

0 ~ 3 岁：一颗幼芽正在破土，适宜的土壤会帮助它自然成熟

0 ~ 3 岁：一切器官都在感知，形成一生的价值观念和行为习惯

0 ~ 3 岁：一种权利需要尊重，预示最佳的人生开端

0 ~ 3 岁

孩子成长的关键期



关键期的生长发育、喂养、保健与护理、教育与训练
关键期的意外事故与家庭急救
关键期常见疾病的预防与护理

北京出版社

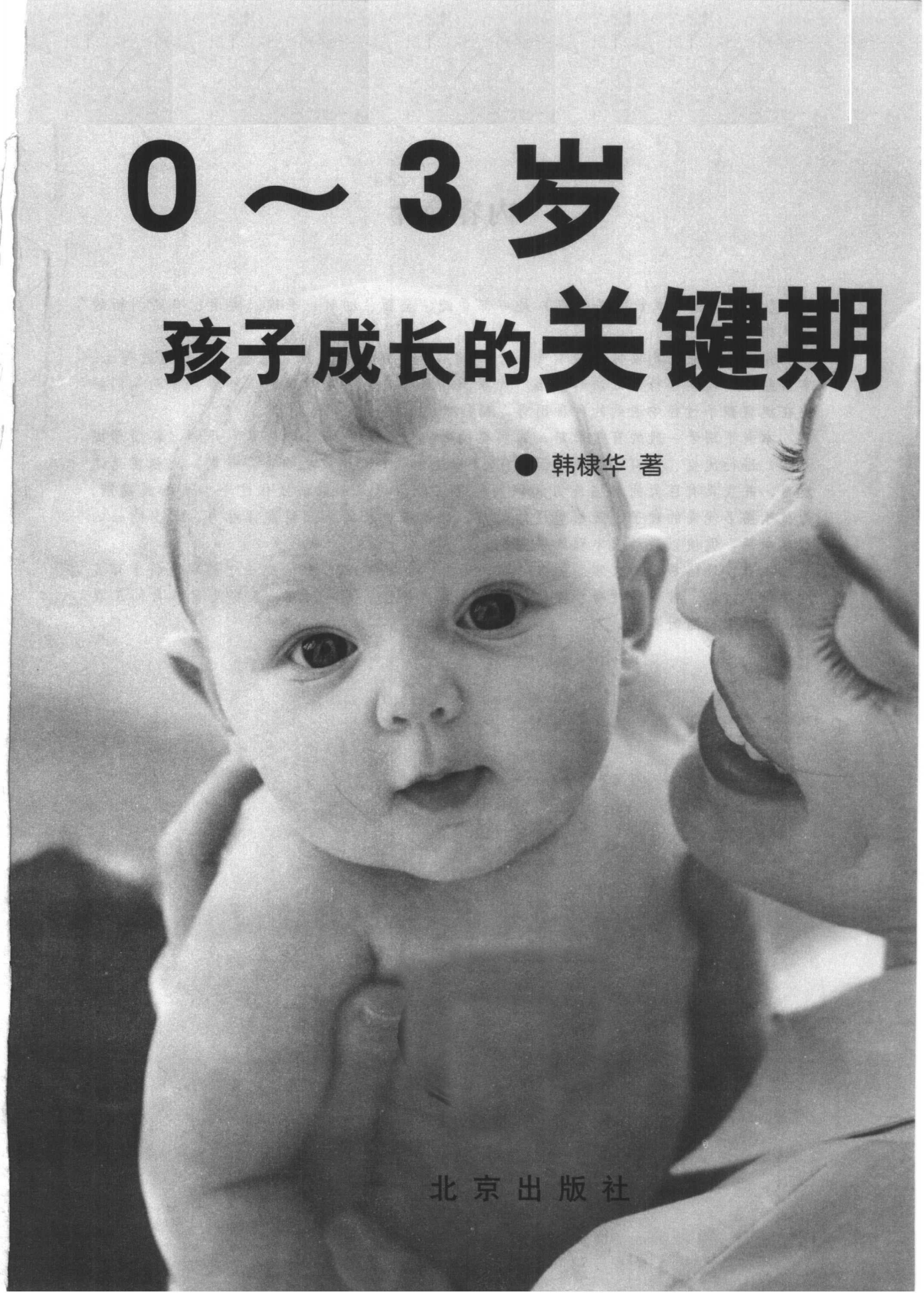
韩棣华 著

0 ~ 3 岁

孩子成长的关键期

● 韩棣华 著

北京出版社



图书在版编目(CIP)数据

0~3岁:孩子成长的关键期/韩棣华著. —北京:北京出版社, 2004

ISBN 7-200-05185-3

I. 0… II. 韩… III. ①婴幼儿-哺育②婴幼儿-家庭教育 IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 021810 号

0~3岁

孩子成长的关键期

0~3 SUI

HAIZI CHENGZHANG DE GUANJIANQI

韩棣华 著

*

北京出版社出版集团 出版
北 京 出 版 社

(北京北三环中路6号)

邮政编码:100011

网 址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京北苑印刷有限责任公司印刷

*

787×1092 16开本 21印张 410千字

2004年5月第1版 2004年11月第2次印刷

印数 6001-11000

ISBN 7-200-05185-3

R·249 定价:32.00

内容简介

《0~3岁孩子成长的关键期》是一部系统、全面、细致、准确、实用、有所创新的育儿指导全书。

作者为资深的儿童保健教育专家。她将数十年来指导婴幼儿保教工作的先进理念、丰富经验和切实可行的方法奉献给广大家长和从事儿童早期教育的工作者，帮助他们解决在抚育孩子过程中遇到的种种困惑，顺利成功地培养下一代。

本书不同于一般的育儿书籍，最明显的特点是：人的培养应从零岁开始（胚胎形成开始）进行优生、优生、优教。因为0~3岁是生理和心理发展的重要时期：大脑在迅速发展，并且具有巨大的潜在能力和惊人的学习能力。父母应该抓住这个宝贵的关键期，为孩子播下优良的种子，栽培优质的幼苗，让他在成长的头三年发挥潜力，萌出健壮的智慧嫩芽，促使以后结出丰硕的果实。

本书以通俗易懂的文字，图文并茂的实例，介绍0~3岁孩子成长中的现代科学育儿的知识、技能、常识、技巧、操作方法以及育儿经验，是一本0~3岁儿童养育的工具书，可供家长随时备查。

序

随着人类社会跨入 21 世纪,越来越认识到人类进步、社会发展、民富国强、人民生活幸福均有赖于人本身素质的提高。大量有关人脑发育的高科技研究证实,在人类发育最早期即 0~3 岁婴幼儿时期具有巨大的发展潜力,如能在此关键时期适时地予以爱心照顾和教育,营造有利的内外环境,则将大大激发其潜力,为今后一生身心健康发展奠定扎实而良好的基础。故早期教育是提高人口素质,决定世界命运的关键所在。如何为下一代塑造人生最佳开端,已成为国际社会和广大父母最关切的热点。

本书为资深儿童保健教育专家韩棣华撰写,她将数十年来指导婴幼儿保教工作的先进理念、丰富经验和切实可行的方法,真诚地奉献给广大家长和从事儿童早期教育的工作者,以期帮助他们解决在孩子抚育过程中遇到的种种困惑,顺利成功地培养下一代。本书不同于一般育儿书籍的最明显特点是:首先阐明早期教育必须强调一个“早”的观念,认为宝宝太小,无须教育的传统想法,往往就耽误、错过了早期教育必须抓住的发育关键期,造成不可弥补的终生遗憾。所谓“早”,要早到生命之始,即从胚胎形成时期开始。书中第一章就详细讲述了优生和母孕早、中、晚期胎儿的保健和教育。未能得到充分爱抚和关怀的胎儿可引起出生后青少年时期心理和性格障碍,深远地影响其一生幸福。其次,培育孩子要注意全面发展,才能使其成为体格健壮、智能发达、心理平衡、品性优秀、适应社会的有用之才。书中始终遵循早期教育与保健紧密结合、身心兼顾的原则,健全的体魄是进行教育训练的基本保证。此外,书中采用大量丰富多彩的实例说明科学道理,帮助读者建立新的育儿观和掌握切实可行的育儿方法。这样不仅学了能用,尚可举一反三,自由扩展,真正提高早期教育的知识和本领,使婴幼儿在日常生活和游戏活动中,逐渐塑造良好的品性,养成有规律的行为习惯和学会自我生活及为人服务的能力,日后成为事业有成,生活美满的社会一员。在书的最后一部分还简单介绍了家庭中儿童常见病防治和急救知识,供随时参阅,十分方便有用。

总之,全书贯穿着理念创新、符合时代需求;方法先进,学了能用;遵循孩子自然发展规律,加以引导提高的教育原则,以及防重于治的保健意识。这是一本供广大父母家长和儿童工作者参阅的优秀教材和有用的参考书。通过树立科学育儿的新理念和掌握切实可行的育儿方法,相信每对父母都能成功地抚育自己的孩子,为提高人口素质作出重要贡献。

刘湘云

2003 年 6 月

前言

当今世界，科学以突飞猛进的速度向前发展，人类以激增的知识及新技术探索着茫茫宇宙的奥秘，揭开那微观世界的奇境，这是人类创造、发明和涌现出的新知识，它在向人类提出了挑战。由于知识成倍地增长，而人的寿命却只是缓慢地延长，怎样将有限的生命去掌握无限增长的知识，去适应未来世界的需要呢？这是目前世界各国最关切的问题——人才的竞争，并在进行科学研究如何早出人才，多出人才，出好人才。

人才的培养应从零岁开始（生命开始于胎儿期）进行优生、优育、优教，这是早期人才迅速成长的奠基工程。因为人类生命的头三年是生理和心理发展的重要时期。这时期孩子虽小，但脑在飞速发育，并且具有巨大的潜在能力和惊人的学习能力。父母应该争取在宝贵的头三年为孩子播下优良的种子，栽培优质的幼苗，让他在成长的头三年发挥潜力，萌出健壮而智慧的嫩芽，促使以后早日开花结果。这样既能早出人才，又能缩短培养的周期，争取有限的生命去获取新知识、新技术和经验，对人类早日作出贡献。

提高人口素质要从零岁开始培养。随着年龄的增长，依次分为4种：①胎儿及新生儿的“潜在素质”；②婴幼儿的“基本素质”；③少年和青年前期的“自我发展素质”；④青年至成年的“发挥素质”。前两种素质形态是后两种素质形态发展的基础。人生早期提高了“潜在素质”和“基本素质”，就能培养出众多身体健美、头脑灵活、品德优良、性格开朗、情感优美的高素质的人。可是我国还有一些父母仍按照传统的观念，只照顾婴幼儿吃、喝、睡、玩，就满足了。认为3岁后上幼儿园，上小学再受教育也不迟。对于孩子成长的头三年宝贵时间，无所事事，匆匆流失，影响孩子将来的发展，实在是对孩子、对家庭、对国家的巨大损失。

为此，在新世纪里，我向亿万婴幼儿的父母献上这本书，愿它为年轻的父母们进行现代科学育儿提供指导及帮助。愿父母都成为新世纪成功的好父母，愿孩子都成为具有全面发展、高素质的好人才。

本书内容共分为八个部分：

第一部分：胎儿期：简述胎儿的优生、生长发育及教育与训练。

第二～五部分：新生儿期、婴儿期、幼儿期（2岁儿）、幼儿期（3岁儿）各年龄阶段的生长发育，喂养与饮食营养，保健与护理，教育与训练。

第六部分：婴幼儿的安全。

第七部分：意外事故及家庭急救。

第八部分：常见疾病的预防及护理。

附录：婴幼儿常用的体格发育、智能发育、食物成分与营养、疾病鉴别、化验正常值等资料。

本书在编写过程中参阅了国内外的最新资料及研究成果，将科学的育儿理论与实际经验相结合，以通俗易懂的文字、图文并茂的实例，介绍0~3岁孩子成长的三年中现代科学育儿的知识、技能、操作方法及育儿经验。此外，还附有各种资料供参考。本书除了对父母及家庭成员外，还可为托幼机构、医务人员及儿童工作者参阅选用。

本书在编写过程中，承蒙上海医科大学刘湘云教授指导并作序，还得到上海市虹口区妇幼保健院陆雪琦主治医师的大力支持与帮助，特此致以衷心的感谢。

本书编写时间仓促，尚有不足之处，欢迎广大读者提出宝贵意见。

韩棣华

2003年8月

胎儿期（受孕开始～出生前）

一、胎儿的优生	(3)
把好优生关	(3)
把好身体保健关	(3)
把好心理保健关	(4)
二、胎儿的生长发育	(5)
妊娠初期（怀孕开始～3个月）	(5)
妊娠中期（第4～6个月）	(6)
妊娠后期（第7～10个月）	(6)
三、胎儿与孕期营养	(8)
孕早期（头3个月）	(8)
孕中期（4～6个月）	(9)
孕晚期（7～10个月）	(9)
四、胎儿与孕期保健	(11)
创设优良的环境	(11)
注意劳逸结合	(11)
睡眠充足，睡姿合理	(11)
注意清洁卫生	(11)
预防疾病，防止感染	(12)
适当运动，增强体质	(12)
做好自我监护	(12)
按期进行产前检查	(12)
五、胎儿的教育与训练	(13)
生活胎教	(13)
音乐胎教	(14)
语言胎教	(14)
运动训练	(14)

新生儿期（出生～28天）

一、新生儿的生长发育	(19)
身体发育特点	(19)
神经心理发育特点	(23)
二、新生儿的喂养	(26)
母乳喂养	(26)
混合喂养	(31)
人工喂养	(31)
三、新生儿的保健与护理	(33)
生活环境	(33)
注意保暖	(34)

细心观察	(34)
防止感染	(37)
清洁卫生	(38)
合理衣着	(41)
常见病护理	(44)
加强保护	(47)
体格锻炼	(50)
四、新生儿的教育和训练	(52)
适应新生活	(52)
感觉训练	(54)
动作训练	(56)
抚爱教育	(57)
适合的玩具	(58)

婴儿期 (1~12个月)

一、婴儿的生长发育	(61)
生长发育的规律	(61)
身体发育的特点	(62)
心理发育的特点	(68)
二、婴儿的喂养	(73)
婴儿需要的营养素	(73)
坚持母乳喂养	(78)
及时断母乳	(79)
添加辅助食品	(80)
三、婴儿的保健与护理	(84)
合理的生活	(84)
日常生活护理	(86)
保护感官	(91)
保护乳牙	(99)
体格锻炼	(102)
四、婴儿的教育与训练	(117)
(一) 1~6个月婴儿的教育与训练	(117)
1. 生活习惯的培养	(117)
2. 动作训练	(119)
3. 感知觉训练	(120)
4. 听说话,学发音,识图认字形的训练	(121)
5. 情感与适应社会能力的训练	(123)
6. 玩具与游戏	(123)
(二) 7~12个月婴儿的教育与训练	(132)
1. 生活习惯的培养	(133)
2. 动作训练	(134)

3. 感知觉训练	(136)
4. 语言和认识能力的训练	(136)
5. 情感与适应社会能力的训练	(138)
6. 玩具与游戏	(138)

幼儿期 (一) 2 岁儿 (1~2 岁)

一、2 岁儿的生长发育	(153)
身体发育特点	(153)
心理发育特点	(154)
二、2 岁儿的饮食与营养	(159)
断奶后的饮食	(159)
营养素的供给量	(159)
饮食的种类及需要量	(159)
膳食的配制	(159)
三、2 岁儿的保健与护理	(162)
调整生活时间表	(162)
日常生活护理	(163)
体格锻炼	(166)
四、2 岁儿的教育与训练	(171)
卫生习惯和生活能力的培养	(171)
动作能力的训练	(173)
语言能力的训练	(174)
认识能力的训练	(175)
社会适应能力的训练	(176)
艺术教育——音乐	(177)
玩具与游戏	(178)

幼儿期 (二) 3 岁儿 (2~3 岁)

一、3 岁儿的生长发育	(195)
身体发育特点	(195)
心理发育特点	(196)
二、3 岁儿的饮食与营养	(200)
平衡膳食	(200)
营养素的供给量	(200)
食品的种类及需要量	(200)
膳食的配制	(200)
饮食中应注意的事	(202)
三、3 岁儿的保健与护理	(204)
严格遵守生活时间表	(204)
日常生活护理	(205)

体格锻炼	(208)
四、3岁儿的教育与训练	(213)
卫生习惯和生活能力的培养	(213)
动作能力的训练	(215)
语言能力的训练	(217)
认识能力的训练	(219)
社会适应能力的训练	(221)
艺术教育——音乐和美术	(223)
玩具与游戏	(226)

婴幼儿的安全

睡眠的安全	(243)
饮食的安全	(245)
游玩的安全	(246)
清洁的安全	(248)

意外事故及家庭急救

擦伤	(251)
割伤	(251)
摔伤	(251)
撞伤	(251)
扭伤	(252)
打伤	(252)
骨折	(253)
脱臼	(254)
刺伤	(255)
咬伤	(255)
烫伤、烧伤	(256)
惊厥（抽风）	(257)
中毒	(258)
触电	(259)
溺水	(260)
异物误入气管	(260)
异物误入鼻腔	(261)
异物误入耳道	(261)
异物误入眼内	(261)
走失	(262)

常见疾病的预防及护理

一、营养性疾病	(265)
佝偻病	(265)
缺铁性贫血	(267)
营养不良	(269)
二、呼吸道疾病	(273)
感冒	(273)
气管炎、支气管炎	(275)
哮喘性支气管炎	(276)
肺炎	(277)
三、消化道疾病	(279)
腹泻（非感染性腹泻、感染性腹泻）	(279)
便秘	(283)
急性胃肠炎	(284)
四、寄生虫疾病	(286)
蛔虫病	(286)
蛲虫病	(287)
五、皮肤疾病	(289)
婴儿湿疹	(289)
痱子	(290)
疖肿	(291)
虫咬皮炎	(291)
脓疱疮（传染性皮肤病）	(292)
六、传染性疾病与计划免疫	(294)
（一）婴幼儿常见的传染病	(294)
麻疹	(294)
风疹	(296)
幼儿急疹	(297)
水痘	(298)
流行性腮腺炎	(299)
百日咳	(300)
脊髓灰质炎	(301)
传染性肝炎	(303)
细菌性痢疾	(304)
流行性脑脊髓膜炎（流脑）	(306)
流行性乙型脑炎（乙脑）	(307)
（二）计划免疫	(308)

附录

一、世界卫生组织0~10岁儿童体格心智发育评价标准参考值(女)	(312)
二、世界卫生组织0~10岁儿童体格心智发育评价标准参考值(男)	(313)
三、小儿身高、体重、出牙计算公式	(314)
四、乳牙萌出的时间与顺序表	(315)
五、婴幼儿智能发育筛查(丹佛)参考表	(315)
六、婴幼儿饮食和睡眠时间表	(318)
七、婴儿每日食品摄入量参考表	(318)
八、幼儿每日食品摄入量参考表	(319)
九、儿童每日膳食中营养素供给量表	(319)
十、儿童主要食物中铁的吸收率比较(%)	(320)
十一、常见传染病的潜伏、隔离和检疫期限表	(320)
十二、出疹性疾病的鉴别	(321)
十三、小儿外科选择性手术年龄参考表	(321)
十四、最常用化验的正常值	(323)

胎儿期（受孕开始～出生前）

做父母是人类的天职，是一项光荣的责任，也是一种愉快的享受。但要做合格的父母则是一门科学，是一门塑造人的艺术。必须要学习。人们第一次尝试做父母，都缺少经验，若不学习，不事先做好各种准备，就难免在养育和教育孩子方面失误。人的生命只有一次，人生又不能重演，若因父母的无知而造成孩子身心发展受到阻碍和损伤，这将对他的一生带来不可挽回的后果。

人类生命的头三年是生长发育最迅速的阶段，也是生理和心理发展的重要时期。这时期孩子虽小，但已具有巨大的潜在能力和惊人的学习能力。父母若能及早重视孩子的身心发育，给予科学的保健与教育训练，就可以在早期奠定良好的基础，促进孩子更好地成长。

每个孩子从出生到成长，所处的家庭环境和社会环境不一样，父母的身体素质、文化素质、品德行为、对子女的教育方法以及其他因素的各不相同，使孩子身心发展的情况也不一样。因此，父母必须针对自己孩子的特点来进行养育和教育，这是一种创造性的活动，需要父母用心血去灌溉，辛勤劳动去栽培，施展才智去诱导，各显神通，为祖国培养优秀人才而努力。

1

胎儿的优生

父母都希望有一个健康、聪明、活泼、可爱的孩子，这就必须重视优生，并积极地创造条件去塑造一个优生的胎儿，应该从以下几方面做起。

把好优生关

把好优生关应该从选择配偶开始，结婚、怀孕、分娩，直到新生儿出生，层层把关，才能实现这个愿望。

选择配偶要把关：世界上有 1/3 的人带有遗传病基因，这些人群生下来的孩子常患有先天性疾病，有的畸形致残，有的不能成活，即使幸运地活下来，也会影响今后的发育与成长。因此，要避免与遗传病患者或近亲结婚。在婚前还要进行体格检查，发现有某方面疾病时，必须及早治好方可结婚，以防有某些缺陷的孩子出生。

生育年龄要把关：最佳生育年龄是 24~30 岁。因为这时期身体健康，精力旺盛，生理和心理的发育已成熟。早生、晚孕都不好。过早生育，女子易未老先衰，还会给生殖器留下致病的隐患；过晚怀孕，卵子易老化，胎儿易受致畸因素的影响。高龄初产的先天愚型儿出生率较高。因此，初产年龄不要超过 35 岁。

受孕时机要把关：选择适宜的受孕时机与受精卵的质量也有一定的关系。应该经过一段时间，双方性生活能适应，情感更深厚，并在男女双方的身体状态和精神状态处于最佳时机，能够达到高度的协调一致时，播下爱情的种子最适宜。要避免在新婚、旅游、过于劳累、情绪不佳、饮酒过度等情况下受孕，以免影响受精卵形成的质量。

怀孕期间要把关：在怀孕的 280 天中（约 40 周），孕母是两个生命寓于一体的特殊人物。孕母的身体健康、营养情况、接触环境、精神状态的好坏，都会给胎儿带来良好的或不良的影响，使其生长发育和精神发育发生不同的变化。因此，这时期要从身体保健和心理保健两方面把关：

把好身体保健关

1. 按期产前检查：

检查孕母自身的健康情况和胎儿期逐月的生长发育是否正常。

2. 注重营养：

孕母的饮食应包括各种营养成分，养成良好的饮食习惯，不挑食，不偏食，才能

保证全面地吸收营养。孕初期（0~3个月）胎儿生长缓慢，摄取营养量较少，处于胚胎形成期，应选择优质蛋白质的食物为好；孕中期（4~6个月）胎儿生长加快，各种营养都需要，选择含蛋白质、矿物质和维生素较多的食物为好；孕后期（7~10个月）胎儿生长很快，孕母食量增加，可以吃各种营养食物，但要控制脂肪多、糖类多的食物，避免胎儿过胖。

3. 活动锻炼：

孕母每日坚持散步，进行适合孕母的保健操，参加一些适当的体育活动和轻体力的家务劳动，有利于胎儿的发育。

4. 防有害因素：

怀孕期间要防疾病、防污染、防辐射、避烟酒等，可以避免有害因素影响胎儿发育。如孕早期要防止病毒感染或X射线的辐射，因这时期正是胚胎发育形成各器官的阶段，应避免胎儿发育不全、引起畸形。孕母还要尽量避免接触污染的环境，以免对自身和胎儿两不利。如孕母吸入一氧化碳后，可致胎儿脑障碍或畸形；受到铅污染后，使胎儿流产、早产或死产。目前社会上抽香烟的人多，烟雾中含有2000多种有害物质，孕母吸烟或长期接触烟雾，会导致胎儿发育迟缓。孕母经常饮酒，对胎儿发育不利，会造成胎儿中枢神经发生障碍，引起智力发育障碍。

把好心理保健关

在整个怀孕期间，孕母应保持良好的心理状态，经常保持愉快的情绪。因为人的情绪变化在身体内部会引起种种生理变化，如孕母情绪不佳或过度焦虑、惊吓，在妊娠早期易使胎儿致畸，造成胎儿腭裂或唇裂。妊娠中期可能导致流产。在分娩时，子宫不开，宫缩无力，产程延长，胎儿在宫内窒息等难产状态，这样会使胎儿长时间缺氧，对大脑细胞的发育不利，也影响到出生后孩子的智力发展。因此，孕母要注意自我心理保健，遇有烦恼之事要善于控制自己的情绪，不要感情冲动、愤怒、悲伤、生气。一切要为胎儿的发育着想。在此期间，丈夫对妻子的心理保健起着重要的作用，应为妻子安排一个良好的生活环境、和睦友好的家庭气氛，对妻子关心、体贴、爱护、分担家务，保证妻子有充分的睡眠与休息。陪伴妻子散步、娱乐、谈心，使其精神愉快，性格开朗。在分娩时，丈夫要在旁抚爱、安慰妻子，使其消除恐惧心理，振作精神，充满信心，鼓起勇气去度过分娩关，迎接胎儿的出生。