

优质生命的诞生系列丛书

本土版斯波克育儿经

献给中国父母的全方位宝贝潜能开发计划



BAOREI
JIHUA
宝贝计划
1岁潜能开发

发现宝宝优势，实施潜能开发

沃建中 彭国华 沈莉 著



北京航空航天大学出版社

宝贝计划：1岁潜能开发

沃建中 彭彧华 沈莉 著

北京航空航天大学出版社

北京航空航天大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

宝贝计划: 1岁潜能开发 / 沃建中, 彭彧华, 沈莉著
— 北京: 北京航空航天大学出版社, 2010.6
(优质生命的诞生系列丛书)
ISBN 978-7-5124-0101-3

I. ①宝… II. ①沃… ②彭… ③沈… III. ①婴幼儿
— 智力开发 IV. ①G610

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第093746号

版权所有, 侵权必究。

宝贝计划: 1岁潜能开发

沃建中 彭彧华 沈莉 著

责任编辑 王律

*

北京航空航天大学出版社出版发行

北京市海淀区学院路37号(邮编 100191) <http://www.buaapress.com.cn>

发行部电话: (010)82317024 传真: (010)82328026

读者信箱: bhpress@263.net 邮购电话: (010)82316936

——有限公司印装 各地书店经销

*

开本: 760×1010 1/16 印张: 15.25 字数: 273千字

2010年6月第1版 2010年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5124-0101-3 定价: 39.00元(全四册 138.00元)



总 序

在一次给幼儿园家长的讲座上，我问道：“人的一生发展中，哪个阶段最重要？”家长们七嘴八舌，有的说是大学，有的说是中年，有的说是高中，有的说是小学，等等。其中说得最多的是高中时期。我说正确的答案是“0~6岁，其中最关键的又是0~3岁”。家长们很不理解，说小学重要，是因为小学正是培养良好学习习惯和各种行为品质的初始阶段；高中重要，是因为孩子要面临高考，是人生发展的一个重要转折点；而大学重要，是因为大学是进入社会之前的准备

期，准备的好与坏决定了对社会的适应程度；而中年重要，是因为中年正是事业发展的高峰期，压力也最大，能否较好地处理中年期的生活和工作，决定了人生发展的高度。

我微笑着摇摇头。0~3岁为什么重要？因为0~3岁就像一颗金色的种子，是人生发展的起点，亦是最最关键的时期，种子质量的优劣，决定了人生未来发展的广度和深度。我们研究发现，成年后的诸多问题都能在0~6岁，尤其是0~3岁的发展阶段找到根源。因为重视程度不够，和教育方法不科学，而给孩子带来终身的发展障碍，不能不说是教育最大的遗憾。

我又问了一个问题：“我们天天提早期教育，那么早期教育应该从什么时候开始？”家长的答案就更多了，有的说是从出生后开始，有的说是从怀孕5个月开始，有的说从知道怀孕开始。我说：“早期教育应该从刚结婚、年轻的夫妻开始！”

不少家长更是感到不可思议，早期教育不是教育孩子吗？刚结婚还没怀孕，如何对孩子进行早期教育？

为什么早期教育要从刚结婚的夫妻开始？因为家庭是孩子成长的摇篮，摇篮的质量好坏，决定了孩子一生的命运。如果等到孩子都出生了，这个摇篮还没建立起来，或者质量很差，即便后期的智力培养做得再好，孩子的生命也无法做到优质。

我们常常说命运，那么什么叫命运？我以为命运就是生下来无法改变的环境和已经拥有的东西，比如你出生在安徽，而不是山东；出生在商人家庭，而不是教师家庭；出生在充满暴力的家庭，而不是和谐幸福的家庭；父母温文尔雅、宽容大度，或者自私冷漠、蛮横无理。这是父母无形之中给孩子的不同的命运。所谓早期教育，也就是我们要给孩子一个优秀的命运，在现有的条件下，给孩子一个优秀的基础和幸福的人生根基。

基于诸多对目前早期家庭教育的忧思，我们特编写了这套《优质生命的诞生》丛书。不仅有对年轻父母教育意识的启发，而且更多的是对0~3

岁宝宝各方面潜能的激发。

0~3岁是对宝宝进行全面开发的关键时期，如何发现宝宝的潜能优势并进行早期干预，是每一个准父母最大的祈盼。本套丛书包括四册：《宝贝计划：0岁潜能开发》、《宝贝计划：1岁潜能开发》、《宝贝计划：2岁潜能开发》、《宝贝计划：3岁潜能开发》，是专门为年轻的父母们编写的如何创造一个有高质量生命的宝宝的通俗读物，对所有关注早期教育的人们都有启发和借鉴作用。

根据发展心理学的原理，孩子对环境的学习是主动的，而不是被动的；每个孩子都有发展潜能，但是潜能开发要注意关键期；每个孩子的发展存在个性化差异，并不是一致的；孩子的发展可以适当加速，但是加速是有限的，而不是无限的。基于这个思想及脑科学的最新研究成果，我们把基础研究和应用研究紧密结合起来，同时加进了大量现实案例，因而本套丛书不仅具有科学性和前瞻性，更具有实用性。

科学性和引导性是本套丛书的基本特点。大量的脑科学研究表明，人具有潜力和可开发性，了解脑的发育过程及开发的重要性，对于引导年轻的父母们重视优质生命的孕育和培养具有现实的指导意义。

系统性和可操作性是本套丛书的重要特点。根据宝宝的身体和大脑的发育规律及心理的发展特点，倡导以体验、操作和活动为主，不仅对宝宝的智力（认知、语言、数形等能力）进行训练，同时还对宝宝的非智力（自我、社会性、情绪等）进行系统的训练，以实现全面发展，体现创造优质生命的宗旨。本书提供的训练方法操作性较强，便于父母们在日常生活中随时随地对宝宝进行教育。

从案例和问题分析出发，是本套丛书的一个亮点。正确的教育带来的成功，以及不当或滞后的教育对孩子造成的伤害，正反两面的案例使本套丛书具有较强的趣味性和可读性。书中的具体例证都是我们在多年基础研究和应用研究中所遇到或予以指导过的。同时，通俗易懂、深入浅出的语

言适合不同文化层次的年轻父母们阅读和使用。

衷心祝愿本套丛书能够成为年轻父母们的得力助手，伴随宝宝的成功起步和健康成长。

在本套丛书的编写过程中，我们受到了社会各界关心教育、关心孩子的有识之士的支持和帮助，在此表示深深的感谢。感谢全国 25 个省市参与由我主持的“九五”、“十五”、“十一五”课题研究的实验校的大力支持，感谢成书过程中引用了资料的作者。特别要感谢环度生涯规划机构为本套丛书提供了积累多年的大量珍贵的真实案例。编写中，还受到千千万万的家长和孩子们的无私帮助。北京航空航天大学出版社在书稿的出版过程中也给予了大量的支持，在此一并表示感谢。

尽管一再努力，仍然粗陋难免，望读者朋友能够不吝批评，提出宝贵意见，使这套丛书不断完善，为广大读者提供更好的帮助。

沃建中

2010.2.9



目 录

第一篇 优质宝宝大脑的萌启

- 1 优质生命的大脑是如何发育的 / 2
 - 宝宝出生了，您的关注点在哪里 / 2
 - 优质宝宝大脑的发育特点 / 3
 - 怎样促进优质宝宝大脑的发展 / 5
- 2 怎样的营养才能使宝宝的大脑成为优质 / 7
 - 营养对宝宝有多重要 / 7
 - 您让宝宝吃母乳了吗 / 8
 - 怎样喂奶才科学 / 9
 - 给宝宝添加辅食有哪些原则 / 11
 - 怎样给宝宝添加辅食 / 11
 - 宝宝营养不良的表现和改善 / 15
- 3 优质宝宝的优秀习惯从 0 开始 / 15
 - 妈妈们的烦恼如何解决 / 17
 - 训练宝宝优秀生活习惯的原则 / 19
 - 0~1 岁宝宝优秀生活习惯训练的重点 / 20
 - 如何检验宝宝的生活习惯是否良好 / 24
 - 训练宝宝养成优秀生活习惯的具体方法 / 25

第二篇 优质宝宝运动和语言能力的萌启

- 1 优质的宝宝爱运动 / 32
 - 宝宝的动作是何时产生的 / 33
 - 0~1岁宝宝动作发生的进程 / 33
 - 宝宝动作发展的基本规律 / 36
 - 父母如何帮助宝宝做运动 / 37
 - 适合宝宝的综合性运动 / 41
 - 训练宝宝动作发展的具体方法 / 43
- 2 早期语言是优质宝宝智商的载体 / 72
 - 为什么要重视宝宝的语言开发 / 74
 - 宝宝语言的发展有哪些特点和规律 / 75
 - 优质宝宝的语言发展需要哪些条件 / 79
 - 引导宝宝学说话时要注意些什么 / 79
 - 如何训练宝宝的听觉 / 80
 - 如何鉴定宝宝语言发展是否迟缓 / 82
 - 宝宝说话迟缓的原因 / 82
 - 训练宝宝语言能力的具体方法 / 84

第三篇 优质宝宝认知能力的萌启

- 1 优质宝宝，喜欢探索 / 98
 - 宝宝能够认识这个世界吗 / 98
 - 0~1岁宝宝感知觉的发展规律 / 99
 - 让宝宝认识物体 / 105

- 锻炼宝宝的空间知觉能力 / 110
 - 让宝宝认识时间 / 114
 - 让宝宝学会观察 / 116
- 2 开发宝宝的表象能力 / 118
- 表象能力为什么很重要 / 119
 - 开发宝宝的表象能力要注意些什么 / 122
 - 开发0~1岁宝宝表象能力的要点 / 122
 - 训练宝宝表象能力的具体方法 / 123
- 3 优质宝宝具有超棒的记忆力 / 124
- 从小开发宝宝的记忆力有什么作用 / 124
 - 0~6个月宝宝记忆力的发展特点 / 127
 - 0~6个月宝宝记忆力的开发要点和注意事项 / 129
 - 6~12个月宝宝记忆力的发展特点 / 130
 - 6~12个月宝宝记忆力的开发要点及注意事项 / 131
 - 开发宝宝记忆能力的具体方法 / 135
- 4 让宝宝学会集中注意力 / 136
- 了解注意, 为宝宝做训练 / 137
 - 注意在宝宝心理发展中的意义和价值 / 138
 - 宝宝的注意是怎样产生的 / 139
 - 宝宝注意发展的总体特点 / 141
 - 宝宝各阶段注意的发展特点 / 142
 - 各阶段宝宝注意力的开发要点 / 143
 - 训练宝宝注意能力的具体方法 / 146

第四篇 优质宝宝社会技能的萌启

1 优质宝宝，拥有良好的自我概念 / 148

- 了解自我概念，为宝宝做训练 / 149
- 培养宝宝良好的自我意识 / 150
- 宝宝自我意识的发展特点 / 151
- 让宝宝学会认识自我的具体方法 / 152

2 优质宝宝，擅长社交 / 158

- 宝宝的微笑 / 159
- 有趣的亲子互动 / 160
- 宝宝的依恋 / 164
- 了解宝宝的气质 / 170
- 如何开发宝宝的社会交往能力 / 171
- 训练宝宝人际交往能力的具体方法 / 174

3 优质宝宝，情绪好 / 179

- 情绪对宝宝成长有什么作用 / 180
- 宝宝情绪的发展特点 / 183
- 训练宝宝良好情绪的具体方法 / 190

附录 1 0~1 岁优质宝宝成长日记 / 202

附录 2 0~1 岁优质宝宝必备玩具和训练材料 / 214

附录 3 0~1 岁优质宝宝必备儿歌 / 219

第一篇


优质宝宝大脑的萌启



1 优质生命的大脑是如何发育的

一个优质生命的诞生，脑起到了决定性的作用，人脑成熟后，大约有 1000 亿个脑细胞。在人生成长过程中，心理的发生与发展依赖于大脑的成熟。

在人的一生中，关键性的成长有两次高峰：一次是 0~1 岁，另一次是青春期。在 0~1 岁这一年中孩子的脑重量会增加一倍多，这个阶段是大脑可塑性最强的阶段，假如孩子生病一周，大脑就会停滞生长一周，而且不可逆转，无法弥补。由此可见，在这个阶段，我们家长如何认识孩子的大脑、保护孩子的大脑、开发孩子的大脑就起到了决定性的作用。

 宝宝出生了，您的关注点在哪里



宝宝出生了，看着小宝宝一会伸伸懒腰，一会打个哈欠的可爱样子，相信每对父母内心都充满了欣喜和无比的快乐。

可是大部分父母只看到了宝宝身体的成长和变化，对宝宝大脑的发育却极少了解。我们知道，人的发展更多的是和大脑相联系，脑是最高指挥官，脑的发育程度决定了宝宝的未来之路，是宝宝是否优质的前提条件。我们平常所说的各种早期教育，无论是直接的还是间接的，最终目的都是为了促进宝宝的大脑往优质方面发展。



宝宝的大脑发育，看不见，也摸不着，您关注了吗？您懂得了大脑发育的基本规律，懂得了开发、保护大脑的方法，就相当于拿到了一把开启宝宝智慧之锁的钥匙。

优质宝宝大脑的发育特点

◎ 第二次脑激增

宝宝大脑的生长有两次脑激增（大脑发育最快的时间阶段），第一次脑激增发生在妊娠后的第8周到第13周，第二次脑激增是在出生后的第10周到2岁期间。

宝宝刚刚出生时的脑重量约为350~400克，约是成人脑重的25%（这时宝宝体重只是成人的约5%），但是大脑却以每分钟1毫克的速度生长。在6个月时，宝宝的脑重量已达到约700~800克，大概是成人脑重的50%。到了12个月，脑重量是出生时期的两倍，达到约800~900克。24个月时，达到约1050~1150克，大概是成人脑重的75%。36个月时脑重已经接近成人的脑重量，以后发育较为缓慢，直到15岁时达到成人的脑重水平。可见0~1岁之间宝宝脑重的发展速度有多快。^①

◎ 宝宝出生后开发其脑功能的关键

在《宝贝计划：0岁潜能开发》一书里，我们讲述了胎儿时期的脑神经系统的发展，并介绍了在胎儿时期，脑的神经细胞发育已经基



^① 林崇德, 发展心理学[M]. 北京: 人民教育出版社, 1995.

本完成，出生后只是由于神经细胞之间的联系增多，才使得脑迅速生长，这就是出生后脑发育的主要任务。

在第二次脑激增时，宝宝进行了大量的基础学习，使得神经细胞形成数万亿的相互关系，智力也得到了较大的发展。可见开发宝宝的脑功能，最根本的是给予宝宝足够的刺激和学习的机会，促使神经细胞之间进行更多的联系，从而帮助宝宝大脑迅速发育。

◎ 新生儿期的大脑发育情况

新生儿一般指的是从出生到第 28 天的宝宝。新生儿出生时脑重约 350~400 克。新生宝宝的大脑基本上具备了成人的沟回，各个分区间的区别已很明显，但额叶和颞叶发育得不好，脑沟及脑回也比成人的浅，大脑皮层比较薄，灰质和白质颜色肉眼区分不明显。

新生宝宝大脑皮质神经细胞体积很小，缺乏树状突。大部分半球白质内的神经纤维几乎没有髓鞘化，脑干的髓鞘化也只是部分的。无髓鞘的神经纤维传导速度比较慢，所以新生儿对外界的反应比较慢，而且易于泛化。当局部受到刺激时，就表现为全身的乱动。

新生儿大脑皮质发育尚未完善，宝宝的动作主要是由皮质下的脑干调节和控制的“自发”运动，所以显得很失调。



◎ 乳儿期的大脑发育

到了乳儿期（28 天~1 岁），宝宝头颅的发育比其他部位要迅速，占着领先地位。

头围（指的是齐眉绕头部一周的长度）在出生时约 34 厘米，6 个月内就会增加 9~10 厘米左右，达到 44 厘米；一岁时约为 46 厘米，较

出生时增加 11~12 厘米。^①

乳儿期的宝宝大脑迅速发育，一岁末脑重量为出生时的两倍多。

在脑的外观上，由于三个月后额叶和颞叶迅速增长，脑回、脑沟进一步发育，到 6 个月时，外表与成人脑近似，肉眼已能区分灰白质。

乳儿在 6 个月时，皮质细胞的胞体明显增大，树状突的数量增多，神经纤维日愈增长，神经纤维髓鞘化的过程迅速进行。

五六个月小儿一见到自己的亲人、熟人就会主动微笑，遇见陌生人时就显出不高兴的样子。这表明在他的大脑皮质上，已开始具有初步的分析综合能力。

乳儿期的宝宝生长发育速度较新生儿期慢，但随着与周围环境接触的增多，以及大脑皮质功能的增强，语言、运动功能迅速发展，使得宝宝的大脑发育更上了一个台阶。

怎样促进优质宝宝大脑的发展

优质宝宝的大脑要得到充分的发育和发展，主要是从两方面入手，其一是营养，其二是提供丰富环境的刺激，具体来说，有以下几个方面：

◎ 要保证宝宝充足的营养

宝宝大脑的发育和身体的生长都需要物质基础，首先要做到保证宝宝合理而均衡的营养。

◎ 要利用一切机会让宝宝多运动

运动的发展可促进大脑机能活动，影响大脑的发育过程。所以，那种把婴儿紧紧地包裹起来的传统做法是不科学的，那样会阻碍乳儿手足及全身的运动发展。

◎ 开发宝宝的语言能力

语言能力尤其是口语能力的训练在早期教育中占有非常重要的地位，是宝宝智力水平的体现之一。语言的发展能够促进宝宝各项能力的进步，从而也促进宝

^① 林崇德, 发展心理学[M]. 北京: 人民教育出版社, 1995.

宝大脑的发育。

◎ 开发宝宝的认知能力

开发宝宝的认知能力主要是开发宝宝的感知觉、观察、注意、表象等能力。认知的发展是宝宝成长和求知所必需的，发展宝宝的认知能力，能够促进宝宝大脑的发育。

◎ 对宝宝的非智力进行开发

非智力因素是相对智力因素而言的，主要包括自我意识、社会性、情绪等方面。非智力因素的开发同智力因素的开发同样重要，这关系到宝宝人格是否健全、社会适应是否良好，关系到宝宝以后是否能够健康、快乐地生活。

在传统观念里常常只重视开发宝宝的智力，而忽视了宝宝的非智力因素的发展，这其实是错误的，父母们一定要认识到这一点。详细方法我们将在后面的章节中详述。

◎ 正确应对宝宝的异常发展

由于个体发展的差异性，宝宝的成长并不是按照标准程序来进行的，有时出现一些超前或滞后的现象也是正常的。

因此，父母们在注意到宝宝的异常发展时，要冷静和理性，一定不要给孩子造成压力。比如，有的宝宝在两到三岁的时候，可能会出现口吃的现象，父母可能会惊慌失措，盲目求助或者刻意纠正孩子。事实上，孩子，尤其是男孩子，在语言发展的过程中，出现暂时性的口吃现象是正常的，父母不必紧张，略微引

导就可以了。相反，父母的惊慌失措会引起孩子对自己的关注和紧张，结果更为糟糕。

当然，在发现宝宝的异常情况后也不能视而不见，需请医生或儿童心理专家鉴定，之后再考虑治疗问题。



2 怎样的营养才能使宝宝的大脑成为优质

宝宝的生长发育需要物质基础，要想宝宝聪明，务必要保证宝宝全面而均衡的营养。可是宝宝到底需要怎样的营养，您知道吗？



营养对宝宝有多重要

0~1岁是人生发展的第一个敏感期。在人的一生身体发育中，有两个非常重要的时期，一个是0~1岁，另外一个青春期。在这两个时期里，孩子的身体发育速度最快。如果错过这两段时机，比如在这期间生了大病、长时间的营养不良等，都会造成孩子终生的缺陷，比如增加成年后肥胖、心脑血管疾病、糖尿病、癌症等慢性非感染性疾病发生的几率。

有研究发现，出生在三年自然灾害时期或者在三年自然灾害时期正处于青春期的我国成年人，平均身高比其他年龄组明显地矮2~5厘米，其根本原因正是这两组人口在他们身体发育关键期——1岁左右和14岁左右，严重的营养不良导致了身体发育的迟滞。

大脑发育属于身体发育的一部分，营养不良在影响孩子身体健康的同时也在影响宝宝智力的发育。半岁之内的宝宝，体格发育非常快，5个月即可使体重翻一番，也是脑细胞增殖的重要时刻。如果母亲妊娠期蛋白质缺乏，哺乳期仍然缺乏，则宝宝脑细胞数目比正常宝宝要少80%，成为不可挽回的终生缺陷。而在哺乳期之后缺乏蛋白质，则脑组织大小减少不明显，当补充足够蛋白质后，还可以恢复。因此早期营养对胎儿、宝宝健康成长，特别是智力发育影响极大。

所以，父母们在养育较小宝宝时一定要保证宝宝充足又均衡全面的营养，让宝宝健康聪明地成长。

要强调的是，有些父母认为保证宝宝营养就是让宝宝吃得好吃得饱，让宝宝天天大鱼大肉，并认为多吃营养品对宝宝发育好，其实这种认识是错误的。有时候宝宝营养不良不是因为吃得不好，而是营养不均衡。有些高能量高脂肪的营养

品对宝宝发育并不好，甚至造成宝宝营养过剩成为肥胖儿，这一点父母们要注意。

您让宝宝吃母乳了吗

英国剑桥医学研究所营养室主任曾经喂养 300 个早产儿，并对他们进行了研究。

营养室主任将这 300 名早产儿分成三组，第一组专喂母乳，第二组专喂牛奶加工制造出来的婴儿奶粉，第三组喂母乳加牛奶。

在这些早产儿 7 岁半~8 岁时，对他们进行了一次智商测验，结果表明凡是喂过母乳的孩子（无论是纯喂母乳还是喂母乳加牛奶）智商比专喂奶粉的孩子高出了 8.3 分，并且专喂母乳的那一组孩子比专喂奶粉的孩子智商高出 10.6 分。

大家都知道，一岁前的宝宝由于消化系统不成熟，所有的营养基本上都靠吃奶来获得。有些年轻的妈妈为了保持体型，不用母乳给孩子喂奶，而是用市场上的一些奶粉来取而代之。殊不知，这种做法在无形中给孩子的智能发展带来了阻碍。要知道母乳中含有许多天然的营养成分，这些营养物质有助于脑功能的开发。

吃母乳重要吗？毫无疑问。





怎样喂奶才科学

◎ 您给宝宝喂奶的方法科学吗

有些准妈妈在给宝喂奶的问题上觉得无所谓，“直接抱过来喂就可以了嘛！”果真如此吗？让我们看一下真正科学的喂奶方法吧。

首先，在喂奶前，妈妈要把手洗干净，而后用温开水擦洗乳头和乳晕，防止宝宝在吃奶时把脏东西吃进去而拉肚子。清洗好后，最好先按着乳头揉几下，使奶头的末梢神经受到刺激，传导到垂体前叶，产生乳激素，分泌乳汁。乳房感到发胀时就可以开始喂奶了。

喂奶时，应该让宝宝先吃一侧乳房的奶，吃空后，再吃另一侧乳房，以后每次更换顺序。因为乳房就像一个天然的奶瓶一样分为三层，由稀到稠，如果孩子每次喂奶都不能吸空一个，再吃另一个，就等于只吃了最初较稀的奶，忽略了后面奶中所含的丰富的营养成分，这样不但会使奶量减少，而且会影响到宝宝的健康生长和智能提高。

喂奶时，还应该注意姿势，正确的姿势应该是坐姿喂养。妈妈最好坐在靠背椅上，靠宝宝头部一侧稍加垫高一些。将宝宝抱在怀中，妈妈应该把乳头完全放入宝宝口中，不要让宝宝光吮吸乳头的前部。妈妈应该面对着宝宝并面带微笑，这样便于亲子沟通。

喂奶时要选择在比较暖和的地



专喂母乳，智商=X分，
专喂奶粉，智商=X分-10.6分，
母乳加奶粉，智商=X分-8.3分



方，夏天则找通风凉快的场所，至于春秋两季，天气良好的时候就在庭院里或阳台上一面晒太阳，一面给孩子喂奶。在喂奶时，即使忽然想起什么事来，也不要中断喂奶，妈妈需集中注意力让孩子安静地吃饱了奶，然后再做自己的事。

检查一下您的喂奶方法科学吗？

◎ 喂奶的时间怎么安排

喂奶在出生后就可以开始了，一般是每 2~3 小时 1 次。时间安排大致是：上午 6 时、9 时、12 时、下午 15 时、18 时、21 时及夜间 0 时，直到第二天早上 6



时。吮吸能力比较强的新生儿在凌晨 3 时还需喂一次。婴儿出生两个月后可以逐步由 3 小时喂奶一次改为 4 小时喂 1 次，大致是上午 8 时、12 时、下午 16 时、18 时、夜间 0 时，共喂 5 次。这样的喂奶时间安排，对职业女性比较合适，但是如果休产假在家或是全职主妇，可以上午 6 时、10 时、下午 14 时、18 时及晚上 22 时为适。


重点是要培养宝宝良好的定时吃奶的习惯，至于时间上如何安排，完全可以根据妈妈的具体情况而定。同时注意夜间最好不要再额外喂奶，因为如果孩子已经养成夜间吃奶的习惯，到时候就想吃奶，不喂他就啼哭不休，当然只好喂了。

所以最好从 2~3 个月起培养孩子夜间不吃奶，这样父母、孩子都能安静休息。另外还要注意不要睡着喂奶，这样喂奶有两个坏处：第一，奶水容易进入孩子的耳咽管再流到耳朵，引起中耳炎；第二，容易养成孩子含着乳头睡觉的不良习惯。





给宝宝添加辅食有哪些原则


一般来说，宝宝出生后三个月就可以适当添加少量的辅食了，但是有一些注意事项：

 按宝宝的营养需要和消化能力逐渐增加，应先添加一种辅助食品，待试用三四天或 1 周，宝宝习惯后再添加另一种。

 添加的量应由少到多、由稀到稠，循序渐进。

 天气太热、宝宝患病或有消化不良时，延缓添加新的辅助食品。若宝宝病重、不思饮食时，甚至要减少辅助食品，待病好后再恢复。

 每添加新的辅助食品时，应密切注意宝宝的消化情况，若大便异常或有其他情况，暂缓喂新的辅食，待一切恢复正常再从少量喂起。

 宝宝存在个体差异，市场上供应辅助食品有季节性，添加辅助食品的品种、数量和开始月龄要灵活掌握。

怎样给宝宝添加辅食

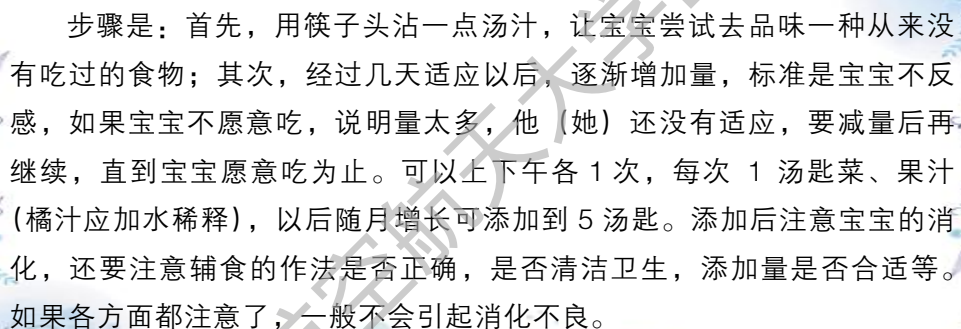
◎ 怎样给 3 个月的宝宝添加辅食

人生有许多第一次，宝宝吃食物也是如此，如果经历得不好，长大了就会出现偏食、挑食等不良习惯，有的甚至终身不吃肉、不吃素菜等。

这里我想给父母们讲一个真实的故事。曾经有位家长带了 8 岁的孩子来咨询，父母说他从来不吃素菜，只吃肉、豆腐和酱油，只要一吃素菜，特别是青菜就呕

吐。父母没有办法，只能按照他的要求做。有时候没有买到豆腐和肉，他宁可用酱油拌饭吃。当长到8岁时，他的全身皮肤都变成黑色了，与非洲人没有什么两样。究其原因就是小时候第一次吃素菜时，由于量太多，导致他反感、不吃，而父母觉得不吃素菜怎么行呢，就开始强迫他吃。他越是反抗，父母越要求他吃，最后只能动用武力。其结果呢，就出现生理反应，只要一吃素菜就呕吐，这样父母不得不放弃让他吃素菜的愿望。这个故事告诉我们什么呢？在宝宝第一次接触新食物时，一定要注意用量，不能太着急，要慢慢来。

3个月以上的宝宝，母乳中的维生素显然不足，而人工喂养的宝宝，从出生15天起就应添加维生素D、维生素C等。一般在果菜汁中都含有维生素C，应多加利用，但开始添加时，一定要注意。



步骤是：首先，用筷子头沾一点汤汁，让宝宝尝试去品味一种从来没有吃过的食物；其次，经过几天适应以后，逐渐增加量，标准是宝宝不反感，如果宝宝不愿意吃，说明量太多，他（她）还没有适应，要减量后再继续，直到宝宝愿意吃为止。可以上下午各1次，每次1汤匙菜、果汁（果汁应加水稀释），以后随月增长可添加到5汤匙。添加后注意宝宝的消化，还要注意辅食的作法是否正确，是否清洁卫生，添加量是否合适等。如果各方面都注意了，一般不会引起消化不良。

◎ 怎样给4~5个月的宝宝添加辅食

4~5个月的宝宝，生长发育很迅速，母乳中的铁含量较少，如果不及时添加铁元素，宝宝就可能发生贫血，因此，需要添加含有铁元素的食物，如蛋黄，蛋黄中含有铁和维生素A等。开始吃时可将1/4煮熟的蛋黄压碎，用米汤或牛奶调匀后哺喂，习惯后再加到1/2个，由蛋黄逐步过渡为蒸鸡蛋羹。4个半月起可以添加稀粥，必须煮得烂烂的，每天吃1汤匙。如果吃后消化也很好，可逐步增加，5个月起可以增至2~3汤匙。应按婴儿具体状况添加。还可以吃些菜泥或与稀粥调和在一起吃。

◎ 怎样给 6 个月的宝宝添加辅食

6 个月的宝宝，不但可增加稀粥分量，而且可以由稀略增至稠一些，每天 3 汤匙，可分 2 次吃，逐步可加至 5~6 汤匙，在粥中可加蛋黄、菜泥，略可加以调味。每新添 1 样食品，宝宝可能因不习惯而不肯吃，这时需要成人耐心喂养，不要过于勉强，当他吃过 1~2 次之后，渐渐习惯，就会爱吃的。如果辅食添得好，可以减去 1 次奶。

◎ 怎样给 7 个月的宝宝添加辅食

7 个月的宝宝，每天可喂 1~2 次稠粥，每次可喂 1 小碗（约 6~7 汤匙），在粥里除加菜泥、肉汁外，可加少许肉松或肉末（调换加，不是一次都加入），吃 1 个整鸡蛋羹为好，每天喂 3 次奶就可以了，也可以开始让宝宝自己啃吃馒头或饼干，可促进牙齿的生长。

◎ 怎样给 8 个月的宝宝添加辅食

8 个月的宝宝，每天添加 2 次辅食，除稀粥外可吃面条、馒头（但要鲜软），更换进食。要注意色、香、味，宝宝的饮食不宜太咸，要清淡而有味，这时候母乳（或其他乳品）每天 3 次或 2 次（早晚各 1 次）。同时注意，必须先喂辅食，后喂母乳。这个月龄，实际上母乳已减少，即使奶量不减，但质量已下降，所以从这时候起辅食必须逐渐增多。

◎ 怎样给 9 个月的宝宝添加辅食

9 个月的宝宝，可以参考下列程序进食：早晨 6 时喂母乳；10 时喂稠粥一碗（约 100~120 毫升），菜泥 2~3 汤匙，蛋半个；下午 14 时喂母乳或牛奶，个别宝宝吃奶还不能满足，可添加饼干或馒头干；晚 18 时烂面条 1 碗，蛋半个，除加菜泥外，还可加豆腐、肉末、肝泥等；晚上 22 时喂母乳或牛奶。



◎ 怎样给 10 个月的宝宝添加辅食

10 个月的宝宝，每天可吃 3 次辅食，早晚各 1 次母乳或其他乳品。若辅食吃得好，母乳可减 1 次或开始断母乳。

◎ 怎样给 11~12 个月的宝宝添加辅食

11~12 个月宝宝，就可以吃一般的食品了。蔬菜应注意多样化，如豆腐、肉末、鱼泥，或鱼肉等，容易消化的糕点、烂菜（是指煮烂一点的蔬菜）、水果等都可以吃了，应逐步地将主食（奶）变为辅食，辅食（普通食品）变为主食。若遇春末秋凉季节，可以考虑完全断母乳。断母乳后若条件许可，每天最好能喝 1~2 次牛奶，既可增加营养又可增加水分。

以上仅供参考，应根据实际情况而定。当您给宝宝添加辅食时，无论添加哪一种，都要遵循由少到多、由细到粗、由烂到软的原则，循序渐进地增加。同时要注意观察婴儿的大便，以了解其对摄进辅食的消化情况。为使您能简便地了解婴儿时期如何按月龄递加辅食，请见表 1。

表 1 婴儿辅助食品递加及每日用量参考表

月龄	浓鱼肝油 (滴)	菜水或果 汁 (汤匙)	蛋黄 (个)	烂粥 (汤匙)	菜泥 (汤匙)	蒸蛋羹 (个)	豆腐 (约 50 克)	馒头干 (片)	烂饭 (碗)
1个月	1~2						同时可 加肉末 泥、鱼 肉泥(从 6~7个 月即可 开始)		
2个月	2	1~2							
3个月	4(分2次)	2~3(分2次)							
4个月	4(分2次)	4~5(分2次)	1/4~1/3						
5个月	6(分2次)	5(分2次)	1/2~1	1~2	1/2				
6个月	6(分2次)	6(分2次)	1	3(分2次)	1	1/2			
7个月	6(分2次)				2~3(分2次)	2/3	1/5	1/2(随意 啃)	
8个月	6(分2次)			4	3~4	1(分2次)	2/5	1/2	
9个月	6(分2次)			5	5	1	3/5	1	
10个月	6(分2次)			6	5	1	3/5	1	
11个月	6(分2次)			8	8	1	4/5	2	1/2
12个月	6(分2次)				8	1	4/5	2	1



宝宝营养不良的表现和改善

如果宝宝在发育过程中出现营养不良，父母可以根据宝宝的表现，改善宝宝的饮食。

如果宝宝热量不足，会表现为不断消瘦或水肿、体重下降、皮下脂肪逐渐减少等。

如果宝宝脂肪不足，会表现为脂溶性维生素，比如维生素 A、维生素 D 的缺乏症。

如果宝宝蛋白质缺乏，会表现为容易疲劳、体重下降、发育迟缓、抵抗力明显下降、容易感冒，有时伴有贫血等。

如果宝宝低血糖，会表现为疲劳、发育迟缓等。

如果宝宝缺钙，会表现为夜间哭闹、夜惊、肢体抽搐、鸡胸等。

如果宝宝缺磷，会表现为缺乏食欲，骨骼和牙齿发育不良，严重时会出现软骨病。

如果宝宝缺钾，会表现为肌肉疲软无力等。

如果父母发现宝宝明显出现上述情况，若问题较为严重，则一方面要求助医生，防治宝宝呼吸道感染、肠胃寄生虫、感冒等疾病；另一方面要为宝宝加强营养，当宝宝想吃时就给吃，可少食多餐，不要限制次数。必要时可遵医嘱注射一定的营养液。

3 优质宝宝的优秀习惯从 0 开始

什么叫习惯？通俗讲，习惯就是一个人在生活、工作、学习、思考中的一种自动化的过程。这种自动化的过程一旦形成就可以大大提高大脑的思考效率，和学习、工作的效率，所以一个好习惯的形成关系到一个人的生命全程质量。人的行为都有一种习惯倾向，喜欢用熟悉的动作、语言和思维去处理事情，因为熟



悉的办法最省力，小孩子也不例外。

所有优秀的学习习惯、工作习惯的形成都起源于良好的生活习惯。例如，我们在给中学生和成年人做生涯规划过程中，经常会发现很多人学习、工作无序，缺乏计划，不会安排时间，更不能有效地管理时间，从而影响了他们的学习和工作效率。其根源在哪里呢？其实就在于生活习惯不良。

由此可见，家长一定要从宝宝零岁开始，训练宝宝的生活习惯，为以后形成优秀的学习习惯和工作习惯奠定良好的基础。那么，宝宝的生活习惯有哪些呢？总体来说，就是按时睡眠的习惯、吃饭的习惯、排泄的习惯、运动的习惯等，本章就是提供给大家一些训练宝宝优秀习惯的方法。



妈妈们的烦恼如何解决


小贝 11 个月，快一岁了，非常活泼可爱，可是妈妈却为一件事异常的烦恼。小贝有个从出生就养成的习惯，半夜的时候会准时醒来，并必须喝一杯牛奶才能继续入睡。

刚出生后的几个月，考虑到小贝身体较弱，每次吃得较少，妈妈就在半夜的时候再喂一次奶，这个习惯养成后再也改不掉了。眼看小贝快一岁了，不需要再在夜里进食，但小贝坚持这个习惯，不给牛奶喝就大哭大闹，搅得家里所有的人都没法入睡。小贝妈妈在带孩子的这一年里消瘦了好多，每天都休息不好，工作也受到了影响，因此非常烦恼。

小李琦也是 11 个月，比小贝小一个月。李琦妈妈也很烦恼，李琦每到晚上就哭闹，也就是人们常说的“夜哭郎”。白天睡觉，晚上睡不安稳，半夜时常歇斯底里地大哭起来，惹得邻居们都受到影响。

小王敏 10 个月，晚上有尿床的习惯，但是睡前把尿时又不尿。妈妈晚上要起床给宝宝换好几次尿布。

我们分别来分析这几种情况。

 小贝妈妈的烦恼在于没有培养小贝良好的进食和睡眠习惯。一般在 3 个月以后就要逐渐改掉宝宝夜间吃奶的习惯，这样宝宝休息得好，父母也休息得好。那么小贝的夜间吃奶的习惯该如何转变过来呢？第一，夜间喂奶改为睡前喂奶。这就排除了孩子晚上因为饥饿而哭的情况。如果孩子本来在睡前就有喝奶的习惯，半夜仍然要喝，则后者可能就仅仅是一种不良习惯。第二，孩子睡前喝过牛奶，半夜仍然哭闹，则不必喂奶，换成一个奶嘴塞在孩子嘴里，记住是奶嘴而不是奶瓶，奶嘴可以避免孩子吸入空气。孩子吮吸着奶嘴，却喝不到牛奶，刚开始几次



可能仍然会哭闹，但是父母不要着急，不用管他（她），孩子慢慢就会习惯，一段时间后，孩子就会改掉半夜醒来的习惯。

李琦妈妈的烦恼在于没有培养宝宝良好的睡眠习惯，如何做呢？孩子晚上哭，一般都有特定的原因，所以要首先分析孩子哭的原因。

第一，孩子是否缺钙。如果孩子因为缺乏维生素D而使血钙降低，神经系统处于兴奋状态，晚上就容易夜惊、哭闹、烦躁不安。因此要到医院检查孩子是否缺钙，多让孩子晒太阳或给孩子服用适量的钙剂。

第二，孩子是否感染蛲虫。蛲虫是一种白色的像线头一样的寄生虫，晚上从孩子肛门爬出，在肛门处产卵。孩子肛门奇痒难忍，因抓挠不着而引起哭闹。妈妈可以在孩子睡着之后观察孩子的肛门，若发现有蛲虫，则可判断孩子哭闹的原因。解决方法是，给孩子勤换衣裤、被褥，每天给孩子洗屁股，并遵医嘱加以治疗。

第三，孩子是否因为饥饿、有尿意、尿布潮湿或其他不适而哭闹。父母由于白天工作过度劳累等因素，晚上沉睡不易醒来，宝宝如果饥饿、想尿尿或尿布潮湿不舒适，就会通过大声啼哭来唤醒妈妈。因此妈妈可以在睡前给孩子喂奶，同时给孩子把尿，这样一般就可以安稳地睡一晚上。

第四，在排除了孩子身体不适、饥饿等原因后，宝宝还是哭闹或不睡觉的话，那么可能就只是一种不良习惯，或白天睡得过多，作息时间颠倒了。解决方法有两步。一，白天不让宝宝睡得过多。一般来说，新生儿（第一个月）每天要睡16~20小时，1~3个月的宝宝每天要睡16个小时左右，4~12个月的宝宝每天要睡

14~15个小时左右，1~3岁的宝宝每天要睡12~13个小时左右。父母可以根据自己家宝宝的情况，安排宝宝白天的睡眠时间和次数，不让宝宝睡得过多。二，对于宝宝轻微的哭泣，可以不理他（她），父母继续睡，不给予强化。若宝宝一



直哭，妈妈可以轻轻地拍拍宝宝，不用抱起来哄他。

● 小王敏夜间尿床的习惯怎么纠正呢？一般来说，孩子尿床多因睡前没有尿尿而引起。有的宝宝没有养成睡前尿尿的习惯或者没有养成一把就尿的条件反射，家长又缺乏耐心，看孩子不尿就



算了，结果孩子就养成晚上随意尿尿的习惯。在宝宝很小的时候，家长就要慢慢教会宝宝“识把”（后面有详细的训练方法），也就是让宝宝形成一把就尿的条件反射。在初次把尿时，宝宝可能不会尿，家长可边把边发出口哨声“嘘嘘嘘……”或“咻咻咻……”坚持几次以后，宝宝就会把把尿的动作或家长“嘘嘘嘘……”的声音和尿尿联系起来。在这个过程中，家长要有足够的耐心，帮助孩子建立条件反射。

● 训练宝宝优秀生活习惯的原则

优秀的生活习惯可使宝宝受益一辈子，培养宝宝优秀的生活习惯是早期教育的重要内容之一。因此，父母要重视宝宝优秀生活习惯的培养，那么有哪些地方需要注意呢？

● 家长要有足够的耐心，要循序渐进。训练宝宝形成良好的生活习惯，一定要耐心再耐心，尤其是刚出生的宝宝，需要父母一点一点地满怀着爱和希望，把优秀的生活习惯传与宝宝，不能希望一口吃个胖子，或者孩子一不听话扬手就打。一种行为变成习惯有一个相对长期的过程，不是一蹴而就的。

● 在日常生活中有意识地训练。习惯始于生活点滴，宝宝从出生开始，就慢慢学会应用各种行为反应，迎接生活中的挑战，逐渐形成独特的行为模式。好的习惯让孩子受益终生，坏的习惯则会贻害孩子一生，因此父母要注意在日常生活中培养宝宝的优秀生活习惯。

● 当孩子的行为或习惯正确时，父母要立即给予正面反馈。比如在训练孩子识把，孩子尿尿时，父母要给予鼓励和表扬，比如夸一夸宝宝做得真棒，或者拥抱宝宝一下。宝宝最初的各种行为可能是偶然的，但父母的反馈会让宝宝维持或修正某种行为方式，这样的过程不断重复，就让宝宝形成了习惯。

● 当宝宝的行为或习惯不良时，父母要给予负面反馈，至少不要正面强化它，因为坏习惯一旦形成便很难纠正。同一种行为不断重复，在大脑中渐渐形成固定的神经回路，这种反应模式就会固定下来，难以甚至无法改变。比如有个小男孩在刚牙牙学语的时候，邻居为了好玩，逗孩子学结巴，父母也没放在心上，结果孩子慢慢变得结巴了，后来父母不得不请教儿童教育专家帮助孩子矫正。还有个孩子有随处便溺的习惯，最初是因为偶尔一次家长的错误关注，让孩子以为是表扬，从此养成了随处便溺的习惯，怎么也改不掉。

宝宝从小优秀的生活习惯，就像春天的种子，在宝宝的生命中慢慢生根发芽，终究长成健康、幸福、快乐的大树，伴随宝宝终生。

● 0~1岁宝宝优秀生活习惯训练的重点

对于0~1岁的宝宝来说，最重要的习惯主要是优秀的睡眠习惯、饮食习惯、适度运动和卫生习惯等。



◎ 优秀的睡眠习惯

新生的宝宝一般平均每天睡眠时间在18~20个小时，以后会慢慢减少到14~16小时。从宝宝4个月以后就要慢慢培养宝宝良好睡眠

规律，最好从早睡早起开始，白天适当活动，晚上安静睡眠。

◎ 优秀的饮食习惯

饮食习惯主要包括饮食和排尿排便习惯两个方面。要从小训练宝宝不挑食的习惯，按时吃奶或吃饭，定时排尿或排便的习惯。

◎ 优秀的运动习惯

让宝宝多运动，对宝宝很有好处，在后面的第四章里我们会重点讨论。初期不要把宝宝包裹太严，要让宝宝的小手、小脚、小胳膊、小腿能够自由活动。在某些偏远地区，到现在仍有把孩子包在小被子里，然后上下拿绳子捆绑起来的育儿习惯，孩子的手脚连动也动不了，实不可取。

在头几个月，宝宝还不会走路的时候，父母可以让宝宝躺在床上，经常和宝宝玩做操的小游戏，妈妈一边轻轻拉动宝宝的小胳膊小腿（注意动作要轻），一边和宝宝说话：“小宝宝，妈妈和你来做操。伸伸手，伸伸脚，再转转头。哎呀，哎呀，真有趣。”再过几个月后，父母就可以慢慢帮助宝宝学习爬行、站立、走路等运动方式了，这在后面会有详细介绍。

此外，适度运动也是为了让宝宝在白天有一定的活动量，晚上会睡得香甜。户外安静、有花有草有水有人、温度适宜的地方，是带宝宝散步的好地方。

◎ 优秀的卫生习惯

0~1岁宝宝的卫生，主要是洗澡和日





常保养的问题。经常给宝宝洗澡，既可保持宝宝皮肤清洁，提高宝宝的免疫力，促进新陈代谢，同时还可以在洗澡的过程中，锻炼宝宝的触觉、压觉、温度觉等感知觉，促进宝宝身心健康发展。

就像孩子第一次吃蔬菜一样，孩子第一次洗澡、洗脸也非常重要，父母要注意给宝宝创造愉快的经历，切忌粗暴，否则孩子会形成害怕洗脸害怕洗澡的心理。曾有位母亲，最怕给孩子洗澡，为什么呢？

因为孩子很怕洗澡，每次都是连打带斗、拼命哭喊，所以每次洗澡时只能由父亲按着宝宝的手和脚，母亲快快抹上婴儿沐浴露，迅速几下解决问题。宝宝为什么害怕洗澡呢？原来母亲个性比较急躁，做事喜欢快快结束，又缺乏育儿经验，所以第一次给宝宝洗澡时非常粗暴。孩子本来就在床上大哭，母亲也不管孩子是否愿意，三下五除二把孩子的衣服扒光，然后把孩子拿起来，往澡盆里“咚”的一放，稀里哗啦洗起来，盆里的水都溅出来了。可能是水有点凉，孩子哭得更厉害了，腿和胳膊一起在水里乱扑腾。等洗完澡，孩子的声音都嘶哑了，浑身冰凉。第一次洗澡就是这样进行的，给孩子留下了很不愉快的印象，所以以后再洗澡时，孩子死活不愿意，从脱衣服就开始抗拒。

那么，应该怎么给宝宝洗澡呢？
第一步，做好准备工作。准备好宝宝的专用小澡盆，放好洗澡水，水温在38~40摄氏度，比人体温度稍高即可，父母在给洗澡前可用手背或手肘试一下温度。室温调到24~28摄氏度。将毛巾、婴儿洗发水、婴儿沐浴露、换洗的衣服、尿布、大浴巾或小毛毯准备好，放在触手可及的地方。

第二步，给宝宝脱衣服。在脱之前，可以先和宝宝说一会儿话，和宝



宝玩一会，比如说：“宝宝今天真漂亮，真可爱，我们洗个澡好不好？洗得干干净净。”然后开始轻轻地为宝宝脱衣服，边脱边夸宝宝。

第三步，给宝宝洗头部。洗时让孩子脸朝上，家长用左手臂轻轻夹住孩子，左手托住孩子的头，右手轻轻地给孩子洗头，或用毛巾擦洗。注意不要让水，尤其是洗发水，流进孩子的眼睛或耳朵里。如果洗发水不小心流进了孩子眼睛或耳朵，要立即用清水清洗或用干净的小毛巾蘸少许水清洗。洗完头后，用一块宝宝专用的洗脸小毛巾蘸湿后轻擦宝宝的眼睛、鼻子、嘴、面部、耳后等处，然后揩干宝宝的头部。



第四步，洗其他部位。如果宝宝的脐带还没掉，则不要让宝宝全身浸到水里，用毛巾蘸水擦洗宝宝身体即可。如果不小心让脐带处沾上水了，则可用棉签蘸取浓度75%的酒精擦拭即可。如果宝宝的脐带已经脱落，则可以把宝宝放到澡盆里，家长用左手扶住宝宝的头部，右手给宝宝洗澡，先洗宝宝脖子处，再往下



洗胳膊、前胸、腹部、外阴、腿部等。然后反过来再洗后背、臀部、屁股等。注意皮肤褶皱处也要洗干净。

第五步，全部洗完后，用柔软、干净的毛巾把宝宝身上的水擦拭干净。注意及时穿上衣服或裹上浴巾，防止宝宝着凉。



最后要提到的是，在给宝宝日常洗脸时，不要拿着毛巾很强硬地给宝宝擦脸，动作要轻柔，水温要适当，毛巾不要太大。



如何检验宝宝的生活习惯是否良好

基本检验方法是看宝宝是否身体健康，较少生病，脸色红润，大便是是否正常，反应是否灵敏，是否乐于与人交往，精神是否饱满，情绪是否愉快，睡眠是否安稳，夜间是否哭闹等。具体来说，父母可按照表2的方法检测宝宝的生活习惯是否良好。

表 2

月龄	测查项目	测查方式	通过标准
1个月	识把	用声音“嗯……”代表要拉大便，用声音“嘘……”表示要小便	对声音有一定反应
2个月	吞咽	用小勺给宝宝喂水	能张口吮吸并吞咽
3个月	识把	用声音“嗯……”代表要拉大便，用声音“嘘……”表示要小便	建立条件反射，听到声音能做出排泄反应
4个月	张口舔食	喂宝宝稀粥或汤水	能张口舔食
5个月	拿饼干吃	在宝宝手里放一块饼干	能自己拿着吃
6个月	大小便前有所表示	观察宝宝在大小便前是否发出特定的声音或做出动作	逐渐有所表示
7个月	捧杯子喝水	用宝宝喜欢的带有手柄的小杯子盛少量的水，让宝宝自己捧着喝	能自己捧着杯子喝水
8个月	使用勺子	让宝宝自己拿着小勺到碗里取饭吃	能够做出拿勺到碗里取饭的动作
9个月	定时睡觉	观察宝宝每天的睡眠情况	能定时睡眠，晚上不哭闹
10个月	良好的进餐习惯	观察宝宝进餐前的反应	进餐前能习惯洗手、围围兜、拿勺子等
11个月	配合穿衣	每天给宝宝穿衣时观察宝宝表现	能配合穿衣，主动伸手伸脚等
12个月	能自己脱掉鞋子	睡觉前宝宝自己脱掉鞋子	能把鞋子脱掉



训练宝宝养成优秀生活习惯的具体方法

◎ 宝宝 1 个月

【训练目标】识把

【训练方案】定时定点培养大小便可以从小出生后半个月开始。所谓“识把”即当大人发出“嘘”声或其他类似的声音时，宝宝会形成排泄的条件反射。

【注意事项】训练时姿势端正，以免影响宝宝呼吸。若宝宝打挺，可暂缓训练。



◎ 宝宝 2 个月

【训练目标】识把；吸吮吞咽

【训练方案】识把训练同第 1 个月。吞咽训练可通过用勺子给宝宝喂水实现。

【注意事项】喂水用的勺子最好是宝宝专用的，可有效控制水量。



◎ 宝宝3个月



【训练目标】识把；规律性

【训练方案】识把训练同第1个月，定时大便。争取慢慢停止夜间睡觉中喂奶，早睡觉。

◎ 宝宝4个月



【训练目标】能大口舔食；好的作息习惯

【训练方案】用宝宝专用勺喂食各种糊状或泥状辅食，放在宝宝嘴边，但不用直接送进宝宝嘴里，让宝宝自己张嘴舔食。白天可多逗弄宝宝玩耍，增加醒着的时间，争取晚上睡大觉。

【注意事项】辅食一定要做成糊状或泥状，且一次喂量不要太多。

◎ 宝宝5个月



【训练目标】便前有所表示；帮助宝宝自己拿食品吃

【训练方案】注意观察宝宝便前的一些动作和神情，对其进行强化，使宝宝可以在每次便前有所表示。让宝宝看字母或动物样的能引起宝宝食欲的饼干类食品，帮助宝宝伸手拿到并放进嘴里。

【注意事项】一次不要吃太多，口里不可含满食物，容易噎着。

◎ 宝宝 6 个月

【训练目标】 定时定点大小便；继续训练让宝宝自己拿食品吃。

【训练方案】 识把训练同前几个月。食品最好是长条状，以便于宝宝抓握；食品以好消化的面食为主，如手指饼、薯条、虾条。

【注意事项】 吃零食要尽量放在喝奶和吃辅食之后进行，主要为训练，而不要影响宝宝的食欲。

◎ 宝宝 7 个月

【训练目标】 能自己用吸管喝水；培养睡前和醒后洗脸的兴趣。

【训练方案】 把两边有手柄的吸管杯递给宝宝，让他自己喝水，也可以在普通杯子里放上吸管进行喝水训练。早晚各一次，用婴儿专用纱布蘸温水给宝宝擦脸，边擦边夸奖宝宝小脸白白嫩嫩，很漂亮，让宝宝对洗脸有兴趣。

【注意事项】 有的宝宝可能不喜欢别人拿纱布给他擦脸，这时可在宝宝手中也放一块纱布，转移注意力。





◎ 宝宝8个月

【训练目标】坐盆大小便；练习用勺子

【训练方案】在宝宝每次表示要大小便时，把他抱到宝宝便盆上，事后夸奖宝宝。吃辅食时，可给宝宝一把小勺子，大人喂的同时鼓励宝宝自己到碗里取食，吃不吃得到不要紧，洒落在地上也没关系，要及时表扬宝宝的每一点进步。或者先喂饱宝宝，把余下的食物放在碗里让宝宝专门练习用勺。

【注意事项】练习用勺时要给宝宝戴上围嘴或围兜，辅食最好是糊状，如土豆泥。



◎ 宝宝9个月

【训练目标】捧杯喝水；良好入睡习惯

【训练方案】喝水不用吸管杯，直接在有手柄的小杯子里倒上少量水，协助宝宝捧着喝水。晚上睡觉要定时，周围保持安静，尽量不要用儿歌和催眠曲哄宝宝入睡，让他自然入睡，并保持良好睡姿。

【注意事项】睡前不要过多逗弄宝宝，以免宝宝神经太过兴奋，不易入睡。睡姿没有严格的要求，不过尽量让宝宝保持脸朝上，利于呼吸和头颅发育。



◎ 宝宝 10 个月

【训练目标】端杯喝水；配合穿衣服

【训练方案】放手让宝宝自己捧着或端着杯子喝水，给他示范如何端平，把杯子搁到嘴边再拿下来。早晚穿脱宝宝衣服时，告诉他“伸胳膊”、“举手”、“抬脚”、“低头”等，宝宝不懂的话就示范一下。

【注意事项】训练时及时鼓励和夸奖宝宝。



◎ 宝宝 11 个月

【训练目标】餐具使用；良好的进餐习惯

【训练方案】让宝宝坐在餐桌旁观察和参与吃饭，让宝宝熟悉各种餐具的名称和用途，教宝宝用正确的姿势握勺。饭后用勺子当玩具，练习把小的物品从容器里盛出来，并放到其他容器里。饭前给宝宝洗手，系上围兜，进餐时用愉快的声调告诉宝宝有什么食品，以增强宝宝食欲。

【注意事项】宝宝要有固定的进餐时间和地点，进餐时不看电视，保持安静的环境，以免分散宝宝的注意力。



◎ 宝宝 12 个月

【训练目标】穿脱鞋帽，穿脱衣服

【训练方案】用布娃娃进行训练，指导和示范宝宝帮助洋娃娃穿脱鞋子、帽子和穿脱衣服，同时提醒宝宝动作轻一点，别把娃娃弄疼了。

【注意事项】洋娃娃要稍大一点，太小了不易操作。洋娃娃的鞋子应该是简单系带或粘上的，衣服是按扣的。

第二篇

优质宝宝运动和语言能力的萌启



1 优质的宝宝爱运动

有对父母在欢天喜地迎接小宝宝的同时，却意外发现宝宝没有抓握反射和行走反射，医生检测发现宝宝的小脑有萎缩倾向。后经专门机构通过运动做训练，坚持了10个多月，后来宝宝的动作和行走等各方面都没有问题，很健康。而另外一个宝宝在一岁多时被发现不会走路，检查发现宝宝的小脑同样有萎缩现象，再通过训练来弥补小脑缺陷，却已经晚了。

宝宝早期智力主要体现在运动能力和语言能力上。对于0~1岁的宝宝来说，动作是大脑和心理功能的外在表现，宝宝只有多运动，通过抓、握、摸、尝、爬、走，才能不断地探索外面的世界，从而发展能力、增长见识。宝宝运动能力的发展可以促进大脑机能活动，哪怕再细小的活动都能够调动大脑让它活跃起来，从而使脑结构迅速壮大。动作发展较好的宝宝，往往比其他宝宝更聪明。

宝宝动作的发展有着特有的客观规律，比如宝宝的平衡觉的发展、爬行的产生、走的动作都有着特殊的关键期，因此对宝宝的动作训练，一方面要了解宝宝的

动作发展规律，另一方面要采取行为塑造方法，并采用循序渐进的原理。

动作训练不仅可以锻炼宝宝的身体，促进宝宝的智力发育，同时还可以训练宝宝的勇敢、自信、坚持等人格特征。本章的内容就是要和家长们讨论如何训练宝宝的动作，同时告诉家长如何为动作发展迟缓的宝宝做特殊训练。

亲爱的家长们，让您的



宝宝多做一些运动吧！运动不仅有利于宝宝的身体健康，而且会使宝宝更聪明噢！千万不要让宝宝一出生就被紧紧包裹在小被子里动弹不得，动不了的宝宝智商不会高。



宝宝的动作是何时产生的

一般认为，宝宝动作最早发生在新生儿期，其最初的无条件反射行为便是“最早产生”的第一批动作，而事实上，动作发生的时间应追溯到胎儿期，胎儿期的胎动和一些反射活动才是宝宝“最早产生”的两种动作。

刚满两个月的胎儿已经具备利用头或臀部的旋转使身体弯曲离开刺激（这是最早的胎动）的能力。3个月的胎儿已出现巴宾斯基反射和其他类似吮吸反射及抓握发射的活动。胎儿在5个月后逐渐获得了防御反射、吞咽反射、眨眼反射和强直性颈反射等对其生命有重要作用和价值的本能动作。



0~1岁宝宝动作发生的进程

宝宝动作发展主要有两方面的内容，一是行走动作的发展，二是手运用机能的发展。

◎ 行走动作的发展

新生儿到一岁宝宝的全身动作的发展从稍微抬头逐步发展到能够扶一手走，大运动动作发展从俯卧举头到弯腰再站起来，其发展进程如表3。



表3 0~1岁宝宝全身动作发展顺序

顺序	动作项目名称	年龄(月龄)
1	稍微抬头	2.1
2	头转动自如	2.6
3	抬头及肩	3.7
4	翻身一半	4.3
5	扶坐竖直	4.7
6	手肘支床胸离床面	4.8
7	仰卧翻身	5.5
8	独坐前倾	5.8
9	扶腋下站	6.1
10	独坐片刻	6.6
11	蠕动打转	7.2
12	扶双手站	7.2
13	俯卧翻身	7.3
14	独坐自如	7.3
15	给助力爬	8.1
16	从卧位坐起	9.3
17	独自能爬	9.4
18	扶一手站	10.0
19	扶两手走	10.1
20	扶物能蹲	11.2
21	扶一手走	11.3
22	独站片刻	12.4

林崇德.发展心理学[M].北京:人民教育出版社,1995:152.



表 4 0~1 岁宝宝大运动动作发展顺序

顺序	动作项目名称	年龄（月龄）
1	俯卧举头	1.5
2	俯卧、头抬 45 度	2.1
3	坐，头稳定	2.8
4	俯卧，头抬 90 度	2.9
5	俯卧抬胸，手臂能支持	2.9
6	拉坐，头不滞后	3.6
7	腿能支持一点重量	3.7
8	翻身	4.5
9	不支持地坐	6.4
10	扶东西站	7.0
11	拉物站起	8.6
12	能自己坐下	8.7
13	扶家具走	9.4
14	能站瞬息	9.9
15	独站	11.5
16	弯腰再站起来	12.0

林崇德.发展心理学[M].北京:人民教育出版社,1995:152.

7 个月的宝宝能独坐自如



◎ 手的动作的发展

0~1岁宝宝手的动作的发展从抓住不放到从瓶中倒出小球，其发展顺序见表5。

表5

顺序	动作项目名称	年龄（月龄）
1	抓住不放	4.7
2	能抓住面前玩具	6.1
3	能用拇指食指拿玩具	6.4
4	能松手	7.5
5	传逆（倒手）	7.6
6	能拿起面前玩具	7.9
7	从瓶中倒出小球	10.1
8	堆积木 2~5 块	15.4

林崇德.发展心理学[M].北京:人民教育出版社,1995:152.



宝宝动作发展的基本规律

6个月的宝宝握住面前玩具



有对父母发现宝宝拿玩具时总是拿不住，动作非常不协调，就感到非常紧张，怀疑宝宝什么地方有毛病。其实，宝宝在出生后的几个月内，动作基本上都是不协调的，这是宝宝动作初期发展中的一个规律，父母不用担心。

宝宝的动作发展有着特定的规律，简单来说，一般遵循以下规律：

◎ 上下规律（也称头尾规律）

意思是发展的顺序是自上而下，由近及远。孩子首先产生吮吸，而

后是眼的协调，随后抬头、取物、站立、下蹲、行走。

◎ 集中规律（也称从集中到泛化规律）

3~4个月的孩子，见物只会手舞足蹈，张口流涎。这就是说宝宝动作首先由身体中轴线开始，然后向四周发展，直到手指、脚趾。虽然宝宝会抓玩具玩耍，但一般要到8~9个月后才会有用拇指和食指取东西。

◎ 协调规律

宝宝从出生一直到3个月大，动作都是不协调的。4~5个月的宝宝坐在成人腿上想取物时，身躯与手的动作也不协调，到7个月的时候才会弯腰取物，缩短手与物之间的距离。

◎ 正规模律

宝宝具有积极意义的技能发展往往优先于相反技能的发展。譬如幼儿先会握，然后才会放；先由坐位起立，后由立位坐下；先向前走，后能止步，最后才能后退。

要注意的是，宝宝各项运动和技巧的发展，并不总是以平均速度进行的，往往是交叉发展、互相促进、优势飞跃的。



父母如何帮助宝宝做运动

明确了运动的重要性，也明确了宝宝动作发展的规律，我们再来谈谈父母们如何帮助宝宝做运动。

宝宝满两个月以后，头部就能稍稍转动，喜欢转向光亮和色彩鲜艳的地方。这个阶段恰好是宝宝头骨吻合和生长的时候，但是他的动作还不自主，所以，必

须注意经常更换宝宝的睡觉体位，左右与后侧交替。枕头要柔软，以适应头部的生长发育。宝宝已能在俯卧位时抬起头来，但支持力很差，需要训练。妈妈在给宝宝喂奶前，可以先让宝宝俯卧几分钟，以后可以逐渐延长俯卧时间。

3~4个月时，宝宝的体态已经较为丰满，身体有了一定的力量，动作比较灵活，开始不断地对周围环境产生兴趣，喜欢和人逗乐。这个时候，妈妈可



以把宝宝扶坐在自己的膝盖上，帮助宝宝用手抓握、摆弄和抛掷玩具。

5个月时，宝宝能靠着东西坐一会，这个时候大人应该扶着他的胳膊，训练他进行站立。

4个月



5个月





6个月

宝宝6个月时，父母要训练宝宝学会自动翻身，从俯卧到仰卧和侧卧。

7~8个月时，宝宝会坐、会爬，但仍需要父母的帮助和训练。当他看见前面有鲜艳的玩具时，就会由坐的姿势变为爬，努力向玩具方向爬行，想把玩具拿过来。这个月龄的宝宝必须有较大的活动范围。玩具最好是圆球，容易滚动，刚抓着，球又滚开了，促使他向着球的方向爬行，这样反复多次锻炼以后，他就能独立向前爬行了。

宝宝8~9个月时，父母要训练宝宝能够扶着栏杆站起来。

宝宝10个月，父母要注意训练他蹲下去再站起来的能力，并能扶着栏杆走来走去。

宝宝1岁左右时，家长就可以帮助孩子学习走路了。

8个月



7个月





9个月



10个月

11个月

1岁





适合宝宝的综合性运动

在充分了解了宝宝的运动发展规律后，在这里给父母们介绍一些适合 0~1 岁宝宝的综合性运动，父母们在给宝宝做训练时可以选用。

◎ 游泳

让孩子早学游泳是一个很好的智力提升的运动。胎儿在母体中就是生活在羊水里，所以新生儿的水性很好，学会游泳的可能性很大。澳洲有一个叫安得丽娅·蒂默曼斯的女婴，才 6 个星期大，经过训练之后就能独立地在游泳池的深水区游泳。两年后，又有一个 3 天大的新生儿学会游泳了。可见让孩子早学游泳并不是天方夜谭。

游泳对孩子的智能提升有很大的帮助，主要是因为游泳能强化宝宝的呼吸中枢和呼吸系统。在学游泳时，宝宝每次潜水都会练习憋气，经常练习会加快宝宝呼吸的速度和加深宝宝呼吸的深度。而又快又深的呼吸会使各个控制智能的大脑结构得到强化，这些结构包括延髓、脑桥、中脑和大脑皮层。另外，这种强大的呼吸系统还会增加氧气向大脑的运送，给大脑提供充足的养分。再者，学游泳还能使宝宝深呼吸的机会增多，每次深呼吸时胸腔都会随着肺脏扩大，这能使宝宝的肺脏机能更早成熟，胸围很快扩大。这使宝宝有一个健康的身体，为智能的提升提供了一个坚实的基础。

游泳不仅能带来宝宝生理机能上的改变，还能帮助宝宝提高言语功能。因为游泳强化了宝宝的呼吸中枢和呼吸系统，而宝宝的言语功能恰好与这些系统有关。早学游泳的宝宝会更早地发出声音，所发出的声音也更洪亮，并且能发出更多不同的声音。7 个月大的会游泳的柯文蒂已经懂得 3 门语言，就是一个很好的例证。

另外早学游泳还会使宝宝的平衡



机制得到充分的发展。在宝宝学游泳的时候，脑中掌管平衡的机制——小脑会不断受到刺激和操练。在这些过程中，小脑会不停地接收有关地心引力的信息，并快速成长。为了很好地达到这一目的，我们建议家长们在宝宝学游泳的时候，应该垂直地抱着宝宝，或者水平地让他在水上滑行，或者让他对侧滚摇，甚至把他头上脚下竖直地抛入水中。宝宝在经历这些动作时便有机会身历各种姿势的变化，为小脑提高有关地心引力的信息。

◎ 旋转游戏

这个游戏能训练宝宝脑中的前庭感受器。要知道人们晕车的主要原因就是感受平衡的前庭感受器过于敏感，坐车时任何一点运动都会给它造成一个强刺激，从而导致出现晕车的感觉。幸运的是，前庭感受器可以在婴幼儿时期就加以训练，这样就可以避免长大以后晕车。利用宝宝们都喜欢带有刺激性的游戏这一特性，我们特设计了这种旋转游戏帮助孩子们训练前庭器。

孩子8、9个月大的时候，父母们就可以抱着孩子上下跳动，并抱着他转圈。

◎ 利用各种玩具

宝宝们对新鲜的事物都有一种好奇感，在他们的眼中几乎什么事物都是玩具，都想伸手拿过来看一看，摸一摸，闻一闻。既然孩子们对玩具那么感兴趣，我们何不让孩子们在玩玩具的过程中做智能的提升呢。

对于0~3岁的孩子来说，他们还太小，还玩不了什么大的玩具，比如说毽子、跳绳、推车等。但我们可以利用球类这种玩起来简单又容易得到的玩具。下面就为你介绍几种由台湾小儿科医学博士所提出的用球提高智能的游戏。

● 襁褓翻球

这个游戏用的是一个直径1.2米左右的大海滩球。妈妈们可以让还不会坐的宝宝躺在上面，然后向各个方向慢慢摆动球，这样可以使宝宝大脑中控制平衡智能的结构得到很好的刺激。

● 塞球入手

在宝宝用手的能力还没有达到随意拿放之前，将两个如玻璃珠子般大小的小布球，塞入宝宝的掌心，让他紧握，直到他自己张手任球自由掉落。而后妈妈又

马上捡起小球重新塞入他手中，让宝宝继续锻炼用手的能力。

触球把玩

妈妈们可以用六瓣不同质料的布，缝成一个球状的布包，让宝宝随意拿着这个布球在手中把玩。孩子在触摸球的过程中，触觉受到刺激，每一瓣不同质料的布，都会刺激宝宝的中脑后回掌握运动的那片区域壮大起来。

或者也可以在小床上，靠近宝宝脚的位置放一个沙滩球，让宝宝醒着的时候拿脚去踢球。

以上介绍的这些方法虽然看起来很简单平常，但是在进行这些活动的同时宝宝的大脑得到了刺激，调动了脑的运作，有助于脑功能的开发。希望父母们参考以上意见，让孩子们在玩的时候就越来越聪明。



训练宝宝动作发展的具体方法

◎ 宝宝一个月

1

【训练目标】检验宝宝各种先天性反射动作

【材料准备】圆滑钝尖的铅笔、木棒

【训练程序】

(1) 觅食反射 如果用手指轻触新生儿的面颊，他会把头转向你的手指并把口张开。





(2) 抓握反射 用手指或笔杆等物体按压新生儿的掌心，他会用手指紧握笔杆不放，甚至可以把自己的身体悬挂起来。



(3) 吸吮反射 只要在新生的口内放点东西，如父母的小拇指，他会吸吮，并且吸吮的动作极其强烈，甚至在用指或乳头等的刺激已经移开后，吸吮动作仍会继续一段时间。

(4) 强直性颈部反射 当宝宝仰躺着的时候，他的头会转向一侧，摆出击剑者的姿势：伸出他喜欢的那一边的手臂和腿，弯曲另一边的手臂和腿。他喜欢哪一边似乎可预示他以后的习惯用手是左手还是右手。



(5) 巴宾斯基反射 用手指抚摸或轻轻抓挠新生儿的脚心时，新生儿的表现为拇趾背屈，其余四趾呈扇形张开。

(6) 行走反射 双手托在新生儿双臂的下面，使之处于直立状态，并让他的双脚接触坚实的表面（如桌面）时，新生儿会移动他的双腿，做出走路或迈步的动作，好像迈步要走的样子。

【注意事项】新生儿出生后如果神经系统受到损伤，有颅内出血或其他脑疾病，上述反射就会受阻。因此，这些新生儿反射可视为判定新生儿脑神经发育是否正常的标志。在出生后的几个月后，当脑神经发育较成熟时，某些反射自行消失，而另外一些则终生保持。



2

【训练目标】宝宝能够凝视物件

【材料准备】色彩鲜艳、有强烈对比色或能够发声的玩具（如彩图、玩偶、摇铃、彩色陀螺等）



【训练程序】

- (1) 将彩图竖直放置在宝宝面前，鼓励宝宝注视。彩图的图案内容可以经常变化。
- (2) 将玩偶放在宝宝面前晃动，鼓励孩子注视。
- (3) 将摇铃在宝宝面前摇响，当儿童注视摇铃时，停止摇动。
- (4) 将彩色陀螺在桌上转动，吸引宝宝注视。

【注意事项】

可采用提示的方法：

- (1) 语言提示，如：叫宝宝的名字并口头提示：“宝宝看这个！”；
- (2) 用手指着物件；
- (3) 摇动物件；
- (4) 用手帮助固定宝宝的头。

【训练目标】 竖直抬头 3~4 秒

【理论简介】 头部竖直是宝宝从睡卧到直立的第一步，提供更多让宝宝头竖直的机会，有助于宝宝控制头部，克服重力获得支撑。

【材料准备】 无

【训练程序】 母亲给宝宝喂完奶后，扶其头部靠在母亲胸腹部或肩上，然后松手放开头部，让其自然竖直 3~4 秒，每天 5~6 次。

【注意事项】 将宝宝靠在胸腹部或肩上时，应先轻拍其背部，让其打嗝以防止吐奶。

4

【训练目标】 俯卧抬头 1~2 秒

【理论简介】 抬头是宝宝出生后需要学习的第一个大动作。学会抬头，可以使宝宝扩大视野，促进智力发展。