



YINGYOUER KEXUEYANGHU
YU ZAOQIJIAOYU YIBENTONG

婴幼儿



科学养护与 早期教育 一本通

刘启宝 策划
赵丽 王岩 主编



河北科学技术出版社

前 言

初为人父母，养育一个健康聪明的孩子，是每个做父母的心愿。婴幼儿时期是个体发育很重要的阶段，是人一生中打基础的时期。这其中包括大运动、精细运动、感知觉的发育，均衡合理的营养，智力的早期开发及非智力因素的培养。为了更好地把握这个发育的关键期，让孩子得到合理及健康的喂养，获得最适合个体发展的早期教育，拥有强健的体魄、发达的智力、良好的品行、平衡的心理，全面健康的成长，父母必须不断提高自身素质，树立和掌握科学育儿新概念。

本书在科学养护篇中，科学而详细地介绍了婴幼儿（含新生儿）养护过程中的发育评价、日常照顾、营养与喂养、看病须知、常见病的预防及护理、意外事故及家庭急救的处理、预防接种等知识；在早期教育篇中，讲述了各月龄段的早教课程和智能开发方案、早教中需注意的问题、如何培养孩子的健康人格和社会适应能力等。本书内容丰富，语言通俗易懂，且图文并茂，有较强的实用性，一定能使准父母们在短时间内全面掌握必要的育儿知识，为年轻的父母提供科学、优质的指导和帮助，使其拥有充足的信心和孩子一起成长。

刘启宝 赵 丽

2008年11月



婴\幼\儿\科\学\养\护\与\早\期\教\育

目 录

第一篇 科学养护篇

——如何使你的宝宝更健康

婴幼儿生长发育规律

1. 婴幼儿体格发育规律 (3)
2. 婴幼儿运动发育规律 (4)
3. 婴幼儿感知发育规律 (6)
4. 婴幼儿语言发育规律 (7)
5. 婴幼儿自助能力发育规律 (8)
6. 婴幼儿社会交往发育规律 (8)
7. 婴幼儿认知发展规律 (9)

新生宝宝的养护秘籍

- 新生宝宝的特点及日常照顾 (11)
1. 新生宝宝的长相（小宝宝的“自画像”） (11)
 2. 新生宝宝的一般状况及生理特点 (12)
 3. 新生宝宝的智能与心理发育 (13)
 4. 新生宝宝的反射 (17)
 5. 新生宝宝的照顾 (17)
 6. 新生宝宝的母乳喂养 (20)
 7. 维生素 D 的补充和疫苗注射 (21)



8. 如何在日常生活中观察新生宝宝是否正常	(22)
新生儿常见异常及护理	(24)
1. 早产儿	(24)
2. 巨大儿	(27)
3. 新生儿肺炎	(27)
4. 新生儿脐炎	(29)
5. 脐疝	(30)
6. 新生儿脓疱疹	(31)
7. 新生儿脱水热	(32)
8. 先天性幽门肥厚	(32)
9. 先天性疾病筛查	(33)

1 个月至 3 岁宝宝的喂养

婴幼儿的基本营养需求	(35)
婴幼儿消化功能特点	(38)
母乳喂养	(38)
1. 母乳喂养的好处	(38)
2. 如何保证充足的母乳	(39)
3. 母乳喂养的方法	(40)
4. 宝宝可能出现的问题	(43)
5. 乳房的护理	(44)
6. 哺乳期间母亲可能遇到的问题	(45)
混合喂养和人工喂养	(46)
1. 哪些宝宝需要混合喂养和人工喂养	(46)
2. 乳制品的种类和比较	(47)
3. 需要量的计算方法	(49)
4. 混合喂养和人工喂养的准备	(49)



5. 喂养方法	(50)
辅助食品的添加	(51)
1. 开始添加辅食的时间	(51)
2. 辅食添加的原则	(51)
3. 辅食添加的顺序	(52)
4. 成功添加辅食的方法	(52)
5. 制作婴儿食品时应注意的问题	(52)
6. 走出婴幼儿喂养中的常见误区	(53)
7. 宝宝饮食应注意的问题	(53)

1 个月至 3 岁宝宝的日常照顾

宝宝的日常护理	(56)
1. 给宝宝一个舒适的环境	(56)
2. 宝宝的衣着	(59)
3. 如何给宝宝洗澡	(61)
4. 如何给宝宝换尿布	(62)
5. 宝宝口腔和牙齿的护理	(67)
宝宝良好生活习惯的培养	(69)
1. 培养宝宝控制大小便	(69)
2. 培养宝宝良好的饮食习惯	(70)
3. 培养宝宝良好的睡眠习惯	(72)
宝宝常见症状的处理	(74)
1. 怎样对待“夜哭郎”	(74)
2. 宝宝屏气发作怎么办	(76)
3. 宝宝吮手指、衣物是病态吗	(78)
生病宝宝的处理	(82)
1. 如何识别生病的宝宝	(82)



2. 上医院前应该做什么准备	(83)
3. 带宝宝到医院看病的程序	(83)
4. 看病时应该告诉医生什么	(83)
5. 看完病应该问清什么	(85)
6. 怎么给宝宝测体温	(85)
7. 如何给宝宝喂药	(86)
8. 如何处理抽风的宝宝	(88)
9. 如何安抚哭泣的宝宝	(88)
10. 如何护理发热的宝宝	(89)
11. 如何护理得肺炎的宝宝	(90)
12. 如何照顾腹泻的宝宝	(92)
13. 如何护理和观察患有先天性心脏病的宝宝	(93)
家庭急救	(94)
1. 宝宝吞噬异物怎么办	(95)
2. 宝宝吸入异物怎么办	(95)
3. 宝宝烧烫伤怎么办	(96)
4. 宝宝吞服有毒物怎么办	(97)
宝宝的预防接种	(98)
1. 预防接种的重要性	(98)
2. 疫苗的种类	(99)
3. 接种方法	(100)
4. 什么情况下不适于疫苗接种	(100)
5. 接种减毒疫苗的禁忌	(100)
6. 疫苗接种的不良反应及处理	(101)
7. 疫苗的基础注射和追加注射	(104)
8. 各种疫苗的简要介绍	(104)
9. 小儿预防接种程序	(108)



宝宝常见疾病的防治

呼吸系统疾病	(110)
1. 退热药物的用药原则	(110)
2. 鼻塞的正确处理	(111)
3. 咳嗽的一般处理原则	(111)
4. 上呼吸道感染	(112)
5. 谨防感冒诱发中耳炎	(112)
6. 扁桃体炎的治疗	(113)
7. 先天性喉喘鸣	(113)
8. 喉炎的防治	(114)
9. 支气管哮喘	(115)
10. 婴幼儿肺炎该如何防治	(116)
消化系统疾病	(117)
1. 消化不良	(117)
2. 小儿便秘	(119)
3. 小儿呕吐	(121)
4. 婴儿腹痛	(123)
5. 秋季腹泻	(123)
6. 慢性腹泻	(124)
先天性心脏病	(126)
1. 房间隔缺损	(127)
2. 室间隔缺损	(129)
3. 动脉导管未闭	(129)
4. 法洛四联症	(130)
5. 如何发现孩子患有先天性心脏病	(131)





五官疾病	(132)
1. 鹅口疮	(132)
2. 疱疹性口腔炎	(132)
3. 先天性鼻泪管阻塞	(133)
4. 小儿弱视	(133)
5. 化脓性中耳炎	(134)
神经精神疾病	(135)
1. 小儿惊厥	(135)
2. 智力低下	(136)
泌尿系感染	(138)
传染性疾病	(140)
1. 幼儿急疹	(140)
2. 水痘	(140)
3. 麻疹	(141)
4. 细菌性痢疾	(143)
5. 脊髓灰质炎	(144)

第二篇 早期教育篇

——如何使你的宝宝更聪明

早期智力开发

婴幼儿潜能开发的科学依据	(149)
1. 宝宝的早期活动可以极大地影响脑部的功能和结构	(149)
2. 发育的时机——关键期理论	(153)
宝宝的学习方式	(155)
1. 宝宝是从感知周围环境和自身运动中开始学习的	(155)



2. 宝宝用什么方式学习	(156)
3. 宝宝的学习过程	(157)
关于智商	(158)
1. 智商、发育商和多元智力	(158)
2. 高智商就一定能有高成就吗	(160)
什么是婴幼儿早期教育	(161)
1. 早期教育不是塑造，而是帮助成长	(162)
2. 早期教育是开发婴儿潜能的教育	(163)
3. 早期教育是使孩子拥有幸福完整人生的奠基工程	(164)
早期阅读的问题	(164)
1. 为什么要给还不会说话的孩子朗读	(164)
2. 早期阅读的重要性	(165)
3. “分享阅读”是宝宝早期阅读的最佳方法	(166)
4. 怎样与宝宝共享阅读的快乐	(167)
5. 家庭早期阅读指导十一法	(168)
音乐与幼儿智能的发展	(172)
1. 宝宝生下来就有接受音乐的能力	(172)
2. 音乐促进智能发育的科学依据	(173)
3. 如何开发婴幼儿的音乐潜能	(174)
宝宝的感觉统合的发展与游戏	(176)
1. 为什么一些孩子会出现“高智商低成就”的现象	(176)
2. 宝宝的感觉统合能力是在玩耍中发展完善的	(177)
3. 怎样观察宝宝的感觉统合问题	(179)
4. 如何预防和纠正宝宝的感觉统合问题	(180)
刺激出来的聪明	(183)
1. 感官的刺激使宝宝耳聪目明	(183)
2. 活动的刺激使宝宝的身体更加协调灵敏	(184)
3. 兴趣刺激可以激发宝宝的学习热情	(185)





0~3岁宝宝的智能开发方案

——超级宝宝的智能训练套餐

新生儿	(187)
1. 神经、心理发育水平	(187)
2. 运动、体能的训练	(188)
3. 感知训练	(193)
4. 语言训练	(195)
5. 个人和社会能力培养	(195)
1~3个月	(196)
1. 神经、心理发育水平	(196)
2. 运动、体能的训练	(197)
3. 感知训练	(204)
4. 语言训练	(205)
5. 个人和社会能力培养	(206)
6. 亲子游戏	(206)
4~6个月	(207)
1. 神经、心理发育水平	(207)
2. 运动、体能的训练	(207)
3. 感知训练	(209)
4. 语言训练	(212)
5. 个人和社会能力培养	(212)
7~9个月	(213)
1. 神经、心理发育水平	(213)
2. 运动、体能的训练	(214)
3. 感知训练	(217)
4. 语言训练	(220)



5. 个人和社会能力培养	(221)
6. 亲子游戏	(222)
10~12个月	(223)
1. 神经、心理发育水平	(223)
2. 运动、体能的训练	(223)
3. 感知训练	(226)
4. 语言训练	(229)
5. 个人和社会能力培养	(229)
6. 亲子游戏	(230)
1岁至1岁半	(230)
1. 神经、心理发育水平	(230)
2. 运动、体能的训练	(231)
3. 感知训练	(236)
4. 语言训练	(237)
5. 个人和社会能力培养	(238)
6. 亲子游戏	(240)
1岁半至2岁	(240)
1. 神经、心理发育水平	(240)
2. 运动、体能的训练	(242)
3. 感知训练	(243)
4. 语言训练	(245)
5. 个人和社会能力培养	(246)
6. 亲子游戏	(247)
2岁至2岁半	(249)
1. 神经、心理发育水平	(249)
2. 运动、体能的训练	(250)
3. 感知训练	(253)
4. 语言训练	(255)





5. 个人和社会能力培养	(256)
2 岁半至 3 岁	(258)
1. 神经、心理发育水平	(258)
2. 运动、体能的训练	(259)
3. 感知训练	(261)
4. 语言训练	(264)
5. 个人和社会能力培养	(265)

婴幼儿人格和社会性的发展

宝宝情绪、情感的发展	(267)
1. 情绪、情感是宝宝与人交往的重要途径	(267)
2. 健康的情绪和情感对宝宝发展的重要性	(268)
3. 宝宝的情绪是在与父母交流中学习的	(268)
宝宝的气质与类型	(269)
1. 为什么有的宝宝个性随和, 有的却脾气很大	(269)
2. 宝宝气质的分型	(269)
3. 只有与宝宝气质拟合最好的教养方式才是最佳的	(270)
宝宝与父母间依恋情感的形成及重要性	(271)
1. 宝宝与亲人间的依恋是如何形成的	(271)
2. 抚养质量对宝宝依恋的形成有重要影响	(272)
3. 为什么依恋质量对宝宝以后的生活很重要	(273)
宝宝自我概念的发展	(274)
1. 宝宝自我概念的发展与自尊的形成	(274)
2. 父母对宝宝成就动机发展的影响	(275)
3. 怎样促进孩子发展积极的成就动机和实际的成就行为	(276)
健全人格是健康人生的重要组成	(277)
1. 我国儿童、青少年行为问题的严重性	(277)



- 2. 健全人格是成功人生的基石 (278)
- 3. 家庭环境与教育方式对孩子心理行为的影响 (279)

培养宝宝良好的品格和社会适应能力

- 怎样使宝宝拥有健康的心理 (281)
- 怎样使宝宝拥有健康的人格 (285)
- 宝宝性格的培养 (287)
 - 1. 性格培养的重要性 (287)
 - 2. 如何培养良好的性格 (287)
- 如何帮助宝宝树立自尊、自信 (293)
 - 1. 不为宝宝做任何他自己可以做的事 (294)
 - 2. 用鼓励的方法培养宝宝的自信 (294)
 - 3. 自卑感——成人蔑视的结果 (295)
 - 4. 给孩子一点责任 (296)
 - 5. 培养孩子独立自立的精神 (297)
 - 6. 用“等一等”的方法培养宝宝的耐心 (298)

如何纠正宝宝的不良行为

- 1. 宝宝无辜哭闹怎么办 (299)
- 2. 宝宝离不开慰藉物怎么办 (300)
- 3. 怎样对待宝宝的无理要求 (301)
- 4. 如何对待宝宝的攻击性行为 (303)
- 5. 恐惧——成人恐吓的结果 (304)





早期家庭教育的秘籍

1. 成功的养育以科学为基础 (305)
2. 世界上最受推崇的教育原则 (306)
3. 玩耍：宝宝的工作 (307)
4. 成功的养育以快乐为原则 (309)
5. 尊重孩子，以孩子为中心 (313)
6. 不要无原则地攀比 (315)
7. 父亲带宝宝的意义 (315)
8. 有效地使用惩罚 (316)
9. 鼓励对孩子如同阳光对于植物 (318)
10. 营造良好的家庭环境 (320)
11. 用美好的感觉培养宝宝积极的心态 (321)
12. 多花些时间陪伴宝宝 (321)
13. 听话的宝宝就是好孩子吗 (322)
14. 做个“懒”妈妈 (323)
15. 怎样激发宝宝动脑筋 (325)
16. 当托养在外的宝宝不接纳你时怎么办 (326)



第一篇 科学养护篇

——如何使你的宝宝更健康



婴幼儿生长发育规律

人的生长发育是指从受精卵到成人的成熟过程。什么是生长发育呢？生长是指小儿身体各器官、系统的长大，就是我们可以直接看到并能用数据测量出的变化，如体重、身高。发育是指细胞、组织、器官的分化和功能成熟，例如大脑、心脏、肝脏等器官的成熟。初生到青年这个时期是一个人生后生长发育最重要的阶段。生后至3岁，我们将这一时期称为“婴幼儿期”。婴幼儿期又是人一生中生长发育最快的时期。生长发育的过程是有一定的规律的，我们可以通过下面7条规律来了解宝宝的生长发育情况。

1. 婴幼儿体格发育规律

怎样了解宝宝体格发育的规律，我们可以通过体重和身高两个最常用的指标，帮助家长对宝宝体格发育状况进行正确的评价。

●体 重

体重是衡量体格发育和营养状况最重要的指标。对婴儿来说，体重是比较灵敏的体格发育指标，家长应定期测定体重，以保证孩子迅速生长所需要的足够营养。

我国正常新生儿的平均出生体重为3.2~3.3千克，一般男婴比女婴重100克。体重增加的速度与年龄有关，最初3个月非常迅速，每周增加200~300克；4~6个月每周增加100~200克；7~9个月每周增加80~100克；第1年的最后3个月，每周增加50~80克；生后第2年（2岁）体重增加2.5~3.5千克；2岁以后至10岁以前，每年增加约2千克。家长可根据下列体重计算公式来了解孩子在各年龄段的标准体重。

3~12个月的体重（千克）公式： $[\text{年龄（月）} + 9] / 2$

