

ZHONGGUOJIA ZHANGXU



EXIAOTUIJIANJIAOCHAI

中国家长学

校推荐教材

中国家庭子女教育

0-3 儿童保育家长读本

国家基础教育实验中心组织编写



中国法制出版社

ZHONGGUOFAZHICHUBANSHE

国家基础教育实验中心组织编写

●

中国家庭子女教育

0~3 岁儿童保育家长读本



中国法制出版社

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁儿童保育家长读本/国家基础教育实验中心
组织编写. —北京:中国法制出版社,2000.10

(中国家庭子女教育)

中国家长学校推荐教材

ISBN 7-80083-752-1

I. 0... II. 国... III. 婴幼儿-妇幼保健-教材

IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 72233 号

中国家长学校推荐教材

中国家庭子女教育——0~3岁儿童保育家长读本

ZHONG GUO JIA TING ZI NÜ JIAO YU——0~3 SUI ER TONG

BAO YU JIA ZHANG DU BEN

编者/国家基础教育实验中心组织编写

经销/新华书店

印刷/朝阳新华印刷厂分厂

开本/850×1168毫米 32

印张/8.625 字数/195千

版次/2000年10月北京第1版

2000年10月北京第1次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 7-80083-752-1/G·08

全套定价:90.00元

(北京西单横二条2号 邮政编码 100031)

本册定价:13.00元

(如发现印装问题请与本社发行部联系

电话:66062752)

前 言

改革开放以来,我国的家庭教育越来越受到社会和广大家长的重视。家长们清楚地看到,社会的发展,知识经济社会的到来,使我们的孩子面临着越来越严峻的挑战。对孩子进行素质教育,是广大家长的惟一选择。家长们迫切需要对子女的家庭教育进行指导,以便使自己能够很好地承担起历史赋予的培养教育子女的崇高任务。

前些年,受教育部基础教育司委托,国家基础教育实验中心社区与家庭教育研究所所长、北京师范大学研究员赵忠心主持起草了《家长教育行为规范》和《全国家长学校教学大纲》。为了进一步落实这两个家庭教育条例的精神,解决全国各级各类家长学校和家长缺乏统一的家教教材的状况,国家基础教育实验中心组织了一批专业工作者,编写了这套《中国家庭子女教育》系列教材。

1

首批推出的教材共8种。在组织编写的时候,我们既考虑到要适应从孩子一出生到高中毕业,不同年龄阶段孩子的家长的需要,也考虑到不同类型家庭子女教育的要求,目的是使家长们在对孩子进行系统培养教育的过程中,每一个年龄阶段、每一种特殊情况都能获得有针对性的指导。

这套家长学校推荐教材,是经过了长时间的酝酿、准备,认真总结了我国20年来家庭教育成功的经验,借鉴、吸取了古今中外家庭教育理论研究的优秀成果,由国内知名的教育、心理方面的专家、学者集体编写而成的。具有以下特点:

一、具有鲜明的时代感

家庭是社会的细胞,也是社会的缩影。社会政治、经济、文化的变革,肯定要通过各种途径渗透到家庭生活中去,影响家庭教育的实施。随着我国市场经济的发展,家庭教育承担着新的任务,面临着许多新情况和新问题,家长们在思想上也产生了许多困惑和困难。这套教材对这些新任务、新情况、新问题做了系统的分析、说明、论述,并对当前家长感到困惑和困难的问题一一做了解释和指导,学习以后,会使家长对子女教育工作充满信心。

二、具有强烈的针对性

这套教材,编写者虽然都是教育学、心理学方面的专家、学者,但是,并没有按照教育学和心理学自身的学科体系来编写,而是根据家庭教育的实际需要出发,想家长之所想,急家长之所急,努力回答家长在家教中遇到的种种实际问题。家长阅读以后,会觉得这套书就是为你写的。

三、理论和实际相结合

家庭教育,从某种意义上说,就是教育家长。要搞好家庭教育,必须首先切实提高家长的素质。家长的素质不提高,要培养出高素质的子女来,那是不可能的。提高家长的素质,不仅要使家长掌握教育子女的具体的方式方法,也要使家长略知家庭教育方面的科学理论。为了使家长能够读得懂、用得上,作者广泛收集了古今中外的教育子女的典型实例,对现在的家庭教育状况也做了大量的调查研究,并对家庭教育的经验和情况进行了理论上的分析,努力揭示家庭教育的一般规律。读者不仅能在阅读这套教材时“悟”出一些教育子女的道理来,还能从中学会家庭教育的可操作方法。

四、深入浅出、通俗易懂

这套教材的作者深深懂得,具有中等文化水平的家长是主

体,他们迫切希望能读到深入浅出、通俗易懂的家教读物。参加此套读物编写的作者,很多是从事家庭教育调查与实验的研究人员,掌握大量数据与实例,经常与家长保持着联系,他们了解家长的心愿,知道家长需要阅读什么样的读物。他们有能力把深奥的科学理论,运用一般读者都能读得懂的语言写出来。当家长读这套书的时候,你会觉得是专家、学者在与你促膝相谈,共商教子大计,感到十分的亲切。

这套中国家长学校推荐教材,既适合为家长讲授,也利于家长阅读。可以说,它是陪伴家长、孩子的良师与益友,沟通学校、家庭的纽带与桥梁。

国家基础教育实验中心
中国家长学校推荐教材编委会

中国家长学校推荐教材

ZHONGGUOJIAZHANGXUEXIAOTUIJIANJIAOCAI

国家基础教育实验中心
中国家长学校推荐教材 审定成员

主 任:王建国 史宁中

委 员:(按姓氏笔划为序)

马云鹏 李玉先 吴玉琦

宋成栋 赵 刚 赵 鑫

赵忠心 祝立明 袁桂林

总 主 编:赵忠心 赵 刚

本书主编:王 练

目 录

1

新生儿篇

第一章 认识新生儿	2
一、新生儿的外形	2
二、新生儿的生理特点	6
三、新生儿的能力	8
四、新生儿的健康打分	10
五、新生儿的气质特点	11
第二章 细心呵护新生儿	13
一、给孩子充分的关爱	13
二、因势利导	17
三、提供良好的生活环境	18
四、细心护理新生儿	22

第三章 新生儿的喂养	35
一、母乳是新生儿的最佳选择	35
二、牛奶和奶粉的喂养	45
三、混合喂养	51
四、其他喂养方法	52
第四章 新生儿常见问题的处理	53
一、溢奶和呛奶	53
二、新生儿哭闹	55
三、白天睡觉夜间哭闹	59
四、脐部感染	59
五、新生儿脐疝	60
六、新生儿腹泻	61
七、新生儿窒息	63
八、新生儿肺炎	64
九、新生儿败血症	65
十、新生儿硬肿症	66
十一、新生儿重症黄疸	67
十二、鹅口疮	68
第五章 预防意外	70
一、窒息	70
二、摇晃综合症	71
三、眼损伤	71
第六章 预防接种	73

乳儿篇

第一章 身体的发育	76
一、乳儿的动作发育及训练	76

二、感知觉的发展及训练	85	
三、手眼协调能力的发展和训练	89	
四、身高、体重的发育	90	
五、出牙	94	
第二章 乳儿的喂养	96	
一、1~3个月乳儿的喂养	97	
二、4~6个月乳儿的喂养	104	
三、7~9个月乳儿的喂养	113	
四、10~12个月乳儿的喂养	118	
第三章 乳儿的保育	121	
一、睡眠	121	
二、户外活动	131	
三、保健操	132	
四、个人清洁卫生	136	3
五、大小便	138	
第四章 乳儿的安全与预防接种	141	
一、常见意外事故的处理	143	
二、家庭应备的常用医药物品	145	
三、预防接种	146	
第五章 乳儿常见问题和疾病	148	
一、身高、体重增长缓慢	148	
二、体重增长过快	149	
三、出牙晚	150	
四、便秘	150	
五、婴儿湿疹	152	
六、婴儿尿布疹	153	
七、肠痉挛	154	
八、肠套叠	155	

新生儿篇

宝宝在母亲体内经过十个月的孕育，在家人的期盼中经过一番“拼杀”终于与父母见面了。面对刚出生的宝宝，爸爸妈妈十个月来的各种担忧和不安均烟消云散，但紧接着“宝宝为什么整天都在睡觉，不会有病吧？”，“宝宝是否聪明”，“宝宝的身高、体重是否符合标准”，“孩子每天吃多少奶合适”，“妈妈的奶够不够”，“宝宝为什么总是哭”等等，各种新的问题又接踵而来，重又将父母带入新的困惑和不安之中。

的确，第一次面对新生儿，大多数父母都会表现出不知所措和焦虑的心情，对自己的能力表示怀疑。尤其是宝宝出生后，家庭中原有的生活秩序完全被打乱，一切都变得杂乱无章。父母忙于应付宝宝没有规律的吃喝拉撒睡，常常是手忙脚乱，恨不得长出三头六臂来。一旦宝宝哭闹、生病，爸爸妈妈更是感到无可奈何，情绪低落。不要紧，一切都会好的！我们每个人面对新事物和不熟悉的环境、事件都会产生同样的反应。请千万不要丧失信心，只需要很短的适应时间，当你熟悉和了解了宝宝的生理特点和生长规律后，相信你一定可以轻松、自信地做个称职的父亲或母亲。

第一章

认识新生儿

通常我们将出生一个月以内的婴儿称作新生儿。这一年龄的婴儿在身体外形、行为和能力等方面都表现得与众不同。

一、新生儿的外形

刚出生的新生儿与妈妈心目中的“小天使”在形象上有很大的差距。大多数婴儿看上去皱皱巴巴，头大身子小，肚子圆鼓鼓，两眼紧闭，像一只“丑小鸭”。别着急，当宝宝长到满月后，皮肤会逐渐变白，脸部开始变得丰满，表情也越来越丰富，“丑小鸭”就变成了“小天使”。



图 1-1 新生儿

头部

刚出生的新生儿头看上去特别大,占了整个身体的 $1/4$ (成人是 $1/8$)。头的外形大多是扁长形,左右不对称,尤其是头顶较尖。也有的婴儿在头部的一侧或双侧还可见一个大的、硬的隆起,用手轻轻触摸比较柔软,没有弹性,按压略有凹坑,医学上称“产瘤”或“先锋瘤”。这是婴儿在生产过程中因子宫口、产道挤压,或因难产,胎儿在产道停留时间较长,造成头部血流不畅而形成的局部组织水肿。一般几天后,水肿可自然消失,无需处理。如果你的宝宝是剖腹产,头部不会出现“产瘤”,头形看上去也比较圆、好看。在新生儿头的前部

和后部,你还可摸到两处没有骨头,只有一层薄薄头皮覆盖的部位,叫囟门(图 1-2),用手轻轻触摸可感觉到血管的跳动。囟门是新生儿为保证顺利生产而特别预留的“活动通道”,它会随着婴儿的生长逐渐长拢。一般新生儿满月时,后囟就闭合了,前囟要到 1~1.5 岁才能完全长好。婴儿在囟门未愈合前,父母要注意观察囟门有无变化,如果你发现宝宝囟门处的皮肤绷得很紧、高出皮肤或凹陷,表明新生儿可能患有某种疾病,需要请医生诊看和处理。

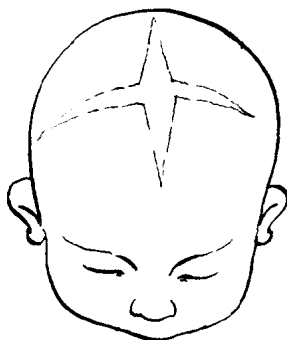


图 1-2 新生儿囟门

皮肤

刚出生的宝宝皮肤大多呈粉红色,皮肤的表面有一层白色的、粘稠样的物质,体表有一层浅浅的绒毛,鼻子上分布着一些针尖大小的白色小斑点,手脚的皮肤有轻度的脱皮,2~3 天后皮肤开始发黄。这些都是正常新生儿所具有的现象。

皮脂: 新生儿皮肤上的白色粘稠样物质是皮脂腺分泌的胎

脂,它有保暖和保护皮肤的作用,一般不需要处理,它会慢慢地被婴儿自己吸收。但如果新生儿皮肤皱褶处胎脂堆积过多,容易刺激皮肤发红。因此,可以用消毒棉花签沾上已消毒的植物油(家中炒菜油烧开后放凉)轻轻将过多的胎脂擦洗掉。

粟粒疹:新生儿鼻子上的小白点叫粟粒疹。它是由于皮肤下排放汗液的汗腺孔和皮脂腺孔暂时被阻塞所致。粟粒疹自己会渐渐消失,千万不要挤它。

脱皮:通常新生儿在出生后2~3天,会出现手脚皮肤的轻度脱落。这是因出生后环境发生改变,婴儿皮肤水分蒸发而致。补充水分后,很快就可消失。

黄疸:新生儿在出生后第三天,大多会出现皮肤和巩膜(眼白)发黄,有时尿液也可能稍微发黄,一周左右黄色逐渐消退。新生儿皮肤和巩膜发黄与肝炎病没有关系,它是正常的生理性黄疸。主要是因为胎儿在母体内氧气不足,故血液中的红细胞数量比较多,以便携带大量的氧气供胎儿生长。出生后随着新生儿的肺部呼吸,机体就不再需要那么多红细胞,多余的红细胞被破坏、分解,产生大量的胆红素,而新生儿由于肝脏功能差,不能很快地将血中的胆红素分解排出,从而造成皮肤发黄。新生儿生理性黄疸对婴儿的身体无损害。只需多喂些奶和糖水,促使粪便及早排出,减少胆红素的重吸收,可在一定程度上减轻生理性黄疸。

青斑:在许多新生儿的身上可见一块块青蓝色或青紫色的斑块,这些斑块称为新生儿色素斑,又叫胎记。色素斑多位于背部、腰部、臀部,偶而也长在头部、四肢。青斑的形态大小不等,边缘清楚,用手轻轻按压不褪色。色素斑的形成主要是由于局部皮肤的色素细胞沉着而致,一般随着年龄的增长会逐渐消失。少则1~2年,多则5~6年,色素斑大都可自行消退,也有些色素斑伴随终身。

眼睛

新生儿出生时,眼睛常常是闭着的,看上去有点浮肿(由于生产过程挤压所致)。几天后眼睛方可消肿,但如果新生儿出生时眼睛有较多的眼屎,可能是生产过程感染引起的,需要在医生的指导下点抗菌素眼药水或眼药膏。

细心的母亲可能还会发现刚出生的新生儿只会闭着眼“干哭”,没有眼泪。这不是孩子假哭,也不是孩子不伤心。婴儿要到4~5个月左右泪腺发育后,才有泪水。

口腔

不少新生儿的上嘴唇中部有一个小泡,称“口唇水泡”。它是婴儿用力吸吮时引起的,对婴儿没有什么危害,无需处理。

在新生儿口腔上腭处、牙床或牙龈旁可看见一些乳白色的颗粒,约芝麻大小,俗称“马牙”。这些乳白色的颗粒是口腔上皮细胞脱落堆积而成的,属正常的生理代谢,它会随着时间的延长自己脱落。千万不要用纱布或手去将它磨掉,这种做法很不科学,容易弄破新生儿的口腔粘膜,导致口腔感染,引起败血症。

脐带

胎儿出生后,医生会剪断新生儿的脐带,保留8~10厘米的长度结扎。10天左右,脐带的残余部分会自动干枯脱落。如脐带处发红或有流水则可能有感染,需要及时处理。

乳房

不论是男婴、女婴,在出生时乳房都有点肿大,有的甚至有少量的乳汁产生。这是由于母体中激素作用于胎儿所致,稍后就会恢复正常。请不要去挤压婴儿的乳头,以免感染。

生殖器

刚出生的新生儿生殖器与身体其他部分的比例相对要大些。个别新生儿还可出现阴道流出少量的血液和白带,这同样是正常的。随着母亲留在新生儿体内的激素水平下降,几天后就可

停止。

二、新生儿的生理特点

身高、体重

新生儿出生时，身长约 50 厘米左右，体重一般在 2500 ~ 4000 克之间（即 5 ~ 8 斤），平均在 3000 克左右（6 斤）。出生后 2 ~ 3 天宝宝的体重开始下降，一周后才能恢复到出生时的体重，主要与新生儿出生后皮肤水分的丢失、奶吃得少有关。10 天后新生儿的体重会快速增长。

表 1-1 九城市新生儿体重、身长、头围参照值（1991 年）

出生后周龄	体重(公斤)		身长(厘米)		头围(厘米)	
	男	女	男	女	男	女
初 生	3.31	3.21	50.14	49.50	33.92	33.46
1 周	3.34	3.22	51.14	50.43	34.66	34.16
2 周	3.57	3.45	52.25	51.48	35.40	34.85
3 周	3.88	3.71	53.28	52.48	36.10	35.53
4 周	4.25	4.03	54.61	53.68	36.80	36.19

注：首都儿研所 1991 年调查

体温

胎儿在妈妈子宫内是生活在 37℃ 恒温的环境中，出生后外界环境的温度高低波动很大。由于新生儿的体温调节能力差，皮肤薄、皮下脂肪少、毛细血管丰富等原因，体温不太恒定，容易受环境温度的影响。如环境温度过高，容易发生“脱水热”；如环境温度较低则容易出现“硬肿症”。因此，保持适宜的温度，帮助宝宝度过“温度关”，对新生儿来说，是非常重要的。

中国家庭子女教育·0~3岁儿童保育家长读本