



全国家庭服务高级人才开发培训系列教材

JIATING YU'ER ZHIDAO

家庭育儿指导

全国妇联人才开发培训中心
全国妇联妇女发展部
中国关心下一代工作委员会儿童发展研究中心
中国家庭文化研究会

组织编写

专家倾情打造 育儿必读宝典



海洋出版社

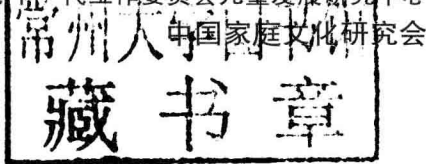
家庭育儿指导

全国妇联人才开发培训中心

全国妇联妇女发展部

中国关心下一代工作委员会儿童发展研究中心

组织编写



海洋出版社

2014年·北京

内容简介

本书结合中国城乡居民教养儿童的客观需求,根据中国国情及经济发展情况,参照社区和家庭教养儿童实际有效经验编写而成。书中引用大量我国现代育儿数据和图表,在儿童形体发展、护理要求、喂养要点、智能及体能发展以及防治疾病等方面作了详细阐述,以便保健育婴人员、家长实践和操作应用。

本书特色:科学权威,数据翔实;简明扼要,优势明显;对象明确,结构清晰;操作规范,实用性强;图文并茂,通俗易懂。

适用范围:适合作为育婴员、家长的指导读物,也可作为育婴护理从业人员、在校学生和家庭成员的自学用书。

图书在版编目(CIP)数据

家庭育儿指导/王如文主编. —北京:海洋出版社, 2014.11
ISBN 978-7-5027-8985-5

I. ①家… II. ①王… III. ①婴幼儿—哺育 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 254378 号

策划编辑:邹华跃

责任编辑:张鹤凌

责任校对:肖新民

责任印制:赵麟苏

排 版:申彪

出 版:海洋出版社

发 行:北京华鉴资料服务中心 010-84661203, 开
84661205/06/07/08

地 址:北京市海淀区大慧寺路 8 号(716 房间)字
100081

发 行 部:010-62174379 (传真) 010-62132549

010-68038093 (邮购) 010-62100077

网 址:www.oceanpress.com.cn

承 印:北京华正印刷有限公司

版 次:2014 年 11 月第 1 版

2014 年 11 月第 1 次印刷

本 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:21.5

数:480 千字

定 价:46.00 元

本书如有印、装质量问题可与本社发行部联系调换

本社教材出版中心诚征教材选题及优秀作者, 邮件发至 hyjccb@sina.com

全国家庭服务高级人才开发培训系列教材

编 审 委 员 会

编审单位：全国妇联人才开发培训中心

全国妇联妇女发展部

中国关心下一代工作委员会儿童发展研究中心

中国家庭文化研究会

《家庭育儿指导》编写委员会

主 编：王如文

副主编：刘淑玫

执行副主编：张 霁 杨 琳

编 委：（按姓氏笔画为序）

王如文 王书荃 王静敏 刘淑玫 茅于燕

杨 琳 张 霁 周方华 梁卫兰

支持单位：益乐宝儿童发展指导中心

前言

儿童是国家的希望，人类的未来。儿童发展状况是衡量国家经济、社会发展和社会文明进步的重要标示，是实现经济社会持续健康发展的重要人力资源。儿童早期发展（0~3岁）又是影响儿童身心全面发展的最重要阶段，而这个时期的家庭教养工作不仅是关系儿童早期发展的重要因素，从而使家庭在保障婴幼儿的健康成长发育方面成为社会关注的热点，而且对于全面提高中华民族素质，建设人力资源强国具有重要的战略意义。

2011年7月30日，国务院正式颁布实施了《中国儿童发展纲要（2011—2020）》（以下简称纲要）确定了这十年我国儿童发展的指导思想和基本原则，明确了优先保护儿童权利，缩小儿童发展城乡区域差距，提升儿童福利水平，促进儿童健康、全面发展的工作思路。纲要明确提出“积极开展0~3岁儿童科学育儿指导。积极发展公益性普惠性的儿童综合发展指导机构，以幼儿园和社区为依托，为0~3岁儿童及其家庭提供早期保育和教育指导。加快培养0~3岁儿童早期教育专业化人才。”

随着我国经济社会的快速发展和城乡居民生活水平的不断提高，家务劳动社会化的程度也不断提高。专业化的家庭服务逐渐成为居民生活中不可缺少的重要部分，而且在家庭服务专业化程度上和服务质量上都提出了更高的要求。近年来，随着我国经济、社会、教育、文化事业的不断发展，以及国家计划生育政策的调整 and 全民综合素质的不断提升，科学合理的教养下一代得到越来越多的关注，成为社会热点问题。以儿童教育服务产业和家庭服务领域专门从事专业化的儿童早期发展测评指导和家庭育儿指导的工作岗位应运而生，且社会需求巨大。但由于我国原有中高等职业教育体系中学前教育专业大多以3-6岁学龄前儿童教育专业人才培养为主，致使0~3岁儿童早期发展指导相关专业人才短缺。为了加快0~3岁儿童早期发展指导专业人才开发，全国妇联人才开发培训中心、中国关心下一代工作委员会儿童发展研究中心、中国家庭文化研究会近年来组织国

内外相关领域的专家学者举办了多次家庭育儿指导专业研修培训和儿童早期教育指导专业人才培养。

《家庭育儿指导》一书是在多年来开展家庭育儿指导专业研修培训、儿童早期教育指导专业人才培养的基础上，由国内多位儿科医学、儿童教育学、儿童心理学、儿童营养学等相关领域的资深专家经过整理、充实形成的一部新教材。本教材有以下两个主要特点。

第一个特点是多学科相互融合。本教材的编者都是从事妇产、儿科、营养、保健、心理、教育等专业有研究和临床经验的权威专家，又在中国关心下一代工作委员会专家委员会共同合作多年，具有多学科、跨学科的学术优势，保证了从总体和综合的高度呵护儿童。为学员全面学习儿童教养知识提供了科学保证。

第二个特点是按年龄从小到大的成长序列编写，年龄越小分段越细。在以成长为序和以学科为序的两种选择中侧重前者。家庭育儿指导呵护的对象主要是0~3岁的孩子，具体对象年龄段很明确，按同一年龄段从多方面综合叙述的方式，更便于读者把理论学习与实际操作结合起来，学习知识、运用知识并转换为技能，以期掌握真正科学实用的本领。

全书由主编王如文、副主编刘淑玫统稿，经本教材编审委员会审核定稿。本书在内容整理过程中还得到了上海益乐宝儿童发展指导中心、北京家政服务协会等有关单位的大力支持与协助，在此一并表示感谢。

由于编写人员水平有限，本书的缺点和疏漏之处在所难免。欢迎各使用单位和读者提出宝贵意见和建议，以便在修订时及时补充更正。

编者
2014年11月

目 录

第一章 现代育儿关键基点	1
第一节 启动生命,保障健康成长.....	2
第二节 主导生命运行的大脑发育与功能发展.....	13
第三节 母乳喂养是宝宝健康成长及终生受益的保障.....	16
第四节 早期教育的原则和方法.....	22
第五节 小儿躯体活动、锻炼与免疫预防.....	29
第六节 小儿发育异常识别.....	33
第七节 儿童营养失衡及防范成人代谢综合征.....	35
小结.....	47
思考题.....	47
第二章 新生儿	49
第一节 形体生长发育.....	50
第二节 喂养知识.....	52
小结.....	83
思考题.....	83
第三节 护理宝宝要领.....	84
第四节 智能、体能发展.....	87
第五节 常见疾病防治知识.....	91
小结.....	93
思考题.....	94
第三章 婴儿	95
第一节 1~3月龄婴儿.....	95
小结.....	107
思考题.....	108
第二节 4~6月龄婴儿.....	108
小结.....	130
思考题.....	130
第三节 7~9月龄婴儿.....	130
小结.....	148
思考题.....	149
第四节 10~12月龄婴儿.....	149
小结.....	166

思考题	166
第四章 幼儿	167
第一节 13~15月龄幼儿	182
小结	195
思考题	195
第二节 16~18月龄幼儿	196
小结	208
思考题	208
第三节 19~21月龄幼儿	209
小结	218
思考题	218
第四节 22~24月龄幼儿	219
小结	230
思考题	230
第五节 2岁1月~2岁6月龄幼儿	230
小结	245
思考题	246
第六节 2岁7月~3岁0月龄幼儿育儿要点	246
小结	265
思考题	265
第七节 3~6岁学龄前儿童育儿要点	265
小结 (3~4岁)	278
思考题 (3~4岁)	279
小结 (4~6岁)	279
思考题 (4~6岁)	279
第五章 儿童形体增长与健康状况评价	280
第一节 儿童营养与健康状况评价的意义	281
第二节 评价儿童形体增长与健康状况	281
第三节 健康检查及评价	293
小结	295
思考题	295
案例分析	297
附录1 日常膳食食物成分表	316
附录2 育儿膳食食谱	328
参考文献	336



第一章

现代育儿关键点

知识要点

胎儿出生后，生存是其面临的首要问题。在现代妇幼保健工作支持下，机体内环境恒定机制在大脑-中枢神经系统主导及保障下维护其生命运行。母乳喂养的婴儿几乎无须调整就沿袭着宫内程序性代谢模式顺利成长，这是从进化及遗传中获得的生物性潜能功能发挥的表现。

与此同步进行的就是宝宝还必须面对完全陌生的宫外生存环境。他（她）的视、听、触、平衡等感官不停地接受比在宫内获得的多得多也强得多的各种信息，这是生存环境施加的强制性条件，也是宝宝必须熟悉、顺应及接受的与宫内完全不同的生态条件。

营养和保健是支持生命健康运行的支柱，并为宝宝早期教育搭建了稳固的功能平台。宝宝通过接受训练式教育以及自身的实践，得以逐渐从生活中获得与天候、环境、人、事件、物体进行应答和互动，并渐进熟悉运用人际交往的准则，为融入社会群体



积累经验并建立自身行为模式，这一过程是社会性逐渐覆盖生物性、从而主导个体思维及行为的过程。生物性及社会性两者并存，随着年龄增长社会性愈益占有优势并持续终生。

第一节 启动生命，保障健康成长

据中华人民共和国国家卫生和计划生育委员会（简称：国家卫生计生委）通报，2013年我国孕产妇死亡率下降到23.2/10万，较2000年降低了56.2%；婴儿死亡率、5岁以下儿童死亡率下降到0.95%和1.2%，较2000年分别降低了70.5%和69.8%。这表明进入21世纪以来，我国在母婴保健工作方面有了较大的进步并取得了显著成效。从相关工作中，大家知道，对于孕妇、胎儿及出生后婴幼儿来说，从开始怀孕到幼儿2周岁的这1000天是儿童成长的关键黄金时段。在此期间为他们提供必要的环境支持和发育成长所必需的合理营养是使儿童身心得以全面发展的必由之路，也是整个社会保障儿童时期健康成长及早期介入防控成人慢性代谢失衡综合征的最佳有效途径。《中国食物与营养发展纲要（2014~2020）》提出今后努力目标，要求到2020年，全国5岁以下儿童生长迟缓率及贫血率分别控制在7%及12%以下；孕产妇贫血率控制在17%以下。为此，在本系列教材《家庭母婴护理》中，已经深入浅出地讲述胎儿期相关母婴保健基础知识和推介便于操作的家庭实用技术，为母婴健康开展社区服务创建了重要前期条件。那么，对生后到2岁婴幼儿的成长又该关注哪些重要基点呢？

就在精细胞和卵细胞结合的瞬间，各自带着父母遗传信息的染色体组成了新的含有23对染色体的合体细胞，这就是受精卵，从此启动了新生命的历程。这个细胞以几何级数模式快速分裂增殖并形成功能有别的组织、继而形成器官和系统。在经过266天内发育成长后，胎儿顺利出生，来到一个完全不同于子宫内环境的世界。在断离脐带后，不言而喻，新生儿必须以自主模式管理和运行自身各系统的功能以保障生存和发展，这就是内环境恒定机制被激活发生的自我主导作用；然而宝宝还必须遵循在宫内成长的规律及沿袭自身轨迹发展，在接受并顺应宫外环境及在内环境机制统合协调下，逐渐建立新的代谢模式继续自我成长。从子宫内成长的266天到出生后2岁的730天共约1000天，家长、妇幼保健人员及社区服务者将面临诸多情况，其中哪些又是关系婴幼儿全局的关键要点呢？主要有以下几项。

一、优先培育发展社会性

1. 认识社会性

胎儿出生后，自身生存是首要需求。新生儿即具有先天寻觅乳头、吸吮

乳汁的本能（吸吮反射）；为更多获得生存机会，他们有着以自我为中心、占有生存资源的欲望。这是存在于生物界的共性，称为生物性。人类在300多万年进化过程中，由于社会生活及生产活动所获得的有利于自身生存及发展的群体组织性、协作性及包容性等。在历经多年社会的进步及发展中，为了追求高质量的生活和发展、要求自身遵循着群体共同的信念和生存准则，被称为社会性。生物性是与生俱来的，而社会性则必须经过教育、训练、实践、在生物性基础上从渐进累积实践中获得提高和发展。在全社会环境支持下，处于优势的社会性将覆盖和抑制个体的生物性并在更高层面上导引人生各项生活及生产活动；一旦因不同原因从社会性脱轨，个体将重新显现其固有的以自我为中心的生物性。

作为早期教育第一步，自出生即开始贯穿于人一生的社会性教育训练，它在青壮年、中年时达高峰，指引着人们参与各项社会生活及创新活动。胎儿出生就开始受培育社会性的启蒙活动影响，通过结合生活逐渐熟悉人际交往基本要求和技能，使其在婴幼儿时期就获得初步认识环境、见识时空条件、顺应教养并能与其他小朋友和谐相处。这个过程使孩子的社会性逐渐发展并占有优势，学会并接受必须控制自身生物性的客观要求，从心理层面上取得以社会性为主导、与生物性相统一的全面协调发展的效果。这个过程随着儿童心理发展呈现动态性改变，所以家长、老师及社区服务人员要有爱心、耐心和教养技巧想方设法为宝宝的发展提供必要的时空条件，及时鼓励、表扬孩子的、与社会性相衔接的良好行为使其获得自信、树立对自我成就的认知、感受愉悦，所有这些将对其社会性的稳定和发展具有重要意义。

2. 社会性与生物性并存，社会性优先

宝宝出生就为自身的生存启动全身的相关功能维护和保障生命的运行，这是天赋的生物本能，表现为生物性。但也同时启动作为人的社会属性，而人类的社会性与动物界的社群性毕竟不同，从一开始就处于快速优先发展的态势，在婴幼儿阶段经过训练式教育迅速覆盖生物性，并不断巩固及发展这种优势。以下试举古今中外事例作一浅近の説明。

(1) 早在汉代，时年4岁的孔融就已经知道把大梨让给哥哥吃，自己吃小梨。这是大家都知道的至今传为美谈的历史典故，这也就是社会性覆盖生物性导引出的谦让利他道德行为。

(2) 2014年5月在南京公交车上发生了一件事：5岁的男童突发脾气，竟然当着许多乘车人的面掴同行祖母的耳光；又追着用脚踢他的祖母。这一事件显示了对孩子的社会性教育不到位乃至脱轨，以致孩子生物性凸显发作所产生的令人痛心的结果，但也是生活的真实。

(3) 2014年春末，上海复旦大学医学院研究生部的两个硕士研究生多年同



学，住在同一间宿舍，都处在毕业阶段。林姓硕士生已经通过毕业答辩，即将离校就业。黄姓硕士生毕业后已考取博士、将继续读取博士学位，大家谈说间黄生兴奋之余不免颇有炫耀。一天，黄生办理相关手续后回到宿舍，一边饮水一边谈说自我感受。待到下午黄生突发全身不适、不久意识恍惚，很快病情发展并被送到医院。在院数日经积极诊治，但情况迅速恶化。

其间，警方两次找林生谈话，多方探寻黄生突发急症的可能病因，未得要领。由于黄生病情急转直下，正处医院积极抢救之际，再次与林生谈话时，林生有感事态严重才说出实情：因看不惯黄生考取博士研究生后得意神气，要给他点教训，在宿舍饮水桶内放进实验用的化学试剂。由于错失最佳抢救时机、病情垂危，最终导致黄生死亡。林生后来说，在用该试剂做实验时，小白鼠服用后尚有存活。通过本案，可以发现：林生明知该试剂致死率高，但因为不能包容同学说话情态，就将其投入饮水桶中。此事表明林生以个人好恶为中心，在决定性关键时刻只考虑个人取向，其生物属性独占上风并压倒人的社会性，不计后果、侵犯他人生存权利。林生已是年过30的成年人，置他人于死地还不知道错在哪里。那么，林生的行为到底在哪儿出了问题？根源为何？

(4) 2014年6月在巴西举办世界杯足球比赛，乌拉圭球星苏亚雷斯在争抢失败后，下口咬对手球员左肩一口，引起全场观众哗然，事后受到国际足联禁赛和罚款处分。这已经是几年间国际赛场上苏亚雷斯第三次咬人了。原来在他还很小的时候，父母离异，母亲独自将兄弟几个拉扯大，家庭贫困，养成桀骜不驯、攻击性很强的生物性叛逆性格。在赛场上遇到突发事件，在儿童时期留下的生物性行为突兀爆出，完全压倒人际社会性行为准则，从心理学看来并不意外。但这一事例充分提示儿童时期扎下的心理创伤根源将终生使其受累。

以上事例说明，人不但从出生后就要开始进行社会性教育，而且终生要以其指导个体自身的思想行为。就社会来说，人的文明素养本来应该可以控制以自我为中心的生物性本能，使自己的思想行为合乎人类社会的文明规范从而有利于自己身心健康和构建和谐生存的社会环境。然而，现代公民素质不可能只靠书本教育来培育，最为重要的则是在经历各类公共事务实践中，真正感悟、认识并掌握社会道德与法律的要义，遵守并执行人际交往及社会创新等相关准则，这就是社会性的关键。

3. 社会性的含义

尽管在各国和不同民族间由于人文环境、教育实践、宗教意境、个人修养等的差别而有社会性认知的差异，但社会群体的道德观是不可突破的底线。对于出生后就开始的儿童社会性的教养，其内涵是：身体生长发育和心理发展都遵循和符合客观规律，从无知稚气到主动关爱他人，能参与群体活动并为群体

所接受，个人崇尚诚信、有理想，对社会、国家有责任感。简略来说，就是儿童身心的全面发展和对社会的责任感。其中关键所在，我国儿童启蒙读物《三字经》对此就有精辟教导：“……性相近，习相远，苟不教，性乃迁。教之道，贵以专”。由此也清楚说明，持之以恒是教子成人的成功之道，其真谛是如何做人。

二、遵循人体内环境恒定运行机制，支持脑及中枢神经系统优先健康发展

1. 内环境恒定机制

受精卵启动生命程序并在子宫内膜着床后，经配对重组的23对染色体处在良好的基因功能环境、秉承人类长时期进化累积的为自身生存所具有的发育潜能，首先在神经组织快速生长发育的同时，建立统合全身各系统功能和协同多器官次第发展的脑-中枢-外周神经系统，导引机体各系统、器官组织进行相关生理活动及适时适度先后有序成长，主持和监护这一复杂庞大的系统工作生理学称为人体内环境恒定机制。

2. 脑和中枢神经系统的发育

胎儿出生时体重已达3330g，相当于成人体重（60kg）的5.55%；而新生儿脑重约370g，相当于成人脑重（1600g）的23.1%。从脑组织增重和形体增重的对比，不难看出，大脑及中枢神经系统的发育速度远高于也早于机体任何其他器官。宫内的快速发展在胎龄26周前后达高峰，出生后相对高速增长的状态延伸至两三岁。这阶段，婴儿脑重从出生时的370g增至1岁时的950g，3岁时达1150g，约为成人脑重的71.9%；而幼儿3岁时的体重仅增至15.3kg，约为成人体重的25.5%。可见从胎儿直至幼儿的黄金时段中，脑中枢神经的增长发育都是优先于机体任何组织或器官的，这对生命运行有重要的功能意义。这段时期大脑发育的质量及功能决定着大脑将来的结构及功能，随后直至六七岁一直维持着较快的增长趋势。其增长态势如图1-1所示。

在内环境恒定机制支持下，大脑发育有着一个复杂的历程，同时涉及大脑组织结构的发育和无数的生化、生理和心理过程。据推算，胎儿出生时脑细胞总数已达千亿，主要是由两类细胞构成，即神经元细胞和神经胶质细胞。神经胶质细胞的类型很多，占脑细胞的90%，其作用包括集聚、支撑神经系统，滋养和保护神经元以及为微血循环的置网及依序建立相应架构提供依托支撑。神经元数量的增加、体积增大以及树突分支增多和突触多向交连是大脑重量迅速增加的主要原因。对人的智力来说，神经元彼此之间搭建的“突触”的多少，远比神经元的数目更重要。突触数量及其功能在环境刺激（训练及教育）作用



下的发展或功能模式及功能靶向的调整，是实现婴幼儿时期大脑神经元可塑性（可变更性及代偿性）的生理基础，也是实施早期教育取得成效的关键。

每个神经元平均拥有近10000~15000个突触，亿万神经元通过彼此之间搭建的突触，联络成丰富而庞大的神经网络，称为云网络，人的感觉、记

忆、思维等信息在云网络宽阔空间运行、整合，并被综合提高到人的大脑意识层面，由此形成对环境、人、事物、关联情况的相应反应并表现为人的思想、理念及人文行为。

3. 合理营养支持有助大脑功能发展

合理营养是指在平衡膳食基础上，注意为脑及神经系统提供所需营养素以保障其功能正常运行。例如，就其中脂质营养素来说，大脑神经元60%为结构性脂质，其中35%为长链多不饱和脂肪酸、如花生四烯酸（AA）、廿二碳六烯酸（DHA）等。由于DHA在常温下有良好的流动性，因而神经突触具有很好的柔韧性和延展性，它有利于神经元胞膜的摆动以扩大接触范围，使突触间信息交流快速顺畅。如果摄食DHA不足甚至缺乏，神经元彼此之间就不容易建立“突触”联系、交流受限，大脑的神经网络功能在高速发展的黄金时段得不到最佳时段的及时支持而难以拓展，儿童的智力发展将受到较大影响甚至阻滞，而且终生无可弥补。

三、母乳喂养——坚定信心、耐心实践是成功的关键

1. 良性代谢模式，保障终生健康

胎儿在子宫内成长过程中，其营养代谢及生物利用性程式完全依从和顺应母体的膳食营养结构及代谢模式，在其引导下形成自身代谢模式的基本形式。出生后，母亲乳汁的主要成分与胎儿在宫内吸收的养分相似，只是进入婴儿体内的途径与脐带输入不同，因而婴儿在宫内所形成的代谢模式在出生后得以因母乳喂养及机体内环境恒定机制而强化。通过摄食的自我反馈调节，形成自我控制食量的摄食行为，借助自身生长发育的程序性规律及沿袭宫内代谢模式，婴儿得以顺利健康成长。这种代谢模式为防止日后发生儿童肥胖症奠定了重要

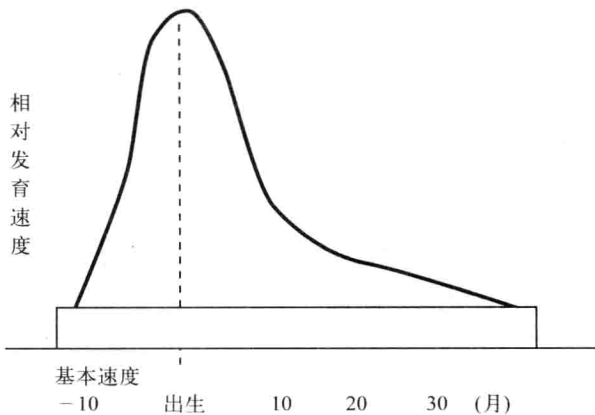


图1-1 人脑发育相对速度示意图

生理基础。不仅如此，在成年后发生肥胖相关性慢性代谢失衡综合征如心血管疾病、高血压、肾病、糖尿病、骨关节炎、骨质疏松症乃至淋巴瘤的几率较非母乳喂养儿低得多，而且受益终生。

2. 母乳喂养为婴儿免疫系统成熟和功能完善提供支持

肠道既是消化器官，也是体内面积最大的免疫组织，在维护婴幼儿健康方面有其独特的作用及功能。胎儿出生后立即暴露在复杂的环境中，接触各种物理、化学以及生物因素，其中病原性微生物是常见的潜在危险因子。肠道黏膜壁上的孤立淋巴结、集合淋巴结以及肠系膜淋巴结群等免疫组织和人体其他免疫组织及免疫活性物质将对这些有害性物体作出相应反应，其效应性功能随年龄增长而逐渐加强。

母乳中有高含量的乳糖和100多种低聚糖，后者在母乳初乳中含量为10~20g/L，是成熟母乳的两倍多。这些低聚糖能够耐受胃肠道消化酶的作用，并作为结肠发酵的底物，成为促进双歧杆菌、乳酸杆菌等益生菌增殖的良好“食材”，由于益生菌占有绝对优势，婴儿抗病能力大大增强。而牛乳、羊乳等由于不含低聚糖且乳糖含量也低，因而牛乳、羊乳等喂养的婴幼儿，肠道菌群组成为低双歧杆菌、高致病菌模式，不仅影响肠道消化吸收功能，其免疫功能也较差。

3. 非医学指征剖宫产干扰婴儿健康成长

自然分娩过程中，产妇自体催产素伴随分娩活动而增强，持续协同发挥催乳作用；但在剖宫产过程中，分娩活动随手术结束戛然而止，催产素浓度迅速降低，难以支撑分娩后时段的母乳喂养。同时，剖宫产婴儿由于缺乏良好的初始肠道菌群，肠道屏障功能减退，以致免疫力低下。在剖宫产手术时，为预防感染而为产妇用大量的抗生素，严重破坏母体微生态平衡；而婴儿也会从母乳中摄入抗生素，从而破坏了自身肠道菌群平衡，增加了患病几率，更易生病。此外，在成长过程中，剖宫产儿童肥胖症检出率约为15%，而自然分娩儿童仅为10%或更低；由于代谢模式发生改变，剖宫产儿童发生成年慢性代谢性失衡综合征明显增多。

自20世纪以来，中国剖宫产率几乎以每5年10%的速度递增，剖宫产率30年上升了9倍。当前我国的剖宫产率远超过具有医学指征的警戒点（15%），有的城市达60%甚至更高，跃居世界首位。剖宫产不仅直接严重影响母乳喂养，对婴儿成长及成年后的健康极为不利，而且对产妇自身也有潜在分娩风险。由于调整对二胎的政策，不少申报二胎的育龄妇女年过30，已属高龄产妇；而在头胎剖宫产的条件下，子宫强度降低、临产子宫破裂出血的概率有所增加。这种由于非理性的、受到人文环境影响导致的高剖宫产率所产生的负面效果正处于持续发展中。人们应该及早回归到宝宝健康、母亲安全的理性社会环境中来。



剖宫产母子可以通心理指导度过心理危机。例如通过计划生育，做好孕前、孕期及临产的相关准备工作，为了孩子终生健康，为了自身的安全，在保健医护指导下，孕妇自己下定决心，就有可能实现自然分娩。在尝试哺乳时，产妇应耐心多次给宝宝进行有效吸吮，借助刺激脑垂体分泌泌乳素，逐步建立奶量充足、按需哺乳的喂养模式，以保证宝宝健康成长。

四、早期教育引导儿童全面发展

1. 早期教育的生理基础

胎儿出生后，必须自己亲身感受和应对世界。婴儿通过自己的感官从环境中获得各种刺激并以信息形式将它们传送到大脑，经过多次反复实践并借助这一过程建立起人与周围环境的联系，包括人与人的联系——亲子联系及人与环境中意向物的联系。宝宝与生俱来所具有的潜能，即对外界事物的无条件反射，要通过适当、适宜和适度的重复刺激和实践才能得到固化和充分发展并形成自身新的条件反射。如果缺乏相应刺激，将使先天潜能失去展现的条件，将导致神经萎缩和凋亡而永远失去实现这种智能的机会。因而适宜刺激是实现早期教育的必要条件和生理基础。

2. 多能并重的早期教育

儿童身心的全面发展包含不同领域多个方面的发展，如大动作能力、精细动作能力、语言能力、认知能力及情感与社交能力等基本能力，社会性发展是其中的一个重要方面。通过感觉获取的信息，经脊髓传输到大脑并投射到相应功能的皮质区，同时神经元通过彼此之间搭建的突触，借助神经纤维组成的白质网络相互联络成丰富而庞大的神经网络，来源不同、性质各异的多种信息在此经交汇、协调、统合进而综合上升到意识层面并作出理性的判读、记忆并作出相关反应。这一认知过程须经历反复实践才能固化为行为及习惯。例如，新生儿并不知道手或脚是自己身体的一部分，当手脚活动或出现弥散性激动时，新生儿能觉察和感觉到它的活动，事后却会很快忘掉它们之间是有逻辑联系的。这一逐渐发展的过程提示中枢神经系统此时已可统合机体相应功能并可在大脑的意识在体内转化为定向的行为。不难理解，同一时期多方面智能的综合协调发展是儿童阶段性成熟的相应标志。

3. 早期教育的时效性和个性化

新生儿出生后在其已具有的无条件反射的基础上，开始给予适当的教育性训练，有利于云网络的构建和功能的成熟常在3岁以前，伴随着神经纤维的髓鞘化，及早进行教育。这一阶段将是他们才智、能力获得最佳发展的时段，而且可取得良好的效果。过了这段年龄关键期，其效果就难以达到预期水平。在教育性训练方法上，要遵循儿童生长发育的规律，避免将成人教育思维强行施

加给儿童，而应该将教导式的说教方式转化为融入日常生活中训练式地与儿童进行贴切的情感交流，其中游戏是重要环节。剥夺了儿童游戏机遇及遐想空间或强制按成人方式思维和进行游戏都不能促进也不利于儿童大脑的全面发展。每个儿童在其中枢神经系统发育过程中都有自己的经历，家长或监护人不必强求一致。对儿童心理-智能发展来说，这些原材料就是监护人和环境为儿童提供的适合其年龄的各种刺激、玩具、教具等；至于儿童心理-智能如何发展，则应根据儿童自身条件实施个别化因材施教、因势利导的教育性训练。

4. 遵循儿童身心发展规律因材施教

婴儿出生后，通过视觉、听觉、触觉、嗅觉、味觉、体位以及平衡感觉等与所在环境进行联系，并在脊髓层面完成躯体四肢反射性应答活动，同时将感受和应答这组双向信息通过神经纤维白质网络上传至大脑皮层相应功能区。脑科学方面的研究认为：对儿童的教育性训练，是人体通过各种感官接受和积累外部刺激构筑自我神经通路，并将信息通过这些通路传送到相关功能细胞团，再经过云网络统合作出应答的过程。因而对婴儿所实施的教育性训练实质上是对大脑各个不同功能区进行功能统合和建立白质神经纤维直接通道甚或快捷通道，从而完成网络统合的过程。接受同类信息刺激越多，细胞间相连的突触增加得越多，建立信息通道所需的时间就越短，所包罗的脑细胞的相应扩增也就越多、越大，从而形成逻辑惯性思维和顺应性反应，作出准确、快速、协调的理性决断。而网络统合则是实现大脑功能的最重要的、然而也是最基本的程序性途径。这一过程必须遵循从进化过程中获得的具有年龄阶段性的儿童身心发展自身有序的规律特性，才能获得预期的效果。

举例来说，为保障婴儿多种基本能力与社会性同步协调发展，运用婴儿抚触就是一项较为适用的训练式早教方法。

(1) 在实施抚触时，应时刻关注着婴儿的心理感受，要面带微笑、目光相对、细声呵护、伴以儿歌、哼唱小曲等，大大增进亲子情愫和深化心理沟通。此时母亲声调、歌声以及节奏的快慢都不重要，婴儿主要的收获是熟悉亲人的语音、语调、节奏、语言环境及感受亲子互动气氛等，这些都有助于婴儿对语音或语言环境的理解、顺应、习惯，从而逐渐掌握人际交流表达的基本规律、进一步从中懂得语音的含义、表述的习惯，学会怎样交流思想、怎么说话。

(2) 在此过程中，随着亲子感情的深化，婴儿以自我为中心的心理活动模式逐渐被与他人交往的社会性模式所覆盖或部分替代，这是社会性心理活动重要的开始。随着婴儿交流活动的增加，社会性活动程式得以巩固、发展成熟，为将来进入儿童群体如幼儿园乃至小学、创建人际交往基础条件，使社会性程式在其日常生活中成为主导优势。