



春芽工程系列

中国婴幼儿 身心成长指南

新手妈妈必读



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

新手妈妈必读



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：新手妈妈必读篇。

本书介绍了新手妈妈必须了解和掌握的一些基本知识和技能，如母乳喂养知识、婴儿抚触技巧、婴幼儿早期教育、大脑发育与功能发展，以及婴幼儿营养保健知识等。书中除了严谨科学的文字内容，还有丰富的表格和图片，适合新手妈妈轻松阅读和参考。

图书在版编目（CIP）数据

中国婴幼儿身心成长指南：新手妈妈必读/中国关心下一代工作委员会专家委员会编写. —北京：化学工业出版社，2011.6

（春芽工程系列）

ISBN 978-7-122-11097-8

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071134号

责任编辑：贾维娜 肖志明
责任校对：陶燕华

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11 字数103千字
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：30.00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

践亟需科学理论的支持，又亟需合理实证的支撑，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。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。我们在本丛书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。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，使读者获得该婴幼儿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 母乳喂养

1

- 母乳喂养促进婴儿免疫系统的发展和功能完善 3
- 不同的早期喂养方式对体重增长的不同影响 5
 - 不同喂养方式下体重的差别 5
 - 婴幼儿体重月增值和月生长速度 6
- 对婴儿能量需求的再认识 8
- 母乳喂养对生命后期健康的深远影响 11



第二章 婴儿抚触

15

- 概述 17
 - 抚触的效能 17
 - 抚触前的准备 18
 - 最佳抚触时间 19
 - 不宜进行抚触的情况 19
- 抚触实践 21
 - 面部按摩 21
 - 胸部按摩 25
 - 腹部按摩 29

上肢按摩	31
下肢按摩	42
背部的按摩	60



第三章 婴幼儿早期教育

67

概述	69
孩子需要教育	69
儿童的潜能与教育	70
早期教育的特点	72
无固定模式	72
在环境互动中自然学习	72
以感官学习为主	73
学习需要重复进行	74
早期教育的原则	75
尊重孩子的主体性	75
循序渐进，遵循发展规律	76
因材施教	76
适度教育	77
寓教于情感中	78
教育与生活相融合	80

家庭成员教育要求一致	80
 早期教育的方法	82
爱和接纳	82
和孩子一起成长	83
提供有益身心发展的环境	84
创造良好的家庭氛围	86
做好榜样示范	87
游戏即教育	88
 早期教育的内容	91
动作技能	91
认知能力	92
语言能力	93
社会性行为与情感	94
 各个发展阶段教育重点	96
新生儿期	96
1~3个月	97
4~6个月	97
7~9个月	98
10~12个月	99
1~1.5岁	99
1.5~2岁	100
2~3岁	101



第四章 大脑发育与功能发展

103

大脑——中枢神经系统的发育成长	105
中枢神经系统的发育	105
儿童大脑的增长	106
合理营养、科学适情教育与大脑健康成长发育	108
大脑功能与营养	108
脑功能与学习	110
聪明来自天赋与学习	115
脑对能量及营养的需求	116
与大脑保健有关的食物	119



第五章 婴幼儿营养失衡

121

合理营养是儿童健康的基础	123
儿童健康的涵义	123
我国儿童营养健康状况	124
儿童营养失衡最常见的后果是营养不良及肥胖	127
儿童营养不良	127
儿童单纯性肥胖症	136



日常膳食食物成分表

149

第一章

母乳喂养——早期喂养模式关
系儿童直至成人的终身健康





母乳喂养促进婴儿免疫系统的发展和功能完善

胎儿在母体子宫内无菌环境中成长，出生后立即暴露在复杂的环境中，接触各种物理、化学以及生物因素，其中病原微生物是常见的危险因子。肠道作为人体面积最大的免疫组织，在维护婴幼儿健康方面有其独特的作用及功能，但其效应性功能却需要经过一段被动免疫向自动免疫的发展过程。

新生儿出生几小时后肠道即出现相当数量的细菌。由于母乳乳糖含量高、有利于微生物增殖，母乳喂养儿在出生后1周左右以双歧杆菌、乳酸杆菌为主要菌株的益生菌群即可发展成为肠道优势菌群，并为建立稳定良好的肠道微生态环境创造必要基础。0~6个月是婴儿肠道从无菌过渡到多元性微生物共存并与宿主建立共营微生态平衡、发展自身免疫功能的时期，也是促进整体免疫系统成熟的动态过程和维系健康生存的基础。它与婴儿合理的母乳喂养有着非常重要的互动关系，这是人工喂养婴儿所难以模拟的。

新生儿在出生后的前半年还保留有从母体获得的免疫抗体，同时





通过母乳喂养继续获得免疫抗体和其他抗病原体活性物质，它既可保护婴儿免于常见病原体的侵袭致病，在借助肠道益生菌群发展增殖的同时，也为婴儿提供了其自身健全和发展免疫系统功能的时间和空间。这一点完全可以从以下事实得到印证，即：婴儿在前半年很少患病，而在出生半年后由于自身免疫功能尚待成熟，而从母体获得的免疫抗体大部分消耗而失去保护作用，同时所进食的母乳量也在减少，因而此阶段的婴儿容易罹患消化道、呼吸道及其他系统的感染性疾病。





不同的早期喂养方式对体重增长的不同影响



不同喂养方式下体重的差别

胎儿出生后用母乳喂养及以不确定方式喂养的婴儿，其形体的成长有所不同。如以2005年中国九市7岁以下不确定方式喂养儿童体格发育的调查值与2006年世界卫生组织（WHO）5岁以下母乳喂养儿童体格发育参考值中的体重指标做比较，在出生体重相近的基础上，出生当月不确定方式喂养婴儿的体重较母乳喂养儿多增重0.64千克。在随后每半年测值的比较中，各月（年）龄增重的差值范围为0.71 ~ 1.04千克。不难看出，18月后这种差值有所增加。各月龄测值可参见表1-1。





表1-1 不同喂养方式婴儿体重差别

	初生	1个月	6个月	12个月	18个月	2岁	2.5岁	3岁
不确定(A) ^① /千克	3.33	5.11	8.75	10.49	11.65	13.19	14.28	15.31
母乳(B) ^② /千克	3.34	4.47	7.93	9.65	10.94	12.15	13.30	14.34
A ~ B 差值/千克	-0.01	0.64	0.82	0.84	0.71	1.04	0.98	0.97

① 2005年中国九市7岁以下儿童体格发育调查值。

② 2006年WHO 5岁以下儿童体格发育参考值。



婴幼儿体重月增值和月生长速度

由表1-1可见，不确定方式喂养的婴儿体重增值大于母乳喂养儿。那么以上不同喂养方式所出现的体重差别，是不确定方式喂养者体重的增长比母乳喂养者就是长得多，还是基于长得快？能不能藉此说明不确定方式喂养的效果比母乳喂养更好？

为探索出现差别的相关原因，将两组婴儿的体重月平均增值及月平均增长速度进行比较，结果显示，在出生体重相近的基础上，出生当月不确定方式喂养儿体重比母乳喂养儿多增长0.64千克，生长速度快19.7个百分点。但在随后每半年检测的时段中，体重月平均增值两种喂养方式组间差别很小，为3 ~ 19克；而母乳喂养儿的生长速度较不确定方式喂养儿稍快一点，月龄愈小，相对愈快；两组间无论是体重月增值还是生长速度的差别都无统计学意义。这些表明由于喂养