



婴幼儿托育、早期教育系列创新教材

0~3岁婴幼儿保育与教育



0~3岁婴幼儿保育与教育

主编 陈亮华 欧阳秀芬 彭述生

辽宁师范大学出版社



定价: 54.00元

策划编辑: 严文丽
责任编辑: 王 硕
装帧设计: 黄燕美

0~3岁婴幼儿保育与教育

主编 陈亮华 欧阳秀芬 彭述生
主审 贺晓梅



辽宁师范大学出版社

婴幼儿托育、早期教育系列创新教材

0~3岁婴幼儿保育与教育

主 编 陈亮华 欧阳秀芬 彭述生

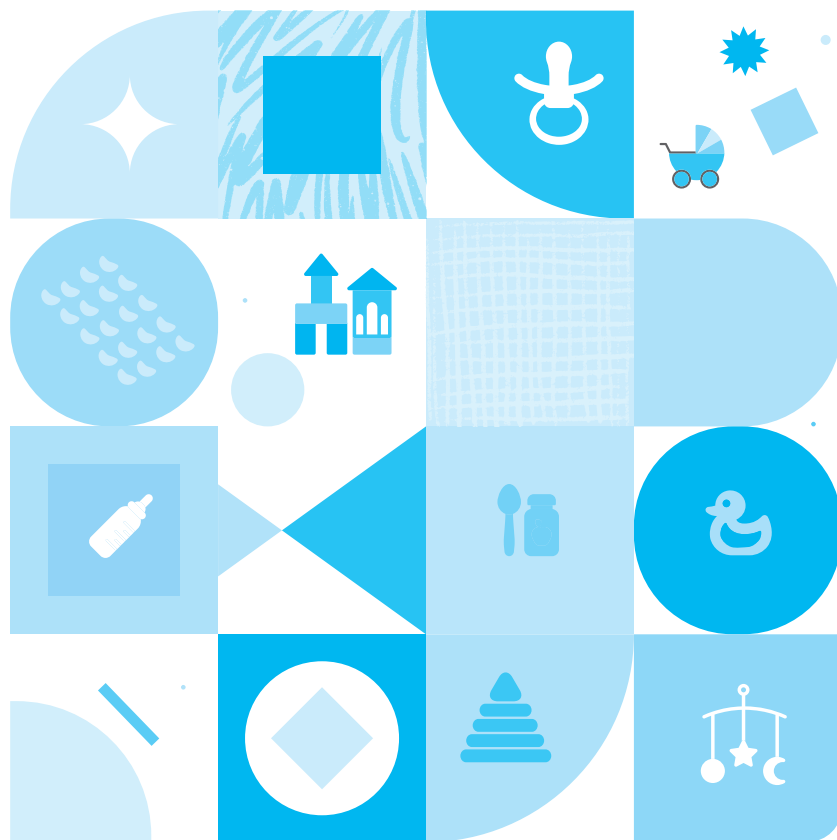
副主编 熊艾莉 郑海青 刘文琴

参 编 刘 君 冯 怡 金 莎 谢 津

王姝丽 刘 利 黄婉茹 黄 琪

邱 悦 周予灵

主 审 贺晓梅



辽宁师范大学出版社

• 大 连 •

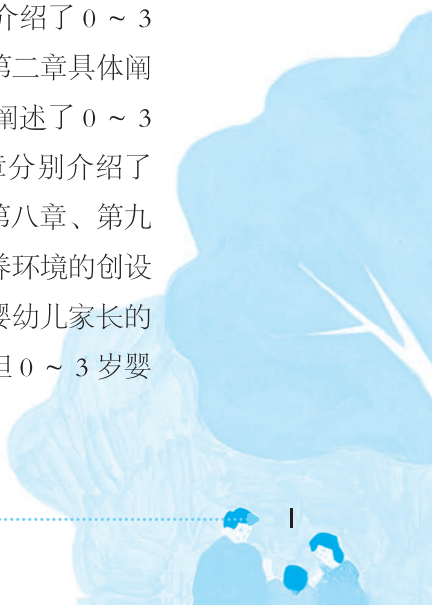


PREFACE

前言

婴幼儿保育与教育是生命周期的重要内容之一，事关婴幼儿的健康成长。党中央、国务院高度重视婴幼儿保育与教育以及婴幼儿照护服务发展。2001年，国务院颁布了《中国儿童发展纲要（2001—2010年）》，明确提出要“发展0—3岁儿童早期教育”。2010年5月，国务院审议并通过了《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》，明确要求“重视0至3岁婴幼儿教育”，并正式将0～3岁婴幼儿早期教育列入国家中长期教育改革和发展规划之中。至此，我国0～3岁婴幼儿早期教育事业进入了发展的快车道。近年来，在事关0～3岁婴幼儿早期教育的托育问题上，党中央做出了更加清晰和明确的决策与部署。党的二十大报告将托育作为与就业、教育、医疗、养老、住房等方面同等重要的难题，并指出，要在“幼有所育”上持续用力，建立生育支持政策体系。党的二十届三中全会审议通过了《中共中央关于进一步全面深化改革 推进中国式现代化的决定》，进一步明确了“加强普惠育幼服务体系建设，支持用人单位办托、社区嵌入式托育、家庭托育点等多种模式发展”。如何解决早期教养科学化的问题，早期教育师资培养、早期教育教材建设是关键。

本教材立足于0～3岁婴幼儿早期教育事业的发展实际和需要，围绕当前早期教育专业人员应有的知识、能力素养编写，反映了我国早期教育事业发展的新要求、新理念和新规范。全书共十章内容：第一章主要介绍了0～3岁婴幼儿保育与教育理论以及国内外婴幼儿保育与教育的发展；第二章具体阐述了0～3岁婴幼儿年龄分段及教养要点；第三章、第四章分别阐述了0～3岁婴幼儿生理发展和心理发展规律及教养要点；第五章至第七章分别介绍了0～3岁婴幼儿营养与喂养、回应性照护和婴幼儿保健与护理；第八章、第九章以0～3岁婴幼儿身心发展特点为依据，分别阐述了婴幼儿教养环境的创设和教养活动的设计与实施；第十章、第十一章分别围绕0～3岁婴幼儿家长的亲职教育和社区早期教育的发展，重点阐述了家庭和社区如何承担0～3岁婴幼儿保育与教育责任，确保婴幼儿身心健康发展。



本教材是我校应用型本科教材建设项目，也是与安源区妇幼保健院及托育服务中心合作的重要成果。在教材的编写中，编写团队注重理论与实践结合，在理论和实践领域均有优势。编写成员不仅包括高校执教“0~3岁婴幼儿保育与教育”课程多年的资深教师，而且包括安源区妇幼保健院资深儿保医生及其托育服务中心的园长、老师，还包括幼儿园工作经验丰富的资深园长。

本教材在目标上突出学习者理论素养和实践能力的综合培养，内容上突出0~3岁婴幼儿保教知识的科学性、全面性和专业性，重要的实操项目均匹配以相应的实操视频。视频资料以二维码形式与相应理论知识匹配，学习者可以更直接地获取和掌握0~3岁婴幼儿保教知识，提升保教能力。本书将国家近些年婴幼儿保育与教育及照护发展的最新政策动态融入各章节内容，并吸收国内外早期教养、托育的新研究、新方法和新成果，体现出先进性和科学性。

本教材由萍乡学院贺晓梅教授任主审，陈亮华、欧阳秀芬、彭述生任主编，熊艾莉、郑海青、刘文琴任副主编，安源区妇幼保健院托育服务中心刘君、冯怡、金莎、谢津、王姝丽、刘利、黄婉茹、黄琪，萍乡市保育院邱悦、周予灵参与编写，陈亮华、欧阳秀芬、彭述生负责统稿、审稿和定稿。第一、二、五、六章由陈亮华负责编写，第九、十一章由欧阳秀芬负责编写，第七章由彭述生负责编写，第三、四章由熊艾莉负责编写，第十章由郑海青负责编写，第八章由刘文琴负责编写。负责本教材实操项目的是安源区妇幼保健院托育服务中心刘君（督学）、冯怡（园长）、金莎（园长）、谢津（园长）、王姝丽（园长），负责实操项目视频拍摄的是刘利老师、黄婉茹老师、黄琪老师。负责本教材案例、知识链接等资料收集和整理的是邱悦（园长）、周予灵（主任）。本教材借鉴和引用了专家学者的研究成果，在此一并表示深深的谢意。

由于编者能力有限，书中难免存在不足之处，敬请广大读者批评、指正。

编者

2024年9月9日

Contents

目录

第一章

绪论

第一节 0 ~ 3 岁婴幼儿保育与教育概述	1
一、0 ~ 3 岁婴幼儿保育与教育的内涵与理念	2
二、0 ~ 3 岁婴幼儿保育与教育实施的意义	3
三、0 ~ 3 岁婴幼儿保育与教育的特点、主要内容与基本方法	5
第二节 国内外 0 ~ 3 岁婴幼儿保育与教育的发展	8
一、我国保育与教育的发展	8
二、国外保育与教育的发展	11

第二章

0 ~ 3 岁婴幼儿年龄分段及教养要点

第一节 胎儿期	13
一、胎儿期概况	13
二、胎儿的生理特点	14
三、胎儿期教养要点	15
第二节 新生儿期	19
一、新生儿期概况	19
二、新生儿期的特点	19
三、新生儿期的教养要点	21
第三节 婴儿期	24
一、婴儿期概况	24
二、婴儿期的特点	24
三、婴儿期的教养要点	25

第三章

0 ~ 3 岁婴幼儿生理发展及教养要点

第四节 幼儿前期	28
一、幼儿前期概况	28
二、幼儿前期的特点	29
三、幼儿前期的教养要点	30

第一节 婴幼儿生长发育概述	32
一、婴幼儿生长发育的特点	32
二、婴幼儿生长发育的规律	33
三、婴幼儿生长发育的影响因素	34
四、婴幼儿生长发育的主要评价指标	35
第二节 婴幼儿身体发育及其测量	38
一、体重	38
二、身长（身高）	39
三、坐高	39
四、头围	40
五、胸围	40

第三节 婴幼儿身体各系统的发育及教养要点	41
一、运动系统	41
二、呼吸系统	43
三、消化系统	46
四、神经系统	48
五、泌尿系统	50
六、循环系统	52
七、生殖系统	53
八、内分泌系统	53

第四章

0 ~ 3 岁婴幼儿心理发展及教养要点

第一节 婴幼儿心理发展概述	57
一、婴幼儿心理发展的总体规律	57
二、婴幼儿心理发展的影响因素	59



三、婴幼儿心理健康的特征	62
--------------	----

第二节 婴幼儿心理发展的特征及教养要点	62
---------------------	----

一、动作发展	62
二、认知发展	72
三、言语发展	82
四、情绪情感发展	87
五、社会性发展	89

第五章

0 ~ 3 岁婴幼儿 营养与喂养

第一节 婴幼儿营养基础	96
-------------	----

一、婴幼儿的能量需求	97
二、营养素	98

第二节 婴幼儿喂养指南	106
-------------	-----

一、0 ~ 6 月龄婴儿母乳喂养指南	106
二、7 ~ 24 月龄婴幼儿母乳喂养指南	111
三、膳食指南	115

第六章

0 ~ 3 岁婴幼儿 回应性照护

第一节 婴幼儿回应性照护概述	118
----------------	-----

一、婴幼儿回应性照护的内涵	118
二、婴幼儿回应性照护的意义	120
三、婴幼儿回应性照护的原则	121

第二节 饮水、盥洗和如厕中的回应性照护	121
---------------------	-----

一、饮水中的回应性照护	121
二、盥洗中的回应性照护	123
三、幼儿如厕指导	128

第三节 婴幼儿睡眠的特点、功能及其回应性照护	130
------------------------	-----

一、婴幼儿睡眠的特点与功能	130
---------------	-----

二、婴幼儿睡眠的回应性照护	131
---------------	-----

第七章

0 ~ 3 岁婴幼儿 保健与护理

第一节 婴幼儿常见疾病的日常观察与常用 护理技术	135
一、婴幼儿常见病征兆	135
二、常用护理技术	135
三、急救技术	138
第二节 婴幼儿常见疾病的预防与护理	141
一、常见营养性疾病	141
二、常见呼吸系统疾病	144
三、常见消化道疾病	146
四、常见神经系统疾病	149
五、常见皮肤病	151
六、常见五官科疾病	154
第三节 婴幼儿常见传染病的预防与护理	158
一、婴幼儿传染病的发生与预防	158
二、婴幼儿常见传染病的护理	159
第四节 婴幼儿意外伤害的预防与护理	162
一、婴幼儿窒息预防	163
二、婴幼儿跌倒伤的预防	164
三、婴幼儿烧烫伤的预防	164
四、婴幼儿溺水的预防	165
五、婴幼儿异物伤害的预防	165

第八章

0 ~ 3 岁婴幼儿早 期教育环境的创设

第一节 0 ~ 3 岁婴幼儿早期教养物质 环境的创设	168
一、早期教养机构中物质环境的创设	169
二、家庭中物质环境的创设	174
三、物质环境创设原则	174

第二节 0 ~ 3 岁婴幼儿早期教养精神 环境的创设	175
一、早期教养机构中的精神环境创设	175
二、家庭中的精神环境创设	177

第九章

0 ~ 3 岁婴幼儿早期 教养活动的设计 与实施

第一节 0 ~ 3 岁婴幼儿早期教养活动的 目标和原则	180
一、0 ~ 3 岁婴幼儿教养活动的目标	180
二、0 ~ 3 岁婴幼儿教养活动的基本原则	182
第二节 0 ~ 3 岁婴幼儿生活习惯教养 活动	183
一、0 ~ 3 岁婴幼儿生活习惯的教养内容	183
二、0 ~ 3 岁婴幼儿生活习惯教养活动的组织 与实施	184
第三节 0 ~ 3 岁婴幼儿动作发展教养 活动	186
一、0 ~ 3 岁婴幼儿动作发展的教养内容	186
二、0 ~ 3 岁婴幼儿大运动发展教养活动的 组织与实施	188
三、0 ~ 3 岁婴幼儿精细动作发展教养活动的 组织与实施	192
第四节 0 ~ 3 岁婴幼儿语言发展教养 活动	196
一、0 ~ 3 岁婴幼儿语言发展的教养内容	196
二、0 ~ 3 岁婴幼儿语言教养活动的组织 与实施	198
第五节 0 ~ 3 岁婴幼儿认知发展教养 活动	202
一、0 ~ 3 岁婴幼儿认知发展的教养内容	202
二、0 ~ 3 岁婴幼儿认知发展教养活动的组织 与实施	203

第十章

0 ~ 3 岁婴幼儿
的亲职教育

第六节 0 ~ 3 岁婴幼儿社会性发展教养活动	208
一、0 ~ 3 岁婴幼儿社会性发展教养内容	208
二、0 ~ 3 岁婴幼儿社会性发展教养活动的组织与实施	208

第一节 亲职教育概述	213
一、0 ~ 3 岁婴幼儿亲职教育的背景	214
二、0 ~ 3 岁婴幼儿亲职教育的内涵	214
三、0 ~ 3 岁婴幼儿亲职教育的特点	216
第二节 亲职教育的实施	219
一、0 ~ 3 岁婴幼儿亲职教育的内容	219
二、0 ~ 3 岁婴幼儿亲职教育的实施	224

第十一章

社区早期教育的
发展

第一节 社区早期教育概述	236
一、社区 0 ~ 3 岁婴幼儿早期教育的内涵	237
二、国内社区 0 ~ 3 岁婴幼儿早期教育模式介绍	237
第二节 社区早期服务与指导的模式、内容与策略	239
一、早教服务与指导的模式	240
二、早教服务与指导的内容	246
三、早教服务与指导的策略	248
第三节 社区早教基地的建设与管理	252
一、建立早教基地与社区联系沟通机制	252
二、社区早教基地的工作开展	253
三、社区早教基地管理与服务制度	255

参考文献	262
------	-----



第一章

绪论



引入案例

红红是养育两个孩子的宝妈，大宝4岁，小宝1岁。大宝出生时，身边的其他家长都选择送孩子去上早教班，红红也坚持送大宝去早教中心上早教课，自己也跟着零星学了一些育儿知识。待小宝出生时，红红发现家附近的托育中心办起来了，身边送孩子去托育中心的家长也越来越多。经过一番比较和了解，红红也把小宝送到了托育中心。红红不禁感叹，这几年托育事业发展得真快，理念也要更新起来。

问题：什么是0~3岁婴幼儿保育与教育？0~3岁婴幼儿保育与教育实施的意义、主要内容与基本方法有哪些？国内外0~3岁婴幼儿保育与教育的发展现状如何？这些是本章需要重点解决的问题。



学习目标

- (1) 了解0~3岁婴幼儿保育与教育的内涵和理念。
- (2) 理解0~3岁婴幼儿保育与教育实施的意义。
- (3) 掌握0~3岁婴幼儿保育与教育实施的主要内容与基本方法。
- (4) 掌握国内外0~3岁婴幼儿保育与教育的发展现状。

第一节 0~3岁婴幼儿保育与教育概述

0~3岁特指人生命的头三年。人之初仅用三年的实践，却完成了人的生命历程中最富有里程碑意义的阶段。在这一阶段中，婴幼儿完成了离开母体、独立行走、初步连接社会三步跨越。婴幼儿逐渐掌控自己的身体、探索周围的世界，并在与外界日益增多的交流中，与人建立起亲密的关系。这一切都为婴幼儿成长为完整意义的人及其终身的发展打下了极其重

要的基础。

一、0 ~ 3 岁婴幼儿保育与教育的内涵与理念

(一) 0 ~ 3 岁婴幼儿保育与教育的内涵

什么是0~3岁婴幼儿保育与教育呢? 概括而言, 即以0~3岁婴幼儿及其教养人为对象, 通过早教人员与教养人特定的保育与教育的手段, 促进0~3岁婴幼儿身心健康发展, 提升照护者科学的教养理念, 促进婴幼儿良好教养的养成¹。

0~3岁婴幼儿保育与教育概念的界定, 体现了以下内涵。

1. 概念确定了教养对象的年龄范围

教育学术界对“早期教育”概念在教育对象的年龄分段上存在着广义和狭义之分。广义的“早期教育”中的“早期”即“童年早期”, 一般是指0~8岁, 涉及0~3岁婴幼儿阶段、3~6岁学龄前阶段、6~8岁小学低年级阶段。三个阶段所对应的教育目标、教育内容、教育过程及教育方式不同, 由此可见, 广义的早期教育对象年龄范围太宽泛。0~3岁婴幼儿身心发展的特殊性决定了“早期教养”是整个早期教育在0~3岁婴幼儿阶段的专门术语。

2. 概念确定了教养内容的双重性

“早期教养”一词中的“教”的含义是教化、教育, 是对婴幼儿认知、情感、社会性等方面施加有意识的影响。3岁前的“教”是附属于“养”的, 倡导0岁开始的教育, 实际上是唤起照护者在养育过程中的教育意识, 那就是生活即教育²。“养”的含义包括身体和心理两个方面。“养”不单指喂养, 还有身体养护、个性培育、习惯养成之意。“教养”是一个整体概念。“教”和“养”是从保育和教育两个方面同时对0~3岁婴幼儿产生整体的影响。从概念上不难看出, 对0~3岁婴幼儿实施“早期教养”包含着保育与教育的双重任务, 在实施过程中, 保育和教育两方面是相互影响、融为一体、密不可分的整体。

年龄越小, 教与养越不能分离, 2岁之前的婴儿教育应当完全融于养育的行为, 它们是同一个过程³。教养并举、保教结合强调寓保教于婴儿一日生活之中。保中有教、教中重保、医保结合、教养合一是早期教育在0~3岁婴幼儿“早期教育”的突出重点。

3. 概念确定了保教服务的范围

婴幼儿处于人生的起始阶段, 其生活起居、身心发展等各方面均需要在照护者或教养人员的照料和教养之下才能实现, 这就决定了0~3岁婴幼儿保育与教育的服务对象不仅

1 张永红, 赖莎莉. 0~3岁婴幼儿的保育与教育 [M]. 武汉: 武汉大学出版社, 2015: 2.

2 华爱华. 学前教育改革启示录 [M]. 上海: 上海社会科学院出版社, 2009: 152.

3 华爱华. 学前教育改革启示录 [M]. 上海: 上海社会科学院出版社, 2009: 153.

是 0 ~ 3 岁婴幼儿，还应该包含婴幼儿的直接照护者及相关的教养人员。只有提升照护者及相关的教养人员的育儿理念，才有可能实现“顺应婴幼儿天性、满足婴幼儿发展需要”的科学保教。

（二）0 ~ 3 岁婴幼儿保育与教育的理念

1. 关爱和尊重婴幼儿，建立亲密、信任关系

埃里克森人格八阶段理论指出，人的发展历经八个阶段，每个阶段有每个阶段的核心任务。其中，婴儿期（0 ~ 1.5 岁）是基本信任和不信任的心理冲突期，核心任务是与婴儿建立起基本信任。儿童早期（1.5 ~ 3 岁）是自主与害羞的冲突期，核心任务是培养自主感。因此，照护者应重视幼儿的情感关怀，与其建立起亲密、信任关系，尊重幼儿，满足其成长的需求。

2. 以养为主，教养融合

生命初始阶段的生长发育规律决定了“以养为主，教养融合”的婴幼儿保教工作特征。针对 0 ~ 3 岁的婴幼儿免疫力、抵抗力弱、自理能力弱等特点，我们在开展 0 ~ 3 岁婴幼儿保育与教育工作时，应坚持把婴幼儿的健康、安全放在首位，融教与养为一体。“养”体现为日常生活照料，“教”则体现在游戏的自发学习中。生活与游戏应当是 0 ~ 3 岁婴幼儿早期教养的主要途径。

3. 顺应发展，尊重婴幼儿成熟规律和发展过程

成熟规律和发展过程是指发展的内容及其发展的顺序，而不强调发展指标达成的确定时间。每个婴幼儿都有自己的成熟时间表，每个婴幼儿的发展是在个体自身成熟的基础上实现的。0 ~ 3 岁婴幼儿保育与教育首要任务就是创设符合婴幼儿成熟规律的条件，顺应婴幼儿的生长顺序，尊重婴幼儿的发展规律，顺应天性，让他们在丰富与适宜的环境中自然发展、和谐发展、充分发展。

4. 尊重婴幼儿多元智力和发展差异

美国哈佛大学霍华德·加德纳教授创立了多元智能理论，他提出，人类的智能至少可以分成八个范畴，即语言智能、逻辑智能、空间智能、运动智能、音乐智能、人际智能、内省智能和自然观察智能。他指出，每个人都不同程度地拥有多种智能，每个人都拥有不同的智慧组合和智力类型。多元智力观提示我们，要在多种智力相互联系中求得完整发展，其中最重要的是关注发展的差异性。因此，我们应该敏锐地察觉婴幼儿之间的差异，尊重个体差异，根据每个儿童的智能优势选择适合婴幼儿个体的教养方式。

二、0 ~ 3 岁婴幼儿保育与教育实施的意义

著名的教育家陈鹤琴先生十分强调早期教育的重要性。他于 1925 年在其著作《家庭教

育》自序里说：“幼稚期（自出生至七岁）是人生最重要的一个时期，什么习惯、言语、技能、思想、态度、情绪都要在此时期打下基础。若基础打得不稳固，那健全的人格就不容易建造了。”他提出“幼稚教育从三岁半开始已经太晚了，不重视幼稚教育是国家最大的损失”。

婴幼儿期是人的一生中大脑发育最迅速的时期，是人认识世界、了解世界的开始，也是人的智力发展最迅速和最关键的时期。中国有句俗话“三岁看大，七岁看老”，充分说明了人在三岁前的发展水平对其成年后的深远影响。意大利著名教育家蒙台梭利曾说：“在生命的头三年中，孩子所经历的变化、适应、成就以及征服的环境，从机能上讲比3岁以后的一生的总和还要多。”脑科学、心理学、教育学最新研究也表明：0~3岁是人发展的第一个黄金时期，也是教养效果最高的时期，一旦错过，就难以弥补。从社会发展的角度来说，重视0~3岁婴幼儿的教育也是有益的。0~3岁婴幼儿早期教育的实施，意味着将提高人口素质的工作提前到了生命的最初阶段，这将为后续各阶段的教育工作打下基础，从而提高社会发展的效率。因此，重视0~3岁婴幼儿的保育与教育，无论是对个体的发展，还是对社会的发展，均意义重大。

（一）对个体发展的意义

0~3岁这一阶段是个体发展的重要期，无论从大脑发育、心理发展速度，还是从智力发展、人格养成等各方面均存在其他任何阶段无法比拟的优势。发展中国家儿童发展系列报告显示，个体生命最初的1000天经历大脑的快速发育、突触修剪和髓鞘形成等过程，是大脑可塑性最强的时期，也是听觉、视觉、语言和认知等的最佳发展期。

从正常的大脑发育速度来看，3岁前大脑发育最快。脑科学和生命科学的最新研究表明：婴幼儿的大脑具有天才般的吸收能力。从心理发展速度来看，0~3岁也是人一生发展最迅速的时期。在3岁以前，孩子的心理发展存在许多的敏感期和关键期，可塑性极强。抓住婴幼儿发展和学习的敏感期，对婴幼儿之后的学习和教育都会起到事半功倍的效果。从人的智力发展的时机来看，3岁以前是人的智力发展的高峰期。伴随着大脑快速发育，婴幼儿的智力发展也呈现出惊人的发展速度，人学习的第一个黄金时期是3岁以前。从人的性格养成的时机来看，0~3岁是性格形成的最佳期。

因而，0~3岁这一阶段是开发各种潜能最为关键的时期，也是进行教育的好时机。早期教育的核心在于为婴幼儿提供一个丰富的环境，“激活”他们的大脑发育和人格成长，从而为个体终身发展打下坚实的基础。

（二）对社会发展的意义

1. 提高家庭教育质量，营造有利于婴幼儿成长的家庭氛围

0 ~ 3 岁婴幼儿的保育与教育同家庭的联系是最密切的，因为 0 ~ 3 岁婴幼儿与家长的相处时间最长，且家长本身也是 0 ~ 3 岁婴幼儿早期教育的教育对象。家长通过参与 0 ~ 3 岁婴幼儿早期教育活动，营造有利于婴幼儿成长的家庭氛围，从而有效提高家庭教育质量，促进社会的和谐、稳定。

2. 提高人口素质，为社会发展奠定人才基础

0 ~ 3 岁婴幼儿的保育与教育是学校教育和终身教育的奠基阶段。全社会整体提升对 0 ~ 3 岁婴幼儿的保育与教育的正确认识，将有利于全面提升人口素质，为社会发展奠定人才基础，大大提高社会发展的效率。

3. 提升人力资本投资回报率，促进社会良性发展

个体生命的第一个 1 000 天是大脑发育最关键的时期，同时也是投资回报率最高的时期。诺贝尔经济学奖获得者赫克曼的研究表明，平均而言，人力资本投资回报率随着年龄增加会逐步下降，0 ~ 3 岁婴幼儿早期人力资本投资的回报率最高。据估算，投入早期婴幼儿发展的回报率可高达 1 : 17（赫克曼，2000）。由此可知，抓住婴幼儿早期大脑发育这一关键期开展干预，对提高人力资本质量，乃至促进社会良性发展至关重要。

三、0 ~ 3 岁婴幼儿保育与教育的特点、主要内容与基本方法

（一）0 ~ 3 岁婴幼儿保育与教育的特点

0 ~ 3 岁婴幼儿年龄阶段的特殊性决定了这个阶段的保育与教育有别于其他年龄段。此阶段的保育与教育的特点主要体现在以下四个方面。

1. 保育先于教育的教养理念

0 ~ 3 岁是人生最稚嫩的时期，也是最需要被照顾、被呵护的时期。纵观整个教养过程，保育是前提和基础，只有保证高质量的保育，才能有高效的婴幼儿教育。因此，照护者应该做好婴幼儿喂养、盥洗、如厕、睡眠等各方面的保育工作，在饮食起居上用心照料，为促进婴幼儿充分发展奠定基础。

2. 生活活动为主的教养内容

0 ~ 3 岁婴幼儿实施的教养活动应该是以一日生活为载体，与婴幼儿生活活动融为一体的，其教养内容应蕴含在日常的“吃、喝、拉、撒、睡、玩”等生活活动中。照护者在生活照料中积极与婴幼儿互动，引导其掌握各种生活技能，积累基本的生活经验，完成基本生活习惯的养成。婴幼儿期教的实质是“生活即教育”，对婴幼儿生活照料的任何一个环节都蕴

含着语言、情感、动作、习惯、常识、概念等方面的教育契机，生活情境中的即时教育不仅容易接受，而且其日常生活具有循环往复的重复练习特征，更能够夯实发展的基础¹。

3. 个别教育多于集体活动的教养形式

在保教活动的组织形式上，0~3岁婴幼儿的保育与教育更多采取个别教养与指导的形式。婴幼儿的学习方式是个别化的，整个3岁之前只能是以个别教养为主，也可用合适的方法组织大龄婴幼儿进行短时集体活动。个别教养与指导更关注婴幼儿的个体差异，能更好地照顾婴幼儿的需要和兴趣。根据婴幼儿的发展特征，适时适当地开展集体活动，也利于规范婴幼儿认知、情绪情感、社会性等方面的发展。

4. 情绪、情感重于认知的保教目标

婴幼儿情绪、情感状态应是照护者或教养人重点关注的内容。情绪具有一种适应功能，婴幼儿用情绪表达需要，用情绪表现自己的需要是否得到满足。情绪是婴幼儿认识外界、回应外界的一种反应，是其与外界建立联系的重要枢纽，也是其与外界建立最初信赖关系的印证。0~3岁婴幼儿的教育应侧重于情绪、情感的发展。良好的情绪、情感状态是检验婴幼儿是否建立安全依恋的重要标志，而信任与安全依恋是其认知发展的基础，也是婴幼儿积极探索新事物，对环境的快速适应，思维、想象力等发展的重要条件。

（二）0~3岁婴幼儿保育与教育的主要内容与基本方法

1. 0~3岁婴幼儿保育与教育的主要内容

0~3岁婴幼儿保育与教育是一个整体、系统的工程。0~3岁婴幼儿保育与教育的主要内容可以划分为保育和教育两大块内容。

（1）婴幼儿保育。0~3岁婴幼儿的保育主要包括以下几个方面的内容。

① 科学喂养。通过科学喂养，为0~3岁婴幼儿提供充足、均衡的营养，同时培养其良好的饮食行为和习惯。

② 回应性照护。为0~3岁婴幼儿饮水、盥洗和如厕及睡眠等方面提供回应性照护，通过积极适应的回应性照护促进婴幼儿健康发展。

③ 预防常见疾病与意外伤害。通过营养饮食、计划免疫、运动锻炼等方式预防婴幼儿常见疾病，帮助婴幼儿远离意外伤害。

（2）婴幼儿教育。0~3岁婴幼儿的教育主要包括以下几个方面的内容。

① 生活能力与习惯养成。新生儿期强调“按需喂哺”“自然睡眠”，随着月龄的增长，照护者应帮助其在自然、愉快的环境中形成有规律的饮食和睡眠习惯。随着婴幼儿渐渐长大，

1 华爱华. 学前教育改革启示录 [M]. 上海: 上海社会科学院出版社, 2009: 151-185.

照护者便可以创造各种条件和机会让婴幼儿参与到生活照料的活动，并引导其逐渐学习自我服务，在生活中逐渐学习自理，形成基本的生活能力。

② 动作、认知、语言、情绪情感、社会性等方面的发展。婴幼儿教育应涉及动作、认知、语言、情绪情感、社会性等各个方面，通过体验、操作、游戏等形式为婴幼儿提供丰富的刺激，保障其身心健康与和谐发展。

我们可以看到，0～3岁婴幼儿保育方面侧重于为婴幼儿的生存发展提供环境和条件，给予照顾和养育。教育方面侧重于有计划、有目的地对婴幼儿的身心发展施加影响。当然，在婴幼儿的教养过程中，保育和教育是融为一体、密不可分的。在实施0～3岁婴幼儿保育与教育时，保育和教育应相互渗透、相互支持。尊重婴幼儿的身心发展特点，保障婴幼儿的正常生长发育，这是婴幼儿保育与教育工作的首要任务。

2.0～3岁婴幼儿保育与教育的基本方法

0～3岁婴幼儿保育与教育应以婴幼儿的身心发展特点为基础，结合婴幼儿的实际情况，因时因地，采取适宜的教育方法。其主要教育方法包括游戏法、操作练习法、榜样示范法等。

（1）游戏法。游戏是婴幼儿喜欢的活动，在婴幼儿生活中占据重要地位。游戏对婴幼儿动作的感知、记忆、语言、注意、思维、想象、创造等能力及自我控制、社会性等的发展起着重要的促进作用。

0～3岁婴幼儿游戏主要有动作游戏、玩物游戏、象征游戏等。动作游戏主要指以大肌肉动作为主的身体运动游戏，如踢球、抛球、追逐打闹游戏等。玩物游戏主要是以小肌肉动作能力的发展和手眼协调能力为主的游戏。象征游戏的重要特征是“以物代物”，即把一物假装当作或代替另一个不在眼前的东西。

实施游戏法时，照护者须为婴幼儿提供丰富多彩的材料以引起他们游戏探索的兴趣，尊重婴幼儿自主游戏的权利，善于观察婴幼儿在游戏中的表现，在需要时以游戏者的身份参与到游戏中，对他们进行启发诱导。

（2）操作练习法。操作练习法指婴幼儿在照护者的指导下，按照一定的规范和要领，反复完成一定动作或活动，以形成一定的技能、技巧或养成行为习惯的方法。操作练习法通常针对婴幼儿坐、爬、走、跑、跳、投、掷等动作技能的操作练习和大小便、卫生习惯、礼貌习惯等行为习惯的操作练习。

实施操作练习法时，照护者要有耐心，多为婴幼儿提供练习的机会，多给予鼓励和支持。练习强度要适中，不可长时间地、机械地进行枯燥的练习，应结合游戏法帮助婴幼儿建立练习的积极性和趣味性。练习过程中，应采取适当的积极强化措施以巩固练习的成果。强

化措施可以是拥抱、微笑、竖起大拇指等动作，也可以适当使用糖果、小点心、小红花等实物奖励。

(3) 榜样示范法。婴幼儿善于模仿，其思维具有具体形象性，加上他们的生活经验有限，说教的方法对于婴幼儿很难起作用。只有提供给婴幼儿具体、生动的形象，才能引起他们的注意及学习模仿的兴趣。

榜样示范法指照护者以自己和他人的好思想、好言语、好行为，为婴幼儿树立正确的行为规范和行为准则，形象生动地影响孩子的一种方法。榜样的取材范围十分广泛，可以是婴幼儿身边的伙伴或成年人，也可以是艺术作品中的人物。

第二节 国内外 0 ~ 3 岁婴幼儿保育与教育的发展

早期教育起源于欧美，20 世纪 60 年代起发展很快。至今，无论是发达国家还是发展中国家，早期教育都引起了政府和社会各方面的高度重视。在 21 世纪，婴幼儿早期教育已被视为人才培养的奠基工程。在 2001 年 9 月，联合国大会儿童特别会议召开前夕，联合国秘书长安南提出了会议的 3 个预期目标：每个幼儿应该拥有一个最佳的人生开端；每个幼儿都应该接受良好的基础教育；每个幼儿都应该有机会充分发掘自身潜能，成长为一名有益于社会的人。联合国儿童基金会执行主任卡罗尔·贝拉米认为，任何负责的政府和个人都应把早期幼儿的发展放在最优先考虑的位置。

一、我国保育与教育的发展

基于早期教育的重要意义，世界各国纷纷开始行动。很多国家已经积累了丰富的教育经验，针对 0 ~ 3 岁早期教育纷纷出台了一系列政策及指导性的教养方案，形成了比较完善的体系。20 世纪八九十年代，我国教育改革不断深入，0 ~ 3 岁婴幼儿早期教养研究开始引起关注。

早在 1981 年，卫生部妇幼卫生局就颁布了《三岁前小儿教养大纲（草案）》，指出早期教育对“小儿的感知觉、动作、认知能力、语言和思维、想象”的重要意义，提出了托儿所教养工作的具体任务，这是中华人民共和国成立后国家首次就 0 ~ 3 岁婴幼儿的具体教养工作做出明确规定。1992 年，国家制定了《九十年代中国儿童发展规划纲要》，这是中国幼儿发展的首个纲要，也成了中国幼儿发展的政策里程碑。

各地政府也开始重视 0 ~ 3 岁婴幼儿的早期教养。北京、上海、武汉、天津等地先后开展了相关研究。1995 年，北京市幼联等单位联合推出“人生第一年——北京六岁成长跟踪指

导行动”。2001年,北京市第十一届人民代表大会常务委员会第二十七次会议上通过《北京市学前教育条例》。该条例将0~3岁婴幼儿教养纳入法规实施,从法律上规定接受学前教育年龄从3~6岁向下延伸至0岁。2003年编制了《北京市0~3岁儿童教养大纲》,将0~3岁早教工作正式纳入北京市教育行政主管部门管理的范畴。上海积极推进0~3岁早期教养的多样化发展,早在1999年就初步形成了社区、机构与家庭三位一体的多方位和多形式的社区学前教育模式。2008年,上海市教育委员会下发了《上海市0~3岁婴幼儿教养方案》,为上海积极开展0~3岁婴幼儿的早期教养工作指明了方向。

21世纪初,0~3岁婴幼儿早期教养工作开始进入国家决策阶段。国家先后颁布多个纲领性和指导性文件,全面推进0~3岁婴幼儿早期教养工作。

(一)《中国儿童发展纲要(2001—2010年)》《中国儿童发展纲要(2011—2020年)》《中国儿童发展纲要(2021—2030年)》

2001年,国务院颁布了《中国儿童发展纲要(2001—2010年)》,明确提出要“发展0~3岁儿童早期教育”“建立并完善0~3岁儿童教育管理体制”。该纲要从幼儿健康、教育、法律保护和环境四个领域提出了幼儿发展的主要目标和策略措施。

2011年,国务院印发《中国儿童发展纲要(2011—2020年)》,该纲要总结了这十年来我国幼儿发展所取得的成就:“我国儿童生存、保护、发展的环境和条件得到明显改善,儿童权利得到进一步保护”。该纲要进一步明确了“积极开展0~3岁儿童科学育儿指导”,通过“积极发展公益性普惠性的儿童综合发展指导机构,以幼儿园和社区为依托,为0~3岁儿童及其家庭提供早期保育和教育指导。加快培养0~3岁儿童早期教育专业化人才”等策略,达到“促进0~3岁儿童早期综合发展”的教育目标。

2021年,国务院印发《中国儿童发展纲要(2021—2030年)》,其中提到共七个发展领域,儿童与健康、儿童与安全、儿童与教育、儿童与福利、儿童与家庭、儿童与环境、儿童与法律保护,并在发展领域提出主要目标和策略措施。纲要对幼儿生理、心理健康教育以及家庭教育等都做出了要求。进一步保障了幼儿在健康、安全、教育、福利、家庭、环境、法律保护等领域的权利,纲要突出“加强儿童早期发展服务”,要求“建立健全多部门协作的儿童早期发展工作机制,开展涵盖良好健康、充足营养、回应性照护、早期学习、安全保障等多维度的儿童早期发展综合服务”。《中国儿童发展纲要(2021—2030年)》与以往前几期相比,在主体内容中增加了“儿童与安全”领域。该领域提出关于幼儿安全工作的10项目标、12项策略措施,其中直接与预防儿童伤害相关的目标有8个、策略措施有10项。

（二）《关于幼儿教育改革与发展的指导意见》

2003年3月，国务院办公厅转发教育部、全国妇联等部门《关于幼儿教育改革与发展的指导意见》。该文件提出：“为0—6岁儿童和家长提供早期保育和教育服务”及“全面提高0—6岁儿童家长及看护人员的科学育儿能力”。国家将0~3岁婴幼儿教育纳入整个国民教育体系进行统筹规划。

（三）《关于促进3岁以下婴幼儿照护服务发展的指导意见》

2019年，国务院办公厅印发《关于促进3岁以下婴幼儿照护服务发展的指导意见》，为新时期幼儿保育与教育服务提供了指导方针。意见明确提出要“以需求和问题为导向，推进供给侧结构性改革”，建立完善促进婴幼儿照护服务发展的服务供给体系。

（四）《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》

2010年5月，国务院审议并通过了《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》，明确要求“重视0至3岁婴幼儿教育”，并正式将0~3岁婴幼儿早期教育列入国家中长期教育改革和发展规划之中。

另外，国家层面还发布了《托育机构婴幼儿伤害预防指南（试行）》《托育机构保育指导大纲（试行）》《婴幼儿辅食添加营养指南》《0岁~5岁儿童睡眠卫生指南》等指导性文件，为我国婴幼儿保育与教育发展起到规范和指导作用。

知识链接

《关于促进3岁以下婴幼儿照护服务发展的指导意见》（节选）

（一）加强政策支持。充分发挥市场在资源配置中的决定性作用，梳理社会力量进入的堵点和难点，采取多种方式鼓励和支持社会力量举办婴幼儿照护服务机构。鼓励地方政府通过采取提供场地、减免租金等政策措施，加大对社会力量开展婴幼儿照护服务、用人单位内设婴幼儿照护服务机构的支持力度。鼓励地方政府探索试行与婴幼儿照护服务配套衔接的育儿假、产休假。创新服务管理方式，提升服务效能水平，为开展婴幼儿照护服务创造有利条件、提供便捷服务。

（二）加强用地保障。将婴幼儿照护服务机构和设施建设用地纳入土地利用总体规划、城乡规划和年度用地计划并优先予以保障，农用地转用指标、新增用地指标分配要适当向婴幼儿照护服务机构和设施建设用地倾斜。鼓励利用低效土地或闲置土地建设婴幼儿照护服务机构和设施。对婴幼儿照护服务设施和非营利性婴幼儿照护服务机构建设用地，符合《划拨用地目录》的，可采取划拨方式予以保障。

（三）加强队伍建设。高等院校和职业院校（含技工院校）要根据需求开设婴幼儿照护相关专业，合理确定招生规模、课程设置和教学内容，将安全照护等知识和能力纳入教学内容，加快培养婴幼儿照护相关专业人才。将婴幼儿照护服务人员作为急需紧缺人员纳入培训规划，切实加强婴幼儿照护服务相关法律法规培训，增强从业人员法治意识；大力开展职业道德和安全教育、职业技能培训，提高婴幼儿照护服务能力和水平。依法保障从业人员合法权益，建设一支品德高尚、富有爱心、敬业奉献、素质优良的婴幼儿照护服务队伍。

（四）加强信息支撑。充分利用互联网、大数据、物联网、人工智能等技术，结合婴幼儿照护服务实际，研发应用婴幼儿照护服务信息管理系统，实现线上线下结合，在优化服务、加强管理、统计监测等方面发挥积极作用。

（五）加强社会支持。加快推进公共场所无障碍设施和母婴设施的建设和改造，开辟服务绿色通道，为婴幼儿出行、哺乳等提供便利条件，营造婴幼儿照护友好的社会环境。企业利用新技术、新工艺、新材料和新装备开发与婴幼儿照护相关的产品必须经过严格的安全评估和风险监测，切实保障安全性。

资料来源：国务院办公厅关于促进3岁以下婴幼儿照护服务发展的指导意见（国办发〔2019〕15号）

二、国外保育与教育的发展

（一）美国保育与教育的发展

美国的“启智项目”始于1965年，由志愿者、非营利性组织和学校为孕前、孕期和产后的妇女提供卫生保健服务，并为婴幼儿营养以及婴幼儿家庭内外的早期教育提供信息。美国“早期开端计划”（Early Head Start）始于1995年，是“开端计划”延伸到3岁以下婴儿的早期教育项目。“早期开端计划”是由美国政府基金资助的，以社区为基础的，为有婴幼儿与怀孕妇女的家庭而设置的教育方案。它的主要内容包括促进婴幼儿的身体、社会性、情感发展及智力的发展，支持父母双方发挥他们养育婴幼儿的角色，帮助父母迈向经济上的独立。其宗旨是提高胎儿出生时的健康水平，促进婴幼儿的发展，促进家庭的健康。

（二）英国保育与教育的发展

英国在1997年启动“确保开端计划”（Sure Start）。该计划是政府解决幼儿贫困和社会问题的一项基础性工作，成效显著。该计划旨在改善包括出生前在内的幼儿及其家庭的健康和

福利状况，使他们做好入学准备。英国国家早期教育纲领（EYFS）是英国教育部历时 12 年以“给父母最好的选择、给婴幼儿最好的开端”为宗旨而提出的一个教育方案，是世界最权威的婴幼儿教育标准之一。英国国家早期教育纲领的目标：给所有 0 ~ 5 岁的婴幼儿提供一个连续的发展与学习体系，使他们在生活中获得更多、更好的发展机会，让每个婴幼儿都能在将来成为身心健康，拥有安全感、成功和快乐的人。

（三）“北欧模式”保育与教育的发展

在北欧的丹麦、挪威、芬兰和瑞典四国中，公共托幼服务发展最早的是丹麦，建立了完善的公共托幼服务网。北欧把托育看成“成年人公民与国家的相互责任”，而不是“养家糊口的男人与家庭主妇的相互责任”。“北欧模式”的特点：公共提供，平等普及，充分配合父母的工作需要。

本章小结

本章重点阐述了 0 ~ 3 岁婴幼儿保育与教育的基本理论。首先详细介绍了 0 ~ 3 岁婴幼儿保育与教育的内涵与理念，0 ~ 3 岁婴幼儿保育与教育实施的意义；然后详述了 0 ~ 3 岁婴幼儿保育与教育的主要内容与基本方法；最后介绍了国内外 0 ~ 3 岁婴幼儿保育与教育的发展。

思考与探究

1. 简述 0 ~ 3 岁婴幼儿保育与教育的内涵。
2. 简述 0 ~ 3 岁婴幼儿保育与教育实施的主要内容与基本方法。
3. 简述国内外 0 ~ 3 岁婴幼儿保育与教育的发展现状。
4. 从个体和社会两个方面详细论述 0 ~ 3 岁婴幼儿保育与教育实施的意义。



第二章

0 ~ 3 岁婴幼儿年龄分段及教养要点



引入案例

小美是一位怀孕 36 周，即将生产的母亲。在闲暇时，小美会看看育儿的书籍，了解不同年龄段宝宝发育的特点，以便为将来更好地养育宝宝做准备。小美也会经常听听音乐，与宝宝说说话或者讲故事给宝宝听。她觉得自己已经做好了充分的准备。她和她的家人都非常期待与小宝贝见面。

问题：婴幼儿年龄如何分段？各年龄段婴幼儿的身心发展特点及教养要点有哪些？这些是本章需要重点解决的问题。



学习目标

- (1) 了解胎儿、新生儿、婴儿、幼儿的生长发育规律。
- (2) 理解胎儿、新生儿、婴儿、幼儿的身心发展特点。
- (3) 掌握胎儿、新生儿、婴儿、幼儿的教养要点。

第一节 胎 儿 期

一、胎儿期概况

新生命的孕育过程是复杂而神秘的。人类的生命起源于一颗小小的受精卵。受精卵是新生命的第一个细胞，这个细胞既有来自父亲的基因，又有来自母亲的基因，这就决定了每个个体都是独一无二的。精子从产生到成熟需要 90 天，卵子的受精时间却只有 48 h 左右。卵子在输卵管中存活 18 ~ 24 h，如果未能与精子成功结合，就会枯萎死亡，子宫内膜脱落后随血液排出体外。受精卵靠输卵管的收缩到达子宫，输卵管内壁的纤毛也在不断推动管内的液

体, 输送受精卵。卵子受精后第6~7天, 胚泡开始着床。着床位置多在子宫上三分之一处, 植入完成意味着胚胎已安置, 并开始形成胎盘, 孕育胎宝宝了。

胎儿是从受孕到子宫娩出前的小儿¹。从精子和卵子结合到胎儿出生, 约40周, 统称为胎儿期。通常以4周为一个妊娠月, 故有“十月怀胎”之说。从受精卵到胎儿降生, 其间会经历三个阶段: 胚种期(0~2周)、胚胎期(3~8周)、胎儿期(9~40周)。

胚种期也叫受精卵期或胚芽期。此时期以系统化的细胞分裂和受精卵着床于子宫壁为特征。从受精到由细胞组成的小球离开输卵管植入子宫壁依赖母体生存, 需要约两周的时间。

在胚胎期, 增殖的细胞群发生分化, 形成三层细胞: 外胚层形成皮肤和中枢神经系统、周围神经系统, 中胚层进一步分化成为肌肉组织、骨骼组织、结缔组织和循环系统、生殖系统、泌尿系统, 内胚层形成消化系统和其他内部器官与腺体。胚胎期是胎儿发育的关键阶段, 如果母体受放射性物质、药物等有害因子的影响, 可引起胎儿的各种畸形。

胎儿期是指从怀孕的第9周至胎儿出生。此时期各器官继续生长, 并逐步发育完全。从第9周开始, 胎儿躯体的细胞数量增加, 细胞增大, 各组织器官生成并进一步分化。到妊娠10周, 小肠、大肠开始生成。到妊娠12周, 外生殖器已经清晰可辨, 肺随着支气管、细支气管和更小分支的出芽而发育。妊娠16周末, 头皮已经长出毛发, 肌肉开始发育。到妊娠20~24周时, 原始肺泡形成, 并开始产生表面活性物质。妊娠20周末, 胎儿有吞咽运动。妊娠24周末, 各脏器均已发育。胎儿呼吸系统到28周发育完善。妊娠36周时, 胎儿已经基本完成肾的大体结构, 但与成年人比还有很大差距。在胎儿期的两个月开始, 胎儿在羊水中进行类似游泳样的运动, 此时胎儿就能摆动自己的头、胳膊和躯体。妊娠20周末时, 多数孕妇都能感到胎动。妊娠28~30周是胎动最活跃的时期。

二、胎儿的生理特点

(一) 生长发育迅速

胎儿期组织、器官生长迅速, 在280天内从受精卵发育至身长约50 cm、体重约3 kg的新生儿。在胚胎发育期, 主要是神经元数量增多。胚胎期后期则主要是细胞的增大和神经轴突的分支及髓鞘的形成。神经细胞的增殖与分化高峰在妊娠的3~4个月, 神经细胞的移行与分化高峰在妊娠的3~5个月。在妊娠4周时胚胎已有脊髓。前脑的发育高峰在2~3个月, 第8周时大脑皮质开始出现。至胎儿出生时, 大脑外形与成年人相似, 脑表面的沟回已经形成, 此时神经细胞数目已与成年人相同, 结构上已经接近成年人。脑重350~400 g, 约为成

1 胡浩夫. 儿科学词典 [Z]. 北京: 北京科学技术出版社, 2002: 464.

年人脑重的 25%。

（二）反射技能的形成和发育

神经系统最基本的活动方式是反射。反射是在中枢神经系统的参与下，有机体对内外环境刺激所做的适应性、规律性反应¹。反射分为无条件反射和条件反射。无条件反射是有机体在种系发展过程中形成并遗传下来的反射。条件反射是后天习得的，是在无条件反射基础上建立起来的。3 个月的胎儿已经出现巴宾斯基反射、其他类似吮吸反射及抓握反射的活动。大约在妊娠 8 周，胎儿开始对刺激出现肌肉收缩反应，能够对刺激做出直接应答。

（三）胎儿心理机能的形成

妊娠第 7 周，胎儿眼睛形成。第 10 周时，出现连接眼球和大脑的视神经。第 12 周，出现眼睑；第 28 周，眼睑打开。胎儿 4 个月时就对光线十分敏感。胎儿听觉感受器在 6 个月时就已经基本发育成熟；妊娠 28 周以后，胎儿的听觉已经发育得较好，对于外界的声音刺激较敏感。妊娠 2 个月起胎儿已经有皮肤感觉；妊娠 10 周左右，胎儿皮肤已经有压觉、触觉功能；4 ~ 5 个月胎儿的触觉与出生后 1 周岁孩子的触觉水平相当。妊娠 6 个月时，嗅觉开始发育；妊娠 8 个月时，味觉感受性增强，胎儿能够辨别苦和甜。胎儿 12 周时舌上出现味蕾，味觉在孕 26 周形成。妊娠 5 个月时，脑的记忆功能开始工作；妊娠 7 ~ 8 个月时，大脑皮质已经相当发达；妊娠 32 周，胎儿大脑已如新生儿。

（四）对内外环境影响敏感

胎儿完全依靠母体而生存。由于胎盘和脐带异常或其他原因引起的胎儿缺氧、各种感染、不良理化因素以及孕妇营养不良、抽烟酗酒、接触放射性物质、有精神或心理创伤等，均可导致胎儿生长发育障碍，严重者可致死胎、流产、早产或先天畸形等后果。因此，加强胎儿期的保健十分重要。

三、胎儿期教养要点

（一）胎儿期保健措施

胎儿期保健重点为孕妇的保健，目的是使胎儿在宫内健康地生长发育，直到安全娩出，从而降低围生儿死亡率。

1. 预防遗传性疾病

大力提倡和普及婚前检查及遗传咨询，禁止近亲结婚，有遗传病家族史者应做好疾病风险预测和产前诊断。

1 林崇德. 发展心理学 [M]. 3 版. 北京: 人民教育出版社, 2018: 103.

2. 预防先天性畸形

孕早期应积极预防病毒和弓形虫感染,避免接触放射线和铅、苯等毒物,勿吸烟和酗酒。育龄妇女若患有严重的心、肝、肾疾病及糖尿病、结核病等慢性疾病,应在医生指导下决定是否怀孕及孕期的用药。

3. 合理安排膳食,保证充足营养

孕母的营养状况对母婴近期、远期健康至关重要。孕母必须注意保持合理、平衡的膳食,妊娠期应根据胎儿生长速率及母体生理和代谢变化适当调整进食量。妊娠后期应加强铁、锌、钙和维生素D等重要营养素的补充,以保证胎儿生长和储存出生后所需,但也要防止营养摄入过多而导致胎儿体重过重,影响分娩和健康。

4. 创设良好的生活环境

要为婴幼儿创设良好的生活环境,保持轻松、愉快的情绪状态。避免环境污染,注意劳逸结合,保持精神愉快。

5. 定期进行产前检查,预防流产、早产

做好产前检查,对高危孕妇加强随访。重视妊娠期并发症的处理,预防流产、早产的发生。

(二) 胎儿的教育

胎儿的教育简称胎教。胎教可以分为广义胎教和狭义胎教。广义胎教是指为了促进胎儿生理和心理上的健康成长,确保孕妇能够顺利地度过孕期所采取的精神、饮食、环境等各方面的保健措施。也有人把广义胎教称为“间接胎教”。狭义胎教是指根据胎儿各感觉器官发育成长的实际情况,有针对性地、积极主动地给予适当合理的信息刺激,使胎儿建立起条件反射,进而促进其大脑机能、躯体运动机能、感觉机能及神经系统机能的成熟。换言之,狭义胎教就是在胎儿发育成长的各时间段,科学地提供视觉、听觉、触觉等各方面的刺激,如光照、音乐、对话、抚摸等,使胎儿大脑神经细胞不断增殖,神经系统和各个器官的功能得到合理的开发和训练,最大限度地发掘胎儿的智力潜能,达到提高人类素质的目的。也有人把狭义胎教称为“直接胎教”。

胎教在中国有着悠久的历史,许多古代著作里都讲述了胎教的重要意义和具体内容。最早对胎教有着精辟论述的是西汉杰出的文学家、思想家贾谊。贾谊在《贾太傅新书》中指出:“太子之善,在于早谕教与选左右。心未滥而先谕教,则化易成也。”明确强调了早期教育的重要性。贾谊认为要“心未滥而先谕教”,这就意味着对一个人进行教育的时间应该越早越好,让其心所能习染的都是美好的东西。据此贾谊甚至主张在孩子出生之前就应该进行教育,也就是要注重胎教问题。颜之推将胎教视为早期教育的发端。在《颜氏家训·教子》

中颜之推道出了对子女的早期教育应该从胎教伊始，事实上蕴含着一种重视早期教育的科学家庭教育思想。

胎儿具有惊人的能力，已有研究表明：胎儿在6个月时，各种感觉器官趋于完善，对母体内外的刺激能做出一定的反应。这为胎教的实施提供了有力的科学依据。近年来，胎儿教育越来越引起人们的关注。20世纪90年代起，我国一些城市的妇产医院相继开办了胎儿大学。胎儿大学是为准妈妈专门设置，通过科学的母婴健康培训来提高人口素质，实现优生优育的一种早期教育机构。胎儿大学一般以寓教于乐的形式，通过定期授课、专家讲座、现场教学、球操锻炼、音乐胎教、运动胎教等课程为广大孕期女性提供孕期指导，对胎儿进行科学胎教。

胎教作为一种促进胎儿发育的方式，可以在整个孕期进行。例如，孕早期孕妇可以进行情绪胎教，孕中期迎合胎儿的视觉、听觉发育可以进行光线胎教、触觉胎教等。而整个孕期也都可以进行营养胎教。对腹中的胎儿进行胎教的时间和方式可以根据胎儿发育特点来决定，医学界认定4个月的胎儿对光线已经开始敏感，5~6个月的胎儿已经有完好的触觉和味觉，7~8个月的胎儿开始发展出听觉。此时的胎儿还伴有做梦、记忆和思考的能力。孕8个月后规律性的胎教对胎儿的发育更为有利。研究表明，对于8个月大的胎儿，其脑电图与新生儿的脑电图呈现相同的状态。即胎儿在8个月大时，其大脑皮质区域已经开始有了各自独特的功能，指挥着胎儿的听觉、嗅觉和发音器官的活动。这样一来，对腹中的胎儿进行有规律的、适度的教育便有了可能。因此，胎儿8个月（即怀孕32周）后进行有规律的胎教更为合适。孕8月前，适度的胎教即可。



知识链接

胎教形式

（一）音乐胎教

音乐胎教是各种胎教方法中的首选。

音乐是一种有节奏的空气压力波。音乐胎教是通过音乐对母体内胎儿施教。通过对胎儿不断地传输优良乐性声波，促使其脑神经元的轴突、树突及突触的发育，为优化后天的智力及发展音乐天赋奠定基础。

从心理学理论看，音乐能够激起人们无意识超境界的幻觉，使孕妇产生恬静的美感和愉悦的情绪，产生良好的心境，并将这种信息传递给胎儿，改善胎儿大脑功能。

从生物学理论看，人体内有100多种生理活动具有音乐的旋律，有节奏的音乐可刺激身体内的细胞分子发生一种共振，以促进细胞的新陈代谢。孕妇的听觉神经器官的刺

激引起大脑细胞的兴奋,改变下丘脑神经递质的释放,促使母体分泌出一些有益于健康的激素,如酶和乙酰胆碱等物质,直到调节血液流量和兴奋神经细胞,改善胎盘供血状况,使血液中的有益成分增多,以此促进胎儿的生长发育。

胎儿特别喜欢听大提琴的演奏,因为大提琴的音域宽广,特别容易与胎儿形成和谐的共鸣。还有柔美的小夜曲、摇篮曲、圆舞曲和中外古典乐曲,都会使胎儿心境平和,精神愉快。从妊娠16周开始,孕妇和胎儿可以听以C调为主的音乐磁带(频率250~500 Hz,强度70 dB左右),每天1~2次,每次5~20 min。孕妇也可以给胎儿唱歌或哼乐曲。

但必须注意,音响过大的音乐会导致细胞破裂而死亡,有害于胎儿的健康。突发中、低频打击乐的强节奏的声音,会引起胎儿的惊吓反射,不利于胎儿大脑的发育,其有害性不亚于噪声,甚至强于噪声。

(二) 抚摸胎教

妊娠4~5个月后,母亲在睡前可以慢慢地沿腹壁抚摸胎儿或轻轻弹扣、拍打、触压腹壁,刺激胎儿活动,使胎儿做“宫内体操”,每天5~10 min。

胎儿的皮肤和皮肤感觉发育得最早,胎儿在母腹中经常受到触觉刺激。抚摸通过皮肤感应传入大脑,促进大脑的发育,还可以促进胎儿触觉、平衡觉、肢体运动的发育。这样反复训练,可使胎儿建立起条件反射,为出生后的协调动作和运动打好基础。

(三) 言语胎教

言语胎教是胎儿的父母与胎儿讲话,给大脑新皮质输入最初的语言印记,促进胎儿听力、记忆力、观察力、思维能力和语言表达能力方面的发育。

言语胎教包括聊天,给胎儿讲故事,与胎儿一起欣赏文学作品、画册等,借此可使孕妇保持愉快的情绪,也有利于胎儿情绪健康发展。语言讲解要视觉化,将形象和声音同时传递给胎儿。

(四) 光照胎教

妊娠28周后,当胎儿醒时(胎动),母亲可以用电筒贴在腹壁上进行一明一暗的照射,每次2~5 min,以训练胎儿昼夜节律,即夜间睡眠,白天觉醒,促进胎儿视觉功能及脑的健康发育。

资料来源:林崇德.发展心理学[M].3版.北京:人民教育出版社,2018:145-146.