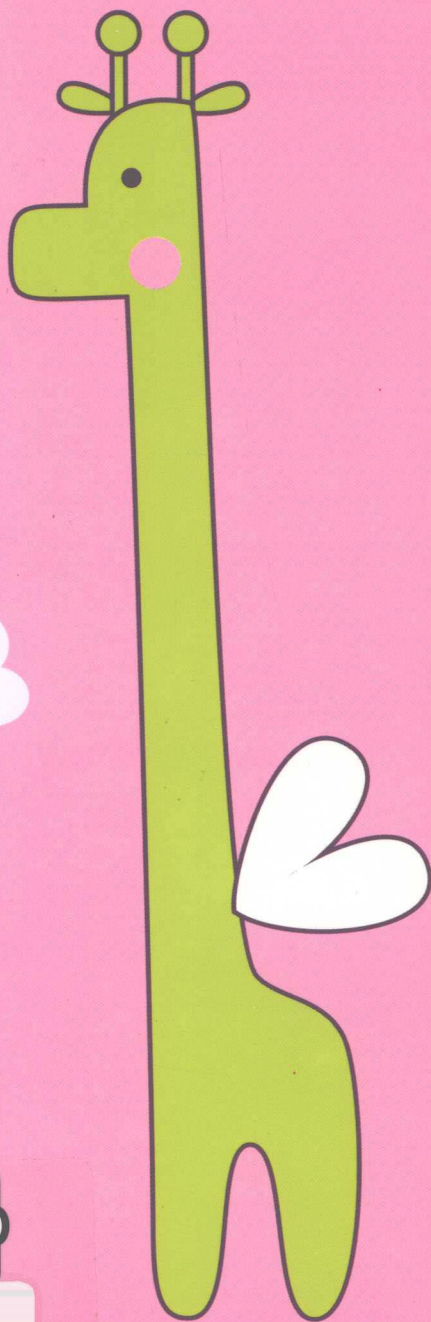




主编·鲍亚范 戴淑凤

0—3岁婴幼儿早期教育 家长指导手册



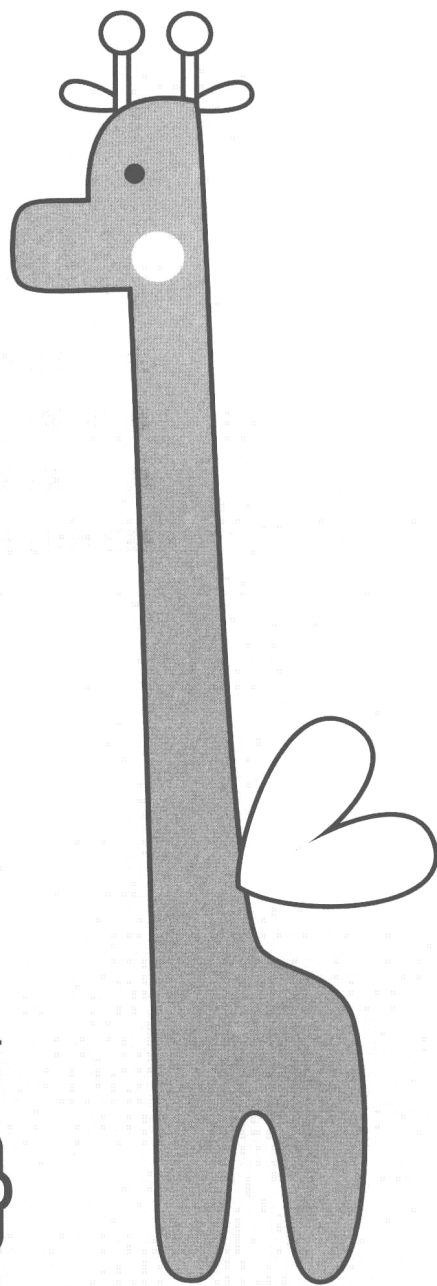
政府主导的早教系列丛书

内容全面、科学、实用

北京市东城区人口和计划生育委员会 组织编写



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE



主编·鲍亚范 戴淑凤

0—3岁婴幼儿早期教育 家长指导手册



政府主导的早教系列丛书

内容全面、科学、实用

北京市东城区人口和计划生育委员会 组织编写



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

家长指导手册/鲍亚范,戴淑凤主编. —北京:华夏出版社,2013.1

(0~3岁婴幼儿早期教育)

ISBN 978-7-5080-7353-8

I. ①家… II. ①鲍… ②戴… III. ①婴幼儿-早期教育-家庭教育-手册
IV. ①G78-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第300846号

家长指导手册

主 编 鲍亚范 戴淑凤

责任编辑 曾令真 梁学超

出版发行 华夏出版社

经 销 新华书店

印 刷 北京人卫印刷厂

装 订 三河市李旗庄少明印装厂

版 次 2013年1月北京第1版

2013年1月北京第1次印刷

开 本 787×1092 1/16开

印 张 15.75

字 数 226千字

定 价 38.00元

华夏出版社 网址:www.hxph.com.cn 地址:北京市东直门外香河园北里4号 邮编:100028

若发现本版图书有印装质量问题,请与我社营销中心联系调换。电话:(010)64663331(转)



前言

让 0 ~ 3 岁婴幼儿早期教育走进每一个家庭

0 ~ 3 岁是人一生中最重要的时期。让每个儿童都能接受良好的早期教育，为他们一生的发展奠定良好基础，已经成为全社会共同的责任。

2011 年 4 月，北京市东城区人口和计划生育委员会（以下简称“东城区人口计生委”）启动了“0 ~ 3 岁婴幼儿家庭早期教育促进项目”。该项目以“政府部门主导，社会力量支持，个体家庭参与”为行动理念，确立了有东城特色的“四有”工作目标，即：有一支经过专业培训的早教队伍；有一套符合城市家庭需求的早教教材；有一批经过认证的社区早教基地；有一个经过实践检验的、可持续发展的、公益性的社区早期教育服务模式。

为指导家长、抚养者和学前教育工作者科学开展 0 ~ 3 岁婴幼儿早期教育活动，提高婴幼儿早期教育科学化水平，我们组织了一批国内知名早教专家编写了《0 ~ 3 岁婴幼儿早期教育——家长指导手册》一书。该书遵循 0 ~ 3 岁婴幼儿身心发展规律，科学把握婴幼儿每个发展阶段的特点和水平，从心智发展指标和教养要点、亲子游戏、营养与喂养、常见病指导与健康指导、意外伤害五个方面为婴幼儿家庭开展早期教育提供指导，我们希望该书能够对每一个家庭都有所帮助。

婴幼儿早期教育是关乎家庭幸福的大事。群众对婴幼儿早期教育的期待，就是我们人口计生部门的奋斗目标。我们将以高度的责任感和使命感，竭尽全力，努力推动早期教育工作不断向前发展，让 0 ~ 3 岁早期教育真正走进每个家庭。

最后，衷心祝愿每一个孩子健康成长，所有的家庭幸福美满！

鲍亚范

2012 年 11 月



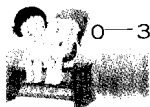
目 录

一、0 ~ 3 岁身心发展指标及教养要点

0 ~ 1 个月	1	11 个月	18
2 个月	3	12 个月	19
3 个月	4	13 ~ 15 个月	21
4 个月	7	16 ~ 18 个月	22
5 个月	8	19 ~ 21 个月	24
6 个月	9	22 ~ 24 个月	25
7 个月	11	25 ~ 27 个月	27
8 个月	13	28 ~ 30 个月	28
9 个月	14	31 ~ 33 个月	30
10 个月	16	34 ~ 36 个月	31

二、0 ~ 3 岁亲子游戏课程

0 ~ 1 岁 第 1 个月	33	0 ~ 1 岁 第 8 个月	78
0 ~ 1 岁 第 2 个月	40	0 ~ 1 岁 第 9 个月	83
0 ~ 1 岁 第 3 个月	47	0 ~ 1 岁 第 10 个月	90
0 ~ 1 岁 第 4 个月	54	0 ~ 1 岁 第 11 个月	96
0 ~ 1 岁 第 5 个月	61	0 ~ 1 岁 第 12 个月	102
0 ~ 1 岁 第 6 个月	68	1 岁 第 1 ~ 2 个月	108
0 ~ 1 岁 第 7 个月	73	1 岁 第 3 ~ 4 个月	117



1岁 第5~6个月	123	2岁 第1~3个月	153
1岁 第7~8个月	130	2岁 第4~6个月	162
1岁 第9~10个月	138	2岁 第7~9个月	169
1岁 第11~12个月	145	2岁 第10~12个月	176

三、婴幼儿营养与喂养

(一) 营养与喂养	185	(二) 健康指导	203
0~6个月营养与喂养	185	1~6个月保健与护理	203
6~12个月营养与喂养	190	6~12个月保健	209
1~3岁幼儿营养与喂养	196	12~36个月保健	214

四、0~3岁婴幼儿常见病的防治

0~6个月疾病防治	220	1~3岁疾病防治	229
6~12个月疾病防治	223		

五、婴幼儿安全防范与家庭急救

呛奶窒息的防护	233	小儿中暑的预防与处理	238
维生素D缺乏性手足搐搦症	233	动物抓、咬伤的处理	239
误食异物的预防及急救	234	蚊虫叮咬的护理	239
烫伤的即刻处理	235	高热惊厥	240
跌伤的家庭处理	236	谨防食物中毒	242
头部摔伤的判断及处理	236	挤压伤的防护	242
皮肤切割伤的处理要点	238	小儿触电的急救要领	244



一、0 ~ 3 岁身心发展指标及教养要点

0 ~ 1 个月

宝宝从出生到周岁，是日新月异的一年。宝宝将从嗷嗷待哺，有手不会操作，有脚不会走路，有嘴不会说话，耳朵灵听不懂，眼睛尖看不懂，过渡到会蹒跚迈步，会用积木盖房子，会自己用勺抓饭，会用手势和简单言语与成人交流，会竖起食指表示“1”岁，尽管动作还是笨拙的，言语表达尚不能尽意，但是，已经懂得很多，能解读成人的表情、语言和行为。所以，0 ~ 1 岁是人脑跨越整个生物进化历程的一年。

婴儿的体格发育和心理发育既是连续的，又是阶段性的，每个阶段的身心发育都有其特点，爸爸妈妈和其他养育者必须了解宝宝发育的每一步，把握好每一个关键期，有针对性地帮助孩子走好发育的每一步，科学引领孩子向着理想的目标前进。

身体发展指标：

出生体格发育指标						
	男孩			女孩		
	最小值	均值	最大值	最小值	均值	最大值
身长（厘米）	45.9	50.5	55.1	45.5	49.9	54.2
体重（千克）	2.4	3.3	4.3	2.2	3.2	4.0
头围（厘米）	31.8	33.9	36.3	30.9	33.5	36.1
胸围（厘米）	29.3	32.3	35.3	29.4	32.2	35.0



续表

满月身体发展指标						
	男孩			女孩		
	最小值	均值	最大值	最小值	均值	最大值
身长（厘米）	49.7	54.6	59.5	49.0	53.5	58.1
体重（千克）	2.9	4.3	5.6	2.8	4.0	5.1
头围（厘米）	35.4	37.8	40.2	34.7	37.1	39.5
胸围（厘米）	33.7	37.3	40.9	32.9	36.5	40.1

心理发展指标：

- 大动作能力：俯卧位会左右转头，抬头可离开床面；
- 精细动作能力：出生时紧握拳，20～30天时双手放开，触碰手掌会握拳；
- 适应能力：能转头，可注视人或红球过中线；
- 言语能力：能发细小喉音，听到声音会转头向声源；
- 社会行为能力：多数宝宝满月左右

逗引时会微笑。

• 接种乙肝疫苗：注射乙肝疫苗是为了预防乙型肝炎。正常新生儿应在出生后24小时内接种第一次，30～40天后接种第二次（满1个月时），5～8个月后（一般在满6个月时）接种第三次。

**教养要点：**

- 母乳喂养是确保婴儿身心健康发育的基础，应坚持母乳喂养至6～8个月；
- 实施“三早”——早开奶、早搂抱、早吸吮；
- 注意皮肤清洁，脐部护理，预防脐炎、脐茸发生；
- 注意眼睛、耳朵、口腔和鼻部护理；



- 保证充足的睡眠，20 ~ 22 小时；
- 注意观察大便，认识正常母乳便与人工喂养便的性状；
- 充分进行皮肤接触，多搂抱，多抚摩；
- 宝宝清醒时，时刻不忘和宝宝对话；
- 学习“逗笑”，练“抬头”；
- 听胎教音乐，或给宝宝唱歌。

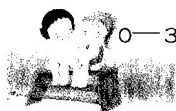
2 个月

身体发展指标：

	男孩			女孩		
	最小值	均值	最大值	最小值	均值	最大值
身长（厘米）	52.9	58.1	63.2	52.0	56.8	61.6
体重（千克）	3.5	5.2	6.8	3.3	4.7	6.1
头围（厘米）	37.0	39.6	42.2	36.2	38.6	41.0
胸围（厘米）	36.2	39.5	43.2	35.1	38.7	42.3

心理发展指标：

- 大动作能力：俯卧抬头能力大大增强，俯卧抬头可离床 45 度，左右转头更加灵活；
- 精细动作能力：触碰手的时候有抓握，能握拨浪鼓片刻，扶坐位时注视目标物并挥动双臂，经常注视自己的小手；
- 适应能力：会注视亲人或红球，并能随目标移动而转头注视；
- 语言能力：能发 a，o，e 等声音；
- 社会行为：逗引时有反应，会微笑，能注视不同表情的面孔。

**教养要点：**

- 继续丰富感觉信息（抚摩、对话、对视等）；
- 练习俯卧抬头（每天至少2次，每次半小时）；
- 以微笑和丰富的表情看着宝宝；
- 练习“逗笑”，练“抬头”；
- 挠痒痒肉逗引宝宝发音；
- 以画片引起宝宝追视，记录宝

宝的喜好；

- 训练宝宝养成规律的睡眠习惯；
- 开始尝试把大便；
- 保持臀部干爽，预防尿布疹；
- 坚持做婴儿体操，促进体能发育。

**3个月****身体发展指标：**

	男孩			女孩		
	最小值	均值	最大值	最小值	均值	最大值
身长（厘米）	55.8	61.1	66.4	54.6	59.5	64.5
体重（千克）	4.1	6.0	7.7	3.9	5.4	7.0
头围（厘米）	38.2	40.8	43.4	37.4	39.8	42.2
胸围（厘米）	37.4	41.2	45.0	36.5	40.1	42.7

宝宝满3个月时，身长比出生时增长约1/4；体重比出生时增长1倍；头围增长相对较胸围慢一些。



心理发展指标:

- 大动作能力: 俯卧位能抬头 45 ~ 90 度, 竖抱时头稳, 能转头追视走动的人或会动的物体;
- 精细动作能力: 会双手抓物, 能握拨浪鼓 30 秒; 扶坐位时双手能向眼前的目标物伸手, 并能抓住物体;
- 适应能力: 追视红球范围达 180 度, 对形状和颜色产生偏好;
- 语言能力: 能发出 a, o, e, 能笑出声;
- 社交行为: 见到经常和他密切接触的人会笑, 喜欢熟悉的人。



教养要点:

- 丰富感觉信息, 多给宝宝看、听、触摸的机会;
- 引导宝宝翻身, 俯卧抬头;
- 训练手的主动抓握, 如拍打、触摸眼前的按摩球;
- 随时不忘和孩子亲切对话, 引导宝宝发声;
- 宝宝特别喜欢吃手, 并从中得以满足, 不要干涉宝宝吃手;
- 注意预防佝偻病, 添加维生素 D 和钙剂;
- 按时进行预防接种;
- 对体重超重, 有肥胖遗传倾向的宝宝, 及早实施体重管理, 预防小儿肥胖。

预防接种早知道:

许多家长已经清楚了预防接种的重要性, 可是对何时接种何种疫苗感到很困惑, 总是担心会错过时间或遗漏。如果你有了预防接种一览表, 就能清楚地知道预防接种的程序, 不至于耽误接种。



预防接种程序一览表

年龄	卡介苗	乙肝疫苗	脊髓灰质炎疫苗	无细胞百白破疫苗	麻风二联疫苗	甲肝疫苗	麻风腮疫苗	乙脑疫苗	流脑疫苗
出生	●	●							
1月龄		●							
2月龄			●						
3月龄			●	●					
4月龄			●	●					
5月龄				●					
6月龄		●							●
8月龄					●				
9月龄									●
1岁								●	
18月龄				●		●	●		
2岁						●		●	
3岁									● A+C
4岁			●						
6岁				● 白破			●		
小学四年级									● A+C
初中一年级		●							
初中三年级				● 白破					
大一进京新生				● 白破					

注：此表为北京市免疫规划第Ⅰ类疫苗免疫程序，仅供读者参考，不同地区预防接种程序请按当地相关部门规定及医嘱执行。



4 个月

身体发展指标:

	男孩			女孩		
	最小值	均值	最大值	最小值	均值	最大值
身长(厘米)	58.3	63.7	69.1	56.9	62.0	67.1
体重(千克)	4.7	6.7	8.5	4.5	6.0	7.7
头围(厘米)	39.6	42.0	44.4	38.5	40.9	43.3
胸围(厘米)	38.3	42.3	46.3	37.3	41.1	44.9

心理发展指标:

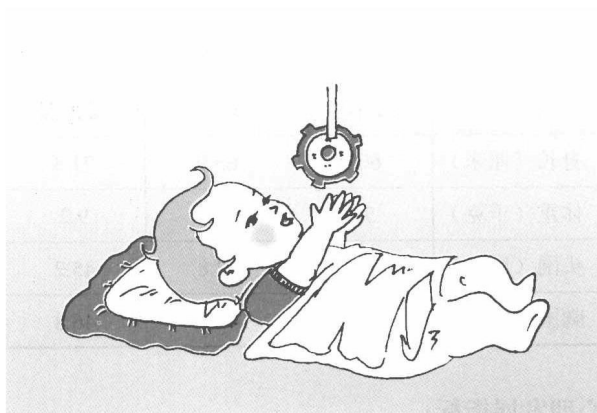
• 大动作能力: 仰卧抬头超过90度, 会自己翻身, 俯卧位时能伸手向前够取物体;

• 精细动作能力: 可伸手够取玩具, 拍打悬吊玩具;

• 适应能力: 善于发现眼前小物体, 并伸手抓; 听到家人的声音, 能回头找声源;

• 言语能力: 能发很多音, 会咿呀学语, 大声喊叫;

• 社会行为: 依恋熟人, 注视生人, 有的宝宝满月后就有怯生的行为。



教养要点:

• 丰富环境信息, 让宝宝尽情地多看、多听、多摸、多运动、多闻气味、多尝



各种味道；

- 翻身并伸手够取玩具时，注意预防摔伤；
- 加强手的操作，发展手眼协调能力，如按摩球，击打悬吊彩色气球；
- 丰富视听信息，如大画面水果、动物画片、三字押韵儿歌、胎教音乐；
- 丰富味觉刺激，以免日后添加辅食困难；
- 天气好时可以进行户外活动，坚持日光浴（弱阳光）和空气浴，但要注意在树荫下进行日光浴，以保护视网膜。

5 个月

身体发展指标：

	男孩			女孩		
	最小值	均值	最大值	最小值	均值	最大值
身长（厘米）	60.5	65.9	71.3	58.9	64.1	69.3
体重（千克）	5.3	7.3	9.2	5.0	6.7	8.4
头围（厘米）	40.4	42.8	45.2	39.4	41.8	44.2
胸围（厘米）	39.2	43.0	46.8	38.1	41.9	45.7

心理发展指标：

- 大动作能力：扶宝宝坐起来以后，宝宝可以独坐几秒钟，但头身向前倾，坐得不太稳；
- 精细动作能力：双手抓握玩具，俯卧位时能将压在胸部的双臂抽出，伸手够取眼前的玩具；
- 适应能力：呼唤宝宝的名字时，宝宝能回头找人，并微笑或大声喊叫；



- 言语能力：逗引宝宝时，宝宝能开怀大笑，作出回应；
- 社会行为：看见喜欢的食物或玩具很兴奋，会大声喊叫，并倾身伸手，表示索要；

教养要点：

• 每日扶宝宝呈坐位，进行抓握玩具、扶站、扶跳练习；

• 抓握悬吊玩具，抓握眼前滚动的球，最好是大点儿的按摩球，这对提高手眼协调快速有效；

• 发音练习：“啊—啊”“喔—喔”“嗷—嗷”“不—不”；

• 认知训练：用实物听声看物做训练最好，如苹果，让宝宝听、看、用手抱着啃，才有立体感、空间感，不要在乎宝宝是否理解；



- 乐感与韵律训练：听三字押韵儿歌、短小童话、欢快音乐，让宝宝随之律动；
- 预防贫血、佝偻病的同时，5个月后还要注意预防缺铁性贫血，因宝宝从母体得到的铁已经消耗，需要外源补充；
- 添加辅食：除了继续科学补充维生素D和钙剂预防佝偻病外，还要添加含铁和维生素C丰富的食品，以预防小儿贫血，如蛋黄、肝泥、米糊、肉泥、鱼泥、豆腐、动物血、青菜汁、绿菜泥、水果泥等。

6个月

6个月的宝宝进入成长中里程碑的年龄，逐渐伸直腰背，由双前臂支撑前倾位，过渡到能伸展腰背独坐，双手自由操作玩具，这的确是一个飞跃。

**身体发展指标:**

	男孩			女孩		
	最小值	均值	最大值	最小值	均值	最大值
身长(厘米)	62.4	67.8	73.2	60.6	65.9	71.2
体重(千克)	5.9	7.8	9.8	5.5	7.2	9.0
头围(厘米)	41.3	43.9	46.5	40.4	42.8	45.2
胸围(厘米)	39.7	43.9	48.1	38.9	42.9	46.9

心理发展指标:

- 大动作能力: 会独坐片刻, 至7个月时独坐就会较稳;
- 精细动作能力: 手的操作能力有很大进步, 会模仿成人动作做积木对击, 有的宝宝会将玩具倒手;
- 适应能力: 会移动身体寻找掉在地上的玩具;
- 言语能力: 听到呼名声, 会转头寻找, 少数宝宝会发出简单的辅音, 如 bu—bu, ma—ma;
- 社会行为: 会自己用手拿着饼干送进嘴里吃, 喜欢和家人玩藏猫猫游戏, 开始认生, 也会因不开心而发脾气、喊叫。

教养要点:

- 增加运动量, 如翻身打滚、蹦蹦跳, 在运动中促进大运动能力的发展, 同时促进言语能力发展, 并有助于激发和培养快乐情绪;
- 训练宝宝反复伸背, 从而坐稳, 为儿童期后能坐得住, 做身体背部肌肉关节与神经系统弹性的准备;





- 练习翻身打滚、俯卧旋转，促进空间知觉的发展；
- 应从不同角度和方位呼唤宝宝，促进宝宝听知觉能力和言语能力发展；
- 扩大和丰富宝宝视觉环境，引导认识日常用品，促进宝宝认知发展。
- 添加辅食的同时，注意消化不良及便秘。

7 个月

身体发展指标：

	男孩			女孩		
	最小值	均值	最大值	最小值	均值	最大值
身长（厘米）	64.1	69.5	74.8	62.2	67.6	72.9
体重（千克）	6.4	8.3	10.3	5.9	7.7	9.6
头围（厘米）	42.4	45.0	47.6	41.2	43.8	46.3
胸围（厘米）	40.7	44.9	49.1	39.7	43.7	47.7

心理发展指标：

• 大动作能力：会自动翻滚，能坐着玩玩具，7 ~ 8 个月的宝宝俯卧位时会原地旋转，够取喜欢的玩具；

• 精细动作能力：双手操作玩具更加灵活，会模仿成人敲打积木、碗盆，宝宝一手拿积木时再递给他一个，宝宝会将手中积木倒到另一只手，然后拿这个积木，这也是宝宝成长过程中里程碑式的动作；

• 适应能力：能分清熟人和陌生人，会对陌生人躲避或哭叫；

• 言语能力：会用动作和喊声表示需

