

大耳娃
daerwa

大耳娃0—3岁今日育儿宝典

酷妈必备月嫂必读

伍

编著 / 刘丹
婴幼儿生长发育与早教



北方联合出版传媒（集团）股份有限公司
辽宁美术出版社

kumabibei yueshaobidu
yingyouershengzhang
fayuyuzaojiao

酷妈必备 月嫂必读

婴幼儿生长发育与早教

编著 刘丹



图书在版编目 (CIP) 数据

婴幼儿生长发育与早教 / 刘丹编著. — 沈阳: 北方联合出版传媒 (集团) 股份有限公司 辽宁美术出版社, 2011.6

(大耳娃 0~3 岁今日育儿宝典)

ISBN 978-7-5314-4924-9

I. ① 婴… II. ① 刘… III. ① 婴幼儿—生长发育 IV. ① R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 101379 号

出 版 者：北方联合出版传媒 (集团) 股份有限公司
辽宁美术出版社
地 址：沈阳市和平区民族北街 29 号 (邮编：110001)
发 行 者：北方联合出版传媒 (集团) 股份有限公司
辽宁美术出版社
印 刷 者：沈阳鹏达新华广告彩印有限公司
开 本：787mm × 1092mm 1/20
印 张：4.4
出版时间：2011 年 7 月第 1 版
印刷时间：2011 年 7 月第 1 次印刷
策 划：范文南
主 编：范文南
责任编辑：罗楠 宋柳楠 方伟 刘志刚
封面设计：王龙伟
版式设计：刘志刚
技术编辑：鲁浪 徐杰 霍磊
责任校对：徐丽娟
ISBN 978-7-5314-4924-9

定 价：30.50 元



目 录

一、常用体格发育指标的测量	
方法及意义	8
二、0~28 天宝宝的	
生长发育和早教	14
(一)0~28 天宝宝生长发育特点	14
(二)0~28 天宝宝的早教要点	19
(三)妈妈记事本	32
(四)0~28 天宝宝的常见问题	34
三、28 天至 3 个月宝宝的	
生长发育和早教	46
(一)28 天至 3 个月宝宝的	
生长发育特点	46
(二)28 天至 3 个月	
宝宝的早教要点	50
(三)妈妈记事本	53
(四)28 天至 3 个月	
宝宝的常见问题	53
四、4~6 个月宝宝的	
生长发育和早教	56
(一)4~6 个月宝宝的	
生长发育特点	56
(二)4~6 个月宝宝的早教要点	58
(三)妈妈记事本	61
(四)4~6 个月宝宝的常见问题	62
五、7~12 个月宝宝的	
生长发育和早教	64
(一)7~12 个月宝宝的	
生长发育特点	64

(二)7~12个月宝宝的早教要点 67

(三)妈妈记事本 69

(四)7~12个月宝宝的常见问题 69

六、13~18个月宝宝的

生长发育和早教 72

(一)15~18个月宝宝的

生长发育特点 72

(二)13~18个月

宝宝的早教要点 74

(三)妈妈记事本 74

(四)13~18个月

宝宝的常见问题 74

七、19~24个月宝宝的

生长发育和早教 76

(一)19~24个月宝宝的

生长发育特点 76

(二)19~24个月

宝宝的早教要点 77

(三)妈妈记事本 77

(四)19~24个月

宝宝的常见问题 77

八、2~3岁宝宝的

生长发育和早教 80

(一)2~3岁宝宝的

生长发育特点 80

(二)2~3岁宝宝的早教要点 83

(三)妈妈记事本 84

(四)2~3岁宝宝的常见问题 85



人类的生长发育是从受精卵到成人的漫长过程。生长和发育是儿童有别于成人的重要特点。生长是儿童身体各器官、系统逐渐长大的量变过程，可用测量值客观衡量；而发育则是各细胞、组织、器官分化和功能成熟完善的质变过程，个体差异很大，无法用指标客观衡量。生长和发育紧密相关，生长是发育的基础。

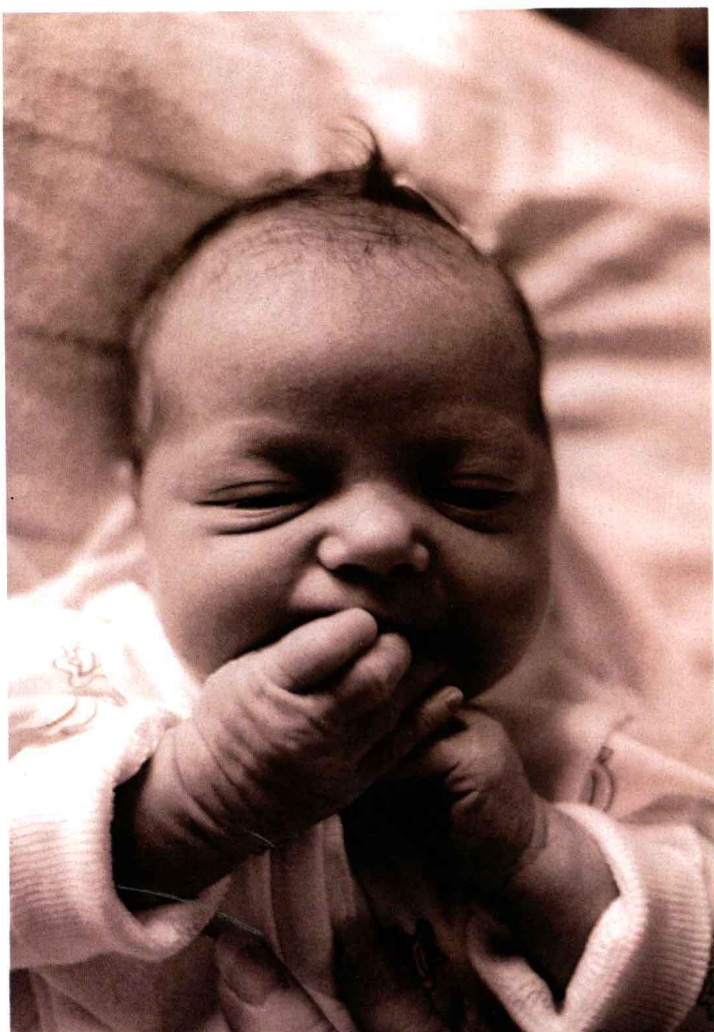
从脑发育的角度来说，新

生儿的脑重已达成人的25%左右。此时神经细胞的数目已与成人相同，出生后脑重的增加主要是神经细胞体积的增大，轴突、树突的增多和神经髓鞘的形成和发育，到2岁时大脑的重量是出生时的3倍，占成人脑重的75%，3岁时就接近成人脑重范围，因此3岁前是宝宝大脑迅速发育的时期，越小的宝宝发育的速度越快，可塑性越强，若能在此阶

段给予充分的刺激，能促进宝宝的智力发育，还能使宝宝学会一些必要性的能力，如生活自理能力以及和他人相处的能力，有助于宝宝的身心发展，因此对0~3岁婴幼儿实施早期教育非常重要。0~3岁早期教育的目的是开发宝宝的多元感官能力，帮宝宝建构基础的学习能力，而不是拔苗助长教育天才儿童。







一、常用体格发育指标的测量方法及意义

评价儿童体格生长的常用指标

体重、身长(高)、头围、胸围、上臂围和皮下脂肪,其中前4项最为常用。

如何测体重

用体重计测量,新生儿用台式体重计,婴幼儿用坐式体重计。

测定体重的意义

体重是体内各器官、系统、体液的总重量。易于测量,是常用的衡量儿童生长与营养状况的指标,而且也是临床计算小儿用药量的主要依据。

身高和身长

两者都代表头部、脊柱和下肢长度的总和。立位测量的结果是身高,仰卧位测量的结果是身长。3岁以内的小儿立位测量不易准确,多采用仰卧位测量,用身长表示,立位与仰卧位的测量值可相差1~2厘米。

测定身高(长)的意义

也是小儿生长和营养状况的衡量指标,但不如体重敏感,通常小儿出现营养问题时首先改变的指标是体重,慢性过程才会影响身高(长)。

如何测量头围

小儿取立位、坐位或仰卧位，测量者用左手拇指将软尺零点固定于头部右侧齐眉弓上缘处，软尺从头部右侧经过枕骨粗隆最高处绕头一周而回至零点。测量时软尺要紧贴皮肤，左右对称。

测量头围的意义

头围的增长与脑和颅骨的生长有关，能反映脑发育情况。婴幼儿时期是脑发育的关键阶段，测定头围很有价值，特别是

2岁以内的小儿，而且连续追踪测量比一次测量更重要。

头围异常说明什么

头围过小常提示小头畸形，脑发育不全；头围过大或增长过速，常提示先天性甲状腺功能减低症，维生素D缺乏性佝偻病和脑积水。

什么是囟门

婴儿出生之初，组成头颅骨的骨头尚未合拢，头顶上会出现两块无骨的软组织，这便是

是囟门，位于头顶前部的叫前囟，位于后部的是后囟。

如何测量前囟大小

前囟在儿科很重要，可用于判断脑发育情况，并能协助诊断某些中枢神经系统疾病。通常前囟为菱形，菱形对边中点连线的长度用于表示前囟的大小，出生时前囟为1~2厘米。

囟门何时闭合

前囟一般在1~1.5岁闭合；后囟出生时就很小或已闭





合，最迟于6~8周闭合。

如何测量胸围

小儿取立位、坐位或仰卧位，测量者用左手拇指将软尺零点固定于一侧乳头下缘处，软尺绕胸廓一周而回至零点。测量时软尺要紧贴皮肤。

测量胸围的意义

胸围代表肺和胸廓的生长情况。出生时头围大于胸围，1岁左右头围和胸围相等，1岁后胸围大于头围，头围和胸围的交叉时间与儿童营养状况和胸廓的发育程度有关，交叉时间延后提示发育较差。

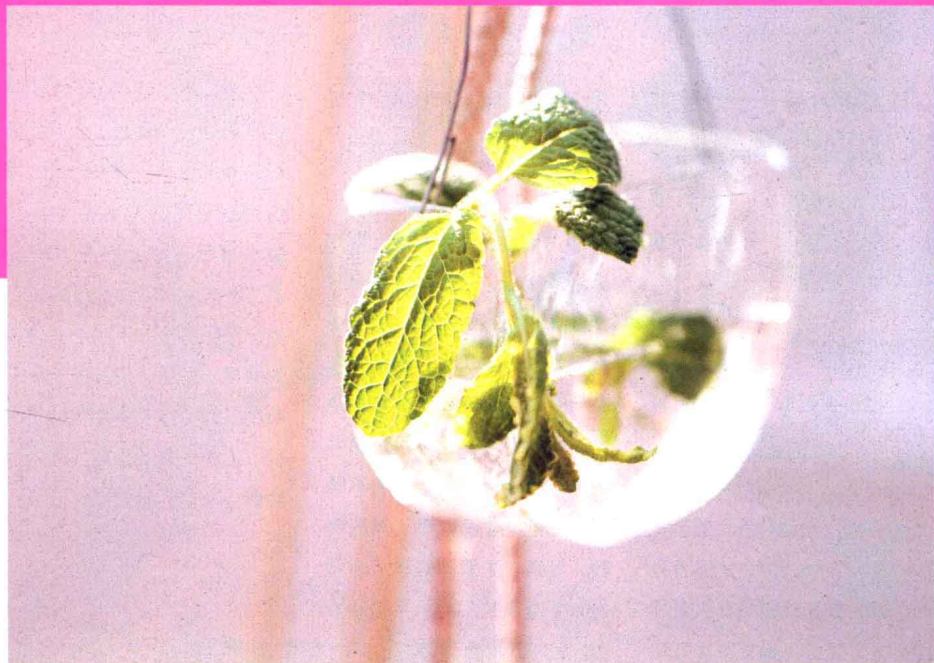
婴幼儿身材比较矮小有哪些原因

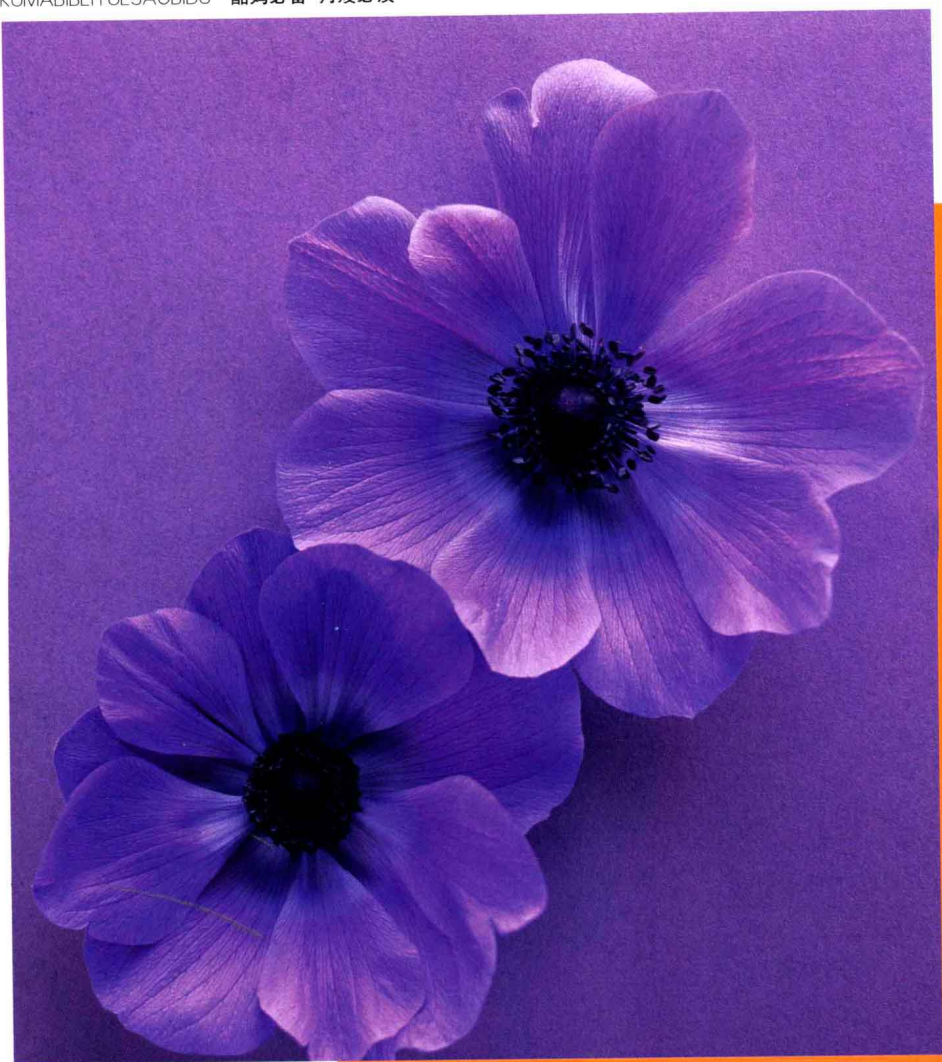
身高的增长是遗传和后天

因素共同作用的结果，遗传是决定身高的主要因素，身高的70%是由遗传决定的，后天因素包括营养、运动、睡眠、生活的环境等。对身材矮小的孩子，需要具体的分析，在临床上最常见的是遗传造成的家族性矮小和体质性矮小。此外还有宫内发育迟缓，在母体内发育迟缓的孩子有相当一部分最终出现身材矮小。再有就是一些内分泌疾病，如生长激素缺乏都会影响身高。

孩子晚睡影响身高

充足的睡眠对身高增长非常重要。生长激素是促进身高增长的一个重要激素，其在睡眠状态下的分泌量是清醒状态下的3倍左右，而且大部分在前半夜分泌，所以孩子不能睡





觉太晚，一般不超过晚 10 点。

什么是骨龄

测定不同年龄儿童长骨干骺端骨化中心的出现时间、数目、形态的变化，并将其标准化，即为骨龄。

如何测骨龄

摄腕骨正位片。

婴幼儿测骨龄有什么意义

客观评价因与骨生长有关的激素异常引起的生长发育异常，如生长激素和甲状腺素异常，同时婴幼儿腕骨平片有助

于协助诊断佝偻病。

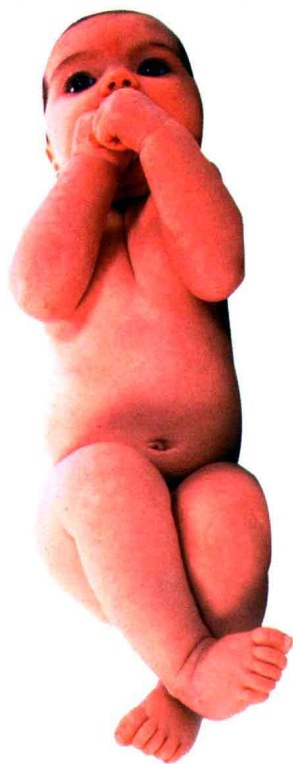
孩子很活泼，精力旺盛可就是比同龄的孩子长得小，正常吗

儿童生长发育虽按一定的总规律发展，但在一定范围内受遗传、环境的影响，存在着相当大的个体差异，因此，儿童的生长发育有一定的正常范围，所谓的正常值也不是绝对的，评价时要考虑个体的不同影响因素，才能做出正确的判断。但是，如果你的孩子与同龄孩子身高的平均水平相差太大，应去医院检查，查明原因。

定期体检很重要

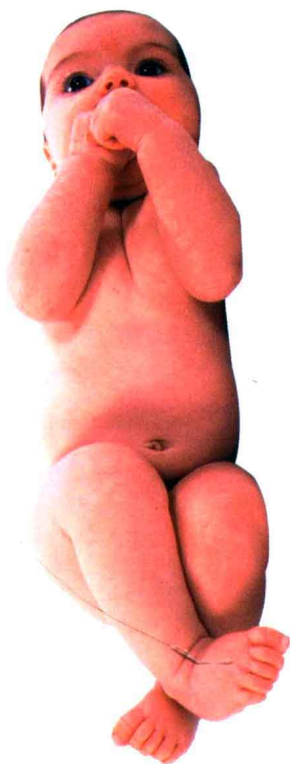
婴幼儿定期体格发育的测量数据是评价其生长和营养状况的重要资料。每次测得的数字可以和同龄参考值进行比较，以确定其生长发育的水平；将前后两次的测量结果比较，可评定在单位时间内的增长速度，定期体格检查有助于帮助父母了解儿童生长发育情况，还能早期发现营养障碍性疾病，所以非常重要。





二、0~28天宝宝的生长发育和早教

在我国，新生儿期的定义是指从出生后脐带结扎到生后满28天前的这段时间，是儿童生长发育的特殊时期。这一时期，小儿离开母体环境开始独



立生存，内外环境发生了巨大变化，加之新生儿各器官系统发育尚不完善，对周围环境的适应和应激能力较差，因此新生儿期是儿童死亡率和患病率最高的时期，关注新生儿期宝宝的健康非常重要。

(一) 0~28天宝宝生长发育特点

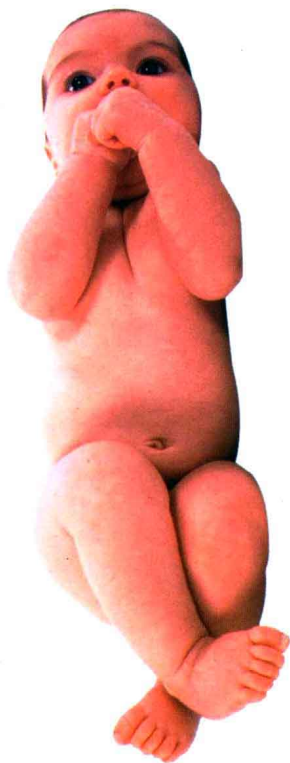
1. 体格生长

体重 正常新生儿的出生体重介于2500克和4000克之间，男婴平均出生体重是2.92~3.68公斤，女婴平均出生体重是2.84~3.56公斤，正常足月儿满月时体重约增加1~1.5公斤。

身长 出生时男婴为48.7~52.1厘米，女婴是48.2~50.4厘米，平均身长是50厘米，正常足月儿满月时身长约增加4~8厘米。

头围 出生时头围平均为32~34厘米，正常足月儿满月时头围是37~38厘米。

胸围 出生时胸围平均为32厘米，比头围小1~2厘米，正常足月儿满月时胸围是35~



38 厘米。

凶门 出生时前凶为 1~2 厘米，后凶很小或已闭合，颅骨缝稍有分开，正常足月儿满月时前凶可略增大，但个体差异较大。

2. 感知的发育

视觉 新生儿已有视觉感知功能，瞳孔有对光反应，在安静清醒状态下可短暂注视物

体，但只能看清 15~20 厘米以内的物体，生后 1 个月视觉发育迅速，可凝视光源，能看到物体的大致轮廓，可有头眼协调，眼睛能追随物体移动，最喜欢的图案是简单的线条图，如棋盘等。

听觉 出生时听力差，3~7 天听觉就相当良好，听到巨大声音可有肢体抖动、皱眉等动作，或报之以哭闹，如哭闹时听到突发声响则会立即停止哭闹。





· 味觉和嗅觉 出生时味觉和嗅觉发育已很完善，当他闻到牛奶、香蕉或者糖发出的香味时，他会深呼吸。当他闻到酒精和醋的气味时，他会扭头，但如果持续不断地给予相同的刺激，宝宝会逐渐习惯而变得没有反应。研究还发现，6天大的母乳喂养的婴儿已能识别妈妈乳汁的味道，对不同种类配方奶的味道差异也很敏