

Ren shen

中国爱婴工程
推荐

0—3岁

成长阶梯

◆ 杨琼宇 杨丹宇编著



0—3岁

的教育是人生最重要的一部分。

研究表明，孩子的智力70%形成于这短短的3年。

本书是帮助父母对3岁前的婴幼儿进行早期教育、促进健康、全面发展的指导用书。

以月为单位，告诉父母在每个月为宝宝做些什么，是本书的一大特色。

这是一本中国人自己的成长书。



0—3岁 成长阶梯

◆ 杨琼宇 杨丹宇编著

本书荣获“中国爱婴工程”
优秀图书奖

内蒙古科学技术出版社

妊娠·育儿·保健金典
0-3岁成长阶梯

杨琼宇 杨丹宇 编著

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段4号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮 编/024000

责任编辑/达 来

印 刷/大板金源民族印刷厂

字 数/200千

开 本/850×1168 1/32

印 张/11

版 次/2002年4月第2版

印 次/2003年7月第2次印刷

ISBN 7-5380-0659-1/R·127

总定价:108.00元(全套六册,本册定价18.00元)

序 言

在婴幼儿0~3岁期间,父母掌握合适的教育方法很重要。研究表明,孩子一生70%的智力形成于这短短的3年,而在我国,0~3岁的教育几乎完全来自家庭。

本书是帮助父母对3岁前的婴幼儿进行早期教育,促进其健康全面发展的指导用书,具有易懂、易教、易学的特点。全书以月为单位,告诉父母在宝宝成长的每个月里,该为宝宝做些什么,怎样做。每个月都设有生长发育、具备的本领、无尽的爱、能力培养、宝宝游乐园五个栏目。

要教育好宝宝,首先要对宝宝不同时期的生长发育和具备的本领有全面的了解和认识。

生长发育——描述本月份宝宝生理发育和心理发育的特点。

具备的本领——描述本月份宝宝身心发展的特点。

宝宝的每一步成长,无不浸透着父母无穷无尽的爱。

无尽的爱——把全面、科学、实用、易行的健康方案带到父母的身边。从宝宝的身心发展,到生活护理,每一个建议、每一个方法,都像阳光和雨露,滋润着宝宝茁

壮成长。

其实,孩子真正的聪明,不只是会认字、数数、背唐诗,而应具备更高的智力、更优秀的个人品质。现代科学研究表明,人一生的成功,情商因素占 80%,智商因素占 20%;拥有高的情商就是拥有一生的成功和欢乐。全面能力的培养已成为现代父母的育儿焦点。

能力培养——从宝宝出生的第一天开始,精心设计每一阶段能力培养方案和目标,可更好地加深宝宝与父母之间的感情。

游戏,是婴幼儿最喜爱的一项活动,也是最有效的教育方式。热爱游戏是宝宝的天性。宝宝每天都在各类游戏中感知世界、认识世界,一天天打开能力之门。

宝宝游乐园——为宝宝精心设计的游戏。包括促进宝宝生理机能发育和身体素质提高的锻炼及体育游戏;各种全面开发孩子能力的游戏,如智力游戏、讲故事、数学游戏、音乐游戏、美术游戏等。

本书为 0~3 岁宝宝的父母提供了教育指导的园地,讲授了全新的教育法,以期更好地发挥宝宝的潜能。

本书由多年从事婴幼儿教育、研究的专家学者编著,极具权威性,值得父母信赖。

序 言 ①

第1章 0~28天新生儿的成长 ①

- ① 生长发育
- ② 具备的本领
- ③ 无尽的爱
- ⑤ 能力培养
- ⑥ 宝宝游乐园

第2章 1~3个月婴儿的成长 ⑧

- ⑩ 生长发育
- ⑪ 具备的本领
- ⑭ 无尽的爱
- ⑳ 能力培养
- ㉒ 宝宝游乐园

第3章 4~6个月婴儿的成长 ④④

- ④④ 生长发育
- ④⑤ 具备的本领
- ④⑦ 无尽的爱
- ⑤⑦ 能力培养
- ⑥② 宝宝游乐园

第4章 7~9个月婴儿的成长 70

- ⑦⑩ 生长发育
- ⑦⑪ 具备的本领
- ⑦⑫ 无尽的爱
- ⑦⑬ 能力培养
- ⑦⑭ 宝宝游乐园

第5章 10~12个月婴儿的成长 95

- ⑧⑤ 生长发育
- ⑧⑥ 具备的本领
- ⑧⑦ 无尽的爱
- ⑧⑧ 能力培养
- ⑧⑨ 宝宝游乐园

第6章 1岁~1岁半幼儿的成长 127

- ⑨⑦ 生长发育
- ⑨⑧ 具备的本领
- ⑨⑨ 无尽的爱
- ⑨⑩ 能力培养
- ⑨⑪ 宝宝游乐园

第7章 1岁半~2岁幼儿的成长 163

- ⑩⑤ 生长发育
- ⑩⑥ 具备的本领
- ⑩⑦ 无尽的爱
- ⑩⑧ 能力培养
- ⑩⑨ 宝宝游乐园

第8章 2岁~3岁幼儿的成长 212

- 生长发育
- 具备的本领
- 无尽的爱
- 能力培养
- 宝宝游乐园

【第 1 章】

0~28 天新生儿的成长

1 生长发育

1. 生理发育

0~28 天的新生儿,出生时体重约 3 千克,满月可增加 0.8~0.9 千克;身长约 50 厘米,满月可增长约 4 厘米;视力可看到距眼睛 20 厘米远的物体并跟随其移动;当听到悦耳的声音时一般可停止啼哭;环境温度的变化直接影响到新生儿体温的变化;有较完善的觅食、吸吮、吞咽、握持、行走等反射;每天有 16~22 个小时处于睡眠状态,平均每小时约有 3~7 分钟是清醒的。

2. 心理发育

新生儿心情好的时候会露出笑脸,在光线微亮的房间里会睁开眼睛,喜欢看人脸,特别是母亲慈爱的笑容,也喜欢听人声,尤其是母亲的声音。



2 具备的本领

1. 在沉睡中成长

刚出生不久的婴儿,几乎整天都在睡眠中度过。肚子饿的时候就会醒来,吃完母乳又继续睡觉,每天反复如此,没有昼夜的分别。这个时期他一边打盹一边感受来自外界的光线和空气,同时也逐渐习惯家人的对话及生活上的各种声音。他想醒时就让他睡;当他醒来时,温柔地抱着他说话,待他完全清醒时再照料他。哭了,母亲很快过来温柔地拥抱他。吃饱了或换掉脏尿布,他就能得到满足。对婴儿的成长过程来说,这种舒服的体验非常重要。

2. 用反射动作应付外来刺激

不必教,婴儿自然就会吸吮妈妈的乳头;一但接触东西就会用力握着。这些动作只是针对刺激的一种反应,没有任何意思。这个时期他们的大脑仅能发挥少许功能,因此出生不久的他们是靠这种反应动作来保命的。

在极短的时间内,反射动作会逐渐进化成有感觉的反应或有意义的举动。例如,当宝宝听到大一点的声音就会受到惊吓,两手左右张开,手腕做出想要抓住某种东西的举动,这种反射动作就是要求别人来抱他的基础动作。当我们撑着他的身体,让他脚底着地时,会做出两脚

交互前进的步行反射动作,这可以说是一种预测步行能力的反射动作。

以前,父母总认为新生儿时期的婴儿眼睛看不到东西,也没有任何力量。其实这一时期的婴儿也具备与外界接触的能力。婴儿的视野虽然狭窄,但还是看得到正前方15~30厘米左右的地方。宝宝也有分辨东西的能力,在各种形状中,最喜欢类似脸形的东西。

3 无尽的爱

1. 目光的交流

宝宝又睡着了,而妈妈的目光却仍充满了无尽的爱。宝宝的小眼睛微微地睁开,它是那般明亮、清辙、纯真,尤其当宝宝在妈妈的怀里吃饱之后,他会满足地看着你的双眼,似乎在感谢妈妈的爱。

2. 轻柔的呼唤

“噢,宝宝(也可呼乳名)醒了,妈妈在这呀,睡得香吗?宝宝真乖哎……”有时宝宝会“回答”你。为了让宝宝贮存标准的语音信息,利于明天的发展,最好用普通话和宝宝讲话,每天可进行2~3次,一次2~3分钟。

3. 爱的抚摸

爱的抚摸传递着许多无声信息。注意四个字：轻、柔、巧、温。抚摸新生儿不仅能使宝宝和父母享受到爱的体验，而且还可以查看孩子的健康状况。新生儿的皮肤应该是温和、柔软，有良好的弹性，表皮上没有疙疙瘩瘩。注意，洗澡后一定要爱抚宝宝。

4. 防止事故

月子里的婴儿自己不会做什么，只能老实地躺着。万一发生什么事故，也是周围大人的过错。只要大人注意，是可以防止事故发生的。

最常见的是烫伤。大的烫伤几乎全发生在把婴儿放进大盆里洗澡的时候。当把热水放在一边时，由于不注意碰倒了容器而使热水洒出来烫伤了婴儿。有的烫伤是因为热水袋的塞子不紧，热水流出来把婴儿烫伤。或者热水袋及电脚炉在不知不觉中触到婴儿脚部（大都是脚后跟）而烫出了水泡，这也是常有的事。也许人们认为，只要太热婴儿就会哭的。其实不然，即使水温没有达到能使婴儿哭叫的程度，只要接触一定时间，也会造成烫伤。烫伤比较重就不能等闲视之，必须马上叫救护车送医院。

除此以外，经常发生的就是一氧化碳中毒。在严实的小房间里不要整夜点着煤油炉或煤气炉，也不要使用没有烟囱的蜂煤炉子。无论是能移动的暖炉还是不能移动

的炕炉,都不能把婴儿放在上面睡觉。

用母乳喂养的母亲不能搂着婴儿喂奶。母亲在躺着喂奶的过程中,由于很舒服容易睡着,这样乳房压住婴儿鼻口。如果是大点的婴儿,由于呼吸困难就会反抗,但是一两个月的婴儿是没有这种能力的,容易窒息。

不能因为婴儿爱吐奶就在枕头底下放一块塑料布。当风把塑料布吹到婴儿脸上时,就会由于婴儿本身没有能力取下来而使其窒息。

对经常吐奶的婴儿要特别注意,吐出来的乳块是能够堵塞气管的,要让婴儿侧身躺着睡觉。

把两三岁的大孩子与婴儿留在一个房间是危险的,对婴儿怀着妒嫉心的小哥哥、小姐姐常常加害于婴儿。

婴儿也有被猫或老鼠咬伤的危险。婴儿脸上、下巴上沾有奶粉,能够引诱动物,所以一定要把婴儿的脸和手洗得干干净净。不能随便开门窗,以防猫或老鼠等进入。



4 能力培养

1. 欣赏音乐

科学家发现,音乐有着意想不到的作用——可以改变孩子的神态和容貌。实验证明,欣赏4个月莫扎特小夜曲之后,孩子们的容貌会发生很大的变化,表情和动作

比别的孩子显得活泼,甚至眼神也与别的孩子不同。

现代脑科学证明,人的左脑是逻辑语言脑,而右脑是感受音乐的脑,缄默无言的右脑洋溢着情感的波澜,充满着创造的欲望和活力。在宝宝学会说话之前,让他欣赏优美健康的音乐,能不失时机地为宝宝右脑的发育增加特殊的营养。

中外古典音乐、现代轻音乐和描写儿童生活的音乐,都是训练右脑的好材料,选择的标准有三条:优美、轻柔、明快。

每天固定一个时间播放一首乐曲,一次5~10分钟左右。放音时,先将录音机的音量调到最小,然后逐渐增大音量,到比你平时讲话声稍大些为宜。

5 宝宝游乐园

1. 锻炼

(1) 室外空气浴

不要把一个月以内的婴儿带到人多的地方去,以防婴儿得病。但是因为怕得病就全然不让婴儿进行室外空气浴,也是不应该的。

在春秋季节,只要外面的气温在 18°C 以上,风又不大时,也可以打开窗户或门。就是冬天,在阳光好的温暖

时刻,也可以隔一小时打开一次窗户换换空气。对于将近一个月的婴儿,除寒冷的天气外,只要没有风雨,就可以包裹好抱到外面去,使其受到锻炼,呼吸到比房间里的温度低的室外空气,以锻炼气管粘膜。每天可以抱出去两次,每次5分钟左右。当室外温度在 10°C 以下时,就不要到外面去了。

另外,要避开强烈日光的直接照射,不要进行日光浴。

(2) 抬头

抬起头,视野便开阔,宝宝的智力也可以得到发展;当然,宝宝的抬头需要父母的帮助。当宝宝吃完奶后,扶其头靠在大人肩上,然后轻轻移开手,让宝宝自己竖直片刻,每天可做四五次;也可在宝宝空腹时,让其自然俯卧在你的腹部,将宝宝头扶至正中,两手放在两侧,逗引他抬头片刻;也可让宝宝空腹爬在床上,用小铃铛、拨浪鼓或呼宝宝乳名引其抬头。当宝宝做完锻炼后,应轻轻抚摸宝宝背部,既是放松肌肉,又是爱的奖励。宝宝锻炼完之后可能有些累,应让他仰卧床上休息片刻。

(3) 爬行

宝宝有爬行和迈步(行走)的先天条件反射。当宝宝洗完澡,被抚摸皮肤后,感觉会很舒服,宝宝就会要求动一动了。你用手掌抵住宝宝足底,他就会向前爬。每次1~2分钟,一天1~2次即可。通过爬行,宝宝颈部及背部肌肉可得到锻炼,四肢会愈加有力,从而体质得以增强。

(4) 迈步

宝宝若是健康,情绪又很好时,还可能做迈步运动。托住宝宝的腋下,并用两大拇指控制好他的头,让他的小脚光着接触桌面等,他就会做协调的迈步动作。当然,你不是训练军队,而是宝宝,所以要温柔一点。每天可做3~4次,每次3分钟。坚持约两个月后,宝宝就会扶着你的手臂或东西走了。坚持下去,10个月之后宝宝就可独立迈步前进了。

2. 感官刺激游戏

(1) 看摇晃的玩具

把玩具放在离宝宝眼睛30厘米左右的地方(不要吊在宝宝脸部的正上方),让宝宝从正面看东西,以训练两眼看东西的习惯,刺激脑部的功能。应尽量选择鲜艳颜色的玩具。

(2) 探索

宝宝不要总是一天到晚地躺着。可以抱着他在房间内散步,让他看看室内的家具、窗外的风景,也可以拉着他的手摸摸桌子、电视机等室内物品。

(3) 玩藏猫猫

妈妈用一条薄纱布盖住宝宝的脸,注意时间不能太长,也不能将宝宝的脸全部盖住,然后跟他说:“哇!妈妈在哪?宝宝,妈妈在哪?”接着迅速地拿开并凑近脸说:“哇!在这呢!”

3. 体育游戏

伸展

洗澡或换尿布的时候,可帮宝宝伸展一下身体。这个时期不可以用力拉宝宝的手、脚。帮他伸展身体时,只须将关节稍为弯曲,宝宝就会反射性地伸开他的关节。除了关节外,轻触宝宝的膝盖内侧、身体、手等,宝宝也会反射性地伸展他的身体。