

0~3岁婴幼儿 家庭实用 手册

● 主编：王懋功



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

0~3 岁婴幼儿家庭实用手册

主编 王懋功

上海交通大学出版社

内 容 提 要

本书为具有丰富实践经验的早教工作者根据婴幼儿早期教育的规律编写,弥补了婴幼儿接受学前教育前家庭养育和教育缺乏专业指导的不足,为早教机构和婴幼儿家长提供了开展早期教育的专业知识和实践经验。本书特点乃早教专业特点的三强,即指导性强、针对性强和可操作性强。本书可供新生儿父母和早教机构从业者阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁婴幼儿家庭实用手册/王懋功主编. —上海:
上海交通大学出版社, 2012
ISBN 978-7-313-08620-4

I. ①0… II. ①王… III. ①婴幼儿—哺育—手册
IV. ①TS976.31-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 119203 号

0~3岁婴幼儿家庭实用手册

王懋功 主编

上海交通大学出版社出版发行

(上海市番禺路 951 号 邮政编码 200030)

电话: 64071208 出版人: 韩建民

昆山市亭林印刷有限责任公司印刷 全国新华书店经销

开本: 787 mm×960 mm 1/16 印张: 8.25 字数: 141 千字

2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1~5030

ISBN 978-7-313-08620-4/TS 定价: 38.00 元

版权所有 侵权必究

告读者: 如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话: 0512-57751097

编 委 会

主 编 王懋功

编 委 朱建华 应雅芳 余宛申 阎 岩
郑剑云 俞 菁 陈冰讷 刘珽珽
施 敏 沈月华 潘 芹 石一评
江邵霞

亲爱的家长：

您好！宝宝的第一声啼哭是与世界对话的开始，也是与父母交流的开始。伴随着新生命的诞生，你会有无比的幸福，但也会碰到许许多多第一次的困惑。例如，宝宝的尿布该怎么换？宝宝的用品该怎么买？与宝宝一起玩什么游戏好？宝宝的哪些现象是成长中重要的印记？等等，这些问题常常会在年轻父母和带养人的心头缠绕。

在早期教育日益被关注的社会背景下，上海市徐汇区教育局、人口计生委、卫生局、妇联对此都十分重视，区学前教育管理指导中心组织区早教中心具有丰富实践经验的早教工作者，在了解实际现状基础上，用了近一年时间，编写了这本《0~3 岁婴幼儿家庭实用手册》，弥补了宝宝上幼儿园前家庭养育和教育缺乏专业指导的不足。该手册具有以下特点：

（1）指导性强。手册完全从家庭的角度，将科学养育和教育通过“宝宝健康”和“宝宝教育”两大板块呈现。从宝宝养育和教育各方面给父母提供了更多的科学指导和建议。

（2）针对性强。手册中的内容均针对家庭育儿中经常遇到的、父母又比较缺乏经验的问题。如：刚出生的宝宝应该看什么有利于视觉发育？如何做成长记录？如何陪宝宝阅读？……无论是生长发育还是一些认知情感方面的发展，都为您更科学地育儿提供了有意义的帮助。

(3) 可操作性强。考虑到手册的应用价值,不仅选择的内容是日常养育中经常碰到的问题,且介绍的方法和材料都是日常生活中能方便运用的;附件可为您提供更精确、更具个体化的宝宝成长记录作为参考。

考虑到读者对象主要是广大的年轻父母和带养人,所以,全书编写时力求通俗易懂、表述简捷、图文并茂、寓教于养,以更好体现《0~3 岁婴幼儿家庭实用手册》的特点。希望本书能给广大家庭带来有益的帮助,为早教普及指导作出点滴贡献。敬请广大的手册使用者、实践工作者和专家提出宝贵意见。

本书编写过程中,得到了复旦大学附属儿科医院著名儿科专家郭志平教授、上海市教育科学研究院普教所丁昀老师的大力支持和帮助,在此表示衷心感谢!

编 者

2012 年 3 月

在社会竞争越来越激烈的今天,家长对孩子培养的重视程度越来越高。反映到教育上,就有了所谓的“不输在起跑线上”的说法,而且起跑线从中学降到小学,再降到幼儿园,现在已经降到0~3岁的早期教育了。

然而,随着时间的推移,越来越多的事实证明,过早的“起跑线”虽然能够让孩子跑得早一点,跑得快一点,但由于长期的学业压力,孩子们的学习兴趣逐步丧失殆尽,最后却越跑越累,越跑越慢,真所谓“赢在起跑线、输在终点线”。

由此可见,婴幼儿的早期教育也要讲科学,也要符合人的认知规律,也就是婴幼儿早期教育需要专业化。徐汇区学前教育管理指导中心组织具有丰富实践经验的早教工作者,根据婴幼儿早期教育的科学规律,编写了《0~3岁婴幼儿家庭实用手册》,弥补了婴幼儿接受学前教育前家庭养育和教育缺乏专业指导的不足,为早教机构和婴幼儿家长提供了开展早期教育的专业知识和成熟的实践经验。

该手册的专业特点是三个强:一是指导性强,给父母提供婴幼儿养育和教育的科学指导和建议;二是针对性强,内容均针对家庭育儿中经常遇到、父母又比较缺乏经验的问题;三是可操作性强,介绍的育儿方法和活动材料都是日常生活中能方便运用的。希望该手册能给广大读者带来有益的帮助,让更多的家长能理性地对待孩子的成长,帮助孩子跑得准一点。

中共上海市徐汇区教育党工委书记



2012年5月

目 录

0~3 岁婴幼儿家庭实用

手册

上篇

宝宝健康

生活照料

居住环境要求

衣物用品管理

饮食照料

睡眠照料

洗漱照料

排便照料

尿片的选择与使用

奶瓶及餐具的清洁与消毒

家庭药箱的配置

肛表的使用

就医须知

疾病的护理

肠绞痛的症状和护理

腹泻的症状和护理

便秘的症状和矫治

手足口病的症状和护理

急性上呼吸道感染的症状和护理

肺炎的症状和护理

高热惊厥的家庭护理

湿疹的症状和护理

蚊虫叮咬的症状和护理

红臀的症状和护理

粪便观察

急救与预防

被宠物咬伤

关节脱臼

烫伤

跌伤

夹伤

触电

营养膳食

一周菜谱

营养粥

营养泥

营养汤

营养羹

营养面

营养饭

营养面点

适合宝宝春季饮用的营养饮料

适合宝宝夏季饮用的营养饮料

适合宝宝秋季饮用的营养饮料

适合宝宝冬季饮用的营养饮料

下篇

宝宝教育

宝宝锻炼

抚触操(适合 1~6 个月宝宝)

主被动操(适合 7~12 个月宝宝)

足部按摩操(适合 9~12 个月宝宝)

亲子操(适合 13~18 个月宝宝)

串铃操(适合 13~18 个月宝宝)

动物模仿操(适合 19~24 个月宝宝)

健身操(适合 25~36 个月宝宝)

亲子游戏

怎样和 0~3 个月的宝宝一起游戏

怎样和 4~6 个月的宝宝一起游戏

怎样和 7~9 个月的宝宝一起游戏

怎样和 10~12 个月的宝宝一起游戏

怎样和 13~15 个月的宝宝一起游戏

怎样和 16~18 个月的宝宝一起游戏

怎样和 19~24 个月的宝宝一起游戏

怎样和 25~30 个月的宝宝一起游戏

怎样和 31~36 个月的宝宝一起游戏

亲子阅读

亲子阅读对宝宝发展的意义

亲子阅读遵循的原则

怎样和 0~6 个月的宝宝一起阅读

怎样和 7~12 个月的宝宝一起阅读

怎样和 13~18 个月的宝宝一起阅读

怎样和 19~24 个月的宝宝一起阅读

怎样和 25~36 个月的宝宝一起阅读

附录

成长的烦恼

总是发脾气

喜欢打人

过分在乎输赢

把东西弄得乱糟糟

喜欢看动画片(电视)

摔跤了不愿意自己爬起来

喜欢对成年人说“不”

独占欲望强烈

爱说谎话

爱咬人

喜欢反复听同一个故事

好动

爱黏人

人来疯

说脏话

不愿意与人打招呼

亲职教育

什么是亲职教育

亲职教育对宝宝发展的意义

如何做称职的好家长

亲职教育案例分析

入园准备

家长选择幼儿园应考虑 3 个因素

家长需要了解幼儿园的四个方面情况

宝宝入园前的准备

宝宝入园后的注意事项

附插

0~3 岁婴幼儿生长健康指标记录表

0~3 岁婴幼儿发展情况记录表

0 ~ 3 岁婴幼儿家庭实用手册

上篇
宝宝健康

◦ 生活照料 ◦

宝宝出生后家长最关心的就是有关宝宝“衣食住行”的问题,为了让宝宝能够吃得健康,睡得舒适,作为家长您了解多少呢?

居住环境要求

1. 宝宝房

- 宝宝房首先需要有良好的采光,新生儿太小,不能被抱到室外晒太阳时,只要打开窗户,让阳光照射进来就可以了。
- 室温控制在 20~24℃ 比较合适。
- 宝宝房应该定期清洁消毒。
- 新生儿房间需要时时开窗通风,保持室内空气流通。
- 若新生儿居室中铺有地毯。应经常清洁消毒,以免地毯中的灰尘和螨虫成为孩子哮喘的诱因。

2. 宝宝床

- 宝宝床的选择:

(1) 不论新购还是二手宝宝床,都需确认符合国家安全标准,使用之前均要暴晒消毒。

(2) 可选用实木材质的宝宝床,结实又安全。最好是不刷漆或者只刷清漆的,这样易分辨木质的材料。

(3) 宝宝床的长度应至少满足宝宝出生后 3 年时间的使用。

(4) 宝宝床的高度最好是宝宝躺在床上时能方便地看到母亲的脸,以增强母婴之间的目光交流。

(5) 小床要带有轮子,以方便成年人移动。

(6) 小床要有栅栏围绕四周,栅栏高控制在 65~70 cm,栅栏之间的间距控制在 5.5 cm 左右,避免宝宝的拳头伸出栅栏。

(7) 床垫最好不要过于松软,应该做到软硬适中,有利于宝宝的发育生长,栅栏要比床垫起码高出 50 cm 左右。

- 宝宝床的安置:

(1) 小床可摆放在通风、温度适宜的地方,但要远离窗户和空调,不要放在风直接对流处。

(2) 刚出生的宝宝眼位发展不稳定,所以在床头近端应避免放置过多的装饰以免引起眼睛斜视。

- 宝宝床的安检:

(1) 应经常检查床角床边是否有尖锐物,以免碰伤宝宝。

(2) 应经常检查栅栏的“拉门”是否坚固,以防宝宝坠床。

(3) 应经常检查宝宝床的轮子是否牢固,以保持床的平衡。

(4) 应经常检查宝宝床的高度,根据宝宝不同月龄调节床的高度,调节后必须固定。

衣物用品管理

1. 衣物款式

- 适宜的款式:

(1) 1岁以内的宝宝最好穿各部分都十分宽松的衣裤或连衣裤,无须戴手套,注意除去衣服上的线头,避免缠住宝宝的指头。

(2) 新生儿衣服,带子缝在衣服上(宝宝腰腹间处),穿着时将带子系在衣服外面。

(3) 1岁以后的宝宝,衣服仍应该选择宽松舒适的款式,易穿易脱,毛衣尽量选择开衫,裤子要有松紧带,系带不要太紧,以免影响宝宝胸廓的发育。

- 不适宜的款式:

(1) 新生儿不宜穿有纽扣的衣服,避免损伤皮肤。

(2) 1岁以后宝宝不宜穿开裆裤,以免易受细菌感染。

(3) 衣服上不宜有太多点缀的东西,避免不经意被宝宝放到嘴巴里。

(4) 宝宝不宜穿紧身衣裤和低腰裤。

2. 衣服面料的选择

- 衣服面料宜选择透气好、易吸水、质地比较柔软、保温性能好的纯棉料。
- 衣服面料的颜色最好选择浅色。因为一般颜色较浅的面料的色牢度较好，不易褪色，也不易沾色。尤其是内衣更应该选择浅色，以免由于染料的原因伤害宝宝的皮肤。

3. 温馨提示

- 宝宝长得很快，父母没有必要买特别昂贵的或大量的衣服。
- 宝宝的毛衫不要用马海毛、腈纶或化纤制品编织，以免引起幼儿皮肤过敏。
- 宝宝的衣服应该易穿易脱，最好不要机洗，也不和成年人衣物混洗，不使用纤维柔顺剂、漂白剂来清洗宝宝的衣物。
- 新买的衣服一定要先洗过再给宝宝穿。

饮食照料

1. 食物选择

- 品种多样——为了增进宝宝的食欲，保证充分合理的营养，应使食物品种丰富多样，有利于宝宝的生长发育，防止偏食、挑食。
- 营养均衡——每天主食米面搭配，粗细交替，辅食荤素搭配，动物植物蛋白搭配，避免肥胖或营养不良。
- 比例适当——宝宝摄入的热量必须与宝宝日常生活消耗的热量及生长发育需要的热量相平衡。

2. 正确的饮食行为

- 培养宝宝饭前饭后勤洗手的好习惯。
- 进餐环境保持安静、整洁。
- 父母要让宝宝心情愉快地专心进餐。
- 宝宝在家中坐自己固定的位置进食，不要经常调换位置。
- 宝宝应有自己专用的餐具，如碗、筷、匙。
- 定时定量给宝宝进餐，饭前1个半小时内不宜给宝宝吃零食。

3. 纠正不良的饮食行为

- 当宝宝不愿吃或不能专心吃时：

(1) 尽量不要在饭桌上斥责宝宝,以免影响宝宝就餐的情绪。

(2) 不要勉强他吃,宝宝不愿吃时就让他饿一饿,待宝宝饿时自然会吃。

(3) 当宝宝长大一些后,妈妈可以在拣菜或做饭的时候,把一些食物指给孩子看:这些东西就是今天中午要吃的食物,这样可以加深孩子对中午要吃的食物的印象。

(4) 吃饭时可让宝宝自己参与:如挑选自己喜欢的餐具,自己捧饭碗拿小勺,挑选自己爱吃的食物,这样孩子既学会了吃饭的本领,又培养了对吃饭的兴趣。

● 当宝宝挑食时:

(1) 父母可以不时地变换烹饪方法:如宝宝不喜欢吃鱼肉,妈妈可以将它们蒸到蛋羹里,让宝宝食用。

(2) 引导宝宝趣味进餐:父母可以在碗底放一颗小枣,然后告诉宝宝,吃完饭碗中会有宝贝出现,以吊起宝宝的好奇心。

(3) 循循善诱的游戏战术:如宝宝喜欢做海马,可以装作海马的样子抢宝宝碗里的饭吃。注意根据宝宝的兴趣经常变化饭菜花样。

(4) 共同进餐时,大人不能有挑剔的言语行为,要为孩子做表率。

(5) 当宝宝没有胃口时,可适当增加宝宝平时的运动量。

4. 添加辅食的注意点

- 添加辅食应该由少到多,从细到粗,从流质→半流质→固体食物。
- 必须一个品种一个品种地添加,经4~5天适应后再添加第二个品种。
- 最好在喂奶前先喂辅食。
- 添加辅食时从每天宝宝的排便和皮肤反应上观察其是否有过敏反应。
- 当夏季及孩子患病时暂缓添加辅食。夏季添加辅食要特别注意卫生和食物的新鲜。

5. 辅食的添加顺序

- 出生后2周添加鱼肝油。
- 满4个月添加营养米粉,用小匙喂。以后逐渐添加蛋黄,菜泥果泥拌入米粉中一起喂,6个月前只需喂一次辅食。
- 如果母乳量多也可以从6个月起添加辅食。
- 6个月后辅食添加增至每天2次,加上荤蔬菜泥。
- 7个月开始添加蛋清、肉泥。