

中国关心下一代工作委员会
中国教育科学研究院

联合推荐



婴幼儿成长指导丛书

婴儿篇

主编 王书荃



教育科学出版社
Educational Science Publishing House

中国关心下一代工作委员会
中国 教育 科学 研究 院

联合推荐

婴幼儿成长指导丛书

婴幼儿篇

常州大学图书馆
藏书章

主编 王书荃

教育科学出版社
· 北 京 ·

出版人 所广一
责任编辑 殷梦昆
版式设计 点石坊工作室 吕娟
责任校对 贾静芳
责任印刷 曲凤玲

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿成长指导丛书. 婴儿篇/王书荃 主编. —北京: 教育科学出版社, 2014. 11
ISBN 978-7-5041-9044-4

I. ①婴… II. ①王… III. ①婴儿—哺育—基本知识
IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第227649号

婴幼儿成长指导丛书

婴儿篇

YINGER PIAN

出版发行 教育科学出版社

社址 北京·朝阳区安慧北里安园甲9号

邮编 100101

传真 010-64891796

市场部电话 010-64989009

编辑部电话 010-64989592

网 址 <http://www.esph.com.cn>

经 销 各地新华书店

制 作 点石坊工作室

印 刷 保定市中国画美凯印刷有限公司

开 本 170毫米×230毫米 16开

印 张 10

字 数 128千

版 次 2014年11月第1版

印 次 2014年11月第1次印刷

定 价 31.00元

如有印装质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。



致婴幼儿家长朋友的一封信

亲爱的家长朋友：

您好！

当一个婴儿降生在您的家里，请您不要怀疑：那是上天赐给您的礼物，那是一个天使降临在您的家里。随着婴儿的生命像鲜花般逐日绽放，您会惊讶生命的神奇和绽放的壮丽。由于生命成长绽放的过程不能预演，不能彩排，更无法重来，所以我们要怀着无限的敬畏之心去呵护，何况生命的初年是弥足珍贵的。

0~6岁是人一生中最重要的华年，它之所以重要，是由于人生的最初六年奠定了人一生的生命质量要素：健康、智能、体能、性格和习惯。由于人生的华彩篇章往往是在成年呈现的，所以人们常常忽略幼年和童年的生命奠基价值，其实人成年后生命的质量和形态都能从幼年和童年的生活经历中找到根由。早期教育就是要重视和提高人生命初年的生活质量，为未来的人生奠定良好的基础。

一个人生命初年的生活质量，既关乎个体、关乎家庭，也关乎国家与民族的未来。党和政府非常重视儿童的健康成长，相继出台了一系列政策法规，意在为儿童成长创造良好的环境。儿童最主要的成长环境是家庭，家庭是孩子的第一个课堂，父母是孩子的第一任教师。做好家庭教育指导，就是为孩子建设好第一个课堂，培训好第一任教师，这无疑是非常有意义的事。培养好孩子不仅是为个人和家庭创造福祉，也是为我们的国家和社会创造美好的未来。

为促进婴幼儿健康发展，2014年，中国关心下一代工作委员会事业发

展中心重新发起了“百城万婴成长指导计划”这一公益项目。这个项目旨在通过资源整合，服务创新，搭建公益平台，开展多项活动，向广大城乡婴幼儿家庭宣传普及科学育儿知识，提供普惠的、科学的、便捷的早教服务，为千千万万婴幼儿家庭带去关爱和帮助。这套“婴幼儿成长指导丛书”的编写就是这一公益项目的重要组成部分，是这个项目开展父母大课堂活动的讲课蓝本，也是通过互联网向广大婴幼儿家庭宣传早教知识的基本素材。

这套丛书的编写者都是早教专家和富有经验的早教一线工作者，他们在做好本职工作的同时，应中国关心下一代工作委员会之邀，通力合作，日以继夜勤奋笔耕，完成了这套丛书的编撰，其敬业与勋劳令人感佩。这套丛书的编写得到了北京硅谷和教育科学出版社的鼎力支持，得到了社会各界的热心帮助。

希望这套丛书能为您和广大读者带来帮助，有所裨益，也希望得到您的批评和指教！

祝：您的宝宝健康成长，您的家庭安康幸福！

中国关心下一代工作委员会事业发展中心

2014年10月



Preface 前言

新生命的孕育为家庭带来喜悦的同时，也带来了责任。俗话说：“三岁看大，七岁看老。”现代科学证明：改变一生、影响未来的是生命最初的一千天。

人的健康从还是一颗受精卵开始就在打基础了，整个孕期，胎儿吸收大量的营养，迅速地完成身体各个器官和功能的发育。出生第1年，孩子的身体以令人惊喜的速度迅速长大；两岁时，孩子的大脑重量已是出生时的3倍；3岁时，孩子已经具备了基本的情绪反应，掌握了沟通所需的基本语言能力。因此，0~3岁是个体感官、动作、语言、智力发展的关键时期，奠定了其生理和心理发展的基础。但是，许多年轻父母在还没有完全形成父母意识的时候，就匆匆地担任起了为人父母的重要角色。做父母需要学习，养育孩子的过程也就是父母学习和成长的过程。父母如果具备了养育孩子必需的知识，就可以充分利用孕育生命和婴儿出生后头两三年的重要发育阶段，给胎儿提供充足而均衡的营养，为婴幼儿提供尽可能多的外部刺激，来促进孩子发育，帮助孩子发展自然的力量。

父母既要懂得一些护理、保健的知识又要掌握科学喂养的技巧，更重要的是通过情绪、情感的关怀和适宜的亲子游戏活动，为孩子的一生创造良好的开端，为未来的发展奠定良好的基础。

中国关心下一代工作委员会事业发展中心发起了“百城万婴成长指导计划”，包括“百城百站”“百城千园”“百城万婴”系列项目，从网络建设、工作站点、亲子园到对0~3岁婴幼儿的指导，系统地构建了促进儿童早期发展的管理和服务体系。为落实“百城万婴成长指导计划”，受事业发展中心委托，我们编写了这套“婴幼儿成长指导丛书”。本套丛书依年龄分为《胎孕篇》《婴儿篇》(0~1岁)、《幼儿篇(上)》(1~2岁)、《幼儿篇(下)》(2~3岁)四册，按照生命发生发展的过程，从各个阶段的状态特点、保育、教育等方面，为准父母、新手父母做了系统、全面而详尽的说明、解惑和指导。

本套丛书，以年龄轴线作为分册的依据，每一年龄段从“特点”“养育”“教育”三个维度出发，通过8个板块(生活素描、成长指标、科学喂养、生活护理、保健医生、动作发展、智力发展、社会情感)，系统、全面地向家长展示了0~3岁儿童生长发育的全过程，在这个基础上，教家长适时、适宜、适度地养育和教育孩子，以促进其全面发展。

我们希望这套“婴幼儿成长指导丛书”能给家长带来崭新的育儿观念、丰富的育儿知识和科学的育儿方法，让孩子在良好的环境中健康地成长。

王书荃

2014年10月于北京



contents 目录

第一章 新生儿

第一节 新生儿的特点.....	2
一、有关概念.....	2
二、生活素描.....	3
三、成长指标.....	4
(一) 体格发育指标.....	4
(二) 智力发展要点.....	5
第二节 新生儿养育指南.....	6
一、科学喂养.....	6
(一) 喂养方式.....	6
(二) 宝宝餐桌.....	8
传统育儿拾贝.....	10
二、生活护理.....	11
(一) 日常护理.....	11
(二) 特殊护理.....	13
三、保健医生.....	14
(一) 特殊现象.....	14

(二) 疾病筛查	15
(三) 保健要点	16
传统育儿拾贝	17
第三节 促进新生儿发展	18
一、动作发展	18
(一) 动作发展状况	18
(二) 动作训练要点	19
(三) 健身活动	19
二、智力发展	20
(一) 智力发展状况	20
(二) 智力开发要点	21
(三) 益智游戏	21
三、社会情感发展	22
(一) 社会情感发展状况	22
(二) 社会情感培养要点	23
(三) 社会情感发展游戏	23

第二章 1~3个月的宝宝

第一节 1~3个月宝宝的特点	26
一、生活素描	26
二、成长指标	28
(一) 体格发育指标	28
(二) 智力发展要点	29



第二节 1~3个月宝宝养育指南.....	30
一、科学喂养.....	30
(一) 营养需求	30
(二) 喂养技巧	31
(三) 宝宝餐桌	33
二、生活护理	35
(一) 吃喝	35
(二) 拉撒	35
(三) 睡眠	36
(四) 其他	37
三、保健医生	38
(一) 常见疾病	38
(二) 健康检查	40
(三) 免疫接种	40
第三节 促进1~3个月宝宝发展.....	42
一、动作发展	42
(一) 动作发展状况	42
(二) 动作训练要点	42
(三) 健身活动	43
二、智力发展	46
(一) 智力发展状况	46
(二) 智力开发要点	46
(三) 益智游戏	47
三、社会情感发展	50
(一) 社会情感发展状况	50
(二) 社会情感培养要点	50

(三) 社会情感发展游戏	50
--------------------	----

第三章 4~6个月的宝宝

第一节 4~6个月宝宝的特点	54
----------------------	----

一、生活素描	54
--------------	----

二、成长指标	56
--------------	----

(一) 体格发育指标	56
------------------	----

(二) 智力发展要点	57
------------------	----

第二节 4~6个月宝宝养育指南	58
-----------------------	----

一、科学喂养	58
--------------	----

(一) 营养需求	58
----------------	----

(二) 喂养技巧	59
----------------	----

(三) 宝宝餐桌	61
----------------	----

二、生活护理	64
--------------	----

(一) 吃喝	64
--------------	----

(二) 拉撒	64
--------------	----

(三) 睡眠	65
--------------	----

(四) 其他	66
--------------	----

三、保健医生	69
--------------	----

(一) 常见疾病	69
----------------	----

(二) 健康检查	70
----------------	----

(三) 免疫接种	71
----------------	----



第三节 促进4~6个月宝宝的发展	73
一、动作发展	73
(一) 动作发展状况	73
(二) 动作训练要点	73
(三) 健身活动	74
二、智力发展	76
(一) 智力发展状况	76
(二) 智力开发要点	76
(三) 益智游戏	77
三、社会情感发展	81
(一) 社会情感发展状况	81
(二) 社会情感培养要点	81
(三) 促进社会情感发展游戏	82

第四章 7~9个月的宝宝

第一节 7~9个月宝宝的特点	84
一、生活素描	84
二、成长指标	87
(一) 体格发育指标	87
(二) 智力发展要点	88
第二节 7~9个月宝宝养育指南	88
一、科学喂养	88
(一) 营养需求	88

(二) 喂养技巧	90
(三) 宝宝餐桌	92
二、生活护理	94
(一) 吃喝	94
(二) 拉撒	95
(三) 睡眠	96
(四) 其他	97
三、保健医生	101
(一) 常见疾病	101
(二) 健康检查	103
(三) 免疫接种	103
第三节 促进7~9个月宝宝的发展	105
一、动作发展	105
(一) 动作发展状况	105
(二) 动作训练要点	105
(三) 健身活动	106
二、智力发展	111
(一) 智力发展状况	111
(二) 智力开发要点	112
(三) 益智游戏	112
三、社会情感发展	116
(一) 社会情感发展状况	116
(二) 社会情感培养要点	116
(三) 亲子游戏	117



第五章 10~12个月的宝宝

第一节 10~12个月宝宝的特点	120
一、生活素描	120
二、成长指标	122
(一) 体格发育指标	122
(二) 智力发展要点	123
第二节 10~12个月宝宝养育指南	124
一、科学喂养	124
(一) 营养需求	124
(二) 喂养技巧	125
(三) 宝宝餐桌	127
二、生活护理	128
(一) 吃喝	128
(二) 拉撒	129
(三) 睡眠	130
(四) 其他	130
三、保健医生	132
(一) 常见疾病	132
(二) 健康检查	135
(三) 免疫接种	135

第三节 促进 10~12 个月宝宝发展	137
一、动作发展	137
(一) 动作发展状况	137
(二) 动作训练要点	137
(三) 健身活动	138
二、智力发展	140
(一) 智力发展状况	140
(二) 智力开发要点	140
(三) 益智游戏	141
三、社会情感发展	145
(一) 社会情感发展状况	145
(二) 社会情感培养要点	146
(三) 亲子游戏	147



第一章 新生儿

第一节 新生儿的特点



一、有关概念

1. 新生儿：胎儿从母体娩出，直到出生后 28 天，这一阶段的婴儿称为新生儿。根据出生后的健康情况，可以把新生儿分为健康新生儿和高危儿。

2. 高危儿：在胎儿期、分娩时或新生儿期，存在影响脑发育的高度危险的因素，这样的新生儿称为高危儿。具有下列情况之一者，都应判断为高危儿。

- (1) 胎龄小于 37 周的早产儿。
- (2) 胎龄大于 42 周的过期产儿。
- (3) 低体重儿（体重小于 2500 克）。
- (4) 巨大儿（体重大于 4000 克）。
- (5) 足月小样儿。

(6) 新生儿患高胆红素血症、惊厥、重症感染、先天畸形、遗传代谢病。

(7) 围产期有窒息、出血、产伤。

(8) 高危孕妇。



提示与建议

1. 预后。90% 以上的高危儿能健康地生长，没有任何问题。8% ~ 9% 的高危儿可能会出现发育迟缓，如运动、语言、认知、社会性等方面的发育迟缓，或者年龄稍大些会出现多动、自闭、学习困难、行为异常等问题。

2. 筛查。凡是符合文中“高危儿”判定标准的新生儿，爸爸妈妈一定要定期带宝宝到儿童保健部门进行发育筛查，对高危儿的发育过程进行监测，目的是对可能发生的问题进行早期发现、早期干预，以便促进宝宝健康发展。