 / 62

智能发育专家提高方案 / 65

3个月宝宝大运动能力训练方案：翻身练习和四肢运动 / 65

3个月宝宝精细运动能力训练方案：抓握训练 / 66

3个月宝宝适应能力训练方案：追视游戏和看移动物体 / 66

3个月宝宝语言能力训练方案：回应发音	/67
3个月宝宝社交能力训练方案：逗引发笑	/67
CHAPTER 3 心理发育 /68	
宝宝日常行为和心理	/68
3个月宝宝“好色”	/68
3个月宝宝“好模仿”	/68
3个月宝宝“多话”	/68
3个月宝宝是天生的“交际家”	/69
健康心理专家培养方案	/70
3个月宝宝视觉发展训练方案：转视游戏	/70
3个月宝宝听觉发展训练方案：听唱歌和音乐	/70
3个月宝宝触觉发展训练方案：游戏体操和触摸训练	/71
3个月宝宝健康心理培养方案：帮助宝宝开始第一次人际沟通	/72



Part 5

4个月宝宝：宝宝的好奇心萌动了 /73

CHAPTER 1 体格发育 /74	
4个月宝宝体格发育指标	/74
体格发育专家促进方案	/76
4个月宝宝喂养重点	/76
4个月宝宝的辅食添加	/76
4个月宝宝的辅食添加品种和顺序	/76
4个月宝宝辅食添加注意事项	/77
CHAPTER 2 智能发育 /78	
智能发育测评	/78
智能发育专家提高方案	/81

4个月宝宝大运动能力训练方案：转身、拉坐练习	/81
4个月宝宝精细运动能力训练方案：抓取训练和够取训练	/82
4个月宝宝适应能力训练方案：循声游戏和看物体训练	/83
4个月宝宝语言能力训练方案：交谈游戏和学宝宝说话	/84
4个月宝宝社交能力训练方案：照镜子游戏和带宝宝玩耍	/84
CHAPTER 3 心理发育 /86	
宝宝日常行为和心理	/86
4个月宝宝专注的目光	/86
4个月宝宝开始练嗓子了	/86
4个月宝宝要听世界了	/86
4个月宝宝有交流的欲望	/87
健康心理专家培养方案	/88
4个月宝宝视觉发展训练方案：转视游戏和手眼协调训练	/88
4个月宝宝听觉发展训练方案：听音乐、听说话和敲玩具	/89
4个月宝宝嗅觉、味觉发展训练方案：变换食品口味	/90
4个月宝宝触觉发展训练方案：触摸训练和手眼协调训练	/90



Part 6

5个月宝宝：宝宝会表现出各种小情绪 /91

CHAPTER 1 体格发育 /92	
5个月宝宝体格发育指标	/92
体格发育专家促进方案	/93
5个月宝宝喂养重点	/93
5个月宝宝的辅食添加	/94
5个月宝宝的辅食添加品种和顺序	/94
5个月宝宝辅食添加注意事项	/94
CHAPTER 2 智能发育 /95	
让宝宝自己咀嚼	/95
保护好宝宝的味觉	/95

CHAPTER 2 智能发育 /96

智能发育测评 /96

智能发育专家提高方案 /99

5个月宝宝大运动能力训练方案：抬头、靠坐和站立练习 /99

5个月宝宝精细运动能力训练方案：伸手抓握训练和手指运动 /100

5个月宝宝适应能力训练方案：听音找物和感知物体 /101

5个月宝宝语言能力训练方案：练习发音和听自己名字 /102

5个月宝宝社交能力训练方案：看照片游戏和找宝宝游戏 /103

CHAPTER 3 心理发育 /104

宝宝日常行为和心理 /104

5个月宝宝想显示他的能力 /104

5个月宝宝越来越活泼了 /104

5个月宝宝会用声音表达情绪了 /105

5个月宝宝想吸引人注意 /105

健康心理专家培养方案 /106

5个月宝宝视觉发展训练方案：看图认物游戏和看电视 /106

5个月宝宝听觉发展训练方案：寻找声源和听声音 /107

5个月宝宝触觉发展训练方案：触摸训练和手眼协调训练 /107

5个月宝宝健康心理培养方案：正确应对宝宝的激烈情绪 /108



Part 7

6个月宝宝：宝宝开始“认生”了 /109

CHAPTER 1 体格发育 /110

6个月宝宝体格发育指标 /110

体格发育专家促进方案 /112

6个月宝宝喂养重点 /112

6个月宝宝的辅食添加 /112

6个月宝宝的辅食添加品种和顺序 /113

6个月宝宝辅食添加注意事项 /113

CHAPTER 2 智能发育 /114

智能发育测评 /114

智能发育专家提高方案 /117

6个月宝宝大运动能力训练方案：翻身、蹲跳、独坐和匍行练习 /117

6个月宝宝精细运动能力训练方案：摆弄、抓扔训练和换手练习 /118

6个月宝宝适应能力训练方案：认识事物和感知物体 /119

6个月宝宝语言能力训练方案：模仿发音和做声音游戏 /120

6个月宝宝社交能力训练方案：看“小伙伴”游戏和克服认生 /121

CHAPTER 3 心理发育 /122

宝宝日常行为和心理 /122

6个月宝宝越来越好奇了 /122

6个月宝宝用“咬人”表达感情 /122

6个月宝宝会闹小情绪了 /122

6个月宝宝想自己拿着东西吃 /123

健康心理专家培养方案 /124

6个月宝宝视觉发展训练方案：注视远近和蒙眼睛、看卡片游戏 /124

6个月宝宝听觉发展训练方案：寻找声音和感受远近 /125

6个月宝宝触觉发展训练方案：玩水游戏和触摸不同质地物品 /125



6个月宝宝健康心理培养方案：给予安全——帮助宝宝尽快度过“认生期” / 126



Part 8

7个月宝宝：我家有个“夜哭郎” / 127

CHAPTER 1 体格发育 / 128

7个月宝宝体格发育指标 / 128

体格发育专家促进方案 / 129

7个月宝宝喂养重点 / 129

7个月宝宝的辅食添加 / 130

7个月宝宝的辅食添加品种和顺序 / 130

7个月宝宝辅食添加注意事项 / 130

让宝宝坐着吃饭 / 131

让宝宝自己喝水 / 131

让宝宝自己入睡 / 131

CHAPTER 2 智能发育 / 132

智能发育测评 / 132

智能发育专家提高方案 / 135

7个月宝宝大运动能力训练方案：翻滚、扶站和爬行练习 / 135

7个月宝宝精细运动能力训练方案：捏挤玩具、拨弄小丸和对敲玩具游戏 / 136

7个月宝宝适应能力训练方案：寻找糖丸和认识身体的部位 / 137

7个月宝宝语言能力训练方案：儿歌游戏和用动作表达语言 / 138

7个月宝宝社交能力训练方案：结识小伙伴和学习交往动作 / 138

CHAPTER 3 心理发育 / 140

宝宝日常行为和心理 / 140

7个月宝宝触觉和嗅觉更敏感 / 140

7个月宝宝模仿能力越来越强 / 140

7个月宝宝心理明显发育了 / 141

健康心理专家培养方案 / 142

7个月宝宝视觉发展训练方案：看卡片游戏和看风景 / 142

7个月宝宝听觉发展训练方案：寻找声音和感受语言感情 / 142

7个月宝宝触觉发展训练方案：抱抱游戏和滚皮球游戏 / 143

7个月宝宝健康心理培养方案：善待和安抚——解决宝宝早期

情绪问题 / 144



Part 9

8个月宝宝：宝宝越来越“黏人”了 / 145

CHAPTER 1 体格发育 / 146

8个月宝宝体格发育指标 / 146

体格发育专家促进方案 / 147

8个月宝宝喂养重点 / 147

8个月宝宝的辅食添加 / 148

8个月宝宝的辅食添加品种和顺序 / 148

8个月宝宝辅食添加注意事项 / 148

不要强迫宝宝吃饭 / 149

不要把宝宝带进饮食误区 / 149

CHAPTER 2 智能发育 / 150

智能发育测评 / 150

智能发育专家提高方案 / 153

8个月宝宝大运动能力训练方案：爬行、扶物站立、挪步练习 / 153

8个月宝宝精细运动能力训练方案：捏取、拨弄和拖拉动作训练 / 154
8个月宝宝适应能力训练方案：模仿动作和提高认识能力 / 155
8个月宝宝语言能力训练方案：训练发音和口腔练习 / 156
8个月宝宝社交能力训练方案：接触陌生人和建立对环境信任感 / 156

CHAPTER 3 心理发育 / 158

宝宝日常行为和心理 / 158
8个月宝宝兴趣转移快 / 158
8个月宝宝有认同感了 / 158
8个月宝宝开始“黏人” / 158
健康心理专家培养方案 / 160
8个月宝宝视觉发展训练方案：看卡片游戏和看彩色气球 / 160
8个月宝宝听觉发展训练方案：听发音和听动物叫声 / 160
8个月宝宝触觉发展训练方案：触摸训练和手眼协调能力训练 / 161
8个月宝宝健康心理培养方案：给予鼓励——帮助“黏人”宝宝尽快独立起来 / 162



Part 10

9个月宝宝： 宝宝怎么成了“胆小鬼” / 163

CHAPTER 1 体格发育 / 164

9个月宝宝体格发育指标 / 164
体格发育专家促进方案 / 165
9个月宝宝喂养重点 / 165
9个月宝宝的辅食添加 / 165
9个月宝宝的辅食添加品种和顺序 / 165

CHAPTER 2 智能发育 / 166

智能发育测评 / 166
智能发育专家提高方案 / 169
9个月宝宝大运动能力训练方案：爬行、扶物站立坐下、移步训练 / 169
9个月宝宝精细运动能力训练方案：拇指、食指对捏训练和小手活动、放入取出训练 / 170
9个月宝宝适应能力训练方案：指认身体各部位和培养愉快情绪 / 171
9个月宝宝语言能力训练方案：模仿发音、理解语言练习和念儿歌讲故事 / 172
9个月宝宝社交能力训练方案：模仿大人动作和社交能力训练 / 173

CHAPTER 3 心理发育 / 174

宝宝日常行为和心理 / 174
9个月宝宝与妈妈有互动了 / 174
9个月宝宝好奇心增强 / 174
9个月宝宝有时会出现恐惧感 / 174
9个月宝宝会看妈妈脸色 / 175
健康心理专家培养方案 / 176
9个月宝宝视觉发展训练方案：识图认物和讲故事认动物 / 176
9个月宝宝听觉发展训练方案：同步接受听觉信息和听力行动训练 / 177
9个月宝宝触觉发展训练方案：触摸训练和手眼配合训练 / 177
9个月宝宝健康心理培养方案：从认同到消除——帮助宝宝走出恐惧 / 178



Part 11

10个月宝宝： 抱着毛绒玩具睡觉的宝宝 / 179

CHAPTER 1 体格发育 / 180

10个月宝宝体格发育指标 / 180

体格发育专家促进方案 / 181

10个月宝宝喂养重点 / 181

10个月宝宝的辅食添加品种和顺序 / 181

帮助宝宝过好长牙期 / 181

CHAPTER 2 智能发育 / 182

智能发育测评 / 182

智能发育专家提高方案 / 185

10个月宝宝大运动能力训练方案：独站训练 / 185

10个月宝宝精细运动能力训练方案：继续训练拇指、食指对捏和小手活动游戏 / 186

10个月宝宝适应能力训练方案：继续指认身体各部位 / 186

10个月宝宝语言能力训练方案：指图回答问题 / 187

10个月宝宝社交能力训练方案：继续模仿大人动作和生活自理训练 / 187

CHAPTER 3 心理发育 / 188

宝宝日常行为和心理 / 188

10个月宝宝可以与人配合 / 188

10个月宝宝心智逐渐成长 / 188

健康心理专家培养方案 / 189

10个月宝宝视觉发展训练方案：看书认物和认识大自然 / 189

10个月宝宝听觉发展训练方案：继续听儿歌音乐和听自然声响 / 190

10个月宝宝触觉发展训练方案：触觉刺激训练和手眼协调训练 / 190

10个月宝宝记忆发展训练方案：找动物游戏 / 191

10个月宝宝健康心理培养方案：从过渡物依恋——建立亲子依恋 / 192

Part 12

11个月宝宝：爱吮吸手指的宝宝 / 193

CHAPTER 1 体格发育 / 194

11个月宝宝体格发育指标 / 194

体格发育专家促进方案 / 196

11个月宝宝喂养重点 / 196

11个月宝宝的辅食添加 / 196

11个月宝宝的辅食添加品种和顺序 / 196

11个月宝宝辅食添加注意事项 / 197

多给宝宝补充水和蔬菜 / 197

CHAPTER 2 智能发育 / 198

智能发育测评 / 198

智能发育专家提高方案 / 201

11个月宝宝大运动能力训练方案：翻爬、走动和踢皮球练习 / 201

11个月宝宝精细运动能力训练方案：撕纸和抓泡泡游戏 / 202

11个月宝宝适应能力训练方案：比较游戏 / 202

11个月宝宝语言能力训练方案：多同宝宝说话和念儿歌 / 203

11个月宝宝社交能力训练方案：同小伙伴一起玩 / 203

CHAPTER 3 心理发育 /204

宝宝日常行为和心理 /204

11个月宝宝想与人互动 /204

11个月宝宝想与人交际 /204

健康心理专家培养方案 /205

11个月宝宝视觉发展训练方案：继续看书认物和找动物游戏 /205

11个月宝宝听觉发展训练方案：听敲打声和听日常活动声音 /206

11个月宝宝触觉发展训练方案：触觉训练游戏和开小汽车游戏 /206

11个月宝宝记忆发展训练方案：物归原处训练和形象辅助训练 /207

11个月宝宝健康心理培养方案：从转移情绪到心理安慰，帮助宝宝不再吮吸手指 /208



Part 13

12个月宝宝：宝宝也有坏脾气 /209

CHAPTER 1 体格发育 /210

12个月宝宝体格发育指标 /210

体格发育专家促进方案 /211

12个月宝宝喂养重点 /211

12个月宝宝的辅食添加 /212

12个月宝宝的辅食添加品种和顺序 /212

12个月宝宝辅食添加注意事项 /212

断奶宝宝饮食营养要求 /213

CHAPTER 2 智能发育 /214

智能发育测评 /214

智能发育专家提高方案 /217

12个月宝宝大运动能力训练方案：站起、扶走和独走练习 /217

12个月宝宝精细运动能力训练方案：翻书和搭积木游戏 /218

12个月宝宝适应能力训练方案：学用杯子喝水 /218

12个月宝宝语言能力训练方案：模仿小动物叫 /219

12个月宝宝社交能力训练方案：主动配合、听指令拿東西和平行游戏 /219

CHAPTER 3 心理发育 /220

宝宝日常行为和心理 /220

12个月宝宝有自我表现欲 /220

12个月宝宝有恐惧心理 /220

健康心理专家培养方案 /221

12个月宝宝视觉发展训练方案：认识颜色训练和配对游戏 /221

12个月宝宝听觉发展训练方案：听音找物和听音乐学儿歌 /222

12个月宝宝触觉发展训练方案：继续触觉训练 /222

12个月宝宝记忆发展训练方案：提问游戏 /223

12个月宝宝健康心理培养方案：接纳——缓解——沟通 /223

Part 1

你知道宝宝的发育商吗

年龄幼小的婴儿还谈不上“智力”，只能算是“发育”，所以应该用发育测评来代替智力测评。父母通过对自己小宝宝进行发育商测评，不仅可以了解0~1岁宝宝的早期智能发育水平，还可以将宝宝的潜能最大限度转化为现实。



发育商

——婴幼儿心智发展水平的核心指标



什么是发育商

发育商也可以称为DQ，它是用来衡量婴幼儿心智发展水平的核心指标之一，是在大运动、精细动作、认知、情绪和社会性发展等方面对婴幼儿发育情况进行衡量。发育商是一个综合的指数，包括运动发育、智能发育和心理发育的各项指标。

发育商不仅能有助于早期发现宝宝脑发育不全，还能监测宝宝的认知能力、心理行为和社会适应能力，为父母提供个性化的指导，教导父母如何了解自己宝宝的特点、纠正宝宝的不良行为、建立好的亲子关系，给予宝宝良性刺激，帮助宝宝建立安全感和安全型依恋，让宝宝信任世界，对周围世界有兴趣，并敢于出去探索世界。因此，在对宝宝的早期教育中，父母首先应该关注宝宝的发育商。

我们的发育商测评采用的是首都儿科研究所研定的“0~3岁宝宝智能家庭自测项目表”。测评领域分为大运动、精细动作、适应能力、语言、社交行为五大方面。大运动是指宝宝使用大肌肉完成各种运动的能力（翻身、坐、站立、走路、跳跃）；精细动作主要是手的动作，以及随之而来的手眼协调能力（比如抓握、握笔乱画、折纸、用筷子等）；适应能力主要指宝宝对外界刺激的分析和综合能力；语言是宝宝聆听和对语言做出反应的能力；社交行为指的是宝宝实现社会化的个人反应。

发育商与智力商的含义一样，都表明心理年龄（量表上的年龄）与实际年龄的比例关系。具体计算公式为：

$$\text{发育商 (DQ)} = \frac{\text{智龄}}{\text{实际月龄}} \times 100$$

智龄是指通过对宝宝上述五大方面（五个能区）测查后，得出的每一项得分加在一起，再用5（测查的能区数）除，所得的除数即为被测宝宝的智龄。

实际月龄，顾名思义就是指宝宝进行智龄测评时的实际月份。



宝宝生长发育的评价指标

●生长发育的形态指标

身高（身长）。它是生长长度的重要指标，也是正确估计宝宝身体发育特征和评价生长速度时不可缺少的依据，包括头、脊柱和下肢的总和。

体重。它是人体的总重量，在一定程度上代表了宝宝的骨骼、肌肉、皮下脂肪和内脏重量及其增长的综合情况。一般来说，从体重、身高可以推断宝宝的营养状况。

坐高。坐高是反映体形成正比例成长的指标，代表躯干和头、颈部的发育状况。

胸围。表示胸腔的容积以及胸部骨骼、胸肌、背肌和脂肪层的发育情况，并且在一定程度上表明宝宝身体形态及呼吸器官的发育状况。

头围。表示颅骨及脑的大小与发展状况，是6岁以下儿童生长发育的重要指标。

