

<<区慕洁育儿经>>

图书基本信息

书名：<<区慕洁育儿经>>

13位ISBN编号：9787533158217

10位ISBN编号：7533158210

出版时间：2011-11

出版时间：山东科学技术出版社

作者：区慕洁

页数：235

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<区慕洁育儿经>>

内容概要

这本《区慕洁育儿经》由区慕洁著，全书以月为单位，尽可能详细地全面讲述宝宝在每个月中可能会出现的变化，与这个月会出现的发育特点，从喂养、护理、疫苗、智力开发等方面入手，从宝宝的第一声啼哭、第一个微笑……为新手爸妈详细讲解在育儿过程中可能会出现各种新情况，让家长知道做每一种事情的道理，减少家长抱着孩子找医生的麻烦。

鼓励孩子游戏，从安排游戏再讨论开发多种能力，越会玩的孩子就越聪明，要把游戏的质量提高才最有效，越小的宝宝也越需要适龄游戏，要教会家长如何同宝宝做适龄游戏，以达到开发多种能力的目的，让您轻松育儿、快乐育儿！

<<区慕洁育儿经>>

作者简介

区慕洁，1951年毕业于北京协和医院师资班，1959年毕业于天津医科大学医疗系，曾在北京医科大学公共卫生系妇幼卫生教研组从事儿童保健工作，此后在239职工医院小儿科任副主任医师。

退休后曾任人民卫生出版社编审。

1985年参与卫生部护理中心对小儿生长发育1864例调查工作，与协和医院共同设计开发了“儿童智力测试软件”。

1990年参加联合国儿童基金会赞助项目“儿童综合发展社区服务”课题研究。

1996年以来主持中国教育电视台《万婴跟踪》节目中的“家庭课堂”及“宝宝乐园”栏目。

现任国家计生委培训交流中心早教项目顾问，中国关心下一代网络早教项目顾问，教育部“科学教育”课题组0~3岁组专家顾问，中国优生科学协会理事等。

主编：

《儿童智力开发的科学方法》、《幼儿才智开发——父母的天职》、《二十一世纪婴幼儿百科事典》、《1~6岁儿童算术能力的发展》、《中国儿童智力方程——0~3岁婴幼儿能力训练与测试》、《中国儿童智力方程——3~7岁儿童能力训练与测试》、《婴幼儿潜能开发大全》、《婴儿的发育与营养》、《做游戏学本领》上下册、《玩游戏学数学》、《智力启蒙游戏》、《情商培养游戏》、《潜能开发游戏》。

翻译：《幼儿园儿童体育》(俄)鲁沙科娃著、《儿科护理技术手册》[美]惠策恩著。

<<区慕洁育儿经>>

书籍目录

育儿趣事大分享

事前准备

睡眠大战

共享音乐

新生儿护理

宝宝的养育

母乳喂养

辅食添加

上桌子吃饭

个人卫生

0~36个月的宝宝生理特点及教养方法

0~1个月 适应母体外的新环境

2个月 生活开始有规律

3个月 双眼开始聚焦 见人就笑

4个月 视力集中 手眼协调

5个月 认识第一种东西

6个月 发音关键期

7个月 身体语言用处多

8个月 “站起来”真好

9个月 第一声“妈妈”

10个月 开始学步

11个月 聪明宝宝会模仿

12个月 能独走几步

13~14个月 分清多和少

15~16个月 运动自如

17~18个月 认路回家

19~20个月 开口说话

21~22个月 积木搭桥

23~24个月 独立吃饭

25~27个月 作自我介绍

28~30个月 爱问为什么

31~33个月 学会感恩

34~36个月 看图书给故事结尾

<<区慕洁育儿经>>

章节摘录

2个月：生活开始有规律生理特点1．生活开始有规律，渐渐适应昼夜规律。

2．白天觉醒时间增多，需要逗他抬头玩耍，让他看手以触发手眼协调。

3．出声对话能笑出声音。

4．喜欢看窗外之物，在50～60天开始对某幅图表示偏爱。

生理指标项目 男 女 体重 6.16 ± 0.72 千克 5.74 ± 0.65 千克 身长 60.4 ± 2.4 厘米 59.2 ± 2.3 厘米 头围 39.7 ± 1.3 厘米 38.9 ± 1.2 厘米 胸围 39.8 ± 1.9 厘米 38.9 ± 1.7 厘米 前囟 2×2 厘米 2×2 厘米 喂养坚持母乳喂养妈妈怀疑自己的奶是否够宝宝吃时，要注意：1.宝宝吸吮后会有“咕噜咕噜”的吞咽声。

2.哺乳前妈妈感到乳房胀满，哺乳时有下奶的感觉，哺乳后乳房变软，妈妈感到轻松。

3.哺乳后，宝宝满足，表情快乐，安详入睡，睡的时间较长。

4.宝宝每天小便6次以上，大便2～4次，为金黄色糊状便。

5.宝宝体重平均每周增加150克，满月时增加体重600～1200克。

6.哺乳期的母亲要注意保持睡眠充足，虽然哺乳频繁，但是要抓紧喂过奶后马上睡下。

不要多管家务事，凡是能让别人代劳的就放手让别人去干，睡好了才有胃口吃东西，才会有奶喂宝宝。

妈妈的情绪影响泌乳，着急了就没有奶喂宝宝了。

宝宝的教养一、语言游戏（1）用哭声呼唤母亲宝宝会用啼哭作为需要帮助的信号，呼唤母亲，是语言前的表达方式，大人尽快理解宝宝不同的哭声，给予及时的照料，使宝宝有安全感。

当宝宝饥饿啼哭时，妈妈在另一间屋子说：“来了来了”，宝宝的哭声会停止，开始等待。

妈妈推门进来时，宝宝听到声音会马上转头去看，当他看到有人进来，听到熟悉的脚步声，会停止哭声等待。

如果进来的是爸爸，走路的声音不同，宝宝转头看见了，又会大声哭叫，召唤妈妈快来。

如果是人工喂养的宝宝，他对搬弄瓶子的声音特别灵敏，听到爸爸在搬弄瓶子，正在配奶，就能耐心的等待。

宝宝能分辨日常与自己最有关系的声音，做出不同的反应，父母也要从宝宝的哭声中了解宝宝的需要。

（2）对话跟宝宝对话时他会发出细微的声音。

在宝宝觉醒时把他抱起来，同他面对面的对话：“你好啊”把嘴张大，又再说一遍，同他笑笑，然后用手指挠挠他的小胸脯说：“好啊”“好啊”，同时嘴巴张得大大的。

这样宝宝会跟着张嘴，大人再同他笑着，多说几遍，以后宝宝再听人说话时会用喉咙发出小小的声音。

注意：不必着急，慢慢来，大人要有足够的耐心，总有一天宝宝会给你回报的。

（3）诱导发音让宝宝主动发音自娱。

当宝宝睡醒了，躺在床上不感到饥饿时，他会自己叫唤：“啊不”“啊不”。

大人在一旁也同样叫“啊不”“啊不”，宝宝会停一会儿，听着大人说，然后自己再说。

大人可以改为宝宝前几天说过的：“啊姑”“啊姑”或者“啊纳”“啊纳”，让宝宝再作响应。

有时可以打开录音机收录宝宝的发音，在他睡醒时播放。

他喜欢听自己的声音，会跟着录音多说几次。

宝宝每次发的声音不会完全相同，因为他还未学会控制自己的口腔，他随意张嘴，随意发音。

要经过几个月的经常练习，才能有意发出要发的声音，这才能学习讲话。

在练习的过程中要有人经常诱导，才能引起宝宝发出声音。

二、大运动游戏（1）俯卧抬头让宝宝扒在大床上练习把头抬起来观看，使颈部的肌肉强健，同时让上肢也参与帮忙。

让宝宝扒在大床上，大人拿一个狗熊放在离宝宝头顶10厘米处，一边叫他的名字一边动那个狗熊，引诱他来拿。

如果他的手压在身下就替他拿出来，并把狗熊推到他能拿到的地方。

<<区慕洁育儿经>>

这时宝宝还不会自己拿东西，但他看到玩具会把头伸起并且把手放到前方。

大人把玩具放在他的手上让他拿一会儿，他会很高兴的拿着玩具，不过他的手还拿不住，很快就松开手。

如果大人也趴在宝宝对面，帮着他扶起狗熊，他就会伸起头尽量抬高来看着狗熊，还会用手来帮忙把自己撑得高一些。

注意：两个月的宝宝还不会翻身，可以在大床上玩，会翻身的宝宝就不能在大床上玩，以免从床上掉下来。

(2) 足蹬大球让宝宝用下肢蹬踢大球，引起下肢自由活动。

把一个直径30厘米的大球放在床尾让宝宝双脚自由蹬踢。

有些大球内有铃铛，宝宝踢动大球时能打响里面的铃铛，宝宝很愿意用下肢把大球推来推去，让铃铛发出声音。

如果大球内没有铃铛，可以换用一个大的纸口袋，里面放几块尿布使纸袋鼓起来，当宝宝蹬踢时会哗哗地作响。

也可以用一个硬一点的塑料袋，吹一些气，然后把口袋结上，放在宝宝的小床尾，让宝宝随意蹬踢，硬塑料袋也会作响。

当宝宝感到自己的运动会发出声音，就会更愿意蹬踢，使宝宝既高兴又能锻炼身体，下肢的活动也更加灵活。

注意：宝宝游戏完毕，一定要把大球、纸袋、塑料袋等物收走，让宝宝睡眠的地方宽敞，而且防止宝宝拿来自己玩。

如果宝宝无意把塑料袋套在头上，自己想拉开时把口拉紧，就会出现意外，有窒息的可能。

有些妈妈用塑料袋装上尿布放在宝宝床上，也应拿开，因为宝宝的手能拉物，就有出现意外的可能。

(3) 四肢体操让四肢的每个大关节都有运动。

让宝宝躺在大床上不必脱光衣服，垫上防护垫。

先做上肢，从肩关节做起。

在音乐的伴奏下，大人握住宝宝的前臂，边做边说：1，抬高，2，过头，3，外展，4，回落，重复4次。

再做肘关节的运动：1，曲，2，伸，重复4次。

再做腕关节的运动：1，曲，2，伸，3，手心，4，手背，重复4次。

第二次让宝宝做下肢运动，躺在大床上，垫上防护垫，不必脱光衣服。

从髋关节做起，用音乐伴奏。

大人握着宝宝的小腿，边做边说：1，抬高，2，压肚，3，外展，4，回落，重复4次。

再做膝关节的运动：1，曲，2，伸，重复4次。

再做踝关节的运动：1，曲，2，伸，3，外八字，4，内八字，重复4次。

每天可以做两次，每次只做一对肢体，以免宝宝疲劳。

三、手的技巧(1) 看漂亮的手让宝宝看自己的手。

把手镯戴在宝宝的手上，还可以在手镯上系上铃铛，大人摇宝宝的手腕，让铃铛作响吸引宝宝看自己的手。

大人的手轻轻离开，看看宝宝能不能自己动手打响铃铛。

还可在宝宝的另一只手腕上套一个用红色的丝带结成的大蝴蝶，大人抬起宝宝的手让宝宝观看，看宝宝是否注视自己的手。

请注意观察：当宝宝看一只手时，他的另一只手在干什么，能否让两只手互相接触。

注意：捆在手上的东西，在游戏结束时马上拿走，以防拉紧而妨碍肢体的血液循环。

(2) 手套游戏1. 让宝宝自由抓握，2. 丰富手的触觉。

把煮过的橡皮手套擦干，在每个手指和手掌都塞满剪碎的泡沫塑料，把塞鼓了的手套吊在宝宝能看到之处，大人拿着宝宝的手去摸吊起的手套。

宝宝很喜欢手，大人的手能满足宝宝各种需要，宝宝会想方设法去摸它、接近它，但宝宝还不能很顺

<<区慕洁育儿经>>

利地摸到它。

这时大人可以拿手套的任一个手指去碰宝宝的手心，让他能紧紧握住其中一个手指。

妈妈可再将洗净的棉线手套用泡沫塑料塞鼓，把橡皮手套换下来，让宝宝握到用棉线织的手套，使宝宝感受粗糙的与橡皮完全不同的手感。

注意：凡是吊起来离眼很近的玩具，在游戏后马上拿走。

否则宝宝会盯着它长久注视，而引起眼内斜。

(3) 握物入口观察宝宝握物和手口协调的能力。

妈妈给宝宝一个洗干净的塑料小玩具，宝宝拿紧了就会放入口中。

有时宝宝会无意地松手，把东西掉在床上或地上。

大人可以观察，宝宝拿住一个东西后能玩多久，方的是否比圆的能拿得久一些，不规则形状的玩具如小动物、小娃娃等是否更容易拿得紧一些？

这些问题可能每个宝宝的答案有所不同。

注意：凡是宝宝掉到地上的玩具，捡起来后，一定洗干净再给宝宝玩，否则他又会放入口中，会从泥土的污垢染上寄生虫等疾病。

四、音乐游戏(1)听音乐让宝宝听音乐时做动作，形成条件反射。

把胎教时期用过的音乐放给宝宝听，先选用3首，一首是让宝宝入睡的摇篮曲，宝宝每次入睡之前给他播放；另一首是活泼的儿童歌曲，妈妈可以一边哼唱，一边拿着宝宝的手或脚随着节拍敲击；再找一首舞曲，抱着宝宝跳舞，让他有三种不同的动作去配合这三种歌曲。

家长要看宝宝的情况，如果宝宝已经瞌睡，就播摇篮曲。

如果宝宝很精神，可以同他一边打拍子一边听儿童歌曲，或者抱他起来跳舞，播放舞曲。

渐渐把动作与歌曲配合，形成条件反射。

注意：宝宝只能记住2~3首乐曲，有些宝宝只记一首，先学摇篮曲。

学会了再来一首简单的儿童歌曲，同宝宝一起打拍子。

再学会了，才开始一边跳舞一边听舞曲。

大人都可以边唱边跳，或边唱边打拍子。

宝宝特别能记住大人唱过的歌曲，但千万不要变化太多，3首就足够了，如果变化太多就难以记住而不能形成条件反射。

(2) 发现播放音乐的地方观察宝宝声音定向能力，促使听觉灵敏。

把录音机的位置移动，上午放在宝宝的左边，下午放在宝宝的右边，在播放音乐时，可以发现宝宝开始转向以前放音响的地方，不久就会自己转过来看现在播放音乐的地方。

经常更换位置，让宝宝寻找。

五、视觉空间游戏(1)看彩图让宝宝有明确的视觉分辨能力，选择自己喜欢的彩图。

把一图一物的大幅彩图挂在房间四壁，图的内容不同，有人物(最好是小孩或穿得颜色鲜艳的妇女)、好看又好吃的水果、大个的动物、漂亮的汽车、颜色鲜美的花等。

大人每天竖抱宝宝去看，并给他说图的名称，有时可以编一些顺口溜去形容某一幅图。

到50~60天，宝宝会对其中某一幅图画特别感兴趣，每次到图画跟前，宝宝会笑出声音手舞足蹈，大人也会跟着很开心。

每个宝宝喜欢的图都会有所不同，如果头几次宝宝没有强烈的表现兴趣，家长可以换掉其中一些，或者在图画上加上一点小装饰物，如在人物头上加一个蝴蝶、在苹果上加块叶子、在动物身上挂个铃铛等。

有了一点改变，又会使宝宝重新加以注意，然后选出自己最喜欢的彩图。

(2) 注视动的东西促进宝宝注视和好奇。

妈妈摇动花铃棒、摇动狗熊的身体、推动惯性车等都会引起宝宝观看。

宝宝看到会动的东西就会高兴得又笑又叫，把玩具放在桌子上或柜子里对宝宝就不会有很大的吸引力。

带宝宝到户外，可以看到邻居的小狗小猫在互相追逐，也可以看到蝴蝶和蜻蜓在飞，仰头可以看到云彩慢慢移动，又可以看到小鸟从这棵树飞到另一棵树。

<<区慕洁育儿经>>

如果住在楼房还可以看到大马路上有汽车在跑，有人走路、还有骑自行车的人和推小车搬运货物的人。

妈妈抱着宝宝在看，同时也向他介绍看到的各种东西，让宝宝增长知识。

六、人际交往游戏（1）逗宝宝笑出声音让宝宝开怀大笑，经常笑。

方法有：1. 大人做鬼脸，或发出怪声逗宝宝笑。

2. 拿一个玩具，如狗熊、大乌龟、大象等，慢慢移到宝宝前，突然叫一声就藏起来，大人哈哈大笑，引诱宝宝也跟着笑。

3. 拿一个手偶，在宝宝眼前鞠个躬，摸摸宝宝的肚子，然后哈哈大笑。

4. 把宝宝举起，爸爸用头顶在宝宝的肚子上，哈哈大笑。

看哪一种方法最有效，反复用这种方法形成条件反射，就能引起宝宝经常笑出声音。

（2）看宝宝喜欢被谁抱着让宝宝对人有所感知和选择。

宝宝快要入睡了，本来由奶奶抱着，为了让奶奶回家转手让妈妈抱。

转手十分顺利，宝宝很快入睡。

下次奶奶要回家时，转手让爸爸抱，宝宝会睁眼看看，然后也能安稳入睡。

如果来了一位新的阿姨，要接手抱宝宝入睡，宝宝会睁眼看看，哼哼几声，实在困了才入睡。

宝宝在瞌睡时只能从身体的感觉上区分，宝宝最习惯的携抱方式会使他最快入睡，这种感觉是下个月认识母亲的基础。

（3）安抚有些家长害怕把宝宝惯坏了，就故意让宝宝啼哭而不去抱他，这种想法不对。

因为宝宝啼哭表示有所需求，起码应先弄清楚宝宝需要什么，尽量给以满足。

此外，宝宝除了需要吃、喝和排泄外，他也很需要同人交往。

有时他自己开始咿呀地说起来，如果有人答话就能使宝宝继续发音，成为日后发展语言的基础。

有时宝宝很想找人陪伴，他先发音引起大人响应，如果大人不在身边，只要听到声音宝宝就会感到踏实，这时声音就起到安抚的作用。

反过来，如果宝宝自言自语，说了半天也没有人响应，宝宝会认为受到冷淡，就开始啼哭，声音从轻到重，目的是在呼唤大人快来。

此时如果大人来不及马上到达宝宝身边，只要有几句安抚的话，宝宝就会停止啼哭，安静地等待大人到来。

这时大人的出现会让宝宝高兴，如果等了半天大人也不来，宝宝就会真的大声啼哭起来，这回安抚就要费些功夫了。

不要以为宝宝不懂事就可以随便怠慢，婴儿期的安抚非常重要。

如果在宝宝悲伤啼哭时无人应答，宝宝就会减少情绪上的表示，变得淡漠和孤独。

经常得不到安抚的宝宝性格内向、情绪不外露、默默寡欢、不合群也不快乐，也不会主动安抚别人，成为难以相处的孤独性格。

婴儿期的环境与性格形成关系密切，如果给以欢快的环境，与家人快乐相聚，经常得到安抚和触摸，长大后才会主动关心别人。

可以每天定时做婴儿抚触，哪怕只有10分钟的身体抚触，宝宝的身心就能得到安慰，有人形容这是“皮肤饥饿”，经常得到搂抱和抚触的宝宝活泼可爱，喜欢交往、无后顾之忧，就会有好心情和好奇心去认识周围的世界。

七、自理自律游戏（1）蹬掉衣被观察宝宝四肢的活动能力。

让宝宝睡在小床上去掉睡袋和包被，只盖一张轻便的小毛毯，让他自由活动，看看宝宝是否用手脚踏开盖着他的小毛毯。

是完全掀开，还是露出小手或小脚。

可以看出宝宝能使出多大的力气，而且分出是上肢还是下肢的劲头大一些。

注意：室温应达24℃，不要让宝宝着凉。

（2）开始有昼夜之分让宝宝夜间多睡，白天多活动。

晚上不开灯，让房间黑暗，如果宝宝醒来，需要哺乳或换尿布也只用暗光，大人不同宝宝说话，赶快哄宝宝睡下。

<<区慕洁育儿经>>

有时宝宝只是哼哼几声，并不饥饿，就只替他翻身，松开被子让他睡舒服些，尽量不开灯，也不喂奶，让宝宝连着睡，以适应暗的环境，形成暗就入睡的条件反射。

白天如果宝宝睡得太久，到了该喂奶的时候，就用凉水毛巾给宝宝擦脸，让他醒来喂奶，并抱着他到处看看，甚至外出走走，让他在白天有较多的活动，晚上才可以连着多睡几个小时。

渐渐就会形成习惯，白天活动晚上多睡。

八、自然观察（1）观看窗外和户外的景物开阔视野，追视一些活动的东西。

经常抱着宝宝到户外，或者观看窗户外面的景物，让宝宝看小鸟飞，蝴蝶飞，微风吹动树叶，有汽车在跑，街上有人走路等。

宝宝很喜欢看动的东西，喜欢看着小猫，小狗，金鱼等的活动，宝宝高兴时，就会又笑又叫，快乐地追视。

（2）听到声音马上观看锻炼对声音的警觉宝宝听到开门声就会马上抬头观看，看看是否妈妈进来，听到电话铃响，本来在吃奶的宝宝也会停止吸吮，等妈妈接完电话，踏实下来才安心吃奶。

宝宝能分出哪些声音可以接受，哪些不能接受，过度的响声会引起宝宝惊吓，应尽力避免。

222个月末的测试1. 语言发声自娱：1) 1个元音，2) 2个元音，3) 3个元音以上，4) 拉长3个以上元音。

2. 大运动俯卧抬头：1) 下巴贴床，脸能抬起，2) 下巴离床1厘米，3) 下巴离床3厘米，手被压在身下，4) 下巴离床5厘米自己会把手伸出胸前。

3. 手的技巧看手（宝宝一手戴上花手镯，另一手腕捆上红丝带）：1) 眼看不到手，2) 眼只能看到递到胸前的手，3) 眼睛分别看着一只手，4) 眼睛同时看到两只活动的手。

4. 音乐发现播放音乐的地方：1) 安静听着，无表情，2) 到处寻找，着急，3) 寻找声源，表情快乐，4) 马上转头观看，手舞足蹈，表情快乐。

5. 视觉空间偏爱彩图（选择一图一物的彩图5幅，如红色的汽车、橙色的桔子、粉色的娃娃、黄棕色的小猫、绿色挂满苹果的树），让宝宝预习，竖抱到某一幅彩图前：1) 看其他图一样，2) 要看的时间长些，离开时哭闹，3) 笑的时间长些，4) 笑和手舞足蹈。

6. 人际关系笑出声音：1) 微笑没有声音，2) 少发笑声，较常微笑，3) 会发声大笑，4) 经常大声笑。

7. 自理适应夜间多睡：1) 夜间连睡2小时，2) 连睡3小时，3) 连睡4小时，4) 夜间连睡5小时。

8. 自然观察听到声音有所警觉（大人开门声）：1) 转双眼，2) 转头45°，3) 转头90° 4) 抬头观看。

第222个月末测评结果项目 内容 表现（用文字形容宝宝的表现，填上时间） 评价语言 发音自娱大运动 俯卧抬头手的技巧 看手音乐 找播音地方视觉空间 选择彩图人际交往 笑出声音自理自律 夜间多睡自然 观察 听声警觉讨论1. 语言发音自娱：测定宝宝的发音能力，看宝宝能发出什么声音。

如果能把宝宝发出的声音录下来，大人加上日期说明就更好。

有些宝宝发双音如“啊姑”“呃呀”“咿呀”或者单个元音，不过元音要有大人的示范，如张大嘴发“啊”“”，宝宝当时总是学不会，但是当他要哭时，无意中就发出来。

大人鼓励性地同他对着说，慢慢这个音就学会了。

宝宝此时都是随意地发音，还未能模仿。

不过大人经常同他说话，把他发的音录下来播放给他听，都能促进宝宝多发音，发音练习是为以后学说话做准备的。

如果不诱导宝宝发音，将来宝宝说话就会延迟。

2. 大运动俯卧抬头：测定颈部肌肉支撑头部的能力。

第二个月的宝宝在俯卧时应当能把头抬起离开床铺3~5厘米，并且能把双手放在前方。

练习得不够的宝宝，会用下巴支撑头的重量，颈部无力。

完全未练习过的宝宝只能抬起眼睛看玩具，脸也靠在床上。

颈部的力量全靠锻炼，如果第一个月末竖抱，也未练习俯卧抬头，颈部不可能支撑头的重量，就会用脸和下巴来支撑头部。

虽然颈肌发达与否，与智力无直接关系，但颈肌发达的宝宝起坐较早，看东西的范围增大，双手较早

<<区慕洁育儿经>>

活动，这些都对智力发展有促进作用。

3. 手的技巧看手：测定手眼准备协调前的能力。

两个月的宝宝首先要训练眼睛看手，所以在一只手的腕部戴上手镯，可以系一两个小铃铛在上面，大人握着宝宝的手在方便观看的范围内，摇动腕部使铃铛打响，引起宝宝的眼睛观看。

然后再握着另一个手腕，放在便于观看处同宝宝说话，引起观看。

再拿着宝宝的两只手在宝宝眼前摇动，一面说“手，手，宝宝的手”。

大人放手后，让宝宝自己玩，看宝宝是否自己把手放在能看到之处。

有些宝宝能看到双手，有些宝宝单独看一只手，有些宝宝双手抬不高，自己看着不着。

或者双手只在体侧活动不灵便。

眼看到手是手眼协调的准备步骤，手要活动灵便才能让眼睛看到，为以后动手能力打基础。

4. 音乐发现播放音乐的地方：测定宝宝声音定向的能力。

只要宝宝听力良好，就会努力寻找声源，尤其是播放宝宝熟悉的音乐时，宝宝会更加积极。

因此经常听音乐的宝宝会表现得更加敏感，平常很少听音乐的宝宝就会比较随意，不会表现积极。

5. 视觉空间偏爱彩图：测定宝宝对图是否有选择能力。

在50~60天，宝宝对墙上挂的彩图已经看熟了，他会对其中的某一幅产生特别的兴趣，每次大人抱着宝宝走到图前给他介绍时，他会产生快乐的反应，他会笑出声音，而且手舞足蹈。

对另外的几幅图就不会产生这种反应，说明宝宝有了对图的选择性。

有些宝宝反应强烈一些，有些宝宝比较斯文，淡淡一笑；有些宝宝心里爱看，又不做表示，但是大人离开时会叫唤表示不愿意。

如果宝宝根本没有表示，大人要注意是不是在介绍时没有表情，说话平淡一带而过。

如果大人很有表情的，甚至有点儿夸张的介绍每一幅图，宝宝自然也会做出明显反应。

所以宝宝反应的程度与宝宝本人及照料人的性格有关。

6. 人际关系笑出声音：测定宝宝是否生活在快乐的家庭气氛中，笑出声音是宝宝快乐的表示，快乐的宝宝会大声笑，经常笑，笑出声音常常都是由同一种条件反射引起的。

有时爸爸做鬼脸会引起宝宝笑出声音，有时看到某一个玩具他也会笑出声音，在练习时大人都能找到引起宝宝大笑的原因，经常重复这些练习，使宝宝经常开怀大笑，使全家快乐。

较斯文的宝宝笑出的声音不大，不经常逗弄的宝宝能笑出声音，但少笑；仍有一部分宝宝只会微笑，有些宝宝从未笑出声音，这部分宝宝逗笑出现得较迟，如果宝宝还不会笑出声音，家长需继续努力同宝宝一起练习。

7. 自理适应夜间多睡：测定宝宝适应昼夜的能力。

在夜间睡眠延长，宝宝在第一个月睡眠周期时间较短而且昼夜不分。

到第二个月，经过一定的适应，渐渐夜间的睡眠时间适当延长。

最好能有一次达4~5小时的睡眠，让妈妈得到休息。

所以如果白天宝宝睡眠延长，到了喂奶时间，可以用冷水毛巾洗脸的方法让他睡醒吃奶，如果他精神好就抱出外面到处看看，让他白天得到较多的刺激，把觉醒时间延长。

到晚上尽量少打扰，把灯捻暗，使睡眠与暗的光线产生联系，渐渐形成晚上入睡的条件反射，以养成昼夜规律。

顺便记录从哪一周起夜间哺乳次数减少一次，看看宝宝何时能连续睡眠4小时，或更长些。

8. 自然观察听到声音有所警觉，测定宝宝对声音的警觉程度。

如听到开门声的反应，宝宝最盼望妈妈进来，尤其是饥饿的宝宝，会用自己最大的能力抬头或转头去看。

强健的宝宝能转头90°，因为颈部的转动能力良好。

如果没有转动的能力就只能转动眼睛，如果眼的转动能力不足，会使劲睁眼，使眉头皱起来。

注意：宝宝经不起过大的音响，如果开门后让门自己关上，会出现较大的声音，让宝宝受惊吓。

因此大人出入要轻轻关门，或者用布包在门上相碰之处，以防宝宝受惊。

<<区慕洁育儿经>>

编辑推荐

《区慕洁育儿经》编辑推荐：《妈妈宝宝》专家顾问团倾力打造，荟萃《妈妈宝宝》百期精华，倾情奉献；一步成长，多个游戏陪伴的绿色养育宝典大全；中国优生科学协会倡导读物，全国孕产育儿类畅销书；新浪亲子推荐阅读。

《区慕洁育儿经》记录和见证了0~3岁宝宝成长的足迹、是指导新手父母科学育儿的圣经、是宝宝游戏的乐园，《区慕洁育儿经》具有以下几大亮点：

一、细致、全面、灵活、科学的成长数据。

无论是体重、身长、头围、胸围，还是牙数，都在科学数据的基础上，指出了每个月宝宝成长指标的灵活变化范围。

这样不仅能检测宝宝的发育状况，还能让妈妈们根据自己宝宝的具体情况制定下一步喂养计划。

二、内容全面。

《区慕洁育儿经》包括了0~36个月宝宝成长中的各个方面，比如生宝宝前的准备、睡眠、新生儿护理、母乳喂养、辅食添加、宝宝的个人卫生、独立吃饭；生理特点、生理指标、训练重点、宝宝喂养、宝宝养育，成长测评及讨论等，堪称是这阶段宝宝全面成长的养育知识大百科。

三、包揽宝宝的无数个第一次，在科学中见证成长的幸福。

第一次爬行，第一次站立，第一次发声，第一次微笑……不仅让你从科学的角度看到了宝宝的成长，而且让你体会成长中的无数个精彩甜蜜的幸福瞬间。

四、量身打造近千款游戏。

为每个月龄的宝宝量身打造适合各方面智能发展的二三十个游戏，《区慕洁育儿经》累计近千种游戏。

这些游戏不需要昂贵的设施和玩具，在家中、利用生活中常见的道具就可以为宝宝的成长创造强大动力。

手把手教会爸妈养孩子的同时，更传递了科学、轻松的育儿理念。

五、用案例说话，用专家视角呈现，用母亲的情怀关爱，避免理论灌输。

作者区慕洁是《万婴跟踪》的主讲，她结合所跟踪宝宝的实际案例娓娓道来，没有高高在上的摆理论，行文温暖，容易理解，既暗含了科学的育儿理念，也有解决实际问题的案例和方法，适合不同文化水平的宝宝养育者。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>