

快乐贝贝好妈咪

一
周
岁

于若林



一九九九·十二月十八

主编 曲大富



指点育儿方略
精析养育内涵
诠释父母职责
尽收成功心得

北京科学技术出版社

快乐贝贝好妈咪·1 周岁

曲大富 主 编

北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

快乐贝贝好妈咪. 1 周岁/曲大富主编. —北京:
北京科学技术出版社, 2000. 4
ISBN 7-5304-2391-6
I. 快… II. 曲… III. 婴幼儿-妇幼保健 IV. R174
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 18331 号

快乐贝贝好妈咪·1 周岁

曲 大 富 主 编

★

北京科学技术出版社出版

(北京西直门南大街 16 号)

邮政编码:100035

各地新华书店经销

三河市腾飞胶印厂印刷

★

850 毫米×1168 毫米 32 开本 11.125 印张 271 千字

2000 年 4 月第一版 2000 年 4 月第一次印刷

印数 1-10000 册

定价:18.00 元

名誉主编：于若木

主 编：曲大富

副 主 编：周小英 王 德

编 委：任 凡 何丽玮 刘可芳

蒋汉渊 韩李梅 李展翼

王剑波 欧国辉 何华辉

熊利华 刘为凤 王淑和

蒋 清 王明慧 王持明

总序

跨世纪的危机与养育的革命

100多年前，一位年轻的母亲抱着孩子向达尔文请教应从何时开始教育，达尔文问：“这孩子有多大了？”母亲得意地说：“他才两岁半！”

达尔文惋惜地说：“夫人，您已经迟了两年半了。”

日本心理学家井深大农在《幼儿园太晚了》一书中指出，人类智力的潜力远远超出人们陈腐偏见的想象。对孩子的教育和训练应从0岁(产前)开始。

那么，在养育的革命——工作父母家庭开始居主流地位，科学养育成为一种时尚的背景下，如何实现这一点呢？

前言

过了“0~30”天之后，“日新月异”的宝宝将从一个嗷嗷待哺的小婴儿，变成一个活泼可爱的小能人。

为了让那些年轻的父母们对自己的宝宝在成长发育过程中遇到的各种生理变化有一个清楚的了解和认识，我们在掌握第一手材料的基础上又博采了一些科学定论，通俗易懂又深入浅出地传授哺育幼的秘诀，使年轻的父母懂得并学会实际运用进而由自己家庭式地培育出活泼健康、聪明可爱的小宝宝。

早期教育也是这个时期不可忽视的内容，它的动力来源于孩子对周围环境和事物的好奇心。这种原动力直接影响早期教育的成果。我们将教育科学的理论用通俗易懂的文字和图画表达出来，把早期教育的知识和技能融汇在日常生活和丰富多彩的游戏当中。根据孩子们的兴趣和需要，把玩具和各种实物作为教育的工具和媒介，寓教于乐，使父母在与孩子的交流和游戏的过程中达到教育的目的。

本书对宝宝出生后不久会出现的各种常见疾病和其他生理变化作了细致的注解，方法简单灵验，为宝宝的健康成长指明了方向。

让我们和您一起在新世纪培养出高智商、高情商的快乐贝贝。

——编者

目 录

总 序 前 言



鲲鹏展翅九万里

——1周岁婴儿日新月异的成长……………(1)

□ 1岁内宝宝成长的主要变化及指标……………(1)

● 生理发育 ● 心理发展 ● 宝宝出生照片

□ 1岁内宝宝各阶段发育成长及育儿要点……………(3)

● 第一个月 ● 第二个月 ● 第三个月 ● 第四个月

● 第五个月 ● 第六个月 ● 第七个月 ● 第八个月

● 第九个月 ● 第十个月 ● 第十一个月 ● 第十二个月



育儿知识小宝库

3个月的孩子长得有多壮(5)

3个月的孩子能竖抱吗(5)

抱婴儿的方法(6)

能和3个月的孩子“交谈”吗(8)

宝宝几个月开始出牙(9)

爬是很有益的运动(10)

你的孩子需要接受哪些预防接种(11)



宝宝食补方法趣谈

怎样为宝宝做菜汁、果汁(13) 怎样给婴儿添加辅食(14)

哺乳期乳母的营养(15) 断奶后婴儿的饮食安排(16)

怎样给婴儿喂奶(17) 如何调配奶粉(18)

芙蓉国里尽朝晖

——1 周岁婴儿的日常活动照料 (20)

☐ 1 周岁婴儿阶段性生活习惯培养 (20)

- 引导孩子过有规律的生活
- 婴儿烦躁不安和多汗夜啼
- 婴儿的啼哭与安抚
- 婴儿体能锻炼
- 婴儿为什么要吸吮手指
- 让孩子多接近大自然
- 怎样给宝宝进行日常锻炼

☐ 1 周岁婴儿日常照料全方位指导 (29)

- 第一个月 ● 第二个月 ● 第三个月 ● 第四个月
- 第五个月 ● 第六个月 ● 第七个月 ● 第八个月
- 第九个月 ● 第十个月 ● 第十一个月 ● 第十二个月

映日荷花别样红

——1 周岁婴儿的饮食营养哺育 (70)

☐ 营养的危机 (70)

- 营养影响婴儿的智力 ● 学习的过程
- 大脑发育的时机 ● 蛋白质不足的影响
- 人类饮食中缺乏蛋白质
- 严重的损害将造成永难弥补的悲剧

- 气候炎热影响食欲
- 维生素 A 与脑部发育 ● 不可或缺的维生素 B
- 维生素 E 影响脑部发育 ● 矿物质的作用
- 头部环境的重要性 ● 先天性代谢障碍
- 营养与智力的关系 ● 事半功倍并不困难

☐ 1 周岁婴儿喂养全方位指导 (79)

- 第一个月 ● 第二个月 ● 第三个月 ● 第四个月
- 第五个月 ● 第六个月 ● 第七个月 ● 第八个月
- 第九个月 ● 第十个月 ● 第十一个月 ● 第十二个月

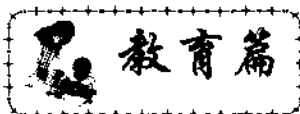
☐ 1 周岁婴儿菜谱 (114)

- 1—3 月婴儿辅助食品的添加
- 供 4—6 月龄婴儿选用的食谱
- 供 7—12 月龄婴儿选用的食谱



宝宝日常生活指南

怎样给宝宝做温水浴(20) 宝宝学游泳(21)
 怎样给宝宝做空气浴(22) 学扶栏站起、蹲下捡玩具(23)
 推车走(24) 怎样给宝宝做日光浴(40) 钻洞、越障碍物(58)
 摇荡荡(59) 学飞翔(69) 降落游戏(70) 绕大圈(72) 转磨磨(73)
 连续翻滚(77) 手膝爬行(79) 推大磨(80)



两个黄鹂鸣翠柳

——漫谈婴儿早期智力教育 (147)

☐ “天才”在于培养 (147)

● 早期教育应从零岁开始 ● 什么是智力 ● 怎样测量智力

☐ 婴儿期教育 (151)

● 儿童正常的智力发展 ● 聪明从哪里开始

● 聪明儿童需要什么 ● 难道他(她)不聪明吗

芝麻开花节节高

——1 周岁婴儿智力发育全方位测评 (166)

☐ 1 周岁婴儿应具备的本领 (166)

● 1—3 个月婴儿应具备的本领

● 4—6 个月婴儿应具备的本领

● 7—9 个月婴儿应具备的本领

● 10—12 个月婴儿应具备的本领

☐ 1 周岁婴儿教育阶段培训 (175)

● 要多逗孩子 ● 在婴儿的小床上悬挂一个小铃铛

● 文字刺激不要考试 ● 音乐有助于宝宝的成长发育

● 有计划地教宝宝认识日常物品

● 婴儿看电视时应注意些什么 ● 宝宝早期识字要因材施教

☐ 1 周岁婴儿阶梯式益智训练 (184)

● 第一个月 ● 第二个月 ● 第三个月 ● 第四个月

● 第五个月 ● 第六个月 ● 第七个月 ● 第八个月

● 第九个月 ● 第十个月 ● 第十一个月 ● 第十二个月



教育顾问

0—1 岁宝宝的适龄玩具(148)

从小培养孩子对音乐的兴趣(149)

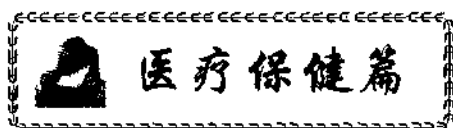
请给宝宝朗读(153) 如何培养宝宝的记忆力(154)

经常抚摩孩子好(167) 发展动作能开发智力(172)

保护宝宝的好奇心(176) 怎么与宝宝说话(177)

不要迁就宝宝的不合理要求(185)

如何教宝宝玩玩具(211)



梦里依稀慈母泪

——1 周岁婴幼儿异常反应及其护理……………(234)

☐ 1—2 个月……………(234)

● 吐奶 ● 便秘 ● 湿疹 ● 积痰 ● 婴儿突然哭闹
● 出得快,消失得也快的疹子

☐ 2—3 个月……………(239)

● 厌食牛奶 ● 腹股沟疝气 ● 湿疹不愈的婴儿
● 便秘 ● 发烧

☐ 3—6 个月……………(245)

● 消化不良 ● 感冒 ● 高烧 ● 出眼屎 ● 夏季热病
● 体重不增加 ● 肠套叠 ● 6 个月以前的婴儿麻疹

☐ 6—9 个月……………(252)

● 婴儿感冒 ● 突发性急疹 ● 注射和吃药(解热剂)
● 便秘 ● 痒疹(湿疹和婴儿苔癣) ● 趴着睡
● 斜视(斜眼) ● 抽风 ● 腹泻 ● 口疮性口腔炎
● 舌头上出现的“地图” ● 婴儿肺炎

☐ 9—12 个月……………(263)

● 冬季腹泻 ● 高烧 ● 过胖的婴儿 ● 婴儿便秘
● 左撇子 ● 还没出牙 ● 婴儿腹泻 ● 咳嗽 ● 呕吐
● 不想吃东西

☐ 家庭医生……………(271)

● 宝宝咳嗽怎么办 ● 宝宝得了粘膜炎症怎么办
● 宝宝食欲不振怎么办 ● 宝宝呕吐怎么办

- 宝宝腹泻怎么办 ● 宝宝大便失禁怎么办
- 宝宝得了黄疸怎么办 ● 宝宝便秘怎么办
- 宝宝得了热衰竭怎么办 ● 宝宝痉挛怎么办
- 宝宝发热怎么办 ● 宝宝脱水怎么办
- 宝宝头痛怎么办 ● 宝宝嗜睡怎么办



健儿门诊

读取体温计上的读数(235)

给孩子测量体温(242)

有关舒适和恢复健康的常识(244)

一枝一叶总关情

——1 周岁婴儿疾病的预防与治疗 (296)

☐ 疾病索引 (296)

- 哮喘 ● 龟头炎 ● 咬伤 ● 水泡 ● 支气管炎和肺炎
- 烧伤 ● 鼻炎和流鼻涕 ● 水痘 ● 感冒
- 唇疱疹/带状疱疹 ● 结膜炎 ● 惊厥 ● 咳嗽
- 嗜睡 ● 切伤和擦伤 ● 哮喘 ● 耳痛 ● 湿疹
- 癫痫 ● 发烧 ● 风疹 ● 麸质过敏 ● 枯草热
- 麻疹 ● 流行性腮腺炎 ● 鼻出血 ● 皮疹 ● 幼儿急疹
- 猩红热 ● 皮肤异物 ● 挫伤 ● 粘性眼 ● 麦粒肿
- 晒伤 ● 蛲虫 ● 长牙 ● 扁桃腺炎 ● 蛔虫病
- 荨麻疹 ● 呕吐 ● 疣瘰 ● 百日咳

☐ 免疫接种(0—3 岁) (321)

居家安全,有备无患

——小儿意外伤害事故及其预防 (322)

☐ 小儿意外伤害事故种种 (322)

- 家中的意外事故 ● 户外的意外事故 ● 外伤、出血
- 摔倒、碰撞 ● 溺水 ● 触电、雷击事故
- 救护车的联络方法 ● 突发事件的紧急处理
- 家庭常备急救医疗用品 ● 绷带、三角巾的使用方法
- ☐ 居家环境的安全措施……………(336)
- 为什么要保证家庭安全 ● 安全设备 ● 安全常识

养育篇

鲲鹏展翅九万里 ——1 周岁婴儿日新月异的成长 一岁内宝宝成长的主要变化及指标

宝宝的成长主要包括生理发育和心理发育两大方面：

生理发育

体重：3 个月时体重约为出生时的 2 倍，1 周岁时约为出生时 3 倍。

身长：1 周岁时平均增长 25~26cm，是出生时的 1.5 倍。

脑重：从出生时的 350g 左右到 1 周岁时 950g 左右，是一生中脑发育最快的时期。

视觉：3~5 周能看清距离 1~1.5m 的物体，满 3 个月时能达 4~7m，6 个月起能注视远距离的物体，如飞鸟、月亮等。出生时便有颜色视觉。

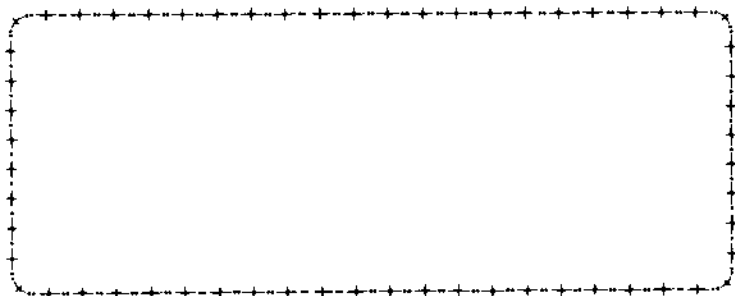
听觉：出生后听到响声就有反应，4~5 个月能分辨熟悉或不熟悉的声音，1 周岁能和成人一样分辨声源。

心理发展

主要表现为大运动、精细动作、言语、认知能力、情绪与社会行为等五大方面。

从出生到 1 岁，宝宝要经过 5 个关键年龄（1 个月、4 个月、7 个月、10 个月、12 个月），在这些关键年龄段，父母应给予宝宝精心的呵护。

宝宝出生照片



姓名_____ 乳名_____ 性别_____

名字的意义_____

取名人_____ 取名日期_____

出生日期_____年_____月_____日 星期_____

农历_____年_____月_____日_____

出生时刻_____时_____分

天 气_____

出生情况 顺产/手术产(剖腹产、其他)

出生地点_____

身高_____cm 体重 _____kg 头围_____cm

拍照日期_____

拍 照 人 _____

填 表 人 _____

一 岁 内 宝 宝 各 阶 段 发 育 成 长 及 育 儿 要 点

第一个月

生理发育

出生体重约 3kg, 满月增重 0.8 ~ 0.9kg

身长约 50cm, 满月增高约 4cm

目光可跟随距眼睛 20cm 左右的物体

听到悦耳的声音可停止啼哭

有较完善的觅食、吸吮、吞咽、握持、行走等无条件反射

体温随环境温度变化而升降

每天睡 16 ~ 22 小时

每小时平均有 3 ~ 7 分钟处于清醒状态

心理特点

在光线微暗的房间里被竖直抱起来就会睁开眼睛

喜欢看人脸, 特别是吃饱后看母亲慈爱的笑容

喜欢被抱起来与其谈话、逗笑

喜欢听母亲的心跳声或心跳录音

对甜、酸、苦常用微笑、皱鼻、伸舌或挣扎表示欢迎、讨厌、拒绝

对及时、反复的视听刺激有初步的记忆能力

育儿要点

母子皮肤直接早接触、多接触

早开奶, 多吸吮, 饿了就喂

多搂抱, 多抚摸, 多说话, 多微笑

尊重个性, 让宝宝充分享受母爱

看脸谱, 握摇铃, 听音乐

学“逗笑”、学抬头、学“爬行”、学“走路”

宝宝哭声的“翻译”与处理

留心视听能力,护理脐带预防感染

生后 15 天开始口服鱼肝油滴剂

出生接种卡介苗、乙肝疫苗

满月常规检查,注射第二针乙肝疫苗

第二个月

生理发育

体重增加约 1.14(女)~1.37(男)kg

身长增长约 3.46(女)~3.73(男)cm

俯卧抬头离床面

最佳视距 15~30cm

发现自己的小手

会发 a、o、e 等单个韵母

白天觉醒时间约 4~5 小时

夜晚睡眠时间变长

心理特点

喜欢听声音

喜欢看自己的手

抬头,眼睛跟踪物体移动

喜欢笑,也喜欢看别人笑

对外界的好奇心不断滋长

开始咿呀发音说个不停

育儿要点

让宝宝生活逐渐有规律

你的声音、笑容的爱抚