

现代 Xiandai Jiating Baoyu Congshu
家庭保育丛书
婴幼儿科学养育



0~3岁
婴幼儿科学养育

湖南科学技术出版社



YINGYOUER KEXUE YANGYU
谢鹏林义雯/编写

YINGYOUER KEXUE YANGYU YINGYOUER KEXUE YANGYU YINGYOUER KEXUE YANGYU

现代家庭保育丛书

0~3岁

婴幼儿科学养育

YINGYOUNG KEXUE YANGYU

谢鹏 林义雯 / 编写



湖南科学技术出版社

现代家庭保育丛书

0—3岁婴幼儿科学养育

编写:谢鹏 林义雯

责任编辑:柏立

出版发行:湖南科学技术出版社

社址:长沙市展览馆路66号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系:本社直销科 0731-4441720

印刷:长沙环境保护学校印刷厂

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂址:长沙市井湾路4号

邮编:410004

经销:湖南省新华书店

出版日期:2000年10月第1版第4次

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:12.75

插页:3

字数:313000

印数:13169~18168

书号:ISBN 7-5357-2700-X/G·259

定价:22.00元

(版权所有·翻印必究)



儿童是祖国的花朵，是民族的未来和希望！

目前，我国提倡每对新婚夫妇只生一个孩子。孩子成为年轻父母和祖辈们心中的小天使，沐浴着无穷无尽的爱，父母对孩子寄托着无限的希望。

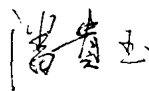
社会呼唤高素质的建设者，家庭渴望出类拔萃的下一代。但是，抚养和教育孩子，是一个充满艰辛的科学的系统工程。现实中，过高的期望值与贫乏的育儿知识所形成的落差，困扰着不少的家长，阻碍了下一代的健康成长，危及民族的发展进步。因此，养育孩子不仅仅是一个家庭问题，而是一个关系着民族前途命运的重大社会问题。

当今世界，知识日新月异，科技迅猛发展。年轻父母和爱心倍加的祖辈们，都面临着一个重新学习育儿知识、更新育儿方法的问题。我们一直期盼多一些家长阅读的育儿科普读物，多一些既具科学性、又有操作性的育儿指导书

籍,借鉴世界先进的科学育儿理论和方法,结合我国育儿优良传统和生活习惯,把有关儿童的生理学、心理学、医学、教育学、社会学等诸多深奥理论,用通俗的语言形象生动地介绍给广大家长。

本书的两位作者是长期从事儿童保健和儿科临床工作的高年资医师和专家。他们热心于育儿知识的普及工作,将多年积累的经验整理总结,结合当今国内外先进的育儿理论和方法,深入浅出又较系统地介绍了婴幼儿的养育和智力启迪方面的知识,是一本难得的好书。

家庭是人生的第一所学校,父母是孩子最早的启蒙老师。殷切期望广大家长能从本书中获得有益的知识,用崭新的家庭教育观念和科学的育儿方法,培养健康聪明的下一代,为祖国的四化建设培养栋梁之材。



湖南省人民政府副省长

1999.8.

写给年轻的父母

孩子一落地，爸爸妈妈慈爱的目光就集中到这小宝贝身上了，并且要追随他（她）一辈子。崇高的母爱父爱汨汨的流出来，将浸润孩子以后的每日每时……

爸爸妈妈对孩子的爱中蕴含着无比丰富的内容，但最终会归结到三个问题上，即希望孩子健康、聪明、成材。年轻的父母们要完成你们的心愿，从孩子一出生起你就要有正确的养育方法，可是，你们还什么都不懂呢，也许，你们的长辈能告诉你们一些经验。可是，随着科学的发展，在儿童养育、儿童智力开发、儿童卫生保健等方面的研究已经有了很大的进展，很多新理论、新技术在科学育儿领域中都得到

应用,并取得了非凡的效果。这些新的知识也许你们的长辈也不完全了解。呵,心愿和实践之间还有很大距离呢!想必你们热切期盼得到一部养儿法宝,在这本书里,我们几个长期从事育儿工作的医务工作者,愿意教给你们科学的育儿方法。从养育、保健、智力启迪三个方面用通俗的语言告诉你们怎样正确处理育儿过程中方方面面的问题,按 0~1 岁、1~2 岁、2~3 岁三个年龄阶段来写,你们可以随着孩子一天天的长大,一步一步学习到育儿知识,学会怎样把孩子喂养得结实健康,怎样从日常生活中开发孩子的智力,怎样……你还是自己慢慢读吧。希望这本书伴随你的孩子成长,希望你如愿以偿把孩子养育得健康、聪明,将来成为国家的优秀人才。

编者

1999 年 8 月

0~1 岁宝宝的生长和发育(导引)

从出生到 1 岁,宝宝的生长发育速度最快,几乎是一个月一个样。生长是指形体上的增长,主要依靠身体内分泌功能和营养;发育是指身体功能的成熟,主要是大脑功能的成熟程度,依赖于环境和早期教育。生长发育是有规律的,循序渐进和连续地进行的,下面把 0~1 岁儿童各个月龄阶段的生长发育状况,分为体格发育、感觉和运动发育、语言和适应性行为发育和个人—社会发育四个方面的发育要点归纳列表,家长可以对照此表,看看自己的宝宝的生长发育水平怎样。

0~1 岁儿童的生长和发育表

月 龄	体格发育	感觉、运动发育	语言和适应性行为发育	个人社会适应能力发育
0~1 个月	体重:2.5kg~4.3kg 身长:46cm~55cm 头围:34cm~38cm	• 四肢活动 • 对亮光、声音有反应 • 俯卧位时可抬头数秒钟 • 扶立时会蹬步	• 不舒服时会剧哭	• 会注意他人的脸 • 视线可跟随移动的红球或电筒光 • 一天睡 20 小时 • 自发微笑
2 个月	体重:3.5kg~6.8kg 身长:53cm~63cm 头围:39cm	• 俯卧位能抬头 • 手握拳逐渐松开 • 握住物体片刻	• 从哭声中能区别各种原因 • 喉部发出“咕咕”声 • 处于喂养姿势时有吮吸动作	• 逗引时会微笑 • 对讲话的声音有反应

月 龄	体格发育	感觉、运动发育	语言和适应性行为发育	个人社会适应能力发育
3 个月	体重:4.0kg~7.7kg 身长:56cm~66cm 头围:40.8cm	• 有目的地抓物 • 竖直抱时头能竖直,俯卧位抬头更稳	• 笑出声、尖叫声 • 在面前二手握住,看手,玩弄手和手指 • 两眼能跟随物转动 180°	• 看见母亲脸会笑,发出愉快的声音 • 哭的时间减少 • 能拉扯衣服
4 个月	体重:4.7kg~8.5kg 身长:59cm~69cm 头围:42cm	• 俯卧位抬头 90°,能转头 • 扶立时能支撑,蹲脚	• 大声笑 • 伸出二手,能抓住玩具 • 手放在口中,发出格格笑声	• 对周围事情感兴趣 • 认出母亲和熟悉的东西 • 开始与别人玩
5 个月	体重:5.3kg~9.2kg 身长:60.5cm~71.3cm 头围:42.8cm	• 从仰卧翻身到俯卧 • 扶坐时背能竖直 • 用一手抓物	• 抓住物体放到口中 • 在澡盆中拨水 • 咿呀学语,自言自语 • 玩脚趾 • 撕纸片	• 从众人中认出母亲 • 害怕陌生人
6 个月	体重:5.9kg~9.8kg 身长:62.4cm~73.2cm 头围:43.9cm	• 俯卧位时双臂能支撑身体使胸腹部离开桌面 • 卧位能翻身 • 用手指抓物体 • 把脚放入嘴里	• 自己摔奶瓶 • 乱打乱弄 • 咿呀学语,发 ma 音 • 将物件从一手传到另一手	• 大笑 • 怕羞 • 别人拿走玩具会表示反对 • 认生
7 个月	体重:6.4kg~10.3kg 身长:64.1cm~74.8cm 头围:44cm	• 单独坐稳片刻 • 扶立时会蹬跳	• 发 ma、pa、ta 音 • 发出欢叫声,尖叫声 • 两手能抓物	• 对镜笑 • 对名字有反应 • 能单独玩玩具

月 龄	体格发育	感觉、运动发育	语言和适应性行为发育	个人社会适应能力发育
8 个月	体重: 6.9kg~10.8kg 身长: 66cm~76cm 头围: 45cm	• 独立稳定 • 二只手抓玩具 • 用拇指与其他手指取物 • 开始爬行 • 从俯卧位坐起	• 说出二音节 da-da、ba-ba、ma-ma • 模仿别人的声音 • 能寻找掉落的玩具	• 对“不”和不愉快的声音有反应 • 对家庭成员表示喜欢 • 认生明显
9 个月	体重: 7.2kg~11.3kg 身长: 67.0cm~77.6cm 头围: 45.5cm	• 扶住站立 • 用手、膝爬行 • 能用拇指与其他手指配合拾起小物体	• 发双音 • 将两个玩具互相打击 • 用声音表示要东西	• 喜欢照镜子 • 会挥手再见 • 玩拍手游戏 • 挨骂时会用哭表示
10 个月	体重: 7.6kg~11.7kg 身长: 68.3cm~78.9cm 头围: 45.8cm	• 能用拇指食指抓物 • 将手中握的物体放掉 • 爬上扶梯阶 • 拿着物体站起来 • 扶站稳	• 有目的地喊爸、妈 • 两手同时握物体 • 穿衣时会伸手, 穿鞋伸脚 • 能比较两个物体	• 轻拍布娃娃 • 喊名字会转头 • 单独一个人玩较长时间
11 个月	体重: 7.9kg~12.0kg 身长: 69.6cm~80.2cm 头围: 46cm	• 扶立时两足交替起步 • 独站片刻 • 手指动作精细 • 扶走片刻	• 学着握匙吃饭 • 对书中图画有兴趣 • 能理解一些词句 • 会说“不、不”	• 喜欢把东西扔掉又捡起来 • 把球滚向别人 • 不喜欢单独一人在床上 • 会把玩具给别人
12 个月	体重: 8.1kg~12.4kg 身长: 70.7cm~81.5cm 头围: 46.3cm	扶一手走或能独走几步 从站立位能坐下 用手指拿东西吃	• 说 2~3 个字的词 • 喜欢有节奏的音乐 • 用隐语表示愿望 • 用蜡笔在纸上乱涂 • 模仿动物叫声	• 玩简单的游戏 • 以哭引人注意 • 会当众炫耀自己 • 按要求给出玩具 • 开始表示倔强

4~6 个月添加辅食:



西红柿汁



胡萝卜泥



米糊糊



蛋黄



婴幼儿科学养育

7~9 个月添加辅食:



蒸蛋



肝泥



烂面条



豆腐

10~12 个月添加辅食:



碎菜



肉丸



婴幼儿科学养育



3个月训练宝宝有目的地抓物



4个月宝宝俯卧位能撑肘、抬头、挺胸



5个月训练宝宝仰卧位翻身到俯卧位



6个月让宝宝自己扶奶瓶
可锻炼手的活动



7个月单独坐稳



11~12 个月让宝宝学习搭积木，训练眼手的协调



婴幼儿科学养育



宝宝学习脱衣



宝宝自己玩玩具



宝宝和妈妈一起玩

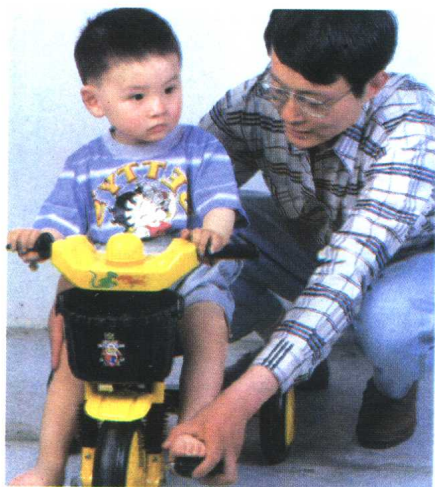


玩拖车练习走路



婴幼儿科学养育

学习骑小三轮车



宝宝学习刷牙



学习用匙自己吃饭



学会自己穿衣



从小培养孩子富有爱心

目录

0~1 岁

〔养育方法〕

0~1 岁宝宝的生长和发育(导引)	(1)
妈妈迎接宝宝	(1)
迎接宝宝出生的准备	(1)
看看可爱的小宝宝	(4)
让宝宝投入妈妈的怀抱	(5)
宝贵的初乳	(6)
保存好婴儿的出生医学证明	(7)
宝宝的日常生活	(8)
科学的喂食	(8)
给宝宝喂母乳	(8)
宝宝吃饱了吗	(9)

怎样使母乳分泌增多	(11)
喂奶后拍背的技巧	(11)
母乳不足怎么办	(13)
哺乳母亲用药要当心	(13)
正确选择代乳品	(14)
宝宝大了加牛奶有好处	(15)
牛奶有“火气”吗	(17)
宝宝什么时候加谷类食物	(18)
宝宝辅食添加的方法	(18)
婴儿辅食的家庭制作	(21)
宝宝一天要吃几餐	(21)
不要过早断奶	(22)
酸奶吃多了好吗	(23)
哪些食物中含铁多	(23)
含钙多的食物有哪些	(24)
婴儿强化食品有益处吗	(25)
宝宝要补钙	(26)
晒太阳和喂鱼肝油	(27)
安慰奶嘴能用吗	(28)
从小培养良好的饮食习惯	(29)
睡眠	(31)
宝宝要温暖的环境	(31)
几种新生婴儿的保暖方法	(32)
给宝宝一张小床单独睡	(33)
宝宝睡觉什么姿势好	(35)
宝宝一天睡多久	(36)
洗澡穿带	(38)
怎样给宝宝洗澡	(38)

胎脂要洗掉吗	(39)
宝宝的头发要剃光吗	(40)
宝宝一天有几次尿	(40)
一次性尿布能用吗	(41)
宝宝的大便正常吗	(42)
宝宝衣服的要求	(42)
宝宝要穿多少衣服合适	(43)
宝宝不要装饰品	(44)
宝宝鞋子的选择	(44)
尿布要夹多久	(45)
宝宝良好生活习惯的培养	(45)

〔家庭保健〕

宝宝身体的护理	(47)
脐带的护理	(47)
脐疝该怎么办	(48)
宝宝有“胎毒”吗	(50)
“马牙”不是病	(51)
宝宝乳腺肿大	(52)
宝宝会有“月经”吗	(52)
宝宝吐奶的原因	(52)
宝宝脸上发黄怎么办	(54)
不要把头睡扁	(55)
头上的油垢要去掉吗	(56)
出汗多是病吗	(56)
奇妙的婴儿抚触保健法	(57)
常见病的防治与护理	(60)