

儿童健康教育专家张君夏热诚推荐

图解1~21个月 宝宝动作训练

陈薇 编著
文青 执行主编

- ★科学的育儿理念
- ★正确的训练方法
- ★简单有趣的游戏
- ★促进宝宝身体及智力的发展



阳光出版社
中央编译出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解1~21个月宝宝动作训练/陈衢编著—银川：阳光出版社
中央编译出版社，2009.8

ISBN 978-7-80620-494-8

I. 图… II. 陈… III. 婴幼儿-哺育 IV. R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第151717号

责任编辑：杨洋

封面设计：古洋文化

版式设计：U3工作室

插图：张帆

策划：张鸣宇

责任印制：石军

出版发行：阳光出版社
中央编译出版社

出版人：杨宏峰

地址：银川市北京东路139号出版大厦(750001)

网址：www.nxcbn.com

网上书店：www.hh-book.com

电子邮箱：nxhhsz@yahoo.cn

邮购电话：0951-5044614

经销：全国新华书店

印刷装订：北京鹏润伟业印刷有限公司

开本：889mm×1194mm 1/24

印张：8

字数：180千

版次：2009年11月第1版

印次：2009年11月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-80620-494-8/G. 278

定价：24.00元

版权所有 翻印必究



图解1~21个月宝宝动作训练

陈蓓 编著

文青 执行主编

前 言

当您十月怀胎，孩子从呱呱坠地那一刻起，怎样让宝宝正常地发育就开始成为您关注的焦点。随着社会的发展和科学技术的进步，育儿观念已经提高到一个新的水平，怎样才能让宝宝长得更健康、更聪明，新手父母要不断学习育儿知识，了解到科学育儿的重要性。

人的成长过程犹如从稚嫩的幼芽长成参天大树，生存所需的基本能力都是在婴幼儿阶段完成的，刚出生的婴儿就已经具备了天生的本能。宝宝在出生后的1~21个月是发育最快、最关键的时期，对其进行运动的发育与神经系统及全身各方面的发育都有影响。在宝宝不断的成长阶段学会做各种动作，父母必须全面认识和把握宝宝成长发育的规律，提供丰富又合适的环境，用科学正确的方法对宝宝进行动作的训练，让宝宝各方面的能力都得到充分的开发和协调的发展，从而健康快乐地成长。

本书内容概述了1~21个月宝宝的生长情况，根据各月龄段宝宝的实际发展水平，对宝宝在动作、智能及其他方面进行简单有效的训练方法，促进宝宝各方面的能力发展。书中还精心挑选了许多易于操作、活泼有趣的的游戏以及婴儿操，实用和趣味相结合。文字通俗易懂，配上亲切生动的图片加以解说，是每个新手父母必备的指导手册。

由于水平有限和时间仓促，本书在编排过程中如有不当之处，欢迎读者朋友批评指正。

编 者



CONTENTS

第一章 1~21个月宝宝的生长情况	011
1个月宝宝的生长情况	012
2个月宝宝的生长情况	013
3个月宝宝的生长情况	014
4个月宝宝的生长情况	014
5个月宝宝的生长情况	015
6个月宝宝的生长情况	016
7个月宝宝的生长情况	016
8个月宝宝的生长情况	017
9个月宝宝的生长情况	017
10个月宝宝的生长情况	018
11个月宝宝的生长情况	018
12个月宝宝的生长情况	019
13个月宝宝的生长情况	020
14个月宝宝的生长情况	020
15个月宝宝的生长情况	020
16个月宝宝的生长情况	021
17个月宝宝的生长情况	021

18个月宝宝的生长情况	022
19个月宝宝的生长情况	022
20个月宝宝的生长情况	023
21个月宝宝的生长情况	023
第二章 1~21个月宝宝的动作训练	024
宝宝早期的运动	025
宝宝的体育运动智能	026
宝宝如何健身	027
1~3个月宝宝的动作训练	028
手的动作训练	029
肢体动作训练	032
新生儿的特殊运动方式——哭	037
宝宝来做操	039
开开心心玩游戏	044
红气球, 蓝气球	045
小兔子跑得快	049
小手去哪了	046
踢彩球	050
汽车嘀嘀	047
宝宝坐船	051
摇拨浪鼓	048
小锤敲木鱼	052



CONTENTS

拍拍手	053	宝宝洗澡	055
小鸟飞走了	054	摸一摸	055
4 ~ 6个月宝宝的动作训练		056	
手的动作训练		056	
肢体动作训练		058	
咀嚼动作训练		064	
宝宝来做操		065	
开开心心玩游戏		071	
妈妈去哪了	071	拍毛毛球	078
小鸭子叫	072	照片里的人	079
会滚的红苹果	073	模仿动作	080
镜子里的宝宝	074	举高	081
飞起来咯	075	抓手拍	081
抓小球	076	抱奶瓶	082
鼓鼓嘴巴	077	跟着音乐拍手	082
7 ~ 9个月宝宝的动作训练		083	
手的动作训练		083	
肢体动作训练		084	

宝宝来做操 088

开开心心玩游戏 090

万能袋 090 一二一，向前走 096

膝盖抖抖 091 追皮球 097

划小船 092 捡玩具 098

火车钻洞 093 搬积木 098

转圈圈 094 丢沙包 099

追赶游戏 095 开飞机 099

10 ~ 12个月宝宝的动作训练 100

手的动作训练 100

肢体动作训练 101

开开心心玩游戏 103

套水杯 103 对着镜子做鬼脸 108

开灯和关灯 104 盖房子 109

食物的乐趣 104 穿拖鞋 110

分到篮子里 105 小小搬运工 111

篮球小选手 106 爬楼梯 112

坐滑梯 107 盖盖子 113

目

录

CONTENTS

踢球	114	推倒积木	115
玩珠子	114	认识图卡	115
13 ~ 18个月宝宝的动作训练		116	
手的动作训练		116	
肢体动作训练		116	
开开心心玩游戏		118	
拿苹果	118	找出小宝贝	123
指图问答	119	认蔬菜水果	124
听声音	119	跟着小鸭子走	125
放手走	120	攀爬台阶	126
举办音乐会	121	扔皮球	127
动物的叫声	121	送水果回家	128
摇小船	122	分大小	129
19 ~ 21个月宝宝的动作训练		130	
手的动作训练		130	
肢体动作训练		130	
开开心心玩游戏		132	
穿衣服比赛	132	一起开火车	139

小模特走台步	133	玩沙子	140
踢一踢	133	说名字	140
火车过山洞	134	看图问答	141
推宝宝	135	涂涂画画	142
抓小鱼儿	136	唱出来	142
鼻子碰鼻子	136	分大小	143
小小不倒翁	137	小球滚进山洞	144
揉彩色面团	138	连成图形	145
模仿一遍	138	认识交通工具	146

第三章 1~21个月宝宝的智能训练 138

与新生儿进行交流	148
1~3个月婴儿智能训练	148
对新生儿进行早期教育	148
训练宝宝的语言能力	149
训练宝宝的视觉能力	153
训练宝宝的社交能力	154
训练宝宝的听觉能力	155
训练宝宝的触觉能力	156



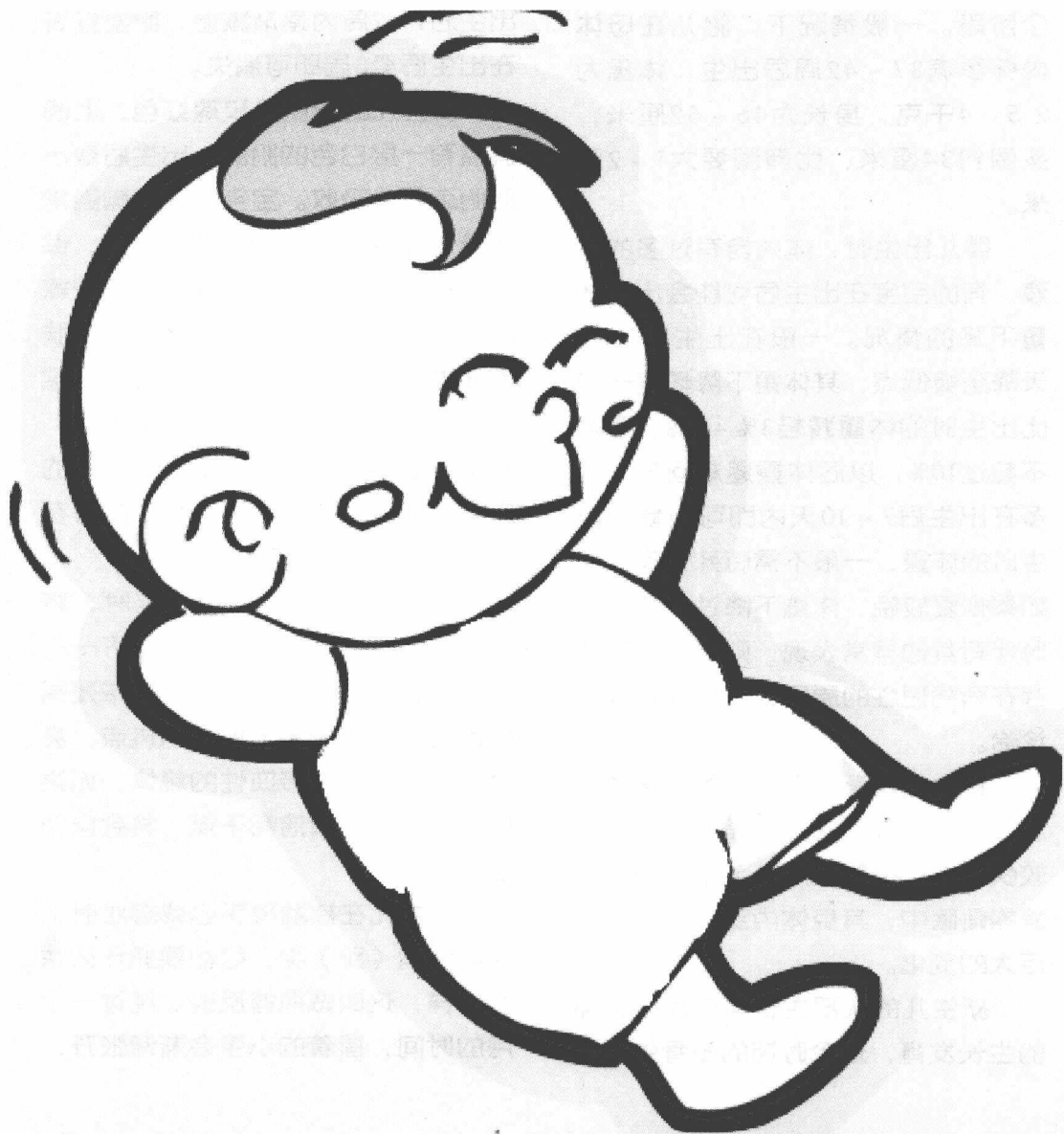
录

CONTENTS

训练宝宝的嗅觉、味觉能力	158
训练宝宝的社交及自理能力	159
训练宝宝的音乐能力	160
宝宝健康的心理	162
4 ~ 6个月宝宝的智能训练	164
训练宝宝的语言能力	164
训练宝宝的阅读能力	166
训练宝宝的视觉能力	166
训练宝宝的听觉能力	167
训练宝宝的触觉能力	168
7 ~ 9个月宝宝的智能训练	169
训练宝宝的语言能力	169
训练宝宝的社交能力	171
训练宝宝的视觉能力	172
训练宝宝的听觉能力	172
训练宝宝的生活能力	173
训练宝宝的感官能力	174
训练宝宝的音乐能力	176

10 ~ 12个月宝宝的智能训练	177
训练宝宝的语言能力	177
训练宝宝的阅读能力	178
训练宝宝的生活能力	178
训练宝宝的视觉能力	179
训练宝宝的听觉能力	180
13 ~ 18个月宝宝的智能训练	181
训练宝宝的语言能力	181
训练宝宝的阅读能力	182
训练宝宝的生活能力	183
训练宝宝的数学思维能力	184
训练宝宝的音乐能力	185
训练宝宝的社交能力	186
19 ~ 21个月宝宝的智能训练	187
训练宝宝的语言能力	187
训练宝宝的阅读能力	188
训练宝宝的生活能力	189
训练宝宝的数学思维能力	190
训练宝宝的音乐能力	190

第一章 1~21个月宝宝的生长情况



1个月宝宝的生长情况

婴儿从出生到满月的这段时间称为新生儿期，这是胎儿脱离母体，在一个全新的环境下独立生存的第一个阶段。一般情况下，胎儿在母体内怀孕满37~42周后出生，体重为2.5~4千克，身高为46~52厘米，头围约34厘米，比胸围要大1~2厘米。

婴儿出生时，体内含有过多的体液，有的宝宝在出生后可能会出现体重下降的情况。一般在出生后3~5天降至最低点，其体重下降幅度一般比出生时的体重减轻3%~9%，最多不超过10%，以后体重逐渐回升，大多在出生后7~10天内即可恢复到出生时的体重，一般不需特殊处理。但如果恢复较晚，体重下降过多或者同时伴有其他异常表现，则要考虑可能存在有病理性的原因，应尽快找医生诊治。

新生儿在第一个月内的身高可增加2.5~4厘米，这个阶段的身体发育较快，尤其是第一周。宝宝即使在安静的睡眠中，其身体内部都在发生着巨大的变化。

新生儿的头部生长可以反应脑部的生长发育，这个时期的颅骨生长较

快，到满月时会增加到37.75厘米左右。经阴道出生的婴儿虽然开始会有点变形，但很快就能恢复到正常的形状。出生时的头皮发青或眼睑肿胀在出生后1~2周内逐渐减退，眼部红斑在出生后第3周即可消失。

新生儿的皮肤呈玫瑰红色，上面覆盖有一层白色的胎脂，出生后数小时胎脂开始吸收。宝宝的头和脚通常比身体其他部位要冷、颜色更紫，供应这些部位的血管对温度变化比较敏感，遇冷时收缩，如果暴露区域皮肤的血管较少，则造成苍白或发青。宝宝在出生后的前几周缺乏脂肪层，不能保护自己免受突然温度变化的影响，出生后8小时内体温应保持在36.8~37.2℃，应注意保暖。

婴儿在出生后第3个周末时，脐带的残端开始干燥并内陷，留下一个清洁愈合完好的区域。有时脐带残端脱落后会留下一个未愈合的斑点，甚至会渗出一些略带血性的液体，如果保持该部位的清洁和干燥，将会自动愈合。

新生儿在被触摸手心或脚心时，会弯曲指（趾）尖，好像要抓什么东西一样，这叫做抓握反射。经过一个月的时间，握着的小手会渐渐张开，

抓握反射现象逐渐消失。

婴儿在出生后第一个月内，逐渐从妊娠末期宫内形成的蜷缩体位伸展开来。开始不时地伸展上、下肢和后背，腿和脚可持继向内旋转，呈现弓形腿外观，这种情况通常可以在随后的5~6个月期间自动矫正。如果弓形腿外观特别严重，或者与脚前部的曲线明显有关，这时就要请医生给予帮助。

刚出生的男婴阴囊稍肿，睾丸已下降；女婴阴道口可见处女膜突起，以后会自然收缩。新生儿的骶骨部、臀部往往可见蓝绿色的色素斑，称为“儿斑”，随年龄增长色素斑将逐渐消退。

婴儿出生后24小时内要排出胎便，胎便呈黑绿色黏稠状，有时尿布上会留有砖红色沉淀物，

父母通过对初生的婴儿进行观察，可发现孩子有无先天缺陷或异常，这时应注意婴儿的保温、安静、营养和防止感染。

2个月宝宝的生长情况

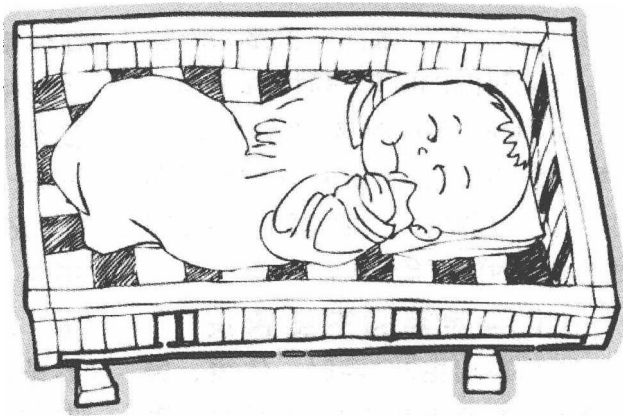
婴儿在出生后第2个月的生长发育较快，食量大增，

体重也随之增长为每天30~40克，男婴的平均体重为6.03千克，女婴为5.48千克。如果婴儿每天的体重增长速度为20克以下，这有可能是因为奶水不足或其他原因造成。

婴儿的身长会由出生时约50厘米，到满月时为55~56厘米，在出生后第2个月时，身长会比出生时长约10厘米。男婴的身长平均为60.69厘米，女婴为59.25厘米。

另外，男婴的头围约为40.04厘米，胸围为40.41厘米，而女婴的头围为39.04厘米，胸围为39.24厘米。

婴儿出生后的第2个月，在生活上已逐渐形成了一些规律，白天醒时多，晚上可以睡5~6个小时。这时的婴儿开始变得活泼可爱，在有人逗他时会发笑，并能发出“啊”、



● 014 ● 图解1~20个月宝宝动作训练

“呀”的语音。如婴儿发起脾气来，哭声也会比平时大得多。当听到有人与他讲话或有声响时，会认真地听，并能发出咕咕的应和声，会用眼睛追随走来走去的人。如果孩子满两个月时仍不会哭，目光呆滞，对周围传来的声音没有反应，应该定期检查一下孩子的智力、视觉或听觉是否发育正常。

出生2个月的婴儿，上下肢呈屈曲状，不能伸直，1~2个月后可以弯伸自如了。但其颈部和背部肌肉的发育暂不完善，全身还软绵绵的，头抬不起来，颈部、腰部都支撑无力。因此，在抱婴儿时应注意，一只手应托住婴儿的头颈部，另一只手应托住他的腰部与臀部，使其头部和肢体得到很好的支撑。

此阶段的婴儿，哺乳的次数一般以每天7次为宜。因婴儿食量大小各异，哺乳时间的间隔有时是2个半小时，有时是4个小时或5个小时。用牛奶喂养的婴儿，吃奶的次数比母乳喂养的次数要少，主要是因为牛奶需要较长的时间才能消化。

3个月宝宝的生长情况

婴儿在出生3个月时，体重、身长等生长发育非常迅速，对营养的需

求也相对增高，应给予充足的母乳。此时的体重约为出生时的2倍，约6千克，每天体重的增长量为25克左右；身长约为60厘米。

这一阶段的婴儿，对周围环境的适应能力逐渐增强并表现出极大的兴趣，体态已较丰满。清醒的时间逐渐增多，睡眠的时间相对减少，喜欢与自己亲近的人在一起。高兴时会手舞足蹈地发出笑声，且能发出连续的声音，或逐渐拉长音调以引起大人的注意。安静的时候会发出咿咿呀呀的音，能把头转向叫他名字的人。被大人逗引时，宝宝会发出“哦”

“啊”的喉音，能微笑。将婴儿直立抱起时，头开始会抬起来，手可抓住一些能够接触到的物体。

4个月宝宝的生长情况

婴儿出生4个月时，身长的增长比体重的增长相对要慢，头围和胸围大致相等，但如果是出生时较瘦小的婴儿或者是早产儿的话，此时的头围要比胸围大一点。4个月的男婴体重为6.8~9.0千克，女婴为5.3~8.3千克；男婴的身长为59.7~69.3厘米，女婴为58.5~67.7厘米；男婴的头围为39.6~44.4厘米，女婴为38.5~43.3厘米；男婴的胸围

这时期婴儿的唾液腺非常发达，消化液分泌增多，开始有流口水的现象。因此，4个月以后可以适当地给婴儿添加辅助食品。

5个月宝宝的生长情况

出生5个月的婴儿，一般男婴的体重为6.1~9.5千克，女婴的体重为5.7~8.8千克；男婴的身长为61.4~71.0厘米，女婴为60.4~69.2厘米；

男婴的头围为40.4~45.2厘米，女婴为39.4~44.2厘米；男婴的胸围为39.2~46.8厘米，女婴为38.1~45.7厘米。如果婴儿的体重过低，父母应该尽快将婴儿带去医院检查。

此时期的婴儿前凶门仍然没有闭合，有少数婴儿开始萌出乳牙。正常情况下，婴儿的腹部脂肪厚度应该在1厘米以上。

出生5个月的婴儿会发出声音地笑，还喜欢听轻快的音乐，已表现出对周围事物的关心和兴趣，并开始通



为38.3~46.3厘米，女婴的胸围为37.3~44.9厘米。

4个月的婴儿前凶门仍未闭合，后凶门和骨缝已经闭合；极少数开始萌出第一课乳牙。在大人逗引他时会高兴得笑出声，而且笑声较大。婴儿的脖子开始能支撑起来，当他趴在床上时，头已经能抬得很高了。当婴儿的小手碰到什么东西时，他会抓起来看看。到4个半月以后，会一看到玩具就伸手来拿，而且眼睛会随着人和物品的移动而转动。