

# 婴幼儿



# 养育

## 1000法



# 婴幼儿养育 1000 法

主 编：向佐初

副 主 编：巴 丹

编 著：（按姓氏笔画为序）

一阳 丁笑 巴丹 文新 王娟 石文 卢琳  
江涛 向佐初 张大利 陈倩 项华 阎玉姣

学苑出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

婴幼儿养育 1000 法/向佐初主编.—2 版.—北京:学苑出版社,1997.10(2002.10 重印)

ISBN 7-5077-0383-5

I. 婴… II. 向… III. 婴幼儿-哺育 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 14568 号

学苑出版社出版 发行

社址:北京万寿路西街 11 号 邮政编码:100036

北京国水印刷厂印刷 新华书店经销

787×1092 1/32 16.75 印张 376 千字

1997 年 10 月北京第 2 版 2002 年 10 月北京第 2 次印刷

印数:5000—10000

定价:22.00 元

## 前 言

儿童是祖国的花朵，民族的希望。关心、爱护和教育儿童，是关系到祖国前途和命运的大事。儿童好比植物的种子，肥沃的土壤、充足的阳光和丰润的雨露，是其发育成长的条件。因此，每个父母都要精心培养婴儿，为下一代的健康成长作出新的贡献。

本书内容包括：胎教；新生儿的喂养；婴幼儿的养育法；促进婴幼儿心智发育；教子秘诀；妈妈的烦恼等，取材丰富，内容新颖，例证生动，文字简洁，情趣盎然，富于新意，每一页都融合了专家、老师、父母的经验与心得。父母在育儿时，有了疑难、顾虑，查阅相关章节，便可为您分忧解愁，促进孩子身心健康发展，使他们成为快乐、活泼、聪慧的新一代。

本书根据婴幼儿身心发育的特点，详细阐述了婴儿各个月龄的特征与养育方法，是年轻父母育儿的最亲切顾问，对于儿童教育工作者也颇有裨益。

北京师范大学 向佐初

一九九四年三月

## 目 录

第一章 胎教	( 1 )
一、胎教的重要性	( 1 )
二、如何发展胎儿的智力	( 1 )
三、怎样促进胎儿大脑的发育	( 7 )
四、胎儿已具备学习能力	( 8 )
五、胎儿惊人的记忆	( 8 )
六、奇迹的“胎教法”	( 10 )
七、胎教显示惊人的记忆	( 17 )
第二章 育婴要点	( 22 )
一、喂奶	( 22 )
二、洗澡	( 23 )
三、使用尿布注意事项	( 25 )
四、婴幼儿衣服的选择	( 25 )
五、婴幼儿衣服的选择	( 27 )
六、正确地抱、背婴儿	( 28 )
七、室外活动	( 28 )
八、冬夏季应注意事项	( 31 )
九、婴幼儿外出	( 32 )
第三章 新生儿的喂养	( 34 )
一、新生儿的特征	( 34 )
二、母亲应做些什么	( 34 )
三、新生儿的喂养	( 35 )
四、喂养中遇到的问题	( 44 )
第四章 婴幼儿养育法	( 48 )

一、1个月婴儿的特征与养育 .....	(48)
二、2个月婴儿的特征与养育 .....	(63)
三、3个月婴儿的特征与养育 .....	(73)
四、4个月婴儿的特征与养育 .....	(85)
五、5个月婴儿的特征与养育 .....	(94)
六、6个月婴儿的特征与养育 .....	(103)
七、7个月婴儿的特征与养育 .....	(114)
八、8个月婴儿的特征与养育 .....	(124)
九、9个月婴儿的特征与养育 .....	(131)
十、10个月婴儿的特征与养育 .....	(141)
十一、11个月婴儿的特征与养育 .....	(148)
十二、12~15个月婴儿的特征与养育 .....	(158)
十三、15~18个月婴儿的特征与养育 .....	(165)
十四、18~24个月婴儿的特征与养育 .....	(171)
十五、2岁幼儿的特征与养育 .....	(179)
十六、3岁幼儿的特征与养育 .....	(201)
十七、4岁幼儿的特征与养育 .....	(216)
十八、5岁幼儿的特征与养育 .....	(232)
十九、6岁幼儿的特征与养育 .....	(241)
第五章 促进婴幼儿心智发育 .....	(247)
一、婴幼儿智力发育 .....	(247)
二、幼儿语言能力发展 .....	(251)
三、婴儿神经系统的发育 .....	(254)
四、婴儿智力发育与吸吮 .....	(257)
五、天才儿童的心智发育 .....	(258)
六、婴儿智能发展与教育 .....	(260)
七、引导婴儿认识世界 .....	(263)

八、婴儿智力发展与阅读·····	(266)
九、幼儿智力发育与品质培养·····	(269)
十、儿童的最佳智力结构·····	(271)
十一、促进婴儿智力发展的游戏·····	(273)
十二、促进幼儿智力发展的游戏·····	(294)
十三、资优生优在哪里? ·····	(302)
十四、发挥幼儿的音乐潜能·····	(305)
十五、培养孩子的专注力·····	(307)
十六、创造力与智力·····	(310)
十七、儿童记忆的发展·····	(315)
十八、主动探索与等待·····	(319)
十九、儿童绘画能力的发展·····	(322)
二十、多曼博士对幼儿智力的开发法·····	(325)
二十一、文学天才的无声语言·····	(329)
第六章 教子秘诀·····	(335)
一、妈妈的责任·····	(335)
二、爱孩子的妙方·····	(336)
三、让孩子变乖的秘诀·····	(340)
四、育儿成功的诀窍·····	(346)
五、与子女相处的秘诀·····	(351)
六、教孩子成材的 8 条要诀·····	(355)
七、教育幼儿学习的妙方·····	(359)
八、指导幼儿行为的 10 条方法 ·····	(364)
九、婴幼儿的音感教育·····	(368)
十、你懂得欣赏孩子吗? ·····	(370)
十一、孩子真的说谎吗? ·····	(373)
十二、孩子凭什么耍霸? ·····	(377)

十三、别让孩子成为小霸王·····	(381)
十四、教孩子用说的，不要用打的·····	(385)
十五、只会打洞的龙子·····	(389)
十六、与孩子沟通妙招·····	(391)
十七、给孩子的 10 种感受 ·····	(394)
十八、让孩子爱书 10 招 ·····	(395)
十九、教育独生子女的要点·····	(398)
二十、无尽的爱·····	(400)
二十一、幼儿的行为问题·····	(402)
二十二、教导孩子应付恐惧·····	(404)
二十三、诱导孩子的欲望·····	(409)
二十四、幼儿发展特性与教育·····	(410)
二十五、孩子的世界·····	(413)
二十六、让孩子在机会教育中成长·····	(414)
二十七、父母常犯的 5 条错误·····	(416)
二十八、道歉的勇气·····	(417)
二十九、教育儿女的 10 条诫律 ·····	(419)
第七章 妈妈的烦恼·····	(423)
一、喂养问题·····	(423)
二、安全感·····	(437)
三、不良习性·····	(454)
四、智力发育·····	(497)
五、行为指导·····	(513)



# 第一章 胎教

## 一、胎教的重要性

当胎儿在子宫里，他的四周充满着胎液（又称羊水），他的脐带和母体的胎盘相连接，再由胎盘与母体内血液循环系统相通，并经由母体的血液中获得营养、氧气、水分，又可由此排除废物。对胎儿来说，子宫就是他的直接环境，而母体则是他的间接环境。因此子宫和母体的一切变化对于胎儿发展或多或少都有影响的。譬如说，在怀胎期间，母体患有脑炎、伤寒、疟疾、性病、神经不正常或其他各种疾病，及氧气不足、营养不良、热量不足、操劳过度、母体衰老、心情不愉快、缺乏智力刺激……等，均会影响到胎儿的健康和智能发展。严重的话，甚至会使他永远成为一个低能儿或白痴。

美国俄亥俄州安特奥治大学的费斯研究所曾对百余位孕妇作了一项胎教的实验，他们所得的结论是：母亲的情绪、言行能影响胎儿的性格与智慧。譬如当母亲产生愤怒或恐惧的情绪时，她的身体将分泌许多“副肾素”与“乙酸胆碱”。这两种化合物能注入胎儿的血液中，刺激胎儿神经系统，对于胎儿的人格颇有影响。

## 二、如何发展胎儿的智力

一般来说，健康情况良好、营养充足、心情愉快、受孕期间有充分智力刺激的父母所生的子女，多半较健康而且智力也较高。我们的“胎教”便是依照这个原则来进行的。我

们来叙述某些合乎科学原理的胎儿教育方式：

## （一）生理

保护胎儿和孕妇的健康是胎教最重要的部分。有许多研究均指出，孕妇的健康情况会直接地影响到胎儿脑细胞的成长与智力发展。

### 1. 饮食

根据哈佛大学的研究结果：87%营养充足的妈妈都生育健康情况非常良好的宝宝；而当母亲营养不足时，95%的宝宝均极度不健康，而且智力也极低。在过去有许多准妈妈饿得要命却不敢多吃，生怕胎儿体重太重而难于分娩，但是根据研究的结果，弱小发育不良的孩子反而较难生产。因为孕妇健康不佳或营养不足时，身体中的水分粘膜组织膨胀而致产道变小，造成难产。产前饮食良好与不良的孕妇，其难产的比例为3：24。

孕妇的饮食应“质重于量”，并且要顾及到各种维生素、碳水化合物、脂肪、蛋白质、糖类、矿物质与水分的充足。因为母亲的营养与胎儿的发育有关，胎儿成长所需要的营养是从你身上摄取的。你每日的饮食最好能包括下列各项：

瘦肉、鸡、鱼或猪肝、全脂或脱脂奶、鸡蛋、鲜面包或米饭、水果、新鲜的蔬菜（胡萝卜、菠菜、豌豆……）。

### 2. 注意事项：

（1）吃食物要平衡，而且不要吃得过饱。不要吃太多有淀粉质、太油腻及太甜的食物。同时避免吃太咸的食物、调味品、汽水及含有酒精的饮料，盐吃得愈少愈好。尽量保持你的体重，每个月不要增加两磅以上。怀孕期间你的体重通常不应增加18—20磅（约4.5—8公斤），以免生产困难。体

重过增亦使你产后的身材难以复原。

(2) 休息与睡眠。每天必须有 8 小时的睡眠。充分的睡眠与休息能使孕妇精力充沛, 身体各部也能得到适宜休息, 对于胎儿的发育有极大的帮助。

尤其是当接近产期时(产前两个月), 你会容易感到疲劳。在这时候, 你应多休息少做事。设法使自己仰卧, 用椅子把脚搁高, 每天应有 8—10 小时的睡眠。

(3) 衣服。孕妇的衣服以轻便、适体、宽大为主, 以免束缚身体, 妨碍呼吸、血液循环等。你的胸罩必须确实地托扶双乳而不压迫奶头或束缚胸部, 决不可用吊袜带或腰带及其他用松紧带束身的衣服。鞋子以轻便低跟的宽头鞋为主, 不宜穿高跟鞋, 以免引起背痛或其他意外事件。

(4) 日光与空气。一个孕妇应多散步, 多呼吸新鲜空气, 多晒柔和太阳。日光可以供给人体维生素丁与钙质, 促进胎儿骨骼与牙齿的成长; 而新鲜的空气可以增进血液的循环、帮助消化等。一个孕妇每天约须有两小时以上的户外生活。如: 在花园内散散步, 种种花草, 编织手工或做一些轻松而令人愉快的事。

(5) 工作、运动与娱乐。怀孕后尽量避免粗重的工作。如提重物、抱小孩等。普通的工作也应比日常少, 因工作过劳容易造成流产。

适当的运动对于身体是有益的, 但孕妇只能做一些轻便而不费力的柔软体操, 切忌强烈的运动。在工作之余, 还得有一些娱乐活动。譬如听音乐、绘画、欣赏电影、看看一些有趣的文学作品或小说。

(6) 排泄与沐浴。每天必须大便一次, 在怀孕期通常会产生便秘问题。这可以从饮食方面小心的计划, 特别是多吃

水果与蔬菜。每天至少要喝 6 杯水。

在怀孕的初期或中期，你可以在浴盆中洗澡。而临产前的两个月中你只能淋浴及以海绵浸水抹身。因为将近生产时，浸在浴盆内，容易使不洁的细菌进入子宫而发生危险。洗澡的水不宜太热或太冷，并且小心浴室的滑地板，不可用灌注器洗涤阴道，除非是经医生的指导。外阴部宜洗净。关于海浴或游泳均宜在适宜的水温中，但必须先请示医生方可。

(7) 牙齿。当胎儿 2 个月后，他开始建立他的颌骨根基。他需要从母体上摄取钙质与各种矿物质，因此这时母亲的牙齿根易受影响。牙齿不良就会影响消化，你应尽可能多吃一些含有钙质或矿物质的食物（如：鱼、胡萝卜、钙片），并常找牙医检查牙齿的健康情形。每次饭后最好刷牙一次。

(8) 产前检查。当你月经停止而有怀孕征兆时，应立刻去医院请医生检查身体。譬如关于血压的高低、盆骨的大小、血液、呼吸器官、消化系统、大小便……等。如有不健全的地方，立刻加以治疗。怀孕期中，遇有各种面色发黄、腿脚浮肿、呕吐、流血、腹痛的现象应立即请教医生。最好能定期地作产前健康检查。

(9) 临产卫生。生产最理想的地方是妇产医院。因医院里有各种设备、经验丰富的医生、训练有素的护士或助产士，能增加你生产顺利的可能性。譬如说接生、剪脐带、保护婴儿……等均是关系到人命大事。在过去常常有些婴儿在生产的过程中，因受压力过大，致使胸部变形，甚至于造成永久性的伤害，影响到婴儿智力的发展，甚至成为一个后天的低能儿。这该是多么可惜的事啊！

## (二) 心理特点

孕妇的一切心理状态对于胎儿的人格均会产生影响的，所以快乐的情绪对于孕妇是相当重要的。许多研究均指出，孕妇常保持快乐的心情，其所生子女的健康和智力都有优良的趋势。怀孕期间应尽量避免恐惧、愤怒、焦急不安，而多感受一些新鲜美丽、令人愉快的印象，如听听悦耳的音乐、鸟声，看看美丽的图画，到公园里去玩一玩、散散步。

孕妇的思想、品德、个性，以及对某些事物好坏的看法，也许都会影响到胎儿的性格。譬如说，妈妈在怀孕时不宜急躁发脾气，将来孩子的性情会好些；妈妈如果爱好文学、绘画、音乐，这个孩子在文学、音乐上可能也有较强潜力；最重要的是，妈妈在这时候要一心向上，日后孩子也会有坚毅不拔的个性。妈妈一心为善，孩子的个性也较方正。这虽然不是绝对的，但有很大的影响。虽然日后的家庭教育、生活环境对孩子都有影响，但胎教能塑造孩子人格的基本模型。

我国早在汉代刘向所著的“烈女传”母义篇中就曾记载，太妊王妃在孕育文王时，“目不视恶色，耳不听恶声，口不出恶言”，生了一个非常聪明贤淑的文王。这是中国最早一本提到胎教的书籍。

## (三) 智力发展

我们前面所提到生理方面的胎教，其主要目的在于保持胎儿的健康，使他的大脑细胞在怀孕期能够得到良好的发育，而不受到损伤。至于心理方面的胎教则在于培养胎儿良好的人格特性。而提高胎儿智力，最主要的方法乃是孕妇应处于有充分智力刺激的环境。因为孕妇受到智力刺激，事实上就

等于间接地使胎儿也受到智力刺激。胎儿期既然是人类一生中大脑发展迅速的时期，这时候一切的智力刺激很容易促进他的智力发展。胎儿的可塑性要比儿童大得多了。

所谓的“智力刺激”，事实上不含有任何压迫或勉强意义；它只是启发智力、增进智力的一种方式或因素而已。所以你不必担心它会压抑到胎儿。现在我们举一个实验的例子，来说明发展胎儿智力的刺激：

有一位学者曾做过一项有关胎教的试验。当他的妻子怀孕4个月时，他规定她：(1) 每天阅读世界有名的文学小说。(2) 每天读有名的诗歌。(3) 每天听世界有名的音乐。(4) 每周看两次有名的音乐舞蹈电影。(5) 每天上午、中午、下午看三次名画。(6) 每天和胎儿“通话”若干次。结果，出生的女儿对于文学艺术的爱好，好像与生俱来一般，而其天才更是惊人。她小学五年级开始便是校中有名的“小文学家”，初中一年级第一次写成学校表演用的剧本，关于绘画和音乐（小提琴）也有特别优异的表现。

在怀胎时，夫妇要互相体贴、互相合作，以欣喜的心情来迎接孩子的出生，本着爱心和智慧有效地利用各种情境来教育胎儿、发展胎儿的智力。这样自然能收到“潜移默化”的功效。譬如说：你可以在怀孕期，多感受一些新鲜而令人愉快的印象，看看你最喜爱的图片或书本，听听美妙的音乐旋律，欣赏一些可爱的名画或各种风景。你也可以和你的丈夫出去逛逛音乐厅、博物馆、电影院、海滨、名胜古迹、雄伟的高山或建筑。如果你喜欢的话，你们甚而可以一起参观动物园、植物园、儿童乐园……等。

### 三、怎样促进胎儿大脑的发育

研究者认为，接受某种刺激，并相应地做出正确的反应，这就是学习。人类为了生存，必须掌握一定的本领，这是重要的学习。实际上，婴儿还在母体内时就开始学习了。

研究表明，胎儿从很小就有了一些感觉。胎儿最先产生的是视觉。胎儿在16周左右，瞳孔直径为1.7毫米，是成人瞳孔的1/3。用强光照射孕妇腹部，光线透过羊水直射胎儿眼睛，这时胎儿会睁开眼睛，瞳孔缩小，这一实验说明胎儿已有了视觉。

胎儿在30周左右有了听觉。外面传来巨大声响，胎儿会卷缩身体，手脚乱动，对声响做出反应。

这个时期，胎儿也有了触觉，如胎儿时常吸吮拇指。在科学发展的今天，人们用超声波仪将胎儿在母体内的情况显示在荧光屏上，才使我们懂得胎儿已有了如上的感觉。

那么，怎样对胎儿进行适当刺激，促进大脑发育呢？这就是人们所说的“胎教”。这个问题有待于进一步研究探讨。

对胎儿进行适度的刺激，最好是母亲在日常生活中所接受的自然的刺激。成人每天要接受大约50万个刺激。所以母亲怀孕期间，要保持生活和情绪的稳定。终日闭门不出，实际上并不利于胎儿发育。风和日丽的时候坚持外出散步，呼吸大自然的空气，保持心情舒畅，这种稳定的情绪和自然界的刺激传导给胎儿，这就是真正的“胎教”。这样既能保证胎儿身心健康，又可使胎儿脱离母体后很快适应外界环境，有助于正常发育。

## 四、胎儿已具备学习能力

目前对胎儿具有哪些能力还无法超出推测的范围，但也有些专家在某种程度上承认胎儿是有能力的。

艾伯特·艾因施泰茵医科大学教授、国立卫生研究所脑研究班的主任多米尼科·巴巴拉先生认为，胎儿意识的萌发发生在胎儿约9个月左右，而且这时候胎儿已具有用脑来接收外界信息及通过神经系统指挥身体各部位的能力。

另外还可以肯定一点，即胎儿脑表层的胎皮质也发育起来。胎儿已可能用它思考、感觉和记忆。还有研究表明，胎儿9个月后，在脑电波测试中已能显示出REM睡眠（人做梦时的睡眠状态），说不定胎儿和母亲会做同一个梦。另一方面，研究者认为胎儿的记忆能力是从胎儿8个月开始有的。还有学者的研究报告指出，胎儿5个月后，胎儿的脑中就开始出现记忆过的痕迹，胎儿已具备进行学习的某种能力。

## 五、胎儿惊人的记忆

日本医学研究者曾进行过一次实验。胎儿听了声音以后是否能够记住呢？他们以俳句（日本短诗）作为材料进行了调查。

他们请播音员录制了小林一茶的俳句：“猫儿轻按一片菜”，并把这个录音带交给怀孕的母亲，请她每天听录音。她每天放两次，每次放3分钟，一直反复听这首俳句。也就是说，让母亲内的胎儿多次受到相同声音的刺激。因为俳句有一种日常讲话和音乐所没有的独特音律，便于事后调查婴儿是否记住了这首俳句。

婴儿出生后，从第二至第六天期间进行了这项实验。对



在母体内曾听过俳句的婴儿和没有这种经验的婴儿进行实验，作了比较。让婴儿听的是“猫儿……”这首俳句，其他俳句和普通讲话的3种不同录音带。婴儿听后产生什么样的反应呢？实验时，他们记录了婴儿的心脏跳动次数。

结果发现了十分有趣的现象。在胎儿期从未听俳句的婴儿，听了三种录音带以后都作出了相同的反应。那位曾经在母体内听过“猫儿……”俳句的婴儿，一旦听到在胎儿期多次听过的这首俳句时，或许是听惯了的原因，反应比较稳定。但是，遇到初次听到的其他俳句时，他的脉搏和心脏跳动的次数都发生了变化，显示出强烈的反应。但对普通讲话声音的反应又恢复稳定了。他们原本猜想：如果婴儿还记住在母亲体内听过的俳句，那么在朗读这首听惯了的俳句时，可能会产生某种反应。但是，实际上反而对于初次听到的俳句作出了意想不到的强烈反应。

由此可以看出，婴儿能够把听过的俳句和与它相似而又不同的俳句准确地区别出来。于是可以认为，婴儿记得在母亲体内听过的俳句了。当他听到和熟悉的俳句音律相同而又不尽相同的俳句时，会觉得奇怪而作出反应。

研究者曾经亲自听过前苏联已故著名提琴家列昂尼德·科根讲过他自己的一段经历。科根有一次决定在某场音乐会上演奏苏联作曲家创作的新乐曲，于是在他妻子的伴奏下他作了短期的练习。当时，他的妻子临近产期，不久生了一个男孩。这个孩子长到4岁时学会了拉提琴。有一天，他突然开始奏出了一支从来没有人教过他的乐曲旋律，那正是那次音乐会上演奏的乐曲。这支乐曲在那次音乐会上演奏过一次，后来未曾再演奏过，也没有灌制成唱片。他的儿子出生以来应该从没有听过那支曲子。