

Be the Best
Babysitter
**做最好的
育儿师**
· 0~3岁宝宝养护指南 ·

全彩图文版

家庭育儿的最佳指南

指导月嫂、保姆工作的参考书

适用于有志于从事育儿师工作的人群
以及专业育儿师培训机构、中介服务机构

台湾育儿专家、资深育婴师数十年经验总结

最前沿的育儿理念

+

最实用的育儿方法

+

最贴心的育儿建议

细致、周到、安全地照顾
宝宝衣食起居

培养语言、社交、动作、感知、
多方面能力

帮助宝宝养成良好性格和习惯
提供开发宝宝潜能的游戏和活动建议



使宝宝在全方位的关怀下茁壮成长
帮助成功养育聪明又健康的金牌宝宝

王贞明 编著

四川出版集团·四川科学技术出版社

(国家新闻出版总署认定并予出版类出版资质)

Be the Best
Babysitter

做最好的
育儿师

·0~3岁宝宝养护指南·



王慎明 编著

四川出版集团·四川科学技术出版社
·成都·

图书在版编目(CIP)数据

做最好的育儿师 / 王慎明编著. -- 成都: 四川科学技术出版社, 2013.5
ISBN 978-7-5364-7588-5
I. ①做… II. ①王… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①TS976.31
中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第057070号

做最好的育儿师

编 著 者	王慎明
责 任 编 辑	杨晓黎
封 面 设 计	中映良品 (0755) 26740502
责 任 出 版	周红君
出 版 发 行	四川出版集团·四川科学技术出版社 地址: 四川省成都市三洞桥路12号 邮政编码: 610031 网址: www.sckjs.com 传真: 028-87734039
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	10
字 数	180千字
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
版次/印次	2013年5月第1版 2013年5月第1次印刷
定 价	29.80元

ISBN 978-7-5364-7588-5

版权所有 翻印必究

本社发行部邮购组地址: 四川省成都市三洞桥路12号
电话: 028-87734035 邮政编码: 610031

序言 Prologue

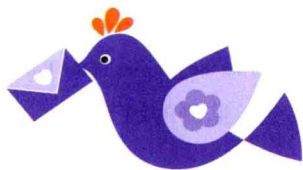


用科学和专业 全面呵护宝宝成长的每一天

婴幼儿的护理养育方法是否正确有效，对宝宝的健康成长是至关重要的。本书根据婴幼儿生长发育特点和中国国内婴幼儿养护经验，以科学专业的角度，详细讲述了0~3岁婴幼儿喂养、护理、营养、安全与教育等各方面，涵盖的内容包括：

- ◎ 育儿师的职业道德、专业素养与工作内容
- ◎ 新生儿及高危儿的特殊护理
- ◎ 0~3岁婴幼儿喂养及日常护理
- ◎ 0~3岁婴幼儿身体发育与疾病护理
- ◎ 家庭常见意外伤害的防范与应急处理
- ◎ 0~3岁婴幼儿早期教育与智力开发

全书图文并茂，语言浅显易懂，所涉及的育儿知识科学、专业，每一个部分都遵循科学规律，从新生儿、婴儿到学步期宝宝，可以从头到尾阅读学习，也可以根据自己宝宝的年龄和需要解决的问题有针对性地速查使用，是家庭育儿的最佳指南，也可作为指导月嫂、保姆工作的参考书。同时还适用于有志于从事育儿师工作的人群以及专业育儿师培训机构、中介服务机构作为相关从业人员参加岗位培训、考核的独立教材。



目录 Contents

第一章 育儿师基础知识 1

Basic Knowledge of Babysitter

一、家长的好帮手——育儿师 Babysitters—The Best Assistant of Parents 2

- 育儿师的工作内容
- 育儿师职业道德守则
- 育儿师专业素养要求

二、0~3岁婴幼儿生理与心理发育 Physical and Mental Development of 0-3 Years Old Babies 4

- 0~3岁各期特点及保健措施
- 婴幼儿的心理发展特点

第二章 0~3岁婴幼儿喂养及日常护理 15

Feeding and Daily Caring 0-3 Years Old Babies

一、婴幼儿饮食与喂养 Baby Diets Preparing and Feeding 16

- 喂养
- 辅食添加与营养

二、婴幼儿日常起居与护理 Baby Daily Living and Caring 42

- 抱领婴幼儿
- 婴幼儿的穿着
- 婴幼儿个人卫生
- 婴幼儿起居环境布置与卫生
- 婴幼儿的睡眠

三、新生儿特殊护理 Special Caring for New-Born Children 66

- 新生儿常见身体表征及特殊生理现象
- 新生儿身体护理
- 新生儿常见病症及护理
- 早产儿、高危儿护理与保健

第三章 0~3岁婴幼儿身体发育与疾病护理 ... 83

0-3 Years Old Babies Physical Development and Diseases Nursing

一、婴幼儿生长监测 Monitoring the Growing of the Babies 84

- 生长监测图
- 婴幼儿生长监测的细节



二、婴幼儿身体成长与发育规律 Law of Babies' Growth 86

- 0~3岁婴幼儿身体发育指标
- 婴幼儿不同时期身高规律
- 婴幼儿不同时期的体重规律

三、计划免疫 Get Ready for a Vaccination..... 88

- 0~3岁婴幼儿计划内疫苗接种时间表
- 接种注意事项
- 错过疫苗接种怎么办

四、健康与体检 Health and Physical Examination 92

- 婴幼儿体检安排
- 体检注意事项

五、体格锻炼与保健 Health Maintenance and Body Exercises 93

- 三浴保健
- 抚触按摩
- 主被动操锻炼

六、婴幼儿常见疾病、意外与护理 Common Diseases, Accidents and Urgent Measures .. 109

- 常见病症与护理
- 意外伤害与急救
- 急救常识
- 基本护理技术

第四章 0~3岁婴幼儿早期教育与智力开发 139

Early Education and IQ Development for 0-3 Years Old Babies

一、早期教育的意义 Importance of Early Education 140

二、0~3岁婴幼儿能力发育规律 Ability Developing Law of 0-3 Years Old Babies 141

三、0~3岁婴幼儿能力训练 Ability Training for 0-3 Years Old Babies 146

- 大动作能力
- 精细动作能力
- 感知能力
- 认知能力
- 语言能力
- 社会适应性



第一章

育儿师 基础知识

Basic Knowledge of Babysitter



一、家长的好帮手——育儿师

育儿师是用现代教育观念和科学方法对0~3岁婴幼儿进行生活照料、护理和教育的专业人员。

● 育儿师的工作内容

育儿师的工作是在了解0~3岁婴幼儿身体与心理发育特点的基础上开展的，主要包括以下几个方面：

生活照料

- ★ 饮食（哺乳与辅食）、饮水、穿戴、睡眠、大小便与三浴（阳光浴、水浴和空气浴）。
- ★ 卫生与清洁。包括自身、环境、衣物、用具的清洁与消毒。
- ★ 体格锻炼。包括抚触、按摩、主被动操等。

预防接种与健康护理

- ★ 0~3岁婴幼儿的免疫计划与执行。
- ★ 0~3岁婴幼儿生长监测。
- ★ 0~3岁婴幼儿常见疾病与护理。
- ★ 0~3岁婴幼儿意外防护与安全。
- ★ 0~3岁婴幼儿心理引导与调节。



早期教育与智力开发

- ★ 0~3岁婴幼儿动作能力发育和锻炼（大动作能力和精细动作能力）。
- ★ 0~3岁婴幼儿五感、语言、社交、心理、自理能力及情绪行为的培养。

● 育儿师职业道德守则

每个岗位都有自己的道德守则，良好的职业道德是做好工作的基础。育儿师的职业道德要求是对育儿师的最基本要求，每个人都必须遵守。

热爱婴幼儿，尊重婴幼儿

请记住！不爱婴幼儿的人永远无法成为一名合格的育儿师。热爱婴幼儿，善于发现他们的优点，而且尊重他们、信任他们，帮助他们树立信心。只有立足这一点，才能运用较合理的教育方法，取得良好的教育效果。

爱岗敬业，优质服务

热爱自己的工作岗位，以极端负责的态度对待自己的工作，恪尽职守。在做好本职工作的基础上发扬刻苦钻研的精神，精益求精，积极寻求更优质的服务。

遵纪守法，诚实守信

- ★ 了解《未成年人保护法》并遵守。不欺骗、伤害、虐待婴幼儿。
- ★ 工作兢兢业业，真实无欺，遵守承诺和契约。

● 育儿师专业素养要求

- ★ 勤奋学习，有进取精神。
- ★ 富有爱心、耐心、诚心和责任心，身心健康，做事有条理。
- ★ 具备现代教育观念及科学育婴的专业知识。
- ★ 具有广泛的兴趣及宽泛的知识。
- ★ 善于沟通，具有与人合作的能力。
- ★ 具有解决问题和研究问题的能力。



二、0~3岁婴幼儿生理与心理发育

作为育儿师，应该熟知0~3岁婴幼儿的生理与心理发育特点。只有深入了解孩子每个阶段的成长规律，掌握正确的护理措施，才能让孩子成长更顺利、更快乐！

● 0~3岁各期特点及保健措施

从母体里的小胎儿到3岁的幼儿，孩子的最初成长可分为四个阶段，即胎儿期、新生儿期、婴儿期和幼儿期。

胎儿期

胎儿期从精子和卵子结合开始，直到婴儿出生，贯穿整个妊娠过程。胎儿期又分为胚胎期、胎儿中期和胎儿晚期。

★ 胚胎期：自形成受精卵至未满13周；

★ 胎儿中期：自满13周至未满28周；

★ 胎儿晚期：自满28周至胎儿娩出。

胎儿完全依靠母体而生存。由于胎盘和脐带异常或其他原因引起的胎儿缺氧、各种感染、不良理化因素以及孕妇营养不良、吸烟酗酒、精神和心理创伤等不利因素均可导致胎儿生长发育障碍，严重者可致死胎、流产、早产或先天畸形等后果。胎儿期保健的重点是加强早期保健。

新生儿期

新生儿期指婴儿出生后自脐带结扎到未满28天，是婴儿出生后适应外界环境的阶段。此时婴儿开始独立生活，由于内外环境发生了巨大变化，而其生理调节和适应能力还不够成熟，这一时期是生命周期中最为脆弱的时期。



新生儿的保健重点

★**保暖**：环境温度对新生儿的体温影响很大，环境温度低可导致新生儿体温下降，甚至体温不升，严重时可导致硬肿症。因此，新生儿的环境室温应保持在20~26℃，湿度保持在50%左右。

新生儿保暖的方法应注意居住环境的大气候和新生儿局部的小气候。居室环境的保暖可采用多种方法，如暖气、空调、室内生炉子等；小气候保暖指的是局部保暖，如睡袋、热水袋、怀抱等。

★**喂养**：提倡早开奶。生后半小时即可开奶，可按需随时哺乳。只要母乳充足，不必另加其他食物及饮料。如乳汁不足应设法促进母乳分泌，一般方法是增加吮吸次数，乳母保持心情舒畅，并保证充足的营养和睡眠。如乳汁仍不足，可添加其他代乳品。

★**护理**：新生儿期主要做好脐带与臀部护理，防止脐带发炎或尿布疹的出现。另外，新生儿的衣服宜选用柔软的棉布面料，包裹应宽松，使新生儿手足能自由活动。

★**预防感染**：新生儿免疫力弱，预防感染十分重要。新生儿居室空气要清新，冬季要定时开窗换气，避免过多探视和亲吻。新生儿需接种卡介苗和乙肝疫苗。

★**新生儿早期教育**：新生儿的视、听、触觉已初步发展，具备了接受教育的基础，可通过反复的视觉和听觉训练，建立各种条件反射，培养新生儿对周围环境的定向和反应能力，促进手眼协调动作。

婴儿期



婴儿期指婴儿出生至未满1周岁，是出生后生长发育最为迅速的时期。由于生长迅速，婴儿对营养素和能量的需要量相对较大，但其消化吸收功能尚未发育成熟，因此容易发生消化紊乱和营养不良；后半年因从母体所获得的被动免疫力逐渐消失，易患感染性疾病。此期喂养十分重要。另外还需有计划地接受预防接种。



幼儿期

幼儿期指1周岁至3周岁。此期幼儿生长速度稍减慢，但活动范围增大，接触周围事物增多，神经系统和心理发育较快，语言、思维和人际交往能力逐步增强，但对各种危险的识别能力不足，应注意防止意外伤害。由于活动范围增大而自身免疫力尚不够健全，仍应注意防止传染病。

婴幼儿期保健重点

★健康宣教：父母亲是婴幼儿保健服务的中心，家庭是婴幼儿保健的主要场所。因此，提高家长的科学育儿知识成了婴幼儿保健中最重要的内容和方法。要通过多种渠道及方式，把婴幼儿保健的知识和技巧传授给家长，然后通过家长来保护婴幼儿的健康。

★生长发育监测：主要利用生长发育监测图监测婴幼儿的生长情况，是一种适合于家庭和基层婴幼儿保健人员使用的婴幼儿保健措施。

★定期测量体重：一般是出生后6个月内每1个月测1次；6~12个月每2个月测1次；1~2岁每3个月测1次；2~3岁每6个月测1次；3岁以后每1年测1次。

★定期健康检查：根据婴幼儿生长发育的特点，实行定期体格检查，可以系统地了解其生长发育和健康状况，早期发现发育缺陷和疾病，及早进行矫正和治疗。

★计划免疫：按免疫程序完成预防接种。

★预防意外事故：意外事故是0~3岁婴幼儿的第一位危险原因，应加强防范。由于婴幼儿生性好动，好奇心强，缺少生活经验，综合判断能力差，所以特别容易发生意外事故。婴幼儿期常见的意外事故有车祸、溺水、烧伤、烫伤、跌落伤、触电、煤气中毒、误服药物、农药中毒和食物中毒等。

★早期教育：主要是语言、运动、认知能力的培养。



● 婴幼儿的心理发展特点

0~3岁婴幼儿的心理发展包含许多方面，其中感知能力、记忆能力、思维能力、想象能力、注意特性、人际交往关系、自我意识水平、情绪和情感特点、意志力和气质特征等都是非常重要的。除此之外，言语能力与动作能力的发展也是整个婴幼儿心理发展过程中的重中之重。

🦋 感知能力的发展

感觉能力和知觉能力是两种不同的能力，但又密切相关。感觉反映当前客观事物的个别属性的认识过程，如物体的声、色、冷、热、软、硬等；知觉反映当前客观事物整体特征的认识过程，它是在感觉的基础上形成的。任何一个客观事物都包含多方面的属性，单纯靠某一种感觉是不能全面把握的。

感觉能力的发展

新生儿凭借完好的感觉器官最先发展起各种感觉。最早出现的是皮肤感觉（触觉、痛觉等），其后逐步表现出敏锐的嗅觉、味觉、视觉和听觉。

知觉能力的发展

婴儿约6个月能够坐起来的时候，可以较好地完成眼手协调的活动。手在视野范围内完成操纵、摆放物品的活动，这是利用知觉能力综合认识物品特性的过程。一直到3周岁左右，婴儿的各种知觉能力飞速发展。



🦋 记忆能力的发展

★1岁以前的婴儿记忆能力比较差，他们5~6个月时可以记住自己的妈妈，但保持的时间很短。在反复出现的情况下，才可以逐步认识周围熟悉的事物，保持对事物的记忆。

★1岁以后，幼儿的活动范围不断扩大，认识的事物增多，能够记住越来越多的东



西。但是，这时的记忆无意性很强，主要是凭借兴趣认识并记住自己喜欢的事物，记忆过程缺乏明确的目的性。随着言语的发展、认识事物表象的积累及稳定性增强，开始形成主动提取眼前不存在的客体的意向。

★2岁左右，幼儿可以有意识地回忆以前的事件，不过这种能力还很弱。而且这种能力的出现和发展与言语能力的发展密切相关。

思维能力的发展

人的思维有几种不同的方式，在成人头脑中是并存的。但是，从发生、发展到成熟的过程看，它们并不是同时发生的，一般要经历18~20年的时间。

★0~1岁是婴儿思维方式的准备时期。凭借手摸、体触、口尝、鼻闻、耳听、眼看，发展起感知能力，并在复杂的综合知觉的基础上，产生萌芽状态的表象。正是基于这种表象的产生，在语言的参与下，开始产生萌芽状态的思维现象。

★1~3岁阶段主要产生的是人类的低级思维形式，即感知动作思维，又称“直觉行动思维”。感知动作思维是指思维过程离不开直接感知的事物和操纵事物的动作的思维方式，幼儿只有在直接摆弄具体事物的过程中才能思考问题。



想象能力的发展

想象是对已有表象进行加工改造，建立新形象的心理过程。人类的想象活动是借助于词汇实现的，对已有表象进行的带有一定创造性的分析综合活动。

★新生儿没有想象能力。1岁之前的婴儿虽然可以重现记忆中的某些事物，但还不能算是想象活动。

★1~2岁的幼儿，由于个体生活经验不足，头脑中已存的表象有限，而表象的联想活动也比较差，再加上言语发展程度较低，所以只有萌芽状态的想象活动。他们能够把日常生活中某些简单的行动反映在自己的游戏中。例如，把一块饼干放到布娃

娃嘴里，或者抱布娃娃睡觉等。

★3岁左右的幼儿，随着生活经验的不断积累和语言的发展，可以产生模仿成人社会生活情节的想象活动，进行有简单主题和角色的游戏。例如，带上一个“听诊器”，扮成大夫给“病人”看病；拿上一件小衣服，扮成“妈妈”给“孩子”穿衣服等。

★3岁以前的幼儿想象的内容也比较简单，所产生的行为一般是其所看到的成人或其他大孩子某个简单行为的重复，属于再造想象的范围，缺乏创造性。这个年龄阶段的想象经常缺乏自觉的、确定的目的，只是零散的、片断的东西。

注意特性的变化

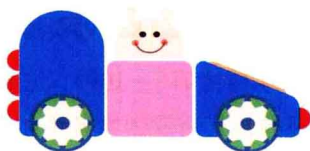
注意是一种心理特性，而非独立的心理过程。通常总是伴随着感知觉、记忆、思维、想象等活动表现出来，如注意听、看，全神贯注地想或记等。

注意可分为无意注意和有意注意两种：无意注意是一种事先没有预定目的，也不需要意志努力的注意；有意注意是一种主动服从于一定活动任务的注意，为了保持这种注意，需要一定的意志努力。在整个0~3岁阶段，无意注意占有主导地位，有意注意还处于萌芽状态。

★3个月左右的婴儿可以比较集中注意于感兴趣的新鲜事物，5~6个月时能够比较稳定地注视某一物体，但持续的时间很短。

★1~3岁时，随着活动能力的发展和活动范围的扩大，接触的事物及感兴趣的东西越来越多，无意注意迅速发展。如2岁多时对周围的事物及其变化，对别人的谈话都会表现出浓厚的兴趣。据调查，对有兴趣的事物，1岁半的幼儿能集中注意5~8分钟；1岁9个月的能集中注意8~10分钟；2岁的能集中注意10~12分钟；2岁半的能集中注意10~20分钟。

★3岁前，幼儿的有意注意刚刚开始发展，水平较差。随着言语的发展和成人的引导，开始把注意力集中于某些活动目标。例如，注意看少儿电视节目，如果节目不能引起兴趣，他们的注意力便会转移。



人际交往关系的发展变化

婴幼儿的人际交往关系有一个发生、发展和变化的过程。首先发生的是亲子关系，其次是玩伴关系，再次是逐渐发展起来的群体关系。0~3岁阶段主要发生的是前两种交往关系。

★0~1岁阶段主要建立的是亲子关系，即婴儿同父母的交往关系。父母是婴儿最亲近的人，也是接触最多的人。在关怀、照顾的过程中，与婴儿有充分的体肤接触、感情展示、行为表现和语言刺激，这些都会对婴儿的成长产生深刻的影响。

★1岁以后，随着动作能力和言语能力的发展及活动范围的扩大，开始表现出强烈追求小玩伴的愿望，于是出现玩伴交往关系。玩伴交往关系对人的发展起着至关重要的作用，它不排斥亲子关系，也不能由亲子关系来代替。一个人没有玩伴或朋友，就难以形成健康的心理。

★3岁前进行的玩伴交往活动常常是一对一的活动，要建立群体的玩伴交往关系还有一定困难。



自我意识的发展

自我意识是意识的一个方面，包括自我感觉、自我评价、自我监督、自尊心、自信心、自制力、独立性等。它的发展是人的个性特征形成的重要标志之一。

★婴儿1岁左右，在活动过程中，通过自我感觉逐步认识作为生物实体的自我。

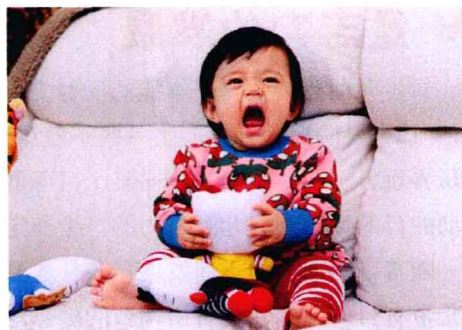
★2~3周岁时，幼儿在不断扩大生活范围、不断增长社会经验和能力、不断发展言语的帮助下逐步形成作为一个社会人的自我。

情绪和情感的发展

婴儿的基本情绪有8~10种，它们不是同时出现的，而是随着个体的成长、成熟而逐步出现的，其诱发因素各不相同。



0~3岁婴幼儿情绪和情感的最大特点是冲动、易变、外露，年龄越小特点越突出，情绪更多地受外在环境变化的影响，而不是被稳定的主观心态所左右。



婴幼儿情绪发生时间表

情绪类型	最早出现时间	诱因	经常出现时间	诱因
痛苦	出生后1~2天	机体生理刺激	出生后1~2天	机体生理刺激
厌恶	出生后1~2天	不良气味或味道	出生后3~7天	不良气味或味道
微笑反应	出生后1~2天	睡眠中机体生理过程的节律反应	1~3周	睡眠中机体生理过程的节律反应或触及面颊
兴趣	出生后4~7天	适宜光、声刺激	3~5周	适宜的光、声刺激，或运动物体
愉快 (社会性微笑)	3~6周	高频语音和人的面孔	2.5~3个月	人面孔刺激或面对面玩耍
愤怒	4~8周	持续痛刺激	4~6个月	持续痛刺激，或身体活动持续受限制
悲伤	8~12周	持续痛刺激	5~7个月	与熟人分离
惧怕	3~4个月	身体突然从高处降落	7~9个月	陌生人或十分新奇的物体
惊奇	6~9个月	新奇刺激突然出现	12~15个月	新奇刺激突然出现
害羞	8~9个月	熟悉环境中陌生人的接近	12~15个月	熟悉环境中陌生人的接近

