保育高手以独特魅力，吸引婴幼儿的心灵

100分妈妈必读3

1岁育儿方案

每个母亲都能够通过阅读本书找到育儿过程中出现的疑问或迷惑，帮助你排除不安和烦恼。新生儿科专家杨氏姐妹热情诚恳的解答使本书更加生动，关于婴幼儿的生长与发育、营养与饮食、生活与教养、健康与疾病等育儿方面的各类信息可谓丰富多彩。

love

100分妈妈必读3

1岁育儿方案

杨群宇　杨丹宇/编著

每个母亲都能够通过阅读本书找到育儿过程中出现的疑问或迷惑，帮助你排除不安和烦恼。新生儿科专家杨氏姐妹热情诚恳的解答使本书更加生动，关于婴幼儿的生长与发育、营养与饮食、生活与教养、健康与疾病等育儿方面的各类信息可谓丰富多彩。

内蒙古科学技术出版社

100分妈妈必读

1岁育儿方案

杨群宇　杨丹宇　编著

出版发行/内蒙古科学技术出版社
地　　址/赤峰市红山区哈达街南一段4号
电　　话/(0476)8224848　8231924
邮　　编/024000
组织策划/额敦桑布
责任编辑/香　梅
印　　刷/赤峰地质宏达印刷有限责任公司
字　　数/180千
开　　本/880×1230
印　　张/10.625
版　　次/2003年8月第1版
印　　次/2003年8月第1次印刷
定　　价/22.00元

ISBN 7-5380-1136-6/R·301

100分妈妈必读

作者简介

杨群宇，毕业于南京医科大学，曾任多家医学杂志编辑。现供职于纽约健康在线。

杨丹宇，毕业于南京医科大学，后在日本东京大学攻读医学博士。现从事营养咨询顾问，并兼任日本数家妇幼保健杂志专栏作家。

目录

一岁第一个月（第13个月）

一、育儿要点……2
二、心理特点……2
三、生理特点……2
四、育儿常识……2
五、营养天地……5
六、日常照料……11
七、保健医生……14
八、运动园地……17
九、智能培育……20
十、发育测评……27

一岁第二个月（第14个月）

一、育儿要点……30
二、心理发育……30
三、生理发育……30
四、育儿常识……31
五、营养天地……33
六、日常照料……35
七、保健医生……38
八、运动园地……41
九、智能发育……47
十、发育测评……49

一岁第三个月（第15个月）

一、育儿要点……54
二、心理发育……54
三、生理特点……54
四、育儿常识……55
五、营养天地……61
六、日常照料……65

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

七、保健医生……68
八、运动园地……71
九、智能培育……73
十、发育测评……77

一岁第四个月
（第16个月）

一、育儿要点……80
二、心理特点……80
三、生理发育……80
四、育儿常识……81
五、营养天地……82
六、日常照料……88
七、保健医生……92
八、运动园地……98
九、智能培育……101
十、发育测评……106

一岁第五个月
（第17个月）

一、育儿要点……108
二、心理发育……108
三、生理发育……108
四、育儿常识……108
五、营养天地……110
六、日常照料……115
七、保健医生……118
八、运动园地……120
九、智能培育……123
十、发育测评……128

一岁第六个月
（第18个月）

一、育儿要点……132
二、生理发育……132
三、心理特点……132
四、育儿常识……133
五、营养天地……134
六、日常照料……139
七、保健医生……145
八、运动园地……152
九、智能培育……157
十、发育测评……162

一岁第七个月
（第19个月）

一、育儿要点……168
二、心理特点……168
三、生理发育……168
四、育儿常识……169
五、营养天地……171
六、日常照料……177
七、保健医生……182
八、运动园地……190
九、智能培养……191
十、发育测评……192

一岁第八个月（第 20 个月）

一、育儿要点……196
二、心理特点……196
三、生理特点……196
四、育儿常识……197
五、营养天地……200
六、日常照料……202
七、保健医生……203
八、运动园地……208
九、智能培育……212
十、发育测评……218

一岁第九个月（第 21 个月）

一、育儿要点……222
二、心理特点……222
三、生理发育……223
四、育儿常识……223
五、营养天地……224
六、日常照料……227
七、保健医生……232
八、运动园地……237
九、智能培育……238
十、发育测评……244

一岁第十个月（第 22 个月）

一、育儿要点……248
二、心理发育……248
三、生理发育……249
四、育儿常识……249
五、营养天地……252
六、日常照料……256
七、保健医生……261
八、运动园地……266
九、智能训练……267
十、发育测评……269

一岁第十一个月（第 23 个月）

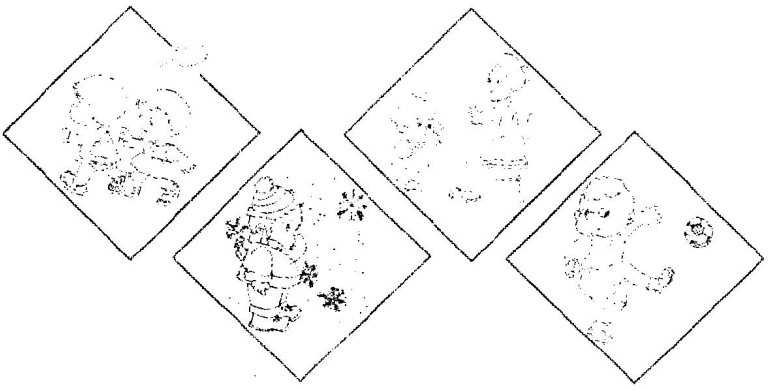
一、育儿要点……274
二、心理特点……274
三、生理发育……274
四、育儿常识……275
五、营养天地……278
六、日常照料……282
七、保健医生……291
八、运动园地……297
九、智能训练……298
十、发育测评……301

一岁第十二个月
（第24个月）

一、育儿要点……306
二、心理特点……306
三、生理发育……306
四、营养天地……307
五、日常照料……308
六、保健医生……311
七、运动园地……322
八、智能培育……325
九、发育测评……329

一

一岁第一个月
(第13个月)



一岁第一个月(第13个月)

一、育儿要点

合理营养，平衡膳食。

行走，发展动作能力。

搭积木、玩套塔、玩形板，促进手的精细动作能力。

认颜色、学涂鸦、启发宝宝讲话。

理解宝宝的语言和动作，满足宝宝的正当要求。

二、心理特点

喜欢：

探索新环境

发现新的物品

与他人作面部表情和言语交流

牵着父母的手行走

竖起食指表示1岁

三、生理特点

体重增加约(女)0.18千克~(男)0.17千克

身高增加约(女)0.93厘米~(男)0.9厘米

用手和足爬上1~2级楼梯

堆砌2块积木

听到大人叫名字会过来

四、育儿常识

1. 下表为目前儿童保健中所用的1岁小儿体重的标准。

孩子牙齿的状况，代表着孩子骨骼发育的大概情况，发育好的小儿能及时出牙，牙质优良，发育差的，出牙延迟，牙质也较差。

1岁小儿体重表(公斤)

性别	平均值	低限值
男	9.87	7.79
女	9.24	7.18

家长们根据体重表，可以看看自己的宝宝是否在正常标准的范围内，如果低于低限值就要引起注意，及时寻找原因。此外，根据小儿生长的规律，1岁以后小儿体重的增长就不像1岁以前那么明显。体重增长的速度是随着年龄的增长而逐渐减慢并趋于稳定。1岁后的小儿开始行走，活动越来越多，身体也会变得越来越结实，看上去虽然不像1岁以前那样胖乎乎，但只要体重是在正常范围内，那么他的体格发育就是正常的。

在小儿满1岁至不满2岁期间，我们建议家长应每3～4个月给小儿测体重1次，至少半年1次，这样能及时了解小儿体重变化的情况，发现营养不良儿及寻找体重不增或下降的原因，从而进行有针对性的治疗和改善喂养方法，使我们的宝宝更加健壮。

2. 下面我们将目前儿童保健中常用的1岁小儿身长的标准告诉家长们。

1岁小儿身长表(厘米)

性别	平均值	低限值
男	76.5	70.9
女	75.1	69.7

在正常人群中，同龄同性别的小儿个子总是参差不齐的，总会有些高点有些矮点，只要宝宝的身长是在平均值的左右。而未

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

低于低限值的范围，那么他的身长就是正常的，即使个子比同龄小儿矮一点，家长也不用担心。如果小儿的个子低于低限值，就要找找原因，看是不是早产儿，是否低出生体重儿，营养状况怎样，有否严重的疾病等等，进行综合分析。必要时可找保健医生查看。

3.1岁小儿应出多少颗乳牙?

许多家长很重视自己孩子乳牙的萌出，有时孩子出牙晚了就很着急。确实，检查孩子的牙齿状况，便可以知道小儿的骨骼发育大概情况，发育好的小儿能及时出牙，牙质也优良；发育差的，出牙延迟，牙质也欠佳。后者常见于呆小病和重症佝偻病的病儿。乳牙的萌出时间迟早不同，早者在4个月已可以见到，迟者到9～10个月才萌出，这都属于正常范围之内。到1岁时出6～8颗乳牙。一般来说，乳牙的总数大约等于婴儿的月龄减4～6，家长可以看看，你的小儿乳牙数对不对。

4.1岁小儿的心跳、呼吸次数应该是多少?

呼吸的目的是排出二氧化碳，吸进新鲜空气，保证人体正常的气体交换。由于小儿肺脏的容量相对比成人小，因此年龄越小，呼吸频率越快，所以1岁的小儿呼吸次数一般在24～30次/分。如果小儿安静时呼吸次数≥50次/分，那么小儿可能得肺炎了，应及时去医院诊疗。

由于小儿心脏的兴奋性比较

高，因此年龄越小，心率越快，而且当活动量增多、哭闹或精神紧张和发热时心率也增加。所以测小儿心率时最好选择小儿安静或者睡眠时。1岁的小儿正常的心率应在120次/分左右。

五、营养天地

1.1岁幼儿每天应吃多少食物?

小儿应该吃的食物量是由营养的需求决定的。这可参考我国营养学会推荐的不同年龄每天膳食中热能与营养素的供给量标准：1岁幼儿每日需热能为4602千焦(1100千卡)，蛋白质35克，钙600毫克，铁10毫克，锌10毫克，以及各种维生素。以上这些热能与营养素可由下面列出的食物中得到(全部以生食计算，在做成熟食时要考虑幼儿胃容量与消化能力)：粮食类包括粗、细粮约100克，肉、蛋、鱼类食物约80~100克，牛奶250克，蔬菜类约100克，每天1个水果，再吃适当的食用油及砂糖。蔬菜中有1/2或2/3是绿叶菜及橙黄色菜(如胡萝卜、红色南瓜等)。

据生理学家研究，1岁幼儿的胃容量约200~300毫升，个体之间略有差异。每天进餐次数可为4~5次。为了达到能让幼儿将以上列举的食物吃下去的目的，要注意食物的调配。如早餐除喝奶外要配一些馒头、面包等

干食，容积不大，但可提高热量。中午要吃肉、蛋、鱼及蔬菜类，主食可做成软米饭。而且为了保障胃及肠有一定的消化及吸收的时间，每次进餐间隔不少于3.5～4小时。因此不加节制的零食对幼儿是不利的。在烹调蔬菜时，可用植物油，如豆油、花生油、菜籽油、芝麻油等。一方面植物油能提供小儿需要的脂肪酸，提高热能供给；另一方面能使蔬菜味道香美，引起食欲。

2. 怎样合理添加蛋白质

组成人体各组织器官最基本的单位是细胞，而细胞的最主要成分是蛋白质。蛋白质与生命的产生、存亡息息相关，蛋白质是生命的物质基础，没有蛋白质就没有生命。

由新生儿成长为成人，无论是身高的增长，体重的增加还是各种组织的生长发育，衰老组织的更新，损伤后组织的修复都离不开蛋白质。小儿需要蛋白质主要用来构成和增长组织，也用来修复细胞以补充丢失，因此需要量较成人多。人体内消化食物和物质代谢过程中，需要的各种酶，体内调节生理活动，有着特殊生物功能的各类激素，它们也都是蛋白质构成的，当缺少这些物质，人体正常的生理功能便无法维持。人体要对抗外界细菌或病毒对机体的侵袭，就要产生对人体抵抗能力有着重要作用的抗体，它也是蛋白质构成的，当蛋白质营养不良时，可使小儿免疫功能下降，容易生病。蛋白质还

小儿需要蛋白质的量较成人多，蛋白质对人体非常重要，年轻的父母应十分重视婴幼儿期蛋白质的提供。

能调节人体渗透压，也是人体热能的来源之一。蛋白质既然对生命这样重要，年轻的父母就应该十分重视婴幼儿期蛋白质的供给。

一般来说，年龄越小，对蛋白质的需要量就越多。1岁以内的婴儿，人乳喂养每日每公斤体重需供给蛋白质2.0～2.5克。牛奶喂养者需供3～4克。1.5岁的幼儿每天大约需要蛋白质35克左右，其中至少应有一半是动物蛋白。具体地说，1.5岁的孩子每天最好吃250～300毫

中国营养学会提出的儿童蛋白质供应量表(每日量)

年龄组	蛋白质(克)
初生至12个月	2.0～4.0/公斤
1岁以上	35
2岁以上	40
3岁以上	45
5岁以上	50
7岁以上	60
10岁以上	70
13岁男(体重47公斤)	80
女(体重45公斤)	80
16岁男(体重53公斤)	90
女(体重48公斤)	80

升牛奶，1～2个鸡蛋，30克瘦肉，一些豆制品，有条件再吃些肝、鱼，这样就基本能够满足小儿生长发育所需的蛋白质了。

科研结果表明，构成蛋白质的基本单位是氨基酸，食物蛋白质中含有20多种氨基酸，其中有8种必需氨基酸，它们在人体内不能合成，必须从食物中获得，其余10多种氨基酸，可以在体内合成，称为非必需氨基酸。因此每天膳食中必须注意添加含有必需氨基酸的蛋白质食品，例如奶类、蛋类、肉类和豆类食品，它们所含必需氨基酸的种类齐全，数量充足，相互间比例适当，能促进婴幼儿的生长发育。

人乳喂养按2克/公斤体重，牛乳喂养按3.5克/公斤体重，混合喂养按4克/公斤体重计算。

3. 小儿饮食中的动物性蛋白与植物性蛋白

众所周知，世界各地的食物种类品种繁多，但他们的主要成分不外乎是人体所需的六大类营养素，只是每种食物中所含的营养素的成分不同而已。能提供人体蛋白质的食物有两类：由动物性食物提供的蛋白质，称为动物性蛋白；由植物性食物提供的蛋白质，称为植物性蛋白。

动物性蛋白质生理价值高，例如人乳中的蛋白质最适合人体的需要，因此是婴儿的最好食品；肉类蛋白质中所含的氨基酸组成接近人体蛋白质，用这种动

物性蛋白质可以补充各类蛋白质的缺乏，适当地吃些肉类，对人体是有益的；鱼类含有蛋白质的数量在15%～20%之间，含量不在畜肉之下，它的必需氨基酸的含量，以及相互之间的比值都和人体很相似，所以认为鱼肉的蛋白质的质量比其他肉类还要好一些，鸡蛋最突出的特点是它具有优良的蛋白质，鸡蛋的蛋白质是动物蛋白质中质量最好的，它好消化，吸收利用率能达95%以上。

植物性蛋白中谷类在供给蛋白质方面有重要的意义。虽然它含的蛋白质不多，每100克含蛋白质7～10克，但是我们每天吃谷类的数量较多，约250～500克(成人)，故可得到25～50克蛋白质，但谷类蛋白质的生理价值并不高；植物性蛋白中的黄豆类含蛋白质较高，它的蛋白质含量高达36.3%，而且质量好，有人把它称为蛋白质仓库。由于黄豆中含有必需氨基酸较丰富，其中赖氨酸较多，可以用来补充谷类蛋白质所缺乏的必需氨基酸，这样利用蛋白质互补作用，可以大大提高谷类蛋白质的生理价值。因此，膳食中添加豆制品是必要的。

食物中蛋白质摄取不足，小儿不能生长，将会使人体丧失正常的生理功能；但摄取过量，对人体健康也不利，吃蛋肉过多时，多余的蛋白质只能作为热量消耗掉，产生过多的含氨废料如尿素和尿酸，会增加肾脏的负

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com