



天才宝宝养教丛书



婴幼儿

主编：石美霞

养育全程方案



领先全球的教养理念，最新、最全面、最实用！

科学育儿是一项复杂的系统工程，天下父母都要把自己塑造成育儿专家，不要谓叹父母难当，只要认真研读本书，您也能成为育儿专家。

人民日报出版社



天才宝宝养教丛书

A close-up photograph of a baby's face, with the baby's hands covering their eyes. The image has a strong red color cast.

婴幼儿 养育全程方案

1



婴幼儿

养育全程方案

主编：石美霞
编著：李静轩 毋 军

人民日报出版社



图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿养育全程方案/石美霞主编. —北京:人民日报出版社, 2006. 12

(天才宝宝养教系列)

ISBN 7-80208-458-X

I. 婴… II. 石… III. ①婴幼儿—哺育②婴幼儿—家庭教育 IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 147068 号

婴幼儿养育全程方案

主 编:石美霞

责任编辑:陈先荣

封面设计:世纪海创工作室

出版发行:人民日报出版社

地 址:北京金台西路2号(邮编:100733)

发行热线:(010)65369529 65369527

编辑热线:(010)65363518

经 销:全国新华书店

印 刷:北京楠萍印务有限公司

开 本:900mm × 1300mm 1/16

印 张:144 字 数:1380千字

印 数:5000

印 次:2007年2月第1版 第1次印刷

书 号:ISBN 7-80208-458-X/G·231

定 价:136.80元



石美霞简介

毕业于北京师范大学，在读博士，从事教育事业近10年，现担任中国妇女儿童事业发展中心儿童早期教育研究所常务副所长，国家十一五“经典幼儿教育”课题主持人之一，兼任大成经典幼儿园园长。

本人及所带团队倡导并实践中国幼儿教育的最新模式：中西结合、古今结合、立体化启蒙，为孩子一生的幸福作准备的最佳教育模式。现已取得了显著的教学科研成果。

责任编辑：陈先荣

封面设计：世纪海创工作室



天才宝宝养教丛书







4

序

这个世界并不缺少爱,而是缺少爱的正确方法。当我们初为人父人母时,那种喜悦之情是难以言喻的。是的,我们亲手缔造了一个伟大的生命,同时也肩负起了养教之责。人们都说父母是孩子的第一任老师,但我还要说:其实父母也是孩子的终身老师。

那么,怎样的爱法才是正确的呢?说起来并不算复杂,那就是给孩子充分的、自发的表现机会,让孩子把自己的天性淋漓尽致地展现出来,这对他的早期智能开发是很重要的。我们尽量少用大人的思维方式去试图影响他的行为,即使他的行为在你的感觉当中是有悖常理和不可思议的,这就是人的最原始的天性。当然,也不能完全任由孩子无节制地自然发展。作为孩子的第一任老师,建议您应该在打算缔造这个伟大的生命之前,就要尝试掌握如何养与教,使您的宝宝赢就赢在起跑线上,并一往直前地担当领跑者。这就涉及到了婴幼儿的早期教育。传统观念认为,早教是可有可无的。科学研究证明,开展早期教育愈早愈好,胎教甚至都不能算真正的开始。从遗传学的角度讲,我们的言行、品德修养、思维方式、生理特性等都可能对后代有着重要的影响。所以,早教工程的奠基早在您决定结婚、寻找伴侣时期应该就已经开始了。

当然,真正能使您的宝贝直观感受到外界的启蒙,还应该从他那人生第一声嘹亮的啼哭开始。

非常欣喜地向您郑重推荐即将问世的《天才宝宝养教丛书》,这套丛书较系统详尽地提出了一整套的养育、早教的具体方案。是年轻的父母和准父母们必读和必备的,从而能科学、系统地对自己的宝贝进行调养与启蒙教育,真正使宝宝赢在起跑线上。

望子成龙、望女成凤,是每一个做父母的殷切希望。要想使她们真正成龙成凤,我们还是从宝宝人生的第一步开始吧。先天的聪慧基因固然重要,但后天的培养更为重要。“神童”,由您亲手培育,尽管我们可能付出太多的辛苦与汗水,丰硕的收获更会使您欣慰和自豪的。因为,这是您毕生全力以赴所从事的伟大事业。

中国妇女儿童事业发展中心幼儿教育研究所常务副所长
兼北京大成经典幼儿园园长



2006年12月10日于北京



目 录

婴儿期	1
宝宝 1 月养育全程方案	1
宝宝什么样	1
新生儿	1
新生儿的分类	1
新生儿宝宝常见的生理现象	2
看到这些不要急	3
宝宝的体重小秘密	5
婴儿的胎记	6
五色胎记	7
婴儿的八大秘密	8
宝宝的条件反射	11
宝宝的睡眠	11
妈妈做什么	13
学会哺乳	13
知道喂哺的相关注意事项	13
注意观察婴儿的囟门	14
学会把大小便	15
给宝宝做体操	15
为婴儿清洁口腔	18
给婴儿剪指甲	18





婴幼儿养育全程方案

此时无声胜有声	19
爸爸做什么	19
准备喂养婴儿所需要的物品	19
掌握一些器皿的消毒方法	20
学会调制牛奶	20
满月时可对婴儿进行一下智力测试	21
父亲对孩子智力发展的影响	22
新生儿教养备忘录	22
新生儿的益智训练	23
黄色警戒线	24
乳头皲裂的母亲忌哺乳	24
忌将初乳挤掉	24
母乳喂养开奶时间忌过晚	25
未成熟儿在出生后忌过早哺乳或喂养	25
开奶前忌给婴儿喂糖水	26
忌单侧乳房哺乳	26
忌两次喂奶之间加喂水	26
喂奶时忌姿势不当	26
母亲哺乳忌“剪刀式”手势	26
哺乳时忌婴儿鼻部受压	27
忌躺着哺乳	27
婴儿忌含着乳头入睡	27
人工喂养儿忌橡皮奶头过大或过小	28
忌婴儿床两边光线相差太大	28
忌忽视小儿打呼噜	28
小儿忌蒙头睡觉	29
婴儿不宜睡在父母的中间	29





婴儿忌趴着睡	29
忌保留新生儿的“诞生牙”	30
忌把新生儿的胎发剃光	30
新生儿忌忽冷忽热	30
忌让婴儿整天躺在床上	31
专家提醒	31
新生宝宝如何检查	31
怎样保护新生儿的皮肤	32
新生儿的“异常信号”	33
护理新生儿要特别注意的三个问题	35
减少新生儿与外人接触	36
婴儿不宜裹“蜡烛包”	36
给新生儿用药有哪些注意事项	37
宝宝2月养育全程方案	38
宝宝什么样	38
两个月的宝宝	38
婴儿都能理解什么	39
妈妈做什么	41
饮食方面需要注意和做到的	41
四种会令宝宝烦躁的原因	41
不要让婴儿被蚊虫叮咬	42
如何为3个月内的孩子选衣服	42
给宝宝换衣的方法	43
为宝宝理发	44
清除宝宝的眼屎和耳屎	44
学会给婴儿洗澡	45





婴幼儿养育全程方案

2~6个月宝宝的体操	48
爸爸做什么	51
记着预防接种	51
引导宝宝发音发笑	51
训练宝宝的社交能力	51
画脸谱让宝宝看	52
带宝宝去看世界	52
学会给宝宝选择玩具	52
精神胚胎期	53
八类游戏有益孩子智慧	55
黄色警戒线	57
哺乳时忌环境嘈杂	57
一次哺乳时间忌过长	57
哺乳时间间隔忌教条化	58
哺乳时忌逗引小儿	58
哺乳妈妈忌浓妆艳抹	58
忌生气时喂奶	58
哺乳妈妈忌用香皂洗乳房	58
乳母忌食入脂肪过多	59
乳母忌喝咖啡、茶及含酒精的饮料	59
乳母饮食忌青菜、肉、禽蛋类食物不足	59
母乳喂养儿忌过早加喂果汁	59
乳母忌摄入过量的味精	60
忌给宝宝擦爽身粉	60
忌剧烈摇晃婴儿床使婴儿入睡	60
新生儿的衣物忌放樟脑丸	60
忌用洗衣粉浸泡宝宝的衣服、尿布	61





新生儿皮肤及脐部护理忌擦洗	61
新生儿乳房肿大忌挤压	61
新生儿忌仰卧位	61
新生儿忌挑“马牙”	61
小儿忌揉眼睛	62
专家提醒	62
湿疹婴儿的喂养方法	62
电视机的危害	63
宝宝吮手了	65
宝宝3月养育全程方案	66
宝宝什么样	66
三个月的宝宝	66
妈妈做什么	67
宝宝的养育要点	67
学会做辅食	68
宝宝如果有了便秘	69
和宝宝玩照镜子的游戏	69
训练宝宝翻身	70
爸爸做什么	71
学会抱宝宝	71
教宝宝分辨形状	72
和宝宝玩藏猫猫游戏	72
为宝宝准备水中的游戏	73
黄色警戒线	75
母乳喂养儿忌过早添加牛奶或谷类食品	75
忌用不清洁的乳头喂哺婴儿	75





婴幼儿养育全程方案

哺乳后忌强行从婴儿口中拉出乳头	75
哺乳期母亲忌戴大小不合适的胸罩	75
乳母忌食辛辣食品	75
乳母忌食只含热量的食品	76
哺乳期的母亲忌只吃素	76
哺乳期的母亲忌大量饮用麦乳精	76
乳母忌用的中药	76
乳母忌服用治疗精神病或抗惊厥药物	76
哺乳期的母亲忌用氯霉素	76
婴儿啼哭时忌立即喂奶	77
新生儿忌睡枕头	77
婴儿吃饱后忌立即睡觉	77
睡前忌过分逗引小儿	77
忌让婴儿平躺着喝奶	78
奶瓶、奶嘴忌不消毒	78
专家提醒	78
注意保护宝宝的眼睛	78
注意保护宝宝的耳朵	79
防治婴儿不喜欢吃蔬菜	80
婴儿可喂酸牛奶	81
买玩具不要“超前益智”	82
地图舌	82
导致孩子低能的 10 大因素	83
宝宝 4 月养育全程方案	85
宝宝什么样	85
四个月的宝宝	85

