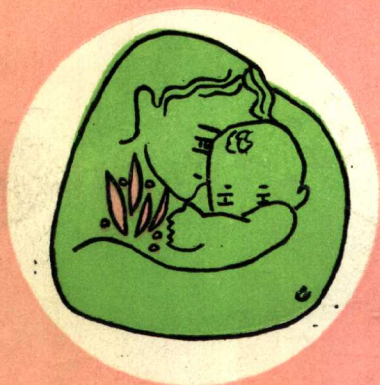


[苏] А. Ф. 奥斯特洛夫斯卡娅 著
李 金 乃 译



婴儿的 养育和护理

明天出版社

38cm
89.12

婴儿的养育和护理

[苏] А.Ф. 奥斯特洛夫斯卡娅 著

李金乃 译

明天出版社

1985·济南

婴儿的养育和护理

[苏] Л. Φ. 奥斯特洛夫斯卡娅 著
李金乃 译

*

明天出版社出版
(济南经九路胜利大街)

山东省新华书店发行 山东莒南印刷厂印刷

*

787×1092毫米 32开本 5.25印张 110千字

1985年11月第1版 1985年11月第1次印刷

印数 1—7,500

书号 R 7333·38 定价 0.90元

内 容 提 要

本书是苏联幼儿教育专家 А·Ф·奥斯特洛夫斯卡娅的近著。她从教育学、心理学、生理卫生学角度，对婴儿的养育和护理进行全面地、深入浅出地论述说明，内容丰富，涉及广泛，具有很强的指导性和实用性。本书译者在尊重原著的前提下，作了适当的删削，使其更加适合我国国情，许多问题在其同类书籍中还是第一次阐述，实为新婚夫妇和年轻父母的必备之书。

目 录

婴儿的心理发育·····	(1)
婴儿身体发育的指标·····	(6)
你的孩子睡得怎样·····	(11)
怎样喂奶·····	(16)
动作的发展·····	(26)
体操与按摩·····	(34)
婴儿的锻炼·····	(52)
会游泳比会走路要早·····	(58)
教授游泳的一般规则与实践经验·····	(60)
婴儿的穿衣问题·····	(65)
何时求医·····	(69)
婴儿的过敏反应病·····	(73)
婴儿认识活动的发展·····	(79)
发展思维能力·····	(88)
婴儿的情绪·····	(92)
语言发展·····	(95)
婴儿之间的差别·····	(107)
要保护婴儿的神经系统·····	(114)
婴儿中的左撇子·····	(121)
培养良好的习惯·····	(126)
关于孩子的任性问题·····	(133)

玩具的选择.....(139)

父母在培养教育中的作用.....(148)

纯朴的疼爱.....(151)

附录

一岁婴儿神经——心理发育主要指标.....(155)

一岁婴儿体重、身长的增长量.....(158)

一岁婴儿作息制度示范.....(159)

婴儿的心理发育

孩子一出世便开始了他的一个新的发育阶段，这个阶段的特点是由相对均质的母体环境转入一个充满着形形色色的刺激的大千世界。婴儿出世后便立刻开始了保证身体主要系统进行工作的反射（如呼吸、血液循环）。

婴儿具有一定的无条件反射（如保护、定向、测向取食、吮吸反射等等），这些无条件反射在出生后的最初几天就会表现出来。

这些先天性的反射对婴儿的生命都是十分必要的，它们有助于婴儿适应新的生活条件。由于这些反射，才使得新生儿的新型的呼吸与营养方式成为可能。如果说胎儿出生前的发育是依靠母体（营养物质和氧通过胎盘血管壁由母亲的血液进入胎儿的血液），那么，在出生后，婴儿的机体则转为用肺呼吸和用口腔（用嘴）吸取营养。肺泡充满空气后，整个肺肌系统便开始有节奏地进行呼吸。吸取营养是借助吮吸反射进行的，婴儿的全部积极性就是为了吮吸得饱饱的。

新生儿期，是婴儿尚能以天生的本能的行为方式满足器官需求（如对氧、营养、热能的需求）的人类的一个独特时期。但是这些器官的需求不能够成为婴儿心理发育的基础，而只能保障婴儿的成活。

新生儿的基本特点是无限地吸取新经验，获得人类所特有的行为方式。当器官的需求得到充分满足后，便立刻

失去它的主导意义，在正确的生活制度和养育下形成新的需求（如需要有印象、运动、与大人交往等）。在这些需求的基础上便实现心理上的发育。

取得印象的需求与定向反射有关，这种需求的发展决定于婴儿印象感觉器官的完备状况。新生儿的视觉器官和听觉器官虽然从出生的第一天起就开始工作，但却是极不完善的，只有近距离的光亮才能引起视觉反应，只有强烈的声音才能使听觉产生反应。婴儿出生后的最初几周和最初几个月，其视觉和听觉会迅速完善起来。

婴儿这时开始用眼睛注视移动的物体，尔后将视线停留在停止移动的物体上，开始对不太强的声音产生反应，其中包括大人的话音。对这些视觉和听觉的刺激，会使婴儿出现手、脚、头的冲动性动作短时间的推迟，使哭声停止，发生视觉和听觉的集中。

新生儿的一个重要特点就是其视觉与听觉发育比身体动作的发育要快。

婴儿视觉和听觉器官对外界刺激反应能力的发展和完善是以神经系统（首先是大脑神经系统）的逐渐成熟为基础的。新生儿大脑的重量是成人的四分之一，虽然其中的神经细胞的数量与成人相同，但这些细胞本身的发育却还不健全。虽然如此，在婴儿初生期（甚至早产儿）完全能够形成条件反射，其证据就是大脑的最高级部门——大脑皮层参与了婴儿与外界建立的联系。从出生的第一天起，大脑的重量便开始迅速增加，神经纤维在生长，并覆盖上髓素保护膜。这时，与获得外界印象有关的那部分大脑发育特别快：在两周内大脑皮层的视野范围便增加一倍。

大脑的逐渐成熟，这本身并不能保证感觉器官的发育，只有在婴儿获得外界印象的作用下才得以发育。不仅如此，甚至没有这些外界影响大脑本身也不可能逐渐成熟。新生儿时期大脑正常成熟的必要条件——就是要使感觉器官（分析器）得到锻炼，由这些器官从外界获得的种种信息传入大脑。如果婴儿处于感觉“绝缘”的情况下（缺乏足够的外界影响），那么他的发育就会明显的迟缓。如果婴儿能获得足够的外界影响，那么定向反应的发育（即出现视觉和听觉集中）就快，从而为今后的掌握动作、形成心理过程和品质打下良好的基础。

为了保证婴儿神经系统和感觉器官的正常发育，就要对其视觉和听觉给予必要的影响，这项工作的组织者就是大人。婴儿的生命完全决定于大人。大人要去满足婴儿的器官需求——如喂养、洗澡等等。婴儿对外界的种种影响的要求日益增长，当婴儿被抱起来时，他便会明显地活跃起来，因此，大人一定要满足他们。

由于大人抱着婴儿在空间移动，使他有可能看到更多的物体，婴儿会动一动它或者把这些物体拿起来。他的主要的听觉与触觉影响也是来自大人。

此外，由于成人与婴儿的交往，便会使他养成对大人有一种情绪洋溢、活跃好动的反应——综合兴奋。

综合兴奋包括婴儿将视线集中在向他俯身者的脸上，对着向他探身的人微笑，兴奋地晃手蹬腿，发出低微的声音。综合兴奋的出现，是新生儿期与婴儿期两者之间的界线。

在综合兴奋中已经出现婴儿对大人情绪洋溢的良好关系和由于成人与他交往而出现的明显的快乐，这种关系将在整

个婴儿期继续发展。与大人表示激情的交往，有力地表明婴儿的情绪是良好的。如果婴儿情绪低落，不愿玩耍，这时大人出现在他面前，即可使他提高情绪，并且使他重新用那些曾玩烦了的玩具娱乐。4—5个月的婴儿在与大人接触中已具有选择性，开始区分亲人和外人，对熟悉的大人感到高兴，生人则会使他害怕。

婴儿要求热情地接触，这对其发育具有很大的肯定意义，但是也可能会导致不良的现象。如果大人始终与婴儿在一起，那么他便习惯于连续不断地要求照顾，而对玩具不感兴趣，哪怕叫他独自待一会儿，他便会哭闹。

综合兴奋是在与大人的接触中有了要求的表现——这是婴儿首次的“社会性要求”，在接触中的要求会在整个婴儿期得到发展。

大人与婴儿的热情交往，对婴儿心理上的自我感觉具有决定性的作用。

表示情绪良好的微笑比喊叫出现的要迟。最先以微笑明确表示情绪良好的时间是在婴儿出生后第一个月末至第二个月初，并且是在视线能集中在物体上或在大人对他温柔地啦话和微笑时，他才发出微笑予以回答。由此可得出结论，为了使婴儿有良好的情绪，仅仅满足其器官的需求是不够的，只有使他消除恶劣情绪，并且创造一个使他感到心情愉快的环境才行。这种愉快的心情本身即可使他获得良好的影响，尤其是来自大人的影响。

不只是婴儿受大人的影响，而且大人也受婴儿的影响。新生儿能清楚地表演由大人激起的习性反应动作，尤其是由婴儿的母亲激起的习性反应动作。他也能表演那些尚未懂得

正确的含意和真正理解的定向反应（这实际上是些模仿动作）。

在正确方法的培育下，为婴儿期的开始而进行的连续不断地接触（为接触而接触），能转为大人与孩子共同的活动。大人渐渐将孩子引进实物界，将孩子的目光吸引到物体上，用一切可能的方法直观地演示这些实物的作用，帮助孩子完成所需的动作。在婴儿期，在孩子与大人相互影响的过程中，婴儿对大人动作的模仿能力得到发展。其模仿性能够使婴儿的学习范围大大开阔，婴儿出生后的下半年便能模仿做给他看的动作。在婴儿期，唯其模仿性的发展，婴儿才能非常迅速地掌握大人对他演示的许多动作。婴儿在大人的指导下掌握的动作，为其心理发育打下基础，这样在婴儿期已经明显地表露出婴儿心理发展的普通规律性：他的心理过程和品质是在生活和培养教育等决定性条件的影响下不断成长发育的，也就是婴儿对现实的关系证明从最初就具有它的社会性和公共性。

大人不仅要满足婴儿的要求，还要教他运用物体，经常鉴赏孩子的举止，以微笑表示对他的赞扬，用不快的目光表示责备。由此，婴儿渐渐接受必需的习惯，学习正确的举止。

婴儿同大人交往的要求日益增长，这就与可能性发生矛盾，这一矛盾随着对人类语言的了解和以后的掌握而得到解决。

在婴儿期末，婴儿即学会标志物体的词语与物体本身之间的联系。这种联系，在寻找和找到物体时便显露出来。这时，我们便说，婴儿已开始理解语言。婴儿从理解和运用大

人的第一句话开始便需要与大人交往，需要接触越来越多的新物体。

婴儿出生的第一年，便能在掌握空间移动的物体，以最简单的动作操动物体方面取得很大的成绩。他能学会抬头、坐、爬、站立并能走几步，学会伸手去抓并且拿住物体，并最终能摆弄这些物体，所有这些对物体的动作和行为乃是掌握人类所特有的行为方式的阶梯。只有大人经常关照孩子，对其行为很好地组织，这一切形式的运动和行为才能对心理的有效的形成和发育产生重大意义，同时也是婴儿发育水平的标志。积极的运动（如爬和后来的走）、握住和摆弄物体会起重要的作用，握住和摆弄物体的能力的发展对形成婴儿的心理品质起着特别重要的作用。在握住和摆弄物体（对物体做的初级动作）的过程中，婴儿便认识物体的各种属性：形状、大小、重量、坚固性、稳定性等等。婴儿的手指开始逐渐适应他所操动的物体的形状和大小。

婴儿期末，在大人组织动作的基础上，婴儿开始建立起关于周围世界的初步概念并产生初级形式的知觉和思维及可能的定向，并为吸取童年早期出现的各种社会经验而创造必要的前提。

在空间移动的能力给婴儿对外界的接触提供了更大的自由，在空间的定向能力开始发展。由于有了这种移动能力，婴儿便获得操动多种多样的物体并使它们相互对比的可能性。

在逐渐掌握人类动作和行为的过程中，婴儿获得了必需的心理品质和个性。

婴儿的全部生活需要由大人决定，并由大人去组织和调

整。婴儿从早期就开始向大人学习，他不仅学习走路、正确地运用物体、说话，还学习思考、感觉，控制自己的行为。换言之，由于训练的结果不仅使孩子形成实践效果，而且也形成心理效果。然而，大人对这些训练不是一直保持充分的认识，他们对婴儿的教导往往是自发的，自己并没有觉察到这些。也有这样一种见解，认为孩子似乎没有大人的帮助也能够独自学会画画、读书、数数、做算术题，这种见解是极其错误的。

当然，对孩子的教育最好不是自发的，而是有理智、有目的的，要特意地去关照他，为他提供所需求的东西，保证孩子合乎标准地发育。为此，就必须了解孩子学习和发育之间的关系，根据它们之间的联系确定在童年期的不同阶段应该教给孩子什么，如何教导。

通过日常生活上的观察证明，孩子越小，其学习能力就越差，能学会的知识和本领就越简单越低级。真的，给四岁的儿童讲原子核的结构是毫无意义的，因此，学习方法必须要与年龄相适应。

由此可知，只有在与婴儿的心理发育水平相适应的情况下，其学习活动才会是有效的。不过有这样一种结论却是完全错误的，即认为心理的发育源于本身，而与学习无关。事实并非如此，婴儿是在学习社会经验，掌握人所特有的各种各样的动作时才得到发育的，而这些经验的传授，这些动作的形成正是在学习中达到的，就是说，学习不应当是应付发育，成为发育的尾巴。

学习活动应该考虑到孩子已经达到的发育水平，不使其发展停顿，而要明白继续发展的方向，下一步应该怎样

做。学习活动要超过心理发展，以便引导孩子的心理紧跟着学习活动的发展而发展。

学习活动在心理发展中的主导作用，表现在婴儿掌握新的动作时，首先是在大人的指导和帮助下去完成，而后即可独立完成。婴儿与大人共同完成（如在婴儿活动时，大人进行演示，并指点、纠正等）与独自做到的动作之间的差别，就叫做婴儿的“最接近发育区”。最接近发育区的大小，是婴儿的学习以及他在规定时间内所具有的发育储备的重要标志。

婴儿的动作学习每向前迈进一步，都在运用这个婴儿“最接近发育区”，同时为进一步的学习创造新的前提。这样，我们利用婴儿成熟的听力和视觉，对大人的模仿和理解能力教给他语言。孩子对语言的掌握同样能导致明显的心理发展，并转入新的学习形式。他们的心理将在认识和思维的基础上，在语言的作用下变得更为完善。但是也有一种学习形式能对婴儿最接近发育区产生使其完结的不良作用，它就是对婴儿胡乱地、填鸭式地灌输各类知识。

由于学习活动高于心理发展，所以大人能够确定婴儿心理过程发展的方向，并为其开辟道路，导致某种心理品质形成，或改变过去已形成的心理品质。对婴儿心理发展规律性和特殊性方面的了解，使家长们可以有目的地去培育孩子和谐而发达的性格。

婴儿身体发育的指标

对婴儿预防性的照料，在他出生前很久就开始了。其中

包括详细考虑安排好当妈妈后的劳动与日常生活条件。医生对孕妇提出了关于生活制度、营养和护理乳腺方面的建议，并在为新生儿操办必要的物品方面出了主意。

在评定儿童的健康状况时，其身体发育资料具有重要意义。

健康儿童的身体发育，应符合一定年龄的发育标准。

为了获得这些标准资料，要调查大量的相同情况（如年龄、性别等等）的儿童团体。根据所得资料的统计结果制定每一年龄组的身体发育指标（标准）。

对每个儿童身体发育状况的评定，就是用个人达到的指标与标准指标相对比。

身体发育的主要指标是身高、体重、胸围和头围。

现代的儿童与过去的儿童不同，他们身体高大，体重大增，其身体及意识运动的发育速度很快，其体重很快就会增加1—2倍。

婴儿在体重、身高方面的个体差异，反应出每个人的生态特点以及生活条件。

新生儿的平均体重为3300—3500克。

身高是比体重更稳定的量。新生儿的身高在48—52厘米之间波动。

在体重和身高方面男孩超过女孩。

新生儿的头围平均指标为35厘米，在头围小于标准数的儿童中女孩占多数。

男婴的平均胸围为34厘米，女婴为33.8厘米。其波动范围为28—39厘米。男婴胸围的平均值大于女婴。

婴儿出生后的第2—4天，体重减少150—300克。母

亲的健康、年龄、怀孕与出生婴儿的数目，哺乳的时间与强度，新生儿的状况等对其出生后的最初几天体重减少量有很大影响，但有些孩子体重的下降并不很明显。

在当代，婴儿体重增加1—2倍的时间大大提前。四个半月男婴和女婴体重可增加1倍。10个月的男婴，11—12个月的女婴其体重可增加2倍。由2至6个月体重增加量很显著，为600—800克；从6个月开始，体重的增加量有所降低（见《附录》表）。周岁儿童体重的增加比身高的增加要快得多，满周岁的儿童其体重增加量约为7公斤，身高增加量为25厘米。

体重的增加是婴儿全面发育的一部分，然而，影响婴儿体重增加的因素很多（如生活制度、营养、病症、护理等等）。因此大人必须遵循正确的制度（睡眠、不眠和授乳的交替），并适时定量地喂营养汁、凝乳块、蛋黄、肉、鱼和其它食品。锻炼程序、新鲜空气浴和传染病的预防等等对婴儿的全面发育也都非常重要。

急性呼吸道感染，流行性感冒，消化不良（胃肠道失调）对婴儿的心理和身体的全面发育都有不良影响，因此父母对婴儿的重要任务是预防疾病，合理培育。

婴儿体重的增加量不足或过大均不好，体重的过分增加并不意味着婴儿的健康状况良好。喂得过饱的孩子发育慢，抗病能力弱。

婴儿在第二年其体重增加量只有2公斤左右。

你的孩子睡得怎样

由于婴儿在一岁内蓬勃生长和发育，因而需要颇大的动力积蓄，为此，睡眠起着特别重要的作用。

足长时间的沉睡，是婴儿神经系统正常活动的重要条件之一。婴儿的身体和精神状态大大决定于能量的消耗和补充，以及睡眠与不眠的交替状况。婴儿睡足睡好后，精神饱满愉快，朝气蓬勃，乐意吃，乐意玩。如果婴儿睡不好，睡不足，则精神不振，心情紧张，好耍脾气。

新生儿的睡眠时间一昼夜超过20小时，这是由于婴儿的神经中枢与成人相比还不够成熟，因此很容易疲倦，需要时常休息。

新生儿还不会长时间主动积极地不眠，也不会酣睡。沉睡和安静地不眠能持续10—20分钟，这与他的抑制过程发育不够有关。婴儿出生后的第一周，一般很难区分他是在睡还是未睡，他总是处于似睡非睡的状态。

精确的生活制度和正确的养育方法在形成婴儿睡眠与不眠的节律中具有重要意义，没有这些，婴儿就会发生昼夜混淆现象：白天睡眠而夜间不睡。

在养成睡与不眠的节律时不能不考虑到婴儿年龄和个人的特性。从3—4周起已经需要对婴儿睡与不眠的规定时间和相应的条件进行组织。

婴儿的睡眠特点是什么呢？