

育儿指导



YUERZHIDAO

中国教育电视台《生育指南》栏目指定教材

主 编 文晓萍



中国医药科技出版社

优生优育丛书

育儿指导

(0至1周岁)

文晓萍 主编

中国教育电视台《生育指南》栏目指定教材

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

育儿指导. 0~1 周岁/文晓萍主编. —2 版. —北京:
中国医药科技出版社, 2002.11
(优生优育丛书)

ISBN 978-7-5067-2658-0

I. 育… II. 文… III. ①婴幼儿-哺育-通俗读物
②婴幼儿-家庭教育-通俗读物 IV. TS976.31-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 084152 号

出版 中国医药科技出版社
地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号
邮编 100082
电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938
网址 www.cspyp.cn
规格 787×1092mm^{1/32}
印张 8
字数 161 千字
印数 10001—12000
版次 2002 年 11 月第 2 版
印次 2009 年 4 月第 2 版第 3 次印刷
印刷 北京友谊印刷有限公司
经销 全国各地新华书店
书号 ISBN 978-7-5067-2658-0
定价 19.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

为了新的生命

——
献给年轻妈妈的书

内 容 提 要

本书是为养育0~1岁孩子而做的通俗科普读物。书中包括了0~1岁孩子的发展目标,营养指导,大夫信箱,教育顾问,保健之窗,锻炼园地,温馨时刻等内容,重点在于帮助家长科学地喂养孩子,充分地开发孩子的兴趣,对孩子进行合理的动作训练,以达到开发孩子的潜力,培养孩子快乐、爱心、正直、勇气、信念五种品德的目的,使孩子将来成为一个热爱生活,有所作为的人。

该书文图并茂、语言简练生动、指导性强,最适合有相应年龄段孩子的家长以及准备做父母的人阅读。

编写人员

名誉主编

叶广俊 北京大学儿少卫生研究所所长，教授，博士生导师

主 编

文晓萍 北京大学生育健康研究所《中国生育健康》杂志编辑部责任编辑，医学硕士

编 委

- 鲍秀兰 中国医学科学院协和医院儿科教授
吴光驰 首都儿科研究所儿童营养研究室主任，研究员
李美珠 北京大学第三临床医学院儿科副主任，主任医师
马 婷 首都儿科研究所附属儿童医院儿童保健主任医师
李鸿江 北京体育师范学院党委副书记，副教授
高影君 北京师范大学教科所副研究员
周桂凤 湖南医学高等专科学校妇幼卫生教研室副主任医师
鲍慧玲 北京大学第三临床医院儿科副主任医师

编写人员

区幕洁 “中国社区儿童发展综合服务”课题组成员，副主

前 言

翻开这套书，您将发现我们对儿童的早期教育倾注了全新的理念。对早期教育的观点和方法给予了新的科学的诠释。

来自儿童教育学、心理学、生理学、医疗保健学、营养学和运动学等领域的 30 多位老中青三代学者聚集在一起，用 3 年时间，研究国内外成功的教育方案，借鉴最新的科研成果撰写这套书。向准备为人父母或初为父母的朋友，提供一套从孕期到 7 岁这段时间科学的早期教育实用方法。

我们强调优生从孕前起步，早期教育应从胎儿开始

优质的精子和卵子为胚胎的形成和发育提供了先天的良好的遗传基因。准备生育的父母可以通过提高营养、调节情绪、顺应生物节奏等方法来提高精子和卵子的质量，为新生命提供最好的“第一颗种子”。母体的身心健康是胎儿生长发育的优质土壤。母体中的胎儿，能敏锐地感受到母体的生理和心理的微小变化。科学的胎教可以促进胎儿的各种器官发育，改善大脑的功能。

我们认为早期教育必须适合年龄特点

我们根据普遍并可预知的生长发育的典型状况和各种能

2 前 言

力发展的关键期，以月为单位，设计教育方法、安排教育内容、提出教育措施。

每月我们设置以下主要栏目：

(1) 生理指标：主要介绍胎儿和儿童身体发育的各项指标。

(2) 营养指导：介绍孕妇和儿童的膳食营养知识。

(3) 温馨时刻：提供促进胎儿发育的胎教措施和儿童发展的各种益智游戏。

(4) 锻炼园地：介绍孕妇和儿童适宜的运动方法。

(5) 教育顾问：阐述早期教育中的热点问题和特别需要注意的问题。

(6) 大夫信箱：介绍孕妇和儿童预防疾病的知识。

(7) 保健之窗：提供孕妇和儿童保健方面的常识。

我们认为早期教育应适宜个体

每一个孩子都有不同的特质。在成长类型和发展进度上，都会有区别。孩子可能在某些领域优先发展，某些领域相对滞后。我们在每个发展关键期，提供了发展目标和发育评价，通过对照，您可以随时了解孩子的发展水平，及时发现孩子在这些项目上的强项和弱项。根据教育指导，确定近期发展目标。使弱项得到改善，均衡发展；强项得到重视，重点培养。

我们认为早期教育要涉及儿童发展的各个领域

我们不仅注重儿童的智力发展，而且注重非智力发展。在激发和培养孩子的感知能力、观察力、注意力、创造力、记忆力、思维能力的同时，还要有意识塑造孩子的人格，培

养孩子的独立性、广泛的兴趣爱好、强烈的求知欲、充分的自信心、坚韧不拔的毅力、健康的情感和良好的性格。

我们认为早期教育要从培养兴趣着手

早期教育的动力来源于孩子对周围环境和事物的好奇心。这种原动力直接影响早期教育的成果。我们将教育科学的理论用通俗易懂的文字和图画表达出来，把早期教育的知识和技能融汇在日常生活和丰富多彩的游戏当中。根据孩子的兴趣和需要，把玩具和各种实物作为教育的工具和媒介，寓教于乐。使父母在与孩子的交流和游戏的过程中，达到教育的目的。

对孩子进行早期教育并不需要父母多少时间，也不需要父母有多么高的教育水平。付出的仅仅是爱心和科学的方法。付出就有回报；耕耘就有收获。

在本套书的撰写过程中，得到了吴凤岗先生、吕姿之女士、钱玲娟女士、佟静洋先生的鼎力支持，在此，谨表示诚挚的感谢！

谨以此书献给天下父母！

文晓萍

一九九八年五月十二日

目 录

第1个月

0~1个月发展目标	(3)
0~1个月教育要点	(3)
生理指标	(3)
营养指导	(4)
母乳喂养的方法	(4)
混合喂养和人工喂养	(6)
如何判断喂哺是否适当	(10)
隔多长时间给宝宝喂1次奶好	(10)
温馨时刻	(11)
看画	(11)
逗笑	(12)
听音乐	(13)
看移动的东西	(14)
亲子对话	(15)
重温在母体的温馨	(15)
练习抓握	(16)
趴着自己转头	(17)

2 目 录

开步走	(18)
教育顾问	(19)
新生儿具有神奇的能力	(19)
如何从新生儿期开始进行早期教育	(21)
锻炼园地	(22)
皮肤抚摸	(22)
按摩操	(23)
大夫信箱	(25)
怎样判断新生儿外观是否正常	(25)
为什么新生儿皮肤会发黄	(28)
保健之窗	(29)
怎样护理新生儿	(29)
新生儿如何度过寒冷的冬季	(34)
新生儿如何度过炎热的夏季	(35)
宝宝哭闹的鉴别与处理	(35)
注意预防意外事故	(37)
预防佝偻病宜从新生儿开始	(38)
注意卡介苗接种后反应及复查	(39)
发育测评	(40)
发育测评表的意义及使用方法	(40)
0~30 天发育测评表	(42)

第 2 个月

2~3 个月发展目标	(45)
2~3 个月教育要点	(45)

生理指标	(4 6)
营养指导	(4 6)
如何坚持母乳喂养	(4 6)
温馨时刻	(4 8)
哪幅图画最好看	(4 8)
谁笑得最响	(4 8)
随音乐跳舞	(4 9)
动一动, 响一响	(5 0)
跟我做	(5 0)
摸娃娃	(5 1)
拉拉手	(5 1)
抬头看铃	(5 2)
哪种最香	(5 3)
教育顾问	(5 3)
给宝宝提供丰富的视觉刺激	(5 3)
0~1岁宝宝的适龄玩具	(5 4)
锻炼园地	(5 5)
母子健身操	(5 5)
怎样给宝宝做温水浴	(5 8)
怎样给宝宝做空气浴	(5 8)
怎样给宝宝做日光浴	(5 9)
大夫信箱	(6 1)
宝宝溢奶和吐奶有哪些原因	(6 1)
保健之窗	(6 2)
母乳喂养中常见问题及处理	(6 2)
如何给宝宝称体重、量身长、测头围、测胸围	(6 3)
囟门的大小与健康有关	(6 5)

4 目 录

发育测评	(66)
------------	--------

(31~60 天发育测评表	(66)
----------------------	--------

(31)	(66)
--------------	--------

(32)	(66)
--------------	--------

(33)	(66)
--------------	--------

(34)	(66)
--------------	--------

第3个月

生理指标	(71)
------------	--------

营养指导	(71)
------------	--------

(奶水不足怎么办	(71)
-----------------	--------

温馨时刻	(72)
------------	--------

(变魔术	(72)
-------------	--------

(哪里响	(73)
-------------	--------

(辨认父母	(73)
--------------	--------

(踢打吊球	(74)
--------------	--------

(歌唱	(75)
------------	--------

(踏蹬	(75)
------------	--------

(摇呀摇	(76)
-------------	--------

(看世界	(77)
-------------	--------

教育顾问	(77)
------------	--------

(孩子需要父爱	(77)
----------------	--------

锻炼园地	(78)
------------	--------

(抬头挺胸	(78)
--------------	--------

(学侧转	(79)
-------------	--------

大夫信箱	(80)
------------	--------

(小儿白口糊是怎么回事	(80)
--------------------	--------

保健之窗	(80)
------------	--------

(孩子何时要进行预防接种	(80)
---------------------	--------

(哪些孩子暂时不能进行预防接种)	(82)
发育测评	(83)
(61~90 天发育测评表)	(83)
(00)	
(00)	
(001)	
(001)	
第 4 个月	
4~6 个月发展目标	(87)
4~6 个月教育要点	(87)
生理指标	(88)
营养指导	(89)
母亲工作 (上班) 时如何坚持母乳喂养	(89)
温馨时刻	(90)
看滚球、追手电光	(90)
(抓核桃)	(91)
(照镜子)	(92)
(同宝宝谈天)	(92)
(打哇哇)	(93)
(弹起来)	(93)
(尝一尝)	(94)
(找朋友)	(94)
(配乐摇摆)	(95)
教育顾问	(96)
(爱抚——孩子发育的“食粮”)	(96)
(不要过分逗弄宝宝)	(96)
(从小培养孩子对音乐的兴趣)	(97)
锻炼园地	(97)

6 目 录

（ 撑起来往前拱	（ 97 ）
（ 扶站迈步	（ 98 ）
（ 学游泳	（ 99 ）
大夫信箱	（ 99 ）
尿布性皮炎的防治	（ 99 ）
保健之窗	（ 100 ）
科学地安排宝宝一日生活	（ 100 ）
（ 怎样观察 3 岁内孩子视力是否正常	（ 101 ）
发育测评	（ 102 ）
（ 91~120 天发育测评表	（ 102 ）
（ 98 ）	（ 98 ）
（ 98 ）	（ 98 ）
（ 09 ）	（ 09 ）
（ 09 ）	（ 09 ）
第 5 个月	
生理指标	（ 107 ）
营养指导	（ 107 ）
（ 如何给孩子添加辅食	（ 107 ）
温馨时刻	（ 109 ）
（ 认灯	（ 109 ）
（ 听名字回头	（ 110 ）
（ 藏猫咪	（ 110 ）
（ 寻找掉下的东西	（ 111 ）
（ 拉线团	（ 111 ）
（ 一手抓 1 个	（ 112 ）
（ 旋转	（ 112 ）
教育顾问	（ 112 ）
（ 宝宝为什么会认生	（ 112 ）

多和宝宝说话好	(113)
锻炼园地	(114)
摇荡荡	(114)
学飞翔	(115)
降落游戏	(116)
俯卧翻至仰卧	(116)
大夫信箱	(117)
宝宝阵发性哭闹时要警惕肠套叠	(117)
保健之窗	(118)
宝宝夜哭的原因	(118)
发育测评	(120)
121~150 天发育测评表	(120)

第6个月

生理指标	(125)
营养指导	(125)
别忘了给宝宝添加辅食	(125)
预防营养性缺铁性贫血从现在开始	(126)
温馨时刻	(127)
认识食物	(127)
积木传手	(128)
唱儿歌做动作	(128)
自己坐	(129)
自己拿饼干吃	(129)
点头摇头	(130)