



特邀专家
高振敏



宝宝

0-3岁

林怡 张晓敏 编著

生长发育监测卡

中国少年儿童出版社

BABY

CARDS

BABY CARDS



宝宝

生长发育监测卡

编写说明

宝宝这样正常吗？宝宝那样是不是有问题？8个月的宝宝该怎样教育他？2岁的宝宝又该培养他的哪些能力？3岁宝宝的养育重点放在哪里？在宝宝成长的过程中，哪些信号预示着宝宝一切正常，哪些信号又该引起父母足够的重视，并立刻寻求专业人士的帮助？因为经验匮乏，年轻的父母们有太多的困惑与疑虑，以致他们常常惶惶然不知从何处入手去养育宝宝，或者遇到一丁点问题就大惊小怪，没了主张。年轻而忙碌的父母们没有时间去钻研大量的育儿知识，也不可能把儿科医生与育儿专家时时刻刻拴在身边，无法保证在宝宝成长的每个阶段都能及时地寻求到专业人士的帮助，因此，他们确实需要一些精要而又专业、科学的育儿知识来支撑自己，学会居家对宝宝进行测评，及时而全面地了解宝宝的发育状况，并针对宝宝的年龄施以最合适的养育策略，提高宝宝各项智能，促进宝宝的全面发展。《宝宝生长发育监测卡》由国内儿童生长发育测评及智能鉴定权威专家高振敏指导编写，依据0-3岁宝宝生长发育特点，按月龄进行细分，解决了父母们最关心、最迫切需要了解的问题，为他们提供全面、科学而又实用的指导。

出版发行：中国少年儿童新闻出版总社
中国少年儿童出版社

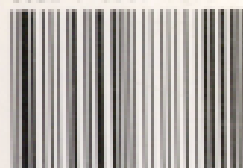
出版人：海飞
执行总编辑：赵恒峰
编著指导：高振敏
责任编辑：陆康勤
作者：林怡 张晓敏
插图：张淑芳
装帧设计：杭州美虹电脑设计有限公司
社址：北京市东四十二条21号
邮政编码：100708
总编室：010-64035735
传真：010-64012262
发行部：010-64773391
http://www.ccppg.com.cn
印刷：北京阳光彩色印刷有限公司
制作：北京京润纸制品有限公司
经销：新华书店
开本：889×1194 1/12
字数：54千字
版次：2006年1月第1次
印次：2006年1月第1次印刷
印数：1-10000册

高振敏简介

高振敏 1958年毕业于北京医科大学医疗系儿科专业，担任儿科主任医师，从事小儿临床及儿童保健工作40余年，积累了丰富的临床诊断及治疗经验，自1981年起从事小儿智能测量和培养的研究工作，与全国12个省市协作，经过整整10年，先后完成了《50项学前儿童智能筛查测验》、《绘人智力测验》、《0-4岁婴幼儿神经心理发育诊断量表》等重要科研课题，多次获国家及北京市级科技奖，著有《儿童智力测验与培养》、《儿童智能培育必读》等专著数10部，是目前国内儿童生长发育测评及智能鉴定的权威人士。



ISBN 7-5007-7872-4



9 787500 778721 >

ISBN 7-5007-7872-4/G·5921

定价：88.00元

生长发育监测卡

BABY CARDS



1 个月

养育重点

1. 保证充足的睡眠。
2. 精心呵护小肚脐。
3. 注意观察宝宝的大小便。
4. 多搂抱、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。

警示

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。

体格发育监测标准

—— 初生 ——

● 初生时身长：

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

● 初生时体重：

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

● 初生时头围：

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

● 初生时胸围：

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

—— 满月 ——

● 满月时身长：到第一个月末身长可增长6厘米

男孩：约为51.9—61.1厘米，平均为56.5厘米
女孩：约为51.2—60.9厘米，平均为55.8厘米

● 满月时体重：到第一个月末体重增加1.5千克

男孩：约为3.7—6.1千克，平均为4.9千克
女孩：约为3.5—5.7千克，平均为4.6千克

● 满月时头围：第一个月增长3.5厘米

男孩：约为35.4—40.2厘米，平均为37.8厘米
女孩：约为34.7—39.5厘米，平均为37.1厘米

● 满月时胸围：第一个月增长4.5厘米

男孩：约为33.7—40.9厘米，平均为37.3厘米
女孩：约为32.9—40.1厘米，平均为36.5厘米

智能发育监测方法

—— 大运动 ——

1、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下不动，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。
- 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的水平以下，呈倒“U”形。
- 扶住宝宝腋下将其直立让其踩在桌面上，宝宝的下肢屈曲然后伸直，做出类似迈步的动作（即步行反射），当宝宝向前迈步时，由于内收肌的作用，他的一只脚常常绊住另一只脚。

2、居家测试方法

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，将他拉起，观察宝宝头部是否能竖直。

贴心提示：如果宝宝头部能竖直2秒钟，即为通过。

3、促进发育方法

- 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，宝宝的头一般会前倾和下垂，特别是快满月时，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，并用玩具逗引他抬头，但不要时间太长，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。

● 促进俯腹抬头

宝宝空腹时让其自然俯卧在大人腹部，大人用双手按摩宝宝背部并逗引其抬头，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给他戴上手套。

—— 精细动作 ——

1、精细动作发育水平

宝宝的手经常呈握拳状，当用拨浪鼓等玩具触碰宝宝手掌时会紧握住拳。清醒时，宝宝的双手以握拳为主（拇指放在其他手指的外面）

2、居家测试方法

让宝宝仰卧在床上，大人把食指或拨浪鼓的手柄放在宝宝手心时，观察宝宝的反应。

贴心提示：如果宝宝把拳头握紧，即为通过。

3、促进发育方法

- 训练手的抓握能力
用拨浪鼓或其他带柄的玩具或用大人的手指触碰宝宝的手掌，让宝宝紧紧握住，在他手中停留片刻后放开。宝宝松开后，大人再将玩具放入宝宝手心，让宝宝多次练习抓握。
- 增进手指触觉能力
将宝宝的双手放在被子外面，平放在床上，让他自由挥动拳头，看自己的手，把手放到嘴里吮（一定要把宝宝的手洗干净），增进宝宝手指的触觉和活动能力，扩展手的活动范围。





BABY CARDS

生长发育监测卡

1

个月

—— 适应能力 ——

1、适应能力发育水平

● 让宝宝俯卧，当物体（如悬挂的彩色气球、玩具等）从距离宝宝脚上方10-15厘米处向头部移动，至脸上25-30厘米时，宝宝会对进入视野的物体跟踪注视。将物体从宝宝头的一侧，慢慢移动到头的另一侧（移动180度），当物体移到中央时，宝宝会两眼跟随着看，眼的追视范围小于90度。

● 当听到平缓的声音时，宝宝会睁大眼睛，皱眉，微笑，活动减少，表现安静；当听到突然出现的较大的声音时，宝宝会出现颤抖等受到惊吓的动作。

当眼受到光的作用时，宝宝的瞳孔缩小，触及眼睛时，宝宝会眨眼或眯眼，眼睛出现不协调的运动等。

● 如果把宝宝的手指撬开，将合适大小的物体放在宝宝手中时，他会短时间握住手中的物体。

2、居家测试方法

让宝宝仰卧在床上，在一侧耳朵上方9公分处轻轻摇动铃铛，观察宝宝的反应。

贴心提示：如果宝宝有皱眉、动作减少、增多或停止等反应，即为通过，不过宝宝的反应时间会很短促。

3、促进发育方法

● 促进听觉发育

大人可通过摇铃或制造其他响声来训练宝宝对声音的反应；也可用和蔼可亲的声音面带微笑地和宝宝说话，发出“哦”“哦”“啊”“啊”等声音来吸引宝宝注意，通过训练宝宝的听觉，提高他的适应能力。

● 促进视听觉识别能力

将色彩鲜艳带响声的玩具，放在距离宝宝眼睛25厘米处，边摇边缓慢地移动，吸引宝宝的视线随着玩具和响声移动，或者坐在宝宝对面，一边喊他的小名，一边移动大人的脸，让宝宝注视大人的脸并随之移动。通过训练宝宝的视、听觉，提高其视听识别和适应能力

—— 语言 ——

1、语言能力发育水平

● 能自动发出各种细小的喉音。

● 当大人与宝宝说话时，他会注视大人的面孔，哭泣的时候停止啼哭，甚至有时还能上下点头。

● 从表情看，尚没有直接的注意能力，面部没有表情。

2、居家测试方法

让宝宝仰卧，在他们清醒的时候注意他们的发音。

贴心提示：宝宝的嗓子里能发出细小柔和的声音，即为通过。

3、促进发育方法

● 刺激宝宝语言发育

从出生起就要为宝宝提供优雅的音乐环境，多给宝宝倾听美好的音乐，可让宝宝保持心情愉快，培养宝宝注意力和愉快的情绪，刺激语言能力的发展。

● 逗引宝宝发音

大人平时要利用一切机会多和宝宝谈话，在喂奶、换尿布时，看着宝宝并和他多说话，也可唱歌、念儿歌、根据当时情景随意和宝宝说点什么，逗引宝宝自由发声、发笑。

—— 社交行为 ——

1、社交行为发育水平

● 宝宝双眼能追视在身边走动的人。

● 给宝宝检查身体时，他能注意检查人员，并且脸部动作减少。

● 平常清醒时，喜欢毫无目的地呆视四周。有时能明确地注视某个目标，但是不能持久，大部分时间都在不明确地凝视四周。

2、居家测试方法

宝宝仰卧时，大人在宝宝的视线内走来走去，观察宝宝的反应。

贴心提示：如果宝宝的眼睛能随着走动的人移动，即为通过。

3、促进发育方法

● 启发宝宝探索和交往能力

新生儿视力有限，对红色比较偏爱。在宝宝仰卧位时，大人可用红绒球、红色气球等放在宝宝眼睛正前方，向左右缓慢移动，逗引宝宝追视红绒球或红气球等，通过训练视觉，启发宝宝的探索和交往能力。

● 让宝宝多了解环境

宝宝生后半个月起，大人可以每天抱起宝宝片刻，沿着房间环视室内四周景象，一边看一边向宝宝讲述室内的摆设，让宝宝了解周围环境。

● 提高宝宝对周围环境的兴趣

为使宝宝感到愉快、舒适，具有安全感，提高其对周围环境的兴趣和对刺激的接受能力，在宝宝吃饱喝足后，可将宝宝抱在怀里，用温柔舒缓的语调微笑着和他说话。听到大人的声音，宝宝通常会安详地注视着大人的面孔，仿佛在认真地听大人诉说，过不了多久，他就会高兴地啊啊哦哦做出回答。



宝宝生长发育记录

体格发育记录

- 满月时体重 _____ 千克
- 满月时身高 _____ 厘米
- 满月时头围 _____ 厘米
- 满月时胸围 _____ 厘米
- 满月时前囟 _____ × _____ 厘米

(囟xin: 婴儿头顶骨未合缝处。)

智能发育记录

监测项目

- 拉腕坐起，头竖直片刻
- 触碰手掌紧握拳
- 对声音有反应
- 自发细小喉音
- 追视走动的人

出现时间

- 第 _____ 月第 _____ 天
- 第 _____ 月第 _____ 天
- 第 _____ 月第 _____ 天
- 第 _____ 月第 _____ 天
- 第 _____ 月第 _____ 天

接种疫苗备忘录

1、卡介苗

正常新生儿应在出生后即接种卡介苗，刺激体内产生特异性抗体，预防结核病。

2、乙肝疫苗

正常新生儿应在出生24小时接种第1次，30天时接种第2次，6个月时接种第3次，可预防乙型肝炎。由于第3针间隔较长，不要忘记接种。

生长发育监测卡

BABY CARDS



2 个月

养育重点

1. 开始把大小便。
2. 防止发生尿布疹。
3. 注意观察哭声。
4. 培养规律性生活习惯。
5. 练习俯卧抬头每天至少2次，每次半小时以上。
6. 逗引宝宝发音。
7. 给予宝宝丰富的感觉刺激。
8. 坚持户外活动，进行三浴锻炼。
9. 合理营养，坚持母乳喂养，预防肥胖症。

警示

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. 仰卧抱起时不会抬头。
2. 身体过度绵软或僵直。
3. 将宝宝横着抱在臂弯，他的后背和脖子过度后仰。

体格发育监测标准

● 身长:

男孩: 约为55.3—64.9厘米, 平均为60.1厘米

女孩: 约为54.2—63.4厘米, 平均为58.8厘米

● 体重:

男孩: 约为4.6—7.5千克, 平均为6.0千克

女孩: 约为4.2—6.9千克, 平均为5.5千克

● 头围:

男孩: 约为37.0—42.2厘米, 平均为39.6厘米

女孩: 约为36.2—41.0厘米, 平均为38.6厘米

● 胸围:

男孩: 约为36.2—43.4厘米, 平均为39.5厘米

女孩: 胸围约为35.1—42.3厘米, 平均为38.7厘米

智能发育监测方法

—— 大运动 ——

1、大运动发育水平

- 宝宝仰卧时，两侧上下肢对称地展开，能使下巴、鼻子与躯干保持在中线位置。
- 俯卧时，宝宝的大腿在小床上，双膝屈曲，双腕外展。如果宝宝俯卧在一平面上，宝宝头开始向上举起，使下颌能逐渐离开床面5—7厘米，与床面约呈45度角，不再偏向一侧，稍停片刻，头又垂下来。
- 拉腕坐起时，宝宝的头可自行竖直2—5秒。
- 扶宝宝肩部呈坐位时，宝宝的头下垂使下颌垂到胸前，但能使头反复地竖起来。
- 托腹悬空，宝宝的头能举到与躯干成一水平线，但腿仍下垂。

2、居家测试方法

让宝宝俯卧在小床上，脸朝下，将双臂放在头的两侧，大人用玩具逗引宝宝抬头，观察他们是否可自行把头抬起并离开床面。

贴心提示：宝宝下颌离开床面，即算通过。

3、促进发育方法

- 训练宝宝俯卧抬头
让宝宝俯卧，大人在宝宝头部上方摇响铃铛，鼓励宝宝跟着铃声抬头，让宝宝下颌短时间离开床面，双肩也随着抬起来。每天练习2—3次，通过训练可增强颈部的力量，同时也丰富宝宝的视觉范围。
- 训练宝宝竖抱抬头
妈妈竖抱着宝宝，爸爸拿色彩鲜艳和带响声的玩具，放在接近宝宝面部的前方，逗引宝宝抬头。宝宝前倾的头部有时能抬起来观察爸爸手中的玩具。
- 训练宝宝转头
将宝宝抱在身上，面向前方，另一人在其背后忽左忽右地伸头、摇响铃铛或呼唤宝宝的名字逗引他，训练他左右转头。
- 做被动体操
从两个月开始就应该给宝宝做被动体操，包括胸部运动，上肢肩部和胸部运动，上肢伸屈运动，肩部运动，下肢运动，两腿轮流伸屈，两腿伸直上举和髋关节运动，用于提高宝宝肌肉的收缩力，改善血液循环和促进动作的发展。

● 练“爬行”

让宝宝俯卧练习抬头时，大人用手抵住宝宝的足底，让宝宝借助全身的力量向前爬行，做出类似爬行的动作。

—— 精细动作 ——

1、精细动作发育水平

- 用拨浪鼓柄碰手掌时，宝宝能握住拨浪鼓2—3秒钟不松手。
- 把悬环放在宝宝手中，小手能短暂离开床面，即使手张开或合拢，环仍在手中。

2、居家测试方法

大人可将拨浪鼓塞在宝宝的手中，观察他们能否握住不松手。

贴心提示：宝宝能握住拨浪鼓2—3秒不松手，即算通过。

3、促进发育方法

- 训练宝宝手的抓握能力
给宝宝准备一些抓握玩具，如摇铃、能捏响的软塑料或橡皮玩具等，用悬挂的玩具或手拿的玩具逗引宝宝，让宝宝触摸和抓握给他的玩具，训练宝宝手的抓握能力。
- 训练宝宝手的握持能力
大人将食指或者拨浪鼓柄塞入宝宝手中，让宝宝握住，并留握片刻。
- 训练宝宝看、玩小手
2个月的小婴儿天生就对自己的小手感到十分好奇，千万不要约束宝宝，而要创造条件，吸引宝宝看、玩自己的小手。妈妈可以给宝宝的小手腕带上带响的小手镯，或者拴上颜色鲜艳的布条，吸引他尽早对自己的小手产生兴趣。

—— 适应能力 ——

1、适应能力发育水平

- 当悬环或拨浪鼓从宝宝脚的平面移向他的胸上方时，能转过头来注视物体或注视大人拿玩具的手。
- 用玩具在眼前晃动时，宝宝能立即注视玩具，视野范围超过90度，距离可在1米左右。





宝宝

BABY CARDS 生长发育监测卡

2 个月

2、居家测试方法

让宝宝仰卧，大人拿颜色鲜艳的玩具在宝宝面前晃动，观察他们的反应。

贴心提示：宝宝能立刻看到并注视玩具即为通过。

3、促进发育方法

● 刺激宝宝的听觉能力

用八音盒或其他带响声的玩具，在正面逗引宝宝，给予宝宝声音的刺激，让宝宝注意声音。

● 让宝宝转头寻找声源

用八音盒或带响声的玩具在宝宝侧面逗引宝宝，让宝宝听到声音后，转头寻找。

● 用音乐激发宝宝的愉快情绪

每天定时给宝宝放一些适合婴儿的乐曲，或者由妈妈给宝宝哼唱一些节奏明快简单的歌曲，逗引宝宝发出笑声，激发宝宝愉快的情绪，吸引宝宝注意力。

语言

1、语言能力发育水平

- 宝宝能偶尔发出a、o、e等元音，有时能发出像鸽子叫的咕咕声。
- 在与妈妈对视时，宝宝可呈现灵活、机警和完全清醒的表情。
- 在与观察者接触时，宝宝能集中注意，有时能以发音来回应。

2、居家测试方法

妈妈用和蔼、亲切的声音逗引宝宝，观察他们的反应。

贴心提示：如果宝宝在妈妈的逗引下能发出a、o、e等音，即为通过。

3、促进发育方法

● 逗引宝宝发音

大人用亲切温柔的语音对着宝宝发出a、o、e等母音，吸引宝宝看大人的口型并逐渐学会回应。需要注意的是，逗引宝宝发音时，大人还要注意经常停下来跟宝宝玩耍，以便让宝宝保持心情愉快。

社交行为

1、社交行为发育水平

- 大人逗宝宝玩时，宝宝有微笑、发声或手脚乱动等反应。
- 宝宝仰卧时，在没有任何社交刺激的情况下，有时能自发地并有选择性地看着大人的脸（时间短暂）

2、居家测试方法

让宝宝仰卧，妈妈面对着宝宝点头微笑或说话，并逗引他们玩，但不要碰宝宝的身体或脸，观察他们的反应。

贴心提示：如果宝宝能对着妈妈露出微笑、发出声音或手脚乱动，即为通过。

接种疫苗备忘录

1. 脊髓灰质炎混合疫苗（糖丸）：

2个月的宝宝首次口服，该疫苗每个月服用1次，连服3个月。

2. 乙肝疫苗：

宝宝满月后，带上预防接种证去指定机构进行第2次接种，也就是第1次加强针，不要忘记。

宝宝生长发育记录

体格发育记录

- 2个月末时体重 _____ 千克
- 2个月末时身高 _____ 厘米
- 2个月末时头围 _____ 厘米
- 2个月末时胸围 _____ 厘米
- 2个月末时前囟 _____ × _____ 厘米
(囟 xìn: 婴儿头顶骨未合缝处。)

智能发育记录

监测项目

- 俯卧抬头离床面
- 拨浪鼓留握片刻
- 立刻注意大玩具
- 能发a、o、e等元音
- 逗引有反应

出现时间

- 第 ____ 月第 ____ 天
- 第 ____ 月第 ____ 天
- 第 ____ 月第 ____ 天
- 第 ____ 月第 ____ 天
- 第 ____ 月第 ____ 天



生长发育监测卡

养育重点

1. 丰富感觉学习内容,多看、多听、多触摸。
2. 增加手部精细运动能力的锻炼。
3. 防止宝宝睡“倒觉”。
4. 开始定期带宝宝去体检。
5. 增加大小肌肉运动能力训练。
6. 要经常给宝宝洗头。
7. 正确对待生理性腹泻。
8. 别轻视宝宝入睡后打鼾。
9. 重点训练俯卧抬头、四肢运动和触握能力。
10. 培养宝宝的视听能力。
11. 训练宝宝的社交能力。

警示

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. 当宝宝处于安静状态时,任何声音都不会对他产生影响。
2. 当摇响拨浪鼓、摇铃等发声玩具时没有兴奋或高兴的反应。

BABY CARDS



3
个月

体格发育监测标准

● 身长: 身长比出生时增长约 1/4

男孩: 约为 57.6—67.2 厘米, 平均为 62.4 厘米
女孩: 约为 56.9—65.2 厘米, 平均为 61.1 厘米

● 体重: 体重比出生时增长 1 倍

男孩: 约为 5.2—8.3 千克, 平均为 6.7 千克
女孩: 约为 4.8—7.6 千克, 平均为 6.2 千克

● 头围: 增长相对比胸围慢

男孩: 约为 38.2—43.4 厘米, 平均为 40.8 厘米
女孩: 约为 37.4—42.2 厘米, 平均为 39.8 厘米

● 胸围: 实际数值开始达到甚至超过头围

男孩: 约为 37.4—45.0 厘米, 平均为 41.2 厘米
女孩: 约为 36.5—42.7 厘米, 平均为 40.1 厘米

智能发育监测方法

—— 大运动 ——

1、大运动发育水平

- 在仰卧位时,头在中央位置占优势。仰卧时,宝宝的下颏、鼻子与躯干的中线能保持在一条直线上,头可以自由地从一侧转向另一侧,他的双臂不是同时外展,就是把双手合在一起放在中线,两腿弯曲或伸直。
- 将宝宝面朝下放在硬平面上时,如果宝宝举头,能保持在中线位置,而不是转向一边。并且他的头能持久地举起至 45 度,下颏离开桌面约 5—7.5 厘米。宝宝举头后能控制他的头,使头低下,而不是无力地下垂。
- 俯卧时,能自动地将双肘屈曲,让重量落在肘和前臂上,前臂试撑起,胸部能抬起来。两臂不再卷缩在腋下。
- 俯卧时,能将大腿伸直在床上,虽然双膝可能有弯曲,但髋部不外展。
- 扶宝宝坐起,他的头能经常竖起,微微有些摇动,并向前倾,与躯干成一角度。即使身体不动,头还是一再向胸前一晃一晃地摇动,不够稳定。
- 用双手扶腋下让宝宝站立起来,然后松手(手不要离开),宝宝能在短时间内保持直立姿势,然后臀部和双膝弯下来。

2、居家测试方法

让宝宝俯卧在小床上,脸朝下,将双臂放在头的两侧,大人用玩具逗引宝宝抬头,观察他们的反应。

贴心提示: 如果宝宝能自行将头抬高床面,并与床面成 45 度角,即为通过。

3、促进发育方法

- 训练俯卧抬头
宝宝空腹时,将其放床上俯卧,逐渐延长俯卧时间(2—3秒),用玩具逗引宝宝俯卧抬头。大人还可以抱着宝宝,用一只手撑住他的后部和背部,让宝宝头部呈直立状态,并不断地变换方向,让不断改变的视野吸引宝宝观察四周,促使他自己将头竖直。
当宝宝用双臂支撑前身抬头时,大人可将玩具举在宝宝头前,左右摇动,吸引他向前、左、右三个方向看,用肘部支撑,将头抬得更高些,以锻炼宝宝的颈椎和胸背肌肉。
- 练习四肢运动
将色彩鲜艳带响的玩具固定在床上,用皮筋将玩具和宝宝手腕或脚

腕连起来,当宝宝仰卧时,随着宝宝四肢不规则的运动,玩具也在空中摇晃起来,并发出悦耳的响声。这时,摇晃的玩具会吸引宝宝的注意力,让宝宝更加兴奋地活动手脚。

—— 精细动作 ——

1、精细动作发育水平

- 用拨浪鼓柄触碰宝宝手掌,宝宝能握住拨浪鼓并举起,拨浪鼓留在手中达半分钟;如用悬环触碰手掌,宝宝能抓住悬环并将其举起来,有时会有主动抓握的过程。
- 仰卧时,能用手指抓自己的身体、头发和衣服。
- 双手张开,不再握拳。因此当给他悬环或拨浪鼓时,不需要再撬开手才能放进。

2、居家测试方法

把拨浪鼓放在宝宝手中,观察他们能否自己握住拨浪鼓。

贴心提示: 宝宝能握住拨浪鼓 0.5 分钟,即为通过。

3、促进发育方法

当宝宝情绪愉快的时候,大人可经常用带柄的玩具或者大人的手指塞在宝宝手掌中,让他抓握触摸,训练宝宝小手的抓握触摸能力。还可以给宝宝准备一些方便抓握的玩具,如摇铃、能捏响的软塑料或橡皮玩具等。稍大些的宝宝可以用皮筋将这些玩具挂在宝宝能够抓到的地方,让他练习抓、握、摇、捏等动作。一旦宝宝学会翻身,玩具就不要挂着玩了。

—— 适应能力 ——

1、适应能力发育水平

- 将醒目的玩具放在桌面上,然后把宝宝抱在桌边,轻轻敲击桌面,宝宝会立刻明确地注意玩具。
- 让宝宝仰卧,头偏向一侧,然后拿拨浪鼓给他看。宝宝注意到拨浪鼓后,再慢慢地把物体从一侧移到另一侧,宝宝的双眼能跟随拨浪鼓达中线。
- 仰卧时,将拨浪鼓从宝宝头上部向胸部移动,宝宝的双眼能跟随拨浪鼓上下移动。
- 仰卧时,把悬环拿到宝宝胸部上方,引起宝宝注意后,拿着悬





宝宝

BABY CARDS 生长发育监测卡

3 个月

环围绕宝宝面部转圈圈，宝宝的目光有时能跟随旋环转动，但不很随意。

- 当悬环或拨浪鼓到达宝宝胸上方中线时，宝宝能立即注意。
- 仰卧时，如果将拨浪鼓放在宝宝手中，宝宝能注视手中的拨浪鼓，而不是看附近的东 西，但还不能举起拨浪鼓来看。
- 先把桌面上的物体拿开，然后抱宝宝坐在桌边，宝宝能自发地注视桌面或桌面上自己的手。
- 把大物体放在宝宝视线内（如方木或杯子），宝宝能够持续地注意。
- 将方木堆和杯子分别放在桌面上，宝宝见到物品后会 自动挥动双臂，但还不会抓取物体。
- 抱宝宝坐在桌旁，提着毛线球从桌面的一端慢慢移向另一端，宝宝能完全地注视着线球从这一端到另一端，但有时视线是不连续的弧形。

2、居家测试方法

让宝宝仰卧，大人把红球举到离宝宝脸上方20厘米处，摇动红球引起宝宝的注意。然后，将红球从头的一侧向中央，再向头的另一侧（180度）慢慢移动。观察宝宝的头和眼睛是否随着红球转动180度，可重复做3次。

贴心提示：如果宝宝能完全注视着红球，视线能跟踪红球180度（有时视线不连贯），即为通过。

3、促进发育方法

当宝宝在床上仰卧时，大人可用红绒球或色彩鲜艳的物体，在宝宝眼前缓慢地左右来回移动，吸引宝宝头部向着红绒球的方向移动追视红绒球，通过训练宝宝的视觉，提高其适应能力。

—— 语言 ——

1、语言能力发育水平

- 除哭声外，有时还能自由地发出两个音节的音。如：gao, la, ma 等。
- 见到亲人或有人逗引宝宝，会发出短暂而真实的笑声。
- 见到令他高兴的物体时，会出现呼吸加深，全身用劲等兴奋的表情。

2、居家测试方法

妈妈逗引宝宝，但不得接触他们的身体，观察宝宝的反应。

贴心提示：如果宝宝在妈妈逗引下能发出“咯咯”的笑声，即为通过。

3、促进发育方法

- 定时听音乐唱儿歌
在宝宝清醒的时候，可在宝宝入睡前、吃奶时，经常播放一些舒畅、美好、愉快、优美的音乐和歌曲，给宝宝提供一个优美的音乐环境，促使宝宝尽快进入梦乡和激发其愉快的情绪。大人还可以经常给宝宝念一些有趣的儿歌，刺激宝宝听觉，唤起宝宝的情感。
- 经常和宝宝说话
当给宝宝喂奶、换尿布时，妈妈可经常边说边喂，边说边换尿布，给予宝宝一些有益的语言刺激。无论什么样的生活场景都是跟宝宝说话的好机会，比如爸爸上班外出可以对宝宝讲：“宝宝，我上班去了，再见！”下班回家时可说：“宝宝，你好吗？我回来了！”尽管宝宝还小，不可能懂得大人的这些语言，但是这些有益的语言刺激总有一天会带给宝宝意想不到的收获，因此，大人要不厌其烦地尽量多和宝宝说话。

—— 社交行为 ——

1、社交行为发育水平

- 用目光期待着喂奶：看到妈妈的乳房或奶瓶时，会显得很高兴。
- 注视自己的手：自发地玩时，会注视自己的双手，能自然地把手或两只手放在自己面前注视。
- 能玩手和手指相碰：能自发地将自己的双手放在一起玩手指。

2、居家测试方法

妈妈站在宝宝面前，但不要逗引他们，观察在无人逗引的情况下宝宝的反应。

贴心提示：如果宝宝看到妈妈，在无人逗引的情况下会开心地笑起来，即为通过。

3、促进发育方法

- 逗引宝宝发笑
大人要经常通过各种方式，逗引宝宝发笑。如可以经常抱着宝宝，亲吻、抚摸宝宝，和宝宝说话，给宝宝唱歌等，通过这些方式逗引宝宝发笑。
- 给予宝宝更多感觉刺激
让宝宝多看、多听、多触摸，这样可以给予宝宝多种感觉刺激，也有利于和宝宝建立起良好的亲子关系。
- 多进行“三浴锻炼”
在条件适合的情况下，可以带宝宝多做“三浴锻炼”，即定时带宝宝进行日光浴、水浴、空气浴，让宝宝有更多的机会感知周围环境，



宝宝生长发育记录

体格发育记录

- 3个月末时体重 _____ 千克
- 3个月末时身高 _____ 厘米
- 3个月末时头围 _____ 厘米
- 3个月末时胸围 _____ 厘米
- 3个月末时前囟 _____ × _____ 厘米
(囟 xin: 婴儿头顶骨未合缝处。)

智能发育记录

监测项目

- 俯卧抬头45度
- 拨浪鼓留握手中30秒
- 眼跟踪红球180度
- 能够笑出声
- 见人会笑

出现时间

- 第 _____ 月第 _____ 天
- 第 _____ 月第 _____ 天
- 第 _____ 月第 _____ 天
- 第 _____ 月第 _____ 天
- 第 _____ 月第 _____ 天

接种疫苗备忘录

1. 第二次服用脊髓灰质炎三价混合疫苗（糖丸）。
2. 首次注射百白破混合制剂（预防百日咳、白喉和破伤风）。

生长发育监测卡

BABY CARDS



4 个月

养育重点

1. 开始为宝宝添蛋黄、米糊、鱼泥、水果泥、青菜汁等辅食。
2. 每日扶坐、扶站、扶跳，引导宝宝抓悬吊玩具。
3. 开始让宝宝练习用匙吃饭。
4. 穿易于活动和穿脱的衣服。
5. 加强看护避免掉到地上。
6. 不要强行制止宝宝吮手指头。
7. 营造丰富多采的生活环境。
8. 带宝宝去户外适应自然环境。
9. 逐步培养良好的睡眠习惯。
10. 开始练习把大便。

警示

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. 找不到声源。
2. 不会咿呀学语。
3. 不会握物。

体格发育监测标准

● 身长：增长速度稍缓于前3个月

男孩：约为59.7—69.3厘米，平均为64.5厘米

女孩：约为58.5—67.7厘米，平均为63.1厘米

● 体重：增长速度稍缓于前3个月

男孩：约为6.8—9.0千克，平均为7.4千克

女孩：约为5.3—8.3千克，平均为6.8千克

● 头围：增长速度开始比胸围减慢

男孩：约为39.6—44.4厘米，平均为42.0厘米

女孩：约为38.5—43.3厘米，平均为40.9厘米

● 胸围：实际数值已经超过头围

男孩：约为38.3—46.3厘米，平均为42.3厘米

女孩：约为37.3—44.9厘米，平均为41.1厘米

智能发育监测方法

—— 大运动 ——

1、大运动发育水平

- 平躺在床上时，宝宝的双手会自动在胸前合拢，并且手指互相接触，两手呈相握状。平卧时，宝宝会出现抬腿动作。
- 俯卧时，宝宝会抬头到适当高度，两眼朝前看，面部与床面呈90度角，并能保持这个姿势。当宝宝的头保持在90度时，如果宝宝一只手臂伸直，另一只手臂弯曲时，他会从伸出的手臂上被动翻身的倾向。宝宝俯卧时，可能不自主地滚向仰卧位。大人用手将宝宝的胸腹托起悬空时，宝宝的头、腿和躯干能保持在一条直线上。
- 扶宝宝坐起，当头保持稳定时，宝宝的头会向前倾并与身体呈一角度；当手臂或躯干移动或转头时，头基本稳定，偶尔会有晃动。扶宝宝坐时，如果他的躯干上部挺直以维持坐姿时，仅腰部有弯曲。

2、居家测试方法

让宝宝趴在小床上，小脸朝下，大人在一旁用玩具逗引。观察宝宝能否自己把头抬起，并能将头抬高床面。

贴心提示：如果宝宝的头能抬高床面60度角，即为通过。

3、促进发育方法

- 训练宝宝抬头
宝宝俯卧时，大人用色彩鲜艳带响的玩具给宝宝看，再将玩具慢慢向上移动，逗引宝宝抬头。
- 翻身练习
宝宝仰卧时，大人拍手或用玩具逗引使他的脸转向侧面，并用手轻轻扶背，帮助他向侧面转动，让宝宝做左右侧及俯卧翻身练习。当宝宝翻身向侧面时，大人可以一边称赞宝宝，一边从侧边帮助他转向俯卧，让他俯卧玩一会儿，再将他翻回仰卧，休息片刻再玩。
- 锻炼前臂支撑和抬头动作
俯卧位时，大人可站在宝宝头前逗引宝宝用前臂支撑上身，将胸部抬起抬头看大人。同时，还可在宝宝前方用玩具逗引，从左到右，从远到近移动玩具，促使其抬头和转头。
- 练习拉坐
仰卧位时，大人握住宝宝的小手，仅用很小的力气将他缓慢拉起，让宝宝试着自己用力起来，日后逐渐减力，直至宝宝自己握住大人的手指将自己拉起来。这样可使宝宝的头伸直，呈坐姿时躯干上部挺直，锻炼颈、背部肌肉。
- 继续做被动体操
每天上、下午各锻炼一次，以促进全身肌肉和关节的发展。

—— 精细动作 ——

1、精细动作发育水平

- 当拨浪鼓等物体接触宝宝的小手时，他的手会主动地张开来抓住物体，并能握住拨浪鼓。宝宝握住拨浪鼓后，能将它保留在手中大约1分钟，开始有留握表现。
- 把宝宝抱到桌前，不论桌面上是否有玩具，他的手指都会比较活跃地摸、抓桌面。当桌面上摆有方木或水杯时，宝宝会用一只或两只手去碰它。

2、居家测试方法

宝宝仰卧在小床上，大人一边把拨浪鼓放到宝宝的小手里，一边鼓励宝宝摇动，观察他们的反应。

贴心提示：如果宝宝能把拨浪鼓拿到眼前看，并能主动摇几下，即为通过。

3、促进发育方法

- 发展触觉和抓握能力
将挂着的带响声的玩具，拿到宝宝面前摇晃，使其注视，然后将玩具放在宝宝胸前伸手即可抓到的地方，激发他去碰和抓。如果宝宝抓了几次，仍抓不到玩具，就将玩具直接放在他的手中，让他握住，然后再放开玩具，继续教他学抓。若宝宝只看玩具不伸手抓，可用玩具触他的小手，逗引他伸手抓，或将玩具放在他手中摇晃他的手，让玩具发出响并逗引他听。
- 锻炼准确抓握的能力
抱宝宝靠在桌前，另一人在距其1米远处用玩具逗引他，观察他是否注意。将玩具逐渐靠近宝宝，让宝宝一伸手即可触摸到玩具。如果宝宝不会主动伸手朝玩具接近，可引导他用小手去抓握、触摸和摆弄玩具，培养宝宝接近、触摸和摆弄物体的能力。
- 够取悬吊玩具
宝宝仰卧，用绳在宝宝眼前系一晃动的玩具，锻炼宝宝视觉和够取物体的能力。大人可先把玩具放在他伸手可以摸到的地方，摸到后再将玩具推远一点，吸引他再伸手碰触玩具，让玩具晃动起来。经常做这样的练习，过一段时间，宝宝就能用双手一前一后地将玩具抱住。

—— 适应能力 ——

1、适应能力发育水平

- 仰卧时，物体刚一越过脚面，宝宝就会立刻注意去看；当方木或铜铃在宝宝坐的桌子对边出现时，他会立即明确地去注意这些物体。
- 将玩具拿到胸部上方，宝宝看到玩具后，双臂便活动起来，但手不一定会靠近玩具，或仅有微微的抖动。如果将玩具放在桌面上，宝宝看到后，也会出现挥举双臂的动作，但不一定能抓到玩具。





BABY CARDS

生长发育监测卡

4 个月

● 让宝宝仰卧，头偏向一侧，当玩具从一侧进入宝宝视线时，会引起宝宝注意；将拨浪鼓等玩具放在宝宝手中，他会握住拨浪鼓，将它举离小床前，并注视它；如果将玩具放在宝宝的对侧移动，他的双眼及头也会从一端跟随到另一端（可达180度）。

● 将一个玩具放在宝宝小手附近，他会用一只空着的手去接近和接触玩具，甚至能用双手同时抓握玩具，看到小物体后，宝宝会用一只或两只手去接触它。

● 将物体放在宝宝手中，有时会出现将物体放到嘴里的动作，但动作比较笨拙。

● 当宝宝拿到第一块方木后，如果大人把第二块方木从宝宝的对边桌边移上来，他也会明确地看着第二块。

2、居家测试方法

大人把宝宝抱在怀里，在离宝宝耳朵15厘米处的水平方向摇铃，观察宝宝的反应。

贴心提示：如果宝宝能回头寻找声源，即为通过。只要一侧耳朵通过就可以了。

3、促进发育方法

● 听音找物

敲响玩具(铃、鼓)，让宝宝注意倾听，然后走到房子的一角敲，边敲边问宝宝：“这是什么声音？”“听听在哪里响呢？”注意宝宝的视线，看他是否朝着有声音的地方注视，若宝宝未注视，重复敲响玩具，直到他注视为止。平时还要注意多为宝宝提供倾听声音的机会，如玩具(小铃铛、八音盒、带音响的玩具等)发出的声音，昆虫和鸟类的啼鸣声，各种交通工具的鸣笛声……

● 寻找目标

把宝宝抱到台灯前，用手拧开灯并对宝宝说“灯”。最初宝宝可能只盯住大人的脸，根本不会去注意灯。多次开关灯之后，一亮一灭的灯光会吸引宝宝，让他的目光向台灯转移，这样，在“灯”的声音刺激下，宝宝会逐渐形成条件反射，而后只要再听到大人说“灯”，他的眼睛就会转向台灯，找到目标。

● 照镜子

大人抱着宝宝坐在膝上，拿镜子让宝宝照一会儿，然后拿走镜子，反复几次，逗引宝宝对镜子发生兴趣。大人可以一边给宝宝照镜

子，一边跟宝宝说话：“你看镜子里是谁？是宝宝吧！”还可拿起宝宝的小手放在镜子上摸一摸，使他通过触摸镜子获得一些新鲜的感觉，从而对镜子有更多的了解。

● 吸吮手指

吸吮是宝宝的一种需要，因此，发现宝宝吸吮自己的手指时，大人不要干涉，更不能戴手套的方法加以阻止。通过吸吮手指和其他物品，可以更好地促进宝宝认知能力的发展。

—— 语言 ——

1、语言能力发育水平

● 在大人没有接触宝宝身体的情况下，宝宝能自发地发出笑声或对父母的逗弄出现反应。

● 能发出高声调的喊叫或发出好听的声音。

● 咿呀作语的声调变长。

2、居家测试方法

观察宝宝安静时的发音。

贴心提示：如果宝宝自言自语，或是发出无音节、无意义的声音，即为通过。

3、促进发育方法

● 激发宝宝咿呀作语

当宝宝清醒时，大人要面对宝宝，不断和他“交谈”或逗引宝宝，促使其咿呀作语，并逐渐增加咿呀作语的时间，刺激宝宝发声。

● 逗引学发声

拿一色彩鲜艳带响的玩具，在宝宝面前一边摇一边说：“宝宝，拿！”“拿！”鼓励宝宝发出“na”的声音。看到其他的物品或者卡片等，也可以用同样的方法鼓励宝宝发音，训练宝宝逐步由单音向双音发展。

—— 社交行为 ——

1、社交行为发育水平

● 当宝宝见到熟人时，能自发地微笑，出现主动的社交行为。

● 抱着宝宝坐在镜子对面，让宝宝面向镜子，然后轻敲玻璃，吸引宝宝注意镜子中自己的影像，他能明确地注视自己的身影，对着镜中的自己微笑并与他“说话”。

● 让宝宝仰卧，大人与宝宝说话吸引他的注意，然后将他拉着坐起来。当改变体位时，宝宝会发出声音或微笑。

● 喂奶时，宝宝会将双手放在母亲乳房或奶瓶上轻轻地拍打或者捧着乳房与奶瓶吃奶。

● 当宝宝盖着衣服或小毯子时，他的双臂会上下活动，将抓住的衣服或小毯子把自己的脸遮住。

● 将宝宝放在围栏床的角落，用枕头或被子等支着，宝宝能坐直10-15分钟。

2、居家测试方法

观察宝宝在看到妈妈、其他亲人，或是听到亲人声音，看到亲人表情时的反应。

贴心提示：如果宝宝看到妈妈、其他亲人或者听到他们的声音时变得兴奋或高兴起来，即为通过。

3、促进发育方法

● 叫名字逗引宝宝发声

大人用亲切的声音在宝宝背后叫他的名字，逗引宝宝。当宝宝把头转向大人时，要亲切和蔼地向宝宝笑笑，并说：“啊，是在叫你呀！真乖”通过这种交流方式逗引宝宝发出声音。

● 藏“猫猫”

面向宝宝，用一张白纸突然遮住自己的脸，稍过片刻后再将纸迅速拿开，看着宝宝说话微笑，反复几次，宝宝会对这个游戏产生浓厚的兴趣，随即高兴地笑出声来，并伴有四肢的活动。

● 微笑着与人交流

当宝宝清醒时，大人突然出现在他面前看着他但不做任何表示，宝宝看着看着面部会露出微笑。经常跟宝宝玩这样的游戏，可以刺激宝宝，让他学会微笑着与大人交流。



宝宝生长发育记录

体格发育记录

- 4个月末时体重 _____ 千克
- 4个月末时身高 _____ 厘米
- 4个月末时头围 _____ 厘米
- 4个月末时胸围 _____ 厘米
- 4个月末时前囟 _____ × _____ 厘米

(囟 xin: 婴儿头顶骨未合缝处。)

智能发育记录

监测项目

- 俯卧抬头90度
- 摇动并注视拨浪鼓
- 能够找到声源
- 会咿呀作语
- 能够认亲人

出现时间

- 第 _____ 月第 _____ 天
- 第 _____ 月第 _____ 天
- 第 _____ 月第 _____ 天
- 第 _____ 月第 _____ 天
- 第 _____ 月第 _____ 天

接种疫苗备忘录

1. 第3次口服脊髓灰质3价混合疫苗(糖丸),也是最后一次服用,完成对脊髓灰质炎的基础免疫程序。
2. 第2次注射百白破三联疫苗。

生长发育监测卡

BABY CARDS



5
个月

养育重点

1. 加强看护避免宝宝掉到地上。
2. 帮助宝宝顺利接受新食物。
3. 正确对待小喉咙里的“痰”声。
4. 每天给宝宝做亲子按摩。
5. 正确对待夜里啼哭的宝宝。
6. 多把宝宝抱起来玩耍。
7. 把宝宝放到婴儿推车里，防止摔伤。
8. 注意预防传染病。
9. 训练宝宝手的抓握能力。
10. 训练宝宝发音。

警示

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。

仍然有强直性颈部反射（宝宝仰卧时，如果把他的头转向一侧，他这一侧的手臂和腿就会伸直，另一侧的手臂和腿弯曲起来，呈“击剑姿势”）。

体格发育监测标准

● 身长：比上个月平均增长1.7-1.8厘米

男孩：约为59.7-69.3厘米，平均为66.3厘米

女孩：约为60.4-69.2厘米，平均为64.8厘米

● 体重：比上个月平均增长0.4千克

男孩：约为6.1-9.5千克，平均为7.8千克

女孩：约为5.7-8.8千克，平均为7.2千克

● 头围：比上个月平均增长0.6-0.8厘米

男孩：约为40.4-45.2厘米，平均为42.8厘米

女孩：约为39.4-44.2厘米，平均为41.8厘米

● 胸围：比上个月平均增长0.7-0.8厘米

男孩：约为39.2-46.8厘米，平均为43.0厘米

女孩：约为38.1-45.7厘米，平均为41.9厘米

智能发育监测方法

—— 大运动 ——

1、大运动发育水平

● 仰卧时，宝宝会举起伸直的两腿，看着自己的小脚丫，能从仰卧位翻滚到俯卧位，并把双手从脚下抽出来。

● 俯卧时，双肘和双前臂能向前伸直，重量落在双手上，胸部能抬起来离开床面。大人用双手托住宝宝胸背部，向上举起，然后落下，宝宝的双臂能向前伸直，做出保护性的动作。

● 扶宝宝坐起来时，宝宝的头和躯干能保持在一条线上，头可以转动，也能自由地活动，不摇晃；把宝宝放在床上，宝宝能用手支撑在床上面独自坐5秒钟以上，但头身向前倾；大人握住宝宝的双手，轻轻地拉他坐起，他的头能自始至终与躯干保持在一条水平线上。

● 大人用双手扶住宝宝腋下，让宝宝站立，宝宝的臀部能伸展，两膝略微弯曲，支持大部分体重；当大人向上托举宝宝时，宝宝有张力，不会从大人的手中滑落。

2、居家测试方法

让宝宝坐在小床上，宝宝的体可能会向前倾，但还用手撑着床面，注意观察他们能否独坐。

贴心提示：宝宝能独坐5秒钟以上，即为通过。

3、促进发育方法

● 训练俯卧抬头

宝宝俯卧，大人用色彩鲜艳带响的玩具给宝宝看，这时宝宝的胸部能离开床面，上身体重落在手上，继续将玩具慢慢向上移动，逗引宝宝向上抬头，让宝宝抬头的距离逐渐增大，多次训练后，宝宝的头会竖得更稳，离开床面的角度更大，维持的时间也更长。

● 训练竖抱抬头

将宝宝竖直抱起，在他的前方逗引，使宝宝的头能竖起来，观察四周景象；在竖直的基础上，还可移动玩具，有时可逗引宝宝的头随着玩具转动。

● 训练坐位抬头

紧握宝宝双手，将其缓缓拉坐起来，使其头部抬起，逐步减少头身前倾的程度，让宝宝的头和躯干保持在一条直线上。注意每天练习的时间不宜太长，不能让宝宝累着。

● 继续进行翻身练习

宝宝仰卧时，由于其头和胸部已经能够抬起，甚至有的宝宝双腿已能离开床面，身体可以腹部为支点，在床上翻身打滚。如果大人用手抵住足底，用玩具在前面逗引，宝宝还会出现向前匍行的动作。当宝宝处于仰卧或俯卧位，并已翻身向侧边时，大人可用玩具逗引或语言鼓励，再从侧边给予帮助，让宝宝从仰卧转向俯卧，再从俯卧转回仰卧。需要注意的是，往返练习翻身一次后要休息片刻。

● 练习靠坐

将宝宝置于扶手椅上，大人给些帮助让宝宝紧靠着椅背坐着，让宝宝的腰、背成直线。随着训练次数的增多，可按实际情况逐步减少支撑。如果宝宝没有不良反应，每天可练习2-3次，每次5-10分钟。通过借助椅背的力量，可以训练宝宝的坐姿，使宝宝颈部和背部肌肉得到锻炼。

● 练习扶站

大人扶住宝宝的两腋，让宝宝脚接触床面，保持直立姿势，逐步增加宝宝腿部持重力量，鼓励宝宝双腿活动，促进其身体保持平衡。每天上、下午各练习1-2次，训练宝宝腿部持重和全身的平衡能力。

—— 精细动作 ——

1、精细动作发育水平

● 将宝宝抱在怀里，靠近桌面，然后将拨浪鼓等玩具放在距离宝宝一侧手掌2.5厘米处的桌面上，鼓励宝宝抓取玩具时，他能一手或双手抓取玩具。

● 当宝宝自发地抓起方木或把方木放在宝宝的手中时，他能将方木抓在手指和手掌之间，并将方木拿起来。

2、居家测试方法

大人抱着宝宝坐在放着一个玩具的桌旁，玩具离宝宝小手约2.5公分远。鼓励宝宝去取玩具，观察他的反应。

贴心提示：如果宝宝能用一只手或双手去取，即为通过。

3、促进发育方法

● 练习抓握能力

将玩具拿到宝宝的面前摇晃，使其注视和伸手抓取玩具，继续培养宝宝小手碰、抓物体的能力。如果宝宝不能主动抓到玩具，可将玩具直接放在他的手中，放开后，继续教他主动抓握。

● 练习准确抓握能力

在桌上放几种不同的玩具，鼓励宝宝抓握，反复训练他准确抓握的能力。需要注意的是，供宝宝抓握的玩具要经常更换，以免宝宝厌倦。

● 培养伸手抓握能力

将宝宝抱成坐位，面前放一些彩色小气球等物品，训练宝宝伸手抓握，培养宝宝接近、触摸和摆弄物体的能力。开始训练时，玩具可放在宝宝一伸手就能抓到的地方，方便宝宝抓握，等宝宝会伸手抓握后，可将玩具逐渐移到远一些的地方，接着再在更远的地方给他放置第三个小彩球让他抓，观察他能否继续伸手向远处抓，能否将彩球从一只手转到另一只手等。

● 训练手指运动能力

把一些容易抓握和带响的玩具摆放在宝宝的面前，锻炼宝宝的抓握、摆弄和敲摇的能力。当宝宝看到玩具后，大人要鼓励他伸手抓握这些玩具，教宝宝拿着玩具敲一敲、摇一摇，训练宝宝手指的运动能力。

—— 适应能力 ——

1、适应能力发育水平

● 让宝宝仰卧，他的双手能慢慢地向悬挂着的拨浪鼓或悬环靠近；扶宝宝坐在桌边，把方木放在桌上，宝宝的双手能慢慢地移向方木并抓到方木，但不一定能抓住方木。

● 将拨浪鼓等玩具放在距离宝宝手掌2.5厘米内的地方，宝宝能伸手完全靠近并抓住玩具；抱宝宝坐在桌边，在中线位置给他摇铃，有时能看到宝宝伸出双手向摇铃移动和接近，并抓住摇铃；当宝宝伸手去拿碰到的一块方木和先看到远处的一块方木时，他会把近处的方木抓在手里。





BABY CARDS

生长发育监测卡

5

个月

—— 语言 ——

● 当拨浪鼓等玩具掉在宝宝看得见的床面上,或者当宝宝正在明确地注视拨浪鼓时,如果大人移动拨浪鼓,宝宝能转头寻找拨浪鼓;当小红球慢慢地移动过桌面,而且让它掉到桌下时,宝宝能将头转向桌边看着小红球消失的地方。

● 大人抱着宝宝坐在桌边,先放一块方木在宝宝手中,再放另一块方木在桌子上,宝宝的目光会追随第二块方木。当宝宝握着两块方木时,如果大人在宝宝对面的桌边出示第三块方木,宝宝会注视第三块方木;在桌上放两块以上的方木时,宝宝看到后有时会设法接触和抓过两块方木;当宝宝看到小铃铛等小玩具时,能将玩具拿起来,并把它放到嘴里,而不是仅仅把手放到嘴里。

2、居家测试方法

大人抱起宝宝,先放一块方木在宝宝小手中,再把另一块方木放在桌上。观察宝宝的反应。

贴心提示: 宝宝在拿到第一块方木后,当第二块方木接近时,其目光又立即跟过来注视第二块方木,即为通过。

3、促进发育方法

● 训练听音找物

用铜铃等带响的玩具在房间的一角敲打,同时问宝宝:“这是什么声音?”“什么声音,在哪儿响?”这时,宝宝会朝着铃声方向看;若未引起宝宝的注意,可重复敲到他注视为止。为了训练宝宝听觉,还可以给宝宝听悦耳的八音盒或电子玩具,甚至听动物的叫声、鸟类的啼鸣声,以及各种交通工具的声音等,扩大声音的范围,观察宝宝对各种声音的反应。

● 发展宝宝的视听觉

用色彩鲜艳和带响的玩具逗引宝宝,一会儿给他看看,一会儿藏起来,一会儿又捏响玩具,让宝宝听到声音后到处寻找,如此反复练习。

● 寻找失落的玩具

让带响的玩具从宝宝的眼前落地,发出声音,看看他是否用眼睛追随并伸头转身寻找。如果能随声音追寻,就将玩具拾起给他,以示鼓励。

● 照镜子训练视觉

大人和宝宝一起拿着镜子照,让宝宝看到镜中的影像,照一会儿再拿走镜子,如此反复,将宝宝的注意力吸引到镜子上。还可以对着镜子做些古怪的动作,进一步调动宝宝的好奇心。

1、语言能力发育水平

- 当宝宝看到熟悉的人或玩具时,能发出咿呀呀像是说话的声音。
- 有时宝宝以低音调的声音改变口腔气流,发出不同于肠鸣音的哼哼声和咆哮声。
- 当大人在宝宝背后摇铃时,宝宝会对声音做出反应,将头转向声源。
- 宝宝有时会以笑或出声的方式,对人与物“说话”。

2、居家测试方法

让宝宝熟悉的人靠近宝宝,或将宝宝熟悉的玩具拿到他面前,观察他的反应。

贴心提示: 如果宝宝看到熟悉的人或玩具能咿呀呀发出说话般的声音,即为通过。

3、促进发育方法

● 鼓励宝宝发音

大人要经常与宝宝谈话并逗引和鼓励宝宝发音。当宝宝发声时,大人要及时回应,尽可能多和宝宝“交流”。这样可以使宝宝产生愉快的情绪,鼓励宝宝继续咿呀呀发出更多的声音。另外,大人和宝宝说话时,一定要结合周围环境,面对宝宝一字一字地发出单个音节,以便宝宝看着口形模仿。

● 用音乐和儿歌训练听觉

当宝宝情绪稳定时,大人可给宝宝放一些轻松愉快的儿童乐曲,为宝宝提供一个优美、温柔、宁静的音乐环境,借此提高宝宝的注意力,培养宝宝愉快的情绪。还可结合生活场景及日常活动,朗读一些简短的儿歌,开发宝宝的语言能力。

● 练习听名字回头

大人在宝宝背后试着呼唤他的小名,看他是否会立即回头。如果没有反应,要在不同的场合加强练习,让宝宝通过这种强化练习将自己的名字与大人的声音联系起来。当宝宝听到名字回头向大人微笑时,大人要温柔地将他抱在怀里,亲吻并赞扬他,给他一种愉快的情感体验。

—— 社交行为 ——

1、社交行为发育水平

- 当宝宝看到奶瓶、饼干、水等食物时,能两眼盯着看,表现出愉快的情绪或要吃的模样。

愉快的情绪或要吃的模样。

- 让宝宝坐在镜子前,他会明确地注意镜中自己的脸或手,轻拍镜中自己的影子,而不仅仅是无目的地抚摸镜子。
- 能区分陌生人和熟人,当看到陌生人时,宝宝的表情比较严肃,而不是像对待家人那样放松。
- 宝宝会将拨浪鼓等玩具放到嘴里,明确做出舔或咀嚼的动作。

2、居家测试方法

让宝宝看到奶瓶、饼干、水或妈妈的乳房,但不触碰宝宝的嘴唇,观察他的反应。

贴心提示: 如果宝宝看着这些出现激动的神情,两眼盯着看并表现出想吃的样子,即为通过。

3、促进发育方法

● 提高对食品的兴趣

每天用固定的餐具喂宝宝吃辅食,时间长了,特别是在他有饥饿感时,只要看到食物或餐具,他就会表现出兴奋的样子。在喂哺宝宝前,妈妈可以和宝宝说说话逗引宝宝,时间长了,只要听到妈妈的声音他就会兴奋起来。也可练习给宝宝自己喂饼干吃,开始时最好选用软一些的饼干,大人可帮着宝宝把饼干放到他的嘴边,培养他对食品的兴趣。

● 培养亲子感情

爸爸或者妈妈下班回到家第一件事就是要记得和宝宝“说话”,主动逗他玩或给他放些音乐,给他一些愉快的体验。时间长了,宝宝就会和爸爸妈妈建立起感情,每次爸爸妈妈下班回家,宝宝看到后都会开心地笑着,手舞足蹈地表现出十分兴奋的模样。

● 藏猫猫游戏

大人可以和宝宝反复玩藏“猫猫”的游戏,先由大人掀去遮在脸上的纸,接着鼓励宝宝自己掀,并在揭开纸的时候,发出“喵”的声音,同时发出笑声。

也可继续玩照镜子的游戏,和妈妈一起在镜子里观察彼此的五官和表情,配合相关的语言和动作逗引宝宝发笑。

● 举高高

大人将宝宝抱好,然后高高地举起来,接着再放下来。游戏时可以通过肌肤接触或愉快的语言交流带给宝宝更多快乐的体验,但一定要注意安全,既不能吓着宝宝,更不能做抛接动作。做几次这样的游戏后,只要抱起宝宝,他就会做好举高高的准备。举高高是增进亲子关系,同时也是宝宝非常喜爱的游戏之一。



宝宝生长发育记录

体格发育记录

- 5个月末时体重 _____ 千克
- 5个月末时身高 _____ 厘米
- 5个月末时头围 _____ 厘米
- 5个月末时胸围 _____ 厘米
- 5个月末时前囟 _____ × _____ 厘米

(囟 xin: 婴儿头顶骨未合缝处。)

智能发育记录

监测项目

- 独坐头身前倾
- 抓住近处玩具
- 拿一积木看另一块
- 对人及物发声
- 见食物兴奋

出现时间

- 第 _____ 月第 _____ 天
- 第 _____ 月第 _____ 天
- 第 _____ 月第 _____ 天
- 第 _____ 月第 _____ 天
- 第 _____ 月第 _____ 天

接种疫苗备忘录

第3次百白破三联疫苗接种。到此为止,百白破的免疫接种全部完成。

生长发育监测卡



6 个月

养育重点

1. 抓住培养味觉和嗅觉的良机。
2. 宝宝有斜颈要及时发现。
3. 对宝宝进行翻身、独坐、匍行的训练。
4. 把宝宝扶起来多做跳跃动作。
5. 训练对敲、把弄和撕纸等动作。
6. 恰当对待宝宝的安慰物。
7. 找出宝宝夜里啼哭的原因。
8. 注意观察宝宝有无胆道闭锁。
9. 加强发音练习。

如果宝宝出现下列警示信号，请尽快看儿科医生或咨询育儿专家。

警示

1. 处于坐位时前垂后仰。
2. 俯卧不能抬头、抬胸。
3. 有支撑仍然不能独坐。
4. 不会哭笑叫嚷，自言自语或回应跟他说话的人。
5. 当有人在背后叫他名字时无反应。
6. 依然双手紧握。

体格发育监测标准

● 身长：比上个月平均增长 2.2-2.3 厘米

男孩：约为 63.4-73.8 厘米，平均为 68.6 厘米

女孩：约为 62.0-72.0 厘米，平均为 67.0 厘米

● 体重：比上个月平均增长 0.6 千克

男孩：约为 6.5-10.3 千克，平均为 8.4 千克

女孩：约为 6.0-9.6 千克，平均为 7.8 千克

● 头围：比上个月平均增长 1.0-1.1 厘米

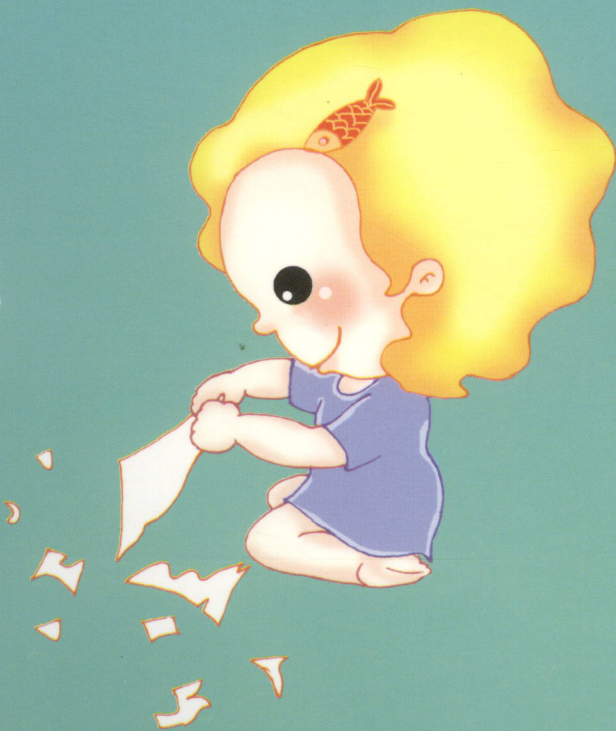
男孩：约为 41.3-46.5 厘米，平均为 43.9 厘米

女孩：约为 40.4-45.2 厘米，平均为 42.8 厘米

● 胸围：比上个月平均增长 0.9-1.0 厘米

男孩：约为 39.7-48.1 厘米，平均为 43.9 厘米

女孩：约为 38.9-46.9 厘米，平均为 42.9 厘米



智能发育监测方法

—— 大运动 ——

1、大运动发育水平

- 仰卧时，大人用玩具逗引，宝宝能动作熟练地从仰卧位自行翻滚到俯卧位。
- 拉坐时，宝宝能腰背比较挺直并主动举头，能自由活动，身子不摇晃；坐在椅子上能直起身子，不倾倒；当因为别的原因身子倾倒后，宝宝能自己再坐直；让宝宝坐在硬板床或桌子、椅子上，宝宝的双臂能伸展，并用两只手支撑在平面上，躯干伸直与平面角度保持在 45 度以上。
- 大人双手扶宝宝腋下，让宝宝站立起来，能反复屈曲膝关节自动跳跃。

2、居家测试方法

让宝宝仰卧在小床里，大人在一旁用玩具逗引，观察宝宝的反应。

贴心提示：如果宝宝能从仰卧自行翻成俯卧，即为通过。

3、促进发育方法

- 练习翻身
宝宝仰卧，大人用色彩鲜艳的玩具放在宝宝一侧伸手够不着的地方，用玩具逗引他侧翻，继而转成俯卧位。让宝宝俯卧，用相同的方法，也可逗引宝宝翻成仰卧位。让宝宝练习翻身可促进肌肉关节活动力量，提高左右脑的统合能力。
- 练习跳蹲
大人坐在椅子上扶着宝宝腋下，让他站在大人的腿上，将宝宝提起、放下数次，锻炼宝宝小腿的支撑力，为站立打基础。
- 练习扶坐
宝宝仰卧，让他两手一起握住大人的拇指，大人紧握宝宝的手腕，另一只手扶宝宝头部坐起，再让他躺下，恢复原位。若宝宝头能挺直不倒，可渐渐放松扶头的力量，每日可练数次，锻炼宝宝腹部肌肉，增加宝宝的握力和臂力。
- 练习独坐
在靠坐的基础上，让宝宝练习独坐。大人可先给宝宝一定的支撑，以后逐渐撤去支撑，使其坐姿日趋平稳，逐步锻炼颈、背、腰的肌肉力量，为独坐自如打下基础。
- 开始试爬
让宝宝俯卧，大人先将手放在宝宝的脚底，利用宝宝腹部着床和原地打转的动作，帮助他向前爬行。经过一段时间的训练后，大人可在宝宝头部前方，用玩具不断跟着宝宝的动作缓缓向前摇动，鼓励宝宝试着向前爬行够取玩具。

—— 精细动作 ——

1、精细动作发育水平

- 将小玩具放在桌面上，宝宝所有手指都弯曲做把弄和搔抓动作，以大把抓的方式把玩具抓在掌心，并拿着离开桌面。
- 给宝宝一张纸，宝宝能用双手抓住纸的两边，把纸撕开。
- 将一块手绢或者薄布盖在宝宝脸上，他会伸手将布拉开。

2、居家测试方法

把一张 16 开大的纸放在宝宝手中，并让他们抓住纸的两边，观察他的反应。

贴心提示：如果宝宝能自己将纸撕破，即为通过。

3、促进发育方法

- 抓握练习
让宝宝俯卧，在他两手能摸到的地方，放几样玩具逗引宝宝主动伸手抓握或把玩具放在不同的地方，逗引宝宝变更体位，向左右侧转动身体或向前抓握玩具，发展宝宝的触觉，锻炼其手指肌肉。
- 摆弄玩具
抱着宝宝坐在桌前，桌上放几种玩具，让宝宝伸手去拿玩具，练习抓握、摆弄、敲打，以发展手的动作，训练手指动作的灵活性。
- 玩具换手
将宝宝抱成坐位，面前放一些彩色小气球等物品，玩具可从大到小。开始训练时，玩具放在宝宝一伸手就可抓到的地方，逐渐移到远一些的地方，让宝宝伸手去抓握。接着再给他下一个小彩球让他抓，鼓励他继续伸手向远处抓取玩具，并学习将彩球从一只手转到另一只手，从而培养宝宝手的灵活性。
- 抓扔玩具
让宝宝坐在桌旁，在桌上摆数种玩具，大人一个接一个地将玩具塞进宝宝小手，当宝宝的两只手都握有玩具时，继续给他第三个、第四个……促使宝宝像“熊瞎子掰棒子”一样，扔掉一个玩具再拿一个玩具，不断练习抓握，增进手的灵活性。

—— 适应能力 ——

1、适应能力发育水平

- 让宝宝仰卧，当宝宝看到拨浪鼓或悬挂的玩具时，宝宝两手会立即去抓握拨浪鼓或者玩具。让宝宝坐在桌边，看到桌上的玩具，宝宝会用双手抓握玩具。
- 当玩具掉落或者将宝宝手中的玩具拿出来放在床上宝宝看得到的地方时，他会追着玩具，并滚过去将玩具拿在手里。当玩具从桌子一边移向另一边，然后从桌边滚下去，宝宝会转头追找，并低头寻找桌子底下的玩具。
- 在宝宝面前摆上积木堆，宝宝看见后自己会先拿一块，然后明确地去抓第二块。在桌子上有整个积木堆的情况下，宝宝能抓过



BABY CARDS

生长发育监测卡

6 个月

三块不同的积木。当宝宝抓着一块积木时，如果再将杯子放到他面前的桌子上，他会继续拿着积木，同时双眼注视杯子。

2、居家测试方法

大人手拿红球，红球与宝宝的眼睛在一个水平线上。在宝宝注意到红球后，大人立即松手让红球落地，但手仍保持原姿势，观察宝宝的反应。

贴心提示：如果宝宝观察红球落地后立即低下头寻找，但不一定能找到红球，即为通过。

3、促进发育方法

● 培养观看能力

在室内布置适合宝宝月龄、色彩鲜明的画，逗引宝宝注意观察周围的环境，培养宝宝的观察能力。

● 扶奶瓶，自喂饼干

宝宝吃奶时，训练他自己用双手扶着奶瓶吃奶。两顿奶之间可以给宝宝一块软质饼干，放在她手里，鼓励他自己拿着吃，训练宝宝的握持能力。

● 克服认生的弱点

6个月的宝宝开始认生，因此，要不断采取逐步过渡的方法，帮助宝宝克服认生的弱点。因为宝宝见到“半生”的人就要好一些，所以可以从安排一些有过来往的邻居、亲戚，甚至爷爷、奶奶、外公、外婆和他接触入手，让他慢慢熟悉周围的人群，克服认生的弱点。风和日丽的日子可以带宝宝外出看看，让他有更多机会不断接触陌生人、陌生事、陌生环境，逐渐提高适应陌生人、陌生环境的能力。

● 训练定时睡眠和定时大小便习惯

6个月的宝宝已经逐步显示出最初的独立性，正是抓住时机培养他良好生活习惯的时候。大人要从按时入睡起床，早晨吃奶后坐盆，养成早晨排便的习惯，定时定量喂养等人手培养宝宝的好习惯。

—— 语言 ——

1、语言能力发育水平

- 大人在宝宝背后叫他的名字，宝宝会转头寻找。

- 当宝宝不开心时会发出叫喊声，但不是哭声。
- 当宝宝哭的时候，能发出妈(mun)——妈的唇音。

2、居家测试方法

在宝宝背后呼唤他们的名字，观察他的反应。

贴心提示：如果宝宝知道转头寻找呼叫人，即为通过。

3、促进发育方法

● 摇铃鼓，鼓励宝宝发声

大人用铃鼓在宝宝背后轻轻摇动，逗引宝宝将头转向大人，然后继续摇响铃鼓吸引宝宝的注意力，等宝宝对铃鼓产生兴趣后，将铃鼓递给宝宝，并不断地跟宝宝说话逗他高兴地发声。

● 给予宝宝音乐与语言的熏陶

不时给宝宝放些优美动听的音乐，并结合日常生活，给宝宝朗读一些有趣的小儿歌，如宝宝看到金鱼缸里的小金鱼、布娃娃甚至宝宝的部位等等，大人都可以找一些与此相关的有趣的儿歌念给宝宝听，提高他对语言的感受力。

● 培养宝宝对语言情感的辨别能力

在陪宝宝玩耍时，大人要经常带着感情色彩跟宝宝说话，让宝宝在玩和听的过程中，逐步提高对语言的辨别能力。

● 大人要经常对着宝宝发出各种简单的辅音，如爸——爸(ba——ba)、妈——妈(ma——ma)、拿——拿(na——na)、打——打(da——da)、拍——拍(pai——pai)、娃——娃(wa——wa)等让宝宝模仿发音。

—— 社交行为 ——

1、社交行为发育水平

- 大人把脸藏在纸后，叫宝宝名字吸引其注意，再将纸拿开，宝宝会高兴地发出笑声。反复做两次，以后再叫宝宝名字时，他就会转向声音传来的方向发出笑声。
- 将饼干等固体食物塞进宝宝嘴里，他不会再用舌头把饼干推出来。给宝宝手里放一块饼干，他会自己送进嘴里吃。
- 宝宝会以伸手、拉人或发音等方式主动与人交往。
- 大人给宝宝洗脸或擦鼻涕，当他不愿意时，他会将大人的手推开，而不仅仅是将头转向一边。

开，而不仅仅是将头转向一边。

- 俯卧的时候，宝宝会用手抓住自己举起来的脚。

- 不要过多的支持，宝宝就能成功地在围椅、沙发或围床独坐30分钟。

2、居家测试方法

将一张白纸撕出一个0.5厘米的小孔，把脸藏在小孔后面，呼唤宝宝的名字，在引起宝宝注意后，大人在纸的一侧露出脸，并发出“喵——喵”的声音。反复做2次并从小孔中观察宝宝的反应。

贴心提示：如果宝宝能主动注意妈妈露脸的地方，或脸上露出笑容，即为通过。

3、促进发育方法

● 强化母子亲情

妈妈下班回家时，家里的大人应抱着宝宝迎上去说：“妈妈来了，妈妈来了”。边说边将宝宝交给妈妈。妈妈接抱宝宝后，可以对宝宝说：“叫妈妈！”“叫妈妈！”同时要耐心亲切地教宝宝发出“妈妈”的音节。这个时期的宝宝常常会主动与他人搭话，因此，大人无论在做什么事情，都应当停下来尽量地向宝宝做出回应，利用一切机会与宝宝亲切对话，为其创造良好的语言环境。

● 学会伸双手求抱

大人要利用各种形式引起宝宝求抱的愿望，如跟宝宝说他上街，找妈妈，拿玩具等。抱宝宝前要向宝宝伸出双臂问他：“抱抱好不好？”以这样的形式鼓励宝宝将双臂伸向你。

● 扩大交往范围

这个时期的宝宝喜欢接近熟悉的人，对陌生人则有距离感甚至恐惧感，容易认生。因此，大人要经常抱宝宝到邻居家去串门，抱他到街上散步，利用这些机会让他多接触人，为宝宝提供与人交往的环境，尤其要让宝宝多和小朋友玩，这对培养社交，开发智力，促进语言能力的发展都十分重要。

接种疫苗备忘录

1. 流行性乙型脑炎疫苗(灭活疫苗): 进行初次免疫, 一共2针。一般在接种第1针后, 间隔70天接种第2针。此后, 在1岁、4岁、7岁时还需各接种一次加强针。

2. 流行性脑脊髓膜炎疫苗: 进行初次免疫, 一共2针。第1针在6个月时接种, 在流行地区间隔3个月注射第2针。此后, 到3岁时还需接种一次加强针。提醒一点, 最好在每年的11—12月份接种流行性脑脊髓膜炎疫苗, 使体内在流行高峰期保持较高浓度的抗体。

宝宝生长发育记录

体格发育记录

- 6个月末时体重 _____ 千克
- 6个月末时身高 _____ 厘米
- 6个月末时头围 _____ 厘米
- 6个月末时胸围 _____ 厘米
- 6个月末时前囟 _____ × _____ 厘米

(囟 xln: 婴儿头顶骨未合缝处。)

智能发育记录

监测项目

- 仰卧翻身
- 会撕纸
- 玩具失落会找
- 叫名字转头
- 会躲猫猫

出现时间

- 第 _____ 月第 _____ 天
- 第 _____ 月第 _____ 天
- 第 _____ 月第 _____ 天
- 第 _____ 月第 _____ 天
- 第 _____ 月第 _____ 天



生长发育监测卡

BABY CARDS



7
个月

养育重点

1. 训练宝宝学坐便盆。
2. 培养宝宝良好的睡眠习惯。
3. 鼓励宝宝的模仿行为。
4. 提高宝宝对语言的理解力。
5. 根据月龄特点合理添加辅食。
6. 让宝宝学习坐起来吃饭。
7. 帮助宝宝学习爬行。
8. 注意让宝宝慢慢适应陌生人。
9. 及早发现宝宝贫血。
10. 发展宝宝的手眼协调能力和认知能力。

警示

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. 拉坐不能抬头。
2. 不会伸手抓住近处的东西送进嘴里。
3. 双腿无力。

体格发育监测标准

半岁以后，宝宝的体格发育速度有所减缓。一般以2个月作为一个时间段进行评测。

● 身长：2个月平均增长2.7厘米

男孩：约为66.1—76.5厘米，平均为71.3厘米
女孩：约为64.7—74.7厘米，平均为69.7厘米

● 体重：2个月平均增长0.6千克

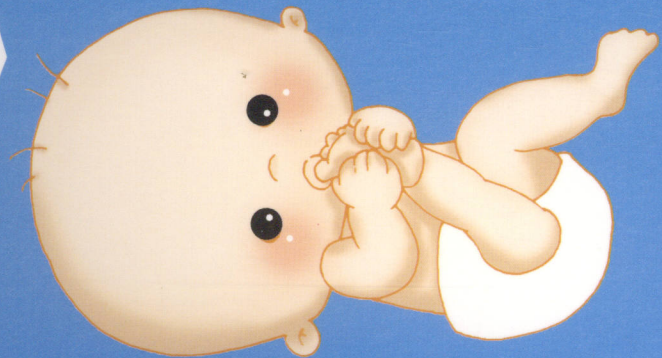
男孩：约为7.0—11.0千克，平均为9.0千克
女孩：约为6.5—10.2千克，平均为8.4千克

● 头围：2个月平均增长1.0—1.1厘米

男孩：约为42.4—47.6厘米，平均为45.0厘米
女孩：约为41.2—46.3厘米，平均为43.8厘米

● 胸围：2个月平均增长0.8—1.0厘米

男孩：约为40.7—49.1厘米，平均为44.9厘米
女孩：约为39.7—47.7厘米，平均为43.7厘米



智能发育监测方法

——大运动——

1、大运动发育水平

- 让宝宝平卧在床面上，不需帮助能自动把头抬起来，将脚丫放进嘴里。
- 俯卧时，在玩具逗引下能以腹部为中心，两腿协同做旋转运动；手和膝挨床面做爬行的动作；用手和膝盖向前爬时，腹部挨床面，拖着自己匍匐向前，还可扭着屁股拖着自己一点点向前移动。
- 在硬平面上不用任何支持，挺直背坐1分钟。
- 大人拉着宝宝的手臂，宝宝能站立片刻。

2、居家测试方法

让宝宝坐床上，观察他们能否用手支撑着独坐。

贴心提示：宝宝能用手支撑独坐10分钟以上，即为通过。

3、促进发育方法

● 练习爬行

爬行是代表宝宝智能发展的重要动作之一，通过爬行可以锻炼宝宝的全身肌肉，扩大其视野并提高宝宝脑的统合能力。让宝宝俯卧并将宝宝喜欢的玩具放在前方，鼓励宝宝用力向前爬行去取玩具。必要时大人可用手轻推宝宝的脚掌给予协助。

● 翻身取物

让宝宝平卧，用鲜艳带响的玩具在宝宝的一侧摇响，逗引他去取，当宝宝试图取玩具时，大人可将其胳膊轻轻推向有玩具的一方，帮助宝宝翻身抓住玩具。在此基础上还可以逐步训练宝宝连续翻滚。

● 练习独坐

让宝宝坐硬床上，不给予支撑，训练其独坐，锻炼宝宝颈、背、腰的肌肉力量。

● 做被动体操

在继续做完八节被动体操的基础上，如宝宝能够适应，可以让宝宝试着做少量的自动体操，以锻炼宝宝全身肌肉，提高关节的灵活性。

——精细动作——

1、精细动作发育水平

- 能手指弯曲做耙弄和搔抓动作，用拇指和其他手指一起耙弄到小丸。
- 自己取一块积木，换手后再取另一块。
- 宝宝抓握到的积木不在手心，而是偏向桡侧手掌，拇指倾向于与其他指头相对，会抓握起绳子。

2、居家测试方法

大人抱着宝宝坐在桌旁，把一粒小丸放在桌上，鼓励他们去取。观察宝宝是否用手掌耙弄小丸。

贴心提示：宝宝能把弄到小丸并最终把小丸抓到手，即为通过。

● 促进发育方法

● 练习捏拉

在宝宝面前放一件拖拉玩具，和宝宝一起拉着玩耍。一开始大人可扶着宝宝一起拉过来，然后再鼓励宝宝用拇、食指去捏取拴在拖拉玩具上的线拖拉玩具。也可用软塑料玩具在宝宝面前一捏一叫，鼓励宝宝把玩具捏出叫声，训练其拇指和食指的小肌肉动作。

● 随意换取

可以采取以下的方式培养宝宝手的灵活性，进一步提高宝宝的抓握能力：让宝宝握住有柄带响的玩具，再手把手教宝宝摇动玩具；给宝宝两个玩具，让他一手一个玩具摇动或是撞击出声；给宝宝一手拿一个玩具，然后在宝宝身旁放两件玩具，让他两手交换拿取玩具。

● 对击玩具

选用不同质地和形状的带响玩具，让宝宝一手拿一个，如左手拿块方木，右手拿带响的塑料玩具，给宝宝示范并鼓励宝宝对敲，然后更换不同质地和不同形状的玩具，鼓励他继续对敲，让宝宝再接触到不同质地和形状的玩具的同时也听到不同音质的音响，促进其感知能力的发展。

——适应能力——

1、适应能力发育水平

- 看见玩具或其他东西不再两手同时伸向物体，而是伸出一只手去够眼前的东西。



BABY CARDS

生长发育监测卡

7

个月

- 宝宝自己拿起一块积木，再给他一块，他会拿起第二块积木。能自己拿起两块积木达3秒钟以上。
- 如果宝宝手中有两块积木，再给宝宝一块积木，他会拿着两块积木不放，并试图去碰第三块积木。
- 会主动摇动手里的拨浪鼓。
- 将积木放桌面上，宝宝会抓起积木。等宝宝抓起积木后，将杯子放桌面上，移动到宝宝够得到的地方，宝宝会转而去抓杯子。
- 能熟练地将物体从一只手传递到另一只手，两手手指不相碰，也不是将物体从手中拉出来。
- 坐在桌前，能拿着物体不放，并自上而下地敲击桌面。
- 大人左手拿环，右手将绳拉直后斜放在桌面上，环放在远离宝宝的一边，绳放在宝宝能抓到的地方。用环轻轻敲击桌面，逗引宝宝注意，宝宝会持续地追逐着接触到绳和环。

2、居家测试方法

抱着宝宝，并把一块方木递给他们，待宝宝拿住后，再往宝宝的这只手里递另一块方木。观察他的反应。

贴心提示：如果宝宝能把第一块方木递到另一只手，并且直接从一只手传到另一只手，再去拿第二块方木，即为通过。

3、促进发育方法

- 听音找物
给宝宝看一些形象逼真的玩具和图片，告诉他名称并逗引他用眼睛去寻找，用手去指。反复练习，可促进宝宝听、视觉和动作的协调发展。
- 认识身体第一个部位
和宝宝对坐，先指着自己的鼻子说“鼻子”，然后把住宝宝的小手指着宝宝的鼻子说“鼻子”。每天重复1-2次，而后抱着宝宝面向镜子，把住宝宝的小手指他的鼻子，再指自己的鼻子，重复说“鼻

子”。持续7-10天的训练后，当大人再说鼻子时，宝宝就会用小手指自己的鼻子。

- 继续培养生活规律
从吃、睡和大小便等方面入手，逐步过度到养成洗手、洗脸、洗澡和擦手等好习惯。

—— 语言 ——

1、语言能力发育水平

- 能发出da-da, ma-ma等双唇音，但无所指。能模仿咳嗽声、舌头咩咩声、咂舌声等。
- 陌生人和熟悉的人比较，宝宝与对方交流时发音的频度、力量和情绪等都有着明显的区别。

2、居家测试方法

在宝宝醒着的时候，注意听他们的发音。

贴心提示：如果宝宝能发da、ma的声音，但所发出的声音并无所指，即为通过。

3、促进发育方法

- 积极练习发音
经常训练宝宝发音，如让宝宝叫“爸爸”、“妈妈”，说“拿”、“打”、“娃娃”等。父母要多和宝宝说话，多引他发音，尽量扩大宝宝的词汇量，在日常生活中训练宝宝理解语言的能力。
- 增强亲子对话
这个时期的宝宝常常会主动与他人搭话。这时无论是妈妈还是家里其他亲人，都应当尽量创造条件和宝宝交流、对话，为其创造良好的发展语言的环境。

- 继续听音乐和儿歌
坚持每天给宝宝播放一些音乐，让宝宝听一些琅琅上口的儿歌，进一步开发宝宝的语言能力。

—— 社交行为 ——

1、社交行为发育水平

- 看到镜中的映像，能做出拍打、亲吻和微笑的表情。
- 仰卧时喜欢玩弄自己的小脚，把脚或者手中的其他物体放进嘴里咬或者嚼。
- 将宝宝感兴趣的玩具放在他够不到的地方，他会移动身子努力去够。

2、居家测试方法

把宝宝放在镜子前，鼓励他看镜中的人，观察他的反应。

贴心提示：如果宝宝对镜中的人做出拍打、亲吻、微笑等表情，即为通过。

3、促进发育方法

- 学习挥手和拱手动作
利用机会经常教宝宝挥手表示“再见”。宝宝高兴的时候，还可以教他将双手相对握拳，然后不断摇动，表示谢谢。
- 扩大交往范围
创造条件让宝宝多与同伴交往，帮助他克服怕生和焦虑的情绪，引导他正确表达感情。



宝宝生长发育记录

体格发育记录

- 7个月末时体重 _____ 千克
- 7个月末时身高 _____ 厘米
- 7个月末时头围 _____ 厘米
- 7个月末时胸围 _____ 厘米
- 7个月末时前囟 _____ × _____ 厘米
(囟 xin: 婴儿头顶骨未合缝处。)

智能发育记录

监测项目

- 独坐自如
- 拨弄到小丸
- 积木换手
- 发da-da, ma-ma音, 但无所指
- 对镜子有游戏反应

出现时间

- 第 _____ 月第 _____ 天
- 第 _____ 月第 _____ 天
- 第 _____ 月第 _____ 天
- 第 _____ 月第 _____ 天
- 第 _____ 月第 _____ 天

接种疫苗备忘录

本月婴儿无接种任务。



生长发育监测卡



8 个月

养育重点

1. 练习爬行和站立。
2. 鼓励发音和提高对语言的理解。
3. 促进宝宝的社交行为。
4. 注意培养宝宝的排便卫生习惯。
5. 注意给宝宝固定餐位和餐具。
6. 别让宝宝的手指捅危险的地方。
7. 发展手的细微动作和协调能力。
8. 给流口水的宝宝戴一个围嘴。
9. 开始为宝宝断奶做准备。

警示

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。
不会拿住一块积木并注视另一块

体格发育监测标准

半岁以后，宝宝的体格发育速度有所减缓。一般以2个月作为一个时间段进行评测。请参照第7个月的对应指标数据。

● 身长：2个月平均增长2.7厘米

男孩：约为66.1-76.5厘米，平均为71.3厘米

女孩：约为64.7-74.7厘米，平均为69.7厘米

● 体重：2个月平均增长0.6千克

男孩：约为7.0-11.0千克，平均为9.0千克

女孩：约为6.5-10.2千克，平均为8.4千克

● 头围：2个月平均增长1.0-1.1厘米

男孩：约为42.4-47.6厘米，平均为45.0厘米

女孩：约为41.2-46.3厘米，平均为43.8厘米

● 胸围：2个月平均增长0.8-1.0厘米

男孩：约为40.7-49.1厘米，平均为44.9厘米

女孩：约为39.7-47.7厘米，平均为43.7厘米

智能发育监测方法

—— 大运动 ——

1、大运动发育水平

- 能两手拿玩具，自己坐在床上，坐姿平稳地独坐10分钟以上，并能自如地伸手拿玩具，身体能随意向前倾然后再坐直。
- 在小床上、围栏里或地板上时，可以不需要任何帮助，并且胸部不需要靠在栏杆上自己扶着栏杆站立。

2、居家测试方法

让宝宝双手扶栏杆站在小床旁，观察宝宝在小胸脯不倚靠栏杆的情况下能否坚持站立。

贴心提示：宝宝能坚持站5秒钟以上，即为通过。

3、促进发育方法

- 继续训练爬行
爬行是宝宝全身独立活动的最早形式，可以有效地锻炼宝宝胸、腹、腰和上下肢各组肌群，同时可以扩大宝宝的视野范围，促进宝宝的心智发展。让宝宝俯卧，他会把头仰起，用手把身体支撑起来，此时，大人可把宝宝的腿轻轻弄弯，放在他的肚子下，再将宝宝喜欢的玩具放在前方，逗引和鼓励宝宝用力向前爬行去够取玩具。必要时大人可用手轻推宝宝的脚掌或轻轻捅一下宝宝的臀部协助其爬行。
- 拉物站起
将宝宝放入有扶栏的床内，先让宝宝练习自己从仰卧位扶着栏杆坐起，然后再练习拉着床栏杆站起。熟练后可训练宝宝反复拉站起来，再主动坐下去。
- 学习挪动脚步
在活动扶栏内挂些玩具，然后将宝宝放在扶栏内，让宝宝在扶栏下主动站立起来的基础上，跟随着栏内慢慢移动的玩具，练习挪动脚步。
- 做体操。
继续做被动体操，然后试着做少量主动体操，锻炼宝宝肌肉力量和关节的灵活性。

—— 精细动作 ——

1、精细动作发育水平

- 将小丸放在桌面上，能用拇指和食指捏起小丸。
- 手里拿到两块积木后，再给宝宝一块积木，他试图去取第三块积木，但不一定能取到。
- 能用拇指、食指和中指端拿起积木，并且积木和手掌之间有空隙。
- 能成功地用拇指和屈曲的食指的桡侧抓起小丸。

2、居家测试方法

大人接连拿出两块方木，如果宝宝全都能拿到，再递给他第三块方木。

贴心提示：如果宝宝在把两块方木拿在手中的情况下，还有取第三块方木的表示，但不一定能取到，即为通过。

3、促进发育方法

- 培养拇、食指对捏能力
宝宝一过7个月，手的动作就会变得更加灵活，逐渐学会大拇指和其他四指分开来拿东西，特别是食指能力有很好的发展。这一时期正好是宝宝探索事物的萌芽期，更是发展拇、食指对捏重要动作的关键时期。
训练拇、食指对捏首先从练习捏取小的物品如小药片(维生素C或乳糖生片)、小糖豆、大米花等入手，每日可训练数次。训练拇、食指对捏时，大人一定要陪宝宝一起玩，以免他将这些小物品塞进口腔、鼻腔发生危险。
- 训练食指动作技巧
鼓励宝宝用食指深入洞内钩取小物品，用食指拨动玩具，如拨转盘(如旧式电话)，拨球(如乒乓球)，按键(如新式电话)，或用食指伸入小药瓶口(瓶口直径需达2厘米以上)去拨药片等，都能达到训练食指动作技巧的作用。
- 培养对敲、摇动能力
选用不同质地和形状的带响玩具，让宝宝一手拿一个。如左手拿块方木，右手拿带响的塑料玩具，示范和鼓励宝宝拿玩具对敲，然后更换不同质地和不同形状的玩具，鼓励他继续对敲，通过接触这些不同质地和形状的玩具培养宝宝手的灵活性，全面开发宝宝手的功能。

—— 适应能力 ——

1、适应能力发育水平

- 用玩具逗引宝宝，当他快要取到玩具时将玩具移到稍远的地方，他会持续追逐玩具，力图拿到。
- 大人拿铃铛在手里摇晃，然后将铃铛递给宝宝，他会主动摇铃。
- 宝宝会自己抓起两块积木，在手中握1分钟以上。在宝宝面前放一堆积木，他会每只手抓取一块积木在手中留握1分钟以上。
- 能用手中的积木明确地击打或推另一块积木，而不是手中的两块积木偶尔相碰。
- 将瓶子里的小豆倒出来，如果宝宝听到豆豆倒出来的声音，或者看到倒出来的豆豆，会有意识地寻找豆豆。
- 在桌面上离宝宝稍远处放一个挂着绳子的环，将拴环的绳子放在离宝宝比较近的地方，用环轻轻地敲击桌面引起宝宝注意，当宝宝的手接触到绳子时，能在拉绳时也将环拿到手。

2、居家测试方法

大人先摇铃，然后让宝宝摇铃，观察他的反应。

