

育儿专家 刘绍华 **力** 著

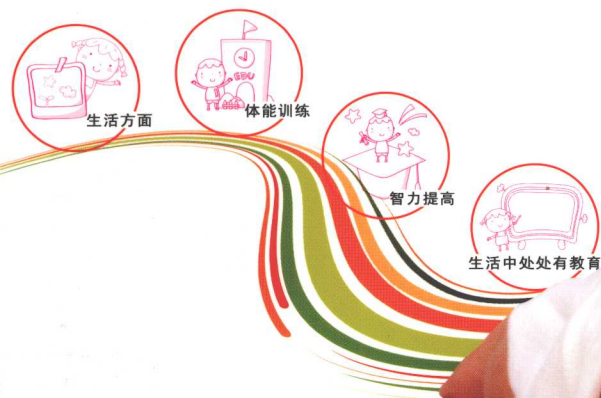
随书赠送
育儿保健
别册

赢在起跑线

0~3岁育儿方案

0~3Sui 
YuEr FangAn

0-3岁宝宝的成长最需要父母的呵护
献给宝宝父母最好的礼物



让父母的爱融入宝宝成长的每一天

提供宝宝德、智、体全面发育的最佳培养方案



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

育儿专家 刘绍华 **力** 著

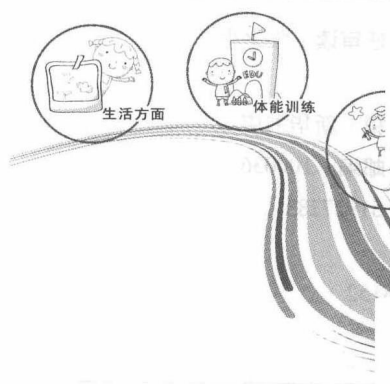
随书赠送
育儿保健
别册

赢在起跑线

0~3岁育儿方案

0~3Sui 
YuEr FangAn

0-3岁宝宝的成长最需要父母的呵护
献给宝宝父母最好的礼物



让父母的爱融入宝宝成长的每一天

提供宝宝德、智、体全面发育的最佳培养方案



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

赢在起跑线——0~3岁育儿方案/刘绍华著. —北京: 人民军医出版社,
2009.9

ISBN 978-7-5091-2863-3

I. 赢… II. 刘… III. 婴幼儿—哺育—基本知识 IV. TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第118736号

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 孙宝凤 责任审读: 张之生

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通讯地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290, (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8152

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京天宇星印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 14.25 字数: 189千字

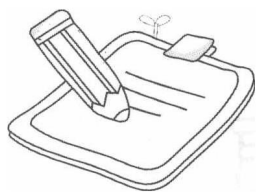
版、印次: 2009年9月第1版第1次印刷

印数: 0001~4500

定价: 25.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



宝宝出生日记



在这里放上宝宝的
照片吧!



姓名：

出生日期：

属相：

出生地点：

出生时间：

体重：

身高：

血型：

小照片

小照片

前言

一个人的灵性、才智大体是在0~3岁形成的

对于孩子来说最重要的是教育而不是天赋。孩子成为天才还是庸才，不是决定于天赋的多少，而是决定于出生后到5~6岁时的教育。

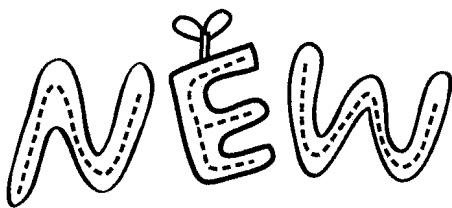
现代的竞争就是人才的竞争。能在未来世界的激烈竞争中脱颖而出的，一定是那些在遗传、素质教育和社会交往等方面都得到良好发展的人。培养健康、聪明、活泼的孩子要从小做起，“要赢在起跑线上”。

影响儿童智力发展的因素：遗传、环境、教育。前二者是不易改变和突破的，第三个因素是能够把握的。

没有一个孩子生来注定就会成为天才，也没有一个孩子注定会一生庸碌无为；一切都取决于后天的环境，取决于后天的培养和教育。培养和教育的好坏，孩

子前途和命运的好坏，首先取决于家庭而不是学校。父母必须以自己的人格和实际行动来“潜移默化”地影响孩子。“严是爱，宠是害”。有人说：“开发智力是无价之宝，教给知识是有价之物。”

儿童潜能的递减法则：生下来潜能是100度；如果放弃教育，5岁时就只剩下80度，10岁时60度，15岁时40度。重视早期教育，及早挖掘、诱导孩子自由地发挥出潜在的能力是培养出天才的关键。



要坚信后天教育能塑造出一个优秀的孩子

从0岁开始抚养孩子的几个基本原则和注意事项

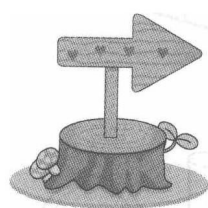
对孩子的每一种潜能，都要不失时机地提供机会。

要经常鼓励孩子，培养他（她）的兴趣和自信心。例如：当孩子喊叫或喃喃学语时，要和他对话，以示鼓励。

避免不良信息印入婴儿的大脑

划定“可、否”范围，培养自制力。同时建立奖惩制度——让他自己打屁股，强化“对、错”观念。而且范围一旦划定，必须始终如一地要求孩子遵守。“不允许的事儿，一开始就不允许，对孩子并没有什么痛苦”。有时答应，有时不答应，反而要给孩子带来痛苦。

要培养孩子对别人情绪的重视。



切记

- 不要使用“乖一点、不行、听到了没有”等命令语言。要用“转移”注意力的方式来引导孩子不做错误的事儿。
- 当孩子显得不爱“玩”（智力提高的游戏之类）了，就不要勉强。因为小孩的注意力集中时间非常短。
- 在孩子床头挂2~3件玩具即可，多了使他（她）厌倦、疲劳。而且不要悬挂不动。
- 不能光教孩子认字，而不教他游戏。爱玩的宝宝聪明是有道理的。
- 不要用“儿语”，要用规范词汇。
- 当孩子用打手势来表达他的要求时，不要满足他，让他开口。

注意孩子运动发展的几个关键期

3～4个月是婴儿翻身能力发展的关键期。

5～6个月是婴儿双手协作能力产生发展的关键期。

7～8个月是婴儿爬行能力发展的关键期。

10～11个月是婴儿独立站立能力发展的关键期。

11～12个月是婴儿独立行走能力发展的关键期。

在能力发展的关键期进行科学的培养将有效地促进大脑的发育和智力水平的开发。

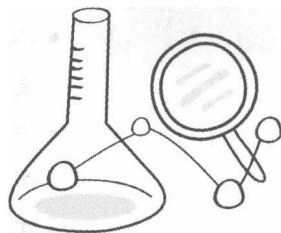
吃：生物钟从一开始就形成规律

- 定时喂奶、喂水。
- 能吃饭后，两顿饭或辅食之间，只喝水，不吃别的；免得胃得不到休息，血液不能集中在大脑。
- 如需要吃点心来增加营养，要固定吃点心时间。严禁随便吃点心、零食。
- 食谱要经常换。



能力

- 记住同样词汇的时间周期是几天。
- 婴儿听觉比视觉刺激大，生下来就能听到声音。
- 从训练五官（耳、眼、口、鼻、舌），刺激大脑发育开始。



孩子长高的建议

- 营养。
- 坚持不懈的体育运动，尤其是下肢运动。



- 保持孩子精神上的开朗愉快。
- 充足的睡眠。

小孩出牙的顺序

先出下面正中的一对切牙；再出上面的。

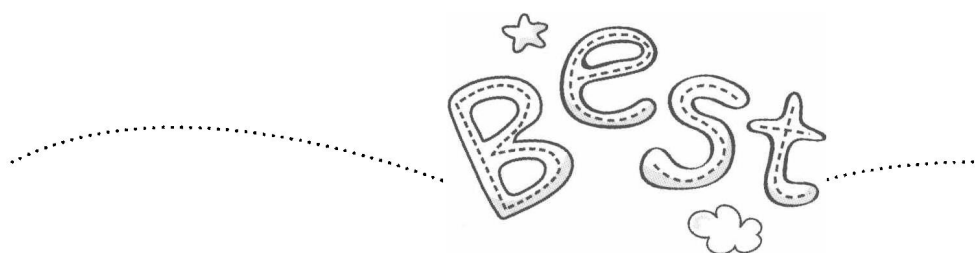
然后上面侧切牙；而后是下面侧切牙。

1 周岁，一般长出 8 颗牙。

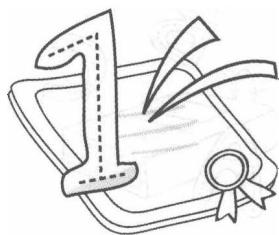
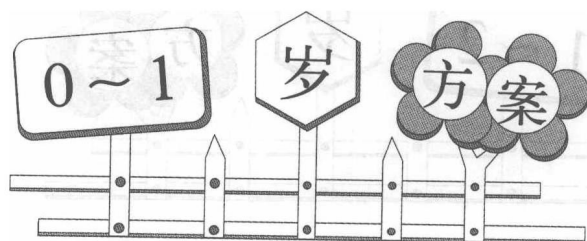
1 岁后，再出下面的一对第一乳磨牙，接着出上面的第一乳磨牙，再出尖牙，最后是下面和上面的第二对乳磨牙。共 20 颗。

2 ~ 2.5 岁出齐所有的乳牙。

定期给孩子预防接种



目 录



第 1 个月(2)

第 2 个月(11)

第 3 个月(18)

第 4 个月(23)

第 5 个月(28)

第 6 个月(35)

第 7 个月(41)

第 8 个月(46)

第 9 个月(51)

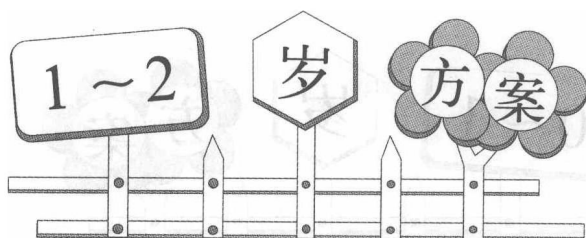
第 10 个月(56)

第 11 个月(61)

第 12 个月(65)

附：母亲产后保健...(70)





1岁1个月(74)

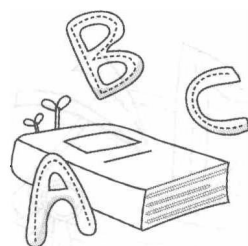
1岁2个月(81)

1岁3个月(87)

1岁4个月(91)

1岁5个月(96)

1岁6个月(100)



1岁7个月(106)

1岁8个月(112)

1岁9个月(117)

1岁10个月(122)

1岁11个月(127)

1岁12个月(133)



2~3岁方案



2岁1个月(142)

2岁2个月(153)

2岁3个月(160)

2岁4个月(166)

2岁5个月(171)

2岁6个月(176)

2岁7个月(182)

2岁8个月(188)

2岁9个月(194)

2岁10个月(199)

2岁11个月(203)

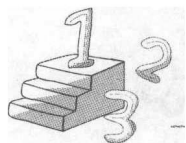
2岁12个月(208)



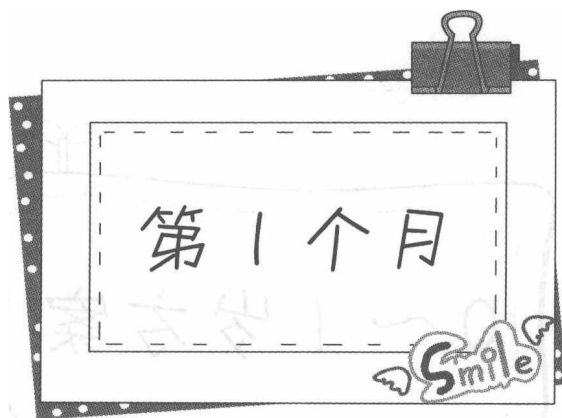


0~1岁方案





赢在起跑线—— 0~3岁育儿方案



新生儿期母子每日生活时间表（酌情参照）

5:00	喂奶、换尿布
8:00	喂奶、换尿布
9:00	洗澡、饮水（酌情）
11:00	喂奶、换尿布
12:00	母亲进午餐
12:30	母亲午睡
14:00	喂奶、换尿布
16:00	喂水、换尿布（2周后可喂少许浓度低的果汁水）
17:00	喂奶、换尿布
18:00	母亲进晚餐
20:00	喂奶、换尿布
23:00	喂奶、换尿布（如夜间啼哭可喂点水）





生活方面

1. 洗澡

准备好澡盆、毛巾、婴儿香皂、婴儿洗发水、润肤露，宝宝换洗的衣物、尿布、浴巾。出生3~5天或以后开始洗澡。洗澡时室温保持在24℃左右、洗澡水温38~40℃。洗澡的时间不易过长，一般3~5分钟。婴儿不必每次洗澡都要用香皂或浴液，如需要时一定要冲洗干净以免刺激婴儿皮肤。洗澡时用手托住婴儿的头部，用手指将两耳护好以免进水，先洗头，依次洗躯干四肢，动作要迅速，脐带脱落前不要弄湿。洗后不用扑粉。第三周脐带掉了，才开始第一次真正意义的洗澡。每次洗完澡，按摩手脚，做婴儿体操，以促进血液循环，使肢体灵活。

2. 吃奶

定时喂奶、喂水。产后30分钟喂奶，喂奶越早越好，可刺激母体泌乳，产后第1天的初乳中含有能增加婴儿免疫能力的各种成分。婴儿要早开奶，早吸吮，早接触。喂奶之前不宜给新生儿喂糖水或牛奶。出生2~7天一般喂奶次数频繁，以后每日8~12次。当婴儿睡眠时间过长或母亲感到乳胀时可叫醒婴儿随时喂哺。

3. 穿衣

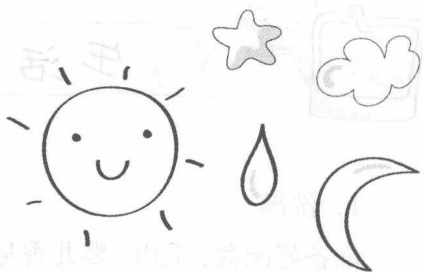
婴儿可在出生24小时后打开脐带的纱布。婴儿保暖不宜太甚：新生儿比自己多穿一层。婴儿2~3个月与自己穿的一样多，此后可少穿一层。3岁前应该带着“三分寒”。孩子的保暖问题，即孩子该穿多少衣服合适，是一个至关重要的问题，甚至影响孩子一生的体质。前面说的孩子穿衣规律并不是绝对的，孩子是有个体差异的，家长可以触摸孩子的手脚，暖和即可。





4. 睡觉

新生儿的睡觉环境一定要安静，室内光线要柔和，阳光不能直接照射眼睛。新生儿期是人一生中睡眠时间最多的时期。深睡时婴儿平静，眼球不转动，呼吸规律。浅睡时有吸吮动作，面部有很多表情，有时似乎在做鬼脸，有时微笑，有时撅嘴，眼睛虽然闭合，



但眼球在眼睑下转动。四肢有时有舞蹈样动作，有时伸伸懒腰或突然活动一下。

◎ 培养良好的睡眠习惯。婴儿自出生后睡眠习惯随着大人的教养方式形成，此时有必要在人生的第一步培养孩子良好的睡眠习惯。让婴儿躺在床上睡觉，尽可能不要养成抱在手上哄着、摇着或大人哼着催眠曲哄睡的坏习惯（一般情况下大人用手轻轻拍睡）。

◎ 出生第1个月的婴儿要保障每天22小时的睡眠。

◎ 婴儿1~2个月睡觉不用枕头，可在婴儿头下垫一块小毛巾或小枕巾。保持仰卧睡姿。

◎ 经常倒换婴儿睡觉的方向，以防婴儿睡偏头。

◎ 为了防止婴儿（刚出生）吐奶，上半身可略垫高1厘米。

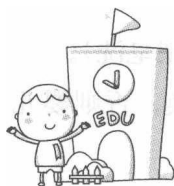
◎ 不要包“蜡烛包”。新生儿睡觉不要捆。有些家长在包裹宝宝时仍采用“蜡烛包”，就是将宝宝的双臂紧贴躯干，双腿拉直，手脚包在内，形成一个长长的小包，外部再用带子缚紧，只有面部露在外面。他们认为这样不但保温好，而且还可防止宝宝日后发生罗圈腿。其实室内温度保持在20℃左右就不必给宝宝包裹得太厚太严，包裹过紧不仅有碍宝宝呼吸影响胸腔及心脏发育，还严重限制了宝宝的活动，而新生儿期和婴儿期上下肢的活动对宝宝发育至关重要。包裹得过紧不透气，在炎热的夏天还会捂出痱子来。“蜡烛包”不符合宝宝心理和生理发育的特点。



5. 吃补品

母乳喂养的宝宝出生后3周开始补充鱼肝油直至3个月，3个月后鱼肝油和钙剂同时吃。如果是人工喂养的宝宝应在出生后2周就开始补充鱼肝油和钙剂。钙片和鱼肝油一直要陪伴宝宝到2岁。另外补充钙剂时不宜加入牛奶中服用，因为钙在牛奶中易形成不易吸收的钙盐沉淀，补充钙剂可用小勺将用水化好的钙剂直接喂入。1周岁后就可直接将钙片放入宝宝的口中。

6. 如果是夏天，需要开空调；空调的风不宜直对着小宝宝吹，制冷的温度降到28℃左右。



体能训练

1. 发展孩子协调运动能力。摇动、抚摸、轻拍婴儿，每天4次，每次5分钟。

2. 最基本的简单体操（婴儿仰卧）。婴儿在清醒状态时，仰卧妈妈可给婴儿做四肢被动体操，妈妈双手轻轻握住婴儿的手或脚和着音乐节拍做四肢运动：①双腕向左右伸展。②放胸前向上伸展。③双脚像踏自行车运动一样，反复4~5次使婴儿感到舒适愉快。

3. 1周后让婴儿抓大人手指练习“起来”，拉起上身（0~2个月婴儿的“把握反射”）可在做完体操后练习。

4. 适当地让孩子哭，锻炼肺、气管、喉头、声带、口腔、鼻子等发音器官。有人说：“从小常哭的孩子长大了唱歌好听”。新生儿和初期婴儿只能躺在床上舞动四肢，是远远不够的，还必须借助啼哭加大运动量，促进身体全面发育，也借助啼哭消耗体内多余的热量，以达到全身营养的平衡。不必担心宝宝离开父母时的啼哭会挫伤宝宝的情感。假如见宝宝哭闹



赢在起跑线—— 0~3岁育儿方案

就抱，要不了几天，准会你一抱他就不哭，不抱则哭。

5. 15天后，训练颈部肌肉

◎ 竖抱抬头：妈妈喂奶后竖抱婴儿使婴儿的头部靠在妈妈的肩上，轻拍几下使婴儿打个隔，以防吐奶。然后让婴儿的头部自然立直片刻以促进婴儿的颈部肌肉张力的发育。

◎ 俯卧抬头：两次喂奶中间或婴儿未吃奶时让婴儿俯卧抚摩婴儿的背部，用哗铃棒逗引婴儿抬头并左右侧转动，或妈妈仰卧床上将孩子放胸腹部俯卧逗孩子抬头（用玩具）使头左右转并稍抬——只要婴儿努力就行了。

6. 哺乳应注意的问题

◎ 每次哺乳前洗手，用温开水清洗乳头、乳晕（不要用肥皂洗）。

◎ 喂奶前查看一下尿布是否湿了，如果湿了，就要更换，否则婴儿不能好好吃奶。

◎ 乳房的大小和产生的乳量无关。乳量取决于婴儿的“食量”，婴儿吮食的乳量越多，母亲乳房的产乳量也越多。婴儿吸吮乳房时，母亲的脑垂体腺受刺激而激发“排乳反射”。事实上，当母亲看见或听到婴儿声音的时候即能促使泌乳，乳汁从乳头射出为喂奶做好准备。

◎ 母乳喂养婴儿的姿势：母亲可以按自己选择的姿势喂哺婴儿，只要婴儿能够含住乳头和自己觉得舒服、轻松自如就是。在一天之内要变换不同的喂乳姿势，以避免婴儿仅向乳晕的一个部位施加压力，尽量减少输乳管受阻塞的危险。如果坐着喂乳，一定要位置舒服。必要时，用软垫或枕头支持双臂和背部。躺在床上喂乳，母亲采取侧睡姿势，可垫上枕头，怀抱婴儿，让婴儿的头和身体尽量靠近你的身旁。躺着喂乳一定要注意不要让乳汁流到婴儿的耳朵里。

