

健康的成长 领先的未来

- 婴儿添加辅食的原则
- 给婴儿补钙的食品制作
- 给宝宝修指甲的小窍门
- 出牙期的异常现象预防

编著:曲莉莉

Baby



Baby



on

1岁方案



北方妇女儿童出版社



1岁方案



从心爱的宝宝出生之日起，爸爸妈妈就好像进入了一个未知的世界：母乳喂养的科学方法是什么？婴幼儿疾病如何预防？对于宝宝的喂养和呵护，他们有一连串的疑问。为此，我们特邀全国知名育儿专家精心设计了本书，奉献给新手父母和可爱的宝宝。

阅读本书您可以了解宝宝的生长发育标准、宝宝的最佳喂养方案、宝宝的异常情况护理、专家对宝宝健康问题的指导与答疑、婴幼儿早期教育方法和各种亲子游戏。相信本书能全方位指导您的育儿生活，让您的宝宝快乐、健康地成长。



Baby
呵护宝宝健康®
培育阳光生命！

责任编辑：李少伟
金敬梅

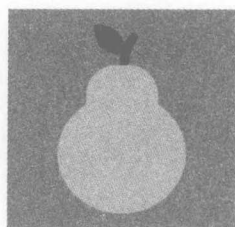
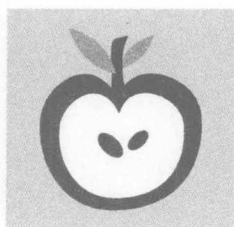
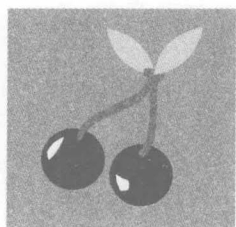
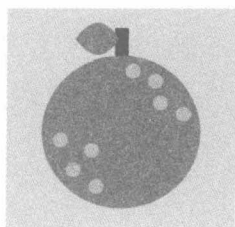
上架建议：孕产育儿

ISBN 978-7-5385-3688-1



9 787538 536881 >

定价：34.80元 赠VCD

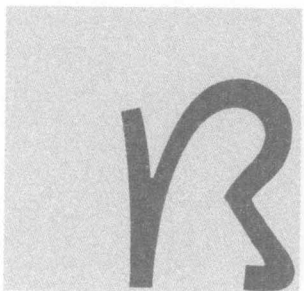
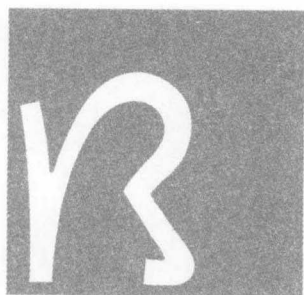


一岁方案

YISUIFANGAN



编著: 曲莉莉



NLIC2970416261



北方妇女儿童出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

1 岁方案/曲莉莉主编. —长春: 北方妇女儿童出版社,
2009.3

ISBN 978-7-5385-3688-1

I. 1… II. 曲… III. 婴幼儿—哺育—基本知识
IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 028901 号

1 岁方案

出版发行: 北方妇女儿童出版社

(长春市人民大街 4646 号 电话: 0431-85644803)

责任编辑: 李少伟 金敬梅

主 编: 曲莉莉

印 刷: 长春市利源彩印有限公司

版 次: 2009 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

规 格: 720 × 970 毫米 1/16

印 张: 18

字 数: 373 千字

书 号: ISBN 978-7-5385-3688-1

定 价: 34.80 元

前 言

聪明可爱的宝宝诞生了,妈妈像是“进入”了一个未知的世界,整天为照料宝宝而提心吊胆、忐忑不安。尿片也换了,奶也喂了,为什么宝宝还啼哭呢?

通过科学研究和实践,我们对宝宝的身体发育、认知能力及情感发育的了解在不断增长。父母和护理人员对宝宝有着本能的爱护和与之交流的愿望,但他们还需要一些建议作为补充和指导。为此我们特邀全国知名育儿专家编写了这套丛书,总结了关于孩子生长发育、喂养方法、医疗保健、智力开发等方面的经验,巧妙设计了各类育儿游戏,以先进的理念教您科学育儿法,全面培养宝宝的认知能力和生活技能,让宝宝从小聪明又健康。

本套丛书全面汲取“全人教育”这一全新教育理念的精髓,采用利于孩子健康成长的“滴渗式”亲子互动施教形式,为广大家长朋友提供一套较为系统的、切实可行的家庭教育方案,力求让孩子在“玩中学,学中玩”的轻松美好氛围里,汲取知识的营养,接受爱的熏陶。丛书广泛涉猎了诸多方面的知识,文字深入浅出,通俗易懂,在使用方式上着重于灵活、简便,可操作性极强。家长在使用本套丛书循序渐进教育孩子的同时,也将充实自己的各方面知识,并与孩子建立起感情浓厚的亲子关系。

好的护理并没有一个万能的定式,本书所提供的方案可能不是最完善的,但却是很有效、很实用的。家长们既可以照书操作,也可以根据自己家庭的实际条件和需要,对书中方案进行改造、拓展;还可以因地制宜,自己编制一些适宜的亲子游戏。相信在家长们的精心养育下,每一个宝宝都会快乐、健康地全面发展!

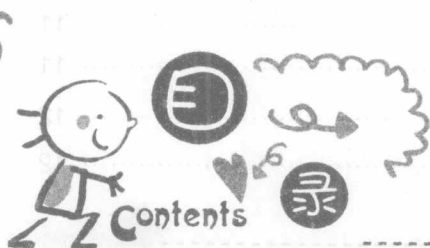
编 者



第一章 新生儿期

育儿经验荟萃	2
生长发育展示	3
健康喂养指南	6
♡母乳喂养的好处	6
♡哪些情况下的妈妈不宜哺乳	7
♡初乳对宝宝健康有益	7
♡喂奶的方法要正确	7
♡唇腭裂的新生儿如何进行母乳喂养	8
♡影响母乳分泌的因素	8
♡乳汁不足的原因	8
♡乳汁不足怎么办	9
♡如何促进母乳分泌	9
♡怎样判断新生儿是否吃饱	9
♡夜间喂奶时,妈妈最好坐起来	9
♡新生儿代谢异常可否喂母乳	10
♡怎样给新生儿喂牛奶	10
♡新生儿不同阶段的牛奶喂养	10
♡牛奶中一定要加糖	11
♡牛奶煮多长时间为宜	11
♡常给奶瓶、奶嘴消毒	11
♡奶嘴的选择	11
日常护理导航	12
♡如何给宝宝称体重	12

♡如何给宝宝量身高(身长)	12
♡小宝宝睡在哪儿比较合适	13
♡如何抱小宝宝	13
♡如何帮宝宝穿脱衣裤	14
♡给新生儿洗澡的方法	14
♡用纸尿裤要注意什么	15
♡脐带护理	16
♡宝宝一天生活作息表	16
♡怎样防止婴儿夜哭	16
♡怎样保护新生儿的囟门	17
♡怎样才能护理好宝宝的臀部	18
♡新生儿要注射卡介苗	18
♡新生儿要注射乙肝疫苗	18
保健医生提示	19
♡新生儿的特殊生理现象及护理	19
♡新生儿臀部红红的,该怎么办	20
♡预防新生儿脓疱疮	20
♡新生儿溶血症	21
♡如何预防新生儿溶血症	21
♡新生儿鹅口疮的护理	21
♡新生儿出血症	22
♡预防新生儿破伤风	22
♡新生儿肛门周围发炎怎么办	22
♡新生儿硬肿症是怎么回事	23
♡为什么新生儿眼屎多	23





♡新生儿的胎记是病的表现吗.....	24
♡新生儿坏死性小肠结肠炎.....	25
♡早产儿的特殊护理.....	25
♡早产儿和足月儿相比有何不足.....	26
♡什么是新生儿肺透明膜病.....	26
♡早产儿应注意保暖.....	26
♡早产儿更易发生生理性黄疸.....	26
儿科专家答疑	27
智能发育训练	33

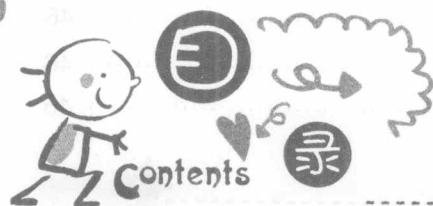
第二章 孩子第2个月

育儿经验荟萃	40
生长发育展示	41
健康喂养指南	43
♡坚持母乳喂养.....	43
♡牛奶喂养的宝宝腹泻时的喂养.....	43
♡湿疹婴儿的喂养方法.....	43
♡如何防止婴儿吐奶.....	44
♡月经来潮后还能喂母乳吗.....	44
♡怎样喂养双胞胎.....	44
♡适当地补充水分.....	45
♡如何做果汁、菜汁	45
日常护理导航	46
♡定期带宝宝去健康体检.....	46
♡清理头上的乳痂.....	46

♡ 婴儿四季穿衣的学问·····	47
♡ 给婴儿换衣服的方法·····	48
♡ 给婴儿理发·····	48
♡ 修剪指甲·····	49
♡ 清洗眼屎·····	49
♡ 减少鼻塞·····	49
♡ 清除耳屎·····	49
♡ 给婴儿洗手和脸·····	49
保健医生提示·····	50
♡ 要服用小儿麻痹糖丸·····	50
♡ 维生素 D 缺乏的表现与预防·····	50
♡ 婴儿用药的注意事项·····	51
♡ 湿疹的处理及治疗·····	51
♡ 如何处理尿布疹·····	51
儿科专家答疑·····	52
智能发育训练·····	57

第三章 孩子第3个月

育儿经验荟萃·····	62
生长发育展示·····	63
健康喂养指南·····	65
♡ 3个月婴儿的喂养特点·····	65
♡ 婴儿喂酸牛奶的好处多·····	65
♡ 让婴儿喜欢吃蔬菜·····	65





♡添加含铁丰富的食物.....	66
♡补充需要量一半的钙.....	66
♡维生素E的补充方法.....	66
♡锌的作用和补充方法.....	66
♡钙与磷的比例和补充方法.....	67
♡碘、铜、硒等微量元素的补充方法.....	67
日常护理导航	68
♡要给孩子多喂水.....	68
♡如何给宝宝选湿巾.....	68
♡保护婴儿的眼睛.....	69
♡保护婴儿的耳朵.....	70
♡夏天给宝宝使用尿布五忌.....	70
♡哄宝宝睡觉的误区.....	71
♡选择合适的枕头.....	71
♡婴儿不同姿势的抱法.....	72
♡用背带兜抱婴儿的方法.....	72
保健医生提示	73
♡注意及时接种.....	73
♡预防小儿早期肥胖症的方法.....	74
♡预防碘缺乏症.....	74
♡预防缺铁性贫血.....	75
♡注意婴儿出现“地图舌”与“沟纹舌”	75
儿科专家答疑	76
智能发育训练	79

第四章 孩子第4个月

育儿经验荟萃	84
生长发育展示	85
健康喂养指南	86
♥4个月婴儿的喂养特点	86
♥婴儿添加辅食的原则	86
♥给宝宝添加辅食的顺序	87
♥婴儿添加辅食“六不可”	87
♥五种辅食的制作方法	88
♥婴儿对蛋白质和脂肪的需要量	89
日常护理导航	90
♥婴儿居室环境	90
♥口水增多要及时戴围嘴	90
♥婴儿不睡的调节方法	90
♥为婴儿配置睡袋	90
♥用婴儿车要注意的问题	91
♥注意婴儿异物入口	91
♥宝宝晒太阳别超过半个小时	91
♥六种情况下宝宝千万别洗澡	92
保健医生提示	93
♥警惕婴儿腹绞痛	93
♥不要常给孩子吃中药	94
♥要预防婴儿脑震荡	94





♡宝宝接种,家长要多留心	94
儿科专家答疑	96
智能发育训练	99

第五章 孩子第5个月

育儿经验荟萃	104
生长发育展示	105
健康喂养指南	106
♡给宝宝添加辅食的注意事项	106
♡宝宝爱吃的家常辅食	106
♡怎样用奶粉配制奶	107
♡先别给孩子喝高钙奶	107
日常护理导航	108
♡夏天剃头坏处多	108
♡缓解宝宝鼻塞的小窍门	108
♡婴儿便秘的护理	109
♡要注意预防臀红	110
♡预防婴儿的牙齿变黄	110
保健医生提示	111
♡如何判断小儿是否得了肺炎	111
♡妈妈亲吻小宝贝的六种风险	111
♡只吃钙片不能预防佝偻病	113
♡如何教宝宝做日光浴	113
♡注意预防小儿上呼吸道感染	114

儿科专家答疑	115
--------------	-----

智能发育训练	117
--------------	-----

第六章 孩子第6个月

育儿经验荟萃	122
--------------	-----

生长发育展示	123
--------------	-----

健康喂养指南	124
--------------	-----

♡小儿米粉的添加方法	124
------------------	-----

♡6个月婴儿食品制作	124
------------------	-----

♡婴儿一日饮食安排	124
-----------------	-----

♡婴幼儿饮食的误区	125
-----------------	-----

♡宝宝要怎么喝水才合适	126
-------------------	-----

♡婴儿不宜喝豆奶	127
----------------	-----

♡用匙给婴儿喂食物	127
-----------------	-----

♡1岁以下宝宝不宜吃牛初乳	127
---------------------	-----

日常护理导航	128
--------------	-----

♡婴儿口水多的处理办法	128
-------------------	-----

♡掌握为宝宝打理头发的技巧	128
---------------------	-----

♡给宝宝修指甲的小窍门	130
-------------------	-----

♡如何照顾好出牙宝宝	130
------------------	-----

♡学看成分,为宝宝选对沐浴露	131
----------------------	-----

♡宝宝皮肤干抹点硅霜	131
------------------	-----

保健医生提示	132
--------------	-----

♡注意宝宝胃食道反流	132
------------------	-----





♡从睡眠状态看婴儿健康	132
♡给宝宝换衣服也有学问	134
♡防过敏,科学吃鸡蛋	134
♡爱抚宝宝要适度	134
♡婴儿卧具的选择技巧	135
儿科专家答疑	136
智能发育训练	140

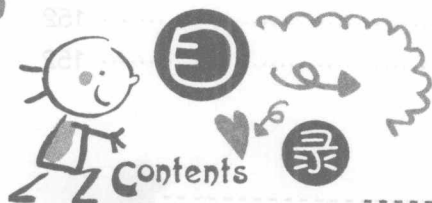
第七章 孩子第7个月

育儿经验荟萃	146
生长发育展示	147
健康喂养指南	148
♡7个月宝宝的营养需要	148
♡让宝宝摄入足够的维生素	148
♡如何让倔强的宝宝接受辅食	149
♡7个月孩子点心的补给法	149
日常护理导航	150
♡宝宝出牙的顺序	150
♡切勿用微波炉给宝宝热奶	150
♡培养婴儿良好的饮食习惯	150
♡怎样保持宝宝的口腔卫生	151
♡宝宝发烧的饮食调理	151
♡给宝宝驱蚊宜用蚊帐	152
♡防止婴儿受到意外伤害	152

保健医生提示	154
♡别让宝宝错过学吃的年龄	154
♡当心宝宝维生素 D 中毒	154
♡小儿夏季热, 食疗是关键	155
♡注意 7 个月的婴儿抗病能力下降	156
♡婴儿不要乱用止咳药	156
儿科专家答疑	157
智能发育训练	160

第八章 孩子第 8 个月

育儿经验荟萃	166
生长发育展示	167
健康喂养指南	168
♡8 个月婴儿的喂养特点	168
♡婴儿断奶后的主要饮食	168
♡能给宝宝吃肉吗	169
♡给宝宝吃含钙高的食品	169
♡根据宝宝的体质进行饮食调养	170
♡断奶期少给宝宝吃的食物	170
♡可以给孩子喝羊奶吗	170
♡喝牛奶后忌立即饮果汁	171
♡豆腐的几种新鲜做法	171
♡宝宝咀嚼固体食物有好处	171





♡别在宝宝的牛奶中加米汤或稀饭	171
日常护理导航	172
♡宝宝皮肤炎症的护理原则	172
♡宝宝的小脚需要袜子呵护	172
♡小脚丫需要找合适的鞋子	173
♡如何为宝宝选择儿童护肤品	174
♡让宝宝睡得香	174
♡小儿发烧和体温的测量	175
保健医生提示	176
♡宝宝发烧应少吃甜食	176
♡益生菌能够增强宝宝免疫力	176
♡补充益生菌的五个时机	176
♡缺乏维生素 C 对宝宝有哪些害处	177
♡宝宝爱掉睫毛当心眼睑炎	177
♡宝宝穿着要注意什么	178
♡孩子嘴唇干裂,不宜用润唇膏	178
♡8 个月孩子易患荨麻疹	179
♡宝宝的房间不要用杀虫剂	179
儿科专家答疑	180
智能发育训练	183

第九章 孩子第 9 个月

育儿经验荟萃	188
生长发育展示	189
健康喂养指南	190

♡ 婴儿断奶后的喂养方法	190
♡ 让宝宝越吃越聪明的食物	190
♡ 如何给宝宝喂蔬菜	191
♡ 适合宝宝春季喝的汤	192
♡ 注意补钙误区	192
♡ 宝宝感冒的食物调理	193
日常护理导航	194
♡ 春季宝宝的生活养护指南	194
♡ 纠正婴儿出牙期的不良习惯	194
♡ 婴儿睡眠环境不需要绝对的安静	195
♡ 当心宠物妒忌小宝宝	195
♡ 宝宝怎么做户外空气浴	196
♡ 给宝宝用婴儿学步车	196
♡ 小儿便秘, 补点糖	196
♡ 为婴儿测量呼吸与脉搏的方法	197
保健医生提示	198
♡ 多背婴儿好处多	198
♡ 给孩子服用抗生素要小心	198
♡ 用香油防治宝宝皮肤被腌	199
♡ 打针与吃药的选择	199
♡ 出牙期的异常现象预防	200
儿科专家答疑	201
智能发育训练	203

