

畅销**5**年全新升级版
更科学、更实用、更贴心、更值得信赖的育儿工具书

专家热线
支持

博尔乐·宝宝树

任学明 张秀丽/编著

0~3岁**教养训练**



1 指导专家 | 北京大学第一临床医学院
妇产儿童医院教授
戴淑凤

2 畅销5年，丛书累计总销量逾300万册

3 国家级唯一孕育类专业出版社
国内第一条孕育热线倾力打造

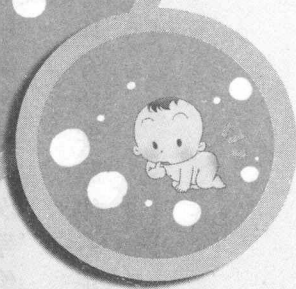
**实用
百科**

中国人口出版社

0~3岁

教养训练 实用百科

任学明 张秀丽◎编著



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁教养训练实用百科 / 任学明, 张秀丽编著.

—北京: 中国人口出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5101-0328-5

I. ①0… II. ①任… ②张… III. ①婴幼儿—早期教育 IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第235308号

0~3岁教养训练实用百科

任学明 张秀丽 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京市华戈印务有限公司
开 本	720×1000 1/16
印 张	29.75
字 数	560千字
版 次	2010年2月第1版
印 次	2010年2月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-0328-5
定 价	24.80 元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010) 83519390
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

“幸福 2+1”专家团队

总顾问 吴阶平 原全国人大常委会副委员长

严仁英 北京大学第一临床医学院妇产科教授

中国关心下一代工作委员会专家委员会主任

世界卫生组织母婴保健合作中心主任

胡亚美 中国工程院院士

中华医学会副会长

北京儿童医院名誉院长

国务院学位委员会委员

杨魁孚 中国计划生育协会常务副会长

中国人民大学兼职教授

黄醒华 首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师

首都医科大学硕士生导师

中华预防医学会妇女保健学会主任委员

中华医学会围产医学分会常委

区慕洁 中国优生科学协会理事

“万婴跟踪”首席专家

戴淑凤 北京大学第一临床医学院妇产儿童医院教授

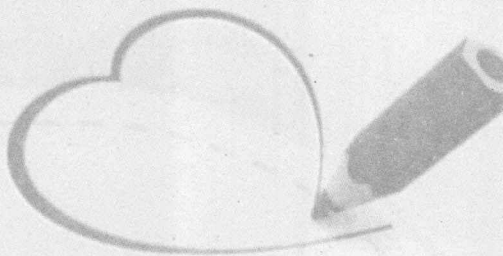
中国优生科学协会

中国优生优育协会理事

张湖德 中央人民广播电台医学顾问

北京中医药大学教授

您的健康和感受有我们的呵护



特别为您精心打造

经过5年的读者考验,结合读者的反馈和新的孕育理念的发展,编委会集合各方力量重新打造了“孕育实用百科”系列丛书,希望给您的孕育生活送去科学、带来轻松。

特点

1

这是一套物超所值的图书——

厚重的图书、实惠的定价,您花5分钱就能读1页书,每页1~3个知识点,个个都精彩、个个都实用。

特点

2

这是一套权威可信的图书——

中国人口出版社是国家级孕育类专业出版社,依托人口计生委的专业资源,出版孕育类图书累计2000余种,编委会由多位孕育专家组成,做的就是精品。

特点

3

这是一套呵护有加的图书——

孕育既是一件快乐的事情,也是一件辛苦的事情,在书中除了常见的孕育知识,还有生活中其他常见问题的解决建议,比如如何维护好一个家庭、如何提高生活的品质等。

特点

4

这是一套从生活中来的图书——

博尔乐孕育热线开通6年了,数十万读者打来了咨询的电话、感谢的电话,有的家庭从妈妈怀孕到宝宝上幼儿园都伴随着热线的指导,因此这套书的问题都从生活中来,解决读者的实际之需。

本套图书经过了编委会的不懈努力、倾注了编辑的满腔热情,但仍有不足之处请读者指正,知识是在不断更新的,只有不断的完善才能紧随读者的需求,解决您的孕育问题是我们的责任,我们会继续努力。

轻松阅读也是一种快乐



Contents

第一章

0~1岁的宝宝，充满新发现的成长阶段

第一节 新生的宝宝

一、宝宝的成长 002

1. 身体发育 002
2. 动作发育 003
3. 感知发育 003
4. 睡眠 004
5. 新生儿的哭 005

二、育儿小知识 006

1. 养育建议 006
2. 让宝宝吃得好 007
3. 新生儿防疫 008
4. 黄疸 010
5. 护理好新生宝宝的脐带 010
6. 常给宝宝换尿布 010

三、教养训练 011

1. 新生儿具备的反射能力 011
2. 与生俱来的感知能力 012
3. 四肢触摸促进宝宝的健康 013
4. 视觉训练要循序渐进 013
5. 用柔和悦耳的声音训练宝宝的听觉 013

四、这样教宝宝 014

1. 教宝宝“认妈妈” 014
2. 新生儿也会“行走” 014
3. 早期感知训练 014
4. 给宝宝读儿歌 015
5. 哄着宝宝“玩” 015

五、亲情交流， 让宝宝健康成长 016

1. 安慰哭闹的宝宝 016
2. 常叫宝宝的名字 017
3. 抚摸皮肤传递亲子情 017
4. 不断和宝宝说话 017

目录 Contents

第二节 2个月的宝宝

一、宝宝的成长 019

1. 身体发育 019
2. 动作发育 020
3. 感知发育 020
4. 心理发育 020
5. 睡眠 021

二、育儿小知识 021

1. 养育建议 021
2. 让宝宝吃得好 021
3. 预防婴幼儿湿疹 022
4. 晒太阳，防“臀红” 022
5. 防止“小胖墩儿” 023
6. 哺乳母亲须知 024

三、教养训练 026

1. 让宝宝的生活有规律 026
2. 把尿习惯让宝宝不尿床 026
3. 培养宝宝按时排大便的习惯 026
4. 训练宝宝的几种能力 026
5. 竖抱宝宝练习抬头 027

四、这样教宝宝 027

1. 给宝宝多看美的东西 027

2. 练练宝宝的抓握能力 028

3. 给宝宝听柔和的音乐 028

4. 宝宝喜欢彩色的玩具 029

五、亲情交流， 让宝宝健康成长 029

1. 解读宝宝的哭 029

2. 抚摩宝宝传递爱意 030

3. 抱着宝宝在屋里散步 031

第三节 3个月的宝宝

一、宝宝的成长 032

1. 身体发育 032
2. 动作发育 033
3. 语言发育 033
4. 感知发育 033
5. 心理发育 033
6. 睡眠 033

二、育儿小知识 033

1. 养育建议 033

2. 让宝宝吃得好 034

3. 预防接种 034

4. 预防腹泻与便秘 035



5. 请勿在婴儿旁边吸烟·····	036
6. 让宠物远离婴儿·····	036
7. 你会抱宝宝吗·····	037

三、教养训练 ····· 038

1. 简易健身训练·····	038
2. 综合感官训练·····	039
3. 简单动作训练·····	039
4. 训练宝宝抓东西·····	040
5. 宝宝的翻身训练·····	040

四、这样教宝宝 ····· 041

1. 教宝宝不做“夜哭郎”·····	041
2. 教宝宝排尿与大便·····	042
3. 和咿呀学语的宝宝对话·····	042
4. 教宝宝认识家人·····	043
5. 教宝宝辨别颜色·····	043
6. 古典音乐对宝宝也是享受·····	043
7. 爱笑的宝宝聪明·····	044

五、亲情交流， 让宝宝健康成长 ····· 045

1. 亲亲我的宝贝·····	045
2. 抚摸与按摩·····	045

第四节 4个月的宝宝

一、宝宝的成长 ····· 47

1. 身体发育·····	47
2. 动作发育·····	48
3. 语言发育·····	48
4. 感知发育·····	48
5. 心理发育·····	48
6. 睡眠·····	48

二、育儿小知识 ····· 49

1. 养育建议·····	49
2. 让宝宝吃得好·····	49
3. 智慧在指尖·····	50
4. 观察宝宝凶门的发育·····	51
5. 预防婴幼儿感冒·····	51

三、教养训练 ····· 52

1. 判断宝宝的智力发育·····	52
2. 笨手笨脚的宝宝变灵活了·····	52
3. 训练宝宝坐着·····	53
4. 帮助宝宝翻滚·····	53
5. 声音能够吸引宝宝·····	54
6. 训练宝宝养成规律睡眠·····	54



四、这样教宝宝.....55

1. 给宝宝选择合适的玩具..... 55
2. 解读婴儿形体语言..... 56
3. 教宝宝听音找物..... 57
4. 带到室外看别的小朋友..... 57
5. 读书和唱歌给宝宝听..... 58
6. 婴幼儿健身方法..... 58

五、亲情交流，

让宝宝健康成长 059

1. 给宝宝看全家照..... 59
2. 当宝宝的“坐骑”..... 59

第五节 5个月的宝宝

一、宝宝的成长.....60

1. 身体发育..... 60
2. 动作发育..... 61
3. 语言发育..... 61
4. 感知发育..... 61
5. 心理发育..... 61
6. 睡眠..... 61

二、育儿小知识62

1. 养育建议..... 62

2. 让宝宝吃得好..... 62

3. 正确使用婴儿车..... 63

4. 小儿饮水要科学..... 63

5. 为什么婴儿流口水..... 64

三、教养训练64

1. 晚上不睡的宝宝..... 64

2. 练习用匙子哺喂宝宝..... 65

3. 给宝宝一件安慰品..... 65

4. 培养宝宝独自玩..... 66

5. 宝宝的动作训练..... 66

6. 训练宝宝的手眼协调..... 67

四、这样教宝宝67

1. 助宝宝一臂之力..... 67

2. 逗宝宝“说话”..... 68

3. 让宝宝接触丰富的环境和事物..... 68

4. 发展宝宝的感觉动作技能..... 68

5. 宝宝吃手指..... 69

6. 有计划地给宝宝读儿歌或故事..... 70

7. 有计划地给宝宝听音乐..... 70

五、亲情交流，

让宝宝健康成长 070

1. 宝宝哭时抱一抱..... 70

2. 用吻回报宝宝的微笑..... 71

3. 和宝宝一起玩..... 72



第六节 半岁的宝宝

一、宝宝的成长.....73

1. 身体发育..... 73
2. 动作发育..... 73
3. 语言发育..... 74
4. 感知发育..... 74
5. 心理发育..... 74
6. 睡眠..... 74

二、育儿小知识74

1. 养育建议..... 74
2. 给宝宝添加辅食应该注意的问题... 75
3. 预防幼儿急疹..... 75
4. 怎样对待宝宝的“痒痒” 76
5. 出牙的症状..... 79

三、教养训练79

1. 训练宝宝爬行..... 79
2. 让宝宝远离危险的器具..... 80
3. 教宝宝自己睡觉..... 80
4. 帮助宝宝坐起来..... 81
5. 培养良好的生活习惯..... 82
6. 学步车学站立..... 83
7. 活动性游戏..... 83

四、这样教宝宝83

1. 学说话和发音..... 83
2. 教宝宝玩水..... 84
3. 给宝宝照照镜子..... 84
4. 多带宝宝到户外活动..... 84
5. 让宝宝在玩中学东西..... 85
6. 跟宝宝一起读书..... 85

五、亲情交流，

让宝宝健康成长 086

1. 建立信任..... 86
2. 抱着宝宝接近生人..... 87
3. 和宝宝一起观雨看雪..... 87

第七节 7个月的宝宝

一、宝宝的成长88

1. 身体发育..... 88
2. 动作发育..... 89
3. 语言发育..... 89
4. 心理发育..... 89
5. 睡眠..... 89

二、育儿小知识89

1. 养育建议..... 89



第八节 8个月的宝宝

一、宝宝的成长.....99

1. 身体发育..... 99
2. 动作发育..... 99
3. 语言发育..... 100
4. 感知发育..... 100
5. 心理发育..... 100
6. 睡眠..... 100

二、育儿小知识 100

1. 养育建议..... 100
2. 断奶的准备..... 101
3. 身高与体重增加的规律..... 101
4. 注意预防佝偻病..... 102
5. 早学走路不一定好..... 102
6. 乱叫“爸爸”“妈妈”..... 103

三、教养训练 103

1. 养成良好的饮食习惯..... 103
2. 训练宝宝手指动作..... 104
3. 试试走的方向..... 105
4. 尝试使用学步车..... 106
5. 开发宝宝的右脑..... 106

2. 逗嬉婴儿要适度..... 90

3. 亲吻宝宝的讲究..... 91

4. 宝宝咬人是正常情况..... 91

5. 检查宝宝的眼睛和耳朵..... 91

三、教养训练93

1. 多给婴儿抓捏的机会..... 93

2. 训练全身活动..... 93

3. 宝宝的动作训练..... 93

4. 宝宝手的协调能力..... 94

5. 训练宝宝坐便盆..... 94

6. 训练宝宝的小便控制..... 94

四、这样教宝宝95

1. 教宝宝认识身上的部位..... 95

2. 教宝宝用杯子喝水..... 95

3. 教宝宝学习手势..... 95

4. 培养宝宝不“怕生”..... 96

5. 对着镜子做游戏..... 96

6. 对宝宝说“不”..... 97

五、亲情交流，

让宝宝健康成长 097

1. 给宝宝心理“营养”..... 97

2. 多夸赞宝宝..... 98



6. 养成母婴分床睡的习惯.....	107
--------------------	-----

四、这样教宝宝 108

1. 给宝宝挑选他们喜欢的玩具.....	108
2. 教育宝宝“不行”和“不准”...	108
3. 教宝宝“欢迎”和“再见”.....	109
4. 探索的过程.....	109
5. 培养宝宝的勇敢精神.....	110
6. 鼓励宝宝交朋友.....	111

五、亲情交流， 让宝宝健康成长 111

1. 建立亲密关系.....	111
2. “黏人”不是坏习惯.....	112
3. 使用手语和宝宝交流.....	112

第九节 9个月的宝宝

一、宝宝的成长..... 114

1. 身体发育.....	114
2. 动作发育.....	115
3. 语言发育.....	115
4. 感知发育.....	115
5. 心理发育.....	115

6. 睡眠.....	115
------------	-----

二、育儿小知识 115

1. 养育建议.....	115
2. 断奶的方法.....	116
3. 宝宝断奶后的饮食	118
4. 预防蚊虫叮咬.....	119
5. 宝宝成了探险家.....	119

三、教养训练 120

1. 训练宝宝站立和迈步.....	120
2. 感知能力训练.....	121
3. 语言训练.....	121
4. 上桌吃饭.....	122
5. 锻炼宝宝的生活自理能力.....	122
6. 训练宝宝听爸爸妈妈的话.....	123

四、这样教宝宝 123

1. 鼓励宝宝独自站立.....	123
2. 陪宝宝做几种游戏.....	124
3. 给宝宝看书讲故事.....	124
4. 培养宝宝的良好品质.....	125
5. 让宝宝接触现代媒体.....	125
6. 让宝宝自己奏乐.....	126

五、亲情交流，

让宝宝健康成长 126

1. 陪宝宝看夜空 126
2. 陪宝宝玩“过家家” 127
3. 带宝宝去公园 127

第十节 10个月的宝宝

一、宝宝的成长 128

1. 身体发育 128
2. 动作发育 129
3. 语言发育 129
4. 心理发育 129
5. 睡眠 129

二、育儿小知识 130

1. 养育建议 130
2. 预防上呼吸道感染 130
3. 哪些婴儿不宜做免疫接种 130
4. 让宝宝远离毒性物品 131
5. 不要让宝宝吃带籽的水果 131

三、教养训练 132

1. 开发宝宝手上的智慧 132

2. 继续训练走路 132

3. 唱儿歌和听音乐 133

4. 球类游戏 134

5. “左撇子”没关系 134

四、这样教宝宝 135

1. 了解宝宝的个性并为

- 宝宝做好榜样 135

2. 教宝宝要冷静 136

3. 教宝宝普通话 136

4. 替换说“不”的方法 136

5. 教宝宝与别人分享好东西 137

6. 教宝宝数手指 138

五、亲情交流，

让宝宝健康成长 138

1. 让宝宝将水果递给亲人

- 或者客人 138

2. 教宝宝说“请”“谢谢”

- 等礼貌用语 138

3. 陪宝宝一起看连环画 139

第十一节 11个月的宝宝

一、宝宝的成长 140

1. 身体发育 140



2. 动作发育·····	141
3. 语言发育·····	141
4. 心理发育·····	141
5. 睡眠·····	142

二、育儿小知识 ····· 142

1. 养育建议·····	142
2. 选择玩具·····	143
3. 说话“咬舌”·····	143
4. 少看电视·····	143
5. 环境与益智·····	143

三、教养训练 ····· 144

1. 教宝宝认图片·····	144
2. 宝宝学走路·····	144
3. 尝试教宝宝踢球、爬楼梯·····	145
4. 语言训练·····	145
5. 陪宝宝做几种游戏·····	146
6. 培养宝宝自己洗手的习惯·····	147
7. 撕纸训练手·····	147

四、这样教宝宝 ····· 147

1. 教宝宝学押韵·····	147
2. 教宝宝熟悉灯·····	148
3. 听数数·····	148

4. 指引宝宝使用工具·····	148
5. 早学“涂鸦”好处多·····	148
6. 满足爱敲打的宝宝·····	149

五、亲情交流，

让宝宝健康成长 ····· 150

1. “逗你玩儿”·····	150
2. 心理发育的“营养”·····	150
3. 多鼓励，少批评·····	151

第十二节 宝宝满岁了

一、宝宝的成长····· 152

1. 身体发育·····	152
2. 动作发育·····	153
3. 语言发育·····	153
4. 心理发育·····	153
5. 睡眠·····	154

二、育儿小知识 ····· 154

1. 养育建议·····	154
2. 宝宝的零食·····	154
3. 让大脑更健康·····	155
4. 找到满岁还不会说话的原因·····	156



第二章

1~2岁的宝宝，发育稳定的成长阶段

第一节 13~15个月的宝宝

一、宝宝的成长..... 168

1. 身体发育..... 168
2. 动作发育..... 169
3. 语言发育..... 169
4. 稳定发育期..... 170
5. 迈出人生第一步..... 171

二、育儿小知识..... 172

1. 养育建议..... 172
2. 学走路的要素..... 172
3. 有益身高的因素..... 174
3. 哭与心理健康..... 175

三、智能开发从训练开始..... 176

1. 让宝宝自己吃饭..... 176
2. 教宝宝认识危险..... 177
3. 训练宝宝开口说话..... 179
4. 语言交流能力训练..... 181

三、教养训练..... 157

1. 语言训练..... 157
2. 科学训练用手..... 157
3. 叫醒“小懒虫”..... 158
4. 晚上不睡的宝宝..... 159
5. 让宝宝学会自己管理玩具..... 159
6. 对于撒娇不听话的宝宝..... 161

四、这样教宝宝..... 161

1. 满岁的宝宝要看书..... 161
2. 教宝宝认识圆形..... 162
3. 涂颜色讲故事..... 162
4. 用水画画..... 162
5. 培养宝宝动手能力..... 162
6. 在“扔”中长见识..... 163
4. 给宝宝创造一个游戏场所..... 164

五、亲情交流，

让宝宝健康成长..... 165

1. 不惩罚宝宝..... 165
2. 不吓唬宝宝..... 165
3. 给宝宝过个生日吧..... 166





5. 训练宝宝的方位感·····	181	4. 心理发育·····	198
6. 为宝宝选择图书·····	182	5. 惹事闯祸的小家伙·····	199
7. 创造能力激发·····	184		
四、这样教宝宝	185	二、育儿小知识	200
1. 做一个普通的宝宝·····	185	1. 养育建议·····	200
2. 攻击性强的宝宝·····	185	2. 预防小儿疝气·····	201
3. 自言自语的宝宝·····	187	3. 过早学认字不好·····	201
4. 不爱刷牙的宝宝·····	187	4. 不利宝宝的运动·····	202
5. 任性时期的宝宝·····	188	5. 看电视须注意的事项·····	205
6. 爱搞“破坏”的宝宝·····	190		
7. 左撇子宝宝·····	191	三、智能开发从训练开始	205
五、亲情交流，		1. 小肌肉锻炼·····	205
让宝宝健康成长	192	2. 手指益智游戏·····	206
1. 塑造感恩能力·····	192	3. 鼓励宝宝自己穿衣服	206
2. 认识家庭·····	193	4. 用纸盒玩游戏·····	207
3. 培养情感智能·····	194	5. 耐寒锻炼·····	208
		6. 爬楼梯运动·····	209
		7. 独立性的发展·····	210
		四、这样教宝宝	211
		1. 让宝宝自己玩·····	211
		2. 学习的常识·····	213
		3. 纠正边吃饭边玩·····	214
		4. 喜欢小动物的宝宝·····	215
		5. 爱吃手指的宝宝·····	216
		6. 怕生的宝宝·····	217

第二节 16~18个月的宝宝

一、宝宝的成长	195
1. 身体发育·····	195
2. 动作发育·····	196
3. 语言发育·····	197

7. “傻大胆”的宝宝·····	218
------------------	-----

8. 常见的正常和异常情况·····	218
--------------------	-----

五、亲情交流，

让宝宝健康成长 ····· 221

1. “儿化语言”和“规范语言”···	221
---------------------	-----

2. 不要对宝宝说的话·····	222
------------------	-----

3. “过家家”的角色·····	223
------------------	-----

4. 妈妈的小“尾巴”·····	223
------------------	-----

第三节 19~21个月的宝宝

一、宝宝的成长····· 226

1. 身体发育·····	226
--------------	-----

2. 动作发育·····	227
--------------	-----

3. 语言发育·····	227
--------------	-----

4. 感知发育·····	228
--------------	-----

5. 心理发育·····	228
--------------	-----

二、育儿小知识 ····· 229

1. 养育建议·····	229
--------------	-----

2. 家庭早期教育注意事项·····	230
--------------------	-----

3. 别强迫宝宝多吃·····	230
-----------------	-----

4. 常见睡眠问题·····	231
----------------	-----

5. 爱哭闹的心理治疗·····	233
------------------	-----

6. 感觉统合失调·····	234
----------------	-----

三、智能开发从训练开始 ····· 236

1. 社交能力培养·····	236
----------------	-----

2. 适合宝宝的动作能力训练·····	236
---------------------	-----

3. 让宝宝多走一级楼梯·····	237
-------------------	-----

4. 动作能力的养成·····	238
-----------------	-----

5. 数的概念培养·····	239
----------------	-----

6. 记忆力训练·····	240
---------------	-----

7. 旁观游戏·····	241
--------------	-----

8. 想象力培育·····	242
---------------	-----

四、这样教宝宝 ····· 243

1. 涂涂画画·····	243
--------------	-----

2. 过一个有收获的假期·····	244
-------------------	-----

3. 启智玩具·····	245
--------------	-----

4. 德育，在无言之中养成·····	246
--------------------	-----

5. 帮助孤僻的宝宝·····	248
-----------------	-----

6. 玩水玩沙乐不疲·····	249
-----------------	-----

7. 通过宝宝的眼睛看世界·····	250
--------------------	-----

8. 没完没了的问题·····	252
-----------------	-----

9. 学做家务·····	253
--------------	-----