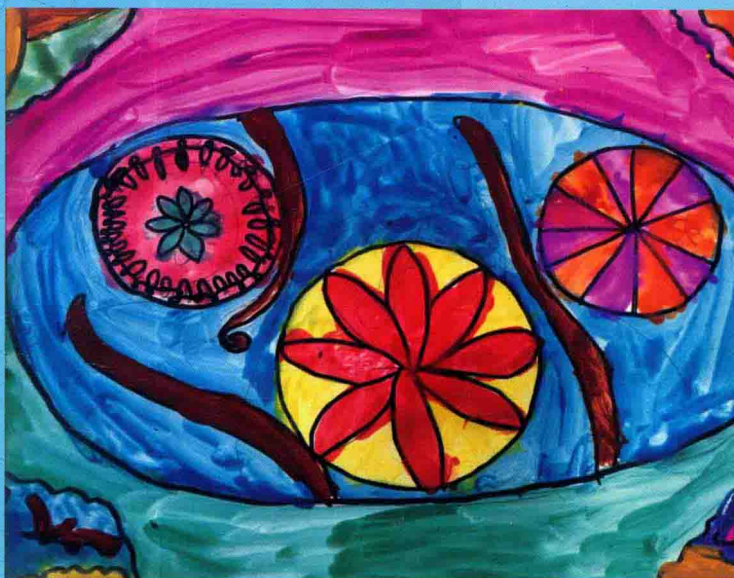


学前教育专业（新标准）“十三五”系列规划教材
依据《幼儿园教师专业标准（试行）》编写
《中小学和幼儿园教师资格考试标准（试行）》

0~3岁婴幼儿 抚育与教育

Yingyouer Fuyu
Yu Jiaoyu

编 著 / 康松玲 许晨宇



学前教育专业（新标准）“十三五”系列规划教材
依据《幼儿园教师专业标准（试行）》编写
《中小学和幼儿园教师资格考试标准（试行）》

0~3岁婴幼儿 抚育与教育

编著 / 康松玲 许晨宇



zjfs.bnup.com | www.bnupg.com



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁婴幼儿抚育与教育 / 康松玲,许晨宇编著. —北京:北京师范大学出版社, 2016. 8

学前教育专业(新标准)“十三五”系列规划教材

ISBN 978-7-303-20825-8

I. ①0… II. ①康… ②许… III. ①婴幼儿—哺育—中等专业学校—教材 ②婴幼儿—家庭教育—中等专业学校—教材

IV. ①TS976. 31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 145346 号

营 销 中 心 电 话 010-58802755 / 58800035
北师大出版社职业教育分社网 <http://zjfs.bnup.com>
电 子 信 箱 zhijiao@bnup.com

出版发行:北京师范大学出版社 www.bnup.com
北京市海淀区新街口外大街 19 号
邮政编码: 100875

印 刷:北京东方圣雅印刷有限公司
经 销:全国新华书店
开 本:787 mm×1092 mm 1/16
印 张:15.25
字 数:325 千字
版 次:2016 年 8 月第 1 版
印 次:2016 年 8 月第 1 次印刷
定 价:32.00 元

策划编辑:罗佩珍 责任编辑:齐琳 刘卫珍
美术编辑:高霞 装帧设计:高霞
责任校对:陈民 责任印制:陈涛
封面插图:魏青兰·琪琪格

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话:010-58800697

北京读者服务部电话:010-58808104

外埠邮购电话:010-58808083

本书如有印装质量问题,请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话:010-58808284



内容介绍

本书包括四个单元的内容，以“婴幼儿”为中心，以“年龄段”为单元，比较完整地描述了0~3岁婴幼儿在胎儿期(受精卵至娩出前约280天)、新生儿期(娩出至满月28天)、婴儿期(满月至1周岁)和幼儿期(1周岁至3周岁)抚育的重点与教育的内容、策略，包括各阶段身心发展的特点和规律、营养与喂养要求、生活照料与护理保健、安全与意外事故预防以及各阶段早期教育的内容、方法与策略。本书适合学前教育专业、早期教育专业的学生学习，也适合家长科学育儿参考。

编写背景

0~6岁学前儿童教育的一体化使原本以散居家庭养育为主的0~3岁婴幼儿的教育模式转化为由全社会关注和参与的养教相整合的教育模式,使0~3岁和3~6岁这两个年龄段之间产生了自然的衔接。所以,0~3岁婴幼儿的抚育和教育问题是个社会工程,涉及方方面面。如何指导家长科学育儿,既是国家、社会的迫切期望,也是家庭、婴幼儿发展的需求。2011年《教育部关于大力推进教师教育课程改革的意见》(教师〔2011〕6号)出台的《教师教育课程标准(试行)》中建议开设0~3岁婴幼儿的保育和教育课程模块,2012年教育部颁布的《幼儿园教师专业标准(试行)》中明确要求教师要重视0~3岁婴幼儿的教养问题。自2010年,一些院校开设了早期教育专业,进行早教师资培养,重点研究0~3岁婴幼儿的保育和教育。在这样的背景下,我们应北京师范大学出版社(以下简称“北师大出版社”)的邀请编写了《0~3岁婴幼儿抚育与教育》这本书。

本书包括四个单元的内容:第一单元(共四课)重点介绍胎儿的发育过程、胎儿健康的影响因素、胎儿期的常见病预防和胎儿教育问题;第二单元(共十课)重点描述新生儿的身心发展、状态、营养需要与合理喂养、生活起居照顾、脐部护理、常见病的鉴别、沐浴、抚触等方面的早期抚育与教育的内容与方法;第三单元(共十六课)重点分析婴幼儿的身心发展、营养需要与辅食添加、常见异常问题与应对策略、安全防护与紧急处理,以及动作、感知觉、语言、情绪与社会性交往的发展与促进等;第四单元(共二十二课)重点阐述幼儿的身心发展特点、日常起居照顾、营养需要与膳食管理、易患病的鉴别、意外事故的预防和处理、常见心理问题及其应对、幼儿运动与认知发展促进、独立意识

和良好性格等方面的培养、教保环境与互动、亲子游戏的准备与组织、家庭与幼儿园的衔接、早期教育的基本问题及发展现状等内容。

主要特点

“抚育”主要指不同年龄阶段的抚养要求和保育重点，“教育”则指依据婴幼儿的身心发展规律而进行的促进与培养。本书的出发点和理念是让学习者像“早教专家”一样思考、看待我们的孩子，顺应孩子身心发展的特点，尊重生长发育的规律，帮助孩子成长，而不是拔苗助长。本书按照单元的方式，从胎儿期、新生儿期、婴儿期和幼儿期描述每个年龄段内抚育的重点和教育的内容、方法与策略。每一个单元都是一个完成的教养体系。各单元根据内容的需要配备了图片、数据统计表、案例、“互动平台”等，深入浅出，便于学习者理解和掌握。同时，单元前设置了“学习目标”和“案例导入”，为学习单元重点内容做好准备；单元后设计了“思考与练习”“学习反思”等，便于知识辨析、巩固、理解和应用。每课课后设置了“本课内容回顾”，帮助总结厘清思路并明确应知应会的内容。另外，考虑不同学习者的需要，各单元增加了拓展学习的“相关链接”和“幼儿教师资格考试真题再现”等。

使用对象

本书适合学前教育专业、早期教育专业的专业课程教学和学生学习，也适合家长科学育儿参考。

对于教师，可以灵活选用本书内容。若每周不足3课时(按照一学期18周计算)，可以划定一些内容为学生自学，因为每一课的内容都是深入浅出，学生自学不会有太大的困难。

对于学生，可以通过每章相关内容阅读，深入分析理解0~3岁婴幼儿抚育和教育的重点、内容和指导方法。结合教材中“想一想”对相关争议性的内容进行辩证思考，利用实训环境及实习环节充分结合教材中的“互动环节”“思考练习”进行实践锻炼。“幼儿教师资格考试·真题再现”部分供有需要的学生结合考试有针对性地学习参考。最后通过课后内容回顾中明确的学习要求对学习情况进行自我检测和提升。

对于家长，可以根据所需有针对性地选读。对不同阶段婴幼儿的身心发展，书中都给予了通俗易懂的描述，能够帮助家长解读婴幼儿的日常行为和表现。家长可以结合书中日常抚育和教育中的实践知识，灵活地贯彻在婴幼儿的一日生活中，将抚育与教育相结合，从而提升婴幼儿的教养质量。

致谢

本书由天津师范大学学前教育学院教师康松玲、许晨宇共同编著。两位作者多年从事学前专业和早期教育专业的课程教学和实践，在0~3岁婴幼儿教学和实践积累了丰

富的经验，对0~3岁婴幼儿的抚育和教育方面也有自己独到的见解。本书第一、二、三单元和第四单元的第一课至第九课由康松玲撰写，第四单元的第十课至第二十二课由许晨宇撰写。两人在编写的过程中参阅了大量的科研文献和知名网站的内容，在文中和文后都进行了标注；文中部分图片由黄少亭(天津师范大学学前教育学院14级美术教育专业学生)帮忙绘制，在此一并表示感谢！承蒙北师大出版社的策划编辑罗佩珍女士邀请我编写此书，并在编写过程中就本书的内容提出了很好的意见和建议，使我们如期完成了书稿。最后，同样感谢所有负责这本书出版工作的人员，是他们的辛勤付出促成了本书的诞生！

康松玲 许晨宇
2016年3月

 目 录

第一单元 胎儿期 / 1

第一课 胎儿的生长发育特点及规律 / 2

一、胎儿的发展历程 / 2

二、胎儿的生理发育 / 2

第二课 影响胎儿发育的因素 / 5

一、内在因素 / 5

二、外在因素 / 7

第三课 胎儿期易患的疾病及其预防 / 9

一、遗传病 / 9

二、先天畸形 / 10

三、胎停育 / 11

第四课 胎儿教育 / 12

一、胎教的含义 / 12

二、胎教的起源与发展 / 12

三、胎教的方法 / 13

第二单元 新生儿期 / 16

第一课 新生儿的身心发展特点 / 17

一、新生儿的生理发育特点 / 17

二、新生儿的心理发展特点 / 19

三、新生儿的健康标准 / 20

- 第二课 新生儿的常见状态和现象 / 21
 - 一、新生儿的常见状态 / 22
 - 二、新生儿的常见现象 / 23
- 第三课 新生儿的营养需要 / 25
 - 一、新生儿对营养素的需要 / 25
 - 二、新生儿的营养监测 / 27
- 第四课 新生儿的合理喂养 / 28
 - 一、母乳喂养 / 28
 - 二、人工喂养 / 31
 - 三、混合喂养 / 33
- 第五课 新生儿的起居照顾 / 34
 - 一、睡眠 / 34
 - 二、排泄 / 35
 - 三、衣物 / 35
 - 四、环境 / 36
- 第六课 新生儿的脐部护理 / 39
 - 一、脐带 / 39
 - 二、脐部护理 / 40
- 第七课 新生儿的常见病鉴别与日常护理 / 42
 - 一、新生儿生病的特征 / 42
 - 二、新生儿的常见疾病 / 42
- 第八课 新生儿的沐浴 / 45
 - 一、沐浴对新生儿的意义 / 45
 - 二、沐浴的时间 / 45
 - 三、新生儿沐浴的操作步骤 / 46
- 第九课 新生儿的抚触 / 47
 - 一、抚触的内涵 / 47
 - 二、抚触对新生儿发展的意义 / 48
 - 三、抚触新生儿的操作步骤 / 48
- 第十课 新生儿的早期教育 / 52
 - 一、新生儿早期教育的内涵 / 52
 - 二、新生儿早期教育的途径 / 52
 - 三、新生儿早期教育的内容与培养 / 53
 - 四、新生儿玩具的选择 / 54

第三单元 婴儿期 / 56

第一课 婴儿的生理发育 / 57

- 一、婴儿各器官、系统的发育特点 / 57
- 二、婴儿生长发育的规律 / 59

第二课 婴儿的心理发展(一) / 60

- 一、婴儿粗大动作的发展 / 60
- 二、婴儿精细动作的发展 / 61
- 三、婴儿动作发展的顺序和规律 / 62

第三课 婴儿的心理发展(二) / 63

- 一、婴儿的认知发展 / 64
- 二、婴儿的注意发展 / 65
- 三、婴儿的言语发展 / 65
- 四、婴儿的社会性发展 / 66

第四课 婴儿的起居照顾 / 69

- 一、正确抱婴儿 / 69
- 二、合理穿脱衣服 / 70
- 三、婴儿衣物的洗涤 / 71
- 四、婴儿的盥洗 / 71
- 五、婴儿的排泄 / 73
- 六、婴儿的出行 / 74

第五课 婴儿的预防接种 / 76

- 一、婴儿期需要接种的疫苗及其预防的疾病 / 76
- 二、婴儿接种疫苗前后应注意的问题 / 78

第六课 婴儿的营养需要 / 80

- 一、婴儿对热能的需要量 / 80
- 二、婴儿对蛋白质的需要量 / 80
- 三、婴儿对脂肪的需要量 / 81
- 四、婴儿对其他营养素的需要量 / 81

第七课 婴儿的辅食添加 / 82

- 一、汁状食物 / 83
- 二、泥糊状食物 / 83
- 三、固体食物 / 84
- 四、辅食的添加顺序及注意事项 / 84

第八课 婴儿生长发育的常见问题及应对策略 / 87

- 一、流涎 / 87

- 二、出牙 / 88
- 三、夜啼 / 88
- 四、吮指 / 89
- 五、高热惊厥 / 90
- 第九课 婴儿的常见病鉴别及护理 / 91**
 - 一、蛋白质—能量营养不良症 / 92
 - 二、婴儿生理性腹泻 / 93
 - 三、婴儿湿疹 / 94
 - 四、婴儿疝气 / 95
- 第十课 婴儿易发生的意外事故及处理 / 96**
 - 一、婴儿对环境安全的要求 / 96
 - 二、婴儿期易发生的意外事故及处理 / 97
- 第十一课 婴儿粗大动作的发展与促进 / 100**
 - 一、婴儿粗大动作的发展与促进活动指导原则 / 100
 - 二、婴儿粗大动作的发展与促进方案 / 101
- 第十二课 婴儿手部精细动作的发展与促进 / 106**
 - 一、婴儿手部精细动作的发展与促进活动指导原则 / 107
 - 二、婴儿手部精细动作的发展与促进方案 / 107
- 第十三课 婴儿认知的发展与促进 / 109**
 - 一、视觉通道 / 109
 - 二、听觉通道 / 110
 - 三、触觉通道 / 111
- 第十四课 婴儿语言的发展与促进 / 113**
 - 一、婴儿语言的发展与促进特点 / 113
 - 二、婴儿语言的发展与促进指导方法 / 113
 - 三、婴儿语言的发展与促进方案 / 114
- 第十五课 婴儿情绪与社会性交往的发展与促进 / 115**
 - 一、婴儿情绪与社会性交往的特点 / 116
 - 二、婴儿情绪与社会性交往的发展与促进指导策略 / 117
 - 三、婴儿情绪与社会性交往的发展与促进方案 / 118
- 第十六课 婴儿玩具的选择、使用与消毒 / 119**
 - 一、为婴儿选择玩具应遵循的原则 / 119
 - 二、对各月龄婴儿玩具选择的建议 / 121
 - 三、婴儿正确使用玩具的指导策略 / 122
 - 四、婴儿玩具的消毒 / 122

第四单元 幼儿期 / 125

第一课 幼儿的生理发育 / 126

- 一、幼儿的体格发育 / 126
- 二、幼儿各器官、系统的发育 / 127

第二课 幼儿的心理发展 / 129

- 一、感知觉 / 130
- 二、注意 / 130
- 三、记忆 / 131
- 四、思维 / 131
- 五、想象 / 131
- 六、言语 / 132
- 七、社会性发展 / 132

第三课 幼儿的起居照顾 / 134

- 一、进餐 / 134
- 二、睡眠 / 135
- 三、盥洗 / 136
- 四、排泄 / 138
- 五、衣服卫生 / 139

第四课 幼儿的营养需要 / 140

- 一、幼儿期需要的热能和营养素 / 140
- 二、幼儿期的主要食物来源 / 143

第五课 幼儿的膳食及配置 / 144

- 一、幼儿对膳食的特殊要求 / 144
- 二、科学合理安排幼儿膳食 / 145
- 三、幼儿膳食举例 / 146
- 四、关注幼儿的饮食问题 / 148

第六课 幼儿的预防接种 / 150

- 一、幼儿期需要接种的疫苗及其预防的疾病 / 150
- 二、国家计划外疫苗(二类疫苗) / 152

第七课 幼儿的易患病鉴别与护理 / 153

- 一、感冒 / 153
- 二、肺炎 / 155
- 三、幼儿急疹 / 156
- 四、腹泻 / 157
- 五、维生素 D 缺乏性佝偻病 / 158

- 第八课 幼儿期易发生的意外事故及处理 / 160**
- 一、幼儿居住环境的安全 / 160
 - 二、幼儿易发生的意外事故及紧急处理 / 161
- 第九课 幼儿期易出现的心理问题及教养策略 / 164**
- 一、过度依赖 / 165
 - 二、发脾气 / 165
 - 三、分离焦虑 / 166
 - 四、害羞 / 167
 - 五、攻击性行为 / 168
- 第十课 幼儿保教环境与互动 / 169**
- 一、环境的重要性 / 169
 - 二、情感环境创设的特点 / 170
 - 三、实体环境创设的特点 / 171
- 第十一课 幼儿语言的发展与促进 / 173**
- 一、幼儿语言的发展与促进特点 / 173
 - 二、幼儿语言的发展与促进指导策略 / 174
 - 三、幼儿语言的发展与促进方案 / 174
- 第十二课 幼儿运动的发展与促进 / 176**
- 一、幼儿粗大动作的发展与促进 / 176
 - 二、幼儿精细动作的发展与促进 / 178
- 第十三课 幼儿认知的发展与促进 / 180**
- 一、幼儿认知的发展与促进特点 / 180
 - 二、幼儿认知的发展与促进指导策略 / 180
 - 三、幼儿认知的发展与促进方案 / 181
- 第十四课 幼儿独立意识的早期培养 / 183**
- 一、幼儿独立意识发展的行为表现 / 183
 - 二、幼儿独立意识发展的意义 / 184
 - 三、幼儿独立意识的培养策略 / 184
 - 四、幼儿独立意识的发展与促进方案 / 186
- 第十五课 幼儿良好个性的早期培养 / 187**
- 一、幼儿个性的含义 / 187
 - 二、幼儿个性的影响因素 / 187
 - 三、幼儿个性的发展与促进方案 / 188
- 第十六课 幼儿同伴交往的早期培养 / 190**
- 一、幼儿同伴交往发展的阶段性特点 / 190

二、幼儿同伴交往的促进策略 / 191	
三、幼儿同伴交往的促进方案 / 192	
第十七课 幼儿良好生活习惯的早期培养 / 193	
一、幼儿生活能力的发展程序 / 194	
二、幼儿生活习惯培养的促进方法 / 194	
三、幼儿生活习惯培养的促进方案 / 195	
第十八课 幼儿良好学习习惯的早期培养 / 196	
一、幼儿学习习惯的概述 / 197	
二、幼儿学习习惯的培养内容 / 197	
三、幼儿学习习惯培养的促进方案 / 198	
第十九课 幼儿期亲子游戏的准备与组织 / 200	
一、幼儿期亲子游戏的意义 / 200	
二、幼儿期亲子游戏的特点 / 200	
三、幼儿期亲子游戏的组织策略 / 201	
四、幼儿期亲子游戏的促进方案 / 202	
第二十课 家庭与幼儿园的衔接 / 203	
一、幼儿园的培养需求 / 203	
二、家庭教育的培养目标 / 203	
第二十一课 早期教育基本问题的认识 / 207	
一、早教观 / 207	
二、早教常见概念的解析 / 207	
第二十二课 早期教育的发展现状 / 209	
一、0~3岁婴幼儿早期教育的相关政策指导 / 209	
二、0~3岁婴幼儿早期教育课程的实践现状 / 211	
附 录 / 214	
附录 1 0~3岁婴幼儿在各领域中的特征性行为表现(即发展的一般水平) / 214	
附录 2 婴儿气质问卷(简易家长问卷) / 216	
附录 3 婴幼儿动作、认知、语言和社会行为与人格发展的顺序及年龄 / 219	
参考文献 / 226	

第一单元

胎儿期

(受精卵至胎儿娩出前约 280 天)

学习目标

1. 了解胎儿发育的过程。
2. 了解影响胎儿发育的各种因素。
3. 了解胎儿易患的疾病及其预防措施。
4. 了解胎儿教育的发展状况，熟悉胎教的途径和适宜的方法。

案例：胎教出来的超级爱笑的豆豆宝宝

“我家宝宝半岁啦！怀孕的时候坚持每天胎教，确实有用。我家宝宝现在精的不得了：有人拿他的玩具他会哭，谁要出门他就要跟着出去玩；超喜欢听音乐，要是有人唱歌给他听，他就更高兴了，特别喜欢那首：‘我有一只小毛驴，我从来也不骑。有一天我心血来潮骑着去赶集，我手里拿着小皮鞭，我心里正得意……’”这是来自某胎教网站成功胎教案例中一位年轻妈妈的描述，言语中体现了对宝宝的爱，也体现了胎教成功的喜悦！那么，胎儿是如何发育的呢？怎样孕育一个健康而聪明的宝宝呢？如何理解和实施正确的胎儿教育呢？

第一课 胎儿的生长发育特点及规律

胎儿在子宫内的发育是一个极其复杂的演变过程，每个变化都充满了神奇。其生命开始于一个小小的受精卵，并逐周在子宫内发育成健康的胎儿。

一、胎儿的发展历程

(一)新生命的起点

精子和卵子结合形成的受精卵是人的新生命的起点。因为卵细胞和精子都不能进行细胞的分裂、分化和发育，而受精卵能够分裂、分化，并形成组织、器官、系统，进而形成胎儿，它具有人体发育的全部信息。因此人体的生命之旅始于精卵结合的受精卵。

(二)新生命的发展阶段

胎儿在母体子宫内发育生长的时间从未次月经第一天算起，大约 280 天(约 40 周)。胎儿的生长发育过程大致分为三个阶段：

胚芽期：也叫胚种期。从卵细胞受精到受精卵漂流走出输卵管，再到子宫内膜着床，依附在子宫壁上，历时两周。受精卵多次分裂、分化，一部分变成胎儿，另一部分变成供给胎儿营养并保护胎儿的附属器官。

胚胎期：从第三周到第八周末，历时六周。身体各部分及内脏器官初具雏形，胎盘和脐带形成。

胎儿期：从第九周到出生，历时三十二周。从第八周以后的胚胎开始具有“人样儿”，此时才能叫“胎儿”。这个时期，胎儿的主要器官系统开始发挥功能，生长发育迅速，为出生做准备。

二、胎儿的生理发育

(一)胎儿身长、体重增长的过程

七周以前，胚胎通过卵黄囊汲取养分；两个月后卵黄囊逐渐萎缩，胚胎营养开始通过胎盘提供。胎盘从母体的血液中汲取胎儿生长所需要的食物、氧气和水，再转到胎儿的血液中。胚胎在七周时长约 12 毫米，整个身子和葡萄一样大。胚胎长到九周，才是真正意义上的胎儿，为了容纳不断增长的胎儿，母体的子宫膨胀得非常大，胎儿的成长将达到一个重要的里程碑。在以后的数周内，其身长、体重的增长情况详见表 1-1。

表 1-1 胎儿身长体重增长一览表^①

孕周	身长(厘米)	顶臀长(厘米)	体重(克)
12 周末	9	6—7	—
16 周末	16	12	约 110
20 周末	25	16	约 320
24 周末	30	21	约 630
28 周末	35	25	约 1000
32 周末	40	28	约 1700
36 周末	45	32	约 2500
40 周末	50	36	约 3400

注：38 周到 40 周的新生儿都称为足月儿，孕妇随时都可以分娩。

相关链接

胎儿在子宫内，医学上如何测量胎儿的体重？

妊娠的前 3 个月，主要是通过测量胎儿头部至臀部的距离来计算胎儿的身长(厘米)。而随着胎儿渐渐发育之后，从妊娠第 15 周开始则分别测量胎儿的头围或两顶骨间的直径、腹围及大腿骨的长度来判定胎儿的大小，再以此来推测或估算胎儿的体重(克)。由于测量胎儿的身长结果误差较大。例如，胎儿卷曲的姿势、骨架的大小都可能造成结果的误判。因此，医学上会以体重而非身长作为评估胎儿成长的依据。

(二)胎儿主要器官、系统的发育

胎儿的多数器官都是从三四周开始初见雏形，以后逐渐发育，发育速度很快，是人体组织、器官、系统高速发展的时期(如图 1-1 所示)。

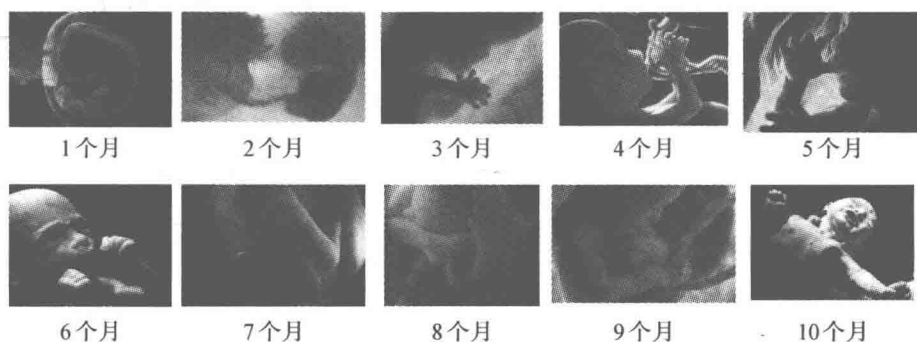


图 1-1 胎儿发育的过程

1. 神经系统

着床后的胚胎开始分裂，一部分形成胎儿的大脑。第 3 周，脊椎形成，脑组织、脊

^① 谢幸，苟文丽. 妇产科学(第八版). 北京：人民卫生出版社，2013：29~30.