

影响近百万中国家庭的育儿经典

集专业性、知识性、实用性为一体



戴淑凤 著

北京大学第一临床医学院教授

中国优生优育协会理事
中国关工委早教项目专家

中国优生科学协会理事



中国儿童 早期教养工程

0~1岁方案

出版 **10年 7次** 增补修订

从出生到1岁喂养、保健、早教权威指导



追踪国际最新育儿知识，解答新手父母最关心的育儿问题

帮助父母了解宝宝身体和心理发育规律，学习日常照料和护理技巧，懂得常见病防治及免疫知识，掌握智力启蒙和情商培养方法，让父母轻松育儿、宝宝快乐成长。

中国妇女出版社

戴淑凤 著

中国儿童 早期教养工程

0~1岁方案

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国儿童早期教养工程·0~1岁方案/戴淑凤著.

—北京:中国妇女出版社,2011.11

ISBN 978-7-5127-0299-8

I. ①中… II. ①戴… III. ①儿童教育:早期教育—中国

IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第179765号

中国儿童早期教养工程·0~1岁方案

作 者:戴淑凤 著

责任编辑:李 里

插 图:孙莱芊

版式设计:程 然

封面设计:吴晓莉

责任印制 王卫东

出 版 中国妇女出版社

地 址:北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码:100010

电 话:(010)65133160(发行部) 65133161(邮购)

网 址:www.womenbooks.com.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:北京联兴华印刷厂

开 本:170×240 1/16

印 张 18

字 数:240千字

版 次:2012年1月第3版

印 次:2012年1月第1次

书 号:ISBN 978-7-5127-0299-8

定 价:29.80元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误,请与发行部联系)



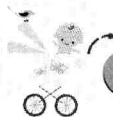
序

也许因为我是学医的，又当了多年儿科大夫的缘故吧，所以对儿童有一种特殊的很难用语言表达的感情。儿童的孕育、出生、成长特别引起我的关心。那憨态幼稚的笑、抑扬顿挫的哭、小拳头的振臂挥舞、小脚丫的胡乱蹬踹，以及顽皮的恶作剧，对我来说，都是歌、是舞、是诗、是画，是向往伟大实践创造的开始，是面对生活、迎接挑战的尝试。冰心先生曾说，哪里有儿童，哪里就有歌声，有笑声，有光明，有希望。我也从儿童的稚趣里看到了心地清纯和未来的灿烂，有时梦中被儿童包围起来，自己仿佛也回到了童年。

因为爱儿童，所以对儿童的培养、儿童的教育，特别是儿童的早期智力开发，儿童心理和生理疾患的调理诊治，也就更为关注。今年春节，朋友送给我四本书，是关于0~7岁儿童教育的，就是中国妇女出版社出版的增订前的那几本，主编是戴淑凤教授。因为是同行，戴教授的名字我是知道的，也见过一次面，但印象不深。只听说她是北大医院的大夫，医德高尚，医术精湛。待我看过她主编的教材后，方知名不虚传，深深佩服她于医学、心理学、教育学、社会学、伦理学方面涉猎之广，研究之深。书写得通俗易懂，图文并茂，将东西方文化、古今义理明白晓畅地写出来，教给已经做父母和正在希望做父母的人，真如渴饮甘泉，其情感、其心胸、其志向、其抱负，令我钦佩。

儿童的出生成长如幼苗的立地滋生，在生长中也会有疾患，生理的或心理的，细菌的或病毒的，这就要早发现、早诊治、早教育，以防贻误。智力要早开发，儿童早期智力开发是一门新学科。开发不当，急于求成，拔苗助长，会适得





其反，可能会摧残一棵栋梁之材。这几本书是在实践的基础上写成的，相信根据此书对儿童渐进调教，效果会很明显。我感谢戴教授为中国儿童早期智力开发所做的努力。

本书对原来的版本进行了增删修改，吸收了不少新的科研成果，补充了不少实践中取得明显效果的新的做法，重修付印，并冠之以《中国儿童早期教养工程》丛书的总题目，在此次出版的之一、之二、之三、之四之后，还会有之五、之六……相继问世。出版付印之前，戴淑凤教授请我为该书写篇序文，切切之情，却之不恭，便提笔写了上面这些文字。

何家华
二〇〇〇年十一月

第十届全国人大常委会副委员长





前言

生育一个健康、聪明的孩子，是所有年轻父母的共同心愿，也是国家、民族的希望所在。为了让孩子成为21世纪的高素质人才，年轻夫妻从计划怀孕那天起，就应当了解一些有关生儿育女，妊娠分娩知识、科学胎教及儿童身心发展规律，掌握不同年龄段孩子的言行、思维和情感方式，懂得与孩子相处的技能、技巧，成为孩子喜欢亲近、对孩子身心健康发展产生积极影响的人。

“中国儿童早期教养工程”丛书是我总结多年早期教育和科学育儿知识的经验，同时又借鉴了国内外先进的早期教育理论而撰写成的。我的愿望是：把全新的科学育儿理念、知识和方法奉献给新世纪的年轻父母，期望能对年轻独生子女父母和初为父母者有所帮助。

本丛书以感觉教育理念为理论核心，以感觉教育游戏为施教特点，主张自然健康生儿育女。介绍了妊娠分娩、婴幼儿的合理营养、健康保护、疾病预防，安全急救，良好习惯培养，智力和情商培养，身心发展水平家庭测评等方面的知识。为了便于阅读和理解，我们还为图书设计了大量插图，以形象直观体现教养技巧，并希望以此愉悦读者的心情，增加教子的乐趣。

修订后的丛书共分四册：《胎教方案》《0~1岁方案》《1~3岁方案》《3~6岁方案》。

《胎教方案》解答了准备怀孕的夫妇和孕产妇在计划妊娠、妊娠、分娩、初为父母过程中所遇到的各种问题，翔实而亲切。主要分为5个部分：怀孕前的准备、怀孕十个月、从阵痛到分娩、产后生活及健康宝宝。





《0~1岁方案》《1~3岁方案》《3~7岁方案》1999年年初刚一问世，就受到广大读者的欢迎，有关专家、学者也给予了高度的评价，一致认为是最科学、最实用、最具操作性的养育者与幼教工作者的用书。为使这套书更臻完善，我们不仅听取了专家、学者的意见和建议，还广泛吸纳了读者的意见和建议，在首版基础上进行了多次修订，并吸取了最新的研究成果，增补了内容，已修订、增补后重新出版。在这套新增补与修订的图书中，我们将教养的知识和方法分为以下7个部分：

1. 育儿要点：根据不同年龄段宝宝身心发展的特点，提出简明扼要的育儿建议，使父母首先抓住该年龄段育儿的关键点。

2. 身心发育：本年龄段宝宝生理发育和心理发展的平均指标。

3. 科学教养：均衡营养，科学喂养、辅食添加、营养性疾病预防、日常照料、预防接种等。

4. 专家解惑：侧重疾病的早期辨认与预防、安全卫生，家庭急救、行为习惯培养、心智健康、误区与困惑等。

5. 智能提高训练与情商培养：以精心设计的感觉教育游戏作为全脑潜能及多元智商开发、优良素质培养的技巧，在快乐的游戏之中，使孩子体能、智能、胆识，情商都能得到更理想的发展。

6. 智商与情商发展能力测评：以智商与情商发展的七大方面提出测评的代表性项目、方法和标准，由家长进行家庭自测。

通过测评，家长可以了解宝宝哪些方面发展比较突出，哪些方面尚需努力，以促进宝宝全面发展。这里必须强调，婴幼儿是日新月异发展中的个体，不同孩子之间，每个个体自身各项发育水平和速度都存在差异。差异是绝对的，没有差异，就没有五彩缤纷的世界。父母切不可拿别人孩子的优点与自己孩子的不足相比。

特别提示：0~6岁儿童的智商称为“发育商”（DQ），智商测评的目的是帮助家长发现孩子的“亮点”和异常，使优秀的更优秀。如发现异常，可及早就医，找出问题所在，及早干预。这里特别提醒家长，“发育商”（DQ）与“智商”（IQ）不同，它与孩子未来能否成才没有直接的关系。为父母者要善于发现孩子的优点，并应在“放大镜”下看优点，使优点能得到更好的发挥。





7. 儿歌与必备玩具：好听的儿歌、有趣的故事是伴随孩子成长，塑造孩子行为习惯，培养孩子优良品德，引导孩子触摸文学艺术最好的“教科书”。

益智玩教具，是构建孩子智慧不可或缺的催化剂，孩子是在实际“操作玩教具”中构建思维、拓展思维、发展空间知觉与手眼协调能力的。

由于儿童各个年龄段身心发育、发展都有自己的规律，所以，每个部分的侧重点也有所不同。比如，在《3~6岁方案》中，科学育儿与专家解惑融为一体，并安排了更为翔实的智能提高训练、行为习惯养成教育、情商培养、学前能力准备等内容。

希望我们的努力能给年轻的父母有所帮助，能对宝宝健康、智慧、快乐成长有所裨益，同时希望该套书的修订出版能够为促进我国儿童教育事业的发展有所帮助，希望每个正常婴儿都能理想发展，希望每个高危婴儿都能正常发展，希望每个孩子都能拥有最佳的人生起点！

衷心期望孩子父母与读者提出修改意见，以便更加完善。

戴淑凤

2011.5.12





目录

Contents

第1个月

✿ 育儿要点 / 2

✿ 身心发育 / 2

生理发育 / 2

心理发展 / 4

✿ 科学养育 / 7

新生儿的分类 / 7

给新生儿评评分 / 8

新生儿呼吸和心率特点 / 8

体温不升和脱水热 / 9

新生儿的皮肤特点 / 10

给婴儿洗澡的学问 / 10

洗澡时应注意的问题 / 11

脐炎、脐茸的预防和治疗 / 12

眼、耳、鼻、口的护理 / 12

新生儿的衣物和尿布 / 14

新生儿居室须知 / 14

母乳是无与伦比的营养源 / 15

珍惜富含抗病抗体的初乳 / 16

如何正确哺喂新生儿 / 17

什么是“按需哺乳” / 17

怎样判断母乳是否够吃 / 18

怎样判断母乳不够吃 / 18

哺乳前的准备 / 19

母乳喂养成功的关键 / 19

催乳的食品和验方 / 20

乙肝疫苗注射 / 21

卡介苗注射及反应 / 21

✿ 专家解惑 / 23

乳头凹陷时的母乳喂养技巧 / 23

乳头破裂时还能喂母乳吗 / 23

患乳腺炎时如何喂母乳 / 24

妈妈患感冒时还能喂母乳吗 / 24

妈妈澳抗阳性喂母乳会传给孩子吗 / 25

一定要给早产儿吃母乳 / 25

如何观察大小便 / 25

鼻尖上的“小丘疹” / 26

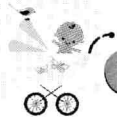
“马牙”和“螳螂嘴”要治疗吗 / 26

新生儿乳腺肿胀 / 27

“阴道流血”和“白带” / 27

先锋头和头颅血肿 / 28

四肢屈曲是罗圈腿吗 / 28



第2个月

手足抖动是抽风吗 / 29

身体扭动是有病吗 / 29

宝宝好哭是有病吗 / 30

如何调整哭闹的宝宝 / 30

生理性黄疸与病理性黄疸的辨别 / 31

ABO 溶血与 Rh 溶血症 / 32

新生儿核黄疸 / 33

什么是“G-6-PD 缺陷症” / 34

什么是母乳性黄疸 / 34

新生儿溢乳 / 35

新生儿硬肿症及预防 / 36

先天性髋关节脱位 / 37

先天性斜颈 / 37

新生儿结膜炎 / 38

新生儿红斑 / 38

皮肤色斑 / 39

新生儿惊厥的特点 / 39

谨防破伤风 / 40

✿ 智能提高训练与情商培养 / 41

大动作能力训练 / 41

精细动作能力训练 / 42

语言能力训练 / 42

认知能力训练 / 44

情绪和社交能力训练 / 45

生活自理能力训练 / 45

✿ 智商与情商发展能力测评 / 46

✿ 儿歌与必备玩具 / 47

✿ 育儿要点 / 50

✿ 身心发育 / 50

生理发育 / 50

心理发展 / 51

✿ 科学养育 / 52

混合喂养的方法 / 52

如何把大小便 / 53

切勿给宝宝戴手套 / 53

服小儿麻痹糖丸预防脊髓灰质炎 / 54

预防接种程序 / 55

预防接种后的反应 / 56

✿ 专家解惑 / 57

体重推算及测量方法 / 57

身高的增长公式及测量方法 / 58

生理性腹泻 / 58

预防肥胖症 / 59

先天性甲状腺功能低下 / 59

前凶门摸了就会哑吗 / 60

颈部腋下糜烂怎么办 / 61

尿布疹的处理 / 61

小腿不直就是佝偻病吗 / 62

鹅口疮的防治 / 62

脓包病 / 63

小儿脂溢性皮炎 / 63

小儿急性化脓性中耳炎 / 64





✿ 智能提高训练与情商培养 / 64

大动作能力训练 / 64

精细动作能力训练 / 65

语言能力训练 / 66

认知能力训练 / 67

情绪和社交能力训练 / 67

生活自理能力训练 / 68

✿ 智商与情商发展能力测评 / 69

✿ 儿歌与必备玩具 / 69

第3个月

✿ 育儿要点 / 72

✿ 身心发育 / 72

生理发育 / 72

心理发展 / 73

✿ 科学养育 / 74

佝偻病的表现及预防 / 74

如何补充钙片和维生素 D / 75

宝宝的睡姿和床铺 / 76

注射三联疫苗 / 77

Hib 疫苗接种 / 78

✿ 专家解惑 / 78

脐疝要不要手术 / 78

“气蛋”是怎么回事 / 79

“水蛋”不用怕 / 79

不要包“蜡烛包” / 80

怎样测体温 / 80

怎样给宝宝喂药 / 81

烫伤的防治 / 82

小儿窒息的紧急处理 / 83

先天性喉喘鸣 / 83

✿ 智能提高训练与情商培养 / 84

大动作能力训练 / 84

精细动作能力训练 / 85

语言能力训练 / 85

认知能力训练 / 86

情绪和社交能力训练 / 87

生活自理能力训练 / 88

✿ 智商与情商发展能力测评 / 88

✿ 儿歌与必备玩具 / 89

第4个月

✿ 育儿要点 / 92

✿ 身心发育 / 92

生理发育 / 92

心理发展 / 93

✿ 科学养育 / 94

坚持母乳喂养 / 94

添加预防贫血的食品 / 94

鸡蛋黄的制作方法 / 95

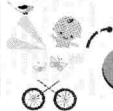
炎夏小婴儿用品 / 95

✿ 专家解惑 / 96

湿疹的护理 / 96

进入贫血好发期 / 97





维生素 A、维生素 D 中毒 / 97

婴儿衣服的制作 / 98

姿势与动作异常要警惕脑瘫 / 99

小儿脑瘫的早期发现 / 99

✿ 智能提高训练与情商培养 / 100

大动作能力训练 / 100

精细动作能力训练 / 101

语言能力训练 / 102

认知能力训练 / 103

情绪和社交能力训练 / 104

生活自理能力训练 / 104

✿ 智商与情商发展能力测评 / 105

✿ 儿歌与必备玩具 / 105

第5个月

✿ 育儿要点 / 108

✿ 身心发育 / 108

生理发育 / 108

心理发展 / 109

✿ 科学养育 / 110

辅食的制作方法 / 110

为什么必须添加辅食 / 110

添加辅食的方法 / 110

辅食添加的顺序 / 111

如何制作菜水和果水 / 112

新鲜果汁、菜汁的制作方法 / 112

✿ 专家解惑 / 112

婴儿总流口水怎么办 / 112

如何掌握小儿用药量 / 113

止咳糖浆不能滥用 / 114

✿ 智能提高训练与情商培养 / 115

大动作能力训练 / 115

精细动作能力训练 / 116

语言能力训练 / 117

认知能力训练 / 118

情绪和社交能力训练 / 118

生活自理能力训练 / 119

✿ 智商与情商发展能力测评 / 120

✿ 儿歌与必备玩具 / 121

第6个月

✿ 育儿要点 / 124

✿ 身心发育 / 124

生理发育 / 124

心理发展 / 125

✿ 科学养育 / 126

泥状食品的制作方法 / 126

乳牙萌出的时间和顺序 / 126

宝宝出牙与疾病 / 127

流脑疫苗接种 / 128

宝宝的情绪与心理健康 / 128

✿ 专家解惑 / 129

半岁后的婴儿易患病 / 129





小中药不能天天吃 / 130

酸奶不能代替配方奶 / 131

✿ 智能提高训练与情商培养 / 132

大动作能力训练 / 132

精细动作能力训练 / 133

语言能力训练 / 133

认知能力训练 / 134

情绪和社交能力训练 / 135

生活自理能力训练 / 135

✿ 智商与情商发展能力测评 / 136

✿ 儿歌与必备玩具 / 137

第7个月

✿ 育儿要点 / 140

✿ 身心发育 / 140

生理发育 / 140

心理发展 / 141

✿ 科学养育 / 142

添加固体食物 / 142

增加含铁高的食物 / 142

食品小制作 / 143

一日饮食举例 / 144

✿ 专家解惑 / 144

缺铁性贫血与健康 / 144

含铁强化食品的选择 / 145

吃菠菜，讲科学 / 146

预防接种后就不得病吗 / 146

预防接种后的注意事项 / 147

哪些宝宝不宜打预防针 / 148

小小药箱 / 149

小儿荨麻疹是怎么回事 / 150

✿ 智能提高训练与情商培养 / 151

大动作能力训练 / 151

精细动作能力训练 / 151

语言能力训练 / 152

认知能力训练 / 153

情绪和社交能力训练 / 153

生活自理能力训练 / 154

✿ 智商与情商发展能力测评 / 154

✿ 儿歌与必备玩具 / 155

第8个月

✿ 育儿要点 / 158

✿ 身心发育 / 158

生理发育 / 158

心理发展 / 159

✿ 科学养育 / 160

辅食多样化 / 160

添加含蛋白质多的食物 / 161

食品小制作 / 161

一日饮食举例 / 162

要注意排便卫生 / 162

黄豆的营养价值 / 162

吃鸡蛋的学问 / 163



✿ 专家解惑 / 164

- 爬行是大脑聪明的催化剂 / 164
- 宝宝不会爬怎么办 / 165
- 会爬的宝宝意外多 / 166
- 训练用拇指 - 食指对捏小物 / 167
- 婴儿练习坐便盆的注意事项 / 168
- 婴儿肠套叠是怎么回事 / 168
- 孤独症患儿在婴儿期的特殊表现 / 169
- 婴儿需要晒太阳 / 170
- 建立“家庭运动场” / 171

✿ 智能提高训练与情商培养 / 172

- 大动作能力训练 / 172
- 精细动作能力训练 / 173
- 语言能力训练 / 173
- 认知能力训练 / 174
- 情绪和社交能力训练 / 175
- 生活自理能力训练 / 175

✿ 智商与情商发展能力测评 / 176

✿ 儿歌与必备玩具 / 177

第9个月

✿ 育儿要点 / 180

✿ 身心发育 / 180

- 生理发育 / 180
- 心理发展 / 181

✿ 科学养育 / 182

以辅食为主餐 / 182

- 养成良好的吃饭习惯 / 182
- 食品小制作 / 183
- 婴儿一日营养量 / 183
- 养成入睡的好习惯 / 184
- 预防接种麻疹疫苗 / 184

✿ 专家解惑 / 185

- 巨幼细胞性贫血 / 185
- 叶酸缺乏性巨幼细胞性贫血 / 186
- 识别小儿麻疹 / 186
- 为何接种麻疹疫苗后又得麻疹 / 187
- 要让宝宝充分爬行 / 188
- 不要长期逗留在学步车内 / 189
- 宝宝疳子的防治 / 190
- 为宝宝挑选玩具 / 191
- 游戏——宝宝的生命活动 / 192
- 如何为宝宝选鞋 / 193
- 斜视要及早治疗 / 194

✿ 智能提高训练与情商培养 / 195

- 大动作能力训练 / 195
- 精细动作能力训练 / 196
- 语言能力训练 / 197
- 认知能力训练 / 198
- 情绪和社交能力训练 / 198
- 生活自理能力训练 / 199

✿ 智商与情商发展能力测评 / 200





✿ 儿歌与必备玩具 / 201

第10个月

✿ 育儿要点 / 204

✿ 身心发育 / 204

生理发育 / 204

心理发展 / 205

✿ 科学养育 / 206

变辅食为主食 / 206

与父母同桌进餐 / 206

食品小制作 / 207

一日三餐食谱举例 / 208

何时断奶好 / 208

断奶后的喂养 / 209

✿ 专家解惑 / 210

宝宝恋母乳怎么办 / 210

夏季不宜断奶 / 210

宝宝断奶不宜太晚 / 211

体重增长慢是病吗 / 211

婴幼儿急疹的辨认 / 213

婴儿腹泻的家庭护理 / 213

注意安全防意外 / 215

婴幼儿睡木板床好 / 215

✿ 智能提高训练与情商培养 / 216

大动作能力训练 / 216

精细动作能力训练 / 217

语言能力训练 / 217

认知能力训练 / 218

情绪和社交能力训练 / 219

生活自理能力训练 / 219

✿ 智商与情商发展能力测评 / 220

✿ 儿歌与必备玩具 / 221

第11个月

✿ 育儿要点 / 224

✿ 身心发育 / 224

生理发育 / 224

心理发展 / 225

✿ 科学养育 / 226

培养良好的进餐习惯 / 226

合理给婴儿吃点心 / 226

食品小制作 / 227

一日三餐食谱举例 / 228

便秘的防治 / 228

✿ 专家解惑 / 229

营养不良的预防 / 229

婴儿不宜吃的食品 / 230

急性上呼吸道感染的预防 / 231

急性上呼吸道感染的家庭护理 / 232

急性上呼吸道感染的鉴别 / 233

高热惊厥的家庭处理 / 234

婴幼儿倒睫怎么办 / 234

“动作”语言期的宝宝 / 235

防止吞食异物 / 235





中国儿童早期教养工程

0-1岁方案

大动作能力训练 / 236

精细动作能力训练 / 237

语言能力训练 / 238

认知能力训练 / 238

情绪和社交能力训练 / 239

生活自理能力训练 / 239

智商与情商发展能力测评 / 240

儿歌与必备玩具 / 241

第12个月

育儿要点 / 244

身心发育 / 244

生理发育 / 244

心理发展 / 245

科学养育 / 246

婴儿的营养要求是什么 / 246

膳食的合理烹调 / 247

食品小制作 / 248

12个月的婴儿一日营养量 / 248

养成良好的排便习惯 / 249

注射乙脑疫苗 / 249

专家解惑 / 250

快乐接受新食物 / 250

站起，蹲下，开步走 / 251

要按时复种疫苗 / 252

营养六要素须知 / 252

游戏是宝宝的“工作” / 253

如何用玩具提高智能 / 254

谨防摔伤和烫伤 / 254

乳牙萌出过晚怎么办 / 255

腹痛不能擅自用药 / 256

智能提高训练与情商培养 / 256

大动作能力训练 / 256

精细动作能力训练 / 257

语言能力训练 / 257

认知能力训练 / 258

情绪和社交能力训练 / 259

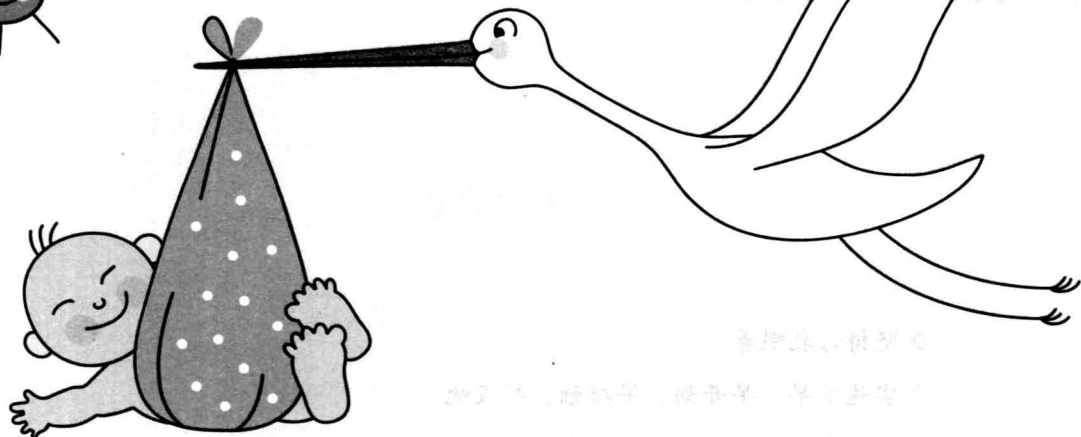
生活自理能力训练 / 260

◆ 智商与情商发展能力测评 / 261

❀ 儿歌与必备玩具 / 262

附录1: 婴儿健身操 / 264

附录2: 婴儿健身操图示 / 266



第1个月

我们不知道有什么职责比培养一个
孩子成长更神圣的了……

——贝多芬