

最 新 版 0 ~ 3 岁 婴 幼 儿

智学指导

中华医学会儿科学分会儿童保健学组和发育行为学组联合推出

0~3

— 编 著 —

Wyeth 惠氏

百年信赖 惠泽新生

聪明宝贝 Mi

企业管理出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

0~3 岁婴幼儿智学指导 / 惠氏, 《我和宝贝》杂志编著. -- 北京: 企业管理出版社, 2013.8
ISBN 978-7-5164-0442-3

I. ①0… II. ①惠… ②我… III. ①婴幼儿-智力开发 IV. ①G610

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 176109 号

书 名: 0~3 岁婴幼儿智学指导

作 者: 惠氏, 《我和宝贝》杂志

责任编辑: 丁锋

书 号: ISBN 978-7-5164-0442-3

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编: 100048

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 总编室 (010) 68701719 发行部 (010) 68414644

电子信箱: bankingshu@126.com

印 刷: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 155 毫米 × 205 毫米 32 开本 4.75 印张 152 千字

版 次: 2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 39.80 元

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换

第一次你睁开双眼
好奇的张望
我希望让你看到，一切的绚烂多彩
第一次你迈开双腿
勇敢地向前
我想要领你探索，世界的所有美好
第一次你咿呀说话
稚嫩的表达
我甘愿静心倾听，沉醉在你的奇思妙想

聪明如你
小小的心里有大大的力量
学着迈步、学着思考、学着成长、学着爱
爱你如我
陪伴在你身边走过每一步
给你怀抱、给你支持、给你滋养、给你爱

亲爱的婴儿床里的科学家
让我欣然伴你成长
并和你一起期待
那属于你的璀璨未来

Wyeth[®] 惠氏[®]
百年卓越 惠泽新生

www.wyethbb.com.cn

宝宝的学习愿望与生俱来，而学习能力却需要培养才能得到更好的发挥。
我们相信，只要为宝宝提供适时的培养和适合的营养，每个宝宝都能学得更出色。



专家推荐 Endorsement

【本书由中华医学会儿科学分会儿童保健学组和发育行为学组联合推出】

【由金星明教授做全书内容审定】

“婴儿一出生就做好了学习的准备，并且具备了卓越的发展能力，包括记忆、社会交往技能、沟通和运动。婴儿时期是一个身体和认知方面经历巨大变化和成长的阶段。这本书提供了针对0~3岁婴幼儿的切实可行的护理和早教方法，以帮助父母最大程度地开发孩子的智学潜能。不同于大多数儿童发育和教育指导将年龄‘一刀切’的方式，本书将婴幼儿划分为四个交叉重叠的年龄层次。重叠的年龄范围表示出能力发展的区间，增强了发展的连续性，更科学也更容易参考和指导实践。”

——毛萌（中华医学会儿科学分会儿童保健学组组长
成都市妇女儿童中心医院院长）

“本书基于发育行为的询证研究，描述了0~3岁婴幼儿的全面发展，包括社会交往的学习和情绪表达、语言学习与沟通交流、认知学习与思维发展、运动学习与身心健康，同时提供父母有关婴幼儿能力发展的实践指导。通过家庭养育，使父母学会如何透过婴幼儿的行为表现反映各种能力的发展，更重要的是教会父母如何寓教于乐，用游戏化的方式促进婴幼儿的智学发展和健康成长。”

——金星明（中华医学会儿科学分会发育行为学组组长
上海市儿童医学中心儿保科主任）

“人生的起初三年是大脑发展和学习的关键时期，这一时期的健康发展必将为宝宝将来的成长和学习打下良好的基础。父母是孩子的第一任老师，理所当然应该成为自己孩子的养育专家。本书运用儿童发展心理学和现代脑科学研究成果，为广大父母提供简明实用的科学育儿方法，帮助您培育快乐、健康、聪明的宝宝。”

——邹小兵（中华医学会儿科学分会发育行为学组委员
中山大学附属第三医院儿科主任）

Endorsement

“在生命的早期，观察、思考、活动等学习的基本能力已经建立。如果能从出生开始对孩子提供足够的机会和空间，让他们能获得不断的有效学习体验，提高信息处理效率，那么他们将有能力处理更多、更复杂的问题，让潜力得以充分发挥。在向父母们提供学习建议的同时，本书着眼于为孩子提供丰富、安全、可供探索的环境和简单有趣的游戏，让他们能够调动多个感官，采用多种方法来认识和理解不同的事物，在快乐的玩耍中，以有效的学习体验来推动认知能力的发展。”

—— 徐秀（中华医学会儿科学分会发育行为学组副组长
复旦大学附属儿科医院儿童保健科主任）

“世界卫生组织（WHO）指出：营养影响学习能力和智力发育，良好的营养和健康能使一个人的学习潜能得以充分发挥。目前的研究表明，在人生的起初三年中，来自于父母和其他看护者适宜的、良好应答的照料能够帮助孩子建立健康的学习模式，帮助儿童发展良好的情绪，在未来能更好地处理可能面临的压力。本书在为父母提供儿童发展指导和游戏活动安排的同时，还提供了细致实用的均衡营养建议，以保证婴幼儿正常生长发育和身心健康，使他们在生命早期就顺利建立起思考、观察、活动等支持学习的基本能力。”

—— 童梅玲（中华医学会儿科学分会发育行为学组委员
南京市妇幼保健院儿童保健科主任）



前言 Foreword

你知道吗？4个月的婴儿就能通过辨别重音识别不同的语言；5个月的婴儿在加减法错误答案上注意的时间更久，可见，已经形成一定的计算概念；8个月的婴儿对非预期出现的颜色组合注意时间更久，显示对推理和统计有了初步的认识。

国际心理界和早期教育界专家指出：学习是婴儿的天性，婴儿出生后第1个月就具有学习能力。他们远比我们认为的要聪明，他们的学习能力也比成人能够想象的强大得多！宝宝们天生就会通过观察和体验事物来获得相应的信息，通过思考，对这些信息进行处理，然后在玩耍的过程中反复验证。这个观察——思考——活动的过程，跟科学家们的学习和研究过程非常一致，难怪他们被称为“婴儿床里的科学家”。

将这样一位出色的“科学家”抱在怀中，身为父母，我们要做些什么才能让他天赋的智学潜能得以充分的发挥，让他的学习之路通向更好的未来呢？这就是你手里这本最新版《0～3岁婴幼儿智学指导》将要帮你解决的问题。

最新版《0～3岁婴幼儿智学指导》的意义

人生的最初三年是大脑迅速发展和学习的重要时光。这段时间对于婴幼儿来说非常重要，将为他们未来的智力和学习打下基础。

Foreword

研究表明，在生命早期，观察、思考、活动等学习的基本能力已经建立。如果能从出生开始对孩子提供帮助，让他们能获得不断的有效的学习体验，提高信息处理效率，那么他们将有能力处理更多更复杂的问题，让潜力得以充分发挥。

所以，在惠氏支持下，中华医学会儿科学分会儿童保健学组和发育行为学组共同推出了这本全面支持 0 ~ 3 岁婴幼儿智学潜力发展的家庭养育指南。本书基于脑发育的最新研究，通过对出生到 36 个月的婴幼儿的发展提供全面的分析和记录，将针对婴幼儿的早教和护理方法与他们未来在学习和生活成功相联系，为婴幼儿全方位（社会交往和情绪、语言学习和交流、认知、身心状态及活动）的持续成长和良好的智学发展，向父母提供核心知识、评估准则以及可操作的建议及方法。

同时，书中也强调了促进智学潜能充分发挥的另一个重要因素：营养。世界卫生组织（WHO）指出：营养影响学习能力和智力发育，良好的健康和营养，能使一个人的学习潜能得以充分发挥。因此，本书最后一章还为父母们提供了细致实用的均衡营养建议。

最新版《0 ~ 3 岁婴幼儿智学指导》的特色

与众多的早期教育或者婴幼儿发育类书籍不同，这本书在结合了国内外专家对早期学习的特点和需求的相关研究的基础上，还有许多独特之处。

前言

更合理的年龄划分：不同于大多数儿童发育和教育指导将年龄“一刀切”的方式，本书将婴幼儿划分为四个重叠的年龄层次。重叠的年龄范围增强了发展的连续性，更科学也更加容易参考。

强调“观察——思考——活动”这个完整的学习过程：在向父母们提供学习建议时，更着眼于为孩子提供丰富、安全、可供探索的环境和简单有趣的游戏，让孩子可以调动多个感官、采用多种方法来认识和理解不同的事物，在快乐的玩耍中，以有效的学习体验来推动认知能力的发展。

重视学习的全面性和身心的全面发展：与许多早期教育书籍单纯强调大脑发育不同，本书分别从社会交往与情绪、语言交流、认知、运动和身心状态四大方面入手，帮助孩子获得全面的学习体验和身心的共同发展。

更重视家庭，尤其是父母的作用：将父母看作是孩子的第一位老师，而且是最了解自己孩子的专家。在此基础上，专门为父母提供简单可操作的帮助和建议，使他们可以成功地为孩子学习提供支持。

怎样使用最新版《0～3岁婴幼儿智学指导》

本书分为社交学习与情绪表达、语言学习与沟通交流、认知学习与思维发展、运动学习与身心健康，以及均衡营养五大章。其中第

Foreword

一章到第四章涵盖了婴幼儿智学能力发展的四个重要方面，而第五章则从智学潜能发展的物质基础——均衡营养方面，为父母提供了详细的建议。

每个章节都按照孩子的发展规律来合理划分了月龄，在每个月龄阶段中，前四章都按照“观察——思考——活动”这三个学习的重要环节依次分析孩子的发展状况。你可以在每个章节下直接找到你的孩子目前所处的年龄阶段，了解孩子能力的发展状况，然后按照随后提供的亲子游戏及“指导建议”，来帮助孩子进一步发展他的学习潜力。你也可以通过本书对后续年龄段的描述和指导，提前了解孩子未来的发展重点，为孩子下一阶段的发展做好准备。

最后，在第五章中，你可以了解到各类营养素对孩子智学潜能发展发挥的重要作用，跟随书中的营养建议，就可以更方便地为孩子搭配每日膳食来满足所需的营养。

现在，就打开这本书，和你的孩子一起开始这次独特而愉快的学习体验吧，让你的“小小科学家”，从生命的早期开始，就拥有最好的学习表现。



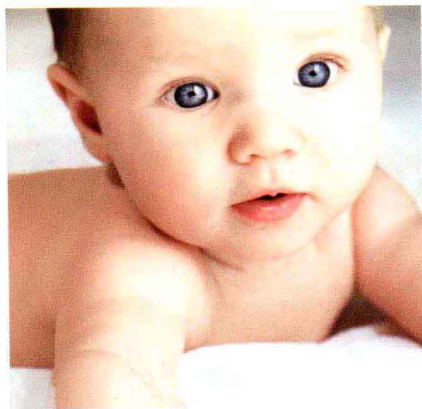
目录 Content

0 ~ 36 个月智学及发育速查表	1
社交学习与情绪表达	11
PART 1 了解社交和情绪的发展过程	12
PART 2 0 ~ 8 个月婴儿社交和情绪发展方法指导	16
PART 3 6 ~ 15 个月较大婴儿社交和情绪发展方法指导	22
PART 4 12 ~ 24 个月幼儿社交和情绪发展方法指导	26
PART 5 22 ~ 33 个月较大幼儿社交和情绪发展方法指导	30
语言学习与沟通交流	35
PART 1 了解语言学习的体验过程	36
PART 2 0 ~ 8 个月婴儿语言和沟通发展方法指导	38
PART 3 6 ~ 15 个月较大婴儿语言和沟通发展方法指导	42
PART 4 12 ~ 24 个月幼儿语言和沟通发展方法指导	46
PART 5 22 ~ 33 个月较大幼儿语言和沟通发展方法指导	50
认知学习与思维发展	57
PART 1 了解认知能力的发展过程	58
PART 2 0 ~ 8 个月婴儿认知发展方法指导	60
PART 3 6 ~ 15 个月较大婴儿认知发展方法指导	68

Content

PART 4 12 ~ 24 个月幼儿认知发展方法指导	74
PART 5 22 ~ 33 个月较大幼儿认知发展方法指导	80
运动学习与身心健康	85
PART 1 了解身心健康发展的三个方面	86
PART 2 0 ~ 8 个月婴儿身心健康发展方法指导	88
PART 3 6 ~ 15 个月较大婴儿身心健康发展方法指导	94
PART 4 12 ~ 24 个月幼儿身心健康发展方法指导	100
PART 5 22 ~ 33 个月较大幼儿身心健康发展方法指导	104
学习潜能的物质基础——均衡营养	109
PART 1 认识六大关键营养素	110
PART 2 支持婴幼儿脑部发育的营养指导	112
PART 3 支持婴幼儿视觉发育的营养指导	118
PART 4 支持婴幼儿体格发育的营养指导	124
PART 5 支持婴幼儿免疫系统发育的营养指导	130
附录 断乳期（4 ~ 6 个月至 1 岁）婴儿一日所需营养指导	136
1 ~ 3 岁幼儿一日所需营养指导	137
结语	138

分龄索引 Index



0 ~ 8 个月

社交和情绪发展方法指导	16
语言和沟通发展方法指导	38
认知发展方法指导	60
身心健康发展方法指导	88
营养指导	
● 母乳中的“脑黄金”——DHA	113
● 母乳中叶黄素提高宝宝的“视敏度”	119
● 母乳中的优质营养—— α -乳清蛋白	125
● 母乳中的免疫因子——核苷酸	131



6 ~ 15 个月

社交和情绪发展方法指导	22
语言和沟通发展方法指导	42
认知发展方法指导	68
身心健康发展方法指导	94
营养指导	
● 食物里的“记忆因子”——胆碱	113
● 辅食添加与视觉发育	120
● 益生元助力体格发育	127
● 及时合理添加辅食	131

Index



12 ~ 24 个月

社交和情绪发展方法指导	26
语言和沟通发展方法指导	46
认知发展方法指导	74
身心健康发展方法指导	100
营养指导	

- 6 大健脑营养素“总动员”：
蛋白质、DHA、胆碱、铁、碘、锌 114
- 解读护眼食物 122
- 便秘 SOS——可溶性膳食纤维 128
- 平衡膳食构筑抵抗力防线 133



22 ~ 33 个月

社交和情绪发展方法指导	30
语言和沟通发展方法指导	50
认知发展方法指导	80
身心健康发展方法指导	104
营养指导	

- 6 大健脑营养素“总动员”：
蛋白质、DHA、胆碱、铁、碘、锌 114
- 解读护眼食物 122
- 便秘 SOS——可溶性膳食纤维 128
- 平衡膳食构筑抵抗力防线 133

0 ~ 36 个月智学及发育速查表

	体格生长	观察	思考	活动
出生至 1个月	● 宝宝出生体重平均 3.0kg 左右 ● 身长 46 ~ 53cm ● 头围 33 ~ 38cm ● 面部：扁平，阔鼻，双颊丰满，下颌内缩，眼睑略肿 ● 躯干：肩和臀狭小，颈短，腹部膨隆，胸廓饱满，胸围比头围小 ● 四肢通常屈曲，两手握拳，腿弯曲，指（趾）甲薄 ● 皮肤：在出生时有胎毛和胎脂覆盖	● 对亮光和黑暗有反应，眼球的运动不协调，在视线范围内能注视物体 ● 听见声音时，增加活动并凝视	● 看见人的面部时活动减少 ● 大人对他讲话或被抱时表现出安静 ● 寻找愉快并立即表示满意	● 对压力、冷、热有反应 ● 所有的活动都是全身的，对特殊的刺激不产生特殊的反应 ● 唇、舌和面颊部的触觉高度发育 ● 不舒服时剧哭，但无眼泪 ● 哭吵的特征随环境而变 ● 喉部发出声音
2个月	● 宝宝出生后第二个月，宝宝体重月平均增长 10 ~ 117kg（参考范围约为 0.83 ~ 145kg） ● 身长月平均增长 3.7 ~ 3.9cm（参考范围约为 3.4 ~ 4.2cm） ● 宝宝头围月均长约 2cm	● 给刺激时微笑 ● 两眼短暂地自旁边向中线随物移动	● 从哭吵声中区别各种原因 ● 取哺喂姿势时，出现吸吮动作	● 俯卧时，稍能抬头及挺胸 ● 仰卧拉坐时，头不完全后仰 ● 手握拳姿势逐渐松开 ● 握住物体片刻，当物体掉落时不能寻找

0 ~ 36个月智学

	体格生长	观察	思考	活动
3个月	● 出生后第三个月，宝宝体重月增长约 0.9 ~ 1.0kg (波动范围在 0.75 ~ 1.2kg) ● 身长月平均增长约 3.2cm ● 宝宝头围月增长约 1.5cm	● 两眼能随物体从一边转到另一边迅速地看见物体，两眼视物协调 ● 看见母亲的脸时会笑 ● 在面前两手握住，并凝视两手 ● 能寻找物体，但找不到	● 能忍受短时间喂奶的停顿 ● 对发出的声音表示愉快 ● 发出响亮的笑声，“咯咯”声、“咕咕”声，轻声笑，尖叫声	● 有目的地抓物来取代握持反射 ● 玩弄手和手指 ● 愿意时，将手和物体放入嘴里 ● 手进一步放松 ● 能拉扯衣服
4个月	● 出生后第四个月，宝宝体重月增长 0.7 ~ 0.75kg (波动范围在 0.6 ~ 0.9kg) ● 身长月平均增长 2.5cm ● 头围每月增长约 1.2cm	● 两眼长时间地注视物体以及移动的物体 ● 能认出母亲和熟悉的东西 ● 当看见一件玩具时表示高兴	● 人工喂养的孩子看到奶瓶就想吃奶 ● 注意人的声音 ● 对周围发生的事情感兴趣，立即表示微笑	● 伸出两手 ● 能抓住玩具 ● 爱将头依于一侧 ● 将两手放在一起，并互相玩弄 ● 将手放入嘴里 ● 开始和别人玩
5个月	● 宝宝出生后第五个月，宝宝体重月平均增长 0.55kg (波动范围在 0.45 ~ 0.66kg) ● 身长月平均增长约 2.1cm ● 头围月平均增长约 1cm	● 能够注视掉落的玩具 ● 在众人中辨认出母亲	● 发出高兴和不高兴的声音 ● 咿呀学语，自言自语 ● 害怕陌生人	● 伸出一只手，并能抓住玩具，但不够精确 ● 在宝宝的手所能及的范围内抓住物体，并将物体放入嘴里 ● 在澡盆内泼水

及发育速查表

	体格生长	观察	思考	活动
6个月	- 出生后第六个月, 宝宝体重月增长 0.34 ~ 0.51kg, 平均增长 0.41kg - 宝宝身长月增长 1.5 ~ 1.8cm - 宝宝头围月增长约 0.8cm - 长出下切牙	- 当有人进入房间时, 能注视 - 视觉条件反射已经形成, 看见奶瓶会伸手要, 嘴里还会发出声音	- 开始选择喜欢的食物 - 挑逗时会哭 - 咿呀学语 - 讲清楚某些音节 - 知道陌生人 - 开始怕羞 - 大笑 - 对一个人单独在一处或别人拿走他的小玩具表示反对	- 能坐一会儿 - 坐位时能朝后退 - 仰卧时将脚放入嘴里 - 自己捧奶瓶 - 若手里有玩具, 给另一个玩具时, 会扔掉手中的, 取另一个玩具; 也可以拾起扔下的玩具 - 用手抓的方式拾起小木块 - 独自高兴地玩摇摆物体 - 将物体从一只手传到另一只手
7个月	- 出生后第七个月, 宝宝的体重月增长约 0.29 ~ 0.42kg, 平均增长 0.34kg - 宝宝身长月增长 1.3 ~ 1.5cm - 宝宝头围月增长约 0.6cm - 长出上切牙	- 用眼睛、嘴及手观察基础物体, 如抓、感触、吃、看、拉、转动、传递、敲击等 - 轻拍镜子中的人像, 并对之微笑	- 在哭叫时发出“ma、ma、ma”的声音 - 在表演新的游戏或技能时高兴 - 对自己的东西很关心, 能单独玩玩具较长一段时间 - 叫名字时有反应 - 对陌生人不关注 - 很容易由哭转笑	- 能自己吃小甜饼 - 给第二块积木时, 不扔掉第一块 - 有目的地向前移动身体抓取他要而够不到的东西