



方案

JIANKANG BU KUAICHE

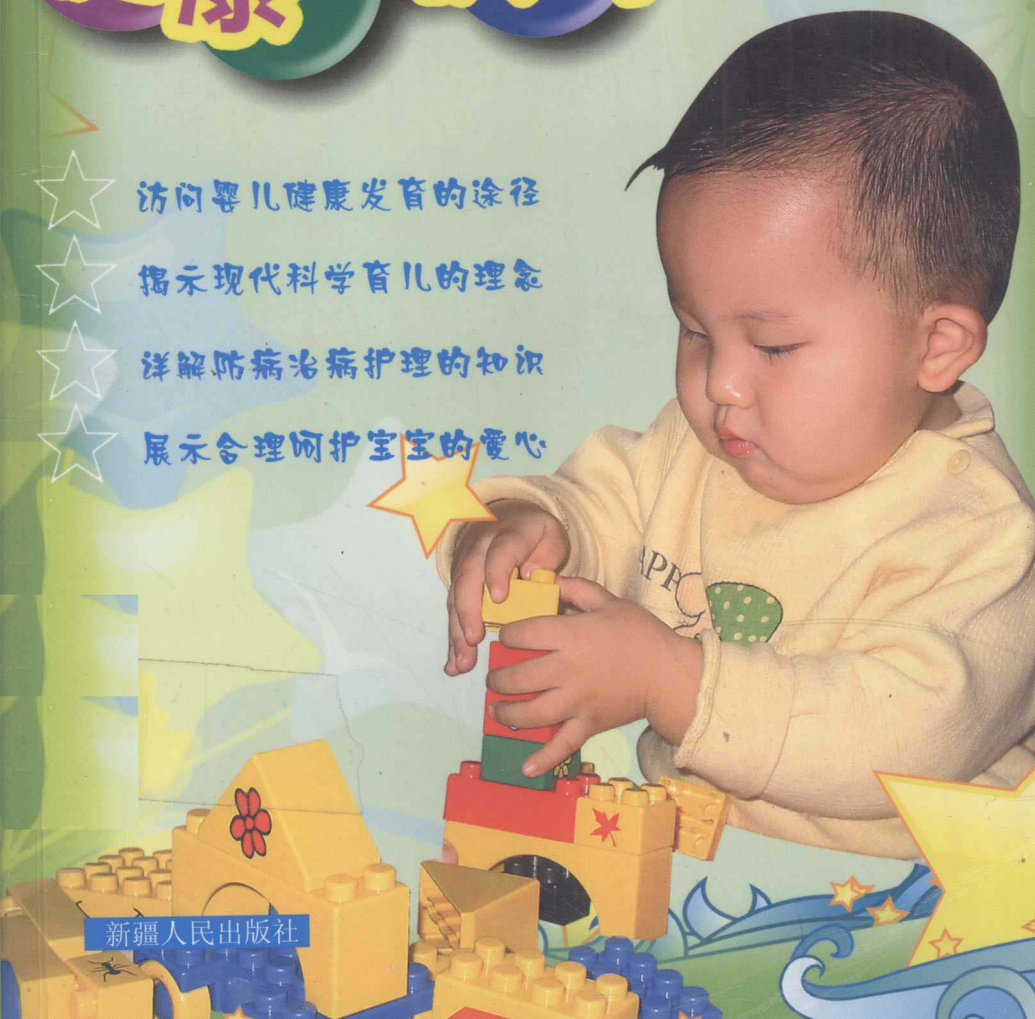
健康不快车

☆ 访问婴儿健康发育的途径

☆ 揭示现代科学育儿的理念

☆ 详解防病治病护理的知识

☆ 展示合理呵护宝宝的爱心



新疆人民出版社

健康不快车

1岁方案

杨望平 张桂香 李 蓉 李思函 编著
马玉梅 蔡朝阳 李 华 刘江明

江苏工业学院图书馆
藏书章



新疆人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康不快车. 1岁方案/杨望平 张桂香 李 蓉 李思函
□马玉梅 蔡朝阳 李 华 刘江明编著. —乌鲁木齐: 新疆
人民出版社, 2005.7(健康不快车)

ISBN 7-228-09451-4

I. 健… II. ①杨…②张…③李…④李…⑤马…⑥蔡…
⑦李…⑧刘… III. ①婴幼儿—哺育②婴幼儿—家庭教育
IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 071256 号

策划编辑: 李明阳

责任编辑: 宋江丽

封面设计: 刘堪海

责任校对: 孙祁娟

健康不快车——1岁方案

杨望平 张桂香 李 蓉 李思函 编著
马玉梅 蔡朝阳 李 华 刘江明

出版发行新疆人民出版社

(乌鲁木齐市解放南路 348 号邮编 830001)

印刷: 武汉大学出版社印刷总厂

开本: 880 × 1230 1/32 印张: 10

字数: 210 千字

版次: 2006 年 1 月第 1 版

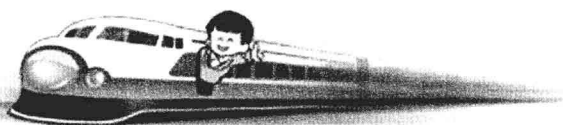
印次: 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1—5000 册

ISBN 7-228-09451-4 定价 16.80 元

(发现质量问题与厂家调换)

目 录



健康不快车

生长发育

新生儿的生理	2
体重和身长	2
头围和胸围	2
呼吸和脉搏	3
体温	3
皮肤	3
反射运动	4
视觉、听觉、味觉和触觉	4
大便和尿	4
新生儿的特征	5
产瘤和头颅血肿	5
脐带的脱落	5
红斑和湿疹	5
吐乳和溢乳	6
骨骼	6
肌肉	6

脂肪组织	7
乳牙	7
睡眠	8
婴儿应在哪里睡觉	8
婴儿应穿什么睡觉	9
睡眠姿势	9
把婴儿放下睡觉	10
睡眠时间	11
让小婴儿入睡	11
让稍大婴儿入睡	12
夜间醒来	12
小婴儿	12
稍大的婴儿	13
觉少的孩子	13
瞌睡的孩子	13
卫生与清洁	14
宝宝口渴了吗	15
婴儿必备的清洁用品	15
怎样抱孩子	16
脐带护理	16

给婴儿洗澡	16	健检一: 出生后一个月	27
保护皮肤	17	健检二: 出生后 2 ~ 3 个月	27
保护眼睛	18	健检三: 出生后 6 ~ 7 个月	27
保护鼻子和耳朵	18	健检四: 出生后 9 ~ 10 个月	28
保护指(趾)甲	18	健检五: 1 ~ 3 岁	28
保护肚脐	18	健检六: 3 ~ 4 岁	28
保护生殖器	19	婴儿期的保健重点	29
保护头发	19	建立生活制度合理喂养	29
海绵擦身浴	19	促进感知觉和体格	
海绵擦身浴需要的东西	19	的发展	29
称体重	20	预防感染定期	
换尿布	20	进行保健检查	29
洗澡须知	21	重要的提醒	30
给婴儿做尿布	21	疫苗接种	30
尿布的选材	21	按时接种的疫苗	30
尿布规格	22	接种疫苗的种类	30
尿布的使用方法	22	预防接种程序	31
尿布的洗涤	22	第一个月	31
婴儿的作息有规律性	22	新生儿要注射卡介苗	31
吃喝	22	新生儿要注射乙肝疫苗	32
睡眠	23	第二个月	33
		第三个月	33
		第四个月	34
		第五个月	34
		第九个月	35
		麻疹	35
		破伤风	35
		接种疫苗注意事项	35

健康记录

新生宝宝的定期健康检查 ..	26
出生后 5 ~ 10 分钟检查	26
出生后 3 ~ 10 天检查	27

避免发生意外

不断思考的意外伤害	38
摔伤或跌伤	38
防止窒息	39
摇荡婴儿是很危险的	39
案例一	39
案例二	40
小心物体砸落	40
尖锐的物品	40
注意家庭安全	41
误吞及梗塞窒息	42
注意潜在的危險	42
注意有毒物质	43
注意其他意外事故	43
七个月宝宝安全备忘录	44
室内安全提示	44
一岁宝宝安全备忘录	45
抽筋的家庭急救	46

急救

急症处治	48
发生急症的处理原则	48
呼救	48
初步处理	48

抢救生命	49
割伤、刺伤、咬伤	49
受伤	49
咬伤	50
烧伤、烫伤	50
过热或中暑	50
摔伤、跌伤	51
骨折	51
窒息	51
昆虫螫伤	52
中毒	52
误饮误食后	52
合成洗涤剂	52
杀虫剂	52
樟脑	52
纽扣型电池	52
墨水	53
煤油、汽油	53
肥皂、去污粉	53
腐蚀性物质	53
触电	53
异物进入眼睛、耳朵、鼻子、 肛门或尿道	54
休克及第一时间的处理	54
丧失意识及第一时间 的处理	54
宝宝有病的信号	55
哭	55
呕吐	55

腹泻	56
发热或体温不升	56
吮奶情况	56

儿童常见病治疗

一般生病的兆头和处理方式	58
新生儿重病的常见症状	58
正确使用体温计	58
发烧时的处理	59
带孩子就诊	60
常见的儿童疾病	61
流鼻涕	61
咳嗽	61
便秘	61
腹泻	62
中耳炎	62
皮肤红肿	62
湿疹	63
血管瘤	63
抽搐	64
颤动	64
脐疝气	64
鹅口疮	65
幽门狭窄	65
姿势异常	66
髋关节疾病	66
尿道感染症	67

急性肾炎	67
尿毒症	67
龟头包皮龟头炎	68
鼠胚突出	68
停留睾丸	68
阴囊水肿	69
包茎	69
外阴炎	70
斜视	70
睫毛内翻	70
结膜炎	71
耳聋	71
中耳炎	71
外耳炎	72
口腔炎	72
麦粒肿	73
骨关节疾病内翻足	73
外翻扁平足	73
O 脚、X 脚	74
先天性股关节脱臼	74
发条指	74
漏斗胸、鸡胸	75
肘内障	75
急性鼻炎	75
急性支气管炎	76
细支气管炎	76
急性喉头炎	76
急性中耳炎	76
支气管肺炎	77

支气管哮喘	77
无菌性髓膜炎	78
新生儿脓疮病	78
新生儿肝炎综合征	79
新生儿特发性低血糖 的病因与治疗	79
ABO 溶血是怎么回事	80

疾病预防与护理

孩童常见疾病护理	82
新生儿黄疸怎样处理	82
鹅口疮的护理	82
新生儿皮肤保健	83
“马牙”护理	83
男孩子的阴囊护理	83
婴儿的眼睛护理	84
脐疝可以治疗	84
胎记不需要治疗	84
奶癣的护理	85
婴儿便秘的护理方法	87
婴儿出水痘的家庭护理	87
婴儿腹泻的家庭护理方法	88
孩童常见疾病预防	88
预防佝偻病	89
预防小儿高烧与抽风	89
预防口角炎	90
预防痄子	90

预防接触性皮炎	91
预防婴儿脑震荡	92
克汀病要早期预防	92
预防尿布皮炎	93
预防摩擦红斑	93

科学喂养

科学育儿的基本准备	96
母乳是婴儿最适宜 的营养品	96
母乳喂养不容易得病	96
母乳比牛奶更容易消化	96
母乳喂养的孩子 很少超体重	97
母乳既无菌又常 保持合适的温度	97
母乳喂养对母亲的体形 有益处	97
母乳喂养刺激 催乳激素分泌	99
母乳喂哺能够 增进母子感情	99
母子初次接触	99
初乳	99
授乳姿势	100
正确的喂奶方法	101
喂奶提示	101

喂食次数	102
母乳喂养须知	102
将吸食中的婴儿	
从乳房移开	103
夜间哺乳	103
挤乳须知	104
橡皮球头式吸奶器	105
筒式吸奶器	105
奶瓶喂养的心理准备	105
选择奶瓶	106
消毒奶瓶	106
奶粉的调合	107
炼乳的调合	108
用奶瓶喂养婴儿	
必须注意	108
喂食过量	108
喂食不足	109
打嗝和反吐奶	109

宝宝代乳食品

代乳食品的配制	112
自制代乳品	112
糕干奶	112
蛋黄糕	112
乳儿糕	113
豆制代乳粉	113
蛋黄奶糕	113

鸡蛋米粉	113
鱼肉米糊或鱼肉粥	113
婴儿罐装食物	114
怎样给婴儿添加辅助食品	114
维生素 D 的添加	115
维生素 C 和钙的补充	115
婴儿断奶	116
喂以辅食(4 ~ 6 个月)	116
制订辅食餐(6 个月 ~ 1 岁)	117
配制食物须知	118
有关母乳、牛奶、断奶食品	
的问答	119
新生儿奶粉	121
初生期	121
第一阶段	122
第二阶段	122
低过敏原食物	
及治疗性饮食	123
食物的摄取量	123
婴儿食品的制作	123
不喝生乳和低脂	
或脱脂奶粉	124
五个月婴儿食品的制作	124
青菜粥	124
汤粥	124
番茄通心面	124
七个月婴儿食品的制作	124
蛋黄粥	124
水果麦片粥	124

面包粥	125	5 ~ 6 个月婴儿辅食	129
牛奶藕粉	125	7 ~ 9 个月婴儿辅食	130
奶蜜粥	125	10 ~ 12 个月婴儿辅食	131
八个月婴儿食品的制作	125	婴儿忌食什么	132
蔬菜猪肝泥	125	添加辅食应注意的问题	132
香蕉粥	125	副食品	133
番茄猪肝	125	副食品的添加时间表	134
九个月婴儿食品的制作	125	婴儿的粥与泥	134
香蕉玉米面糊	125	自制婴儿粥	134
肉面	126	红枣山药粥	134
虾	126	萝卜粳米粥	134
奶油鱼	126	桂花甜藕粥	134
十个月婴儿食品的制作	126	虾茸粥	135
煮白薯	126	羊肝胡萝卜粥	135
芝麻豆腐	126	肝黄粥	135
11 个月婴儿食品的制作	126	猪血粥	135
疙瘩汤	126	绿豆粥	135
蒸鱼饼	127	自制婴儿菜泥	135
虾豆腐	127	菜泥	135
12 个月婴儿食品的制作	127	南瓜泥	136
番茄饭卷	127	蛋黄泥	136
肉丸粥	127	鱼泥	136
肉松饭	127	自制婴儿蔬菜肉泥	136
豆腐饭	127	自制婴儿水果泥	137
婴儿辅食	128	自制婴儿谷类粥	137
1 ~ 4 个月婴儿辅食	128	自制婴儿水果—谷类粥	137
鼓励婴儿多晒太阳	128	用汤匙喂食	138
添加麦麸水	128	营养成分高	
添加富含维生素 C 的果汁	128	的蛋黄添加物	138

幼儿食物	138
婴儿小食品	139
虾仁蛋羹	139
蜂蜜鸡肝末	139
炒土豆泥	139
西红柿汁	140
鱼泥	140
虾皮萝卜汤	140
藕汁水果	140
蛋黄泥	140
炒肉末	140
蜂蜜橘糊	141
婴儿食与饮的乐趣	141
让孩子学会自己吃喝	141
咀嚼能力是需要训练的	142
料理婴儿食物必备	
的用具和卫生条件	142
为周岁前的孩子准备物品	142
两岁前不宜用坐便器排泄	143
婴儿排便	144
母乳喂养的婴儿大便	144
奶瓶喂养的婴儿大便	144
大便形状的改变	144

宝宝生活用品

尿布	146
尿布与更换	146

在什么地方更换尿布	146
男婴清洁程序	147
女婴清洁程序	147
怎样使用两件式纸尿片	147
怎样使用一件式纸尿布	148
换尿布须知	148
尿布的洗涤和消毒	149
防止尿布疹	149
衣物鞋帽	150
衣物以简便实用为主	150
婴儿的衣服	151
关于质料方面	151
有关设计方面	151
关于数量方面	152
婴儿穿衣脱衣	152
给稍大的婴儿穿衣服	153
给新生婴儿脱衣服	153
重要的建议	154
婴儿衣服首重安全性	154
婴儿鞋子	155
舒服的宝宝小床	156
摇篮	156
婴儿车	156
婴儿床	156
床的大小	157
床垫和床单	157
小床上该有什么	157
让孩子适应婴儿床	157
小床上的必备用品	158

婴儿床的周边设备	158
枕头	159
婴儿房间舒适的环境	160
保持室内空气清新	160
安静第一	160
房间的要求	161
婴儿房的布置	161
室温	161
婴儿房(游戏室)	162
大小和位置	162
婴儿房的整修装潢、摆设 和布置	163
婴儿房里该有的东西	164
围栏	164
带孩子进行户外活动	165
婴儿车—手推车—背带	166
长背巾和后背式背带	167
坐车时的安全性	168
后座之幼童用座椅	168
带着婴儿去度假	170

家人及亲友

现代家庭	172
亲戚、朋友及认识的人	172
父母亲对孩子的意义	174
父母间的关系	175

职业父母的好帮手	177
托儿所	178
保姆	178
向他介绍弟弟妹妹	180
如何帮助刚做哥哥姐姐 的孩子	180
老大与老二的战争	181
双胞胎的独立个性	182
双胞胎	182
照顾双胞胎的好办法	182
用奶瓶喂奶	183
喂奶时间	183
婴儿车和婴儿床	183
最佳玩伴	183
相似性和独特性	184
孤僻	184

心理发育

心理测试	186
令人惊奇的小生命(从 出生到满月)	186
爱看手的小人儿(第二个月)	186
听到成长的声音(第三个月)	187
宝贝儿的“宝贝”(第四个月)	188
手脚灵活的 可爱宝宝(第五个月)	188
自娱的游戏(6~8个月) ...	189

心理认同	190
成长道路与父母同行	190
家人与婴儿相处	190
父亲与婴儿的相处之道	191
母亲与婴儿的相处之道	191
祖父母与孙子 的相处之道	192
抱与背	192
游戏评估	193
语言模仿游戏	193
生活角色游戏	194
认知智力游戏	195

心理发展评估

出生后三个月以内	198
性格与行动方式上 的不同	198
能记忆自己感觉 的新生儿	198
积极给予音响刺激	199
婴儿喜欢的肌肤游戏	199
床铺的安排	200
对话的启蒙	201
利用镜子刺激婴儿 的视觉	201
回答咿呀儿语	

的重大意义	202
培养自信的玩具	202
3 ~ 6 个月	203
用手探索的婴儿	203
开始把什么都往嘴里放	203
玩具的选择方法	204
6 ~ 9 个月	204
开始认人	204
嚼东西的冲动	204
反复运动	205
开始模仿父母的行为	205
戏水的趣味	205
照料到处乱爬的婴儿	206
信手丢东西	206
9 ~ 12 个月	207
完成走路	207
开始教物品的叫法	207
培养婴儿对画本的兴趣	208
把东西拿出来又放进去	208
语言发展的先决条件	209
语言发展的因素	209
身体条件	209
智力因素	209
情绪的适应	209
语言环境	209
社会、文化、经济条件	210
性别差异	210
1 ~ 4 个月语言训练	210

使孩子保持良好的情绪 210

多用愉快的口气

和表情对孩子说话 210

4 ~ 6 个月语言训练 211

6 ~ 7 个月语言训练 211

10 ~ 11 个月语言训练 212

婴儿异常发展成因

婴儿异常发展成因 214

叱责 214

高压政策 215

不予解释机会 216

过分严厉 216

过分溺宠 217

孩子不愿接近的父母 217

对孩子的优点视而不见 218

对孩子的倾诉听而不闻 219

对孩子终日唠唠叨叨 221

总是挑孩子

的缺点和错处 221

恶言恶语伤害孩子自尊 223

嘲笑和讽刺自己的孩子 223

过分干涉孩子

的言行自由 224

轻视和漠不关心

造成孩子的叛逆行为 225

婴儿智慧教育

促进发展的活动 228

提供视觉刺激 228

提供听觉刺激 229

提供动觉刺激 229

开拓视野 229

学习玩具和活动 230

学习玩具 230

启发智能的玩具 230

2 ~ 3 个月 230

4 ~ 5 个月 230

6 ~ 9 个月 231

十个月以后 231

玩的智慧 231

多和宝贝说话 232

当小司机 232

拣豆豆 232

游戏活动 232

拨浪鼓 232

运动中的物体 233

摇篮里的体操 233

爬行 233

滚球游戏 233

推小火车 234

玩木块 234

会响的手拉玩具 234

自制书	234
“骑马”	235
和孩子一起玩	235
结论	236

越玩越聪明的游戏

笑一笑	238
听妈妈说话	238
看一看	238
看妈妈	238
说悄悄话	239
听铃声	239
真舒服	239
追着看	239
听音乐	239
学“行走”	240
微笑	240
在这儿呢	240
发育测评	240
声音在哪里(两个月)	241
声音在哪里	241
妈妈在哪里	241
踢被子	241
抓一抓	241
读歌谣	242
蹦蹦跳	242
拿着玩	242

两手抓	242
教说话	243
一动就响	243
看看是什么	243
一碰就响	243
摸一摸	243
几个小手指	244
找妈妈(三个月)	244
找妈妈	244
声音在哪儿	244
会响的玩具	245
用脚踢	245
拉过来	245
抓一抓	245
玩水	245
抬头	246
用脚蹬	246
会踢球了	246
起来	246
你好	246
抓一抓	247
用力踢	247
学倒立	247
远处认灯	247
藏猫猫	247
找一找	248
蹬一蹬	248
抓一个(四个月)	248
抓一个	248

“斗斗飞”	248	指鼻子	255
听听自己说什么	249	手指游戏	255
拍拍打打	249	骑大马(六个月)	256
节奏感训练	249	骑大马	256
试着翻	249	走来走去的玩具	256
外面真奇妙	249	搭积木	256
看口形	250	五个小朋友	256
看看妈妈的脸	250	放球	257
握住	250	小熊哪去了	257
拉过来	250	拨算珠	257
捉迷藏	250	扔进去	257
荡起来	251	向前爬	257
说儿歌	251	找玩具	258
四个月智能发育测试	251	在户外玩	258
大动作	251	爸爸妈妈在哪儿	258
精细动作	252	藏猫儿(七个月)	258
认知能力	252	藏猫儿	258
辨认生熟人	252	玩水	259
学翻身(五个月)	253	看看里面是什么	259
学翻身	253	抠洞	259
练翻身	253	钻山洞(八个月)	259
怎么响	253	钻山洞	259
听音乐	253	掏出来	260
递来递去	254	过大山	260
往出拿	254	爬坡	260
哪儿响	254	里面有什么	260
微笑“再见”	254	挑绳子	260
球跑了	254	敲敲响	261
碰碰手	255	小熊呢	261

