



三优工程进万家系列
SANYOU GONGCHENG JIN WAN JIA XILIE

专家指导

父母必备

优生、优育、优教的养育方案
科学、有效、实用的早教指南

Baobao Jiaoyang Shouce

王书荃 / 主编

0~1岁

宝宝

教养
手册



山西出版传媒集团·希望出版社



三优工程进万家系列

0~1岁宝宝 教养手册

主编 王书荃

编写 王书荃 冯 斌 任玉凤

陈 欣 楼晓悦 赵 娟



图书在版编目 (CIP) 数据

0~1岁宝宝教养手册 / 王书荃主编. -- 太原: 希望出版社, 2012.2

(三优工程进万家系列)

ISBN 978-7-5379-5623-9

I. ①0~1… II. ①王… III. ①婴幼儿-哺育 IV.

①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 280899 号

三优工程进万家系列

0~1岁宝宝教养手册

出 版 人 梁 萍

责任编辑 武志娟

策 划 武志娟 申月华

复 审 谢琛香

装帧设计 韩 石

终 审 陈 炜

内文图片 任 杰

责任印制 刘一新

书 名 0~1岁宝宝教养手册

出版发行 山西出版传媒集团·希望出版社

地 址 山西省太原市建设南路21号 邮 编 030012

印 刷 运城市凯达印刷包装有限公司

开 本 720mm × 1000mm 1/16

印 张 17.25

印 数 1-6000册

版 次 2013年2月第1版 2013年2月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5379-5623-9

定 价 39.80元

若有印装质量问题, 请与印刷厂联系调换

联系电话 0359-2508989

版权所有 盗版必究



前言

QIANYAN

当新生命的到来为家庭带来喜悦的同时，也带来了责任。俗话说：三岁看大七岁看老。国内外大量研究表明，0~3岁是个体感官、动作、语言、智力发展的关键时期，是个体体格和心理发展的基础。许多年轻父母在还没有完全形成父母意识的时候，就匆匆地担任起了为人父母的重要角色。做父母需要学习，养育孩子的过程就是新手父母学习和成长的过程。父母如果具备了养育孩子必须的知识，就可以充分利用婴儿出生后头几个月的最佳时期，以及儿童0~3岁这一重要的发育阶段，给孩子提供尽可能多的外部刺激来促进儿童发育，帮助儿童发展自然的力量。

父母既要懂得护理保健的知识又要掌握科学喂养的技巧，更重要的是通过情绪情感的关怀和适宜的亲子游戏活动，为孩子的一生创造

一个良好的开端，为未来的发展奠定良好的基础。

为了更好地普及0~3岁的科学育儿知识，我们应邀编写了这套图书，全书按照年龄分为三册，第一册《0~1岁宝宝教养手册》，每个月为一个年龄阶段，一共十二个年龄段。第二册《1~2岁宝宝教养手册》，每两个月为一个年龄阶段，一共六个年龄段。第三册《2~3岁宝宝教养手册》，每三个月为一个年龄阶段，一共四个年龄段。每个年龄段儿童的发展和养育、教育特点都是由十个板块展现的，那就是发展综述、身心特点、科学喂养、护理保健、疾病预防、运动健身、智慧乐园、情商启迪、玩具推介和问题解答。

首先我们在每一个年龄段里综合概括地向家长介绍了这个年龄阶段孩子的发展特征，使家长对这个年龄段的孩子有一总体的认识。接下来，“身心特点”告诉家长本月龄孩子体格和心理发展的各项指标，使家长可以依照相应的指标对比自己的孩子，了解孩子的发展水平。在“科学喂养”这个板块里，告诉家长这个年龄阶段孩子的营养需求是什么以及一些喂养技巧，同时还教给新手妈妈怎么样给孩子做营养均衡的美味食品。对新生儿及婴幼儿来说，吃喝拉撒睡是很琐碎但是又十分重要的生活内容，在“护理保健”这一板块中，我们详细地介绍了不同年龄阶段和不同喂养方式孩子大便、小便特点，如何根据大小便判断孩子的健康状况，以及睡眠规律和良好睡

眠习惯的养成。在“疾病预防”方面，除了新生儿疾病以外，疾病的特点虽然不以年龄阶段划分，但我们仍旧在每个年龄阶段从生理疾病、情绪行为问题和意外伤害等方面分别介绍了常见的问题和主要的预防方法。

当前0~3岁早期教育正经历着前所未有的历史发展机遇！许多国家采取了立法的方式确立了这一时期教育的地位。但教育的内容是什么，应该如何对这一时期的儿童进行教育？“运动健身”、“智慧乐园”和“情商启迪”这三个板块，以游戏的方式教给家长促进孩子运动、智力发展和培养良好情绪的方法。

玩具是促进儿童发展的媒介，在“玩具推介”这一板块，我们为家长提供了相应年龄段可供选择的玩具。最后在“问题解答”这一板块回答了年轻父母最关心的问题并呈现了以上板块没有包含的内容。

我们希望这套图书能给家长带来崭新的育儿观念、丰富的育儿知识和科学的育儿方法，让孩子在良好的环境中健康地成长。

本套图书得以在短时间内顺利地完，要感谢所有的参与者，每个人充分调动了自己的潜能，挖掘了自己的积累，以最高的效率共同培育了这一成果。参加撰写的除了我本人之外，还有冯斌、任玉凤、陈欣、楼晓悦、赵娟。其中第一个板块“发展综述”由陈欣撰写；第

二个板块“身心特点”和第九个板块“玩具推介”由冯斌撰写；第三个板块“科学喂养”由任玉凤撰写；第四个板块“护理保健”由楼晓悦撰写；第五个板块“疾病预防”由王书荃撰写；第六、七、八个板块即“运动健身”“智慧乐园”“情商启迪”由王书荃、冯斌、任玉凤、赵娟共同撰写，任玉凤和赵娟做了很多资料甄选工作；“问题解答”由王书荃、任玉凤撰写。王书荃作为本书的主编构建了全书的框架、确定了板块和编写思路。最后全书由王书荃统稿，冯斌协助。

由于时间紧张、水平有限，不当之处敬请指正。

王书荃

中央教育科学研究所

目 录

MULU

1个月的宝宝

一、发展综述 / 1

二、身心特点 / 2

（一）体格发育 / 2

（二）心理发展 / 3

三、科学喂养 / 4

（一）营养需求 / 4

（二）喂养技巧 / 4

（三）宝宝餐桌 / 7

四、护理保健 / 8

（一）护理要点 / 8

（二）保健要点 / 11

五、疾病预防 / 13

（一）新生儿的特殊现象 / 13

（二）新生儿常见疾病 / 14

六、运动健身 / 16

（一）大运动发展的规律 / 17

（二）0~1岁宝宝运动健身训

练要点 / 18

运动健身游戏 / 19

七、智慧乐园 / 22

（一）游戏是开发智力的最佳工
具 / 22

（二）0~1岁宝宝的智力开发 / 23
益智游戏 / 28

八、情商启迪 / 29

（一）0~1岁宝宝的行为特征与
情绪反应 / 30

（二）0~1岁宝宝的心理特征与
情绪反应 / 32

（三）0~1岁宝宝的情绪管
理 / 35

情商游戏 / 36

九、玩具推介 / 37

十、问题解答 / 38

2个月的宝宝

一、发展综述 / 42

二、身心特点 / 43

(一) 体格发育 / 43

(二) 心理发展 / 44

三、科学喂养 / 44

(一) 营养需求 / 44

(二) 喂养技巧 / 46

(三) 宝宝餐桌 / 47

四、护理保健 / 47

(一) 护理要点 / 47

(二) 保健要点 / 50

五、疾病预防 / 51

常见疾病 / 51

六、运动健身 / 53

运动健身游戏 / 53

七、智慧乐园 / 55

益智游戏 / 55

八、情商启迪 / 56

情商游戏 / 56

九、玩具推介 / 57

十、问题解答 / 58

3个月的宝宝

一、发展综述 / 61

二、身心特点 / 62

(一) 体格发育 / 62

(二) 心理发展 / 62

三、科学喂养 / 63

(一) 营养需求 / 63

(二) 喂养技巧 / 64

(三) 宝宝餐桌 / 66

四、护理保健 / 67

(一) 护理要点 / 67

(二) 保健要点 / 69

五、疾病预防 / 69

常见疾病 / 69

六、运动健身 / 71

运动健身游戏 / 71

七、智慧乐园 / 73

益智游戏 / 73

八、情商启迪 / 74

情商游戏 / 74

九、玩具推介 / 75

十、问题解答 / 76

4个月的宝宝

一、发展综述 / 79

二、身心特点 / 80

- (一) 体格发育 / 80
- (二) 心理发展 / 80
- 三、科学喂养 / 81
 - (一) 营养需求 / 81
 - (二) 喂养技巧 / 82
 - (三) 宝宝餐桌 / 84
- 四、护理保健 / 85
 - (一) 护理要点 / 85
 - (二) 保健要点 / 87
- 五、疾病预防 / 88
 - 常见疾病 / 88
- 六、运动健身 / 89
 - 运动健身游戏 / 89
- 七、智慧乐园 / 91
 - 益智游戏 / 91
- 八、情商启迪 / 93
 - 情商游戏 / 93
- 九、玩具推介 / 94
- 十、问题解答 / 94

5 个月的宝宝

- 一、发展综述 / 98
- 二、身心特点 / 99
 - (一) 体格发育 / 99
 - (二) 心理发展 / 99
- 三、科学喂养 / 100

- (一) 营养需求 / 100
- (二) 喂养技巧 / 101
- (三) 宝宝餐桌 / 103
- 四、护理保健 / 106
 - (一) 护理要点 / 106
 - (二) 保健要点 / 108
- 五、疾病预防 / 109
 - 常见疾病 / 109
- 六、运动健身 / 111
 - 运动健身游戏 / 111
- 七、智慧乐园 / 113
 - 益智游戏 / 113
- 八、情商启迪 / 114
 - 情商游戏 / 114
- 九、玩具推介 / 116
- 十、问题解答 / 116

6 个月的宝宝

- 一、发展综述 / 119
- 二、身心特点 / 120
 - (一) 体格发育 / 120
 - (二) 心理发展 / 121
- 三、科学喂养 / 121
 - (一) 营养需求 / 121
 - (二) 喂养技巧 / 122
 - (三) 宝宝餐桌 / 125

四、护理保健 / 126

(一) 护理要点 / 126

(二) 保健要点 / 129

五、疾病预防 / 130

常见疾病 / 130

六、运动健身 / 132

运动健身游戏 / 132

七、智慧乐园 / 133

益智游戏 / 133

八、情商启迪 / 135

情商游戏 / 135

九、玩具推介 / 136

十、问题解答 / 137

7个月的宝宝

一、发展综述 / 140

二、身心特点 / 141

(一) 体格发育 / 141

(二) 心理发展 / 141

三、科学喂养 / 142

(一) 营养需求 / 142

(二) 喂养技巧 / 143

(三) 宝宝餐桌 / 145

四、护理保健 / 146

(一) 护理要点 / 146

(二) 保健要点 / 148

五、疾病预防 / 149

常见疾病 / 149

六、运动健身 / 151

运动健身游戏 / 151

七、智慧乐园 / 152

益智游戏 / 152

八、情商启迪 / 154

情商游戏 / 154

九、玩具推介 / 156

十、问题解答 / 157

8个月的宝宝

一、发展综述 / 160

二、身心特点 / 161

(一) 体格发育 / 161

(二) 心理发展 / 161

三、科学喂养 / 162

(一) 营养需求 / 162

(二) 喂养技巧 / 163

(三) 宝宝餐桌 / 166

四、护理保健 / 168

(一) 护理要点 / 168

(二) 保健要点 / 170

五、疾病预防 / 171

常见疾病 / 171

六、运动健身 / 172

运动健身游戏 / 172

七、智慧乐园 / 174

益智游戏 / 174

八、情商启迪 / 176

情商游戏 / 176

九、玩具推介 / 177

十、问题解答 / 178

9个月的宝宝

一、发展综述 / 182

二、身心特点 / 183

(一) 体格发育 / 183

(二) 心理发展 / 183

三、科学喂养 / 184

(一) 营养需求 / 184

(二) 喂养技巧 / 185

(三) 宝宝餐桌 / 187

四、护理保健 / 188

(一) 护理要点 / 188

(二) 保健要点 / 191

五、疾病预防 / 191

常见疾病 / 191

六、运动健身 / 193

运动健身游戏 / 193

七、智慧乐园 / 195

益智游戏 / 195

八、情商启迪 / 197

情商游戏 / 197

九、玩具推介 / 198

十、问题解答 / 199

10个月的宝宝

一、发展综述 / 203

二、身心特点 / 204

(一) 体格发育 / 204

(二) 心理发展 / 204

三、科学喂养 / 205

(一) 营养需求 / 205

(二) 喂养技巧 / 206

(三) 宝宝餐桌 / 208

四、护理保健 / 209

(一) 护理要点 / 209

(二) 保健要点 / 211

五、疾病预防 / 212

常见疾病 / 212

六、运动健身 / 214

运动健身游戏 / 214

七、智慧乐园 / 215

益智游戏 / 215

八、情商启迪 / 217

情商游戏 / 217

九、玩具推介 / 218

十、问题解答 / 219

11个月的宝宝

一、发展综述 / 222

二、身心特点 / 223

(一) 体格发育 / 223

(二) 心理发展 / 223

三、科学喂养 / 224

(一) 营养需求 / 224

(二) 喂养技巧 / 225

(三) 宝宝餐桌 / 227

四、护理保健 / 228

(一) 护理要点 / 228

(二) 保健要点 / 231

五、疾病预防 / 231

常见疾病 / 231

六、运动健身 / 233

运动健身游戏 / 233

七、智慧乐园 / 235

益智游戏 / 235

八、情商启迪 / 237

情商游戏 / 237

九、玩具推介 / 238

十、问题解答 / 239

12个月的宝宝

一、发展综述 / 241

二、身心特点 / 242

(一) 体格发育 / 242

(二) 心理发展 / 242

三、科学喂养 / 243

(一) 营养需求 / 243

(二) 喂养技巧 / 244

(三) 宝宝餐桌 / 246

四、护理保健 / 248

(一) 护理要点 / 248

(二) 保健要点 / 249

五、疾病预防 / 250

常见疾病 / 250

六、运动健身 / 252

运动健身游戏 / 252

七、智慧乐园 / 254

益智游戏 / 254

八、情商启迪 / 256

情商游戏 / 256

九、玩具推介 / 257

十、问题解答 / 258

参考文献 / 261



1个月的宝宝

1 GE YUE DE BAobao

一、发展综述

出生一个月内的宝宝被称为新生儿，新生儿已经具有生存的必要条件。虽然初生的宝宝还不能独立觅食，不能独立行动，但他们已经具备了某些潜能，足以使他们适应爸爸妈妈为他们提供的生活条件。

首先，新生儿具有较完善的觅食、吸吮、吞咽、抓握、步行、爬行、眨眼等生存反射，这些反射都具有明显的适应价值，如觅食、吸吮反射可以使宝宝摄入必要的营养物质，吞咽反射能防止宝宝被噎着，呼吸反射能让宝宝吸入氧气排出二氧化碳，眨眼反射可以保护宝宝眼睛等。除了这些生存反射外，还有一些原始反射。原始反射在新生儿期出现，几个月内即消失。原始反射是人类进化残存的遗迹，似乎已经没有存在的意义。但它们在新生儿身上是否出现，有时可以作为检测神经系统发育是否正常的手段之一。常见的原始反射有抓握反射，新生儿会抓住触他（她）手心的物体；游泳反射，把新生儿放入水中，双臂和双腿作出自主运动，能漂流片刻，能在水中自主屏住呼吸。

其次，新生儿的各种感官发展是不平衡的。新生的宝宝嗅觉和味觉

都比较发达。他们能准确地只根据味道就判断是不是被妈妈抱着；如果妈妈吃了刺激性的食物，宝宝也能够立刻从妈妈的奶水中感觉到这种味道。但是，新生的宝宝并不是所有的感官都这么发达。他们的听觉器官尚未发育完全，而且新生儿是远视眼，由于调节不完善，在视网膜上不能得到清晰的形象，所以视力是很差的。因此，这一阶段，应该针对新生儿主要感觉器官给予早期附加刺激和环境变更刺激来促进发育。如，妈妈经常面带笑容、充满爱心、用柔和亲切的语气与宝宝说话，给宝宝唱歌，放轻柔优美的音乐等等，对新生儿来说都是非常好的刺激。可以在床前悬挂鲜亮色彩的气球给宝宝看，锻炼其视觉功能等等。

新生儿阶段，是年轻的妈妈和可爱的宝宝都努力学习适应的一个里程碑，妈妈应该充分利用新生儿阶段的特点，给予宝宝足够的刺激，激发宝宝的潜能。

二、身心特点

（一）体格发育

1. 身长标准

新生儿男童平均身长为 50.5 厘米，女童平均身长为 49.9 厘米。

1 个月的男童平均身长为 54.6 厘米，正常范围是 52.1~57.0 厘米。

1 个月的女童平均身长为 53.5 厘米，正常范围是 51.2~55.8 厘米。

2. 体重标准

新生儿男童平均体重为 3.3 千克，女童平均体重为 3.2 千克。

1 个月的男童平均体重为 4.3 千克，正常范围是 3.6~5.0 千克。

1 个月的女童平均体重为 4.0 千克，正常范围是 3.4~4.5 千克。

3. 头围标准

新生儿男童平均头围为 34.3 厘米，女童平均头围为 33.9 厘米。

1 个月的男童平均头围为 38.1 厘米，正常范围是 37.0~39.4 厘米。

1 个月的女童平均头围为 37.4 厘米，正常范围是 36.1~38.6 厘米。

4. 胸围标准

新生儿男童平均胸围为 32.7 厘米，女童平均胸围为 32.6 厘米。

1 个月的男童平均胸围为 37.6 厘米，正常范围是 35.6~39.4 厘米。

1 个月的女童平均胸围为 36.8 厘米，正常范围是 34.9~38.6 厘米。

(二) 心理发展

1. 大运动的发展

婴儿最早发展的基本动作是头部的动作。1 个月内的宝宝俯卧时不能抬头，竖直抱时头颈部可以短暂挺立。

2. 精细动作的发展

刚出生的宝宝具有先天的抓握反射，成人将两个食指分别伸到宝宝握着的双手里，宝宝会自动握紧手指。

3. 语言能力的发展

婴儿出生后的第一声啼哭是最早的发音，也是以后语言的基础。宝宝的哭声可以用来表示身体的状态，并成为其得到注意的手段。

4. 认知能力的发展

出生几天的宝宝就能注视或跟踪移动的物体或发光点。新生的宝宝也具备了一定的听觉能力，用玩具在距离宝宝耳边 10 厘米左右处发出声响，宝宝头部有明显的运动反应。

5. 自理能力的发展（社会性的发展）

新生儿用不同的哭声来表达不同的生理需求，如饿了、尿了等。这

是婴儿自理能力发展的初始阶段。

三、科学喂养

(一) 营养需求

母乳是大自然迎接宝宝诞生的最珍贵礼物。世界卫生组织提醒全世界的妈妈：母乳是最佳的天然营养品，是任何婴儿奶粉都不能代替的。尤其初乳中含大量免疫球蛋白，具有排菌、抑菌、杀菌作用，是宝宝上等的天然疫苗。而且母乳有利于宝宝排清胎粪，让黄疸顺利消退。

母乳中含有一种叫做DHA的脂肪酸，可使大脑生长更加完全。还有丰富的胆固醇，是大脑的发育、生成激素和维生素D的最基本的组成部分；母乳中的乳糖经过分解产生半乳糖，对脑组织的发育极为有益。研究表明，母乳喂养的宝宝较配方奶粉喂养的宝宝智商平均高7~10分。

(二) 喂养技巧

1. 母乳喂养

新生儿宝宝断脐后30分钟，便可被裸身抱到妈妈胸前，进行体肤的充分接触，以唤起宝宝的吮吸本能。新生儿时期宝宝的消化能力是惊人的，一般不到10分钟，便能将胃内的食物几乎全部消化。所以，这个阶段的哺乳时间应该是灵活的，遵循“按需哺乳”喂养原则，这对出生后一周左右的宝宝特别重要。应注意当妈妈有奶胀感觉时，哪怕宝宝在睡眠中，也可用蘸凉水的湿毛巾轻柔地弄醒宝宝，及时哺乳。下奶后，通常每天哺乳8~12次，夜间也尽量不要停止。

吃奶时长是判断宝宝是否吃饱的直接依据。新生儿宝宝一般连续吮吸