

幼儿家庭教育丛书

教子有方

周岁以内孩子的家庭养育

李月玲 编著



安徽科学技术出版社

(皖)新登字 02 号

责任编辑:曹天建

封面设计:冯 劲

教子有方

——周岁以内孩子的养育

李丹玲 编著

安徽科学技术出版社出版

地址:合肥市九州大厦八楼

邮政编码:230063

新华书店经销

合肥丰航彩印厂印刷

开本:787×1092 1/32 印张:5.625 字数:12 万

1994 年 9 月第 1 版 1994 年 9 月第 1 次印刷

印数:3 000

ISBN7-5337-1038-X/G·104 定价:3.80 元

序

献给年轻父母亲的书

儿童是人类的未来，国家的花朵，父母的希望，21世纪的主人。为儿童的生存和发展提供优良的环境与教育，是全社会和父母亲共同的应尽的责任。

《教子有方》是一套科学育儿丛书，它荟萃了国内外科学育儿的原理和实施办法，以科学的、周详的、新异的和实用的内容，依儿童发育成长的年龄，提供儿童保育与儿童发展的良策。全套丛书由《周岁以内孩子的养育》、《一二岁孩子的家庭教育》、《三四岁孩子的家庭教育》、《五六岁孩子的家庭教育》及《学前儿童家庭教育》五个分册构成。全书在梁志荣副教授主持下，融汇了集体的智慧，各册书的编写者均从教于北京师范大学，是学前教育的专门家。她们在编写过程中，还注入了本人养子育孙的亲身体验。因而丛书能够无愧地献给年轻的父母亲、祖父母亲、教师及儿童工作者们。希望这套育儿手册能帮助你们的孩子更好地跨越人生的起跑线，在发展的关键年龄阶段茁壮成长。

梁志荣

目 录

写在前面的话	1
一、要照顾好孩子	2
二、要帮助孩子成长	4
三、一个孩子一个样	6
出生一满月	1
孩子的发育	1
一、孩子出生时什么样	1
二、新生儿的发育情况	1
1. 身高和体重 2. 看和听 3. 头和手的活动 4. 睡眠和饮食	
照顾好孩子	3
一、喂养	3
1. 母乳喂养 2. 混合喂养 3. 人工喂养 4. 用奶瓶喂孩子的方法 5. 喂水和补充维生素 D	
二、日常照料	8
1. 给孩子提供一个舒适的环境 2. 保证和照顾好孩子的睡眠 3. 鼻子不通气和打呼噜怎么办 4. 给孩子洗浴 5. 怎样对待孩子的哭 6. 防止孩子烫伤	

帮助孩子成长	16
一、发展孩子的感官	16
1. 给孩子视觉刺激 2. 给孩子听觉刺激, 最初的语言交往	
二、让孩子享受快乐	19
三、保健和疾病防治	20
1. 新生儿黄疸 2. 臀红 3. 血管瘤 4. 呕吐 5. 便秘 6. 腹泻	
1—3个月	25
孩子的发育	25
1. 身高和体重 2. 睡眠和饮食 3. 视觉和听觉 4. 动作发展 5. 与人交往	
照顾好孩子	27
一、喂养	27
1. 喂奶 2. 补充维生素、矿物质和水 3. 食具的消毒	
二、日常照料	31
1. 保持良好的生活环境 2. 带孩子到户外活动 3. 经常给孩子洗澡 4. 培养孩子的生活规律 5. 日常卫生与安全	
帮助孩子成长	37
一、动作和感官训练	37
1. 头部动作 2. 手的动作 3. 视觉的协调 4. 听觉和语言训练	
二、培养快乐的孩子	46
1. 在日常照料中强化孩子的快乐情绪 2. 鼓励孩子用不哭的声音呼唤父母	

三、培养孩子的自主性	47
1. 训练把尿 2. 培养独处能力	
四、保健和疾病防治	50
1. 计划免疫和定期体检 2. 佝偻病 3. 腹泻和便秘	
4. 湿疹 5. 痱子 6. 斜颈和偏头	
五、婴儿体操	55
1. 俯卧 2. 扩胸 3. 屈腿 4. 伸展 5. 举腿	
3—6个月	58
孩子的发育	58
1. 身高和体重 2. 睡眠和饮食 3. 身体活动能力	
4. 手的动作 5. 语言和与人交往	
照顾好孩子	61
一、喂养	61
1. 喂奶 2. 添加辅食 3. 注意孩子的饮食卫生	
二、日常照料	69
1. 孩子的穿衣 2. 户外活动 3. 流口水的处理 4. 孩子吮手指怎么办 5. 要经常给孩子洗澡 6. 用爽身粉要适当 7. 要经常抱抱孩子 8. 给孩子提供适当的玩具 9. 注意孩子的安全	
帮助孩子成长	74
一、动作训练	74
1. 练习用前臂支撑上身的重量 2. 翻身练习 3. 练习手的抓握 4. 练习手的灵活性 5. 练习手臂力量 6. 练习爬行	
二、语言和交往能力的培养	81
1. 语言的学习 2. 帮助孩子与人交往	

三、增强孩子的自主性	85
1. 训练定时排泄 2. 消除孩子的恐惧感	
四、给孩子听音乐	87
五、保健和疾病防治	88
1. 计划免疫和体检 2. 预防呼吸道感染 3. 肠套叠	
4. 发烧	
六、婴儿体操	90
1. 翻身 2. 后屈体 3. 仰卧起坐	
6—9个月	92
孩子的发育	92
1. 身高和体重 2. 饮食和睡眠 3. 长牙 4. 运动能力	
5. 智力发育 6. 语言和交往能力 7. 独立生活能力	
8. 自我意识萌芽	
照顾好孩子	95
一、喂养	95
1. 喂奶 2. 添加辅食 3. 食具的清洁	
二、日常活动和照料	100
1. 多带孩子到户外活动 2. 让孩子玩玩具 3. 让孩子独自玩	
4. 孩子哭闹的对策 5. 让孩子学会与父母配合	
6. 让孩子按时入睡 7. 让孩子坐便盆 8. 让孩子有一个良好和安全的活动空间	
帮助孩子成长	110
一、运动能力的培养和训练	110
1. 练习手的动作 2. 练习爬行 3. 学坐 4. 扶站与学步	
二、语言和交往能力的培养	115

1. 教孩子模仿发音和理解语义 2. 丰富孩子的语言经验 3. 教孩子学习与人合作 4. 帮助孩子克服怕生心理 5. 帮助孩子学会适应新的环境 6. 帮助孩子摆脱依赖性	
三、让孩子感受美·····	122
四、疾病防治与保健·····	123
1. 免疫注射和体检 2. 预防感冒 3. 腹泻与肠炎	
4. 水痘 5. 幼儿急疹	
五、婴儿体操·····	126
1. 伸展双臂 2. 蹬腿 3. 拉锯 4. 坐立 5. 拾取	
6. 跳跃	
9—12个月·····	129
孩子的发育 ·····	129
1. 身高和体重 2. 饮食 3. 运动能力 4. 智力发育	
5. 语言与交往 6. 独立生活能力 7. 个性雏形	
照料好孩子 ·····	132
一、喂养·····	132
1. 给孩子断奶 2. 断奶期间的饮食 3. 让孩子按顿吃饭 4. 不宜给孩子吃的食物	
二、日常活动与照料·····	135
1. 多带孩子到户外去 2. 室内游戏、玩玩具 3. 让孩子形成生活规律 4. 穿着要适当 5. 防止意外事故	
帮助孩子成长 ·····	140
一、运动能力的培养和训练·····	140
1. 学习站立 2. 学习走路 3. 练习手的灵活性	
二、认识能力的培养·····	147

1. 丰富孩子的感性经验 2. 最初的阅读	
三、语言和交往能力的培养·····	148
1. 教孩子学说话 2. 让孩子在与人交往中发展语言能力	
四、给孩子以美的熏陶·····	150
五、保健和疾病防治·····	150
1. 保护孩子的眼睛 2. 保护孩子的听力 3. 保护孩子的噪音 4. 保护孩子的乳牙	
六、婴儿体操·····	153
1. 向上蹬腿 2. 侧面起坐	
附录一 应该为即将出生的孩子准备的東西·····	155
附录二 0—1 岁孩子的发展 ·····	158
附录三 适合 0—1 岁孩子的玩具 ·····	161

出生一满月

孩子的发育

一、孩子出生时什么样

当您见到自己刚出生的孩子时，一定会很高兴的。尽管他和大孩子的样子不同，和一些影视片中看到的“新生儿”也不大一样。（那些新生儿多半并不真的是新生儿，而是大一些的婴儿。）但他是非常可爱的。

孩子刚出生时，他的皮肤是红红的、皱皱的，上面还有一层胎脂。他的头显得特别大，和整个身体有点不成比例。（有的新生儿的头又显得很长，这是分娩时受压的结果。）孩子刚出生时，眼睛常常闭着或是一先一后地睁开，脖子较短，肚子看上去挺大，躯干长而四肢短小，胳膊和腿还常常向上蜷曲着。

二、新生儿的发育情况

1. 身高和体重

孩子出生时的身高平均为 50 厘米左右（一般都在 47 厘

米到 54 厘米之间),体重平均为 3 公斤左右(一般都在 2.7 公斤到 4.5 公斤之间)。通常男孩比女孩稍高些和重些。

在出生后的最初几天,孩子的体重会稍有下降。这是正常的现象,叫做生理性的体重下降。一般到了出生四五天以后体重就停止下降了,此后一直到满月,孩子的体重都会迅速增加,每天平均增加 30 克左右。到满月的时候,孩子的体重要比出生时增加 1 公斤左右。

2. 看和听

孩子在出生后不久就能看见东西和听见声音。但他还不能分辨色彩,也不能集中目光注视物体,不能注意地倾听声音。他喜欢朝向明亮之处,突然的和强烈的声响会引起他的肢体颤动(震颤反应)。一般到出生后 3 个星期左右,孩子的眼睛开始能跟随物体(如玩具)移动目光。快满月的时候,孩子除了哭以外,还能发出一些别的声音来。

3. 头和手的活动

出生后半个月左右,孩子在俯卧时头能够左右转动。再稍晚些,他就可以微微抬头,但下巴仍然贴在床上。到 3 个星期左右,孩子的双手能够放到胸前。满月后他的两手的手指就可以互相碰上了,手掌也能放开了。当把玩具放到他手掌里时,他会把玩具握住。

4. 睡眠和饮食情况

孩子出生后的第一个星期里,他每天除了吃奶的时间几乎都在睡觉,每天的睡眠时间一般要达到 22 小时左右。在满月以前这段时间,孩子每天也主要都在睡眠之中。一般到满月以后,他每天醒着的时间才能增多、变长,他才能学会按时睡觉。

一出生时，孩子就有吸吮反射，但是要到出生后 10 天左右才开始学会会有规律地吃奶。

照顾好孩子

一、喂养

喂养的目的不仅在于让孩子吃饱，同时必须提供给孩子充足的和良好的营养。对孩子来说，良好的营养是他身心发展和健康成长的基础。良好的营养应包括各种维生素、矿物质、蛋白质和脂肪等，这些营养物质来源于多种食物，它们对孩子的健康成长有重要的作用。除了物质上的营养，从感情上给孩子哺以丰富的营养也是十分重要的。在喂养的过程中，父母可以和孩子建立起密切的感情联系，使孩子感受到父母的爱抚。

1. 母乳喂养

孩子最初的喂养最好是采用母乳喂养。研究表明，母乳是喂养婴儿最理想的乳汁。母乳本身无菌，而且含有新生儿所必需的容易消化的各种营养物质和帮助孩子抵御病毒及细菌侵袭的抗体。母乳温度适宜，喂养方便（随时都可以直接哺乳），而且非常经济。哺乳时母子之间的身体接触，可以使孩子感受到母体的温暖、母亲的爱抚，增强孩子的安全感，同

时也使母亲得到心理上的快乐，加强母子之间的感情联系。母乳喂养还有利于孩子的口腔发育，有助于母亲的子宫早日复原。母乳喂养优点很多，只要有母乳，就一定要喂哺孩子，千万不要自认为母乳不足就急于用牛奶而中断母乳的喂养。

用母乳喂养孩子，最早可在孩子出生后8到12小时就开始喂哺（在此前可试喂5%的葡萄糖水10—15毫升，观察一下孩子的吸吮、吞咽动作是否协调、有无呕吐。）。母亲产后最初12天内分泌的乳汁为初乳，初乳营养十分丰富，蛋白质含量高、脂肪较少，容易消化，非常适合新生儿的需要。初乳中还含有大量的抗体，能增强新生儿抵抗疾病的能力。初乳非常宝贵。

在哺乳时，母亲应先洗净手和乳头，轻揉乳房并挤出少量乳汁后再喂孩子。喂奶时，母亲应坐起，抱着孩子让孩子的头和上身稍高一些，使孩子呈斜卧状。母亲要帮助孩子吸住乳头，要用食指和中指轻轻压在乳头上部，以防乳房及衣服堵住孩子的鼻孔，影响孩子的呼吸，同时也可轻挤或轻捺乳房，帮助孩子吸奶。喂奶后，应将孩子轻轻抱起呈直立状，要让孩子的头伏在大人肩上，然后用一只手轻拍几下孩子的后背，让孩子排出在吃奶时吸进去的空气（打出气隔），防止孩子漾奶。

每次喂奶，应先让孩子吸空一侧乳房的奶再喂另一侧乳房的奶。下次喂奶则从另一侧乳房开始，如此交替。如果一侧乳房的奶够孩子吃，则可轮流交替，下次喂另一侧乳房的奶。如果奶水充足，孩子一次吃不完，可用吸奶器将余奶吸出，以刺激乳汁分泌，保持奶量的充足。

在孩子生后最初几日，他除了饿了醒来吃奶外，几乎都

是在睡觉。在这一时期，孩子的神经系统经常处于抑制状态，睡觉对他来说显得更为重要，这时孩子吃奶的时间还没有明显的规律。母亲应该尽量适应孩子的需要，不要拘泥于固定的喂奶时间。有时孩子可能吃了几口奶就睡着了，怎么唤也不醒，这时就不要勉强唤醒他。等他饿的时候，他就会哭着要吃奶。在最初几日，孩子每次吃的量少，母乳分泌的量也少，可以少量多次喂奶，在孩子要吃奶时就随时喂给他吃，能吃多少就吃多少，不要在吃奶时间和每次吃奶的量上勉强孩子。这样的喂奶方式既能保证孩子的需要，也可以刺激母亲的乳房不断地分泌出更多的乳汁，以满足孩子食量不断增加的需要。一般要到10天左右，孩子才能开始学习有规律吃奶，到三四个星期时，孩子才能逐渐形成固定时间吃奶的习惯，一般是每3个小时吃一次奶。这个时间间隔因人而异，并且随着孩子的长大逐渐拉长。父母要注意观察和发现自己孩子吃奶的规律，而不要拘泥于书本中的一般教条。

为了增加母乳分泌，提高母乳质量，母亲要注意保持愉快的情绪，千万不要急躁，母亲要有自己哺乳的决心和信心。在开始几天，乳汁可能分泌不多，这时母亲千万不要灰心丧气，也不要急于补充或改喂牛奶，以免影响孩子的吸奶力和母亲的乳汁分泌，一定要坚持喂母乳。母亲要保证自己的饮食有足够的营养，并且注意休息，保证充足的睡眠，千万不要过度疲劳。

由于母亲食物中的很多成分都会通过乳汁而进入孩子体内，母亲一定要非常注意自己的饮食结构，不要吃刺激性的食物，用药也必须特别谨慎，最好要请教医生，母亲也应避免吸烟和饮酒。

2. 混合喂养

如果母乳确实不足，满足不了孩子的需要，就要加喂牛奶（或其它乳类），进行母乳和牛奶的混合喂养。

母乳不足表现为孩子吃奶时间过长（超过 20 分钟或更长时间，还不肯自己放开乳头，也不让母亲抽出乳头），或有时吸一阵、吐出乳头哭一阵再吸，如此反复；母乳不足还表现为孩子总要吃奶，因而哭闹、不好好睡觉，体重增长不好，又无其它疾病；另外母亲乳房一直不胀，也表明乳汁分泌不足。

混合喂养的方法最好是在一次喂奶中只喂牛奶或只喂母乳，如此交替喂哺，这样既能满足孩子的需要，又能保证母乳长期不断。如果每次先喂点母乳，然后再喂点牛奶，孩子会表现出吃完母乳后不肯再吃牛奶或不肯吃母乳而急着要吃牛奶的现象，这样母乳很快就会干涸。

3. 人工喂养

如果母亲没有奶或母乳严重不足，母亲身体有病或其它原因，不能用母乳喂养时，就只好采用人工喂养的方法了。人工喂养即完全用牛奶喂养。用牛奶喂养可以不受母亲的情况和时间安排的限制。

用鲜牛奶喂养孩子，要根据当地牛奶的浓度和孩子的消化情况来决定如何加水稀释，既要保证孩子能吃饱，又不影响孩子的消化。父母要注意观察孩子的大便情况，根据孩子的消化情况，来调节奶的浓度和奶量。只要孩子消化好，就不必受奶的浓度和奶量的限制，保证让孩子吃饱。

用奶粉喂养孩子，应选用全脂奶粉，以保证孩子的营养需要。只有当孩子消化不良时才用脱脂奶粉，而一旦消化正常就应喂全脂奶粉。冲调奶粉要根据孩子的消化情况控制奶

粉的浓度。现在市场上可以买到一些专为婴儿配制的母乳化奶粉，其营养构成和母乳很接近，适合婴儿食用。配制奶粉时应参照说明，并结合自己孩子的情况来决定奶粉和水的比例及每次喂哺的量。

4. 用奶瓶喂孩子的方法

奶嘴的选择 奶嘴应选择弹性好，稍硬些的。奶嘴上的孔大小要合适，孔太大容易呛了孩子，太小了奶流得慢，又影响孩子吸吮。如果可能，最好做成十字形孔。奶嘴的弹性好且孔的大小合适，都可以使孩子吃奶时不致于太费力气。现在市场上可以买到一种新型的塑料奶嘴，其形状和弹性都能使孩子吸吮更方便自如，可考虑选择这种奶嘴。

奶的温度 奶瓶里奶的温度应适宜，太热或太凉都不好，都会影响孩子吃奶。可以在喂孩子前先在大人的手背上滴几滴试一下，若感觉不烫就可以了。

喂奶的方式 喂奶时应从侧面把奶嘴放入孩子口中，然后托起奶瓶，让奶嘴里充满奶，这样可避免孩子在吃奶时吸入空气而呛着。奶瓶也不要抬得过高，以免奶流得太快，孩子来不及咽下和换气。

5. 喂水和补充维生素 D

新生儿除了吃奶，还需要喝水和补充维生素 D。

喂水可安排在两次喂奶之间。夏天或是房间里比较热时，要多喂孩子一些水。一般可以喂温开水，夏天也可以喂凉开水。喂水时可用奶瓶，具体方式同用奶瓶喂奶。吃母乳的孩子一般喝水少些。

维生素 D 是人体不可缺少的维生素，它对于骨骼的生长发育有着重要作用。这时补充维生素 D 是为了预防和治疗佝

佝病（见 1—3 个月疾病与保健）。因为新生儿到户外晒太阳的机会很少，从母乳和牛奶中获得的维生素 D 含量小，体内的维生素 D 满足不了他迅速生长的需要，必须靠药物补充。一般新生儿可从第二—三周开始服用鱼肝油（含维生素 D、维生素 A）或维生素 D 片剂、冲剂，具体用量一定要遵照医嘱或有关说明，切不可随意乱用，以免造成维生素 A 或维生素 D 中毒。在孩子以后几个月的生长中，也应坚持补充维生素 D，同时多带孩子到户外晒太阳，及时给孩子添加辅助食物，使孩子更多地获得药物以外的维生素 D。

二、日常照料

1. 给孩子提供一个舒适的环境

出生后第一个月，孩子对环境的适应性还比较差，他还需要有充分的休息，因而需要一个适宜的生活环境。孩子住的房间应该保持温暖、清洁和安静。

孩子住的房间应该保持适宜的温度，冬天时不应低于 18°C ，夏天时也不要超过 28°C ，否则孩子就会觉得不舒服，他就休息不好。对新生儿来说，最适宜的温度是 $20-24^{\circ}\text{C}$ ，在这个温度时，孩子会感到比较舒适，因而就安静些，睡觉也安稳些。不过要让孩子总是呆在这样温度的房间里是不大可能的。尤其是盛夏时节，房间内的温度总是要比较高一些，这时应当想办法给孩子降温。可以在房间里吹吹风扇，但不要直对着孩子吹，以免孩子着凉感冒。有条件的话，开一下冷气来降温当然更好，但让孩子经常待在开冷气的房间也是不好的，孩子对温度变化的适应性就会比较差，而且开冷气的