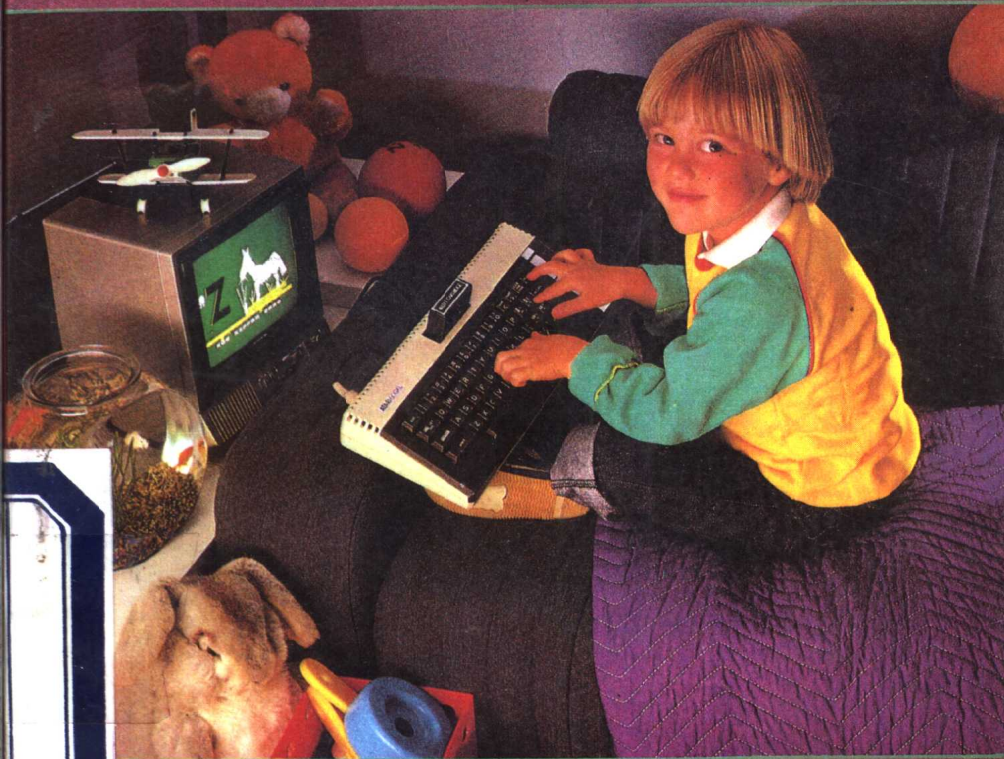


父母育儿宝鉴

——0—6岁幼儿的喂养与教育

汤敏 王维娅 吴仁华 译



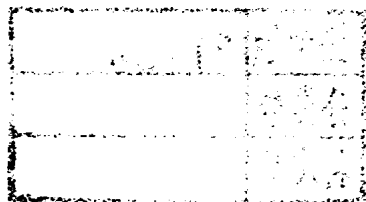
天津科技翻译出版公司

父母育儿宝鉴

——0~6岁幼儿的喂养与教育

〔美〕 V·希尔德布兰德 著
汤敏 王维娅 吴仁华 译

天津科技翻译出版公司



父母育儿宝鉴

汤敏 王维姪 吴仁华 译
责任编辑 邢淑琴 崔乃敏

• • •
天津科技翻译出版公司出版

(邮政编码 300192)

新华书店天津发行所发行

三河县科教印刷厂印刷

• • •
开本787×1092 1/32 印张: 8.25 字数: 158 (千字)

1990年8月第1版 1991年5月第2次印刷

印数 8001—20000册

ISBN 7-5433-0129-6/Z·67

定价: 3.60元

前 言

一个民族的进步，取决于这一民族人类素质的提高，而提高人类素质的根本是加强对儿童的正确教育。基于世界上人类发展都是以同样顺序进行，尽管肤色、语言和生活方式等方面有所不同，但每个婴幼儿都是以极其相似的方式学会走路、会话和各种技能的，我们组织翻译了美国V·希尔德布兰德博士的这本书，旨在对我国培养教育儿童方面有所帮助。本书按婴幼儿年龄分为0—1岁、1—2岁、3—4岁和5—6岁四个部分，分别阐述了各阶段婴幼儿的生理发育、心智发展、合理喂养、正确教育、科学护理、健康保健等知识。全书内容翔实，富于新意，实用性强，对年轻父母和保教人员定会有所裨益。

本书编辑

1990年6月

目 录

0—1岁婴儿

第一章 婴儿的发育、发展	(1)
一、婴儿的生理发育.....	(1)
二、婴儿情感、人际交往的发展.....	(8)
三、婴儿的心智发展.....	(14)
第二章 婴儿的护理	(18)
一、婴儿的日常生活.....	(18)
二、婴儿的喂养.....	(31)
三、婴儿的健康与安全.....	(38)
四、婴儿的行为指导.....	(49)
五、为婴儿找保姆.....	(55)
第三章 婴儿的学习	(61)
婴儿的学习活动.....	(61)

1—2岁幼儿

第一章 幼儿的发育、发展	(68)
一、幼儿的生理发育.....	(68)
二、幼儿情感、人际交往的发展.....	(74)
三、幼儿的心智发展.....	(82)
四、幼儿的健康和安全.....	(90)
第二章 幼儿的护理	(99)
一、幼儿的行为指导.....	(99)

二、幼儿的 家庭生活规律.....	(108)
三、幼儿的喂养	(119)
四、幼儿的教养机构	(124)
第三章 幼儿的学习	(129)
幼儿的学 习活动.....	(129)

3—4岁幼儿

第一章 幼儿的发育、发展	(136)
一、幼儿的生理 发育.....	(136)
二、幼儿情感、人际交往的发展.....	(143)
三、幼儿的心智发 展.....	(153)
四、幼儿的健康与安全.....	(157)
第二章 幼儿的 护理	(161)
一、幼儿的行为指 导.....	(161)
二、幼儿的家庭生活 规律.....	(170)
三、幼儿的喂 养.....	(177)
四、幼 儿 的 学 校.....	(182)
第三章 幼 儿 的 学 习	(191)
幼儿的学习活 动.....	(191)

5—6岁幼儿

第一章 幼 儿 的 发 育、发 展	(203)
一、幼儿的生理 发育	(203)
二、幼 儿 情 感、人 际 交 往 的 发 展.....	(211)
三、幼儿的心智发 展	(217)
四、幼儿的健康 与 安全.....	(220)
第二章 幼 儿 的 护 理	(225)
一、幼 儿 的 行 为 指 导.....	(225)

二、幼儿的 家庭 生活规律.....	(228)
三、幼儿的 喂 养.....	(234)
四、幼儿的 学 校.....	(239)
第三章 幼 儿 的 学 习	(245)
幼 儿 的 学 习 活 动.....	(245)

•••



0—1岁 婴 儿

第一章 婴儿的发育、发展

一、婴儿的生理发育

当妈妈给出生不久的小弟弟洗澡时，5岁的谢利非常羡慕：“瞧他的脚趾多小啊！什么时候能和我的一样大？”

“哟，宝宝坐着呢。我都忘了，婴儿多大时才会坐。”来串门的祖母说道，她非常喜欢已6个月的孙女杰基。孩子的

父亲常扶着女儿坐起来，伸伸手脚，鼓励她用微笑来回报自己。

1. 发育和发展

刚才，谢利问的是婴儿的生理发育。发育是指身体的增大和体重的增加。朋友、家人常以此为话题。也许，前几天就有人对你说，长得真快啊！或许，这话略有冒犯，让人气恼。其实，你已注意到身体的发育：鞋子紧梆梆的、牛仔裤短兮兮的。人一般到了16~18岁，发育就停滞不前了，此时，软骨已钙化，位于腿部、脚部、手臂和手掌处的长骨二端也已非常坚硬。

杰基的祖母谈的是孩子的发展。发展是指婴儿运用身体各部分的技能增长和娴熟。

发展的第一条规律是，孩子的头部最先发展，而后是躯干，最后是腿和脚。因此，婴儿是由上至下发展的，即在用手抓物时，得先抬起头；在学步前，先要学会自己吃饭。

第二条发展规律是由近及远，即从身体的中轴线开始发展，逐渐推向边缘，直至手指和脚趾。孩子总是先用手臂去环抱一个大球，而后才会用手去抓棒球，总是先会踢球，而后才会穿着四轮滑冰鞋去溜冰。最后得到发展的是手、脚的精细技能。

第三条发展规律是，随着大脑的发展，孩子对环境中的声、光的反应越来越频繁，同时，使他有所反应的事物也越来越细微难察。

第四条发展规律是，虽然一个人在16~18岁左右其发育就停滞不前了，但发展是贯穿人生始终的。比如，一个70岁高龄的老翁（老媪）学打字或学画画，就是一种发展过程。

身高和体重

婴儿的发育和胎儿的发育一样，也遵循一个可预言的模式。全世界所有儿童的发育模式都非常相似。

正常的婴儿在出生时，身高平均为50.8厘米，一般在45.7~54.6厘米的范围；正常的体重在2.6~4.5公斤范围。

1 周岁婴儿的身高为76厘米，体重为9.5公斤。一般的规律是婴儿在第一年中身高长50%，体重则是出生时的三倍。也就是说，婴儿出生时身高是50.8厘米，在第一年中将长25.4厘米；出生时体重是3.4公斤，6个月时是6.8公斤，12个月时是10.2公斤。这时的发育速度确实迅猛，但婴儿期以后的发育速度就缓慢了。

2. 新生儿的身体

新生儿身体各部分及其比例非常有趣，很值得观察一番。

头部

新生儿的头非常大，其长度为12.7厘米，是整个身长的四分之一，而成人的头部只是身长的八分之一。

新生儿的头呈峰状，象是被拉长似的，不过出生几天后渐渐呈弧形。有四块骨组成颅骨，当新生儿通过产道娩出时，它们非常柔软，能弯曲和轻微移动，而使头部暂时有点畸形。这四块头盖骨直到婴儿约有18个月时，才衔接起来，它们在婴儿头部相接的交角处，称卤门或软点，其上覆盖一层坚韧的、象帆布似的皮肤。也许曾有人警告你，别碰婴儿的头，因为那是软点。其实，软点上的皮肤很坚硬，轻轻地摸一下是不会伤害它的。头盖骨的柔韧性能使婴儿免受因碰撞、摔跤等震动引起的伤害。

新生儿平躺时，头会往两边转，如果用手摸他的脸颊，他就会把头转向手的一边。由于颈部肌肉力量不够，自己尚不能支撑头部，所以父母、保育员每次侍弄婴儿时，都必须用手托住孩子头部。同时，可以经常让婴儿躺在你的腹部上，锻炼孩子支撑头部的肌肉力量，这是婴儿练习“抬头”的机会。

大脑

婴儿出生时大脑就很大了，但发育并不完善。在出生后的第一年中，大脑中控制姿势、平衡的部分的发育非常迅速。

头发

有些婴儿出生时就有一头浓密的毛发，还有些婴儿的头部几乎是光秃秃的。有时胎发掉落，新长的头发颜色会有点两样。

嘴

婴儿出生时的机械吮吸动作是极其重要的，它被称为吮吸反射。若用手轻轻碰一下婴儿的嘴，他就会把头转向这只手，并开始机械地吮吸。这一反射使婴儿“知道”出生后如何进食，没有吮吸反射，他就无法生存。

牙齿

在胎儿期，牙胚就开始形成，所以孕妇摄入含钙、磷的食物(如牛奶等)是极其重要的。婴儿出生时就有一颗牙的情况极其少见，但偶而也有。一般，出第一颗牙的平均年龄是6个月。

第一次长出的牙称乳牙，其成份是钙，来自于婴儿摄入的奶类。乳牙一直可保持到5~6岁，然后，一颗接一颗地

掉落，被恒牙代替。6～8个月长出的2颗牙齿，往往位于正中下层；8～12个月长出的是4颗正中上层的牙齿。这样，大约在1岁左右，正常的孩子就有6颗牙。

眼睛

新生儿就有视力，能注意运动中的物体。Burton L. White博士曾做过视野研究，被试是0至3岁的孩子。他指出，新生儿对距离其12.7～45.7公分的物体看得最清楚；0至6周的婴儿对亮光也极其敏感，他们在昏暗的房间里睁眼的次数比在光线充足的房间里睁眼的次数要多。

耳朵

婴儿有相当敏锐的听力。新生儿听到喧闹或突如其来的声音时表现出惊慌的样子，甚至要哭闹。他们喜欢听人哼歌，当音乐声响起时，显得很安静。如果婴儿对喧闹的响声无惊慌的反应，很可能其听力有问题，最好找医生检查。有时，幼小的婴儿也会戴上助听器。听力是语言发展的一个条件。

胳膊和手

新生儿控制不了自己的胳膊和手。手有抓握反射，能机械地紧紧攥住碰到手掌的物体，如一支铅笔或手指等。这种反射在6个月左右时消失，出现有意识的抓握。除了抓握反射外，大多数婴儿往往把手紧紧地捏成个小拳头，在3个月之前一般不能自如地松手。

最先，婴儿是用整个手掌的开合来抓住手中物体的，几个月后才会用拇指和手指拾起物体。

腿、脚

腿、脚是婴儿身体中最软弱的部位，他的双腿一直象胎

儿那样蹒跚着，只在惊跳反射中才伸开。在这个反射中，双臂会痉挛地晃动、背会弯曲、头会往后仰，随之而来的就是哇哇大哭。这些不了解惊跳反射的父母遇上这些情况时，往往会大惊失色。

婴儿的腿也会机械地做些爬行或游泳的动作。腿脚是最后受意志控制的身体部分。婴儿在学步前已能独立坐稳、用手抓握。切记婴儿发展的第一条规律是由上至下。

躯干

身体的主要部分称**躯干**。在婴儿长大成人之前，躯干的体积会有好几次加倍或再加倍。

新生儿只有在大脑成熟后才能控制躯干。大约3个月以后能控制头部和脊椎；快满5个月时，婴儿在有人扶时能坐住；满14个月时，多数婴儿都能在平地学走步了。

3. 成熟过程

发育、发展的整个过程，谓之**成熟过程**。或许你曾听人说某个孩子不成熟，这是指他在发育、发展的某个方面尚未达到其年龄的正常标准。

本书是随着孩子年龄的增长来描述发育、发展的。生理上的成熟不是教会的，婴儿的肌肉在得到发展之前，不能教会他坐稳或站稳。只有在肌肉成熟后才会出现这些技能。看来，每个孩子的生物钟虽然各不一样，但它们都为孩子的肌肉成熟安排了时间，每个孩子都可能获得这些技能。研究发现，每个具体发展、发育的过程，全世界儿童都是一致的。

4. 帮助孩子顺利发育

只要孩子的肌肉达到一定的成熟程度，父母和保育员就

应鼓励他练习成功地控制身体的能力，注意观察这些能力发展的情况，同时，了解孩子在各个年龄时能做什么，以便做好促进能力发展的准备，这样，当孩子有所准备时，父母就能鼓励、帮助他们练习。

如果孩子没有按一般生理发育时间发展，最好请医生诊断一下。如，医生可能发现，一个满20个月的孩子仍不会行走，是因为内耳有液体。当他学走路时，这些液体破坏了适当的平衡。医生给孩子做个小手术，就能排干这些液体，孩子就恢复正常，不久就会行走。

婴儿的身体发育、人际交往、情感和智力发展之间都是密切相关的，所以，后面章节中将探讨父母、保育员影响孩子发育、发展的具体方法。

小结

发育是指婴儿体重、身高的增加，发展是指婴儿动作能力的增进，发育、发展的混合过程就是成熟过程，它是遵循一个可预言的模式展开的。

婴儿的头部最先发展，最后是脚趾，这表明的第一条发展规律是由上至下；第二条规律是从身体的中轴线开始，然后向四周外推，直到手指、脚趾；第三条规律是，随着大脑的发展，越来越注意环境中的声、光刺激，对细微难察的刺激的反应也越发频繁；第四条规律是，发展是贯穿人生始终的。

每个孩子都是按各自的生物钟成熟起来的，但是，世界各地的儿童仍遵循一个相似的成熟速率，其差异甚微。

二、婴儿情感、人际交往的发展

9个月的艾米坐在起居室的地板上，摆弄着玩具。这时，她听到门外的脚步声，于是抬起头听了一下，然后扔下手中的玩具，迅速爬向门口，她兴奋地咯咯直笑——爸爸回来了。不知怎的，她辨别得出父亲的脚步声，见到父亲时的欢乐、幸福一直留在她的脑海中。这个故事表明，艾米早已形成了对人的信任感，她期望某事的出现，她相信人们和事物。

婴儿诞生时已显露出各自性格的端倪。有的一开始就哭得惊天动地，有的则难得一哭，有些常显得紧张不安，而另一些则轻松自如。新生儿的情绪大概与出生过程、与能否很好适应母体外的生活有关，也与自身生理系统运转状况有关。如果一切顺利，他会感到自在快乐，但是一旦有问题，就会紧张、烦躁不安。

1. 人际交往的发展

人际交往的发展涉及的是婴儿与他人的关系。一个人在婴儿期就开始与人相处：学习人们期望的社会行为，学会与人交往。由于人际交往的发展与情绪发展密切相关，所以本书把这二者结合起来加以讨论。

本章开头故事中的艾米，在日常生活中与父母相处的同时，发展了社会性。

婴儿期社交、情绪发展的目标

在最初的几个月，父母、保育员可以帮助孩子达到以下五个主要目标：

1. 培养积极的自我概念 要让孩子有良好的自我感

觉，能真切地感到周围人对她的爱。要让孩子长成一个能处理自己事务的人，要让她觉得“大家需要我、爱我、喜欢我”、“我能控制自己的一切”。诸如此类的积极的自我概念，带来的欢笑必将多于忧愁，快乐多于痛苦，信心多于恐惧，幸福多于愤怒。

2. 培养善于进行情感交流的能力 不满周岁的婴儿主要是从父母、家人、保育员那里得到情感。不久，她将学着施感情于他人。

3. 培养对父母、护理者的依恋 3~6个月的婴儿开始认识经常照顾他的人。当他们出现时，她会兴奋得手舞足蹈；而看到他们离开时，又会显得那么忧伤，这就是所谓依恋行为。它使孩子感到安全，由此才敢伸出双手去探索周围环境。经研究发现，好问、好思、好动的孩子在婴儿期对父母、护理者的依恋非常强烈。因此，在头一年至少有一个固定的护理者是至关重要的。

4. 培养对他人的兴趣 对幼小的婴儿来说，与人相处是很重要的。在家庭聚会、公共场合中，他们要有丰富的与人相处的经验，才会感到舒适自如、毫无惧色。愉快的经验产生出对人的积极情感，让婴儿体验愉快的社交活动是明智的。

5. 学会与人交往 交往是双向的，即在要让人了解你的思想、情感的同时，也要理解他人的思想、感情。孩子在语词语言得到发展之前，早已能通过身体语言来解释父母、保育员的行为。比如，本章开头的故事中，艾米似乎明白，门外的脚步声和随后的门把旋转意味着爸爸回来了，因为她知道陌生人会揪铃的。也许你曾见过这样一幕：父亲（母亲）穿

外套时让宝宝看见了，他会急着要穿外套出门；在托儿所，保育员拿着奶瓶走来，摇篮里的婴儿会伸出小手想接过奶瓶，她知道奶瓶意味着吃奶时间到了。动作表达了各自的意图。

2. 家庭

家庭是婴儿第一个社交群体，它在情感上给予她安全感。家庭成员之间语言声调的情绪色彩、相互给予的挚爱和关怀会传染给婴儿，后者对家庭中的紧张气氛尤为敏感。如果家中的谈话越来越响、越来越刺耳，既使孩子不理解谈话内容，他们也常会哇哇大哭。

托儿所应该把孩子分成几个小组，每天安排同一个保育员照料同一个婴儿，这有助于培养婴儿对她的依恋。

面对婴儿的情绪

当婴儿表现出欢乐、幸福、热爱这类情感时，应该以积极的反应来鼓励她。所谓积极的反应是指拥抱孩子、亲吻孩子、与她说话、做游戏。这是她的快乐、幸福情绪的奖赏。

当然，对孩子哭闹的反应也该是积极的。如果婴儿哭闹时需要得到适当的满足，会有一种强烈的安全感。不过，如果父母、保育员只在孩子哭闹时才注意他，婴儿就会学着用哭声引起他人注意，日后会养成一种烦躁不安的性格。

帮助婴儿认识那些使他惊骇的情景，避免恐惧情绪的发生。突如其来的动作是很吓人的，动作轻柔、镇静的父母、保育员能帮助婴儿始终感到安全。陌生人也常会吓着婴儿，所以一个新来者应该慢慢地接近孩子，最好让婴儿自己接近他们。如果孩子感到害怕，决不要逼迫去爱抚一只动物、去