

南京市人口和计划生育委员会

0-3岁婴幼儿

早期发展家庭指导手册

0-3SUI YINGYOUER ZAOQI FAZHAN JIATING ZHIDAO SHOUCHE

主编 顾荣芳 分册主编 季玥 杨己洁

养 育 一 个 健 康 快 乐 的 宝 宝

1-2岁



江苏凤凰教育出版社
Phoenix Education Publishing, Ltd

南京市人口和计划生育委员会

0-3岁婴幼儿 早期发展家庭指导手册



0-3 SUOER ZAOQI FAZHAN JIATING ZHIDAO SHOUCE

(1-2岁)

编委会

主任	姬桂玲	顾荣芳				
副主任	丁小平	顾华明				
成员	王瑞书	朱永贞	傅晓红	原晋霞	陈艳	
	季玥	杨己洁	王丽	何锋	王艳	
	金玲	徐超	王钦	沈俊	李丹	



江苏凤凰教育出版社
Phoenix Education Publishing, Ltd

图书在版编目(CIP)数据

0-3岁婴幼儿早期发展家庭指导手册. 1-2岁 / 顾荣芳主编. —南京:江苏凤凰教育出版社, 2014.6
ISBN 978-7-5499-4077-6

I. ①0… II. ①顾… III. ①婴幼儿—早期教育—手册
IV. ①G61-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第108467号

书 名	0-3岁婴幼儿早期发展家庭指导手册(1-2岁)
主 编	顾荣芳
责任编辑	李 丹
出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰教育出版社(南京市湖南路1号A楼 邮编 210009)
苏教网址	http://www.1088.com.cn
照 排	南京紫藤制版印务中心
印 刷	江苏凤凰通达印刷有限公司(电话 025-57572528)
厂 址	南京市六合区冶山镇(邮编 21153)
开 本	889毫米×1194毫米 1/32
印 张	2
版 次	2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5499-4077-6
定 价	10.00元
网店地址	http://jsfhjycbs.tmall.com
新浪微博	http://e.weibo.com/jsfhjy
邮购电话	025-85406265, 85400774 短信 02585420909
盗版举报	025-83658579

苏教版图书若有印装错误可向承印厂调换

提供盗版线索者给予重奖

献给新手爸妈的礼物



《0-3岁婴幼儿早期发展家庭指导手册》是一份献给新手爸妈的礼物。儿童的健康成长离不开成人的关心，0-3岁的宝宝更需要家长的悉心呵护，但面对小宝宝吃喝拉撒方面的行为养成以及有益终身的性格培养，新手爸爸妈妈往往会感到束手无策，有的不知怎样给婴儿正确地哺乳，有的不知怎样给小宝宝洗澡，有的面对新生儿发热急得像热锅上的蚂蚁，有的自己很讲礼貌但小宝宝老是打人或总是被人欺负，有的不知究竟给宝宝买多少玩具、多么高级的玩具才适宜，有的劝阻不了宝宝过长时间看电视……诸如此类的现象使家长们百般纠结。而这份礼物的宗旨正是为爸妈们答疑解惑。

《0-3岁婴幼儿早期发展家庭指导手册》是一份由育儿经验丰富的作者团队精心准备的礼物。作者团队由高校及科研院所的学前教育理论工作者与幼教一线实践工作者组成，他们中间有国内学前教育专家、中青年博士及长期留美的高层次海归人才，他们不仅熟悉和掌握国内外0-3岁儿童家庭教养特点，而且都具有家庭养育孩子的实践经验。他们在这里为新手爸妈们呈现了107个话题，这些话题是经过专门调研后所选择的0-3岁儿童家庭教养中的普遍问题，并按照0-1岁、1-2岁及2-3岁三个年龄段进行了梳理，每一个话题的表述，兼顾了初高中文化至研究生等不同

学历层次家长读者的阅读习惯，通俗易懂，实用性强。

《0-3岁婴幼儿早期发展家庭指导手册》也是一份启发新手爸妈全方位提高育儿质量的礼物。虽然篇幅有限，但家长们完全可以通过每一个话题的具体建议，增强科学育儿观念，学习育儿方法，积累育儿经验，同时，通过对自家宝宝的仔细观察、经常观察，举一反三地思考育儿过程中的系列问题、个别化问题。

《0-3岁婴幼儿早期发展家庭指导手册》的编写出版，是在南京市人口和计划生育委员会的直接领导和支持下开展的一项惠及全南京0-3岁儿童家庭的工作。

感谢凤凰出版传媒集团江苏凤凰教育出版社学前教育分社对《0-3岁婴幼儿早期发展家庭指导手册》的大力支持。

南京师范大学学前教育系博士生导师

顾荣芳教授

中国学前教育研究会健康专委会主任

2014年5月1日于美泉湖畔



目录

P 第13-16个月 PART 1

发展特征	2
专家解答	4
1 宝宝还是很爱喝奶，奶和主食应如何搭配？	4
2 要不要给宝宝补充各种维生素、牛初乳等营养品？	5
3 为什么给宝宝吃了蔬菜和水果，宝宝还是便秘呢？	6
4 宝宝不肯洗澡怎么办？	7
5 可以开始训练宝宝大小便了吗？	9
6 宝宝夏天要不要穿上尿不湿呢？	10
7 1-2岁的宝宝可以开始独立睡眠了吗？	11
8 宝宝该怎么学走路好？	13
9 宝宝走路穿什么样的鞋好？	14
10 宝宝已经会走了，可是怎么还是总要抱呢？	15
11 宝宝走路不让大人领，总乱跑，怎么办？	17
12 宝宝的活动范围扩大了，怎么保障他的安全？	18

P 第17-20个月 PART 2

发展特征	22
专家解答	23
13 宝宝需要体育锻炼吗？什么样的锻炼方式 适合1-2岁的宝宝？	23
14 1-2岁的宝宝可以定时、定量、定点进餐吗？	25
15 1-2岁的宝宝可以自己进餐了吗？怎么培养 宝宝独立吃饭的能力？	26



16	我的宝宝18个月大了怎么还不会走路?	28
17	宝宝摔跤了该怎么办?	29
18	别的宝宝都会说话了, 我的宝宝怎么还只会喊“妈妈”? ...	30
19	宝宝会说话, 但不愿与人交流该怎么办?	32
20	宝宝开始讲话了, 总是缠着大人说话, 但又 表达不清楚, 爸爸妈妈应该怎么办?	33
21	宝宝害怕打针怎么办?	35
22	宝宝的玩具被别的小朋友抢了, 却不知道怎么 办, 爸爸妈妈应该怎么引导孩子?	36
23	哪些玩具适合1-2岁的宝宝?	38
24	宝宝总是把玩具弄得乱七八糟的, 要不要培养他 自己收拾玩具的习惯?	39
25	宝宝喜欢往地上扔东西该怎么办?	41
26	哪些亲子游戏适合1-2岁的宝宝?	42

PART 3 第21-24个月

发展特征	46
专家解答	47
27 父母的教育观点总和老人发生冲突该怎么办?	47
28 能不能给宝宝看电视或看视频等?	49
29 宝宝生病了究竟要不要挂水?	50
30 宝宝爱发脾气怎么办?	51
31 是不是该给宝宝多买些玩具? 宝宝的玩具越多越好吗? ...	53
32 怎样为1-2岁的宝宝选择图书?	54
33 怎样对宝宝的视觉审美进行开发呢?	55
34 宝宝“不听话”“做错事”时怎么办?	57

PART 1

第13-16个月

13-16个月，是宝宝从婴儿期到幼儿期的过渡阶段。尽管宝宝的生长速度跟1周岁之前相比要慢，但是宝宝在语言、运动、社会交往等方面的能力却在快速发展，他的种种表现给人无限惊喜。那一声声稚嫩的“爸爸”“妈妈”让爸爸妈妈感受到宝宝成长的喜悦和做父母独有的快乐！



...发展特征...



身体发展及饮食

宝宝的生长速度跟1周岁之前相比有所减慢，平均身高可达到80厘米左右，平均体重可以达到10千克左右，牙齿大约可以长到12颗。由于牙齿和整个消化系统的发育，宝宝的饮食已经可以从流质过渡到半流质食物了。奶依然是每天必须的，大约500毫升。鱼、肉、蛋、蔬菜、水果等可以逐次增加，只是制作的时候需要把食物处理得细碎些，以便宝宝咀嚼消化。添加辅食的时候要注意一样一样地慢慢添加。每添加一种新的食物都要注意观察宝宝的大便情况，一旦大便出现异常就要减少新食物的添加量甚至立即停止添加该种新食物。宝宝除了和大人一样进食早、中、晚三餐，还可以在三餐之间加两次点心。

语言发展

宝宝已经可以明白“ba”“ma”的含义，并有意识地叫“爸爸”“妈妈”。除“ba”“ma”外还会说第三个词了；叠词在宝宝语言中出现的频率明显增多。

运动发展

在精细运动方面，宝宝已经可以自己搭两块积木了，会用笔在纸上乱涂乱画，会模仿成人，把小珠子之类的东西从容器中倒出来。在大肌肉运动方面，宝宝可以较稳地单脚站立一小会儿了，并可以走得很稳了，宝宝还会弯腰捡拾玩具然后再站起来。

社会交往发展

宝宝会模仿成人的行为“做家务”。虽然宝宝还无法准确地区分垃圾和有用的东西，但会模仿家人把东西扔进垃圾桶，会在妈妈择菜的时候把菜扯来扯去并扔进篮子，会尝试把杯盖盖在杯子上……宝宝已经可以熟练地对人表示出自己的需要：要喝什么，吃什么，玩什么，或是不舒服了，会用自己的方式向家人求助。宝宝已经可以和大人一起玩球了，把球扔给宝宝，宝宝会把球再扔回来。

情感发展

宝宝开始充分地感知自己周围的世界，感情表达也开始逐渐丰富起来。宝宝喜欢什么东西都拿起来放进嘴里尝一尝，或在手里把玩一会儿后扔出去再捡回来。宝宝高兴的时候会咯咯大笑，生气的时候会甩手跺脚，委屈的时候会趴在亲近的人身上呜咽……这个阶段的宝宝会非常依恋每天长时间照顾自己的人，当照顾者离开一段时间时，宝宝会显得焦躁、缺乏安全感，并用哭闹的形式表达情绪。尤其是晚上，宝宝的焦虑情绪会更加明显，所以白天成人如果有事需暂时离开宝宝时，要提前告诉宝宝，并承诺一会儿就会返回。晚上坚持让宝宝独立睡觉是正确的，但耐心安抚宝宝也十分重要。





1 宝宝还是很爱喝奶，奶和主食应如何搭配？

年经的爸爸妈妈常有这样的困惑：“我的宝宝只愿意吃奶，不肯吃辅食。”或者是：“1岁多的宝宝每天需要喝多少奶呢？”“奶和辅食究竟怎么搭配呢？”的确，食物的摄入关系到宝宝的身体健康，是爸爸妈妈最为关心的问题。怎样科学喂养，里面大有学问。一般认为有以下几点需要爸爸妈妈注意：

对1-2岁的宝宝而言，奶已经不是主要食物，但仍是每天必须摄入的重要食物。因为蛋白质是保证宝宝正常发育的重要营养素，每个宝宝每天大约需要500-600毫升的牛奶，才能保证蛋白质的摄入量。如果宝宝对牛奶过敏或者家庭缺乏提供牛奶的条件，可用豆奶或豆浆代替，以防蛋白质缺乏。

宝宝需要逐步过渡到一日三餐，除此之外还可根据宝宝的情况每天适当添加1-2次点心。食物的形式需要遵循流质→半流质→软食这一顺序。鱼、肉、虾、动物内脏、水果、蔬菜、米、面都可以进入宝宝的食谱了。值得注意的是，饭菜要尽量做得细软些，烹调方法以蒸、煮、煨、炖为主，避免油炸食物。

要注意膳食平衡、比例适当。宝宝每天除了要喝500-600毫升的牛奶以外，还需摄入一小碗米饭或面食若干、一个鸡蛋，适量的鱼、虾、肉和蔬菜等。早餐要吃得饱、吃得充足，午餐要吃饱，晚餐要清淡。进食正餐的时间间隔应不少于4小时，正餐之间可以提供小点心。



宝宝的食量因人而异。食量大的宝宝三餐加一次点心就可以保

证每天的营养需要了；食量小的宝宝可以少食多餐，三餐加两次点心。对于特别恋奶的宝宝，爸爸妈妈也不要着急，日本的儿科医生松田道雄认为：1-2岁的宝宝如果每天可以喝上1000毫升的牛奶也可以保证孩子的生长，长大也不会有什么遗留问题，要让孩子慢慢地自然过渡到食用平常的食物。只是我们认为，喝奶过多会使宝宝的牙齿缺乏咀嚼机会，从而有可能影响宝宝牙齿甚至面颌的发育。

2 要不要给宝宝补充各种维生素、牛初乳等营养品？

现在市面上针对婴幼儿的营养品有不少，比如鱼肝油、DHA、牛初乳、各种维生素等，很多妈妈在母婴超市里常常看花了眼。爸爸妈妈总希望自己的宝宝是最健康、最聪明的，吃不吃这些营养品成了困扰爸爸妈妈的一个难题。其实吃不吃首先要看宝宝到底需不需要。

按需补充。现在生活条件都很好了，大家都非常注意饮食搭配，特别是对宝宝的食物营养搭配更加重视。这个年龄段的宝宝已经可以吃很多辅食了，鱼、虾、蔬菜及水果几乎都能吃。如果每天都很注意宝宝的饮食，宝宝一般都不会缺什么营养，爸爸妈妈反而要担心小儿肥胖的问题。

但也有一些宝宝因为自身的吸收或者饮食习惯等原因会出现一些营养不均衡的现象，比如缺少一些微量元素，会导致头发枯黄、食欲不振、发育缓慢等。当宝宝出现这些情况时，家长应听从医嘱，





恰当地给宝宝补充所需要的营养，而不应自己主观臆断地补充各种营养品，因为补充不当反而会给宝宝的发展带来很多负面影响，比如性早熟。爸爸妈妈更不要看到别的家长给孩子吃什么，自己就跟风，这是非常不明智的。要知道，现在不少营养品不仅价格不菲，而且安全性也不明确。

绝不能用营养品替代正常饮食。有的爸爸妈妈会因为他们给宝宝补充了各种营养品而觉得宝宝吃什么都不再重要，反正宝宝的营养已经很全面了。事实上最容易被宝宝吸收的还是正常的三餐饮食，而不是营养品。这个时候给宝宝吃更多种类的食物会大大降低其日后偏食的几率，这是这个年龄段的宝宝非常值得重视的问题。

③ 为什么给宝宝吃了蔬菜和水果，宝宝还是便秘呢？

宝宝自从断奶之后，开始吃更多的辅食，随之而来的是有些宝宝出现了便秘现象，要隔两三天甚至更长时间才大便一次。妈妈们为此非常苦恼，可是无论怎样在饮食上注意增加蔬菜和水果的摄入，还是不见起色。其实，这个时期的便秘是和宝宝的身体状况相关的。

营养不良、消化不良都会导致便秘。1-2岁的宝宝随着月龄的增长，咀嚼能力也在不断提高，大多数妈妈已给宝宝断奶，用人工喂养和添加辅食的方法来喂养宝宝。人工喂养及辅食的添加必然对增强宝宝的咀嚼能力起到协助作用，却也易引发宝宝便秘。很多宝宝这个时候还不太会咀嚼，稍微大一点的食物就会囫圇吞枣地咽下去，这样必然导致消化不良，这就是为什么吃了水果和蔬菜却还是



便秘的原因。还有些宝宝这个时候已经开始出现挑食的现象，不喜欢的就不吃，喜欢的就拼命吃，而有的爸爸妈妈看到宝宝特别喜欢吃某样东西也会让宝宝敞开来吃，长此以往饮食不均衡，就会造成营养不良，也可能因此产生便秘。

饮食很重要。这个年龄段的宝宝其消化系统正处于发育阶段，食物的堆积和营养不当也是容易导致宝宝便秘的原因。故应以预防为主，防治结合，为宝宝制作营养丰富、味道鲜美的食物，保护宝宝的身体健康。爸爸妈妈可以通过改善宝宝的饮食来预防和治疗宝宝的便秘问题，比如，吃容易消化的大米红薯粥等。

不建议给宝宝过多食用蔬菜汁或水果汁，因为长期食用流质食物会影响宝宝咀嚼能力的发展，而且妨碍宝宝的体吸收纤维素，从而加重便秘。正确食用水果的做法是根据宝宝牙齿咀嚼能力的不断增强，逐渐给宝宝提供切成丁、条、块状的水果，最终过渡到半个水果和整个水果。

4 宝宝不肯洗澡怎么办？

有的宝宝很喜欢洗澡，每次洗澡的时候都赖在澡盆里不愿意出来。可是，有的宝宝却不喜欢洗澡，一听到爸爸妈妈叫洗澡就开始哭闹，这可怎么办才好呢？

先弄清楚宝宝为什么不肯洗澡。有很多原因会导致宝宝不肯洗澡，害怕就是其中之一。宝宝虽小，但却能够感知到很多潜在的危险。比如：水会呛着、淹着他；肥皂水会让他的眼睛感到刺



痛；室温水温过低会让他觉得寒冷等。其次，宝宝正玩在兴头上，却被爸爸妈妈叫去洗澡，这也是宝宝不肯洗澡的原因之一。另外，有些家长在给宝宝洗澡时，跟宝宝完全没有互动，没有语言交流，只是沉默地、机械地帮宝宝洗干净，这让宝宝感觉洗澡很无趣，宝宝也会因此抗拒洗澡。

爸爸妈妈弄清宝宝是因为哪种原因不肯洗澡后，就可以对症下药了。如果宝宝是因为害怕，那么爸爸妈妈就应该为宝宝营造一个安全的洗澡环境。爸爸妈妈可以将室温和水温调整到宝宝觉得舒适的程度，洗澡的时候动作要尽量轻柔，不要让宝宝被水呛着或被肥皂水刺痛。如果宝宝是因为被打断了玩耍而不愿意洗澡，爸爸妈妈在宝宝下次洗澡前 10 分钟就应提醒宝宝“再过一会儿就要洗澡了，宝宝要做好准备哦”，让宝宝有一个心理准备。如果宝宝是因为洗澡很无趣而不愿意洗澡的话，爸爸妈妈可以为宝宝准备一些不怕水的小玩具（小鸭子、小水枪等）放在洗澡盆里，让宝宝在洗澡的时候可以玩一玩，还可以在洗澡的时候跟宝宝多多交流，说一些宝宝喜欢的话题，让宝宝的洗澡活动不再那么单调。

温馨提醒

宝宝正处于一个模仿力很强的年龄段，爸爸妈妈可以带宝宝一块儿洗澡，给宝宝一块小毛巾让宝宝模仿自己洗澡的动作，和宝宝约定一个洗澡流程，先洗哪里，后洗哪里，这样既锻炼了宝宝的动手能力，又让宝宝觉得洗澡有趣，爱上洗澡。另外，在天气条件允许的情况下，爸爸妈妈可根据自家的情况为宝宝选择一个适当的时间，每天都在相同的时间段洗澡，让宝宝形成在固定时间洗澡的习惯。

排便训练在不同的文化中有很大的差异。西方文化中，宝宝使用尿不湿的时间较长，宝宝经常到了四五岁还在使用尿不湿。但在东亚文化中，家长常常很早就开始训练孩子大小便。我国传统的养育幼儿的文化中也有“把尿”一说。确实，有刚满月的宝宝经过训练，听到“嘘嘘”声后就可以较有规律地排尿，或听到“嗯嗯”声后会排便，但也有宝宝到了两三岁还是不能很好地、有规律地排尿或排便。实际上，宝宝的发育是因人而异的。宝宝的神经系统没有发育到一定程度，强迫其进行排便训练对宝宝的成长并没有什么好处。大部分宝宝在 1-2 岁时小便的间隔时间相对 1 岁前要长一些了，这个年龄段的宝宝已经可以开始排便训练了。爸爸妈妈在训练宝宝排便应注意以下几点：

选择温暖的天气，在白天“解放”宝宝的下半身。 在开始排便训练之前，宝宝会认为尿在尿不湿上是理所当然的。随着技术的进步，尿不湿的干爽功能越来越强，这也强化了宝宝尿在尿不湿上的思维定势。所以开始训练大小便时应选择温暖的天气，给宝宝穿上单裤，兜上布制尿片，或者干脆什么都不兜。当宝宝尿在身上时，会感到不舒服，家长这时可以告诉宝宝，以后想小便的时候要用“嘘嘘”“尿尿”等声音告诉爸爸妈妈。

掌握把尿时间，并带宝宝到固定的地方把尿。 给宝宝准备一个专门的幼儿坐便器。通常在饭前、便后、睡觉前、睡醒后、出门前、回来后等时间段带他到坐便器前，家长发出“嘘嘘”的声音，协助宝宝排尿。其余时间里，可以把这个年龄段宝宝的“把尿”时间延长至 1.5-2 个小时，以训练其膀胱的储尿能力。注意不要过于



频繁地把尿，否则可能会造成宝宝哭闹、尿短、尿频等现象。

应该以鼓励为主，不要训斥。宝宝尿在身上和尿床是正常现象，不要因为宝宝弄脏了衣裤或床，或者是尿过了才告诉爸爸妈妈而责怪他。爸爸妈妈应该以鼓励为主，让他在尿尿前就会告诉爸爸妈妈要尿尿，并且知道要去自己的坐便器上尿尿，这样能更好地进行排便训练。

温馨提醒

每个孩子都有自己的发展速度，这里讨论的是大多数的情况。在这个年龄段里即使是训练成功的宝宝也依然会尿床，爸爸妈妈不要着急，这都是正常现象，请尊重每个宝宝的发展速度。只有到了5周岁还经常尿床时，才需要带宝宝去看医生。

6 宝宝夏天要不要穿上尿不湿呢？

夏天到了，宝宝是否该继续使用尿不湿成了萦绕在很多年轻妈妈心头的困惑。用了，在闷热的夏天很容易使宝宝的小屁股长痱子；不用，又怕稍有疏忽就“水漫金山”。虽说现在尿不湿越来越高级，芦荟的、超薄的、干爽的层出不穷，可它毕竟是个束缚，是宝宝从大小便失禁到学会控制大小便过程的一个代用品。

白天尽量少用。无论什么样的尿不湿，炎热的夏天兜在宝宝娇嫩的小屁股上都是非常难受的，而且对宝宝的皮肤也不好，红屁股是宝宝夏天非常常见的现象，所以白天还是尽量少用尿不湿。如果要用，尿布是一个比较好的选择。尿布的透气性好，宝宝用了也比