

借



中国儿童素质早教工程

# 新妈妈

# 育儿宝典

[WWW.ZAOJIAO.COM.CN](http://WWW.ZAOJIAO.COM.CN)



高振敏 主编

儿童保健专家，首都儿科研究所主任医师，主要从事小儿智能调查和培养等研究工作，曾任“中国十佳儿童评选委员会委员”。

中国早教网系统支持

[HTTP://WWW.ZAOJIAO.COM.CN](http://WWW.ZAOJIAO.COM.CN)



第二军医大学出版社

中国儿童素质早教工程

# 新妈妈育儿宝典

## ——让宝宝更聪明更健康

高振敏 主编

第二军医大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新妈妈育儿宝典：让宝宝更聪明更健康/ 高振敏主编. —上海：  
第二军医大学出版社，2003.7

(中国儿童素质早教工程)

ISBN 7-81060-291-8

I. 新… II. 高… III. ① 婴幼儿—哺育 ② 婴幼儿—智力开发  
IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 097063 号

中国儿童素质早教工程

新妈妈育儿宝典

——让宝宝更聪明更健康

主 编：高振敏

责任编辑：单晓巍

第二军医大学出版社出版发行

(上海翔殷路 818 号 邮政编码：200433)

全国各地新华书店经销

山东省莱芜市圣龙印务书刊有限责任公司印刷

开本：850×1168 1/32 印张：12.5 字数：255 千字

2003 年 7 月第 1 版 2003 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 7-81060-291-8/T·006

定价：24.00 元

版权所有 侵权必究

# 《北京市学前教育条例》

## 摘 要

学前教育应当遵循学龄前儿童的年龄特点和身心发展规律，实行保育与教育相结合，以游戏为基本活动形式，寓教育于生活及各项活动中。本市倡导和支持开展3周岁以下婴幼儿的早期教育。

父母或者其他监护人对学龄前儿童的教育负有首要责任，应当为儿童身心健康成长创造良好的家庭教育环境，学习科学的教育方法，与学前教育及其相关的机构互相配合，促进儿童全面发展。

——摘自《北京市学前教育条例》第三、十一条



## 出版说明

2001年，我们开始组建“中国儿童素质早教工程”，并出版了一套早教图书。该套图书赢得了广大读者的信任与好评，许多家长将它们作为教育和养育孩子的首选读物。也有很多读者来电、来信甚至来人咨询，希望我们尽快完善该工程，并提出了许多有益的建议。现在，“早教工程”在众多的年轻父母的参与和专家组的支持下已初具规模。现在，我们又约请了更多的知名专家重新对此套图书做了更科学、更全面的规划。下面我们就该套图书的出版做一说明。

该套图书主要吸收并融合最流行的蒙氏教育理念与感觉统合理论等先进的早期教育思想，并尽可能以翔实、通俗的文字解答年轻父母在育儿过程中遇到的各种问题，同时也提供系统、全面、科学的育儿知识。

该套图书内容在时间跨度上从孕前一直到儿童满6周岁，具体内容包括：先进的早期教育理念的推介、孕产期保健与胎儿大脑发育的促进、儿童智能发育的促进、心理健康的培养与良好的行为的塑造、营养饮食的合理安排、常见疾病的预防及康复计划等。

该套图书作者多系国内一流的专家。他们将自己多年的经验与科学育儿知识进行了系统的总结，在百





忙的工作中笔耕不辍，为我们的读者奉献出了最好的作品。

我们重视本书与早教工程其他部分的配套问题，力争在内容衔接与后续服务方面形成一个有机的整体，为缺乏经验的年轻的父母们提供一套可以信赖的、完善的育儿服务体系，帮助他们树立教子成材的信心。

在工程组建及本套图书的规划与编写过程中，我们得到了中国关心下一代工作委员会专家委员会严仁英主任、中国优生优育协会秦新华会长、北京师范大学林崇德教授、协和医院籍孝诚大夫等众多专家的关心和支持，在此深表感谢。还要感谢“中国早教网”有关同志的大力支持和全体专家的辛勤工作，使本套图书得以陆续出版。

由于我们规划组织能力有限，在工程建设和诸多方面可能做得不够，恳请广大读者及业内专家不吝赐教。

中国儿童素质早教工程规划组  
2003年





# 前 言

儿童是人类的希望，祖国的未来。做父母的都希望自己的孩子聪明、健康、活泼，特别是在提倡一对夫妇只生一个孩子之后，这个愿望就变得更加迫切和现实了。

为了适应千百万个家庭的迫切需要，力争把孩子们培养成德、智、体、美全面发展的一代新人，1995年春、夏两季笔者应邀在中央人民广播电台播讲《婴幼儿智能发育和培养》系列讲座。以此为基础，经过重新编排和增补，于2001年6月出版了《走进小儿智能》、《0~1岁儿童智能测评与促进方案》及《1~6岁儿童智能测评与促进方案》等益智类儿童教育科普读物。该套图书在全面介绍小儿智能测评和培养的基础上，按婴儿、幼儿和4~6岁儿童三个阶段，着重介绍了24个年龄段的育儿知识、智能发育、智能培养及智能测查和评价等四个方面的知识。最后还简要地提到国、内外常用的智能测查方法。在编写的过程中，既注意了全面性和阶段性，又突出了智能发育、智能培养和智能测评等中心内容，为广大家长提供了一本便于学习和掌握的关于小儿智能发育、测查、评价和培养的通俗读物。这套读物问世后，笔者接到了来自全国各地家长的来信或电话，有的还专程





来京询问孩子智能发育的有关问题，给笔者极大的支持和鼓励。

一年来，来自各方面的信息都希望再版此书，并提出了在原书的基础上增加有关儿童生长发育、儿童营养、儿童常见病的防治及儿童保健常识等方面的内容。

日本知名学者井深大曾精辟地指出：“人类智力潜能远远超出人们陈腐偏见的想像，人的一生中学习潜力最大时期不在大学，也不在中学，而是在幼儿时期，必须从零岁开始进行适当的训练”。这里所说的零岁教育应视为是早期教育的核心，也就是从怀孕时的胎教开始到上小学前对孩子进行系统的教育，旨在充分开发和提高儿童的智能。由此，有关如何从妊娠开始即进行胎教的课题，近几年来已日益引起广大医务工作者和科研人员的重视。

根据上述精神，这次再版，在补充和修改原书的基础上，新编了《十月准妈妈幸福胎教》。从总体上看，这套益智类科普读物由三册变为四册，整书篇幅增加了将近一倍，同时书名也适当作了变更，以期能为广大家长提供一套有参考价值的育儿读物。

在本书即将问世的时候，需要说明：本套图书所介绍和使用的《0~4岁婴幼儿家庭自测量表》，是作者为满足广大家长的迫切要求，使婴幼儿智能的测查工





作得到普及，在原《0~4岁婴幼儿神经、心理发育诊断量表》的基础上编制而成的。在缩编的过程中，确保了原量表的基本特点、行为模式连续性和突出关键年龄行为模式等原则，将原量表的177项减至110项。测查工具也相应精简，力求做到家庭化。随后，应各地读者和家长要求，作者又将测查年龄扩展到6周岁。这里应特别感谢曾指导和参加原《0~4岁婴幼儿神经、心理发育诊断量表》研制工作的有：薛沁冰、茅于燕、张家健教授，薛红、张春茹、张娟、曾英副教授，耿聃、张春华同志，以及北京、天津、上海、武汉、昆明、福州、长春、包头、郑州、开封、贵阳和兰州十二个城市妇幼负责同志的共同协作，她们都为此项研究付出了辛勤的汗水。值此，一并表示诚挚的感谢。

限于作者的水平，不妥之处在所难免，欢迎广大读者在学习和实践的过程中，不断提出批评和指正。

高振敏

2003年7月

于首都儿科研究所



# 目 录

## 第一章 科学育儿的十个要点

做好家访和体检 .....	[3]
怎样进行家访 .....	[3]
体检的要求 .....	[4]
体检后的评价 .....	[4]
科学进行喂养指导 .....	[5]
大力提倡母乳喂养 .....	[5]
及时添加辅食 .....	[6]
安排平衡膳食 .....	[7]
妥善选择强化食品 .....	[8]
做好体格发育监测 .....	[9]
监测的时间 .....	[10]
监测内容 .....	[10]
测查及评价方法 .....	[11]
重视体格锻炼 .....	[11]
积极开展“三浴”锻炼 .....	[11]
开展体操及相关的锻炼 .....	[12]





注重早期智力开发 .....	[13]
做好智能发育监测 .....	[13]
早期教育的手段、方法和应注意的问题 .....	[14]
做好预防接种 .....	[14]
我国现行的儿童免疫程序 .....	[15]
推荐免疫程序 .....	[15]
积极预防疾病 .....	[16]
增强儿童体质,提高抗病能力 .....	[16]
坚持合理营养,奠定健康基础 .....	[16]
实施计划免疫,控制传染病发生 .....	[17]
注重卫生习惯,防止病菌侵入 .....	[17]
抓好患儿隔离,杜绝交叉传播 .....	[18]
养成良好的卫生习惯 .....	[18]
培养生活自理能力 .....	[19]
密切与托幼机构联系 .....	[21]
<b>第二章 培养健康的儿童</b>	
儿童健康的标准 .....	[25]
身体各部分发育在正常标准之内 .....	[25]
智力正常 .....	[25]
情绪稳定、乐观 .....	[28]
动作和行为协调 .....	[29]
自我意识正常发展,有一定的社会适应能力 .....	[30]
影响儿童健康的因素 .....	[31]



遗传性因素 .....	[31]
社会性因素 .....	[32]
<b>第三章 0~3 岁儿童的心理发育</b>	
婴幼儿期的特点 .....	[39]
从吃奶到吃普通食物 .....	[39]
从完全躺卧到随意独立行走 .....	[39]
从完全不会说话到语言交流 .....	[39]
可进行最简单的自我服务 .....	[40]
可以对事物的性质进行最简单的综合和概括 .....	[40]
婴幼儿运动功能的发展 .....	[41]
婴幼儿动作的发展 .....	[41]
婴幼儿动作发展的顺序和规律 .....	[42]
婴幼儿语言能力的发展 .....	[53]
语言的发生 .....	[53]
语言的发展 .....	[54]
如何进行积极的鼓励和引导 .....	[56]
婴幼儿认知功能的发展 .....	[57]
感知觉的发展 .....	[57]
注意力的发展 .....	[61]
观察力的发展 .....	[62]
记忆力的发展 .....	[63]
思维的发展 .....	[64]
想像力的发展 .....	[65]



情绪和情感的发生和发展 .....	[66]
1岁以内 .....	[67]
1岁以后 .....	[68]
意志的发生和发展 .....	[68]
进食、穿衣和大小便控制能力的发展 .....	[69]
① 进食能力的发展 .....	[69]
② 穿衣能力的发展 .....	[70]
③ 大小便控制能力的发展 .....	[71]

### 第四章 4~6岁儿童的心理发育

4~6岁儿童的一般特征 .....	[75]
① 生活范围扩大 .....	[75]
② 善于模仿 .....	[76]
③ 活泼好动、喜欢游戏 .....	[77]
④ 好问、好学 .....	[78]
⑤ 个性初具雏形 .....	[79]
4~6岁儿童的游戏 .....	[80]
① 游戏是4~6岁儿童的主导活动 .....	[80]
② 4~6岁儿童游戏的种类 .....	[81]
③ 4~6岁儿童游戏的发展 .....	[82]
4~6岁儿童的学习活动 .....	[83]
① 4~6岁儿童的学习 .....	[83]
② 4~6岁儿童的劳动 .....	[84]
4~6岁儿童语言能力的发展 .....	[85]



4~6 岁儿童认知功能的发展 .....	[87]
感知觉的发展 .....	[87]
观察的发展 .....	[88]
注意的发展 .....	[90]
记忆的发展 .....	[90]
思维的发展 .....	[91]
想像的发展 .....	[92]
情感和意志的发展 .....	[93]
4~6 岁儿童个性的初步形成 .....	[94]

## 第五章 0~6 岁儿童的体格发育

生长发育的含义 .....	[97]
生长发育的一般规律 .....	[98]
生长发育既有连续性又有阶段性 .....	[98]
生长发育的速度是波浪式的 .....	[98]
身体各系统的发育不均衡,但又统一协调 .....	[99]
每个儿童的生长发育有他自己的特点 .....	[100]
影响生长发育的因素 .....	[101]
遗传性因素 .....	[101]
营养性因素 .....	[102]
体育运动和劳动 .....	[103]
生活制度 .....	[103]
疾病 .....	[103]
环境 .....	[104]





生长发育的评价指标 .....	[104]
[7] 生长发育形态指标 .....	[104]
[8] 生长发育功能指标 .....	[114]
评价“标准”和评价方法 .....	[116]
[10] 发育离差评价法 .....	[117]
[11] 发育曲线评价方法 .....	[117]
[15] 粗略的评价方法 .....	[122]

## 第六章 合理的营养与喂哺

儿童对热能的需要 .....	[127]
基础代谢 .....	[127]
[7] 食物特殊动力作用 .....	[128]
[8] 动作 .....	[128]
[8] 生长发育 .....	[128]
[8] 排泄 .....	[129]
儿童对营养素的需要 .....	[129]
[10] 蛋白质 .....	[129]
[11] 脂肪 .....	[132]
[11] 糖类 .....	[133]
[15] 无机盐与微量元素 .....	[135]
[10] 维生素 .....	[138]
[8] 水 .....	[141]
不同年龄儿童的喂养特点 .....	[142]
[14] 乳儿的喂养 .....	[142]



13	乳儿辅助食品 .....	[146]
14	幼儿膳食 .....	[148]
15	婴幼儿喂哺方法举例 .....	[150]
	<b>怎样培养儿童良好的饮食习惯 .....</b>	<b>[154]</b>
18	饮食定时 .....	[155]
19	饮食定量 .....	[155]
19	专心吃饭 .....	[155]
10	不偏食 .....	[156]
11	不剩饭、不洒饭 .....	[156]
167	.....	[156]
171	.....	[156]
171	.....	[156]
	<b>第七章 科学开展早期教育 .....</b>	<b>[161]</b>
171	.....	[161]
	<b>早期教育的必要性和可能性 .....</b>	<b>[161]</b>
18	婴幼儿智能的发展有巨大潜力 .....	[161]
18	婴幼儿阶段是智力发展的最佳时期 .....	[162]
	<b>早期教育的理论依据和原则 .....</b>	<b>[163]</b>
18	早期教育的理论依据 .....	[163]
18	早期教育的原则 .....	[163]
	<b>早期教育应遵循的原则 .....</b>	<b>[164]</b>
	零岁起步的原则 .....	[164]
	按照儿童心理年龄发展的阶段进行教育的原则 .....	[164]
17	适时挖潜的原则 .....	[164]
18	激发儿童兴趣的原则 .....	[165]
18	为最大限度开发儿童潜能创造条件的原则 .....	[165]
18	促进儿童全面发展的原则 .....	[166]







⑥ 家长对孩子要求要一致的原则 .....	[166]
⑧ 善于培养孩子动手能力和创造力的原则 .....	[167]
<b>早期教育的手段 .....</b>	<b>[167]</b>
④ 早期刺激 .....	[167]
⑥ 游戏 .....	[168]
⑥ 玩具 .....	[169]
⑥ 图书阅读 .....	[169]
⑥ 早期学习 .....	[170]
<b>早期教育的方法 .....</b>	<b>[171]</b>
学习游戏化 .....	[171]
注意训练孩子的感觉器官 .....	[171]
引导孩子到广阔的大自然中去学习 .....	[171]
④ 教育孩子多了解社会 .....	[172]
④ 注意培养孩子的语言表达能力 .....	[172]
⑤ 鼓励孩子提问 .....	[172]
⑥ 注意人际交往能力的培养 .....	[172]
⑦ 禁止有害儿童身心健康的做法 .....	[173]
⑥ 发现孩子的缺点要及时纠正 .....	[173]

## 第八章 0~1岁婴儿智能训练与促进

对婴儿开展教育的意义 .....	[177]
<b>0~3个月婴儿的智能训练与促进 .....</b>	<b>[178]</b>
⑥ 五官训练 .....	[179]
⑥ 运动训练 .....	[179]