



汉竹
● 我爱宝贝系列

中国优生科学协会理事
首都儿科研究所儿童营养资深专家

吴光驰 主编

0~3岁健康宝宝 监测卡



北京出版社

汉竹·我爱宝贝系列

吴光驰 主编

北 京 出 版 社

0~3岁健康宝宝

| 监

测

卡



图书在版编目(CIP)数据

0~3岁健康宝宝监测卡/吴光驰主编. —北京:北京出版社, 2008.1

(汉竹·我爱宝贝系列)

ISBN 978-7-200-07051-4

I. 0… II. 吴… III. 婴幼儿—生长发育—体格检查—基本知识 IV.

R174 R194. 3

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第188215号



汉竹图书

www.homho.com

全案策划

汉竹 ● 我爱宝贝系列

0~3岁健康宝宝监测卡

0~3SUI JIANKANG BAOBAO JIANCEKA

吴光驰 主编

☐出版 北京出版社

☐地址 北京北三环中路6号

☐邮编 100011

☐网址 www.bph.com.cn

☐总发行 北京出版社

☐经销 新华书店

☐印刷 北京美通印刷有限公司

☐开本 1/16

☐印张 7

☐版次 2008年2月第1版

☐印次 2008年2月第1次印刷

☐印数 1—20 000

☐ISBN 978-7-200-07051-4/TS·214

☐定价: 16.80元

☐质量投诉电话: 010-58572393

前言



俗语说“3岁看大，7岁看老”。0~3岁是儿童智力发育的关键期，这段时间宝宝的智力发育主要表现在感知、运动、语言等方面。医学工作者和早教工作者通过对众多0~3岁宝宝的长期观察，总结出了宝宝在不同生长阶段普遍具备的能力和体格特征，父母们可以通过这些具有代表性的数据来比照自己宝宝的发育情况和检测自己的早教方案是否科学。



宝宝在相应月龄段内的表现如果符合同月龄宝宝的平均水平，说明宝宝智能发育正常；如果略有不足，那就提醒家长应该在加强对宝宝智力开发方面再下些工夫；如果宝宝智能略超出平均水平，那恭喜你，你对宝宝的早教方案是成功的，要继续！



同样，各月龄段宝宝的身高和体重也是不一样的，有了这些可比照的平均数据，就可以按月衡量您的宝宝营养摄入的如何了。如果宝宝身长、体重在平均值范围内，那说明喂养比较科学，可以继续坚持同一方案；如果宝宝身长、体重明显不足平均值，那就要给宝宝加强营养和锻炼了；如果超出了平均值，也不是很好的事，警惕婴儿肥胖症，应适当减少哺喂量。



本书的用意就在于：给父母一杆很实用的秤，来监测和护卫宝宝的健康成长。



如何阅读这本书

监测宝宝具备了哪些能力。

宝宝每个月都在变，最直观、最有效的监测方式就是记录下宝宝的身

想要宝宝发育得更好？没问题，专家给您支招，从体格发育到智能发育，给您提供一整套的科学方案。

第1个月的宝宝

宝宝发育监测卡

宝宝满月了，为宝宝量量身高、称称体重！

第_____月第_____天。(宝宝)重_____，身长_____。

大运动
第_____月第_____天。(宝宝)可以抬头了，俯卧时双手交叉在胸前抬头。能在扶头、第_____月第_____天。(宝宝)可以扶坐了，双手扶宝宝腋下，头竖立2秒钟以上。

精细动作
第_____月第_____天(宝宝)可以抓握了，给宝宝勾把或笔杆，宝宝能握握10秒钟以上。

言语
第_____月第_____天。(宝宝)“说话”了，和宝宝对视说话，宝宝快乐时会发出短小的声音。

认知
第_____月第_____天。(宝宝)会翻身了。

第_____月第_____天。(宝宝)能视听定向了，用清脆声在距宝宝头部10厘米处引逗，宝宝会转头寻找声源。

行为
第_____月第_____天。(宝宝)可以抓握了，用手轻触胸脯发出因条件反射，30天前出现。

自理
第_____月第_____天。(宝宝)会抓了，用声音“嗷”“表示大便”，“嗷”“表示小便，建立条件反射。宝宝对声音刺激有反应。

满月时宝宝的体格发育指标

	体重(千克)	身长(厘米)	头围(厘米)
男孩	5.11~0.65	52.8~2.4	38.0~1.3
女孩	4.73~0.58	50.5~2.2	37.2~1.3

注：以上数据摘自《中华儿科杂志》2007年第9期609页。

促进体格发育的专家方案

育儿要点

坚持母乳喂养。

采取三餐、早开奶、早接触、早吸吮。

及时清洗、脐带护理、预防脐炎、脐疝和

皮肤感染等。

一日食谱

此阶段婴儿的食量仅限母乳。母乳确实不足时，可以采用混合喂养的方式。

可以采取勤哺乳、小间隔的方式。第一周每天哺乳10次左右，以便及时排空乳房，促进泌乳。第二周每天8~10次。

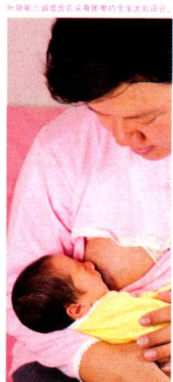
特别提示

小宝宝出生后，宜尽早进行哺乳。这样可以促进母乳乳汁的分泌，也有利于以后的母乳喂养。初乳是母亲产后最初几天产生的乳汁，含有丰富的抗体，对多种细菌、病毒具有抵抗作用，应当及时让小宝宝吃上母亲的初乳。

喂养禁忌

宝宝如果患有先天性胆管炎的话，不能喝牛奶，也不能吃普通饮食，要吃先天性胆管炎特殊饮食，如果患有先天性胆管炎等疾病的话，不能进行母乳喂养。妈妈如果有严重的心脏病、肾脏病、肝病、精神病、癫痫及心功能不全，不宜哺乳。另外，妈妈如果有乙肝、乙型肝炎(急性期)等传染性疾病也不宜哺乳，以免把病传染给宝宝。

给宝宝喂奶时，可以用手轻轻宝宝的头部，让宝宝头正，这样有助于宝宝头正，对于产妇产后恢复也有帮助。



父母最关心的参考指标，用来检验宝宝的体格发育水平。

为宝宝准备一份礼物：生长曲线图

可不要小看宝宝每次体检时医生使用的小格子和画出的点线，对宝宝生长发育过程中的生长曲线加以重视，是及时发现问题和采取对策的关键。

热心于宝宝的发育曲线

每次带宝宝去检查身体或做常规保健，要仔细观察医生是否给他量了身高和体重，并且详细地记在生长发育监测表上。

看看医生是否使用了最新的图表

每隔几年，国家会根据调查结果制定新的儿童生长发育监测表和标准，要保证医生使用的是最新的图表。

比较相邻两次检查结果

为了保证宝宝的检查具有连续性，要求每次检查方式是一样的。从身高角度来说，宝宝每次查身长时应站得笔直，并且脱掉鞋子。3岁以下的宝宝可以笔直地躺着量身高，称体重最好是每次都脱光衣服和尿裤，以得到净重。

保留自己的记录

如果可以，向医生要一份复印件，或者自己制作一个图表。每次检查都带着这张图表，并做好详细的记录，这可是一个非常意义的纪念品。

不要从字面上理解测量结果

医生不会对一次偶然的测量结果表示担心，他们关注的是宝宝发育的长期倾向。

不要仅仅专注于某个数字，只要宝宝的生长发育一直保持稳定的速度，并且处于他这个年龄的平均值附近，不管他长得高点儿还是矮点儿，都是正常的。

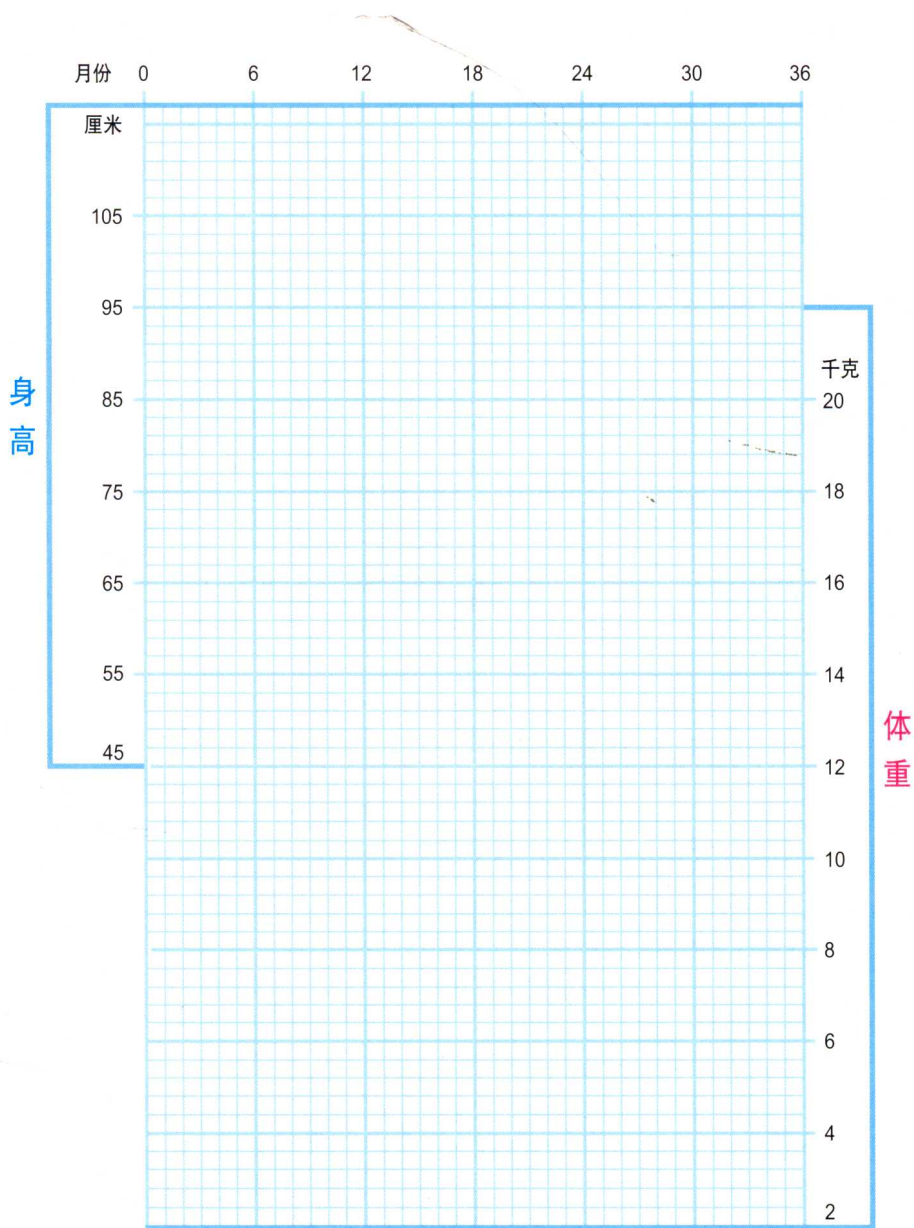


◎ 小宝宝一天天地长大，每次体检时都给他测量一下身高和体重，并以图表的形式记录下来，这将会是伴随宝宝一生的成长纪念。

从出生到 36 个月体重与身高生长曲线

姓名：_____ 出生日期：_____

记录人：_____



父母可以在表中记录宝宝每月的身高值和体重值。记满时连接各点，两条宝宝的生长曲线就诞生了。复印一份挂起来，难道不是父母给宝宝最好的礼物吗？

宝宝成长监测Q&A



给宝宝做智能发育测试有特别的意义吗

给宝宝做智能发育测试的意义：

用来评价宝宝的心理发育状况，可检测出智能迟缓、情绪紊乱、行为异常等现象。对正常者，可根据测试情况，发现宝宝特点，进行针对性教育，提高教育质量；对异常者，查明原因，进行早期干预或治疗。

有助于医生对某些疾病的诊断、鉴别和治疗效果的观察。

有利于及早发现宝宝的天赋，提高职业训练的效率。如音乐能力测试就是从音高、音强、节律、和谐、记忆等方面进行测试，及早发现适合从事音乐活动的人才。

有助于明确宝宝智能发育程度，掌握发育特点，因材施教。

宝宝多大可以做智能发育测试

宝宝出生后2~3天就可以做。

新生儿神经行为(NBNA)调查能较全面地反映大脑的状态，既可以发现各种有害因素造成的轻微脑损伤，成为观察治疗效果和反映康复程度的敏感指标，又可以预防智力低下、减轻脑瘫等疾患造成的不良影响。

哪些宝宝必须做智能发育测试

有的宝宝从出生起，因某种原因成为医学上所称的“高危儿”，这就需要在有条件的医院做智能发育测试并跟踪指导。

“高危儿”指的是已发生或可能发生异常或疾病而需要监护的新生儿。常见的情况有：

◎ 给宝宝做智能发育测试，不仅能够及早发现某些隐藏的疾病，及时加以治疗，还有利于发现宝宝的天赋，让宝宝的成长更为顺利。



妈妈患有某些疾病，如糖尿病、慢性心肺疾病等。

妈妈孕育情况有异常，如高龄产妇、妊娠高血压综合征等。

分娩异常，如难产、产程延长等。

新生儿是早产、低体重儿、有窒息缺氧史等异常情况。

需要特别指出：许多爸爸妈妈是在宝宝上了幼儿园，甚至上了小学之后，发现宝宝的各项能力明显比别的宝宝差，那时才到医院救治。医生虽然会根据测试结果建议做相关的病因检查，并且还会告诉您相应的教育训练方法，以及使用某些有利于改善大脑损伤的药物。但同时，医生也会遗憾地告诉您，宝宝已经错过了治疗的关键期。

如何正确看待智能发育测试结果

测试的结果仅仅粗略地反映了宝宝当时的情况，宝宝的发育是不断变化的，其神经系统的发育有很大的可塑性和代偿性，不能凭一两次测试结果就轻易下结论。

况且，测试结果与测试人员个人素质和专业技术水平，以及受测试宝宝合作的程度等密切相关。

测试时，宝宝身体不适，或情绪不好，或想打瞌睡，或测试环境嘈杂等，都会影响测试结果。所以，对测试结果应以动态的眼光和积极客观的态度来看待。

智能发育测试主要测哪些方面的内容

主要测试运动能力、语言能力、感知能力和认知能力四方面的内容。

运动指宝宝坐、站、走等大运动和抓、捏小物的精细动作，具体分为大动作能力和精细动作能力。大动作：如宝宝3个月时抬头较稳；6个月时会翻身；7个月时能双手向前撑住独坐；8~9个月时会爬。精细动作：6~7个月时能将一只手上的东西换到另一只手上等。

语言指宝宝在发音、理解、表达3个阶段的发育情况。如宝宝6个月能听懂自己的名字；10~12个月时能说简单的称谓

单词，如“爸爸”“妈妈”；18个月时能说出家庭主要成员的称谓，以及“妈妈走”“爸爸上班”一类简单语句。

感知指宝宝的视觉和听觉能力。如新生儿在安静状态下可短暂注视15~20厘米远的红球；3~4个月时喜欢看自己的手足，头可转向声源，听到悦耳声时会出声笑。

认知指宝宝对客观事物及自我的认识过程。如在2~3个月时，宝宝会发生饥饿性啼哭，要求得到满足时会停止啼哭，甚至有微笑表示；7~8个月时表现出认生，对发声的玩具感兴趣；1岁以后逐渐有了注意、记忆、思维、想象力等。

◎ 宝宝的一些动作，如坐、拿、捏等，都是对大脑的良性刺激，有助于智力的发育。



怎样才能在日常生活中通过观察宝宝的言行，发现智力方面的问题呢

需要反复强调，3岁前是宝宝大脑发育的关键期，应尽早学会观察宝宝的智力及行为习惯的发育状况。

在日常生活中如何观察呢？首先，您要了解3岁前宝宝正常的智力发育方面的知识。宝宝的“智力发育”主要表现在感知、运动、语言等方面。虽然您不可能像医生那样去熟记3岁前宝宝神经心理发育的规律和特点，但有一个通俗易懂的口诀可以解决这个问题：

一看二听三抬头，四撑五抓六翻身，七坐八爬九扶站，十学扶走捏小物，一岁说话会迈步。二岁跑跳上下楼，吃饭坐盆会洗手。三岁歌舞骑小车，画画折纸搓泥球，辨色数数认形状，待人接物有礼貌，穿脱鞋袜和衣裤。其中一、二、三、四、五……相对应的是1月龄、2月龄、3月龄、4月龄、5月龄……如果相对应月份的宝宝与正常情况相差甚远，应尽早请医生检查。



目录

第一章 / 新生的宝宝



初来人世的模样

2

新生宝宝的身体特征

3

新生宝宝的行为特征

4

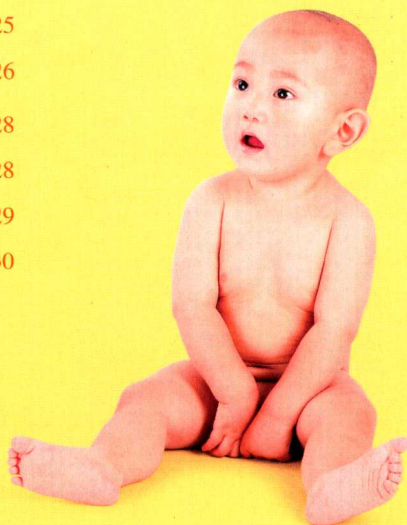
为新生宝宝做个DIY检查

5



第二章 / 0~1岁的宝宝

第1个月的宝宝	8	第7~8个月的宝宝	32
宝宝发育监测卡	8	宝宝发育监测卡	32
促进体格发育的专家方案	9	促进体格发育的专家方案	33
促进智能发育的专家方案	10	促进智能发育的专家方案	34
第2个月的宝宝	12	第9~10个月的宝宝	36
宝宝发育监测卡	12	宝宝发育监测卡	36
促进体格发育的专家方案	13	促进体格发育的专家方案	37
促进智能发育的专家方案	14	促进智能发育的专家方案	38
第3个月的宝宝	16	第11~12个月的宝宝	40
宝宝发育监测卡	16	宝宝发育监测卡	40
促进体格发育的专家方案	17	促进体格发育的专家方案	41
促进智能发育的专家方案	18	促进智能发育的专家方案	42
第4个月的宝宝	20		
宝宝发育监测卡	20		
促进体格发育的专家方案	21		
促进智能发育的专家方案	22		
第5个月的宝宝	24		
宝宝发育监测卡	24		
促进体格发育的专家方案	25		
促进智能发育的专家方案	26		
第6个月的宝宝	28		
宝宝发育监测卡	28		
促进体格发育的专家方案	29		
促进智能发育的专家方案	30		



第三章 / 1~3岁的宝宝



1岁1~2个月的宝宝	46	1岁7~8个月的宝宝	58
宝宝发育监测卡	46	宝宝发育监测卡	58
促进体格发育的专家方案	47	促进体格发育的专家方案	59
促进智能发育的专家方案	48	促进智能发育的专家方案	60
1岁3~4个月的宝宝	50	1岁9~10个月的宝宝	62
宝宝发育监测卡	50	宝宝发育监测卡	62
促进体格发育的专家方案	51	促进体格发育的专家方案	63
促进智能发育的专家方案	52	促进智能发育的专家方案	64
1岁5~6个月的宝宝	54	1岁11~12个月的宝宝	66
宝宝发育监测卡	54	宝宝发育监测卡	66
促进体格发育的专家方案	55	促进体格发育的专家方案	67
促进智能发育的专家方案	56	促进智能发育的专家方案	68



2岁1~3个月的宝宝	72
宝宝发育监测卡	72
促进体格发育的专家方案	73
促进智能发育的专家方案	74
2岁4~6个月的宝宝	76
宝宝发育监测卡	76
促进体格发育的专家方案	77
促进智能发育的专家方案	78
2岁7~9个月的宝宝	80
宝宝发育监测卡	80
促进体格发育的专家方案	81
促进智能发育的专家方案	82
2岁10~12个月的宝宝	84
宝宝发育监测卡	84
促进体格发育的专家方案	85
促进智能发育的专家方案	86



运动姿势异常	88
孤独症	89
0~36个月儿童体格发育值	90





第一章



新生的宝宝



初来人世的模样

出生第一天, (宝宝)体重 _____, 身长 _____。

宝宝出生的瞬间记录 _____



妈妈心情 _____



爸爸感言 _____

新生宝宝体格发育指标

	体重(千克)	身长(厘米)	头围(厘米)
男孩	3.33 ± 0.39	50.4 ± 1.7	34.5 ± 1.2
女孩	3.24 ± 0.39	49.7 ± 1.7	34.0 ± 1.2

注: 以上数据摘自《中华儿科杂志》2007年8期609页。