

0~3岁宝宝 的智能开发和教养

王丽瑛 主编



人民卫生出版社

0~3岁宝宝的智能开发和教养

主编 王丽瑛

编者 王丽瑛 付筱君 刘菊英
孙恪明 蒋南风

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

0~3岁宝宝的智能开发和教养/王丽瑛主编. —北京:人民卫生出版社, 1999

ISBN 7-117-03351-7

I. 0~3岁 II. 王… III. 婴幼儿-智力开 IV. G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 16918 号

0~3岁宝宝的智能开发和教养

王丽瑛 主编

人民卫生出版社出版发行
(100078 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼)

网 址: <http://www.pmph.com>

E-mail: pmph@pmph.com

北京人卫印刷厂印刷

新华书店经销

787×1092 32开本 7.375印张 129千字
1999年8月第1版 2002年8月第1版第4次印刷

ISBN 7-117-03351-7/R·3352 定价: 8.00 元

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

☆



序

龄特点，盲目加速促使婴幼儿的智力发展，进行超越儿童年龄的超前教育。对早期教育的错误认识和误导，势必影响孩子的健康发展。我们学前儿童保教工作者协会根据多年对3岁前小儿教养的调查研究及实践经验，认为有必要进一步向社会广泛宣传这方面的知识，特编著此书。从孕期到儿童保健、教育等方面进行全面论述，着重提出早期教育方法，培养良好的生活习惯。从饮食、睡眠、穿脱衣服、清洁卫生、大小便等生活细节中注意培养、反复训练，使孩子逐步形成良好的习惯。

要从小培养良好的行为习惯。1岁前后的小儿对周围大人有强烈的注意力及模仿力，为此父母的社会行为潜移默化地影响着孩子。如遇孩子有行为问题时可逐渐纠正，不可过急。

3岁前小儿学习语言将终生受用。语言是在与周围大人交谈中培养出来的，1岁以内为语言发展的基础时期，正确的语言、音调、词汇对日后语言发展有极大影响，因此家长应特别注意。

本书还附有教材、教育方法以及预防意外伤害等内容供家长们参考。

北京市学前儿童保教工作者协会

副会长 钱玲娟

1999年3月

编者的话

编
者
的
话

社会在发展，国家在前进，一个国家国力的强弱取决于经济实力，而经济实力的增强关键在于教育，在于人才的培养。然而人才的培养和民族素质的提高，前提和重点不完全是在于大学、中小学和幼儿园教育，也是在于生命的前3年潜能的开发和教育，这是基础工程。完成好这项基础工程建设需要全社会参与，包括教育、卫生、科技等多方面和广大家长的共同努力，它关系到千家万户，关系到国家兴衰。

鉴于此，北京市学前儿童保教工作者协会已离退休的主任医师、幼儿教师，一生从事儿童保健和学前教育工作，对孩子的事有一种特殊的感情和责任感，尽自己微薄之力，编写了这本《0~3岁宝宝的智能开发和教养》一书。介绍给广大家长们，渴望全社会都关心0~3岁孩子的教养，知道：3岁前是人生命的早期，是潜能开发的重要时期，错过这个最佳契机，难以挽回，遗憾终生。儿童的健康体魄、良

好品德、行为习惯的建立，关键要在3岁前奠定基础。

本书是在北京市学前儿童保教工作者协会于1993年主持编写的《北京市3岁前小儿教养》教材的基础上，通过5年的实践，补充了一些新的内容、知识和方法，供广大读者参考。由于编者水平有限，难免有不足之处请指正。

编者

1999年3月于北京

目 录

目

录

一、孕育良好的先天条件 1

(一) 选择最佳的妊娠年龄和时间 2

1. 最佳的妊娠年龄 2

2. 捕捉最佳的受孕时间 3

(二) 婚前检查及产前检查 4

(三) 预防妊娠期不良因素的危害 5

1. 物理因素对胎儿的不良影响 6

2. 化学因素对胎儿的不良影响 6

3. 孕期病毒感染对胎儿大有影响 7

4. 孕妇精神忧郁、情绪波动对胎儿发育的影响 ... 8

(四) 合理调配妊娠期营养 8

二、迎接新生命的到来 11

(一) 做好母乳喂养的心理和物质准备 11

(二) 做好婴儿用品的准备	12
1. 衣服、被褥及尿布的准备	12
2. 准备好盥洗及饮用品	14
3. 为宝宝准备一个小床和饭桌	14
(三) 为小宝宝准备好温馨的居室	15

三、保护好初到人间的新生儿

(一) 新生儿的特点	17
(二) 母乳喂养	20
1. 开奶时间越早越好	20
2. 最可贵的初乳不能浪费	21
3. 喂奶方法	22
4. 母乳喂养也是最好的早期教育	22
(三) 谈谈“蜡烛包”	23
(四) 怎样给小婴儿洗澡和清洁五官	24
(五) 新生儿在抚爱中成长——襁褓中的教育	26
1. 奇妙的行为能力	26
2. 新生儿的模仿能力	28
3. 在抚爱中成长	28

四、0~3岁小儿早期教育

(一) 神圣的义务，父母的责任	30
1. 当好孩子的第一任老师	30

2. 身教重于言教，净化家庭环境	32
3. 抓住教育的契机	34
4. 早期教育不等于知识教育	36
5. 情商比智商更重要	39
6. 给孩子立点规矩	42
7. 早期训练略有提前	45
(二) 良好生活习惯的培养	48
1. 安排好孩子的一日生活	48
2. 让孩子养成良好的饮食习惯	49
3. 孩子为什么不好好吃饭	52
4. 按时入睡，生活有规律	54
5. 养成良好的睡眠习惯	56
6. 训练自动要求大小便	58
7. 教孩子学会洗手	60
8. 教孩子自己穿脱衣服	62
9. 让孩子学会刷牙	64
(三) 从小养成良好的行为习惯	65
1. 怎样理智地爱孩子	65
2. 怎样正确地疼爱孩子，防止溺爱	67
3. 养成爱劳动的习惯	69
4. 培养自理能力	73
5. 抓住第一次行为	76
6. 注意几种行为习惯的培养	77

7. 培养孩子关心他人, 尊敬长辈	79
8. 培养孩子与小朋友一起玩耍	81
9. 培养良好的性格	83
10. 使孩子乐于去幼儿园	86
五、教育策略	89
(一) 您的宝宝发育是否正常	89
1. 0~3岁宝宝发育的标志及育儿要点	89
2. 婴儿体操	100
(二) 语言发育与训练	116
1. 婴儿特殊语言	116
2. 语言发展的最佳时期	118
3. 激发孩子学说话的积极性	119
4. 父母教孩子说话应注意	122
(三) 动作发展与训练	124
1. 动作发展有规律	124
2. 手巧心灵	126
3. 不可忽视的爬行	128
4. 从蹒跚学步到随意行走	131
5. 灵活多样的活动	133
(四) 艺术熏陶	136
1. 美的熏陶不可少	136
2. 音乐是特殊的艺术语言	138

3. 图书的妙用	139
4. 故事的魅力	141
5. 儿歌的作用	143

六、游戏与玩具

(一) 游戏的教育作用	145
1. 什么是游戏	145
2. 游戏的教育作用	146
(二) 3岁前小儿游戏的特点	149
1. 模仿性强	149
2. 游戏离不开玩具和实物	150
3. 要靠成人的引导和帮助	150
4. 每次游戏时间不宜过长	151
(三) 3岁前小儿玩具的教育作用	151
1. 玩具可激发小儿愉快的情绪	151
2. 玩具可发展小儿的语言和动作	152
3. 玩具可发展小儿的感官和认识能力	153
4. 通过玩具可培养小儿的良好品德	153
(四) 3岁前小儿玩具的选择	154
1. 符合小儿的年龄特点	154
2. 玩具应具有教育性	154
3. 选择有艺术性的玩具	154
4. 符合安全卫生要求	155

5. 符合经济耐用的要求	155
(五) 适合3岁前各年龄小儿的玩具举例	155
1. 1岁以内小儿的玩具举例	155
2. 1~2岁小儿的玩具举例	159
3. 2~3岁小儿的玩具举例	161

七、注意防止几种常见的意外伤害

(一) 异物误入气管、耳、鼻、眼中	165
(二) 外伤	168
(三) 烧、烫伤	170
(四) 铅对小儿的损伤	171
(五) 被动吸烟对小儿的伤害	174
(六) 给孩子心理安全感	176

八、说歌谣、做游戏

(一) 儿歌辅导教材	179
(二) 故事辅导教材	187
(三) 游戏辅导教材	197
(四) 音乐辅导教材	206
1. 1岁半~2岁孩子的音乐教材	206
2. 2岁~2岁半孩子的音乐教材	210
3. 2岁半~3岁孩子的音乐教材	214
4. 3岁~3岁半孩子的音乐教材	219

一、孕育良好的先天条件

自然界的所有生物都在遵循着一个新陈代谢的规律，生生不息，不断发展，人类是万物之灵，当然也不例外。人到一定年龄就要择偶、婚配，随之就是孕育，繁衍自己的下一代。无论是社会、国家和家庭，都希望下一代更健康更聪明。为此，早在一百多年前就有人探索、研究优生的办法。

人的聪明、才智来自两方面，先天条件和后天的教养。先天条件好比选种、播种，而后天教养就是浇水、施肥，也就是说优生和优育缺一不可，而先天条件又是后天教养的基础。因此，培育一个健康、聪明可爱的小宝宝，孕育良好的先天条件是非常重要的。

要为您的小宝宝孕育良好的先天条件，需注意以下几方面的问题。

（一）选择最佳的妊娠年龄和时间

1. 最佳的妊娠年龄

我国婚姻法规定：“男 22 岁女 20 岁可以结婚”但不等于说这个年龄必须结婚，也不等于是最佳的生育年龄。那么多大是最佳的生育年龄呢？主要从人的生理方面来考虑。青年男女到了一定年龄生殖器官渐渐发育成熟。一般妇女从 18 岁左右开始，生殖功能及内分泌功能都已成熟，可以持续 30 年的时间，是妇女的生育期，但是妇女的骨骼发育及子宫发育有的要到 24~25 岁才完全发育成熟。如果在 20 岁左右怀孕的妇女，不但要承担营养胎儿的任务，还要继续完成自身的骨钙化，这样母、子的健康都会受到影响。但是过晚生育也不好，35 岁以后生头一胎的称为高龄初产妇。这时的难产率明显增多，这是因为 35 岁以后，子宫的收缩力，会阴肌肉的弹性，骨盆及韧带的松弛性等都会随着年龄的增长而减弱，所以会给分娩时造成困难。这不仅对产妇的健康不利，而且对胎儿来说也增加了发生各种合并症的机会，如新生儿窒息、产伤、感染等，这些合并症就会造成孩子的智力和身体其他方面的缺陷。据统计过晚生育，胎儿畸形的发生率也随之增加。另外，从社会需要来讲，青年时期是人生的黄金时代，精力充沛，求知欲强，记忆力好，是增长知识，增长才干，成就事业的大好时机。

所以结婚后过几年再要孩子，这时工作已有了经验，生活上、感情上经过一定时间磨合，经济上也有了些积累，双方都具备为人父母的条件，这时迎接小宝宝的来临，会使幸福、美满的家庭增添一份欢乐和情趣。因此，最佳的生育年龄应是25~29岁之间。

2. 捕捉最佳的受孕时间

这要先说说受孕是怎么回事，男性的精子与女性的卵子结合成受精卵，就是受孕，也就是妊娠的开始。什么时候受孕最好也要有所选择。首先在受孕前，妇女没有接触对卵子有害的物质，如化学毒物和有害药物（包括避孕药、农药及其他毒物），还有放射性物质，X射线，霉菌毒素及病毒感染等。如妇女有慢性病时要等病情控制满意后才能怀孕。此外还要选择最佳的受精时间。

精子和卵子是怎样结合的呢？女子到了青春期，性器官发育成熟。腹腔内子宫的两侧各有1个卵巢，开始排卵。每个月经周期一般只排出1个成熟卵子。成熟的卵子像针尖那么大，肉眼刚刚可以看到。从卵巢排出后大约经过8~10分钟即进入输卵管的壶腹部，在这里等待精子来结合。卵子排出后的寿命一般只有24小时左右，而受精能力只有12小时，超过12小时，便发生衰老变性，最后丧失与精子结合的能力。

男子的阴囊里包裹着左右各1个睾丸，是制造精子的

工厂。精子的形状像蝌蚪，身长约60微米，在显微镜下可以看到，活泼、好动。正常成年男子1天能产生1~2亿个精子。浩浩荡荡的精子队伍，随着精液射入女性的阴道里，拼命向前游动。大部分精子在途中即疲惫、衰亡，只有极少数能达到目的地，最后只有1个精子能和卵子结合。精子和卵子结合以后的这个卵子称为受精卵，内部发生一系列复杂的变化，在子宫内安营扎寨，发育成长为胎儿。

精子和卵子必须成熟才能结合，但成熟过度也会影响受精，卵子排出后12小时以内为最佳受精时间，所以受精时间应选在排卵期，使精子和卵子结合时都处于最佳的成熟状态。

（二）婚前检查及产前检查

结婚是人的终身大事，配偶双方的健康是建立美满家庭的重要条件之一，也是孕育健康下一代的基础。所以结婚以前男、女双方都必须做全面地体格检查。很多国家早已把婚前检查纳入了法律程序。婚前检查的内容主要包括两方面：一是了解有无遗传病。有些遗传病本人并不发病，但可以传给下一代。有的人患有遗传病不可以结婚，有的可以结婚但不应生育，最好做绝育手术后再结婚，以免生出一个令人痛心的孩子。另一方面，男女任何一方如果发现患有急性传染病、结核病、血液病及心、肝、肾疾病等，要等治疗痊愈后才能结婚。如发现有生殖器官缺陷，会影