

“爱的小常识”
系列



养育1岁宝宝， 最易被忽视的 100个常识

权威小儿科医师 林丽秀 编著



专业小儿科医师贴心整理
100个照顾1岁孩子必知的常识



用最恰当的方式与宝贝相处，
和宝贝一起健康快乐成长！



100 TIPS
ON HOW TO
RAISE A
BABY



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

“爱的小常识”系列

养育1岁宝宝，
最易被忽视的100个常识

林丽秀 编著



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养育1岁宝宝,最易被忽视的100个常识/林丽秀编著.

—北京:中国轻工业出版社,2013.9

(“爱的小常识”系列)

ISBN 978-7-5019-9330-7

I. ①养… II. ①林… III. ①婴幼儿-哺育-基本知识

IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第141238号

本著作通过四川一览文化传播广告有限公司代理,由汉湘文化事业股份有限公司授权出版中文简体字版。

责任编辑:王巧丽

责任终审:张乃柬

整体设计:锋尚设计

策划编辑:王巧丽

责任校对:燕 杰

责任监印:马金路

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

印 刷:中国电影出版社印刷厂

经 销:各地新华书店

版 次:2013年9月第1版第1次印刷

开 本:720×1000 1/16 印张:11

字 数:130千字

书 号:ISBN 978-7-5019-9330-7 定价:35.00元

著作权合同登记 图字:01-2013-2366

邮购电话:010-65241695 传真:65128352

发行电话:010-85119835 85119793 传真:85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

120929S7X101ZYW



目 录

第一章 1岁宝宝的特征知多少

1岁幼儿的一般特征	11
从婴儿到幼儿	11
感官世界、行动世界的扩展	11
与好动的1岁幼儿共创环境	12
生活就是恶作剧	13
爱说“不要、不要”的时期	13
依赖与自立的纠葛时期	13
承认每个孩子的差异	14

第二章 1岁宝宝的发展与教养

身体的发展与健康

身体的发育	18
外观的成长	18
机能的发展	24
运动机能的发达	26

饮食机能的发育

开始自己吃东西	29
双手参与饮食机能	30
能使用门牙	30
使用餐具吃东西	31
臼齿（乳臼齿）长出来了	31
选择食物的喜好	32
刷牙与机能发展	33

1岁幼儿的营养与饮食

促进发育莫忽略饮食	34
需要的营养与饮食的标准	35

点心的给予方式	36
正确的饮食给予方式	38
针对个人差异的考量	38
这个时期出现的饮食问题	38
1岁幼儿的健康	42
增进健康	42
诊断1岁幼儿的健康	44
疫苗接种	46
1岁6个月幼儿的健康检查	47
易患的疾病	48
1岁幼儿的运动	49
1岁幼儿运动的基本认知	50
步行开始与双手的运动	50
步行的开始	51
步行期的个体差异	52
1岁幼儿的运动发展	53
走得更好	53
跑、跳的能力	54
与孩子互动的游戏	55
用球玩游戏	55
重叠、排列	56
涂鸦	56
对安全的考虑	58
生活与生活习惯	59
1岁幼儿的生活习惯	60
随着会走路而来的喜悦	60
下午睡一次午觉	61
正餐与点心	62
蛀牙与点心	62
养成个人清洁的习惯	63
关于排泄的教导	64
托儿所的照顾	65

步入社会生活 68

行动范围的扩大 69

- 想自己做 69
- 支持孩子的探索活动 70
- 恶作剧——重要的学习体验 71
- 身为家庭的一员 72
- 模仿游戏 73
- 学习自我控制 74
- 对其他儿童的兴趣及关心 75

1岁幼儿的游戏 76

孩子对游戏的理解 77

- 活动力与游戏 77
- 创造自己的行动系统 78

陪伴孩子在游戏中成长 80

- 活动力旺盛的身体 80
- 喜欢恶作剧——探索活动 82
- 探索活动的扩展 83
- 和大人一起游戏 85
- 模仿游戏 85

1岁幼儿的感情与欲望 88

1岁幼儿情感的养成 89

- 语言与情感 89
- 母子分离 90
- 要人抱的习惯 91

1岁幼儿的感情世界 92

- 与家人间的羁绊 92
- 自我意识的萌芽 93
- 开始理解周围的世界 94

1岁幼儿意愿的养成 96

- 食欲不好的孩子 96
- 克服不安 97

擅长的游戏	98
智力方面的培养	99
1岁幼儿的智力发育	100
智力的转变期	100
语言的出现	101
象征游戏的开始	101
从即时模仿到延迟模仿	101
假装的行为	102
感觉的共有	102
思考——道具的发现	103
搜寻——推理能力的发达	104
重要的家庭环境	104
1岁幼儿的语言	106
1岁幼儿语言的发展	107
孩子的第一句话	107
单词句的特征	107
单词句是“句子”吗?	107
从单词句到双词句的时期	109
扩展孩子语言的世界	112
把眼光放在语言外的世界	112
什么是母亲的语言?	112
配合表情及动作	114
努力让孩子接触真的东西吧!	114
1岁幼儿也需要“社交语言”	115
1岁幼儿的表达能力	116
1岁幼儿的表达活动	117
1岁幼儿的好奇心	117
表露与表达	118
与其他活动间的关系	119
必然性的表现	120
表现的控制	121



表达行为的养成	121
表现的个体差异	122
表达能力的培养	122
从心中培养表达能力	123

事故与安全 124

意外伤害与安全对策 125

理解1岁幼儿的发展性特征	125
1岁幼儿易发生的意外	126
对安全的考虑	128
安全管理的重要性	129
避难训练	129
让孩子健康地成长	131

照料1岁幼儿常见的问题及指导 132

〈问题一〉 没来由地感到不安	132
恐惧心（不安）的原因	133
恐惧心（不安）的指导	134
〈问题二〉 何时开始训练上厕所？	134
上厕所的训练	135
〈问题三〉 宝宝的“咬人”问题	136
“咬人”现象	137
“咬人”的指导	138
〈问题四〉 婆婆的溺爱	138
学会让孩子撒娇是母亲的责任	139
〈问题五〉 不想玩耍的孩子	140
不想玩耍的原因	140
游戏的指导	141

第三章 1岁宝宝的育儿环境

1岁幼儿的育儿环境 143

育儿用品的安全性	143
开始学走路时穿的鞋子	144
鞋子的条件	145
购买时的注意事项	146
使用中的注意事项	146

家人、家庭与孩子	148
观看、聆听、模仿	148
把身边的东西当作玩具	149
第一本图画书	150
重视孩子喜欢的玩具	151
与家人一起扩展兴趣	153
向各种游戏挑战	153
用心防止意外、受伤	154
开始观看电视	155
用生活中的语言玩游戏	157

第四章 上班族母亲与托儿所

职业女性面临的各种问题	160
上班族的母亲们	160
职业女性的实质变化	160
职业女性的现况与意愿	161
为了变成顶尖的职业女性	163
对育儿与工作深具信心	163
让家人帮忙	164
托儿机构的选择方法	166
雇用保姆	167
防止劳累	168
确立育儿观念	169
托儿所的生活	170
站在援助家庭育儿的立场	170
让孩子慢慢习惯	170
托儿所内1岁幼儿的游戏	171
迈向生活的自立	172
自己上厕所	173

“爱的小常识”系列

养育 1 岁宝宝，
最易被忽视的 100 个常识

林丽秀 编著



中国轻工业出版社



1岁宝宝的世界

欢乐和喜悦的开端

对于儿童行为，大人往往喜欢用成人的立场和理论去分析，因此容易对孩子的部分行为产生误解，认为其中的大多数都毫无价值。其实，如果换一个角度站在儿童的立场上，就不难发现，这些行为实际上都有其存在的意义。以“纸箱”为例，对于大人来说，它仅仅是纸箱而已；而儿童在跳进跳出玩耍的过程中，则会展开想象的翅膀，把它看成浴盆、汽车，甚至自己的家。由此可以看出，对于成人可以分得很清楚的两大世界——现实世界与虚构世界，儿童们很容易将之混为一谈。如果你能了解这一点，就能够理解儿童那些看似不可思议的行为，进而成为他们的好朋友。儿童天性顽皮，经常会做出一些超乎常理的事，让大人既担心又烦恼。其实，孩子的这些麻烦事都是其迅速成长过程中的附属品。从某种意义上来说，孩子制造的麻烦事越多，说明他的成长速度越快。若能理解这是孩子成长发育的过渡期，就不会怀疑家中的小宝贝是否有多动症了。如此一来，就能与宝宝分享他的快乐，并深切感受到孩子的成长。

深入理解发育

要想深入理解儿童独特的内心世界，就必须了解儿童每个阶段的成长特征，如果只是“可以随口说出孩子在各时期的成长特征，例如，几岁时他可以做什么什么事……”，那是不够的。那么，究竟怎样做才对呢？例如，孩子开始不听话了，此时，我们应该分析一下，这是一种什么样的心态？再如，孩子对模仿他人或事的游戏情有独钟，此时又是基于何种心态？为什么会有这种心态？这些问题都非常值得我们深究。也就是说，我们要掌握两把金钥匙，即“成长的轨迹”与“成长的法则”！

各成长要素的相关性

为了全面、深入了解成长的法则，我们必须善于分析、整合，把各成长侧面的要素联系起来，找出共通点或相关点。“捉迷藏”是大多数孩子都喜欢的游戏，因此，我在本书的许多章节都有提及，相信这个例子能使大家更加容易领悟文中的内涵。在此需要说明的一点是：因各章主题不同，所以诉求重点自然不一样，尽管同是“捉迷藏”，但每一次出现都会让你有耳目一新的感觉。从另一方面来

说，这些“捉迷藏”的各个侧面之间必然有着或多或少的联系，抓住这些相关点，也必能有效掌握宝宝的成长法则。

“1岁幼儿”的定义及其个人差异

“1岁幼儿”是一个比较模糊的概念。因为，同是1岁儿童，既有刚刚满周岁的，也有隔天就要过2岁生日的。从整体上来看，在1岁的前半期与后半期，儿童成长的各方面均有显著的差异。另外，在各托儿所的1岁班里，也不乏有已经2岁的孩子。更何况，每个儿童的家庭环境、生长环境与接受照料的经验也都不同，可以说，每个宝宝各自具有不同的“发育个性”。所以，切莫拿本书中的普遍规律硬套，以免有碍孩子的成长。本书是从孩子成长轨迹的现象着手，分析其原因及对策，进而使空洞的育儿理论得以具体化，这也是本书与其他育儿书籍的不同之处。

本书的阅读对象

以往，幼儿保育往往被归为二大范畴：家庭育儿与托儿所育儿。事实上，这两者在根本上是一致的，尤其是在社会高度发展的今日，孤立地看待两者，显然不利于孩子的成长。本书将两者适当地结合在一起，既适合各位家长阅读，又可以满足广大从事幼教工作者的需求。最后，我期望诸位读者都能通过本书得到一些启发。





目 录

第一章 1岁宝宝的特征知多少

1岁幼儿的一般特征	11
从婴儿到幼儿	11
感官世界、行动世界的扩展	11
与好动的1岁幼儿共创环境	12
生活就是恶作剧	13
爱说“不要、不要”的时期	13
依赖与自立的纠葛时期	13
承认每个孩子的差异	14

第二章 1岁宝宝的发展与教养

身体的发展与健康

身体的发育	18
外观的成长	18
机能的发展	24
运动机能的发达	26

饮食机能的发育

开始自己吃东西	29
双手参与饮食机能	30
能使用门牙	30
使用餐具吃东西	31
臼齿（乳臼齿）长出来了	31
选择食物的喜好	32
刷牙与机能发展	33

1岁幼儿的营养与饮食

促进发育莫忽略饮食	34
需要的营养与饮食的标准	35

点心的给予方式	36
正确的饮食给予方式	38
针对个人差异的考量	38
这个时期出现的饮食问题	38
1岁幼儿的健康	42
增进健康	42
诊断1岁幼儿的健康	44
疫苗接种	46
1岁6个月幼儿的健康检查	47
易患的疾病	48
1岁幼儿的运动	49
1岁幼儿运动的基本认知	50
步行开始与双手的运动	50
步行的开始	51
步行期的个体差异	52
1岁幼儿的运动发展	53
走得更好	53
跑、跳的能力	54
与孩子互动的游戏	55
用球玩游戏	55
重叠、排列	56
涂鸦	56
对安全的考虑	58
生活与生活习惯	59
1岁幼儿的生活习惯	60
随着会走路而来的喜悦	60
下午睡一次午觉	61
正餐与点心	62
蛀牙与点心	62
养成个人清洁的习惯	63
关于排泄的教导	64
托儿所的照顾	65

步入社会生活 68

行动范围的扩大 69

- 想自己做 69
- 支持孩子的探索活动 70
- 恶作剧——重要的学习体验 71
- 身为家庭的一员 72
- 模仿游戏 73
- 学习自我控制 74
- 对其他儿童的兴趣及关心 75

1岁幼儿的游戏 76

孩子对游戏的理解 77

- 活动力与游戏 77
- 创造自己的行动系统 78

陪伴孩子在游戏中成长 80

- 活动力旺盛的身体 80
- 喜欢恶作剧——探索活动 82
- 探索活动的扩展 83
- 和大人一起游戏 85
- 模仿游戏 85

1岁幼儿的感情与欲望 88

1岁幼儿情感的养成 89

- 语言与情感 89
- 母子分离 90
- 要人抱的习惯 91

1岁幼儿的感情世界 92

- 与家人间的羁绊 92
- 自我意识的萌芽 93
- 开始理解周围的世界 94

1岁幼儿意愿的养成 96

- 食欲不好的孩子 96
- 克服不安 97

擅长的游戏	98
智力方面的培养	99
1岁幼儿的智力发育	100
智力的转变期	100
语言的出现	101
象征游戏的开始	101
从即时模仿到延迟模仿	101
假装的行为	102
感觉的共有	102
思考——道具的发现	103
搜寻——推理能力的发达	104
重要的家庭环境	104
1岁幼儿的语言	106
1岁幼儿语言的发展	107
孩子的第一句话	107
单词句的特征	107
单词句是“句子”吗?	107
从单词句到双词句的时期	109
扩展孩子语言的世界	112
把眼光放在语言外的世界	112
什么是母亲的语言?	112
配合表情及动作	114
努力让孩子接触真的东西吧!	114
1岁幼儿也需要“社交语言”	115
1岁幼儿的表达能力	116
1岁幼儿的表达活动	117
1岁幼儿的好奇心	117
表露与表达	118
与其他活动间的关系	119
必然性的表现	120
表现的控制	121



表达行为的养成	121
表现的个体差异	122
表达能力的培养	122
从心中培养表达能力	123

事故与安全 124

意外伤害与安全对策 125

理解1岁幼儿的发展性特征	125
1岁幼儿易发生的意外	126
对安全的考虑	128
安全管理的重要性	129
避难训练	129
让孩子健康地成长	131

照料1岁幼儿常见的问题及指导 132

〈问题一〉没来由地感到不安	132
恐惧心（不安）的原因	133
恐惧心（不安）的指导	134
〈问题二〉何时开始训练上厕所？	134
上厕所的训练	135
〈问题三〉宝宝的“咬人”问题	136
“咬人”现象	137
“咬人”的指导	138
〈问题四〉婆婆的溺爱	138
学会让孩子撒娇是母亲的责任	139
〈问题五〉不想玩耍的孩子	140
不想玩耍的原因	140
游戏的指导	141

第三章 1岁宝宝的育儿环境

1岁幼儿的育儿环境 143

育儿用品的安全性	143
开始学走路时穿的鞋子	144
鞋子的条件	145
购买时的注意事项	146
使用中的注意事项	146