

# 上海市

生长·发育·系列

岁



金星明·主编

# 婴幼儿 家庭科学育儿 指导手册



上海科学技术出版社

生长 · 发育 · 系列

上海市0~3岁

# 婴幼儿家庭科学育儿

指导手册

金星明 | 主 编

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

上海市 0~3 岁婴幼儿家庭科学育儿指导手册. 生长发育系列 / 金星明主编. —上海: 上海科学技术出版社, 2018.6

ISBN 978-7-5478-4068-9

I. ①上… II. ①金… III. ①婴幼儿—哺育—手册②婴幼儿—生长发育—手册 IV. ①TS976.31-62②R174-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 131328 号

上海市 0~3 岁婴幼儿家庭科学育儿指导手册  
金星明 主编

上海世纪出版(集团)有限公司 出版、发行  
上海科学技术出版社  
(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235 www.sstp.cn)  
上海书刊印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/24 印张 4  $\frac{2}{3}$

字数 100 千字

2018 年 6 月第 1 版 2018 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-4068-9/R·1652

定价: 30.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题, 请向工厂联系调换

# 内容提要

本书旨在向育儿家庭介绍婴幼儿的科学养育知识,让家长能够全面了解0~3岁宝宝不同生理阶段的特点、生长发育规律、喂养技术、养育要点以及家庭如何进行宝宝生长发育监测的正确方法。

本书内容科学,实用性和操作性强,能够切实帮助家长提高育儿技能,是家庭育儿的必备参考书。

# 编委会

主编

金星明

副主编

马梅 金蕾 刘金华

参与机构

中国家庭科学育儿指导中心

上海市人口早期发展协会

孩子国科学育儿研究院


# 前言

0~3岁是生命早期脑发育的关键期，又是人类全生命周期最高的投入回报率时期，年幼儿童健康和大脑发育关乎国民素质及福祉，这已引起我国政府的高度重视，也是全球关注的一个公共卫生项目。

上海是一个国际大都市，上海的儿童保健历年来处于全国领先地位。这次我们编写的《上海市0~3岁婴幼儿家庭科学育儿指导手册》是在以往信息积累基础上的又一次更新，我们积极响应习主席“幼有所育，学有所教”的理念，本着医教结合的策略，汇集儿童保健和养育方法，迎合新时代家庭的需求而出版了这本科普书籍。

本书共九章，从新生儿到36月龄。第一年除新生儿为特定的年龄段之外，每3个月为一个年龄段，第二年每6个月为一个年龄段。每个年龄段的内容包括体格生长的监测、发育水平的观察、养育中的喂养、睡眠、排泄和亲子互动。此外，书中收录生长发育的危险信号，便于家庭早期发现问题并及时处治；还列出了免疫接种表，以便父母根据儿童年龄按时接种疫苗。

总之，本书凸显的是育儿的科学性、普适性及可操作性，期许千千万万家庭在科学育儿的指导下，使家庭育儿水平更上一层楼！



2018年6月

# 目录

## 概述

一、儿童家庭保健的重要性	001
二、家庭正确测量婴幼儿体重与身长的方法	002
1. 测量婴幼儿体重的方法 · 002	
2. 测量婴幼儿身长的方法 · 002	
三、如何做好 0~3 岁婴幼儿生长和发育监测	003
1. 婴幼儿生长监测 · 003	
2. 婴幼儿发育监测 · 009	

## 第一章 新生儿期(0~1 月龄期)

一、新生儿的特点	011
1. 外观 · 011	

2. 体重 · 011	
3. 身长 · 012	
4. 头围 · 012	
5. 胸围 · 012	
6. 发育水平 · 013	
二、新生儿的居家保健	013
1. 居室温度 · 013	
2. 护理要点 · 014	
三、新生儿的养育技能	014
1. 抱的姿势和哺乳 · 014	
2. 喂养 · 015	
3. 排泄 · 018	
4. 睡眠 · 018	
四、新生儿的养育要点	018

## 第二章 1~3月龄期

一、1~3月龄婴儿的特点	020
1. 体格生长水平 · 020	
2. 体格生长监测 · 021	
3. 发育水平观察 · 022	
4. 发育进程监测 · 023	
二、1~3月龄婴儿的养育技能	025
1. 喂养 · 025	



2. 排泄 · 025
3. 睡眠 · 026
4. 与宝宝互动 · 026

三、1~3 月龄婴儿的养育要点	026
-----------------	-----

---

### 第三章 4~6 月龄期

---

一、4~6 月龄婴儿的特点	028
---------------	-----

1. 体格生长水平 · 028
2. 体格生长监测 · 029
3. 发育水平观察 · 029
4. 发育进程监测 · 030

二、4~6 月龄婴儿的养育技能	031
-----------------	-----

1. 喂养 · 031
2. 排泄 · 032
3. 睡眠 · 032
4. 了解宝宝的情绪 · 032
5. 可以开始培养的技能 · 032
6. 与宝宝互动 · 033

三、4~6 月龄婴儿的养育要点	033
-----------------	-----

---

### 第四章 7~9 月龄期

---

一、7~9 月龄婴儿的特点	035
---------------	-----

1. 体格生长水平 · 035
2. 体格生长监测 · 035
3. 发育水平观察 · 036
4. 发育进程监测 · 036

## 二、7~9月龄婴儿的养育技能 038

1. 喂养 · 038
2. 辅食添加的顺序与方法 · 039
3. 排泄 · 040
4. 睡眠 · 040
5. 了解宝宝的情绪 · 040
6. 可以开始培养的技能 · 041
7. 与宝宝互动 · 041

## 三、7~9月龄婴儿的养育要点 041

# 第五章 10~12月龄期

## 一、10~12月龄婴儿的特点 044

1. 体格生长水平 · 044
2. 体格生长监测 · 045
3. 发育水平观察 · 045
4. 发育进程监测 · 046

## 二、10~12月龄婴儿的养育技能 047

1. 喂养 · 047
2. 睡眠 · 048

3. 了解宝宝的情绪 · 049	
4. 可以开始培养的技能 · 049	
5. 与宝宝互动 · 050	
三、10~12 月龄婴儿的养育要点	050

## 第六章 13~18 月龄期

一、13~18 月龄幼儿的特点	052
1. 体格生长水平 · 052	
2. 体格生长监测 · 053	
3. 发育水平观察 · 053	
4. 发育进程监测 · 054	
二、13~18 月龄幼儿的养育技能	055
1. 喂养 · 055	
2. 睡眠 · 056	
3. 了解宝宝的心理和情绪 · 057	
4. 可以开始培养的技能 · 057	
5. 与宝宝互动 · 057	
三、13~18 月龄幼儿的养育要点	058

## 第七章 19~24 月龄期

一、19~24 月龄幼儿的特点	061
1. 体格生长水平 · 061	

2. 体格生长监测 · 062	
3. 发育水平观察 · 062	
4. 发育进程监测 · 063	
二、19~24 月龄幼儿的养育技能	064
1. 喂养 · 064	
2. 睡眠 · 065	
3. 了解宝宝的心理和情绪 · 066	
4. 可以开始培养的技能 · 066	
5. 与宝宝互动 · 067	
三、19~24 月龄幼儿的养育要点	067

## 第八章 25~30 月龄期

一、25~30 月龄幼儿的特点	070
1. 体格生长水平 · 070	
2. 体格生长监测 · 071	
3. 发育水平观察 · 071	
4. 发育进程监测 · 072	
二、25~30 月龄幼儿的养育技能	073
1. 喂养 · 073	
2. 睡眠 · 075	
3. 排泄 · 075	
4. 了解宝宝的心理和情绪 · 076	
5. 可以开始培养的技能 · 076	

6. 与宝宝互动 · 077

三、25~30 月龄幼儿的养育要点 077

## 第九章 31~36 月龄期

一、31~36 月龄婴儿的特点 080

1. 体格生长水平 · 080

2. 体格生长监测 · 081

3. 发育水平观察 · 081

4. 发育进程监测 · 082

二、31~36 月龄幼儿的养育技能 083

1. 饮食与进食习惯 · 083

2. 睡眠 · 084

3. 排泄 · 084

4. 了解宝宝的心理和情绪 · 084

5. 可以开始培养的技能 · 085

6. 与宝宝互动 · 086

三、31~36 月龄幼儿的养育要点 087

## 结束语

## 附表

附表 1 不同年龄段婴幼儿喂养建议汇总 090

附表 2	0~3 岁婴幼儿生长、发育的危险信号	091
附表 3	疫苗名称与预防疾病对应表	093
附表 4	上海市第一类疫苗接种程序表(2017 年版)	093
附表 5	上海市第二类疫苗接种程序表(2017 年版)	094

# 概述

## 一、儿童家庭保健的重要性

儿童是家庭的未来,保障儿童健康、促进儿童发展是家庭的责任。现代健康的新概念除身体健康外,还必须包括心理健康和社会功能健康,即躯体、心理和社会适应性都处于完善状态。婴幼儿早期健康发展是一个基于个体早期发育和环境相互作用的过程。个体早期发育过程主要由内因和外因起作用。内因主要指个体的遗传因素,是先天获得的个性;外因主要指养育和教育过程,包括营养、疾病、环境和教育方法等因素,是后天获得的。

儿童的生长具有连续性、非匀速性和阶段性的特点;发育具有一定的规律和共性,但每个个体的发育会有差异。在养育儿童的过程中,家长既要遵循规律,又要充分了解儿童的个体发展状况,这样才能做出更好、更精准的家庭养育规划。

儿童的家庭保健是儿童社会健康事业的基础,更是国民素质培养的起点。每一个生命从呱呱坠地开始就离不开家庭的呵护,不同的生长环境会对人的健康、行为、观念和其他多种因素产生巨大的影响。

## 二、家庭正确测量婴幼儿体重与身长的方法

### 1. 测量婴幼儿体重的方法

- ▶ 测量体重尽量在相同的室温下进行，且室温以26~28℃为宜。
- ▶ 测量前应检查磅秤的指针是否在零点。在宝宝空腹、排空大小便、裸体或穿背心的情况下进行测量。如果条件不允许脱成单衣单裤，应设法减去衣物重量，以得到净重。给婴儿称体重时，可卧位测量(图0-1)。
- ▶ 每一次测量应尽量保持环境和穿着情况(裸体或仅穿内衣)相同，尽可能保证测量精准。

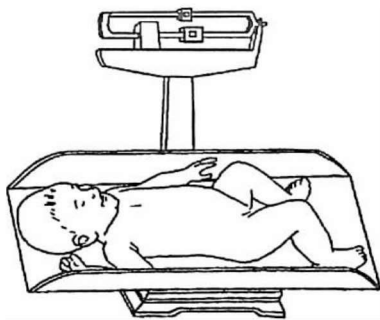


图0-1 卧位测量婴幼儿体重的方法

### 2. 测量婴幼儿身长的方法

- ▶ 3岁之前的宝宝应采用仰卧位测量身长。脱去帽、鞋、袜，穿单衣仰卧于量床底板中线上。将头扶正，头顶接触头板，宝宝面朝上。测量者位于宝宝右侧，左手握住双膝，使腿伸直，右手移动足板使其接触两侧足跟(图0-2)。
- ▶ 测量身长宜在清晨进行。
- ▶ 建议在医院用标准的量床测量婴幼儿的身长，这样较为精确。



图0-2 正确测量婴幼儿身长的方法



### 三、如何做好 0~3 岁婴幼儿生长和发育监测

在这个阶段,宝宝将经历体格的第一生长高峰期,也是第一个大脑发育的窗口期,由平躺在妈妈的怀里到会走路、运动并认识世界,从不会发声到人生的第一个“违抗期”,可以说是“日长夜大”。在此期间,掌握并正确使用生长和发育监测的方法非常重要。

对婴幼儿进行生长发育管理,首先需要做好家庭持续的监测和记录。

#### 1. 婴幼儿生长监测

(1) 生长记录:每个家庭应定期测量儿童的体重、身长并做好记录。2015年上海市儿童体格生长参数范围(0~3岁)见表0-1,可供家长参考。

表0-1 2015年上海市儿童体格生长参数范围(0~3岁)

月龄	男童		女童	
	体重参考值(kg)	身长参考值(cm)	体重参考值(kg)	身长参考值(cm)
1	3.98~6.30	52.50~60.50	3.66~5.81	51.80~59.60
2	5.00~7.80	56.40~64.00	4.70~7.15	55.50~62.60
3	5.95~8.60	60.20~67.30	5.40~8.00	58.40~66.00
4	6.45~9.70	62.10~69.50	6.00~8.75	60.20~68.00
5	6.82~10.40	63.80~72.00	6.31~9.50	62.00~69.90
6	7.28~10.74	65.50~74.00	6.60~9.90	63.80~72.10
8	7.68~11.36	68.10~76.70	7.24~10.62	66.80~75.60
10	8.13~11.95	70.10~79.40	7.55~11.50	68.80~78.30
12	8.53~12.80	72.80~83.50	8.20~12.05	71.80~81.60
15	9.20~13.25	76.50~86.90	8.50~12.66	75.00~85.70
18	9.80~13.85	79.00~89.00	9.05~13.35	77.30~87.70
21	10.30~15.20	81.50~93.50	9.90~14.40	80.80~92.50
24	11.00~16.35	85.20~97.00	10.30~15.91	83.10~95.20