

新妈妈宝宝系列

pregnancy
birth



1岁育儿 小百科

〔日〕 荻野悟郎（儿科医生） 著
王夕刚 等译

baby
care

山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

新妈妈宝宝系列

1岁育儿小百科



〔日〕 巷野悟郎（儿科医生） 著
王夕刚 等译

山东科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

1岁育儿小百科 / (日) 巷野悟郎著; 王夕刚等译.
济南: 山东科学技术出版社, 2003.3
(新妈妈宝宝系列)
ISBN 7-5331-3266-1

I..I... II.①巷...②王... III.①婴幼儿—哺育
②婴幼儿—妇幼保健③婴幼儿—家庭教育
IV.TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 073330 号

ISSAII NO KOSODATE
LADY BOUTIQUE SERIES NO.1793
© BOUTIQUE - SHA 2001
Originally published in Japan in 2001 by
BOUTIQUE - SHA
Chinese translation rights arranged through
TOHAN CORPORATION, TOKYO
Simplified Chinese translation copyright © 2003 by
SHANDONG SCIENCE & TECHNOLOGY PRESS
ALL RIGHTS RESERVED

图字: 15-2002-20

新妈妈宝宝系列

1岁育儿小百科

[日] 巷野悟郎 (儿科医生) 著
王夕刚 王 伟 译
丁海玲 李秀花

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)2065109

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@jn-public.sd.cninfo.net

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)2020432

印刷者: 山东新华印刷厂

地址: 济南市胜利大街 56 号

邮编: 250001 电话: (0531)2059512

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 5.25

字数: 100 千

版次: 2003 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-5331-3266-1 R · 1007

定价: 18.00 元

前言

迈出自立的第一步

儿科医生 巷野悟郎

一岁多的孩子已经可以自己走路、玩耍、多少说一些话了，行动和兴趣范围明显扩大，开始享受群体生活带来的乐趣。

饮食方面，由断奶食品转入幼儿食品。以前都是妈妈喂，现在开始自己吃饭了。

这意味着孩子迈出了自立的第一步。父母要多注意育儿方式，相信孩子自身的发育能力，遇有危险的时候能切实地予以保护。



目录

育儿问答月龄一览表 / 4
婴幼儿身体发育曲线表 / 13



从断奶食品到幼儿食品 / 14

幼儿食品及食用方法 / 16

上厕所的训练 / 18

学步年龄的四季着装 / 20

家中的危险地带 / 22

请备齐这些物品 家庭急救箱 / 25

雨天照样快乐 室内游戏 / 27



1岁0~2个月育儿月龄解说

1岁0~2个月

熟练站立的时期 / 29
育儿答疑 (Q&A) / 46
全家育儿注意事项 / 55
夫妻问题 / 55



1岁3~5个月

开始学会独立走路 / 57
育儿答疑 (Q&A) / 74
全家育儿注意事项 / 82
祖父母问题 / 82

1岁6~8个月

自立心理萌芽的时期 / 85
育儿答疑 (Q&A) / 101
全家育儿注意事项 / 109
朋友问题 / 109

1岁9~11个月

自我主张强烈的时期 / 111
育儿答疑 (Q&A) / 127
全家育儿注意事项 / 137
精神紧张消除法 / 137

2岁0~2个月

产生个性的时期 / 139
育儿答疑 (Q&A) / 154
全家育儿注意事项 / 163
体罚问题 / 163



1岁0~2个月.....29

- 问：被什么绊了一下，就大发脾气，怎么办？
- 问：纠正孩子缠磨人的办法
- 问：每天只喜欢待在家里
- 问：孩子迷上了电脑，真让人头疼
- 问：让孩子自己吃饭也有个限度
- 问：牛奶和加强型奶粉哪个好？
- 问：孩子不爱剪指甲
- 问：在浴缸里洗头或洗脸，每次孩子都要大哭一场
- 问：理发时不能安静地坐着
- 问：流鼻涕的不同情形
- 问：感冒时不能洗澡吗？
- 问：医院给了凡士林油膏
- 问：孩子睡觉不老实，真担心他受凉
- 问：走路的样子怪怪的
- 问：不会用指头指示东西
- 问：不会拿杯子

1岁3~5个月.....57

- 问：危险的时候，能打孩子吗？
- 问：说“不行”，孩子也好像不明白
- 问：孩子说“这个”，是要求帮助吗？
- 问：还没有断奶
- 问：不吃肉
- 问：不吃蔬菜
- 问：孩子拿手玩“小鸡鸡”
- 问：必须进行接预防种吗？

问：便秘的时候能吃泻药吗？

问：还不会自己走路

问：还不会说话

问：给她蜡笔，她也不画画

问：去海外旅行应注意的事项

1岁6~8个月.....85

- 问：抓不住小一点儿的东西
- 问：认生，一点儿也不笑
- 问：突然咬人
- 问：抢小朋友的玩具
- 问：1岁孩子喜欢的书
- 问：我的孩子很粗野吗？
- 问：不会熟练地使用勺子和叉子
- 问：想吃大人的食物
- 问：喜欢喝甜的饮料
- 问：吃什么样的点心不生蛀牙
- 问：总爱咬牙刷
- 问：撒尿布很不顺利
- 问：孩子要撒尿的预兆
- 问：孩子早上起得特别早，真是无可奈何
- 问：中耳炎会久治不愈吗？
- 问：教育越早越好吗？
- 问：好像不适应幼儿园

1岁9~11个月.....111

- 问：总爱摔倒，真让人担心
- 问：吃手指头的毛病总改不掉

问：是不是男孩说话晚？

问：希望孩子能改掉购物时要东西的毛病

问：我和奶奶相比，孩子更喜欢奶奶

问：不愿意把玩具借给别人

问：自己一点都不吃

问：饭量太大

问：饭菜含在嘴里，就是不咽

问：不要陪孩子睡觉的好，对吗？

问：持续长时间看电视

问：怎样避免晕车？

问：“小鸡鸡”化脓

问：咬合得不好

问：能带孩子去听音乐会吗？

2岁0~2个月.....139

问：总要抱着

问：不要把什么东西都往购物筐里放

问：妹妹出生后，他变得像婴儿一样

问：能给孩子吃咸鲑鱼子吗？

问：特别喜欢吃鹌鹑蛋

问：方便面不利于身体健康吗？

问：什么时候能给孩子吃油炸食品？

问：饭后不想让孩子吃点心

问：不吃饭，总爱吃点心

问：想改掉孩子捏筷子吃饭的习惯

问：睡醒后情绪不好

问：不喜欢用便盆

问：特别讨厌刷牙

问：不知道收拾玩具

问：严重的尿布疹

问：不能集中玩一个玩具

问：不玩拼车组合

问：能让孩子玩黏土泥吗？

1岁
·
2岁

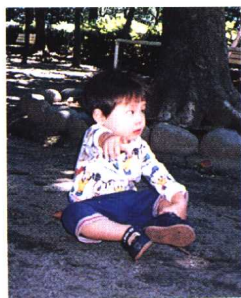
心理与身体发育一览表

会做哪些事情呢？一起为孩子的成长而欢呼吧！

心理发育

1岁0个月~1岁3个月

- 一旦明白要外出，会预先想到去门口
- 看大人的反应行动
- 照镜子玩



● 会用手指让自己开心的东西



● 学大人的样子使用梳子

1岁3个月~1岁6个月

- 混在众多孩子当中，一个人兴致勃勃地玩
- 模仿大人的举动



● 抢玩具



● 遇到困难，知道求助

读表方法

此表指的是1岁到2岁大致会做的事情。每个人的发育情况不尽相同，早一点晚一点没有关系，只是作为一个标准，对孩子的成长有个大概的了解。

心理发育

1岁9个月

- 央求大人给他画小狗
- 喜欢玩过家家游戏
- 得意地向别人展示自己的玩具
- 看到别的孩子坐在自己的妈妈膝盖上，会生气地把他推开

● 会踩着凳子取高处的物品



● 能够跟在别的孩子后面走



2岁

- 和小伙伴玩追赶的游戏
- 会叫出小伙伴的名字
- 自己来！多了起来



● “不”、“不行！”多了起来

语言发育

1岁0个月~1岁3个月

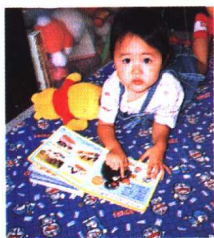


- 会讲爸爸、妈妈等有实际意义的单词
- 来到自己熟悉的地方，会用手指着嘴里“啊，啊”地告诉大人



- 哗啦哗啦地翻看画册

1岁3个月~1岁6个月



- 看画册的时候，遇到熟悉的东西能说出它的名字，或用手指示



- 问他身体的部位，知道用手指出

- 要他注意，他偏跟你闹玩不住地嘟囔什么
- 央求大人念书给他听
- 能理解简单的命令



- 叫他的名字时，知道答应

语言发育

1岁6个月~1岁9个月

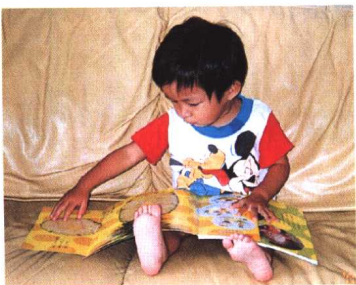


- “小熊呢？”“在这里”
能够进行这样简单的问答



- 遇到喜欢的东西，一边说着“我要”一边伸手来拿
- 喜欢听大人谈话
- 学大人说话

2岁



- 可以独自一个人长时间地看画册
- 能够有节奏地唱一段歌
- 能说出画册中画的名字

动作协调性

1岁0个月~1岁3个月



● 会用手掌握平衡站立

- 节奏很快地蹦蹦跳跳
- 能够独自走二、三步



● 扶着椅子坐下



● 提着大东西也能站起来

1岁3个月~1岁6个月



● 把小东西装进杯子或瓶子里，再倒出来玩

- 扶着一只手，能登上台阶
- 能站到椅子上去
- 会蹲下
- 基本上不再爬行
- 能走200米远的路



● 能把二三块积木垒起来

- 学妈妈的样子打扫卫生
- 合着节奏运动手、脚、身体
- 能跑得很像样
- 把沙子装进桶里再倒出来玩
- 把玩具当做车推着玩
- 想往高处爬。能步行20分钟



● 喜欢钻到桌子或椅子下面玩

动作协调性

1岁6个月~1岁9个月



● 一圈一圈地画圆



● 用纸包东西玩



● 把木偶或布娃娃抱在怀里或背在肩上

- 从椅子等物品上向下跳
- “喂，喂”地打玩具电话
- 重复接球、抛球游戏

2 岁



● 搬出一大堆玩具玩



● 会推自行车骑

- 会用脚尖走路
- 能用两只脚蹦高。
- 能垒起二三块积木
- 能用双手握住单杠等物品，把身体吊起来

生活习惯

1岁0个月~1岁3个月

● 想把脚上的鞋脱下来

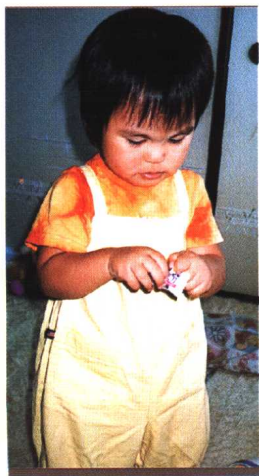


● 想拿汤匙自己吃



● 想自己喝水却办不到

1岁3个月~1岁6个月



● 会把糖纸剥掉吃糖

- 给妈妈东西吃感到高兴
- 不再把食物以外的东西放进嘴里
- 对自己的大小便感兴趣
- 小便后知道告诉大人



● 会熟练地使用汤匙

生活习惯

1岁6个月~1岁9个月



- 会熟练地用杯子喝



- 卖力地穿衣服



- 会自己戴帽子

- 会剥橘子皮
- 能记住爸爸、妈妈的筷子，帮着拿过来并摆好
- 会用表情或动作表示小便意思
- 帮大人收拾

2岁

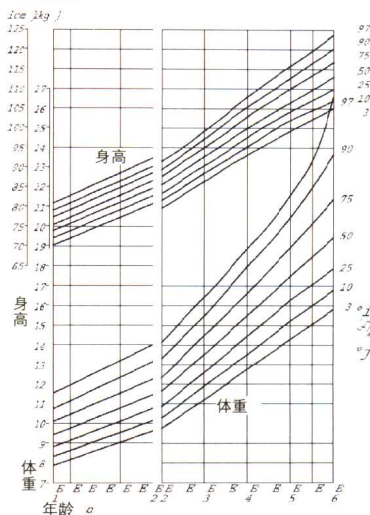


- 会脱上衣
- 会脱鞋子

男孩

1岁~6岁

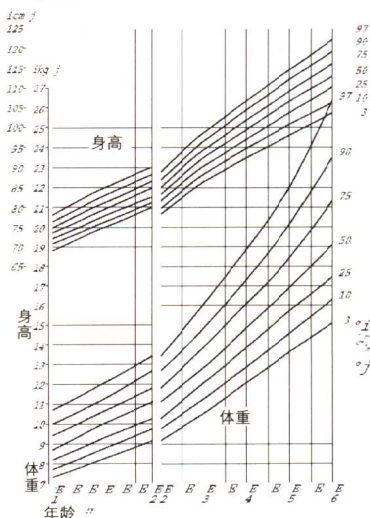
婴幼儿身体发育曲线



女孩

1岁~6岁

婴幼儿身体发育曲线



上述图表在母子健康手册中称作婴幼儿身体发育曲线。其中的百分数是在统计测量值分布的基础上，按年龄从小到大的表示。比中间50%小和大的各占一半。其中，2岁以下儿童的身高是躺着量的，2岁以上的是站着量的。

育儿常识

从断奶食品到幼儿食品

断奶后转入幼儿饮食。没有必要制作特别的食品。从断奶食品自然转入即可

断奶期



断奶食品完了的时期

断奶期，是指从母乳或牛奶中摄取营养的时期结束到转入幼儿食品的期间。此期间的饮食以营养为中心，是幼儿食品的准备阶段。断奶食品结束应在1岁2个月~1岁3个月，最晚到1岁5个月。

断奶的意思是什么？

断奶并非指完全不喝牛奶，也非吃完全与大人相同的食物。因为小儿是用牙龈咀嚼，须考虑食物的大小和硬度。

调味应以清淡为主，品尝材料原有的好味道。

喂食的方法

吃饭1日3次，点心1日1~2次。母乳自然停止后，替代品是牛奶，1日300~400毫升，可以用杯子喝。能吃的东西增多了，从大人的饭菜中挑选一些也可以。锻炼孩子用手或匙子吃饭。

