

成长的足迹

儿童成长

监测手册

(0~3岁)

军事医学科学出版社



ISBN 978-7-80245-245-9



9 787802 452459 >

ISBN 978-7-80245-245-9/R · 1240

定价：29.00元

蘇子知書

PDG

宝贝贴



Ertong Chengzhang Jiancexue Shouce

儿童成长监测手册 (0~3岁)

——成长的足迹

主编 / 邹丽萍

编委：丁晓曼 石凯丽 杨光 刘英
于芳 孟陆亮 刘一沉 王静
丁辉 徐莹 王娟 雷琦
冯晨 龙慧

军事医学科学出版社
· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

儿童成长监测手册(0~3岁)——成长的足迹/邹丽萍主编.

—北京:军事医学科学出版社,2009.9

ISBN 978-7-80245-245-9

I. 儿… II. 邹… III. 婴幼儿—哺育—手册 IV. TS976.31-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第157854号

出版:军事医学科学出版社

地址:北京市海淀区太平路27号

邮编:100850

联系电话:发行部:(010)66931051,66931049
63827166

编辑部:(010)66931127,66931039,66931038,
86702759,86703183

传真:(010)63801284

网址:<http://www.mmssp.cn>

印装:北京冶金大业印刷有限公司

发行:新华书店

开本:889mm×1194mm 1/16

印张:10.75

字数:156千字

版次:2010年1月第1版

印次:2010年1月第1次

定价:29.00元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

特别致谢

特别感谢为本书提供插画的老师和小朋友们。

指导老师:

军事医学科学院幼儿园(耿英老师)

小朋友们:

北京市石景山区实验幼儿园

(金明轶)

解放军总医院幼儿园

(吴雅荷,王佳怡)

军事医学科学院幼儿园

(白一鸣,邓芊一,王一天,丁子言,孙诗琪等)



这个小礼物是我们为刚刚成为父母的朋友们准备的。

我们在参考大量的资料后精心设计了育儿方案，

它包含了从新生儿开始到儿童成长的方方面面，

内容涵盖了儿科医生丰富的临床及保健经验，

深入浅出，通俗易懂，

让年青的父母在轻松的阅读中，一看就会，

为养育出一个健康茁壮的宝宝提供了可参考的书籍。

同时我们借此手册为父母提供了可记录宝宝成长的信息。

希望在我们的手册一页一页翻过去的时候我们的每一个宝宝都能快乐地成长。



孕妈妈照片



我在妈妈的肚子里呢！

我真想出来和妈妈一起玩！



宝宝出生档案

姓 名：_____ 性 别：_____
 取名的含义：_____
 小 名：_____
 预 产 期：_____年____月____日
 出生日期：_____年____月____日
 (农历：_____月____日)
 出生时间：_____时____分
 出 生 地：_____
 出生医院：_____
 血 型：_____ 属 相：_____

出生时体格发育监测标准

	身长	体重	头围	胸围
正 常 值	男孩：46.8~53.6厘米， 平均为50.2厘米 女孩：46.4~52.8厘米， 平均为49.6厘米	男孩：2.5~4.0千克， 平均为3.2千克 女孩：2.4~3.8千克， 平均为3.1千克	男孩：31.8~36.3厘米， 平均为33.9厘米 女孩：30.9~36.1厘米， 平均为33.5厘米	男孩：29.3~35.3厘米， 平均为32.3厘米 女孩：29.4~35.0厘米， 平均为32.2厘米
我的宝宝	厘米	千克	厘米	厘米

宝宝出生照片

我出生了!

我的小手印



左手



右手

我的小脚印

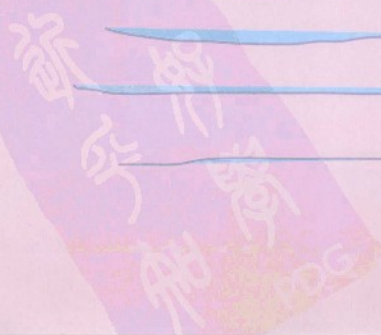


右脚



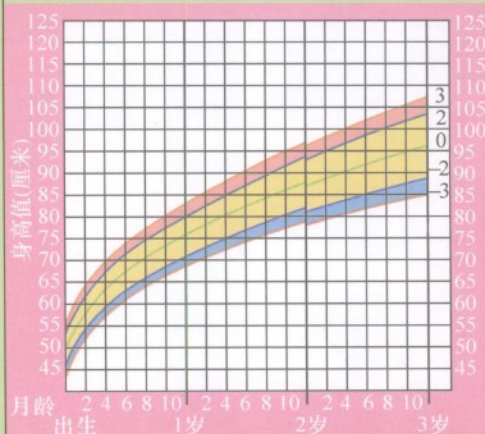
左脚

对宝宝的寄语：

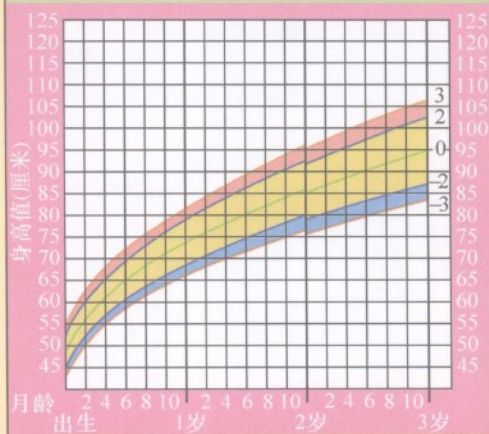


0~3岁身高生长曲线图

男 孩

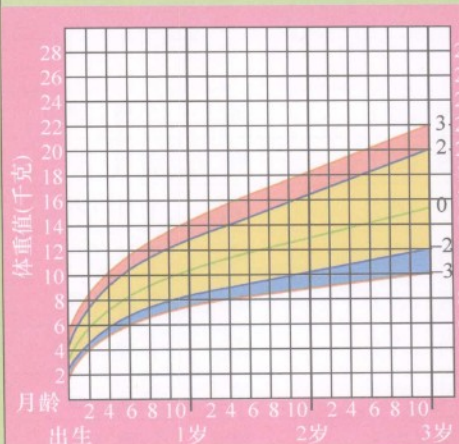


女 孩

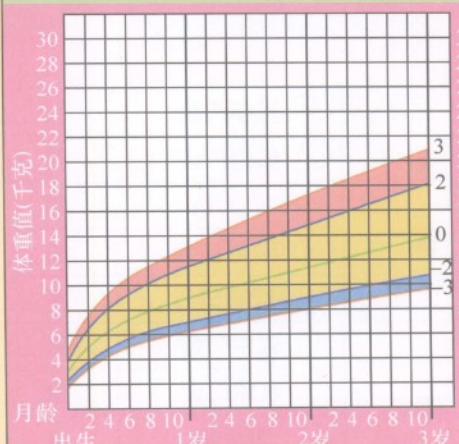


0~3岁体重生长曲线图

男 孩



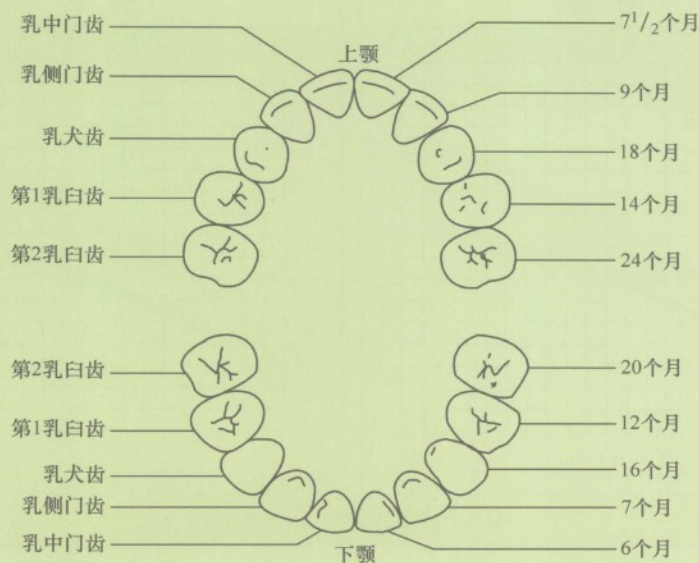
女 孩



生长发育曲线图是监测孩子发育最好的工具。定期把孩子的身高和体重的数字记录在生长发育曲线表里，把描出的点连成一条曲线，你很快就能评估孩子的成长是不是一直在正常范围内，是不是匀速顺时增长。可以把宝宝每个月的指标标上，画出曲线。0点是平均身高和体重的数字。只要不超过或低于+3号和-3号，就算正常。

如果曲线突然发生增减时一定要密切注意，必要时，带宝宝到医院进行检查。

儿童牙齿生长情况（正常月龄）



我的宝宝牙齿生长情况

上 颌	乳中门齿	第____个月 (左)	第____个月 (右)
	乳侧门齿	第____个月 (左)	第____个月 (右)
	乳犬齿	第____个月 (左)	第____个月 (右)
	第1乳臼齿	第____个月 (左)	第____个月 (右)
	第2乳臼齿	第____个月 (左)	第____个月 (右)
下 颌	乳中门齿	第____个月 (左)	第____个月 (右)
	乳侧门齿	第____个月 (左)	第____个月 (右)
	乳犬齿	第____个月 (左)	第____个月 (右)
	第1乳臼齿	第____个月 (左)	第____个月 (右)
	第2乳臼齿	第____个月 (左)	第____个月 (右)

目

录



孕妈妈照片

宝宝出生档案

宝宝手印、脚印

生长发育曲线图

第 1 个月

本月养育要点 ····· 1

体格发育监测标准 ····· 2

智能发育监测指标

粗大运动 ····· 3

精细运动 ····· 4

语言 ····· 4

认知能力 ····· 5

社会交往能力 ····· 6

第 3 个月

本月养育要点 ····· 17

体格发育监测标准 ····· 18

智能发育监测指标

粗大运动 ····· 19

精细运动 ····· 20

语言 ····· 20

认知能力 ····· 21

社会交往能力 ····· 22

第 2 个月

本月养育要点 ····· 9

体格发育监测标准 ····· 10

智能发育监测指标

粗大运动 ····· 11

精细运动 ····· 12

语言 ····· 13

认知能力 ····· 13

社会交往能力 ····· 14

第 4 个月

本月养育要点 ····· 25

体格发育监测标准 ····· 26

智能发育监测指标

粗大运动 ····· 27

精细运动 ····· 28

语言 ····· 29

认知能力 ····· 30

社会交往能力 ····· 31





第 5 个月

本月养育要点	35
体格发育监测标准	36
智能发育监测指标	

粗大运动	37
精细运动	38
语言	39
认知能力	40
社会交往能力	41

智能发育监测指标

粗大运动	57
精细运动	58
语言	59
认知能力	59
社会交往能力	60

第 6 个月

本月养育要点	45
体格发育监测标准	46
智能发育监测指标	

粗大运动	47
精细运动	48
语言	49
认知能力	50
社会交往能力	51

第 8 个月

本月养育要点	63
体格发育监测标准	64
智能发育监测指标	

粗大运动	65
精细运动	66
语言	67
认知能力	68
社会交往能力	69

第 9 个月

本月养育要点	73
体格发育监测标准	74
智能发育监测指标	

粗大运动	75
精细运动	76

第 7 个月

本月养育要点	55
体格发育监测标准	56





语言	77
认知能力	78
社会交往能力	79

第 10 个月

本月养育要点	83
体格发育监测标准	84
智能发育监测指标	

粗大运动	85
精细运动	86
语言	87
认知能力	87
社会交往能力	88

第 11 个月

本月养育要点	91
体格发育监测标准	92
智能发育监测指标	

粗大运动	92
精细运动	94
语言	95
认知能力	95
社会交往能力	96

第 12 个月

本月养育要点	99
体格发育监测标准	100
智能发育监测指标	

粗大运动	101
精细运动	101
语言	102
认知能力	103
社会交往能力	106

第 13 ~ 15 个月

本月养育要点	107
体格发育监测标准	108
智能发育监测指标	

粗大运动	109
精细运动	110
语言	111
认知能力	112
社会交往能力	112

第 16 ~ 18 个月

本月养育要点	117
体格发育监测标准	118





智能发育监测指标

粗大运动	119
精细运动	120
语言	121
认知能力	122
社会交往能力	123

精细运动	128
语言	129
认知能力	130
社会交往能力	131

第 19~21 个月

本月养育要点	127
体格发育监测标准	128
智能发育监测指标	

粗大运动	129
精细运动	129
语言	130
认知能力	131
社会交往能力	132

本月养育要点	143
体格发育监测标准	144
智能发育监测指标	

粗大运动	145
精细运动	146
语言	147
认知能力	148
社会交往能力	148

第 22~24 个月

本月养育要点	135
体格发育监测标准	136
智能发育监测指标	

粗大运动	137
------	-----

2 岁 7 个月~3 岁

本月养育要点	151
体格发育监测标准	152
智能发育监测指标	

粗大运动	153
精细运动	154
语言	155
认知能力	156
社会交往能力	157



第 1 个月

本月养育要点



1. 保证充足的睡眠。
2. 小心呵护小肚脐。
3. 注意观察宝宝的大小便。
4. 多拥抱，抚摩宝宝，给予宝宝充分的皮肤接触。
5. 时刻不忘和宝宝温和地对话。
6. 时常以微笑和丰富的表情看着宝宝。
7. 注意皮肤清洁，脐部护理，预防脐炎、脐茸和皮肤脓疮病。





体格发育监测标准

满月时身长

到第一个月末身长可增加6厘米

男孩：51.9~61.1厘米，平均56.5厘米

女孩：51.2~60.9厘米，平均55.8厘米

我的宝宝：_____厘米

满月时体重

到第一个月末体重增加1.5千克

男孩：3.7~6.1千克，平均4.9千克

女孩：3.5~5.7千克，平均4.6千克

我的宝宝：_____千克

满月时头围

第一个月增长3.5厘米

男孩：35.4~40.2厘米，平均37.8厘米

女孩：34.7~39.5厘米，平均37.1厘米

我的宝宝：_____厘米

满月时胸围

第一个月增长4.5厘米

男孩：33.7~40.9厘米，平均37.3厘米

女孩：32.9~40.1厘米，平均36.5厘米

我的宝宝：_____厘米

胸 门

2~2.5厘米（对边中点连线）

我的宝宝：_____厘米

促进体格发育的 专家方案

1. 新生儿从母体娩出后，一般需要2~3周才能逐步适应新环境。因此，做好新生儿的护理是这个时期的首要任务。

2. 要早开奶，早接触和早吸吮，坚持母乳喂养。

3. 从出生起就要建立起密切的母子亲情，要多搂抱，多抚摸，要让宝宝的皮肤与母亲直接接触，时刻不忘对宝宝说话，对宝宝经常发出富有丰富表情的微笑。

4. 趁早着手进行智力开发，重点是训练感觉器官和抬头运动。

5. 新生儿皮肤细嫩，要注意皮肤清洁和脐部护理，防止感染。



智能发育监测指标

——粗大运动

1. 粗大运动发育水平

● 无法随意运动，不能改变自己身体的位置，宝宝的动作多为无规则、不协调的动作。

● 仰卧位时，头转向一侧占优势，且以颈直反射姿势为主。宝宝仰卧时，头大多转向一侧，同侧的上下肢伸直，对侧的上下肢屈曲。安静时可见到不对称的颈紧张等无条件反射。

● 俯卧位时，宝宝臀部高耸，两膝关节屈曲，两腿蜷缩在下方，头转向一侧，脸贴在床面上。如将宝宝侧转的头移至中线位置，逗引宝宝举头，有时面部刚好离开床面少许距离。如果将宝宝手臂放在胸前不动，宝宝的两腿有时会做交替蠕动。

● 坐位时，拉腕坐起，宝宝的头会向前倾，下颏靠近胸部，背部弯曲呈“C”形。如握住宝宝双手，边逗引边轻拉坐起时，宝宝的头明显滞后。平俯卧悬空位时，如果大人用手托起宝宝的胸腹部，则宝宝的头及下肢经常下垂到躯干水平以下，呈倒“U”形。

2. 智能发育测试试验

让宝宝仰卧在床，大人站在其脚前，面对宝宝先弯下腰，对着他微笑、说话，直到宝宝注视大人的脸。然后，大人轻轻握住宝宝的两只小手腕，将其拉起，观察宝宝头部是否能竖直。

3. 促进智能发育的专家方案



增强颈、背肌肉力量

将宝宝置于仰卧位，握住宝宝的手腕，轻轻而缓慢地将宝宝拉起，宝宝的头一般会前可以尝试做些这样的活动。每天练习2~3次，以此锻炼宝宝的颈部和背部肌力。



促进俯卧抬头

从半个月以后在两次喂奶的间隙，每天让宝宝俯卧一会儿，并用玩具逗引其抬头。不要时间太长，以免宝宝太累。



促进竖抱抬头

喂奶后竖抱宝宝使其头部靠在大人肩上，轻拍几下背部让其打嗝以防溢奶，之后不扶

宝宝头，让其头部自然直立片刻。每天4~5次，以促进宝宝颈部肌肉力量的发展。



促进仰卧抬头

宝宝空腹时让其自然俯卧在成人腹部，大人用双手按摩宝宝背部并逗引其抬头。可锻炼宝宝的颈、背部肌肉，促使宝宝尽早抬头并扩大其视野。



促进四肢活动

出生半个月后用被动的方法帮助活动宝宝四肢的各部分肌肉，大人应该创造条件训练宝宝在不同的发展阶段充分地做抓、握、拍、打、敲、捏、挖、画等动作。切记不要因为怕宝宝抓破自己的脸而给其戴上手套。

测评试验贴心提示：如果宝宝头部能竖直2秒钟，即为通过。

我的宝宝：☒ 成功



☐ 待待努力



(第____月____天通过)



小知识

如果宝宝出现下列警示信号，请尽快带宝宝看儿科医生或咨询育儿专家。

1. 听到突然发出的巨大响声不会感到吃惊。
2. 对妈妈的声音没有反应。