

中国儿童早期发展系列科普读物

读懂你的宝宝

送给

1~3岁

幼儿妈妈的礼物

妇幼健康研究会 | 组织编写

戴耀华 郝波 | 主 编



人民卫生出版社

中国儿童早期发展系列科普读物



读懂你的宝宝

送给 1~3 岁幼儿妈妈的礼物

妇幼健康研究会 组织编写
戴耀华 郝波 主 编



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

送给 1~3 岁幼儿妈妈的礼物 / 妇幼健康研究会组织编写.
—北京: 人民卫生出版社, 2014
(中国儿童早期发展系列科普读物. 读懂你的宝宝)
ISBN 978-7-117-19806-6

I. ①送… II. ①妇… III. ①婴幼儿-保健-基本知识
IV. ①R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 273628 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

读懂你的宝宝
送给 1~3 岁幼儿妈妈的礼物

组织编写: 妇幼健康研究会

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 11

字 数: 132 千字

版 次: 2014年12月第 1 版 2014年12月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-19806-6/R · 19807

定 价: 33.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)



编写委员会



顾问 王国强 江 帆

主任委员 张世琨

副主任委员 秦 耕 王巧梅 张伶俐 曹 彬

编 委 (排名不分先后)

朱宗涵	戴耀华	赵更力	王惠珊
蒋竞雄	陈 倩	郝 波	宫丽敏
李荣萍	张 峰	关宏岩	周 敏
丁 冰	刘 军	苏世萍	吴婉华
郑 艳	段志英	包艾荣	张 悦
徐晓超	张 波	李园园	黄小娜



序 言

儿童，是家庭的希望，是民族的未来。儿童的健康对于提高国民素质、促进国家可持续发展具有重要意义。习近平总书记说过：“孩子们成长得更好，是我们最大的心愿！”

中国有 8.8 亿妇女儿童，4.3 亿家庭，每年新出生婴儿大约 1600 万。促进儿童早期发展是我国新时期儿童保健工作的重要任务。根据医学定义，孕期及 0~3 岁为儿童早期。国际多项相关研究已经证明，这一阶段将为人生全面发展奠定重要的基础。儿童早期的体格生长、营养、运动、认知、语言、心理以及情感的发育状况，对未来一生的患病情况、表达、学习能力、个性形成以及社会行为能力等都有着极其重要的影响。随着社会的发展和进步，人们越来越重视儿童的喂养方式、成长环境、亲子互动在养育过程中的作用。儿童的健康成长是一项综合性的“工程”，不仅需要通过营养和保健来增强孩子的体质，更需要利用儿童发展的规律和特点，通过有效的环境刺激，使孩子更多的潜能得到全面开发。

党中央国务院始终高度重视妇女儿童健康工作，为提高妇女儿童健康水平创造了良好的体系和环境。国家卫生计生委党组积极推进妇女儿童健康事业发展，已将儿童早期发展工作列为 2014 年全委重点任务之一。为加快推进儿





童早期发展工作，受国家卫生计生委妇幼司委托，妇幼健康研究会组织国内产科、儿科、妇幼保健、心理、健康、教育等领域的权威专家编写了《儿童早期发展系列教材》供全国儿童早期发展师资培训使用，深受基层欢迎。研究会又组织权威专家编写了《读懂你的宝宝》系列家长读物，就是呈现在读者面前的这三本科普读物，分别是《读懂你的宝宝——送给准妈妈的礼物》、《读懂你的宝宝——送给0~1岁婴儿妈妈的礼物》和《读懂你的宝宝——送给1~3岁幼儿妈妈的礼物》。

这套读物具有四个方面的特点：一是权威性。3本书均由国内著名权威专家亲自执笔撰写，把国际最新科学发现与中国实际相结合，凝聚着专家多年研究成果、临床实践经验，把孕期准妈妈及3岁前儿童生长发育中的基础科学知识，进行详细系统阐述讲解，是集专家之大成。二是可读性。本书分别讲解了孕期、婴儿期和幼儿期年轻妈妈们需要担当的育儿责任和应具备的知识与技能。深入浅出，观点明确，视角独特，语言简明，通俗生动，便于理解。三是创新性。本套读物对孩子生长发育的普遍问题进行了集中指导，并针对一些可能出现而家长往往容易忽视的儿童发育问题，增加了“对妈妈的特别提示”，通过简单测试，帮助家长及早发现孩子潜在的发育问题，以便做到早发现早诊断，为每一个孩子都健康成长发挥积极作用。四是观赏性。本书美术设计突出中国民俗文化元素，采用最具中国特色的剪纸、泥塑、年画作为主风格，让家长和孩子在接受科学知识普及的过程中，也欣赏到中华民族传统的美，这是对中华文化的珍爱与传承。

从十月怀胎到一朝分娩，从婴儿的第一声啼哭到幼儿



的牙牙学语，带给新手妈妈的是喜悦与期盼，也是困惑与挑战。本套读物编写的宗旨，就是“帮助”。帮助初为人母的年轻妈妈们了解掌握育儿核心信息，帮助解答最关心的问题，帮助读懂宝宝的喜怒需求，帮助走出盲点和误区，帮助年轻妈妈们与宝宝用心感悟，用爱沟通，一同成长。

这是我们奉献给年轻父母最美好的礼物和祝福，愿这套书能够帮助您的宝宝健康快乐成长！

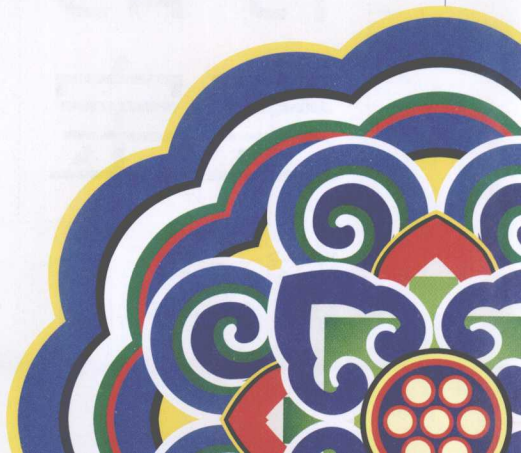
由于时间紧迫，难免存在不足与遗憾，我们将根据大家的宝贵意见继续修改完善，不断呈献给读者更高质量的科普读物，为中华民族下一代健康成长而不懈努力！

特此鸣谢所有为本套读物精心编写付出心血的各位专家和同志们！鸣谢人民卫生出版社的领导、各位编辑和美术设计的同志们！

張世琨

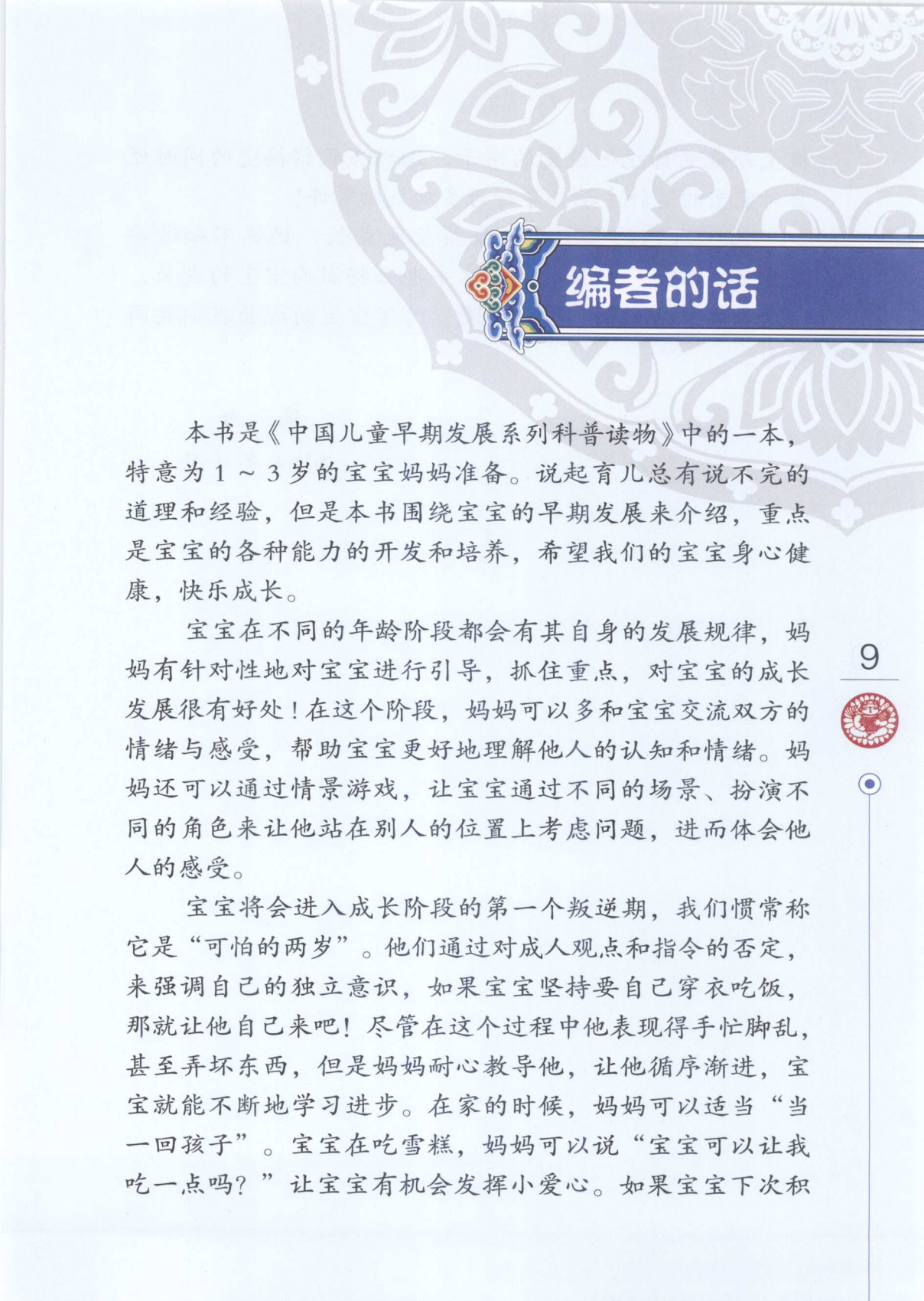
国家卫生计生委妇幼司司长
妇幼健康研究会常务副会长

2014年9月



读懂 你的 宝宝

送给 1~3 岁
幼儿妈妈的礼物



编者的话

本书是《中国儿童早期发展系列科普读物》中的一本，特意为1~3岁的宝宝妈妈准备。说起育儿总有说不完的道理和经验，但是本书围绕宝宝的早期发展来介绍，重点是宝宝的各种能力的开发和培养，希望我们的宝宝身心健康，快乐成长。

宝宝在不同的年龄阶段都会有其自身的发展规律，妈妈有针对性地对宝宝进行引导，抓住重点，对宝宝的成长发展很有好处！在这个阶段，妈妈可以多和宝宝交流双方的情绪与感受，帮助宝宝更好地理解他人的认知和情绪。妈妈还可以通过情景游戏，让宝宝通过不同的场景、扮演不同的角色来让他站在别人的位置上考虑问题，进而体会他人的感受。

宝宝将会进入成长阶段的第一个叛逆期，我们惯常称它是“可怕的两岁”。他们通过对成人观点和指令的否定，来强调自己的独立意识，如果宝宝坚持要自己穿衣吃饭，那就让他自己来吧！尽管在这个过程中他表现得手忙脚乱，甚至弄坏东西，但是妈妈耐心教导他，让他循序渐进，宝宝就能不断地学习进步。在家的时候，妈妈可以适当“当一回孩子”。宝宝在吃雪糕，妈妈可以说“宝宝可以让我吃一点吗？”让宝宝有机会发挥小爱心。如果宝宝下次积



极主动地喂你吃他最爱的饼干，妈妈在欣然接受的同时还要对宝宝的这种主动分享行为多加鼓励赞许！

为了自己的宝宝能健康茁长地成长，妈妈不知道要花费多少心血，妈妈的知识水平也必将影响宝宝的成长，愿这本书能给妈妈们提供启发，为了宝宝的成长我们共同努力。

编 者

2014 年 9 月





【1岁~1岁半】



目录

一、发育里程碑

	3
体格发育水平	3
运动能力发展	4
认知能力发展	5
交流能力发展	5
社交及情感发展	5

二、早期发育促进

保健与护理

1. 孩子尿床不必烦恼	7
2. 吸吮手指不必焦虑	8
3. 安抚奶嘴的利与弊	8
4. 如何帮助您的孩子停止吸吮	10
5. 教宝宝如厕的时机	10
6. 训练孩子学习坐便盆时 妈妈要想到	11
7. 怎样对宝宝进行体格生长 评价	12





营养与喂养

1. 每天应该喝多少奶 14
2. 每天还要补充维生素 D 吗 14
3. 宝宝的饮食应该怎样安排 14
4. 宝宝需要学习哪些饮食方法 15
5. 如何给宝宝准备食物 15
6. 父母的饮食习惯对宝宝有影响吗 16
7. 怎样培养孩子良好的饮食习惯 17

亲子互动——交流

1. 培养孩子交流和语言能力要注意 18
2. 宝宝的语言启蒙老师是妈妈 18

亲子互动——亲子游戏

- 举例：识别五官 21

启智与能力训练

- 大运动的训练 23
- 精细动作的训练 23
- 语言的训练 24
- 认知能力的训练 25
- 社会行为的训练 25

三、常见病症的识别与预防

28

常见病症的识别

1. 智力测查结果异常 28



- | | |
|------------|----|
| 2. 1岁半还不会走 | 28 |
| 3. 反复感冒 | 28 |
| 4. 食欲不好 | 29 |

对妈妈的特别提示

30

免疫接种

- | | |
|-------------------------|----|
| 1. 目前可使用的乙脑疫苗有几种 | 31 |
| 2. HIB有别于流感疫苗 | 32 |
| 3. 适时的加强免疫能够更好地保护宝宝 | 32 |
| 4. 亲密接触甲肝疫苗 | 33 |
| 5. 这时您的宝宝该接种麻风腮疫苗了(MMR) | 33 |
| 6. 宝宝入园前最好接种上水痘疫苗 | 34 |

常见病预防

- | | |
|---------------|----|
| 1. 如何判断孩子是否肥胖 | 35 |
| 2. 如何预防宝宝便秘 | 36 |

伤害预防

- | | |
|---------------|----|
| 1. 跌落伤预防 | 36 |
| 2. 烧烫伤预防 | 37 |
| 3. 气管异物预防 | 37 |
| 4. 药物和化学品中毒预防 | 39 |
| 5. 溺水预防 | 39 |



【1岁半~2岁】

一、发育里程碑

43

体格发育水平

43



运动能力发展	44
认知能力发展	45
交流能力发展	45
社交及情感发展	45

二、早期发育促进

48

护理保健

1. 宝宝的睡眠习惯养成	48
2. 磨牙	49
3. 噩梦	49
4. 夜惊	50
5. 梦游和梦吃	51
6. 防晒：避免阳光伤害孩子	52
7. 不同年龄宝宝的防晒霜使用方法	53
8. 晒伤了何时去看医生	54
9. 宝宝的卫生习惯培养	55
10. 宝宝可以看电视吗	56

营养与喂养

1. 1岁半~2岁的幼儿每天应该吃多少食物	57
2. 让孩子自己吃饭有哪些好处	57
3. 家长的喂养行为对宝宝有哪些影响	57
4. 食物奖励对宝宝有哪些弊端	58
5. 宝宝身高体重变化	58



亲子互动——交流

- | | |
|---------------|----|
| 1. 宝宝这个阶段要注意 | 59 |
| 2. 培养宝宝与人友好相处 | 60 |

亲子互动——亲子游戏

- | | |
|------------|----|
| 举例 1: 练习模仿 | 61 |
| 举例 2: 练习协调 | 62 |

启智与能力训练

- | | |
|---------|----|
| 大运动的训练 | 64 |
| 精细的动作训练 | 64 |
| 语言的训练 | 65 |
| 认知能力的训练 | 65 |
| 社会行为的训练 | 66 |

三、常见病症的识别与预防

67

疾病识别

- | | |
|-----------|----|
| 1. 经常眨眼 | 67 |
| 2. 总揪耳朵 | 67 |
| 3. 孤独症早发现 | 68 |

对妈妈的特别提示

69

免疫接种

- | | |
|-------------------|----|
| 1. 肺炎和流感疫苗同时接种有好处 | 70 |
| 2. 预防秋泻有疫苗 | 70 |

疾病预防

- | | |
|------------------|----|
| 1. 如何预防孩子反复呼吸道感染 | 71 |
|------------------|----|

2. 如何避免孩子出现喂养及饮食行为问题	71
----------------------	----

伤害预防

1. 跌落伤预防	72
2. 烧烫伤预防	72
3. 溺水预防	73
4. 药物和化学品中毒预防	73



一、发育里程碑

【2岁~2岁半】

体格发育水平	79
运动能力发展	80
认知能力发展	80
交流能力发展	80
社交及情感发展	80

二、早期发育促进

护理与保健

1. 睡眠习惯培养	83
2. 乳牙保健的重要性	84

