

重庆市家长学校系列教材

0~3岁婴幼儿



庭

重庆市妇女联合会
重庆市教育委员会 编
重庆市家庭教育研究会

教育



西南师范大学出版社

XINAN SHIFAN DAXUE CHUBANSHE

重庆市家长学校系列教材

0~3岁婴幼儿



重庆市妇女联合会
重庆市教育委员会 编
重庆市家庭教育研究会

庭

教
育

西南师范大学出版社
XINAN SHIFAN DAXUE CHUBANSHE

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁婴幼儿家庭教育/郑惠连,王继林编著. —重庆:

西南师范大学出版社, 2004. 9

(重庆市家长学校系列教材)

ISBN 7-5621-3202-X

I. 0... II. ①郑... ②王... 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(2004)第 099672 号

0~3岁婴幼儿家庭教育

郑惠连 王继林 编著

责任编辑:郑持军

封面设计:梅木子

插图:谭玺 袁星

出版、发行:西南师范大学出版社

重庆·北碚 邮编:400715

印刷:重庆大学建大印刷厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:5

字数:135千

版次:2004年9月第1版

印次:2004年9月第1次印刷

书号:ISBN 7-5621-3202-X/G·1994

定价:8.00元

主 编 杨恩芳

副 主 编 彭智勇 余桂芳 赵石屏

编 委 (按姓氏笔画排序)

万 力 方 俐 王 婷

冯 维 余桂芳 张子元

张淑钰 杨恩芳 杨桂华

郑惠连 姚珍薇 赵石屏

彭智勇

丛书统稿 赵石屏

本册主编 郑惠连 王继林

本册撰稿 王继林 甘文玲 李玉华

郑惠连 程 茜

总序

与孩子一起成长

杨恩芳

人类已经进入 21 世纪。

机遇与挑战同在已成为最鲜明的时代特征。面对万物竞发，百舸争流，而又风云突变，扑朔迷离的未来，教育再次成为我们人类领航未来，创造未来最有力的手段。

社会的竞争，决胜于人才的竞争，人才的竞争决胜于人的综合素质，综合素质的竞争，又决胜于人格、意志、心理、品性等素质。造就这一重要素质的家庭教育因而被全世界教育家重新认识，家庭教育也由此迎来了蓬勃发展的时代机遇。

无疑，学校教育、家庭教育、社会教育缺一不可。然而，家庭教育的作用正如一位母亲所说：如同“俄罗斯套娃”，家庭教育是其最小最核心的一层，从内到外才是邻里、学校、社区、社会、宗教……家庭因为其血缘性、亲密性，它提供给孩子的是最深层、最全面、最直接、最人性的保护与影响。但是，中国长达百年的国家教育，公办学校，已经使许多父母渐渐淡忘了家庭教育的神圣的职责。

今天，更因为我们已经踏上了信息社会飞速发展的时代列车，更因为已经步入与农业文明、工业文明迥然不同的崭新文明，更因为我们只有一个孩子，不可重来的唯一，使我们多么不愿看到当孩子成了“问题”时，无数父母陷入“子不教，父之过”的悔恨之中。

现在，我们还来得及。翻开这本书的朋友，在别人看来，无论你是高官贤达，还是庶民百姓，无论你学富五车，还是胸无滴墨，只要是孩子的父母，追求孩子美好未来是共同的目标，塑造孩子优秀的素质是共同的责任。只需要稍稍停留你过于匆忙的脚步，蹲下身来，怀着挚爱与信念，牵着他们的手，与孩子一起成长。

当今世界已进入全球化、市场化、多元化、信息化、民主化的发展阶段；当今中国，已进入全面建设物质文明、精神文明、政治文明小康社会的历史时期。与之相应，中国的人才培养，已着眼于全面塑造人的综合素质，追求人的全面发展；中国的家庭教育，已着力于从如何做人抓起，从情感心理、意志品质、行为习惯着手。《重庆市家长学校系列教材》即坚持以人为本，追求孩子全面发展为宗旨，为你勾画了一幅塑造未来人才的美好蓝图，指出了一条孩子成长的科学发展之路。

每一个孩子都有自己的色彩。编写《重庆市家长学校系列教材》过程中，我们越来越强烈地认识到：尊重自然天性，倡导平等关系，发挥自主能力，强调持续发展是“以人为本”的家庭教育新理念。因为是孩子，无论是对于牙牙学语的婴儿，或是初入启蒙之路的儿童，或是寻求独立价值的中学生，无论处于何种阶段，他首先是一个生命，而对生命的最基本的要求，就是对生命本身的尊重，尊重每一个生命的个体特征和价值，才可谈及共性的教育方法与技巧。遵循并坚持这一原则，孩子将在父母期待的目光中慢慢地成长，变成父母心中那道最亮丽的彩虹。

编写《重庆市家长学校系列教材》我们是出于一种美好的愿望：助家长们一臂之力，愿父母开卷有益。为人父母的我们应该如何面对孩子的出生、成长、健康、教育？怎样引导他们正确地学习，思考？如何教他们面对挫折、失败？怎样帮助他们逐步实现自己的目标？父母有太多的困惑需要解答。追求《重庆市家长学校系列教材》一书的科学性、实用性、可读性是我们的目标。此书正是站在东西方家庭教育理论与实践的前沿，按照孩子的成长规律，从教育中的细微之处着手，提出了父母在教育孩子过程中最关注最困惑的问题，对孩子在成才的道路上容易出现失误给予具体的指导。本书从尽早开发孩子的智力入手，重视孩子多方面能力的培养，关注孩子成长中的心理健康，强调孩子个性的良好发展，是父母培养孩子成为未来社会高素质人才的良师益友。

愿《重庆市家长学校系列教材》给年轻的父母们带来一份警醒，一份感悟，一份收获。

与孩子一起成长，就是与孩子一起学习。

与孩子一起成长，就是与孩子一起共同创造美好未来。

2004年9月

前 言

现代科学研究证明,婴儿出生到3岁是儿童成长的关键时期,其身体发育、大脑潜力的开发、习惯的养成将对孩子的一生产生重大的影响。

目前我国大多数0~3岁婴幼儿是在家庭接受养育,家长的教育观念与教育方法直接影响着婴儿发育与成长。为此我们受市妇联、市教委、市家教会的委托,编写了21世纪家长系列教材《0~3岁婴幼儿家庭教育》分册。

本分册由重庆医科大学儿童医院郑惠连教授任主编,重庆市妇幼保健院儿保科王继林主任医师任副主编,参编作者均系富有经验的儿童保健专业人员。

本书主要根据0~3岁儿童家长的实际需要,重点阐明0~3岁婴幼儿的生长发育、营养喂养、科学护理、早期教育和常见病的预防等内容,共分:启蒙篇、保健篇、智能篇和培养篇四大部分。

启蒙篇:启发父母懂得早期教养的重要性和掌握婴幼儿在成长过程中的关键要素,以便家长科学地进行家庭教育。

保健篇:指点家长怎样带好孩子,怎样促进婴幼儿身心健康,怎样科学喂养,懂得日常护理知识及如何预防婴幼儿的常见疾病等。

智能篇:通过讲解大脑发育的知识、促进婴幼儿智力发展的科学教养方法,帮助家长尽早开发婴幼儿的感知觉能力、运动能力、语言

能力和交往能力等。

培养篇：主要指导如何培养婴幼儿的良好习惯、品行、个性和情绪等方法。

本书具有科学性、实用性的特点，文字精炼，通俗易懂，结合实例，便于操作实施，可供父母或抚养者阅读应用，也是儿童保健专业人员的参考读本。

目 录



启 蒙 篇

一、万丈高楼平地起

——早期教育影响终生/□2

①早期教育的必要性/□2

②婴儿有能力接受早期教育/□4

二、机不可失,时不再来

——早期教育必须“早”/□5

①精神营养对大脑发育必不可少/□5

②婴幼儿的大脑最有潜能/□6

三、润物细无声

——潜移默化效果好/□7

①望子成龙没有错/□7

②言传身教作榜样/□8

③孩子是个“人”/□8

④处处留心皆教育/□10

⑤正确引导最重要/□10

四、教需有心,学在无意

——婴儿学习的多种方式/□11

①适应环境/□12

②无意识接受/□12

③“获得敏感”的学法/□12

④本能的模仿力/□13

⑤形成大脑印记记忆/□13

五、“孟母三迁”有道理

——后天环境影响大/□14

①认识人类孩子的潜能/□14

目 录



- 创造良好环境是关键/□15

六、小鹅把人当妈妈

- 关键时期的关键教育/□16

- 婴幼儿处于多个关键期/□16
- 不要放过关键期/□17

七、玩具的学问

- 玩具不仅是用来玩的/□18

- 给宝宝选合适的玩具/□19
- 给孩子适当的指导/□20

八、天生我才必有用

- 人各有各的聪明/□22

- 认识人的 8 种智能/□22
- 多元智能强调每个孩子发展的平等性/□23
- 了解你的孩子/□24
- 扬长促短,全面发展/□24

保 健 篇

一、神速又奇妙的人生阶段

- 婴儿的成长/□27

- 生长发育突飞猛进/□27
- 奠定良好体质的基础/□27

二、看看宝宝生长是否正常

- 生长监测/□28

- 体重的增加/□28
- 身长的增高/□29
- 孩子生长中一些问题/□30

目 录



三、为体重增加不满意而焦虑

——长得不好的原因/□31

●体重增长不满意的标准/□31

●体重不增或下降的原因/□32

四、胖娃娃的隐忧

——警惕肥胖症的发生/□33

●婴幼儿肥胖的主要原因/□33

●肥胖的危害/□33

●预防和处理肥胖症/□34

五、让孩子有理想的身高

——营养和锻炼很重要/□35

●婴幼儿期是长高的关键时期/□35

●怎样才算矮身材/□36

●婴幼儿身材矮的原因/□36

●矮身材的预防/□37

六、别忘定期测量头围

——大脑和颅骨的发育/□38

●头围大小的演变及其意义/□38

●囟门和骨缝/□39

七、妈妈的惊喜

——宝宝长牙了/□39

●婴儿出牙的时间/□39

●出牙延迟或排列不整齐的原因/□40

●从小保护牙齿/□41

八、吃母乳的宝宝长得好

——提倡母乳喂养/□41

●母乳的优点/□41

目 录



② 正确哺乳/□43

③ 母乳喂养的注意事项/□45

九、妈妈没奶怎么办

——科学地人工喂养/□46

① 奶的选择/□47

② 人工喂养的方法/□48

十、婴儿消化能力的发展

——合理的辅食添加/□49

① 辅助食品添加的目的/□49

② 如何添加辅食/□50

③ 添加辅食的注意事项/□50

十一、吃得合理,长得健康

——幼儿的平衡膳食/□53

① 平衡膳食/□53

② 食物的搭配/□53

③ 进食的安排/□54

④ 培养幼儿良好的饮食习惯/□55

⑤ 婴幼儿慎用补品/□56

十二、宝宝为何不好好进食

——纠正不良的饮食习惯/□57

① 拒食/□57

② 吃得少,吃得慢/□58

③ 偏食和挑食/□58

十三、精心呵护,茁壮成长

——婴幼儿护理/□59

① 新生儿的特点和护理/□60

② 婴儿的特点和护理/□63

目 录



●幼儿的特点和护理/□65

十四、未雨绸缪

——预防接种/□66

●打预防针的重要意义/□66

●计划免疫的程序/□66

●预防接种的注意事项/□68

十五、生命在于运动

——宝宝适宜的体育锻炼/□68

●体育锻炼的好处/□68

●开展运动的注意事项/□69

●婴幼儿的体育活动/□70

十六、宝宝生病早知道

——了解儿童的常见病/□71

●什么样的孩子易生病/□71

●儿童的常见疾病/□71

十七、伤风感冒别惊慌

——小儿呼吸道感染/□72

●小儿呼吸道感染的症状和发病原因/□72

●“上感”的治疗和护理/□73

●如何预防上呼吸道感染/□73

十八、宝宝拉肚子怎么办

——婴幼儿腹泻防治/□74

●婴幼儿腹泻的发病原因/□74

●不同类型腹泻的治疗和护理/□74

●腹泻的预防/□75

十九、宝宝出皮疹不紧张

——婴幼儿常见的出疹性疾病/□76

目 录



●出疹性疾病的分类/□77

●非感染性皮炎/□77

●麻疹、幼儿急疹、风疹的区别/□77

●水痘/□78

●猩红热皮疹/□78

二十、万物生长靠太阳

——预防佝偻病/□79

●什么是佝偻病/□79

●钙、维生素D和佝偻病的关系/□79

●预防佝偻病/□80

二十一、婴幼儿也会贫血

——缺铁性贫血是百害之首/□81

●如何知道我的宝宝贫血/□81

●缺铁性贫血的病因及其危害性/□81

●缺铁性贫血的预防是最重要的/□82

二十二、警惕意外事故

——身边的例子/□83

●婴儿窒息和异物吸入/□83

●跌倒、烫伤/□83

●溺水、触电/□84

●中毒、车祸/□84

智能篇

一、妈妈的爱抚助宝宝健康发育

——谈婴儿抚触/□87

●什么是婴儿抚触/□87

●抚触会给婴儿带来什么好处/□87

目 录



● 婴儿抚触的方法/□88

● 抚触的注意事项/□89

二、健壮的宝宝是动出来的

——大动作能力训练/□89

● 对婴儿进行大运动能力训练的原则/
□90

● 发展婴儿大运动能力的训练方法/□91

三、手巧才能心灵

——婴幼儿精细动作能力训练/□94

● 训练手精细动作的重要意义/□94

● 婴幼儿精细动作能力训练的方法/□95

四、“爬”出来的聪明和健康

——让宝宝学会爬行/□97

● 婴儿爬行的重要意义/□97

● 如何训练婴儿爬行/□98

五、小眼睛看大世界

——婴幼儿视觉训练/□99

● 视觉的发育/□99

● 如何促进视觉的发育/□100

● 视觉训练有利于智能发育/□101

六、给宝宝善于倾听的耳朵

——婴幼儿听觉训练/□101

● 语言对婴儿的听觉发展具有
重要意义/□102

● 音乐对婴儿的大脑发育有积极的
促进作用/□102

目 录



七、怎样学说话

——婴幼儿语言能力训练/□104

① 婴儿语言发育特点/□104

② 什么是语言发育迟缓/□105

③ 语言环境的重要性/□105

④ 如何进行婴儿的语言训练/□106

八、给孩子一双想像的翅膀

——让孩子的右脑动起来/□107

① 开发右脑的重要性/□107

② 从触觉入手发展孩子的智能/□108

③ 听觉的培养/□109

④ 视觉的训练/□109

⑤ 嗅觉和味觉的早期训练/□109

⑥ 本体感的训练/□109

⑦ 2岁以后右脑的训练重点/□110

⑧ 其他开发右脑的训练游戏/□112

九、做个专心的好宝宝

——注意力的培养/□114

① 注意力的发展/□114

② 培养孩子注意力的意义/□115

③ 注意力培养的方法/□115

培养篇

一、先天的倾向

——谈谈孩子的气质特征/□119

① 气质的内容/□119

② 气质的类型/□119

目 录



●气质的类型无好坏之分/□120

二、快乐的就是幸福的

——孩子良好情绪的培养/□120

●初生婴儿就有情绪表达/□121

●情绪表达对新生儿的生存具有重要意义/□121

●如何培养孩子的良好情绪/□122

三、宝宝真能干

——保护自信心的萌芽/□125

●幼儿的自信表现在哪些方面/□125

●如何保护婴儿的自信心/□126

四、果子熟了才好吃

——让孩子学会等待/□127

●为什么要学习等待/□127

●怎样引导孩子学会等待/□128

五、小小外交家

——教会孩子与人交往/□129

●与生俱来的交往需要/□129

●要给孩子提供交往的环境和对象/□130

●教会孩子表达情感的方式/□131

六、排排坐，吃果果

——教孩子学会快乐分享/□131

●为什么婴幼儿要学习快乐分享/□131

●在分享中获得快乐/□132

●怎样培养孩子快乐共享/□132