



喂养、养育、早教科学指导

一本书讲清婴幼儿
养育与早教宜忌



婴幼儿养育与 早教宜忌 速查

ibaby母婴项目组◎编著



帮助新手爸妈在科学喂养、日常养护、早教潜能开发等方面排忧解难，
快速查找宜忌问题，树立科学育儿观念，全方位呵护宝宝健康成长。

新手爸妈最关心的养育知识
最想知道的早教问题

一查
就知

中国妇女出版社





喂养、养育、早教科学指导
一本书讲清婴幼儿
养育与早教宜忌



婴幼儿养育与 早教宜忌 速查



ibaby母婴项目组◎编著



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

婴幼儿养育与早教宜忌速查 / ibaby母婴项目组编著
—北京：中国妇女出版社，2015.4

ISBN 978-7-5127-1039-9

I. ①婴… II. ①i… III. ①婴幼儿—哺育②早期教育—家庭教育 IV. ①TS976.31②G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第298939号

婴幼儿养育与早教宜忌速查

作 者：ibaby母婴项目组 编著

责任编辑：王晓晨

封面设计：柏拉图

责任印制：王卫东

出版发行：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：北京集惠印刷有限责任公司

开 本：170 × 240 1/16

印 张：22

字 数：280千字

版 次：2015年4月第1版

印 次：2015年4月第1次

书 号：ISBN 978-7-5127-1039-9

定 价：39.80元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误，请与发行部联系)

目录

CONTENTS

第一章 0~1岁婴儿养育和早教宜忌



0~1个月婴儿 的养育和早教 宜忌

- 新生儿养护宜忌 / 2
- 哺乳妈妈生活宜忌 / 24
- 新生儿的喂养宜忌 / 31
- 新生儿的早教宜忌 / 44



1~2个月婴儿 的养育和早教 宜忌

- 1~2个月婴儿养护宜忌 / 49
- 1~2个月婴儿喂养宜忌 / 57
- 1~2个月婴儿早教宜忌 / 58



2~3个月婴儿 的养育和早教 宜忌

- 2~3个月婴儿养护宜忌 / 62
- 2~3个月婴儿喂养宜忌 / 67
- 2~3个月婴儿早教宜忌 / 70

3~4个月婴儿
的养育和早教
宜忌

3~4个月婴儿养护宜忌 / 72

3~4个月婴儿喂养宜忌 / 74

3~4个月婴儿早教宜忌 / 78

4~5个月婴儿
的养育和早教
宜忌

4~5个月婴儿养护宜忌 / 81

4~5个月婴儿喂养宜忌 / 84

4~5个月婴儿早教宜忌 / 96

5~6个月婴儿
的养育和早教
宜忌

5~6个月婴儿养护宜忌 / 100

5~6个月婴儿喂养宜忌 / 101

5~6个月婴儿早教宜忌 / 105

6~7个月婴儿
的养育和早教
宜忌

6~7个月婴儿养护宜忌 / 108

6~7个月婴儿喂养宜忌 / 112

6~7个月婴儿早教宜忌 / 113

7~8个月婴儿
的养育和早教
宜忌

7~8个月婴儿养护宜忌 / 117

7~8个月婴儿喂养宜忌 / 119

7~8个月婴儿早教宜忌 / 123



8~9个月婴儿养护宜忌 / 127

8~9个月婴儿喂养宜忌 / 128

8~9个月婴儿早教宜忌 / 132



9~10个月婴儿养护宜忌 / 135

9~10个月婴儿喂养宜忌 / 136

9~10个月婴儿早教宜忌 / 138



10~11个月婴儿养护宜忌 / 142

10~11个月婴儿喂养宜忌 / 148

10~11个月婴儿早教宜忌 / 151



11~12个月婴儿养护宜忌 / 154

11~12个月婴儿喂养宜忌 / 158

11~12个月婴儿早教宜忌 / 159

第二章 1~2岁幼儿养育和早教宜忌

1岁0~1个月
幼儿的养育和
早教宜忌

1岁0~1个月幼儿养护宜忌 / 164

1岁0~1个月幼儿喂养宜忌 / 166

1岁0~1个月幼儿早教宜忌 / 171

1岁1~2个月
幼儿的养育和
早教宜忌

1岁1~2个月幼儿养护宜忌 / 174

1岁1~2个月幼儿喂养宜忌 / 175

1岁1~2个月幼儿早教宜忌 / 178

1岁2~3个月
幼儿的养育和
早教宜忌

1岁2~3个月幼儿养护宜忌 / 181

1岁2~3个月幼儿喂养宜忌 / 186

1岁2~3个月幼儿早教宜忌 / 188

1岁3~4个月
幼儿的养育和
早教宜忌

1岁3~4个月幼儿养护宜忌 / 192

1岁3~4个月幼儿喂养宜忌 / 193

1岁3~4个月幼儿早教宜忌 / 195

1岁4~5个月
幼儿的养育和
早教宜忌

1岁4~5个月幼儿养护宜忌 / 198

1岁4~5个月幼儿喂养宜忌 / 199

1岁4~5个月幼儿早教宜忌 / 203

1岁5~6个月
幼儿的养育和
早教宜忌

1岁5~6个月幼儿养护宜忌 / 206

1岁5~6个月幼儿喂养宜忌 / 207

1岁5~6个月幼儿早教宜忌 / 209

1岁6~7个月
幼儿的养育和
早教宜忌

1岁6~7个月幼儿养护宜忌 / 210

1岁6~7个月幼儿喂养宜忌 / 211

1岁6~7个月幼儿早教宜忌 / 213

1岁7~8个月
幼儿的养育和
早教宜忌

1岁7~8个月幼儿养护宜忌 / 217

1岁7~8个月幼儿喂养宜忌 / 218

1岁7~8个月幼儿早教宜忌 / 222

1岁8~9个月
幼儿的养育和
早教宜忌

1岁8~9个月幼儿养护宜忌 / 225

1岁8~9个月幼儿喂养宜忌 / 227

1岁8~9个月幼儿早教宜忌 / 228

1岁9~10个月
幼儿的养育和
早教宜忌

1岁9~10个月幼儿养护宜忌 / 231

1岁9~10个月幼儿喂养宜忌 / 232

1岁9~10个月幼儿早教宜忌 / 235

1岁10~11个
月幼儿的养育
和早教宜忌

1岁10~11个月幼儿养护宜忌 / 238

1岁10~11个月幼儿喂养宜忌 / 242

1岁10~11个月幼儿早教宜忌 / 244

1岁11~12个
月幼儿的养育
和早教宜忌

1岁11~12个月幼儿养护宜忌 / 247

1岁11~12个月幼儿喂养宜忌 / 251

1岁11~12个月幼儿早教宜忌 / 254

第三章 2~3岁幼儿养育和早教宜忌

2岁0~1个月
幼儿的养育和
早教宜忌

2岁0~1个月幼儿养护宜忌 / 258

2岁0~1个月幼儿喂养宜忌 / 260

2岁0~1个月幼儿早教宜忌 / 262

2岁1~2个月
幼儿的养育和
早教宜忌

2岁1~2个月幼儿养护宜忌 / 265

2岁1~2个月幼儿喂养宜忌 / 267

2岁1~2个月幼儿早教宜忌 / 269

2岁2~3个月
幼儿的养育和
早教宜忌

2岁2~3个月幼儿养护宜忌 / 273

2岁2~3个月幼儿喂养宜忌 / 274

2岁2~3个月幼儿早教宜忌 / 276

2岁3~4个月
幼儿的养育和
早教宜忌

2岁3~4个月幼儿养护宜忌 / 280

2岁3~4个月幼儿喂养宜忌 / 284

2岁3~4个月幼儿早教宜忌 / 285

2岁4~5个月
幼儿的养育和
早教宜忌

2岁4~5个月幼儿养护宜忌 / 289

2岁4~5个月幼儿喂养宜忌 / 292

2岁4~5个月幼儿早教宜忌 / 293

2岁5~6个月
幼儿的养育和
早教宜忌

2岁5~6个月幼儿养护宜忌 / 295

2岁5~6个月幼儿喂养宜忌 / 296

2岁5~6个月幼儿早教宜忌 / 299

2岁6~7个月
幼儿的养育和
早教宜忌

2岁6~7个月幼儿养护宜忌 / 301

2岁6~7个月幼儿喂养宜忌 / 303

2岁6~7个月幼儿早教宜忌 / 304

2岁7~8个月
幼儿的养育和
早教宜忌

2岁7~8个月幼儿养护宜忌 / 308

2岁7~8个月幼儿喂养宜忌 / 310

2岁7~8个月幼儿早教宜忌 / 312

2岁8~9个月
幼儿的养育和
早教宜忌

2岁8~9个月幼儿养护宜忌 / 314

2岁8~9个月幼儿喂养宜忌 / 314

2岁8~9个月幼儿早教宜忌 / 316

2岁9~10个月
幼儿的养育和
早教宜忌

2岁9~10个月幼儿养护宜忌 / 318

2岁9~10个月幼儿喂养宜忌 / 319

2岁9~10个月幼儿早教宜忌 / 320



2岁10~11个月幼儿养护宜忌 / 323

2岁10~11个月幼儿喂养宜忌 / 325

2岁10~11个月幼儿早教宜忌 / 327



2岁11~12个月幼儿养护宜忌 / 331

2岁11~12个月幼儿喂养宜忌 / 333

2岁11~12个月幼儿早教宜忌 / 335

第一章

0~1岁婴儿养育和早教宜忌



0~1个月婴儿的养育和早教宜忌

新生儿养护宜忌

YES 宜了解新生儿的先天反射

很多爸爸、妈妈以为刚出生的婴儿除了吃奶、哭闹、睡觉之外一无所能，这其实是一种误解。过不了多久，爸爸、妈妈就会发现，新生儿有着极强的生存能力和自我保护能力，并且以非常配合的行为对医护人员和妈妈的照顾作出应答。支持着新生儿这种生存能力的正是他们与生俱来的机体反射。这些反射与生俱来，无须学习，是新生儿对一定的外界刺激的本能反应，是新生儿神经系统尚未完全发育成熟的暂时表现。

新生儿比较重要的反射行为有以下10种：

1. 觅食反射

当新生儿的面颊触到妈妈的乳房或其他部位时，他会把头转向刺激物的方向搜寻，一直到嘴接触到可吸吮的东西为止。用手指抚摸新生儿的面颊，他也会把头转向手指的方向，手指移到哪儿头就转向哪儿。这种反射

从出生半小时就可发现，持续时间为3周左右，此后逐渐变为由神经控制的动作，其作用是帮助新生儿寻找妈妈的乳头。

2. 吸吮反射

用乳头或手指轻轻碰新生儿的口唇，他会出现口唇的吸吮动作，这就是吸吮反射。吸吮反射是新生儿先天反射中最强、最重要的一种。当婴儿做吸吮动作时，他的其他一切活动都会停止。吸吮反射使吃奶成为自动化的动作，如果必须由大人教会新生儿怎样用嘴裹住乳头、怎样吸奶，婴儿将会饿成什么样子？没有这一本能的动作，人类也许根本无法进化到今天。

3. 游泳反射

把新生儿以俯卧的姿势轻轻放进水里，他的双手双脚会扑扑腾腾地做出非常协调的游泳动作。这种反射出生即有，4~6个月时逐渐消失。

4. 眨眼反射

在新生儿醒着的时候突然有强光照射，他会迅速地闭眼；睡觉时如果有强光照射，他会把眼闭得更紧。这样的表现在出生时即有，将持续终生，其作用是保护婴儿免受强光刺激。婴儿长到6~9周时，你把一个物体迅速移到他眼前，他也会眨眼。

5. 收缩反射

用带尖的东西轻刺新生儿的脚掌，他的脚会迅速收缩，膝盖弯曲，臀

部轻抬。这种反射出生即有，出生10天后减弱，它可以使婴儿免受不良触觉刺激的伤害。

6. 摩罗氏拥抱反射

以面对面水平姿势抱住新生儿，如果将其头部向下移动，他的双臂会先向两边伸展，然后向胸前合拢，做出拥抱姿势。此种反射从出生持续到6个月左右。这种反射是在人类长期进化过程中形成的，其作用是可以使婴儿抱住妈妈的身体。摩罗氏拥抱反射只是在过去婴儿整天被妈妈抱在怀里的时代才是非常重要的，而现在，因为有了摇床、婴儿座椅、婴儿车等用品，拥抱反射对婴儿已不那么重要了。但是，如果发生什么意外，使婴儿失去支撑，这种反射会使婴儿抓住身边的东西，免于摔伤。

由于新生儿的神经系统尚未发育完善，在睡觉时受到周围的声音、强光、振动等刺激也会表现出拥抱反应，这种反应并不会对其健康和脑发育造成影响。在这一反射消失前，为了使其睡得安稳些，可在睡前用薄包被轻轻包裹新生儿的身体和双臂。如果未包裹的新生儿发生惊跳，大人只要用手轻轻按住他的双肩、双手或身体其他部位，就可以使其很快安静下来。

7. 抓握反射

新生儿的手经常呈握拳状（拇指放在其他手指的外面），如果大人把新生儿的手打开，用手指或其他东西碰触新生儿的手掌心，新生儿会紧紧地抓住触碰手心的物体，抓握的力量之大足以承受新生儿的体重。抓握反射是婴儿以后有意识地抓握物体的基础，出生三四个月后消失。

8. 强直性颈部反射

在新生儿仰卧时，如果把他的头转向一侧，转向侧的手臂和腿就会伸直，另一侧的手臂和腿弯曲起来。这种反射约在出生28天时出现，持续到4个月左右，其作用可能是为婴儿将来有意识地接触物体做准备。

9. 身体直向反射

转动新生儿的肩或腰部，新生儿身体的其余部分会朝相同方向转动。在出生到12个月的婴儿身上可见到这种反射，其作用是帮助婴儿控制身体姿势。

10. 迈步反射

双手抱住新生儿，使其两脚着地，他会做出走路似的迈步动作。持续时间是从出生到2个月，其作用是为将来学习走路做准备。美国心理学家泽拉佐等人做过一项著名的实验，他们对一些婴儿在前两个月时每天给予迈步反射的刺激，结果这种反射在该消失时没有消失，却得到了保持，而且这些婴儿比那些没有给予迈步反射刺激的婴儿早好几个星期学会走路。泽拉佐认为，早期频繁的迈步反射刺激促进了大脑皮层中与走路有关的部位的发育。

这些研究并不是鼓励所有的父母都在孩子一两个月时对他们进行迈步反射训练。

随着月龄的增加、大脑皮质高级神经中枢发育的成熟，大部分反射都会在出生后的6个月左右消失。虽然不同的新生儿可能存在个体差异，但如果先天反射出生后不出现、反应不对称或持续时间过长而不消失，都提示神经系统可能存在某些问题，应及时带孩子去医院检查。