

关注孩子的 需要

Follow
Your Child's
Needs

0~3岁，关键期 实用育儿法

A Practical Guide on Raising Kids
from 0~3

费里芳 著



以理解之爱接纳孩子，以温柔之心滋养孩子，共建亲密的亲子关系

融合中国、加拿大两地育儿体验
聚焦关键期成长，给父母关键帮助

以心理发展为主线
解读孩子的期待和需要，给孩子健康发展的力量

学霸妈妈的
关键期
育儿手记

中国妇女出版社

关注孩子的需要

0~3岁，关键期实用育儿法

费里芳 // 著



中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

关注孩子的需要:0~3岁,关键期实用育儿法/费里芳著.——北京:中国妇女出版社,2018.1

ISBN 978-7-5127-1538-7

I. ①关… II. ①费… III. ①婴幼儿—家庭教育
IV. ①G781

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第265321号

关注孩子的需要——0~3岁,关键期实用育儿法

作者:费里芳 著

责任编辑:宋文

封面设计:季晨

责任印制:王卫东

出版发行:中国妇女出版社

地址:北京市东城区史家胡同甲24号

邮政编码:100010

电话:(010) 65133160(发行部)

65133161(邮购)

网址:www.womenbooks.cn

法律顾问:北京天达共和律师事务所

经销:各地新华书店

印刷:北京博图彩色印刷有限公司

开本:165×235 1/16

印张:16.25

字数:210千字

版次:2018年1月第1版

印次:2018年1月第1次

书号:ISBN 978-7-5127-1538-7

定价:38.00元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误,请与发行部联系)

目录 //

PART 01 出生至8月龄 新奇惶惑

新生儿：出生至4周 002

吃吃睡睡君 003

小眼睛和大泪蛋缓慢亮相 006

视听觉的发展 008

新生儿的“本事” 011

抚触：及早开始 014

5~14周 018

亦哭亦歌 019

一逗就乐 022

小宝宝，睡大觉 024

小手和小脚 027

了不起的“阿锅”——言语的早期反应 030

3.5~8月龄 033

嗅觉和味觉的发展 034

添加辅食啦	036
眼手协调和手的发展	039
翻身进化史	042
学爬：第一次远行	044
发现小脚丫	047
亲子互动游戏	049
宝宝认生了	051
有趣的记忆反应	054

PART 02 8~24月龄 应对挑战

8~14月龄	060
辅食添加：顺序要注意，过敏要预防	061
“香喷喷”的大拇指——触觉发展 with 问题	065
手部精细动作的发展	068
辨识大小和形状——空间知觉的发展	071
言语的发展	073
好奇宝宝	077
认物先锋	080
注意力的发展	082
模仿标兵	085
“请关注我”	088
婴儿的恐惧	091
对新事物的戒备	094
控制大便	096
开始学走啦	099

14~24月龄	105
小小夜哭郎	106
找回快乐的洗澡时光——克服对水的恐惧	108
动作大发展	111
循序渐进说句子	114
记忆的发展	117
表达情感	120
自我意识的发生与发展	123
最艰难的时刻：面对执拗	126
“这是我的东西”	131
小宝宝需要的尊重	133
发展中的观察力	136
认识丰富的颜色	139
按部就班，戒掉纸尿裤	141

PART 03 24~36月龄 渐入佳境

24~36月龄	148
运动能力的发展	149
摆脱睡眠依赖	151
解决叫醒和闹觉	153
缓慢发展的时间知觉	156
“不是‘小斗’是‘小斗’”	159
渐入自如表达之境	161
对视频内容的反应	165
“妈妈，我害怕你去上班”	167
“请听我说”	170

小小权利，十分满足	172
宝宝的小心事——负面情绪的来源与调节	175
胆小鬼和小勇士	178
又爱又恨的秩序感	183
再见，乱扔玩具的“小恶魔”	187
疯狂游戏家	190
一点点创造力	195
社会交往和小伙伴的自然选择	198
思维发展的重要一年——孩子如何思维	201
数概念悄悄萌芽	207
性别意识的发展	210
让宝宝参与家务活动	213
学习自我保护	216
上亲子班的变化	219
入园前的准备	221
呜啦啦，入园啦	225

附 录

情绪的发展、社会化与调节	232
培养亲子依恋	238
左右脑和左右手	243

后 记 247

参考文献 249

PART 01

出生至8月龄 新奇惶惑

发展关键词

锻炼感知觉

培养亲密感

保持好情绪

发展好奇心

Children's
Critical Period
儿童关键期

新生儿：出生至4周



关键词 ▶ 适应新环境 体会舒适感 发展视听觉

展 望 ▶ 经过有些漫长的等待，亲子双方终于见面了。婴儿出生后，头28天是新生儿阶段，也是一个人产生心理活动的时期。和胎儿相比，新生儿面临的环境可谓改天换地：脱离了母体，抵抗力较弱，还要为每日温饱 and 身体健康而努力。

新生儿的主要目标是适应新环境，并为此做好了准备：感觉系统已开始工作，尤其是视听觉发育十分迅速；能通过哭声表达不同需求；一系列反射亦为迎接新生活做好了准备。

家人尤其是妈妈应让宝宝体会到舒适感和新环境的友好。有些妈妈因为宝宝柔软、纤小或自己身体虚弱，不敢随便动孩子。如果能掌握方法和克服担心，或在身体较为好转后，妈妈一定要尝试亲自照顾宝宝，培养亲密感。

/ 吃吃睡睡君 /

新生儿的一天主要在吃吃睡睡中度过，这亦是新生儿最强的两项本领，并在相当一段时间内占据着生活的重要位置。无论是中国还是加拿大，医生都十分关注对新生儿体重的监测，包括出生体重和新生儿期体重的变化。

在宝宝满百天前，顺其自然并让他感到舒适是最好的养护方式。需要及早提醒一点：家人的担心有时会主导育儿生活的内容甚至走向，尽管焦虑于事无补，影响却很实在，妈妈只有放松愉快又敏感积极才能成为孩子成长的最佳伙伴。

TIPS

家人一般有两担心：一怕宝宝吃不饱，二怕宝宝晚上闹。

睡眠与觉醒

新生儿大多遵循着睡眠—觉醒和活动—啼哭的周期变化。妈妈应对此做好观察和记录，新生儿睡眠不规律也可能是某个异常问题的征兆。

睡眠是宝宝一天中最重要的部分。新生儿大脑皮质功能发育得不够成熟，易疲劳，每天有超过70%的时间处于睡眠状态。一个睡眠周期45~60分钟，由安静睡眠、活跃睡眠和不确定睡眠三部分组成，一般每个睡眠段会经历1~2个周期。新生儿睡眠与成人睡眠的不同之处是入睡时直接进入活跃睡眠，会出现吸吮、微笑、皱眉、不规则呼吸、肌肉抽搐、四肢活动等；转入安静睡眠期

美国著名早期教育专家伯顿·L. 怀特说：“在以有规律的呼吸和静止不动为特征的深度睡眠阶段，正常的新生儿每两分钟就会产生一次惊吓反射。”

后，呼吸逐渐规律，活动大幅减少。

新生儿在睡眠和觉醒状态方面个体差异较大。大多数新生儿最初每天仅有2~3小时处于觉醒状态，此时他们会安静地观察周围事物和妈妈，仿佛在等着妈妈和自己亲密接触。此外，他们也在记忆和“学习”。有的新生儿觉醒状态持续时间较长，如果这一状态发生在白天，就会引起妈妈更多的关注，从而增加了亲子互动的机会。在最初3周里，女儿兰兰睡眠和醒着的时间比较稳定，进入第4周后，如果白天清醒的时间很长，到了第2天她几乎会呼呼大睡一整天，然后在接下来的白天里又会清醒八九个小时。小男孩聪聪是同学家的二宝，从出生后第2周开始白天清醒时间就比较长，这种状况一直持续到满月，可谓精力旺盛。

新生儿的夜间睡眠顺其自然就好，头3个月都应如此。妈妈不必因为担心宝宝吃不饱而叫醒他们——宝宝如果饥饿就会哭闹，家人很容易就能得到信号。如果妈妈平时夜觉很沉，应尽快调整一下自己，如果不放心，可以增加一个夜间陪伴者。新生儿夜哭的主要原因是饥饿和由于大小便造成的不舒服，通常很快就能被排除。总之，这个阶段一定要让宝宝随时都能体会到舒适感，无论白天还是夜里。

开奶小助手

早开奶对母婴双方大有益处。初乳有导泻作用，能帮宝宝尽快排胎便，还

能缓解其生理性黄疸和生理性体重下降等症状。对于妈妈来说，早开奶除能刺激乳房尽早分泌乳汁，还能加速子宫收缩。催乳师告诉我，母乳喂养是生殖过程的重要部分，可降低卵巢癌和乳腺癌等疾病的发生概率。

影响开奶时间的因素很多。妈妈的妊娠周数、产时并发症及婴儿出生体重等对其都有影响，如果宝宝体重偏轻或舌系带过短，吸吮就会较为吃力。成功开奶和实现母乳喂养最重要的是宝宝的吸吮、医院的护理以及妈妈坚持母乳喂养的信心。

在开奶一事上我们的吃吃睡睡君是一位能手和得力助手，工作态度非常积极。对此君既要保护好也要用好：保持母婴同室；产后30分钟开始哺乳，产后一周

内每1~3小时哺乳1次，逐步延长吸吮时间至半小时；开奶前不要给宝宝喂糖水和吸奶嘴，在其排完胎便前家人不必担心宝宝会挨饿。在北京市海淀区妇幼保健院，产后观察时间一过，医护人员会立即要求妈妈开始哺乳，每隔两小时就让宝宝吸吮近半小时，以帮助产妇早开奶。新生儿的食量很小，一点儿的初乳已经足够。此时如果哺喂配方奶，一次20毫升~30毫升就足够，并要用勺子哺喂以防宝宝出现乳头错觉。

TIPS

一般来说，宝宝越早吸吮、吸吮频度越高，妈妈泌乳量增多所需的时间就越短。

/ 小眼睛和大泪蛋缓慢亮相 /

出生后，兰兰很快被抱到我身边。她丝毫不睁眼睛，既不高兴也不忧愁，小嘴巴不停朝四处吸吮，小腿蹬个不停，眼睛和脸蛋有些水肿，广阔的天地对她来说过于陌生和无助。比兰兰小一天的一个小男孩一出生眼睛就滴溜溜转，模样清秀，经剖宫产出生后面部挤压不明显。

小兰兰对光十分敏感，住院期间就是不睁眼睛。出生当天一个阿姨用双手挡住她四周的光亮，她才做出想要睁眼的努力，不过很快又放弃了。大家说小家伙眼缝这么长，一定是个大眼睛的小姑娘。在医院的三个夜晚不知她是否偷偷睁开过眼睛，总之白天没有看到。大夫告诉我，胎儿出生时经过母亲的产道，眼睛很容易受感染，家人应做好观察；出生后头几天经常闭着眼睛，有时一睁一闭，可能与生产中的挤压和眼功能尚未协调有关。我对这一点也不担心：她在我孕晚期时对光已十分敏感，每当我露出肚皮做胎心检查时，不管前一分钟她在活动还是休息，马上就会活跃起来，开始不停踢腿反抗，因此我没有过于忐忑等待重测胎心的经历，每次都能很快收工。人生还有大把的时间，那就让她先休息几天再欣赏这个世界吧。

第四天出院回到家，兰兰果然悄悄睁开一只眼睛，偷偷瞄了一眼“这个世界”——这张照片成了我家的经典。然后又“犹豫”了一会儿，她才睁开另一只眼睛。哦，原来只有那么一点点，准确地说是一道细长的缝。兰兰3岁半的时候，有一天我给她读《金花鼠宝宝到我家》的故事，这个小家伙刚出生后也

是不睁眼睛，她问我为什么会这样。我告诉她你刚出生时也不睁眼睛，等从医院回到家才睁开一只眼偷偷看。她觉得很有趣，反复要我给她讲这些细节。

我们一家三口在嘈杂燥热的医院住了三个晚上：头一晚尿湿后她小哭了几下；第二晚大声哭了两次，声音很嘹亮；到了第三晚，瞌睡虫的来势比头两晚更加凶猛，她一整夜都在呼呼大睡。尽管她每天都会哭，但直到两周后才开始哭出眼泪。有句话叫“干哭无泪，越哭越气”，仿佛就是形容这个阶段的。

新生儿鼻泪管的出口处通常都有膜状物封闭，大多数新生儿在出生3~4周后泪道才开始畅通，且不一定能哭出很多眼泪，不少宝宝在2个月以后眼泪才会明显多起来。少数新生儿由于封闭的膜状物较厚，或由于鼻泪管部先天性狭窄或鼻中隔畸形而造成泪道阻塞，泪水可能会滞留在泪囊内。遇到这种情况，应及时请眼科医生做检查。

/ 视听觉的发展 /

感知觉是个体认知发展中最早发生和最先成熟的心理过程。感知觉的发生和发展是婴儿心理发展的萌芽，也是婴儿认知的开端。此时婴儿的感知觉活动不是被动的，而是主动的、有选择性的，他们通过感知觉获取周围信息并以此来适应环境。

TIPS

婴儿期被认为是个体感知觉发展最重要的时期和感知能力发展干预、训练的最佳时期。

感觉分为外部感觉和内部感觉。后者的刺激来自身体内部，包括运动觉、平衡觉和机体觉。外部感觉的刺激来自身体外部，婴儿首先通过视、听、味、嗅、

皮肤等感受外部刺激，皮肤感觉包括触觉、压觉、振动觉、温觉、冷觉、痛觉。感觉器官在婴儿期的发育十分重要。在妈妈孕晚期，胎儿较多依赖听觉和味觉；在新生儿身上，其他感觉也将有较为明显的体现。

视觉和听觉是人类最重要的两种感觉，与儿童心理发展的联系也最为密切。

视觉的发展

视觉发育过程体现为视觉定位、注视、追视和视线转移，其他技能还有颜色视觉、对光的察觉和视觉敏锐度等。颜色视觉指视觉系统分辨光的不同波长特性的能力。宝宝出生后能看出黑色和白色；大约3月龄时，婴儿能分辨出

红、绿、蓝。之后，颜色辨别能力逐渐成熟。

新生儿其他方面的视觉发育也较为迅速。一般来说，出生12~48小时的新生儿可以追视移动的红环，即具有视觉追踪能力，且能够察觉光的闪烁；出生3周后，婴儿的视线开始集中到物体上，具有视觉集中的能力，理想的视焦点是在距眼睛约26厘米处，相当于吃母乳时婴儿的眼睛与母亲脸之间的距离。

尽管视觉是刚出生时所有感觉中发展水平最低的，重要程度却很高。婴儿视力发育的大致进度是：12月龄前视力仅为0.2左右，24月龄0.4，36月龄0.6。远视在合理范围内也是正常的：足月婴儿绝大多数都是远视眼，1~2岁以后，视力将逐渐变成轻度远视，直到转为正视，这是因为宝宝眼轴的长度会随月龄的增长而逐渐增加。有些高度远视的宝宝为使影像清晰而发挥调视功能，时间长了容易形成内斜视或弱视。此外，初生婴儿中也有散光的情况存在，五六岁时仍有少部分幼儿有散光。家人应采取措施保护好宝宝的眼睛，避免让宝宝以不良姿势看东西，还应避免不良的灯光光源和使用电子产品等。

如果不借助工具，家人有时很难察觉宝宝视觉能力发生的变化。兰兰满月那天我拿一只红球给她看，她能注意到并能跟踪红球转180度，而且似乎很喜欢红色。第75天，我拿几张儿童彩色照片给她看，她能长时间注视。家人给宝宝悬挂气球、音乐床铃和转铃时应注意位置的选择和调整，以避免引起宝宝视觉疲劳和斜视等。两个多月的谦谦喜欢墙上的彩色贴纸，经常会侧着头注视不短的时间，需要家人更换躺的方向。2~3月龄的宝宝会较长时间注视灯，所以灯光柔和很重要。

听觉的发展

婴儿的听觉同样出现较早，在胎儿期已有表现。孕晚期当我现场听戏和看电影声音较大时，兰兰在子宫里面踢得很厉害。那时我还常听《和兰花在一起》，月子里放给她听时，她一听就很安静。

出生当天婴儿已有听觉反应。听觉发育将经历学习倾听、听觉选择和分辨声音等阶段，听觉技能包括声音感知、语言感知、音乐感知和听视协调能力等。新生儿对较弱的声音相对不敏感，但总体上对声音仍是敏感的，能根据声音辨别和确认养护者，且偏爱妈妈的声音，刚出生几天的婴儿听到妈妈的声音时吮吸活动会加速。

听音乐活动可以从新生儿阶段开始。家人可在每日不同时段为宝宝播放不同类型的音乐，例如清晨播放清新优美的音乐，白天宝宝清醒时播放节奏明快的音乐，晚上宝宝入睡前播放缓慢柔和的音乐。

听视协调能力在初生婴儿身上就有表现。大概到了3月龄，宝宝能将头转

向声源，即根据听觉方向进行视觉定位，具有听觉定位能力，这一点家人在开启音乐时就能观察到。当声音刺激和视觉刺激来自不同方向时，婴儿多倾向于注视前者的来源方向。

TIPS

经常重复很重要，不同时段播放相同的音乐也可以，以发展宝宝的倾听行为和听觉分辨力与记忆力。

婴儿对声音的反应主要有3种：感受抚慰、警觉和痛苦，对爸爸妈妈的声音和舒缓音乐的反应多属于前者。低音容易引起宝宝明确而一致的反应，人们常说爸爸低沉的声音更适合婴儿；高音则多引起惊跳反应，婴儿对高音尤其是突然出现的高音的消极反应（警觉、紧张、害怕和痛苦）在第1年里将会日渐明显。