

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

幼儿篇

(上)

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

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 宫美英
版式设计 点石坊工作室 刘莹
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·幼儿篇·上/王书荃主编. —
北京:教育科学出版社, 2014.11
ISBN 978-7-5041-9045-1

I. ①婴… II. ①王… III. ①婴幼儿-哺育-基本知识
IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第227729号

婴幼儿成长指导丛书
幼儿篇 (上)
YOUER 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 保定市中华美凯印刷有限公司

开本 170毫米×230毫米 16开

印张 7.25

字数 95千

版次 2014年11月第1版

印次 2014年11月第1次印刷

定价 22.00元

如有印装质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

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，以促进其全面健康发展。

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



第一章 13~15个月的宝宝

第一节 宝宝的特点	2
一、生活素描	2
二、成长指标	5
(一) 体格发育指标	5
(二) 能力发展要点	5
第二节 养育指南	6
一、科学喂养	6
(一) 营养需求	6
(二) 喂养技巧	7
(三) 宝宝餐桌	9
二、生活护理	11
(一) 吃喝	11
(二) 拉撒	12
(三) 睡眠	13
(四) 其他	14

三、保健医生	14
(一) 常见疾病	14
(二) 健康检查	16
(三) 免疫接种	16

第三节 宝宝的发展.....16

一、动作发展.....16

(一) 动作发展状况

(二) 动作训练要点

(三) 动作发展游戏

二、智力发展.....19

(一) 智力发展状况

(二) 智力培养要点

(三) 智力发展游戏

三、社会情感发展.....23

(一) 社会情感发展状况

(二) 社会情感培养要点

(三) 亲子游戏

第二章 16~18个月的宝宝

第一节 宝宝的特点.....28

一、生活素描.....28

二、成长指标.....31

(一) 体格发育指标.....31



74	(二) 能力发展要点	31
84	第二节 养育指南	32
84	一、科学喂养	32
	(一) 营养需求	32
	(二) 喂养技巧	33
	(三) 宝宝餐桌	34
	二、生活护理	36
	(一) 吃喝	36
	(二) 拉撒	37
	(三) 睡眠	37
	(四) 其他	38
	三、保健医生	39
	(一) 常见疾病	39
	(二) 健康检查	40
	(三) 免疫接种	40
82	第三节 宝宝的发展	41
82	一、动作发展	41
100	(一) 动作发展状况	41
103	(二) 动作训练要点	42
110	(三) 动作训练游戏	42
120	二、智力发展	43
120	(一) 智力发展状况	43
120	(二) 智力培养要点	45
120	(三) 智力发展游戏	45
120	三、社会情感发展	47

(一) 社会情感发展状况47

(二) 社会情感培养要点48

(三) 亲子游戏49

第三章 19~21个月的宝宝

第一节 宝宝的特点52

一、生活素描52

二、成长指标55

(一) 体格发育指标55

(二) 能力发展要点55

第二节 养育指南56

一、科学喂养56

(一) 营养需求56

(二) 喂养技巧57

(三) 宝宝餐桌59

二、生活护理60

(一) 吃喝60

(二) 拉撒61

(三) 睡眠62

(四) 其他63

三、保健医生64

(一) 常见疾病64

(二) 健康检查65



(三) 免疫接种	65
第三节 宝宝的发展	66
一、动作发展	66
(一) 动作发展状况	66
(二) 动作训练要点	67
(三) 动作训练游戏	67
二、智力发展	69
(一) 智力发展状况	69
(二) 智力培养要点	70
(三) 智力发展游戏	71
三、社会情感发展	73
(一) 社会情感发展状况	73
(二) 社会情感培养要点	74
(三) 亲子游戏	75

第四章 22~24个月的宝宝

第一节 宝宝的特点	78
一、生活素描	78
二、成长指标	80
(一) 体格发育指标	80
(二) 能力发展要点	81
第二节 养育指南	82
一、科学喂养	82

20	(一) 营养需求	82
	(二) 喂养技巧	83
25	(三) 宝宝餐桌	84
20	二、生活护理	86
22	(一) 吃喝	86
23	(二) 拉撒	87
24	(三) 睡眠	88
26	(四) 其他	88
26	三、保健医生	90
27	(一) 常见疾病	90
28	(二) 健康检查	91
29	(三) 免疫接种	92
29	第三节 宝宝的发展	93
29	一、动作发展	93
	(一) 动作发展状况	93
	(二) 动作训练要点	94
	(三) 动作发展游戏	94
	二、智力发展	96
	(一) 智力发展状况	96
	(二) 智力培养要点	97
	(三) 智力发展游戏	98
	三、社会情感发展	100
	(一) 社会情感发展状况	100
	(二) 社会情感培养要点	101
	(三) 亲子游戏	102

第一节 宝宝的特点



一、生活素描

1~2岁是宝宝从婴儿向幼儿过渡的重要时期。

1岁以后,绝大多数宝宝都爬得相当自如了,能爬着朝各个方向前进或者后退。学走路是宝宝这个时期的重要任务。多数情况下,刚满1岁的宝宝仅能直立,部分宝宝可以向前迈步,但可能膝盖不太会打弯,步伐沉重,也容易向前摔倒。到1岁3个月时,大多数宝宝就能够比较稳当地行走了。在这3个月里,宝宝还能蹲下捡起地上的东西;能扶着栏杆,双脚在一个台阶上站稳,再迈上另一个台阶。

除大动作的发展突飞猛进外,宝宝的精细动作也越来越好了。他喜欢把手指插进有洞洞的地方戳戳、抠抠;积木能搭到三四块的高度;会把笔插入笔筒内,把环套在柱子上;能用一只手同时捡两个东西;会用拇指和食指的指尖捡起面包屑、线等细小的物品;能握笔涂鸦;能翻较厚的书页,但可能一翻就是很多页。

刚满1岁时,宝宝还常用动作表达意愿,如伸手要求抱。而1岁3个月以后,宝宝往往能试着用语言表达了,但常常只能说一个单字,如“抱”“要”“吃”……而且,有以词代句的现象,如“妈妈”可能代表“妈妈抱”“妈妈带我出去玩”“妈妈给我饼干”等不同的意思。家长需要结合情境,努力猜测宝宝的意思。这个时期,宝宝能够正确称呼家中的大人了;当说一些常见的物品时,宝宝能够指认;还能够按指令做些简单的动作。

伴随运动能力的增长,见识的东西多了,宝宝的认知能力迅速发展。这



3个月，宝宝能用手正确指出自己身体的3个部位；能把小瓶子里装的东西连瓶带倒地弄出来；能认识红色；能从镜子中认出自己；能够记住自己喜欢和讨厌的东西。

1岁后，宝宝对妈妈的依恋越来越强，会借助爬或走的方式主动接近妈妈，对熟悉的家人也有很强的依恋感。同时，宝宝会害怕陌生人和陌生的环境。有妈妈在场的情况下，他才可能会警觉地观察一阵陌生人后，允许他们靠近自己。

宝宝的自理能力也越来越强了。他不断学习自己拿勺吃饭、自己拿杯喝水，还会按照大人的指令完成一些小任务，如握握手、把玩具递给妈妈、配合父母给自己穿衣服的动作等。



提示与建议

1. 做好准备，敢于放手。原本经由父母规范的生活，随着宝宝一步一步的行走在不自觉地发生变化。宝宝的视野开阔了，经验丰富了，对自己的能力、独立性逐渐有所意识。通常，那些不会走或刚学会走的宝宝最爱走路了，见到新奇的东西还不免要摸摸、拽拽、摇摇、抠抠，甚至放进嘴里。因此，父母要做的有以下几点。首先，为宝宝准备一个安全、无障碍的运动环境。为安全起见，家长最好蹲下身，用宝宝的视线高度细细走完他的活动范围，体验宝宝的所见所感，并排除一切障碍和安全隐患。其次，坚持起居有规律，饮食搭配合理全面。这看似与活动无关，但实际上，良好的生活规律可以帮助宝宝建立起活动与休息的生物钟，良好的营养能促进其身体机能与神经系统的发育，它们都间接而重要地影响着宝宝各种能力的发展。再次，不妨给宝宝穿上设计简洁、活动方便的衣服，准备一些能促进其行走的玩具，如拖拉玩具、球等，从而增加宝宝的运动兴趣。最后，当一切准备好后，就请相信宝宝的能力。在全程看护、避免意外的前提下，尽可能地放手，让宝宝去看、去听、去摸其想接触的一切事物，积极鼓励其去探索。

2. 把握生活时机，培养自理能力。越小的宝宝，越适合在生活中随机教育。吃饭、穿衣、如厕、洗澡……这些既是生活内容，又是教育内容，如

饭前洗手、饭后漱口、晨起蹲便等，都是从小就要养成的习惯。再比如，吃饭，如果家长始终喂他，这只能称为满足其生存需要；如果家长培养宝宝自己用勺吃饭，这就是教育。很多家长不愿意放手，一是怕脏乱，二是嫌慢。想要减少脏乱不妨采用如下办法：可以在餐椅下铺上报纸；为宝宝穿上罩衣；选择带把儿的饭碗、柄粗一些的勺子；在勺柄上缠上线，防止发滑；还可以先选择那些黏糊、容易粘到勺上的食物让孩子尝试，如土豆泥、南瓜泥等。至于嫌慢，恐怕家长就得修炼自己的耐性了。同时，家长也要琢磨一下时间管理，为宝宝留出充裕的吃饭时间。

3. 明确表达对宝宝的爱。宝宝与父母交往所获得的认识，会在潜意识层面遗留下来，成为其今后在社会中与他人交往的心理基础。如果宝宝从父母那里获得足够的爱，对父母充分信任，他长大以后，也更倾向于信任他人，随和而包容。对宝宝来说，从出生那一刻起，就需要父母经常地亲吻、拥抱、安抚，以获得触觉刺激与安全感。尤其要提醒爸爸，诸如父爱如山、沉默深沉的感觉，宝宝是感觉不到的；爱宝宝，就要从内敛的方式走出来，热情与赞赏是对待宝宝基本的态度。请父母尽可能多地与宝宝游戏，在游戏中通过与宝宝的体肤接触、言语交流，传达对宝宝的爱意，培养他稳定、愉快的情绪。

适合宝宝的玩具：

- 各种大小和质地不同的球
- 拖拉玩具
- 木制或塑料制小壶、小桶、喷壶等
- 有弹性的娃娃，毛绒玩具
- 布书
- 海绵积木



二、成长指标

(一) 体格发育指标

体格发育参考值

项目	体重(千克)			身长(厘米)			头围(厘米)			
	-2SD	平均值	+2SD	-2SD	平均值	+2SD	-2SD	平均值	+2SD	
13个月	男	7.9	9.9	12.3	72.1	76.9	81.8	43.8	46.3	48.9
	女	7.2	9.2	11.8	70.0	75.2	80.5	42.4	45.2	47.9
14个月	男	8.1	10.1	12.6	73.1	78.0	83.0	44.0	46.6	49.2
	女	7.4	9.4	12.1	71.0	76.4	81.7	42.7	45.4	48.2
15个月	男	8.3	10.3	12.8	74.1	79.1	84.2	44.2	46.8	49.4
	女	7.6	9.6	12.4	72.0	77.5	83.0	42.9	45.7	48.4

注：本表体重、身长、头围摘自世界卫生组织“2006年儿童体重、身长(高)、头围评价标准”，身长取卧位测量，SD为标准差。

(二) 能力发展要点

能力发展要点

领域能力	13个月	14个月	15个月
大运动	牵一只手可以走；能蹲下捡东西；摔倒能自己爬起	能自己独走几步；会爬椅子并转身坐好；扶栏杆能抬起一只脚	能拉着玩具侧着或倒退走；能扶着扶手上楼梯；能举手过肩投球
精细动作	能把硬皮书打开及合上；会把小球捏起放入小瓶	能把瓶盖放瓶口上不掉；能帮助翻书页	方木搭塔能搭3层；会拧瓶盖；自发乱画

(续表)

领域能力	13个月	14个月	15个月
语言	能指认常见物品; 能听懂经常对他说的话	会正确称呼家里人; 会用手指向想要的物品	除爸爸、妈妈外, 还会说3个词; 对“给我”能做出正确反应
认知	认识红色; 能将环套入柱子	不提示“倒出”, 能把小球从瓶里取出; 能从镜中认出自己	会把简单形状放入对应模型中
社交情感	害怕陌生人和陌生环境; 对熟悉的家人有很强的依恋	把某一件玩具或衣物当作依恋物; 模仿做家务; 对恐惧经历印象深刻	可以把玩具给别人; 会哄布娃娃吃饭、睡觉

第二节 养育指南

一、科学喂养

(一) 营养需求

宝宝1岁以后, 体格和脑的发育速度虽然较0~1岁时有所减慢, 但仍很迅速, 对营养素的需要也相对增加, 特别是铁质、蛋白质和维生素。这个时期, 大脑的发育十分关键, 它将为宝宝以后的智力、行为发展奠定基础。营养的充足均衡不仅影响大脑发育, 也影响体格发育, 早期营养不良会使宝宝的骨骼和肌肉发育受阻, 表现出消瘦、身体矮小, 甚至生长停滞; 同时抵抗能力下降, 易患消化不良、腹泻或呼吸道感染等疾病。婴幼儿时期营养素缺乏还可能引起很多症状, 详见下表。