

主 编 王穗芬 马 梅 陈 莺

婴幼儿教养活动

中国教育学会0~3岁早期教育研究课题项目



复旦卓越·全国0~3岁婴幼儿早期教育系列

(0~6个月)



復旦大學出版社



中国教育学会0~3岁早期教育研究课题项目

复旦卓越·全国0~3岁婴幼儿早期教育系列

主 编 王穗芬 马 梅 陈 莺

婴幼儿教养活动

(0~6个月)



 复旦大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿教养活动(0~6个月)/主编王穗芬,马梅,陈莺. —上海:

复旦大学出版社,2010.11

(复旦卓越·全国0~3岁婴幼儿早期教育系列)

ISBN 978-7-309-07638-7

I. 婴… II. ①王…②马…③陈… III. 婴幼儿-早期教育-
幼儿师范学校-教材 IV. G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第196002号

婴幼儿教养活动(0~6个月)

主编 王穗芬 马梅 陈莺

出品人/贺圣遂 责任编辑/王晓萍 李婷

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路579号 邮编:200433

网址:fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853

外埠邮购:86-21-65109143

常熟市华顺印刷有限公司印刷

开本 890×1240 1/32 印张 4.375 字数 81千

2010年11月第1版第1次印刷

印数 1—5100

ISBN 978-7-309-07638-7/G·926

定价:28.00元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。

版权所有 侵权必究



前言

现代科学发展表明，0~3岁是人生发展的关键时期，对人的智力发展、性格培养起着十分重要的作用。随着婴幼儿教育越来越受到社会和父母的重视，能够对婴儿生理、心理、营养、保健、动作技能、智力开发、行为培养和人格培养等诸多方面的健康成长提供科学育儿指导的0~3岁早期教育师资需求及亲子活动方案的需求越来越迫切。鉴于此，复旦大学出版社邀请中国教育学会0~3岁早期教育研究课题组成员和全国幼儿师范学校、早期教育机构教师及医学专家组织成立“0~3岁早期教育系列教材及读物编纂委员会”（下设专家委员会和编委会），根据各校教学及市场需求，开发相关教材和读物。首批开发了3套系列：师资培训教材、0~3岁婴幼儿教养活动、家庭亲子教养读本。师资培训教材7本：0~3岁婴幼儿语言发展与教育、0~3岁婴幼儿动作发展与教育、0~3岁婴幼儿认知发展与教育、0~3岁婴幼儿社会性发展与教育、0~3岁婴幼儿营养与喂养、0~3岁婴幼儿卫生与保育、0~3岁早期教育事业发展与管理。0~3岁婴幼儿教养活动5本：0~6个月、7~12个月、13~18个月、19~24个月、25~36个月婴幼儿教养活动（均配DVD光盘）。家庭亲子教养读本4本：0~3岁婴幼儿音乐启蒙、语言启蒙、智力启蒙和0~3岁婴幼儿照顾（均配光盘）。

《0~3岁婴幼儿教养活动》是上海市杨浦区早期教育服务中心协同有关儿童保健专家进行长达7年共同实践研究的成果，提供全方位的

0~3岁婴幼儿机构和家庭教养活动，书中绝大多数的游戏和活动案例都是为相关机构和家庭所采用或者专家特别推荐的。

《0~3岁婴幼儿教养活动》结合0~3岁婴幼儿教养的全新理念，即关爱儿童、满足需求；以养为主，教养融合；关注发展，顺应发展；因人而异，开启潜能。根据婴幼儿的发展特性，按月龄分为0~6个月、7~12个月、13~18个月、19~24个月、25~36个月。每本书都包含婴幼儿在该月龄段的体格发育、育儿要点、养育建议、游戏活动特点，配上经典和推荐的活动方案（涉及生活活动、肢体游戏、听说游戏、创造游戏、探索游戏等），以及家庭的亲子活动案例；还配套精心制作了亲子游戏实录光盘，方便机构和家庭边看、边学、边做。

《0~3岁婴幼儿教养活动》在实践研究过程中，得到华东师范大学华爱华教授、上海市教科院家庭教育所胡育所长的指导，同时得到杨浦区教育局学前科、教研室、科研室、督导室，以及该区儿童保健机构、人口计划生育委员会、妇联的关心和支持，还得到杨浦区0~3岁散居家庭教养中心课题组成员和该区48家社区亲子指导站的鼎力参与、配合，在此一并表示衷心感谢！

编者

2010年10月





目录

新生儿期

001

日常生活照料

003

一、身心特点

004

二、育儿要点

005

三、育儿指导

006

四、亲子活动

010

五、育儿建议

012

和宝宝互动做游戏

021

一、看黑白图片

022

二、听声音

023

三、嘴巴模仿

024

四、逗宝宝笑

025

五、触感游戏

026

六、蹬蹬小腿

027

七、音乐启蒙

028

2~3个月

029

日常生活照料

031

一、身心特点

032

二、育儿要点

034

三、育儿指导

035

四、亲子活动

038



五、育儿建议	044
和宝宝互动做游戏	057
一、多看看、追着看	058
二、认人游戏——要谁抱?	060
三、与宝宝对话	061
四、要宝宝主动地笑	062
五、撑肘抬胸	063
六、左侧侧、右侧侧	064
七、让宝宝自己玩手	066
八、坐飞机	067
九、荡荡船	068
十、未来足球明星	069

4~6个月	071
--------------	-----

日常生活照料	073
---------------	-----

一、身心特点	074
二、育儿要点	076
三、育儿指导	077
四、亲子活动	081
五、育儿建议	087

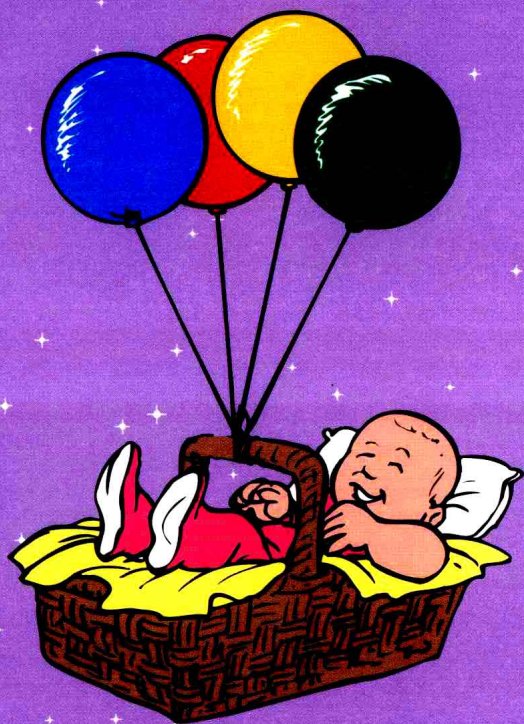
和宝宝互动做游戏	095
-----------------	-----

一、听声寻源、叫名回头、听歌做动作	096
-------------------	-----

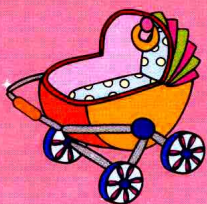


二、怎么训练坐?	097
三、要宝宝早早开口叫人,应做些什么准备?	098
四、玩勺	099
五、玩球球	100
0~6个月宝宝的喂养参考	101
0~6个月宝宝的游戏特点	107
一、游戏的兴趣	108
二、游戏的环境	110
三、教养建议	111
0~6个月宝宝的游戏方案	113
经典活动方案	115
肢体游戏:挤压玩具	116
社会游戏:分享玩具	119
语言游戏:小手指一指	122
推荐活动方案	125
语言游戏:我的小手	126
探索游戏:感受雨景	128
肢体游戏:蹬自行车	130

新生儿期

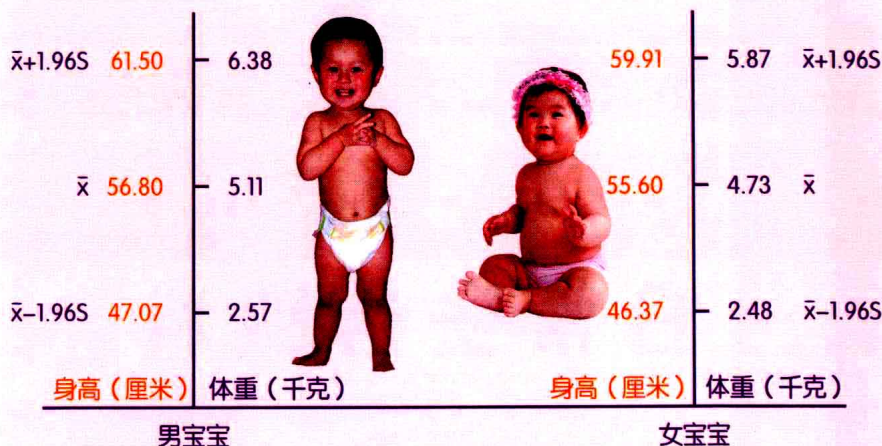


日常生活照料



一、身心特点

身高、体重



资料来源:《2005年中国九市7岁以下儿童体格发育调查研究》中的九市城区7岁以下儿童体格发育测量值。 $\bar{x} \pm 1.96S$ (均值 ± 1.96 标准差) 即95%的该月龄段小儿体重(身高)在此范围内。

生理发育: 已能注视距宝宝眼睛20厘米处的图片及母亲脸的模拟图像, 眼睛会随着声源方向移动; 听到悦耳声音可停止啼哭; 有较完善的觅食、吮吸、吞咽、握持、迈步等无条件反射; 每天睡眠为18~22小时, 每小时有3~7分钟处于清醒状态, 会与父母对视3秒钟以上, 会发细小柔和的喉音, 被逗引会微笑, 并能自行摇头2秒钟, 学习竖头。新生儿体温调节能力差。

心理发育: 竖抱起来会睁眼; 喜欢看妈妈脸; 喜欢“对话”, 听到胎教音乐和妈妈心跳声会安静; 喜甜味, 厌恶酸、苦味。



二、育儿要点

- ✿ 坚持母乳喂养，母乳不够应添加配方奶。
- ✿ 护理重点：注意室温、湿度、隔离、通风。
- ✿ 新生儿特殊护理：脐、黄疸。
- ✿ 新生儿一般护理：洗澡，换衣，口腔清洁……
- ✿ 早教：视听训练、温水锻炼。
- ✿ 及时预防注射。



三、育儿指导

 **喂养：**坚持母乳喂养，母乳是婴儿最佳营养品；尽量做到早开奶（断脐后20分钟给宝宝吸吮母乳乳头）。按需哺乳（宝宝饿了、渴了或妈妈乳房胀了，就应喂奶），每1~3小时喂奶一次，间隔不超过3小时（睡眠超过3小时可弄醒宝宝吃奶），通常24小时喂奶9~12次，半夜可根据需要进行喂奶（一般不超过3次）。母乳喂养成功关键：首先要有信心，断脐后尽早母子肌肤接触、早开奶、多吮吸、按需喂哺。第一个月有时奶水不够，坚持喂、多吮吸、合理营养、多喝汤水，保证睡眠、充分休息、身心愉快、情绪放松，这样到了第2个月后有时母乳就会自然多起来，从而就能满足宝宝食量了。

006

 **配方奶：**母乳不够应加配方奶，不应添加米糊、米汤（小婴儿消化系统要到4个月才分泌一定量的淀粉酶）。选配方奶应考虑安全性（不含影响宝宝健康的有毒、有害物质）、有效性（宝宝吃了这种配方奶能够达到或接近母乳喂养的同等效果），以及有长期随访观察、对





比、科学论证、有证可循的奶粉，也就是接近母乳配方的奶粉才是妈妈的最佳选择。



居室：为防止宝宝和产妇因室温过低或过高而患病，宝宝房间最佳室温：冬天为20~25℃、夏天为28℃，湿度宜在55%~65%，否则宝宝会因鼻屎干结、鼻咽干燥而影响呼吸和吃奶。每天需要开窗、开门通风两次，室内禁止吸烟和谢绝外人探视。宝宝一昼夜应保持睡眠在18小时以上，衣、被应以全棉、轻软为宜；也可使用睡袋，保证四肢自由活动。宝宝睡觉时3个月前不用枕头，可用柔软毛巾折叠为3层垫在宝宝头下，并建议天天洗换及常晒被褥。



每天洗澡、更换内衣：洗澡间温度要求为28~32℃，水温要求为38~42℃，给宝宝沐浴动作要快，要求5~10分钟以内洗完，这样可减少着凉的机会。洗澡程序：从上到下，先洗眼，再洗脸、头、颈，然后洗上半身、下半身，最后是会阴和肛门。



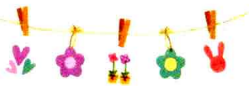
脐部的护理：新生儿脐带残端3~7天脱落，一般脐根部的黑痂要10~15天才会干燥脱落，然后显示出一个正常皮肤的肚脐，在脐部黑痂尚未脱落前要注意以下几点：



保持脐部清洁、干爽，不要用纱布或棉花捂盖脐部。



洗澡时，尽可能避免沐浴的脏水流入脐部，以及大小便不



能污染脐部。

☾ 黑痂不能蹭掉。每天要用75%酒精擦拭2~3次，保持脐部干燥，等待其自然脱落。

☾ 如脐根部渗水或发红，可能是发炎了，此时不要擅自处理，应立即带宝宝就医。如果是脐炎，处理不当有可能引发败血症。

✿ **两便后护理：**宝宝大、小便后需洗净臀部（尤其是大便后），然后涂护臀膏。擦洗女婴会阴时，应将卫生纸和毛巾从阴部向肛门方向擦净，以防止女婴尿路感染。

另外，尿布不可系得太紧，以免影响宝宝的呼吸；系好尿布后，宽松度以从腰部能插进一只成人手指为宜。若出现尿布疹（红臀、尿布性皮炎），洗净臀部及擦干后可涂抹1%鞣酸软膏或红汞鱼肝油，必要时可给予红外线照射，效果会更好。

✿ **黄疸：**70%的宝宝出生第2天开始皮肤、黏膜、巩膜（眼白）会发黄，且轻重不一，第4~5天是高峰，第7~10天消退，这就是人们常说的生理性黄疸。在这期间宝宝精神好，吃奶及大小便正常，哭声洪亮，可在家观察。如果出生后15天黄疸还未消退或黄疸加重，应考虑病理性黄疸可能，应立即就医。



 **习惯培育：**①培养宝宝喝白开水的习惯，注意口腔卫生，每次喝完奶后喂几口白开水，以清洁口腔，但不要用于纱布擦拭宝宝娇嫩的口腔黏膜；②宝宝需培养与大人分床睡觉的习惯；③生后20天即可尝试“把屎、把尿”（因生后14天左右经训练，宝宝已可建立条件反射），逐步培训宝宝控制大小便；④建立生物钟，同时培养宝宝良好的饮食行为和进食习惯，确保足够的营养，保证充分生长发育；⑤根据情况，生后20天可试着开始户外活动。

 **亲子感情培育：**多肌肤接触（搂抱、抚摩、脸贴脸）、多说话、多逗笑。

 **预防接种与保健：**①预防结核病：生后3天内接种卡介苗；②预防乙型肝炎：生后第1天和30天各注射一次乙肝疫苗；③生后第14天起，每天添加维生素D 400国际单位（IU）。

 **意外伤害预防：**①防窒息（分床睡，床栏上不搭绳索、塑料布、布幔）；②防烫伤（热水袋水温不超过50℃，奶粉冲调水温不超过50℃）；③防止丝线、尼龙线缠绕手指、脚趾；④防止宠物咬、抓伤；⑤防溺水（给宝宝洗澡时遇到电话铃声、门铃声，应抱起宝宝去完成，不要将宝宝单独留在澡盆内）；⑥防止煤气中毒。

