

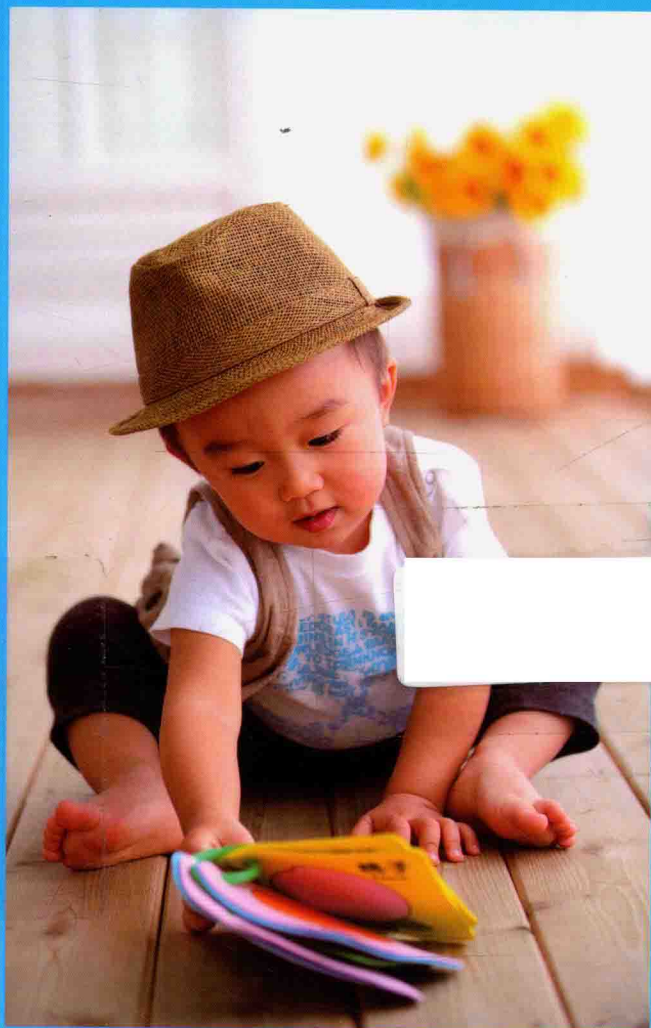
妊娠·分娩·育儿专家方案系列

0~3岁婴幼儿早教启蒙 专家方案

中日友好医院产科专家
王玉萍◎主编



- ★中日友好医院产科专家倾力打造，带给你专业、科学、全面的早教知识
- ★前沿的早教理念、实用的早教方案
- ★在孩子各项能力发展的关键期，给宝宝适合的早教



中国妇女出版社

妊娠·分娩·育儿专家方案系列

0~3岁婴幼儿早教启蒙 专家方案

中日友好医院产科专家
王玉萍◎主编

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁婴幼儿早教启蒙专家方案 / 王玉萍主编. --
北京: 中国妇女出版社, 2016.7
(妊娠·分娩·育儿专家方案系列)
ISBN 978-7-80203-904-9

I. ①00… II. ①王… III. ①婴幼儿—早期教育
IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第094723号

0~3岁婴幼儿早教启蒙专家方案

作 者: 王玉萍 主编

责任编辑: 袁荣

封面设计: 尚世视觉

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: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 170×240 1/16

印 张: 19

字 数: 435千字

版 次: 2016年7月第1版

印 次: 2016年7月第1次

书 号: ISBN 978-7-80203-904-9

定 价: 29.80元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

目 录

第1年 宝宝成长黄金期

第1个月 0~1个月 / 2

本月宝宝的生理特点 / 2

本月宝宝的养育重点 / 3

本月宝宝的预防保健 / 4

本月宝宝的早教启蒙 / 4

本月宝宝的亲子游戏 / 16

第2个月 1~2个月 / 20

本月宝宝的生理特点 / 20

本月宝宝的养育重点 / 20

本月宝宝的预防保健 / 21

本月宝宝的早教启蒙 / 21

本月宝宝的亲子游戏 / 26

第3个月 2~3个月 / 30

本月宝宝的生理特点 / 30

本月宝宝的养育重点 / 30

本月宝宝的预防保健 / 31

- 本月宝宝的早教启蒙 / 31
- 本月宝宝的亲子游戏 / 33
- 第4个月 3~4个月 / 37
 - 本月宝宝的生理特点 / 37
 - 本月宝宝的养育重点 / 37
 - 本月宝宝的预防保健 / 38
 - 本月宝宝的早教启蒙 / 38
 - 本月宝宝的亲子游戏 / 42
- 第5个月 4~5个月 / 46
 - 本月宝宝的生理特点 / 46
 - 本月宝宝的养育重点 / 46
 - 本月宝宝的预防保健 / 47
 - 本月宝宝的早教启蒙 / 47
 - 本月宝宝的亲子游戏 / 49
- 第6个月 5~6个月 / 52
 - 本月宝宝的生理特点 / 52
 - 本月宝宝的养育重点 / 52
 - 本月宝宝的预防保健 / 53
 - 本月宝宝的早教启蒙 / 53
 - 本月宝宝的亲子游戏 / 54
- 第7个月 6~7个月 / 61
 - 本月宝宝的生理特点 / 61
 - 本月宝宝的养育重点 / 61
 - 本月宝宝的预防保健 / 62
 - 本月宝宝的早教启蒙 / 62
 - 本月宝宝的亲子游戏 / 64

第8个月 7~8个月 / 69

本月宝宝的生理特点 / 69

本月宝宝的养育重点 / 69

本月宝宝的预防保健 / 70

本月宝宝的早教启蒙 / 70

本月宝宝的亲子游戏 / 73

第9个月 8~9个月 / 78

本月宝宝的生理特点 / 78

本月宝宝的养育重点 / 78

本月宝宝的预防保健 / 79

本月宝宝的早教启蒙 / 79

本月宝宝的亲子游戏 / 82

第10个月 9~10个月 / 87

本月宝宝的生理特点 / 87

本月宝宝的养育重点 / 87

本月宝宝的预防保健 / 88

本月宝宝的早教启蒙 / 88

本月宝宝的亲子游戏 / 91

第11个月 10~11个月 / 95

本月宝宝的生理特点 / 95

本月宝宝的养育重点 / 95

本月宝宝的预防保健 / 96

本月宝宝的早教启蒙 / 96

本月宝宝的亲子游戏 / 97

第12个月 11~12个月 / 103

本月宝宝的生理特点 / 103

本月宝宝的养育重点 / 103

本月宝宝的预防保健 / 104

本月宝宝的早教启蒙 / 104

本月宝宝的亲子游戏 / 106



第2年 步入幼儿期，运动能力大发展

第1个月 12~13个月 / 112

本月宝宝的生理特点 / 112

本月宝宝的养育重点 / 112

本月宝宝的预防保健 / 113

本月宝宝的早教启蒙 / 113

本月宝宝的亲子游戏 / 116

第2个月 13~14个月 / 120

本月宝宝的生理特点 / 120

本月宝宝的养育重点 / 120

本月宝宝的预防保健 / 121

本月宝宝的早教启蒙 / 121

本月宝宝的亲子游戏 / 123

第3个月 14~15个月 / 127

本月宝宝的生理特点 / 127

本月宝宝的养育重点 / 127

本月宝宝的预防保健 / 128

本月宝宝的早教启蒙 / 128

本月宝宝的亲子游戏 / 130

第4个月 15~16个月 / 135

本月宝宝的生理特点 / 135

本月宝宝的养育重点 / 135

本月宝宝的预防保健 / 136

本月宝宝的早教启蒙 / 136

本月宝宝的亲子游戏 / 137

第5个月 16~17个月 / 141

本月宝宝的生理特点 / 141

本月宝宝的养育重点 / 141

本月宝宝的预防保健 / 142

本月宝宝的早教启蒙 / 142

本月宝宝的亲子游戏 / 144

第6个月 17~18个月 / 148

本月宝宝的生理特点 / 148

本月宝宝的养育重点 / 148

本月宝宝的预防保健 / 149

本月宝宝的早教启蒙 / 149

本月宝宝的亲子游戏 / 150

第7个月 18~19个月 / 155

本月宝宝的生理特点 / 155

本月宝宝的养育重点 / 155

本月宝宝的预防保健 / 156

本月宝宝的早教启蒙 / 156

本月宝宝的亲子游戏 / 158

第8个月 19~20个月 / 163

本月宝宝的生理特点 / 163

本月宝宝的养育重点 / 163

本月宝宝的预防保健 / 164

本月宝宝的早教启蒙 / 164

本月宝宝的亲子游戏 / 166

第9个月 20~21个月 / 170

本月宝宝的生理特点 / 170

本月宝宝的养育重点 / 170

本月宝宝的预防保健 / 171

本月宝宝的早教启蒙 / 171

本月宝宝的亲子游戏 / 173

第10个月 21~22个月 / 177

本月宝宝的生理特点 / 177

本月宝宝的养育重点 / 177

本月宝宝的预防保健 / 178

本月宝宝的早教启蒙 / 178

本月宝宝的亲子游戏 / 180

第11个月 22~23个月 / 184

本月宝宝的生理特点 / 184

本月宝宝的养育重点 / 184

本月宝宝的预防保健 / 185

本月宝宝的早教启蒙 / 185

本月宝宝的亲子游戏 / 188

第12个月 23~24个月 / 192

本月宝宝的生理特点 / 192

本月宝宝的养育重点 / 192

本月宝宝的预防保健 / 193

本月宝宝的早教启蒙 / 193

本月宝宝的亲子游戏 / 195



第3年 令人欢喜令人愁的“小大人”

第1个月 24~25个月 / 200

本月宝宝的生理特点 / 200

本月宝宝的养育重点 / 200

本月宝宝的预防保健 / 201

本月宝宝的早教启蒙 / 201

本月宝宝的亲子游戏 / 202

第2个月 25~26个月 / 208

本月宝宝的生理特点 / 208

本月宝宝的养育重点 / 208

本月宝宝的预防保健 / 209

本月宝宝的早教启蒙 / 210

本月宝宝的亲子游戏 / 212

第3个月 26~27个月 / 216

本月宝宝的生理特点 / 216

本月宝宝的养育重点 / 216

本月宝宝的预防保健 / 217

本月宝宝的早教启蒙 / 217

本月宝宝的亲子游戏 / 220

第4个月 27~28个月 / 224

本月宝宝的生理特点 / 224

本月宝宝的养育重点 / 224

本月宝宝的预防保健 / 225

本月宝宝的早教启蒙 / 225

本月宝宝的亲子游戏 / 226

第5个月 28~29个月 / 232

本月宝宝的生理特点 / 232

本月宝宝的养育重点 / 232

本月宝宝的预防保健 / 233

本月宝宝的早教启蒙 / 233

本月宝宝的亲子游戏 / 235

第6个月 29~30个月 / 240

本月宝宝的生理特点 / 240

本月宝宝的养育重点 / 240

本月宝宝的预防保健 / 241

本月宝宝的早教启蒙 / 241

本月宝宝的亲子游戏 / 241

第7个月 30~31个月 / 248

本月宝宝的生理特点 / 248

本月宝宝的养育重点 / 248

本月宝宝的预防保健 / 249

本月宝宝的早教启蒙 / 249

本月宝宝的亲子游戏 / 250

第8个月 31~32个月 / 256

本月宝宝的生理特点 / 256

本月宝宝的养育重点 / 256

本月宝宝的预防保健 / 257

本月宝宝的早教启蒙 / 257

- 本月宝宝的亲子游戏 / 258
- 第9个月 32 ~ 33个月 / 264
 - 本月宝宝的生理特点 / 264
 - 本月宝宝的养育重点 / 264
 - 本月宝宝的预防保健 / 265
 - 本月宝宝的早教启蒙 / 265
 - 本月宝宝的亲子游戏 / 266
- 第10个月 33 ~ 34个月 / 270
 - 本月宝宝的生理特点 / 270
 - 本月宝宝的养育重点 / 270
 - 本月宝宝的预防保健 / 271
 - 本月宝宝的早教启蒙 / 271
 - 本月宝宝的亲子游戏 / 272
- 第11个月 34 ~ 35个月 / 277
 - 本月宝宝的生理特点 / 277
 - 本月宝宝的养育重点 / 277
 - 本月宝宝的预防保健 / 278
 - 本月宝宝的早教启蒙 / 278
 - 本月宝宝的亲子游戏 / 280
- 第12个月 35 ~ 36个月 / 286
 - 本月宝宝的生理特点 / 286
 - 本月宝宝的养育重点 / 286
 - 本月宝宝的预防保健 / 287
 - 本月宝宝的早教启蒙 / 287
 - 本月宝宝的亲子游戏 / 288



第1年

宝宝成长黄金期

第 1 个月

0~1个月

● 本月宝宝的生理特点

★ 体格发育

出生时体重均值男孩为3.30千克 \pm 0.38千克，女孩为3.20千克 \pm 0.36千克。从出生到第9天，由于排尿、排便、出汗、呼吸等排出的水分比摄入多，婴儿体重暂时下降，下降幅度不超过出生体重的9%。随着妈妈泌乳量的增加和新生儿适应能力的增强，通常在出生后14天能恢复到出生时体重，月末约增长600克~1200克。

出生时身高均值男孩为50.4厘米 \pm 1.7厘米，女孩为49.8厘米 \pm 1.6厘米，到月末增长5厘米~6厘米。

出生时头围均值男孩为34.3厘米 \pm 1.2厘米，女孩为33.9厘米 \pm 1.2厘米，到月末约增长4厘米。

胸围均值男孩为32.7厘米 \pm 1.5厘米，女孩为32.6厘米 \pm 1.4厘米。

★ 生理性黄疸

胎儿出生后由于红细胞大量破坏使血液中胆红素上升，会出现生理性黄疸。新生儿期胆红素最高不超过12毫克/100毫升，12天左右消退。如果黄疸过重、时间过长，应立即到医院诊治。

★ 皮肤特点

新生儿皮肤角质层较薄，表面又缺乏溶菌素，皮下血管丰富，汗腺分泌旺

盛，大小便次数多，如果不经常洗澡护肤，这些有害的代谢物就会不断刺激皮肤，特别是颈部、耳后、腋下、腹股沟、臀部等皮肤褶皱处，很容易发生皮肤溃烂或感染。因此新生儿要勤洗澡、勤更衣，保持皮肤清洁。但由于新生儿皮肤薄，有较高的吸收及通透能力，故涂药或洗浴时应注意避免使用含有刺激性的药物或肥皂，以防中毒或过敏。

● 本月宝宝的养育重点

1. 提倡母乳喂养

初乳利于排出胎粪，帮助新生儿黄疸消退。胎粪中含有大量胆红素，若不及时排出而重复吸收会加重黄疸。母乳中的抗体和溶菌酶，可帮助新生儿抵抗疾病，乳清蛋白比配方奶粉中的大量酪蛋白容易被吸收和利用。母乳中的亚油酸和铁能促进髓磷脂合成而成为脑细胞及神经纤维的原料。母乳中的DHA（二十二碳六烯酸，俗称“脑黄金”）含量比牛奶多4倍，DHA能直接合成髓磷脂，所以母乳喂养的宝宝较配方奶粉喂养的宝宝更聪明。母乳中钙、磷比为2:1，易吸收，铁含量虽少但吸收率达50%，所以纯母乳喂养的婴儿很少患佝偻病和贫血。母乳喂养期间不宜喂果汁及菜水，因为果汁中的草酸与铁、钙结合会妨碍吸收。妈妈应多吃鲜果、蔬菜，以提高母乳中维生素C的含量。

2. 脐部护理

保护脐部包扎物，如被尿湿应当立即更换，脐部用浓度为75%的酒精消毒，用消毒纱布包扎。脐带在婴儿出生5~7天后脱落，如果脐部感染溢液，应用浓度为99%的酒精涂敷使之脱水才易于干燥脱落。新生儿脐带未脱落之前只能上下身分别擦浴，待脐带脱落、周围干燥后才能洗盆浴。

3. 尽早户外活动

不必等待满月后，气温高于20℃就可抱新生儿到户外散步。多晒太阳可助黄疸消退。

● 本月宝宝的预防保健

注射卡介苗和第一针乙肝疫苗。

● 本月宝宝的早教启蒙

★ 新生儿的感知能力

感觉是大脑对客观事物个别属性的反映，是一种最简单的心理现象，是知识和经验的来源与基础，是认识客观世界的起点，也是一切高级心理活动的基础。

1. 触觉

在新生儿的各种感觉能力中，第一个要提到的是触觉。胎儿在5~8周大的时候就已经开始有了触觉，到出生时触觉已发展得很好，尤其是眼、前额、口周、手掌、足底部位，如触及新生儿的口唇即可引起吸吮动作。

(1) 触觉包括痛觉和温度觉

新生儿对疼痛非常敏感。医学专家发现，男婴在不用麻药实施包皮环切术时（使用全身麻醉对新生儿很危险）常常哭得非常厉害，哭声尖厉刺耳，心率加快，血压上升，哭闹不停，在手术之后几个小时内都难以入睡。

新生儿对温度的变化非常敏感，特点是怕冷不怕热。以人的体温为例，新生儿对低于体温的温度比对高于体温的温度更敏感。如果不给新生儿穿衣服，他们会感到不舒服，哭闹，表现得极其不安。新生儿还能对皮肤接触的不同程度的冷热、不同质地的物体做出相应的反应，如尿湿了尿布及衣被时新生儿会哭闹，而换了干净柔软的尿布及衣被后新生儿会安静下来或渐渐入睡。

(2) 触觉刺激对心智发育很重要

对接触的敏感性促进了新生儿对环境的反应。在一项研究中，实验者对新生儿轻轻地抚摩引起新生儿微笑，并且其对成年人的面孔更加注意。当新生儿哭闹时，妈妈用双手轻轻抚摩他的腹部或握住他的双手就可以使他安静下来。新生儿对于妈妈的身体接触会感到很舒服，脸上会绽放笑容。等到他会抓握物体时，触觉就成为探索周围世界的一种重要手段。如果您观察几个月大的婴儿

是怎样玩玩具的就会发现，当他们看到一个新奇的玩具时会咿呀地说着话，嘴张开，甚至吐出舌头。然后，他们把玩具移到一个便于观赏的地方，仔细地看。这种探索新奇物品时咿呀说话的高峰期大约在出生第6个月，之后逐渐减弱，而更多地是把玩具拿在手里转来转去，用手拍打，皱起眉头，仔细观看。

触觉和视觉相配合认识物体对早期认知发展有非常重要的促进作用。

2. 味觉

新生儿的味觉发育已很完善，可对不同味觉产生不同的反应。出生第一天，新生儿就能对不同浓度的糖水在吸吮的强度和量上做出不同的反应，对甜一点儿的水吸吮力较强，吸的量也多些，对咸、酸、苦等味道的水会有皱眉等不愉快的表情。婴儿的味觉偏好对生存有重要价值，因为像乳汁等有营养的食物都是带有甜味的，这能帮助新生儿多摄取有益身体的营养物质。

3. 嗅觉

新生儿嗅觉中枢与末梢早已发育成熟，对乳味有特殊的敏感性，如果闻到乳香会积极地寻找乳头。新生儿在出生后5天能区别妈妈的奶垫和别人奶垫的气味，如果挡住妈妈的脸，只让新生儿闻妈妈奶垫的味，并不断变换妈妈奶垫的位置，新生儿会准确地将头转向妈妈奶垫的一侧。这种天生的高度发展的嗅觉能力能帮助新生儿认出自己的妈妈。

新生儿对食物气味的反应和对味道的反应一样，与成人非常相似，这表明对气味的偏好也是与生俱来的。香蕉和巧克力的气味会使新生儿放松、愉快；臭鸡蛋的气味会使他们眉头紧皱。新生儿还能找到发出气味的地方，如果是坏的气味，他们就避开那个方向。

4. 听觉

(1) 新生儿具有惊人的语音分辨能力

国外的有关研究显示，新生儿能分辨的声音范围很广。和听纯音相比，他们更喜欢听复杂的声音，如人说话的声音或嘈杂的声音。出生几天的新生儿已能分辨从低音到高音和从高音到低音的两组音，也能区分出哪些发音是2个音节，哪些发音是3个音节。

有些新生儿能将妈妈的语音和家里其他人的语音区别开来，当他啼哭的时候，听到妈妈哄他的声音便会安静下来，而别人哄就不行。这种惊人的语音分