



春芽工程系列

中国婴幼儿 身心成长指南

1~12个月篇



中国关心下一代工作委员会专家委员会 编写

CHINA
BABY
GUIDE TO PHYSICAL
AND MENTAL GROWTH



化学工业出版社



春芽工程系列

中国婴幼儿 身心成长指南

1~12个月篇



中国关心下一代工作委员会专家委员会 编写



化学工业出版社

· 北京 ·

本书为“春芽工程系列”图书中的一册,为中国婴幼儿身心成长指南:1~12个月篇。

本书从宝宝体格发育指标、喂养知识、护理宝宝须知、智能体能发展、保健专家提示等5个方面详细阐述了从第1个月到第13个月宝宝喂养和护理方面的知识和所能遇到的方方面面的问题,为新手父母提供了很好的育儿指导。

图书在版编目(CIP)数据

中国婴幼儿身心成长指南.1~12个月篇/中国关心下一代工作委员会专家委员会编写.一北京:化学工业出版社,2011.6

(春芽工程系列)

ISBN 978-7-122-11170-8

I. 中… II. 中… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识②分娩-基本知识③婴幼儿-哺育-基本知识
IV. ①R715.3②R714.3③R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第076925号

责任编辑:李晓晨 肖志明
责任校对:周梦华

装帧设计:尹琳琳

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装:化学工业出版社印刷厂
710mm×1000mm 1/16 印张19 字数238千字
2011年8月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:35.00元

版权所有 违者必究

主 任：顾秀莲

副 主 任：武 韬

编 委：（以姓氏汉语拼音为序）

籍孝诚 简尔贤 梁卫兰 刘淑玫

茅于燕 梅 建 佟乐泉 王静敏

王如文 王书荃 王树峰 筱 丹

杨 琳 周俪芬

主 编：王如文

副 主 编：茅于燕 籍孝诚 刘淑玫 王书荃

总 策 划：佟乐泉

总 统 筹：李至恩

副总策划：筱 丹 王树峰 杨 琳

每小时我国有2000名新生儿诞生。过去，一直以为新生儿是无所作为的，父母只要尽心喂养即可，而教育对这一年龄的孩子并没有什么重要意义。但这一观点已被近二十年来的科学研究成果所否定。其实，喂养、教育等各种教养方式，对于孩子来说是一段综合性历程，它承载着传授知识、培训技能、发现潜能及促进身心全面发展的重任。研究证明，在生命的最初阶段，感知觉系统正在迅速发展，并在比运动系统更发达的层次上发挥其机能。婴儿正是通过运动模式和感觉经验，在与特定的环境事件的联系中进行辨认学习，表现出他们特有的感觉运动智能，而且早期的经验对其一生的发展将产生重要影响。

近年来，婴幼儿早期教养的重要性越来越被国家、社会和家庭所重视。我国政府制定了2020年教育发展规划，号召全社会为造就高素质人才而努力。随着国民经济的提高，社会和家庭对婴幼儿教养的需求也与日俱增。尤其是孩子的营养、喂养得到极大提高，还有越来越多的城市家长认识到了早教对孩子发展的重要性，全国掀起了一股早教热潮。从1998年开始掀起的早教热潮，在这几年尤为兴盛。婴幼儿期是身心健康发展、形成良好个性、培养行为习惯的关键期，将决定日后成长的众多重要方面，也决定了中国下一代的素质。因而教育在早期即向0~3岁婴幼儿延伸具有重要的战略意义。

遗憾的是，我们发现两类家长大量存在。一类是不懂也不管孩子教养的家长，他们主要是来自农村的年轻父母，没有早期教养的意识。他们的父辈用传统的方法教养他们，现在时代发展了，他们却依然用最传统的方式养育自己的下一代。另一类是过分重视孩子教养的家长，他们多半是在城市生活和工作的父母，一心想让孩子赢在起跑线上，拔苗助长、过度教养造成孩子超负荷所带来的各种隐患。

在中国，城市与农村存在着一定的经济差别，但是人们并不希望看到在教养上也存在着这种差距。应该做到让农村与城市的孩子有着公平的机遇。要做到这点，新的任务正摆在我们面前：0~3岁婴幼儿教养实

践亟须科学理论的支持，又亟须合理实证的支撑，还需要积极在城乡推广。一句话，需要适合中国国情的婴幼儿教养方法。

究竟应该如何合理教育、科学喂养0～3岁的孩子？

从生理、心理发展来看，从出生到3岁的婴幼儿正处于大脑重量的快速增长时段，大脑的构型与身体各部分功能的有机联系正在缜密增强和完善，尤其是功能方面向高层次及更深空间发展。在此阶段儿童在感觉、运动以及与此有关的技能掌握和进展方面都有明显的提高。为满足婴幼儿身心全面健康发展的需要，必须为其提供和创建必要的环境条件，科学合理喂养及适龄保健就是其中的重要基础。

胎儿自出生直至幼儿期经历从流食到固体食物喂养等阶段，这段自然发展时段有其内在的因素和规律，如唾液腺及胃肠道腺体的发育，出牙，肝、胆、胰腺功能的成熟，肠道良性微生态的建立和机体内环境的稳定等。遵循这个规律创建条件结合儿童具体情况进行合理喂养及保健就可取得事半功倍的实效。为大脑及中枢神经系统的发展及功能成熟，协调和处理好这段时期的喂养、膳食调理工作以及维护能量及营养素供求间的稳定、平衡关系，是婴幼儿才智运用、健康发展及拓展潜能的关键所在。

胎儿出生后即通过自身感觉器官感受所获得的信息，在经过脑—中枢神经相应部位接收、整理、分析、投射至相关功能区并经过网络统合后，在已经取得的生活经验基础上，对所获得的信息进行搜寻、对比，以找出过去环境中是否有同样的人或物体（或类似主体）的信息（刺激）记录，做出或不做出是否熟悉这一信息的相应反应。这种反应和应答也是在形体发育及运动发展过程中所获得经验的基础上作出的。所有这一切都与这一时期大脑的快速增长和功能进一步成熟有密切关系，这种与环境交往、互动并借此增进认知、累积经验的过程被广义地理解为教育过程，根据婴幼儿生理特点而设计并开展的教育也就是早期教育。接受教育是新生儿与生俱来的本能，科学合理的早期教育则是充实智慧、开启儿童潜能的重要途径。这也是中国关心下一代工作委员会专家委员会编

写“春芽工程系列”丛书的期望。

我们希望通过本丛书，为社会公众建立一套可依循的跨学科的、全面的、客观的婴幼儿教养理论，建立一套易于操作实践的科学方法。在全社会的关心下，让婴幼儿健康快乐地成长，成为身心全面发展有益于社会、为国家创立功勋的人才。

本丛书具备如下特点。

1. 让父母在实践中体会教养理论及其运用。关于0~3岁婴幼儿早期教养理论与实践的研究国家早已列入日程，它迫切需要解决的问题是将科学成果通过教育和实践转化为城乡居民自己的行为。为此，我们在书中提供了较多的实践操作指导，如婴儿的抚触、婴幼儿早期发展的自我评价等。

2. 严谨科学的态度让家长有据可依。我们在本丛中引用了大量的数据和图表，严谨的数据及图表便于家长很好地操作和比对应用。这些数据都是我们在多种标准的数据中精心选择的，为了这些数据，专家委员会经过严谨的专题会议研讨。

3. 跨学科的科学教养指导手册。中国关心下一代工作委员会专家委员会和儿童发展研究中心组织了来自保健、医疗、心理、营养、法律等各行各业的从事并关注下一代健康发展的优秀资深专家，专家们就各自的专业所长，以月龄为基础就婴幼儿整体发展态势，在形体增长、智能发展、营养保健等多方面讲述该月龄的特点及应注意事项，使读者获得该儿童作为一个完整个体的全面综合的知识信息。

本书在编写过程中得到中国关心下一代工作委员会组织指导。参加本书编写工作的除编委会的各位专家外，还有：车廷菲、张静、牟龙、楼晓悦、强燕平、李微、何丹、丰怡欣、刘玲玲、赵献荣等老师，借此机会，谨致以诚挚谢意。

中国关心下一代工作委员会专家委员会

2011年夏



第一章 1~2个月

宝宝身体生长发育的指标	3
体重	3
1~2个月婴儿体格发育参考值	4
喂养知识	5
宝宝形体发育与能量及营养素总需求的宏观联系	5
喂养方式	7
护理宝宝须知	11
掌握宝宝的睡眠和大小便的规律	11
婴儿溢乳	12
带孩子到户外活动	12
奶瓶、毛巾等婴儿用具的消毒	13
智能、体能发展	14
●1~3个月婴儿早期教育核心：要和宝宝建立有效的	
沟通和交流	14
智能体能发育	15
语言发展	15
大动作发展	16
精细动作发展规律	18

① 因为宝宝早期教育发展阶段不宜按照双月的规律统一，故本书均统一在最早月龄中，如1~3个月婴儿早期教育核心统一在1个月的章节中。

认知能力发展	19
社会性发展	20
 婴幼儿保健专家提示	22
宝宝为什么会出现湿疹，出现湿疹怎么办	22
宝宝出现脂溢性皮炎怎么办	22
宝宝为什么有鹅口疮	23
怎样观察宝宝前囟门与后囟门是否正常	23
如何早期发现宝宝斜颈	24
2个月的宝宝有哪些预防接种	24



第二章 3~4个月

25

 宝宝身体生长发育	27
体重	27
3~4个月婴儿体格发育参考值	28
 喂养知识	29
鲜牛奶配制方法	29
每天应另加饮水量150~300毫升	30
要视婴儿自己的需要喂食，而不是按奶量计算	30
 护理宝宝须知	31
给宝宝穿衣应该适宜	31
不要给宝宝戴手套	31
不要过早给宝宝用枕头	32

如何去除宝宝鼻痂	33
宝宝接种卡介苗后的护理	33
 智能、体能发展	34
智能、体能发育	34
语言发展	35
大动作发展	36
精细运动发展	39
认知发展	39
社会性发展	40
 婴幼儿保健专家提示	43
怎么判断宝宝发热了	43
宝宝发热了怎么办	44
3个月的宝宝为什么会发生生理性贫血	44
3个月的宝宝有哪些预防接种	45
为什么在预防接种前需要健康查体	45
接种百白破疫苗应该注意什么	46



第三章 4~5个月

47

 宝宝身体生长发育	49
体重	49
4~5个月婴儿体格发育参考值	50
 喂养知识	51

4~6个月宝宝辅食喂养	51
为什么要添加辅食	52
4个月婴儿喂养要点：在菜汤、果汁基础上，	
逐渐添加辅食	54
什么时候给宝宝添加辅食	54
添加辅食的程序和原则	56
新口味辅食制作和进食规则	59
家庭自制辅食	60
宝宝的第一种辅食	63
宝宝的又一种美味辅食——米粉	66
添加辅食后的婴儿便秘问题	68
 护理宝宝须知	71
让宝宝睡好觉	71
耐心给宝宝喂药	73
宝宝皮肤的护理	74
 智能、体能发展	75
●4~6个月婴儿早期教育核心：要和宝宝建立良好的	
游戏习惯	75
智能、体能发育	76
语言发展	76
大动作发展	77

① 因为宝宝早期教育发展阶段不宜按照双月的规律统一，故本书均统一在最早月龄中，如4~6个月婴儿早期教育核心统一在4个月的章节中。

精细运动	80
认知能力发展	81
社会性发展	82
 婴幼儿保健专家提示	84
怎样保护宝宝的眼睛	84
宝宝患结膜炎怎么办	84
怎样保护宝宝的听力	85
宝宝肠套叠有哪些症状	85
4个月宝宝有哪些预防接种	86



第四章 5~6个月

87

 宝宝身体生长发育	89
体重	89
5~6个月婴儿体格发育参考值	90
 喂养知识	91
别让孩子做“轮胎宝宝”	91
 护理宝宝须知	94
宝宝皮肤皱褶处的护理	94
爱流口水宝宝的护理	95
宝宝的床铺有讲究	95
 智能、体能发展	97
智能、体能发育	97

语言发展	98
大动作发展	98
精细运动	101
认知能力发展	102
社会性发展	103
 婴幼儿保健专家提示	105
如何预防宝宝外耳道炎	105
为什么宝宝患中耳炎	105
宝宝患肺炎都有哪些表现	106
5~6个月的宝宝都有哪些预防接种	106



第五章 6~7个月

107

 宝宝身体生长发育	109
体重	109
6~7个月婴儿的体格发育参考值	110
 喂养知识	111
6个月婴儿的喂养要点：食物多样化与辅食添加	111
辅食添加：6个月婴儿辅食添加的品种	113
容易让宝宝过敏的食物	115
几个具体问题	116
 护理宝宝须知	122
宝宝居室中空调和电扇的使用	122

宝宝出牙的规律及护理	123
 智能、体能发展	125
智能、体能发育	125
语言发展	126
大动作发展	127
精细运动	128
认知能力发展	130
社会性发展	130
 婴幼儿保健专家提示	132
小儿腹泻	132
宝宝佝偻病有哪些症状	135
6个月宝宝的预防接种有哪些	136



第六章 7~8个月

137

 宝宝身体生长发育	139
体重	139
7~8个月婴儿体格发育参考值	140
 喂养知识	141
如何选择7个月宝宝的辅食食材	141
 护理宝宝须知	143
宝宝不宜穿松紧带裤	143
做好宝宝口腔溃疡和口腔炎的护理	144

 智能、体能发展	145
● 7~9个月婴儿早期教育核心：发现和积极适应宝宝的	
个性特点	145
智能、体能发育	146
语言发展	146
大动作发展	147
精细运动发展	149
认知能力发展	150
社会性发展	151
 婴幼儿保健专家提示	153
6个月以后宝宝为什么容易得病	153
怎样早期发现宝宝有了孤独症（自闭症）	153
为什么宝宝会出现痲毒	154
及早预防婴幼儿缺铁性贫血	155
7个月宝宝有哪些预防接种	157



第七章 8~9个月

159

 宝宝身体生长发育	161
体重	161
8~9个月婴儿体格发育参考值	162

① 因为宝宝早期教育发展阶段不宜按照双月的规律统一，故本书均统一在最早月龄中，如7~9个月婴儿早期教育核心统一在7个月的章节中。

 喂养知识	163
8个月婴儿喂养要点：吃得快乐，营养均衡	163
8个月宝宝喂养问题	165
 护理宝宝须知	170
新买的衣服不要直接给宝宝穿	170
家庭内活动场所的设置及应注意事项	170
宝宝学爬好处多	171
 智能、体能发展	172
智能、体能发育	172
语言发展	173
大动作发展	173
精细运动发展	175
认知能力发展	176
社会性发展	177
 婴幼儿保健专家提示	179
怎样预防烫伤	179
宝宝患幼儿急疹怎么办	180
8个月宝宝应接受哪些预防接种	181
麻疹疫苗有什么副作用，什么情况不能打麻疹疫苗	181



体重	185
9~10个月婴儿体格发育参考值	186
👶 喂养知识	187
9个月的婴儿喂养要点：避免依恋母乳	187
为宝宝准备换乳的食物	188
正确对待婴儿的体重	190
9个月宝宝的喂养问题	191
👶 护理宝宝须知	198
正确给宝宝上眼药	198
给宝宝滴鼻药水（膏）的方法	199
👶 智能、体能发展	200
智能、体能发育	200
语言发展	201
大动作发展	202
精细运动发展	204
认知发展	205
社会性发展	206
👶 婴幼儿保健专家提示	207
小儿高热惊厥	207
小儿中暑	208
宝宝出现“风疙瘩”怎么办	210
宝宝的“地图舌”是怎么回事	211
9个月的宝宝有哪些预防接种	211