

生命头三年

——婴幼儿优育优教指南

北京市妇女联合会 北京市家庭教育研究会



中国少年儿童出版社

(京)新登字 084 号

图书在版编目(CIP)数据

生命头三年:婴幼儿优育优教指南/万钊、程淮主编;北京市妇女联合会、北京市家庭教育研究会策划, - 北京:中国少年儿童出版社,1998
ISBN 7-5007-4000-X

I. 生… II. ①万… ②程… ③北… ④北… III.
①婴幼儿-妇幼保健②婴幼儿-哺育③婴幼儿-家庭教育 IV.
R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 03194 号

生命头三年

婴幼儿优育优教指南

北京市妇女联合会 北京市家庭教育研究会

中国少年儿童出版社 出版发行

地址:北京东四十二条二十一号

邮编:100708

北京市东方印刷厂印刷 新华书店经销

787×1092 1/32 7.75 印张 141 千字

1998 年 3 月北京第 1 版 1998 年 3 月北京第一次印刷

本次印数 11,000 册 定价 8.60 元

ISBN 7-5007-4000-X/G·2767

凡有印装问题,请与本社出版科调换

序

余心言

现在对于家庭应当担负对子女进行教养的职能,已经无人怀疑了。许多为人父母者由于望子成龙心切,甚至对子女的教养作了过多却未必适当的投入,对子女提出种种违背发展规律的要求。更多的父母往往为自己所采取的教养措施不能收到预期的效果而苦恼。

造成这种情况,可能有种种原因。原因之一或者是重要的原因之一是教养观念陈旧和知识的缺乏。

在现代社会,仍然有许多年轻父母沿袭了祖辈的教养方法。一些人认为3岁前婴幼儿主要是养,无教可施;一些人又以为早期教育离不开“读和背”;一些人在家庭中为子女安排了繁重的任务,早早就为孩子将未能成才“打基础”;

而一些真正应当由家庭担负的教养内容,由家长把握的教育契机,应当在家庭中运用的正确方法,却往往被人们忽视。

家庭养育应当是精心照料萌动的幼芽,让孩子健壮、活泼地成长。家庭教育应当是全天候的教育,这就需要在家庭中创造适合的健康氛围;需要从孩子出生那一刻开始的持续不断的关怀;需要家长明确培养的目标,抓住成长关键期,促进孩子全面健康发展,使之能适应未来社会生活的环境,并且创造自己的事业;需要掌握符合人的认识的生长规律的教养方法。

北京市妇女联合会和北京市家庭教育研究会邀请了部分专家编写的这本书,对0—3岁婴幼儿的教养作了比较全面的论述,特别是对于一些容易被人们忽视环节的提醒,对于正确开发婴幼儿的潜能是有帮助的。这是十几年来北京市家庭教育研究的成果之一。我希望有更多关于家庭教育的研究成果出现,并且受到广大家长的欢迎和应用。

出版说明

这是一本专门写给0至3岁婴幼儿家长看的书，它全面而系统地介绍了这一年龄段孩子的养育知识。其特点为：抚养和教育并重，以促使孩子在身体和心理两个方面都能健康地成长；通俗、具体，不仅讲授知识，还介绍了开发婴幼儿潜能的实用方法和技能，家长读了就会操作。

全书分四个部分：

第一部分：“身心发展”，介绍0~3岁孩子的发育指标，帮助家长自测孩子的体格发育和智力发育是否正常；

第二部分，分“饮食营养”、“生活呵护”、“防病治病”、“岁岁平安”四个方面，讲述了有关知识和操作方法；

第三部分：“启蒙教育”，主要告诉家长如何开发婴幼儿身心潜能；

第四部分：“育儿要点”，将全书的育儿知识综合，根据孩子年龄段的身心发展特点，提出简明的育儿建议及索引，家长可以根据自己孩子的年龄在书中找到需要的内容。

本书由北京师范大学万纺教授和北京幸福泉儿童发展研究中心主任程准副教授任主编，程准、万纺、蒋南凤、企曦和区慕洁五位同志分别撰写。

本书承蒙余心吉同志作序、陶西平同志题写书名，特此感谢！

目 次

序.....	余心言
出版说明	

第一部分

身心发展	(1)
一、宝宝长大了——3岁前宝宝的 身体发育	(1)
称一称	(1)
量一量	(2)
数一数	(4)
听一听	(5)
看一看	(6)
摸一摸	(8)

二、宝宝变“能”了——3岁前宝宝能力的发展	(9)
发展的里程碑—1周岁宝宝的发展水平	(10)
发展的里程碑—2周岁宝宝的发展水平	(11)
发展的里程碑—2岁半宝宝的发展水平	(13)
发展的里程碑—3周岁宝宝的发展水平	(15)

第二部分

饮食营养	(19)
一、有母乳吃的宝宝最幸福	(19)
母乳——妈妈的爱	(19)
母乳——婴儿理想的营养品	(20)
按需喂哺	(20)
奶足，信心倍增	(21)
奶少，别着急	(22)

喂奶时坐舒服了	(22)
乳母的营养应均衡	(23)
混合喂养母乳优先	(24)
用奶瓶喂奶	(25)
二、辅食加得好根固苗壮	(26)
辅食加得好,营养缺不了	(26)
断奶不应急刹车	(27)
精心、细心和耐心	(29)
泥状食品的制作方法	(30)
化解断奶时的“恋乳危机”	(31)
自己吃真香	(32)
莫把渴当饥	(33)
三、断奶后的合理营养	(34)
饮食“金字塔”结构	(34)
被扭曲的“金字塔”	(36)
平衡膳食巧搭配	(38)
给宝宝单开饭	(39)
饮水——儿童保健中的大事	(40)
咀嚼有利于健康	(42)
看电视与维生素 A	(43)

碘——智力元素	(44)
该不该吃零食	(45)
别让孩子陷入“多食少动”的怪圈	(47)
“开胃”的方子——回归自然	(48)
吃饭立规矩——培养角色意识	(50)
“口味”形成在儿时	(51)
生活呵护	(53)
一、一日生活安排	(53)
生活规律,宝宝康乐	(53)
根据年龄特点,安排生活制度	(54)
二、宝宝的穿着	(56)
舒适方便最重要	(56)
蜡烛包和开裆裤的弊端	(58)
合理使用一次性尿裤和尿布	(60)
谈春捂秋冻	(61)
三、盥洗和卫生	(62)
宝宝为什么怕洗	(62)
洗澡,洗头	(63)

洗手,剪指(趾)甲	(65)
四、居室卫生	(66)
适宜的微小气候	(66)
居室装修防污染	(67)
家庭公害——噪声,烟雾,铅尘	(68)
五、饮食护理	(72)
调动食欲	(72)
控制零食	(73)
挑食“毛病”早预防	(74)
六、睡眠护理	(75)
培养独自入睡的习惯	(75)
宝宝枕头有讲究	(77)
哪种睡眠姿势好	(77)
睡眠常见问题的预防和处理	(78)
七、大小便护理	(81)
培养良好的大小便习惯	(81)
把尿不宜过勤	(82)
八、日常观察	(83)
月子里的宝宝这些“异常”不是病	(83)

辨别哭闹缘由·····	(85)
大便是反映胃肠功能的镜子·····	(87)
小便异常早发现·····	(89)
九、体格锻炼·····	(89)
体格锻炼——健身妙策·····	(89)
体格锻炼——健脑益智,塑造性格 ·····	(90)
阳光、空气和水是锻炼身体的 三件宝·····	(90)
带宝宝到户外去·····	(91)
带宝宝去嬉水和游泳·····	(92)
开窗睡眠好处多·····	(93)
防病治病·····	(95)
一、计划免疫·····	(95)
计划免疫巧防病·····	(95)
打预防针也要有计划·····	(96)
预防接种前后的话题·····	(97)
二、宝宝有病早发现·····	(98)
怎样知道宝宝生病了·····	(98)

带宝宝就医应注意什么·····	(99)
三、常见病防治·····	(101)
新生儿常见病	
脐带也会发炎·····	(101)
口腔内的白糊糊——鹅口疮·····	(102)
皮肤异常发黄须警惕·····	(102)
冬季保暖防硬肿·····	(104)
尿布带来的皮疹·····	(105)
脓疱疹的治疗·····	(106)
宝宝生长偏离的防治	
我的宝宝生长正常吗·····	(107)
消瘦、发育迟缓与严重慢性 营养不良·····	(108)
宝宝要壮不要胖·····	(109)
腹泻病的防治	
腹泻与脱水·····	(111)
不要让腹泻的宝宝挨饿·····	(113)
饮食合理卫生,腹泻自然能防·····	(113)
呼吸道感染的防治	
数呼吸可诊断肺炎·····	(114)

- 合理使用抗生素 (116)
呼吸道感染的家庭护理 (117)
预防为主,减少发病 (117)

贫血的防治

- 血为什么会“少”了 (118)
贫血带来的麻烦 (119)
怎样不患贫血 (120)

佝偻病的防治

- 什么是佝偻病 (121)
我的宝宝有佝偻病吗 (122)
晒太阳能预防佝偻病 (122)

龋齿的防治

- 宝宝最易患龋齿 (124)
乳牙患龋齿也应治疗 (125)
龋齿的预防 (125)

婴幼儿其它常见病

- 宝宝出皮疹应考虑哪些疾病 (127)
外科急症肠套叠 (128)
婴儿最常见的皮肤病——湿疹 ... (129)
耳朵疼要警惕急性中耳炎 (129)

宝宝为何揉眼睛	(130)
肠寄生虫病的防治	(131)
四、紧急情况莫惊慌	(132)
宝宝高热的退热方法	(132)
抽风的紧急救治	(134)
宝宝腹痛怎么办	(135)
鼻出血紧急止血法	(135)
怎样护理呕吐的宝宝	(136)
五、家庭医学小常识	(137)
家庭小药箱	(137)
宝宝用药须谨慎	(138)
化验单里的学问	(139)
岁岁平安	(142)
一、外伤的处理和预防	(142)
表皮擦伤	(142)
肌腱和软组织损伤	(142)
出血	(143)
脑震荡	(144)
脱臼	(144)

骨折	(144)
外伤的预防	(145)
二、器官异物的处理和预防	(146)
眼异物	(146)
外耳道异物	(146)
鼻腔异物	(147)
咽部异物	(147)
食道异物	(147)
气管支气管异物	(147)
器官异物的预防	(148)
三、中毒的处理和预防	(148)
食物中毒	(148)
药物中毒	(149)
煤气(一氧化碳)中毒	(150)
四、其它意外伤害的处理和预防	(151)
烧烫伤	(151)
溺水	(152)
触电	(153)

第三部分

- 启蒙教育 (155)
- 一、健身益智——宝宝大运动能力训练
..... (156)
- 婴儿健身操 (157)
- 爬 (166)
- 学会直立和开步行走 (168)
- 培养宝宝锻炼的兴趣、爱好和习惯
..... (170)
- 二、手巧心灵——宝宝精细动作能力训练 ...
..... (173)
- 从“发现”小手到主动够物 (174)
- 我有一双小巧手 (177)
- 走迷津,长智力 (179)
- 三、耳聪目明——宝宝认知能力训练
..... (182)
- 摇篮里的宝宝乐园 (182)
- 每天教给宝宝一件新事物 (184)

宝宝掌握数概念的“三部曲”	(186)
孩子就是不学怎么办	(189)
四、咿呀学语——宝宝语言能力的发展	
.....	(191)
诱导宝宝发音	(191)
理解语言	(192)
动作表示语言	(193)
给宝宝讲故事	(193)
称呼大人	(194)
学动词	(195)
会说“我的”	(195)
红的和大的	(196)
儿歌	(196)
阅读	(196)
五、个性健康——宝宝情绪与社会行为	
培养	(197)
您的宝宝与任何一个孩子都不同	
.....	(198)
母爱是无与伦比的营养素	(199)
宝宝的情绪与心理健康	(201)