



母亲天职

0~6岁

《幼儿素质培育》编写组
中国民族摄影艺术出版社

母亲天职

《幼儿素质培育》编写组

中国民族摄影艺术出版社

图书在版编目(CIP)数据

母亲天职/柏宏军等编著. —北京:中国民族摄影艺术出版社,2002.9

ISBN 7-80069-455-0

I.母... II.柏... 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(2002)第 067678 号

责任编辑:白艳

封面创意:鹏飞一力

版式设计:文鼎照排中心

母亲天职

出版发行:中国民族摄影艺术出版社

(北京东城区和平里北街 14 号 邮政编码:100013)

山东新华印刷厂德州厂印刷

各地新华书店发行

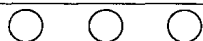
2002 年 9 月第 1 版 2002 年 9 月第 1 次印刷

开本:16 印张:26.5

书号:ISBN 7-80069-455-0/G·60

定价:36.80 元

卷首篇



“望子成龙”、“望女成凤”是家长们共同的心愿,但要将下一代培养成能适应科技文化高度发展的 21 世纪的高素质人才,仅有“舐犊之情”所倾注的爱是远远不够的。开展早期教育,家长是否采用了科学的手段和方法,对奠定儿童智能的基础,促进儿童智力健康的全面发展,具有决定性作用。智能测试表明,开始教育的时间越早,儿童智慧潜能开发也就越充分。

近年来日本及美国等研究胎教的学派,也十分强调胎教的重要性及功效。国内的胎教专家也表示,胎教是通过改变母体外部的环境变化,以达到胎儿在母体就能受到最早期的教育,这对宝宝将来生长发育有着不可估量的作用。

新生儿已开始向成人显示出自己惊人的能力,以独有的方式适应世界,体验人间的生活。这时,家长利用他们可以接受的方式对其开展教育,能极大地促进他们智力的发展。

儿童从3岁开始进入智力飞速发展的幼儿期,这一阶段,家长们应积极地利用各种益智机会和手段,促进孩子身心健康成长。许多名人成长的例子,也从事实上证明了科学的早期教育,提前1/3的时间成才。

从孩子呱呱落地那一刻起,每位家长就已将育儿成才的神圣使命扛到自己的肩上,但在实际的育儿过程中,家长可以分为三类:

焦虑型

这一类家长觉得独生子女格外珍贵,总是督促孩子学这学那。由于驱动这一类家长教育孩子的动机是焦虑,所以他们经常偏信种种流行的教育观念和方法,有时甚至采取矛盾的教育方法。

放任型

这类家长往往对孩子缺少的是最为重要的东西——热情。表面上认为,教育孩子要顺其自然,不可过多干涉孩子的生活。其实他们是不知如何以最佳方式教育孩子。

理智型

这类家长有自己独立的判断,懂得孩子生理和心理的需要,因而十分善于辅导孩子学习有关知识,尊重科学。

人类社会正处于急剧而深刻的变革之中,未来社会需要的人才不仅要有知识,更要有健全的人格和创造力,这就要求家长一定要细心地掌握科学的育儿方法,耐心地对孩子进行全方位、多层次的幼儿素质培育。本书以崭新的科学育儿理念,摒弃陈旧的育儿观念和技巧,全面介绍了对幼儿进行素质培育的营养、保健、快乐游戏、智能训练等方面的知识与技巧,实施教与养的有机结合,对初为人母人父的家长具有极高的指导价值!

目 录

I 卷首篇

第一编 0~1岁幼儿素质培育

- | | |
|----|----------|
| 3 | 第1章 宝宝你好 |
| 19 | 第2章 母子营养 |
| 34 | 第3章 新生保健 |
| 50 | 第4章 爱婴游戏 |
| 65 | 第5章 智力启蒙 |





第二编 1~2岁幼儿素质培育

81	第1章 亲密妈妈
93	第2章 宝宝饮食
111	第3章 保健知识
131	第4章 游戏乐园
143	第5章 智能开发

第三编 2~3岁幼儿素质培育

157	第1章 爱心教育
175	第2章 营养食谱
187	第3章 幼儿卫生
203	第4章 亲子游戏
214	第5章 智能培育





第四编 3~4岁幼儿素质培育

229	第1章 幼儿教育
247	第2章 天天饮食
257	第3章 幼儿保健
266	第4章 快乐游戏
280	第5章 趣味智能

第五编 4~5岁幼儿素质培育

293	第1章 成长教育
308	第2章 健脑饮食
317	第3章 卫生知识
333	第4章 欢乐游戏
346	第5章 智商提高





第六编 5~6岁幼儿素质培育

363	第1章 逝世教育
379	第2章 益智美味
387	第3章 健儿乐园
395	第4章 字前游戏
403	第5章 智能训练

A

第一编

0~1岁幼儿素质培育

0~1岁宝宝生理指标

男婴体重正常均值 8.1~12.4kg

身高正常均值 70.8~81.5cm

女婴体重正常均值 7.4~11.6kg

身高正常均值 68.6~80.0cm

头围 46cm

胸围 46cm

出牙 6~8颗

智能发展指标

1. 不必扶,自己能站稳独走几步。
2. 能认识3~4处身体部位。
3. 能认识几种动物。
4. 会随儿歌做表演动作。
5. 能完成大人提出的简单要求。
6. 愿意与小朋友共同做游戏。
7. 有初步的自我意识。

早期教育与其说给孩子许多东西，倒
不如说是不让孩子失去许多东西。

威 特





第 1 章

宝 宝 你 好



认识新生儿

新生儿的分类

新生儿是指从娩出母体断脐到满 28 天的婴儿。按照胎儿在母体内生活时间的长短,新生儿分为足月儿、早产儿和过期产儿三类。

足月儿是指满 37 周到不满 42 周之间娩出的新生儿。体重通常在 2.5 ~ 3.8kg 之间,身高的正常值为 49.6 ~ 50.2cm,头围的正常



母亲天职



值为 33.5 ~ 33.9cm, 胸围的正常值为 32.2 ~ 32.3cm。

早产儿是指 28 周到不满 37 周之间娩出的新生儿, 大部分体重偏轻, 各器官发育不够成熟, 适应外界环境的能力较差, 需要特殊的护理和喂养, 比如有的需在温箱里保温, 不会吸吮者还要用滴管授乳或鼻饲。

过期产儿是指满 42 周后出生的新生儿。部分胎儿由于胎盘功能老化, 易发生难产、产伤及新生儿窒息。

呼吸和心率的特点

1. 呼吸。新生儿呼吸浅而快, 每分钟 40 次左右, 有时节律不齐, 以腹式呼吸为主。

2. 心率。新生儿心率很快, 每分钟 140 次左右, 波动在 120 ~ 160 次/分之间。

体温的特点

新生儿体温调节神经中枢还不够完善, 体表面积相对大, 皮下脂肪层薄, 皮下血管丰富, 导致总的保温能力比较差, 容易散热, 当吃奶不足, 外界温度偏低或有疾病时, 表现为体温不升。测体温常在 35℃ 以下。此时如果再不采取保暖措施, 小儿表现为口周和四肢发青、吐沫、不吃奶, 甚至出现硬肿症、低血糖症, 重则危及生命; 相反, 在水分不足或环境温度过高时, 由于蒸发散热增加造成脱水, 很容易发生脱水热, 甚至高热抽风。因此, 新生儿既要注意保暖, 又不能太“温暖”了他。

新生儿的皮肤特点

1. 新生儿皮肤角化层较薄, 表面又缺乏溶菌素, 加之皮下血管丰富, 汗腺分泌旺盛, 大小便次数多, 如果不经常给新生儿洗澡、换衣、护肤, 有害的代谢产物就会不断刺激他皮肤, 特别是颈部、耳后、腋下、腹股沟、臀部等皮肤皱褶处, 很容易发生皮肤溃烂或感染。



2. 由于新生儿皮肤薄, 有较高的吸收及通透能力, 因此, 洗澡时涂药或洗浴时要注意避免使用含有刺激性及易吸收的药物或肥皂, 以防中毒或过敏。



妈妈与宝宝的亲密接触

妈妈的拥抱

妈妈用双手把宝宝抱在怀里, 这个简单的动作, 充满了妈妈对宝宝的爱意, 它不但告诉宝宝, 妈妈对他的接纳和态度, 同时为他适应新的环境, 提供了必要的心理保证。

妈妈的触摸

妈妈双为宝宝换尿布、洗澡、穿衣时, 这些动作富有感情, 与宝宝产生沟通, 也为宝宝获得有关他自己以及周边世界知识创造机会。

妈妈的哺乳

妈妈用手抱着宝宝哺乳, 妈妈的拥抱, 妈妈温暖的身体和心跳, 让宝宝陶醉。当宝宝生理上和心理上的需求得到满足时, 宝宝感受到极大的快乐和完全的满足。这让宝宝知道, 生命是很美好的。



宝宝早期是大脑发育的最佳时期, 在这一时期受到较好的教育, 在人的一生中将会起到非常重要和较长期的作用。



与宝宝“交谈”

宝宝刚降临人世时, 妈妈多与宝宝交流十分有必要。



母亲天职

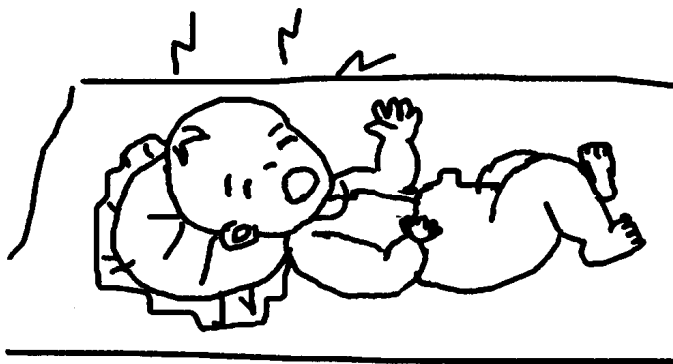
当生理上和心理上的需求得到满足时，宝宝感受到莫大的快乐和完全的满足。这让宝宝知道，生命是多么美好，他会努力去寻找人际关系相处的乐趣。

悄悄话

当宝宝哭时，妈妈应该想到，宝宝有某种要求了，妈妈要及时作出判断，将宝宝抱到怀里，用温和亲切的语调哄他。在喂奶时，呼唤宝宝的乳名，反复对他说：“乖乖饿了，妈妈给你喂奶来了！”无论给宝宝做什么事，妈妈都应用柔和亲切的声音、富于变化的语调，与宝宝讲“悄悄话”……

无声的语言

母子面对面，相距约 20cm，宝宝会紧盯着你的脸和眼睛，当目光碰在一起时，和宝宝对视并进行无声的语言交流，细心的妈妈会抓住宝宝情绪好的时机，即做出多种面部表情，如张嘴、鼓腮、微笑等。



逗笑

父母要经常逗宝宝笑，宝宝学会在大人逗乐时报以微笑，宝宝以笑来回答，是宝宝第一个学习的条件反射。美国的育儿专家伊林沃夫认为：越早出现逗笑的宝宝越聪明。因此，父母要尽早逗宝宝笑，给宝宝创造模仿学习的条件。



回声引导发声

宝宝啼哭时,妈妈发出与宝宝哭声相同的叫声。这时宝宝会试着再发声,几次回声对答成功后,宝宝会十分喜欢这个游戏,渐渐地,宝宝学会了叫而不是哭。这时妈妈可以把口张大一点,用“啊”来代替哭声诱导宝宝对答,渐渐地宝宝发出第一个元音。如果宝宝无意中出现另一个元音,无论是“噢”或“咿”都应赞扬,并且应当为宝宝作好成长的记录。



婴幼儿动作发展的顺序和规律

发展抬头动作

1个月时宝宝下颌能短暂离开床面,从这个时期开始,妈妈可在哺喂前或换尿布后,把宝宝两手放在胸前,让宝宝在床上趴一会儿,直到抬起头为止,但这个动作不可超过10秒钟。

2个月俯卧时,头经常保持在中线上,不再转向一侧,下颌可离开床面呈45度角。

3个月宝宝在直立状态时竖直头部,自由地扭转头部向四周张望。

发展翻身动作

5个月的宝宝还不会翻身,为帮助宝宝从仰卧位翻为俯卧位,家长可捉住宝宝的手臂,轻轻地拉向身体另一侧,以引起宝宝的翻身动作。

6个月俯卧时,前臂可以伸直,手可撑起,胸及上腹部可以离开床面,开始自己从俯卧位翻成仰卧位。

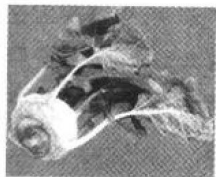
7个月的宝宝能自己从仰卧位翻成俯卧位。



值得年轻的爸爸妈妈们注意的是,手的动作的发展在宝宝心理发展上具有极为重要的意义。宝宝约从出生后3个月时,可能会突然对抚摸你的脸颊产生了兴趣,这是宝宝在成长过程中手的随意性抚摸动作的开始。



美国的育儿专家伊林沃夫认为：越早出现逗笑的宝宝越聪明。因此，父母要尽早逗宝宝笑，给宝宝创造模仿学习的条件。



发展坐位动作

新生儿扶其肩部呈坐位时，头完全后仰。

3个月扶坐时，头仅表现为轻微后仰。

4个月拉手坐起时头不再后仰。

6个月拉手坐起时，头可以主动离开床面抬起。这时已可以坐在童车或带围栏的椅子中。

7个月可以独坐床上，但有时两手向前支撑。

8个月不用手支撑即可独坐。

9个月能平稳地坐在床上10分钟，并且能保持平衡不跌倒。

10个月起能坐得很稳，并能由坐位换成俯卧位，或由俯卧位换成坐位。

11个月独坐时，能左右转动去取物而不跌倒。

发展爬行动作

5~6个月俯卧，四肢乱动时妈妈用手掌顶住宝宝脚心，随着蹬腿，宝宝的身子可以前进。在此期间，这种训练每天可进行1~2次。

6个月以后，妈妈可以把色彩鲜艳的玩具放在趴着的宝宝面前，吸引宝宝向前爬。

7~8个月已可爬行自如。

发展站立动作

2~3个月起就可以训练站立动作。妈妈可以抱住宝宝的腋下，反复抱起、放下。

4个月起，支撑着宝宝的腋下，宝宝能稍站一会儿。

5~6个月时，扶宝宝呈站位，下肢能支撑体重。

7个月时，扶宝宝站立，能高兴地蹦跳。

9个月时宝宝能自己扶着东西站立。

11~12个月能独自站立起走路。