

婴幼儿体格及智能发育

训练指南 0—3岁



婴幼儿体格及智能发育

训练指南 0-3岁



主 编：杨少萍 张 斌
副主编：彭安娜 张 丹
梅 慧 张 艳

 武汉出版社

(鄂)新登字 08 号

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿体格及智能发育训练指南/杨少萍主编. —武汉:武汉出版社, 2013. 12

ISBN 978—7—5430—8040—9

I. ①婴… II. ①杨… III. ①婴幼儿—体格发育—指南②婴幼儿—智力发育—指南
IV. ①R174—62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 299345 号

主 编:杨少萍 张 斌
副 主 编:彭安娜 张 丹 梅 慧 张 艳
责任编辑:杨建文
封面设计:郭 林
出 版:武汉出版社
社 址:武汉市江汉区新华路 490 号 邮 编:430015
电 话:(027)85606403 85600625
<http://www.whcbs.com> E-mail:zbs@whcbs.com
印 刷:武汉市委印刷厂 经 销:新华书店
开 本:787mm×1092mm 1/16
印 张:18.75 字 数:290 千字
版 次:2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷
定 价:49.00 元

版权所有·翻印必究

如有质量问题,由承印厂负责调换。

编审人员名单

主 编：杨少萍 张 斌

副主编：彭安娜 张 丹 梅 慧 张 艳

编 委：赵瑾珠 覃凌智 熊 超 刘 华 张传杰

熊 楨 杨少萍 张 斌 周爱芬 胡荣华

彭安娜 张 丹 梅 慧 张 艳 杨 蓉

张晓清 肖 芳 杨 燕 姬 云 蔡春华

徐 琨 熊玉萍 喻 兰

前 言

亲爱的家长，孩子出生后第一声嘹亮的啼哭，既宣告了一个新生命的诞生，也唤醒了沉睡在年轻父母心灵深处最伟大的母爱与父爱。孩子的降生在给父母带来极大喜悦的同时，也给家庭带来了蓬勃的生机和无限的期望。可是，年轻的父母，您可知道怎样科学、合理地养育小宝宝？您可想过用什么方法才能更好地促进他健康成长和充分发展？您可听说孩子在出生后最初几年的发展对于他一生的成长意味着什么？

这本书将告诉您，婴幼儿时期是人的一生中最为重要的时期，这一时期的教育和训练对人一生的智力发展及个性形成具有重大的影响。然而长期以来，人们却把3岁以下婴幼儿的生长发育单纯理解为体格的发育，认为孩子只要吃饱穿暖，长高长胖，不生病就行了，特别是一岁以内的婴儿只会吃喝拉撒睡，什么也不懂，又不会说话，谈不上什么教育和训练。

而现代科学研究表明，婴幼儿即便是刚刚降生的新生儿，已具备了接受训练和教育的一切可能，而且人的智力发展是遵循先快后慢的原则进行的。即出生后的前几年发展最快，以后逐渐减慢，到17岁时基本完成。科学家们还发现，在人的早期发展过程中，存在着某些能力发展的敏感期。在这些时期里，婴幼儿时刻处于一种积极准备状态，如果能得到适当的刺激和训练，那种能力就能迅速地发展起来。反之，如在这一时期得不到应有的刺激，以后再要发展

这种能力，即使付出加倍的努力，也很难达到预期的效果。这就是“敏感期”理论。0~6岁被认为是人类能力发展的敏感期，这期间，孩子最容易发展各种基本能力，其发展水平的高低将直接影响到将来的学习、工作和生活。意大利著名儿童教育家蒙太梭利终生从事儿童教育研究，她说：“儿童出生后头3年的发展，在其程度和重要性上，超过了儿童整个一生中的任何阶段……如果从生命的变化、生命的适应性和对外界的征服以及所取得的成就来看，人的功能在0~3岁这一阶段实际上比3岁以后直到死亡的各个阶段的总和还要长，从这一点上来讲，我们可以把这3年看作是人的一生。”这就说明在人一生的发展中，3岁以前的发展是十分重要的。

随着时代的发展，已有越来越多的家长开始认识到对孩子进行早期教育和训练的重要意义。为了满足广大家长对早期教育实践的需求，我们组织儿童保健专家编写了这套婴幼儿体格智能发育训练指南。只要您能持之以恒，坚持不懈，您会欣喜地发现，您孩子的心智真是日有所长，月有所增，可谓日新月异，奇妙无穷。孩子的明天就掌握在您的手中。年轻的父母们，从孩子降生的第一天就行动起来，担负起抚养和教育孩子的双重责任吧！

编 者

2013年10月

目 录

新生儿期

一、正常生长发育规律

（一）体格生长标准

（二）神经心理发育规律

1. 大运动
2. 精细动作
3. 视觉
4. 听觉
5. 皮肤触觉
6. 味觉
7. 嗅觉
8. 新生儿的本能——先天性无条件反射
9. 条件反射
10. 适应能力
11. 语言
12. 社交行为

二、体格及神经心理发育训练

（一）新生儿抚触

1. 抚触步骤
2. 注意事项

（二）视觉训练

1. 看彩球

2. 看亮光
3. 看黑白
4. 看人脸
5. 看环境

（三）听觉训练

1. 创造有声环境
2. 尽量多地跟宝宝说话

（四）味觉训练

（五）嗅觉训练

（六）社会交往

三、喂养指导

（一）母乳喂养

1. 母乳是婴儿最理想的食物
2. 初乳是宝宝的珍贵礼物
3. 新妈妈如何哺乳

小贴士：新妈妈乳头裂伤怎么办？

（二）人工喂养

1. 如何选择配方奶粉
2. 特殊配方奶粉
3. 学习使用奶瓶给宝宝喂奶

小贴士：如何转奶？

（三）早产儿喂养

1. 早产母乳
2. 早产配方奶
3. 早产儿出院后配方奶
4. 婴儿配方奶
5. 混合喂养
6. 不同阶段乳品的转换

7. 早产儿喂奶方法

(四) 如何添加维生素 A 和 D

四、护理及防病指导

(一) 体温护理

小贴士：宝宝衣物选择和更换

小贴士：为什么要把新生儿宝宝包裹起来？

(二) 睡眠护理

小贴士：新生儿能趴着睡觉吗？

(三) 大小便护理

1. 选尿布

2. 换尿布

(四) 洗澡及脐部护理

(五) 新生儿筛查

(六) 早产儿护理

1. 保暖

2. 护理

3. 疾病预防

小贴士：宝宝得了母乳性黄疸怎么办？

小贴士：生理性黄疸和病理性黄疸如何区分？

1~2 个月婴儿

一、正常生长发育规律

(一) 体格生长标准

(二) 神经心理发育规律

1. 视觉

2. 听觉

3. 嗅觉与味觉

4. 大运动
5. 精细动作
6. 语言
7. 社会交往

二、体格及神经心理发育训练

(一) 大运动训练

1. 婴儿抬头动作
2. “三浴”锻炼

(二) 视觉训练

1. 尽早看到立体世界
2. 手眼协调
3. 追视

(三) 听觉训练

1. 经常和宝宝说话
2. 弄出宝宝喜欢听的声音
3. 寻找音乐

三、喂养指导

1. 宝宝的喂奶次数
2. 夜间喂奶

小贴士：需要给宝宝额外喂水吗？

四、护理及防病指导

1. 用安抚奶嘴安慰啼哭的婴儿
2. 建立良好的睡眠模式

2~3 个月婴儿

一、正常生长发育规律

(一) 体格生长标准

(二) 神经心理发育规律

1. 大运动
2. 精细动作
3. 视觉
4. 听觉
5. 语言
6. 社会交往

二、体格及神经心理发育训练

（一）大运动训练

1. 抬头
2. 四肢活动
3. 摇呀摇
4. 双腿蹬球

（二）精细动作训练

（三）视觉训练

1. 看世界
2. 妈妈在哪里
3. 变魔术

（四）听觉训练

1. 听音乐
2. 歌唱
3. 给予宝宝不同的声音刺激

三、喂养指导

（一）继续按需哺乳

（二）添加蔬果汁

（三）蔬果汁制作

1. 米汤
2. 西瓜汁
3. 苹果胡萝卜汁

4. 胡萝卜山楂汁

四、护理及防病指导

(一) 带宝宝外出

1. 宝宝的食物
2. 宝宝的日常用品
3. 宝宝的玩具

(二) 孩子出汗多怎么办?

1. 生理性多汗
2. 病理性多汗

(三) 宝宝常流泪怎么办?

(四) 把尿排便

小贴士：避免让宝宝吸二手烟、三手烟

3~4 个月婴儿

一、正常生长发育规律

(一) 体格生长标准

(二) 神经心理发育规律

1. 大运动
2. 精细动作
3. 视觉与听觉
4. 语言
5. 社会交往

二、体格及神经心理发育训练

(一) 大运动训练

(二) 精细动作训练

(三) 视觉训练

1. 我是皮影演员
2. 挂着的玩具摇啊摇

(四) 听觉训练

(五) 社会交往训练

(六) 语言训练

1. 逗引宝宝咯咯笑

2. 给宝宝语言刺激

(七) 认知训练

三、喂养指导

(一) 调整哺乳时间

(二) 宝宝厌食母乳与拒奶

1. 宝宝厌食母乳怎么办?

2. 喂配方奶的宝宝突然拒奶怎么办?

(三) 让宝宝接受奶瓶

1. 奶瓶喂养时机

2. 奶瓶喂养渐进训练

小贴士: 怎样做好混合喂养准备上班?

小贴士: 母乳不足, 添加新鲜牛奶可以吗?

四、护理及防病指导

(一) 宝宝拿到东西就放进嘴里怎么办?

(二) 宝宝吃手

(三) 哭闹不安

1. 生理性哭闹

2. 病理性哭闹

(四) 幼儿急疹

(五) 维生素 D 缺乏性佝偻病

小贴士: 怎样选择保姆?

4~5 个月婴儿

一、正常生长发育规律

- (一) 体格生长标准
- (二) 神经心理发育规律
 - 1. 大运动
 - 2. 精细动作
 - 3. 适应能力
 - 4. 语言
 - 5. 社会交往

二、体格及神经心理发育训练

- (一) 大运动训练
 - 1. 前臂支撑和抬头
 - 2. 飞机起飞与降落
- (二) 精细动作训练
- (三) 视觉训练
- (四) 听觉训练
 - 1. 分辨声音远近
 - 2. 音乐和儿歌
- (五) 语言训练
- (六) 社会交往
- (七) 认知

三、喂养指导

- (一) 按时哺乳
- (二) 辅食添加
 - 1. 辅食添加原则
 - 2. 辅食添加技巧
- (三) 辅食制作
 - 1. 果泥
 - 2. 米粉
 - 3. 鲜玉米糊

4. 土豆泥

5. 牛奶红薯泥

(四) 不喂宝宝辅食行不行?

(五) 辅食制作工具

四、护理及防病指导

1. 保护好宝宝的囟门

2. 便秘

3. 贫血

5~6 个月婴儿

一、正常生长发育规律

(一) 体格生长标准

(二) 神经心理发育规律

1. 大运动

2. 精细动作

3. 适应能力

4. 语言

5. 社会交往

二、体格及神经心理发育训练

(一) 大运动训练

1. 挺胸抬头

2. 被动—主动翻身

(二) 精细动作训练

(三) 视觉训练

(四) 听觉训练

(五) 语言发育

(六) 社会交往

1. 培养亲子感情

2. 克服认生

(七) 认知

三、喂养指导

(一) 按时哺乳

(二) 辅食添加

(三) 辅食制作

1. 蛋黄泥

2. 肝肉泥

(四) 补充钙剂

1. 钙剂选择

2. 钙量的补充

3. 补钙的时间

小贴士：不要把米粉混合配方奶喂宝宝

四、护理及防病指导

(一) 乳牙的护理

(二) 食欲不振

(三) 小宝宝如何安全过夏天

6~7 个月婴儿

一、正常生长发育规律

(一) 体格生长标准

(二) 神经心理发育规律

1. 大运动

2. 精细动作

3. 语言

4. 认知

5. 社会交往

二、体格及神经心理发育训练

（一）大运动训练

1. 尝试爬行
2. 扶站
3. 宝宝操
4. 连续翻滚
5. 跳跃动作
6. 坐稳练习

（二）精细动作训练

1. 拇—它指抓握
2. 对敲玩具

（三）语言能力训练

1. 用动作表示语言
2. 懂得“不”
3. 听口令把玩具倒手

（四）社会交往能力训练

1. 扩大交往范围
2. 认识自己
3. 接近生人

（五）认知能力训练

1. 认识第一个身体部位
2. 寻找小物
3. 玩绳拉玩具

（六）生活自理能力训练

1. 喝水
2. 良好习惯

小贴士：婴儿亲子游戏

三、喂养指导

（一）辅食添加