

A级健康宝宝-A级爱心妈妈-A级保健专家



儿童保健



计划

1—3岁



广州出版社

丰彩锐远文化发展有限公司

A级健康宝宝-A级爱心妈妈-A级保健专家

欢迎您和班太太一起加入
儿童保健A计划
(1-3岁)旅程



图书在版编目 (CIP) 数据

儿童保健 A 计划 / 蔡远编 - 广州: 广州出版社, 2002.12
ISBN 7-80655-474-2

I. 儿… II. 蔡… III. 儿童 - 保健 IV.R179

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 107163 号

广州出版社出版发行

地址: 广州市人民中路同乐路 10 号

邮政编码: 510121

北京丰彩锐远文化发展有限公司策划

地址: 北京市安定门外大街外馆斜街甲 1 号泰利明苑 A 座 313

邮政编码: 100011

广州丰彩彩印有限公司印刷

地址: 广州市广源西路岗头大街 9 号丰彩大厦

邮政编码: 510400

责任编辑: 杨斌

策划编辑: 爱童编辑群

执行编辑: 杨珊

视觉设计: 张明 张帅

内容顾问: 爱童专家团

更多爱童系列图书

[Http://ATone.com.cn](http://ATone.com.cn)

[Http://www.FancyRuns.com](http://www.FancyRuns.com)

[Http://Baby.sina.com.cn/ATone/](http://Baby.sina.com.cn/ATone/)

开本: 130 × 184 1/32 印张: 4

印数: 1-10,000 套

2003 年 1 月第一版 2003 年 1 月第一次印刷

发行专线: 020-81881991 010-64939553

ISBN 7-80655-474-2/R·69

定价: 16.00 元 (全三册)

致 父 母

养育一个健康、聪明的孩子是所有年轻父母的共同心愿，但是如何才能让孩子健康快乐地成长呢？



按照年龄分段，符合儿童生理、心理发展特征
包含生长发育、营养与饮食、神经心理发育、早期教育、体育锻炼、常见病及护理各个关键环节

生长发育、营养与饮食、常见病及护理为父母阅读部分
神经心理发育和早期教育、体育锻炼为亲子活动

在每一个年龄阶段之后均设计了留给家长填写的成长记录

全书采用对话形式，亲切易读

大量插图，以形象直观体现教养技巧，还可以让幼儿认知，增加教子的乐趣

是妈妈的书，也是宝宝的书

成功育儿的关键是持之以恒地爱孩子，把这种爱贯穿到生活点点滴滴的细节中，把我们对孩子的爱融入本书，把科学、实用、可操作的保健知识交给您，愿您的孩子在本书的伴随下茁壮成长！

读好书，做好事，育好人

——千万小读者共建“春蕾计划”

当您的孩子看完这本书时，请您告诉他（她）：

在离我们很远的地方，有一些小朋友不能上幼儿园，看不到这么有趣的书，我们可以把这本书送给他们。会有好多叔叔阿姨帮助你寄给他们。

您可以帮助孩子填写完成封二的《写给边远山区儿童的一封信》，并将图书按下面地址邮寄到丰彩锐远公司，我们将定期向儿基会指定地点相送。

我们将向捐书的小读者发放由中国少年儿童基金会和丰彩锐远公司共同设计制作“爱心小读者”荣誉徽章。

希望 您和您的孩子将本次活动向亲朋好友宣传，以期望更多的人关注并参与此项社会公益事业。

希望 此次的公益行为可以给您孩子的成长带来良好而深远的影响。

希望 您和您的孩子幸福、健康。

● 一次捐赠5本以上的“爱童”图书，将可以以80%的价格邮购新的“爱童”图书。

“春蕾计划”是1989年中国少年儿童基金会发起并组织实施的一项救助贫困地区失学女童重返校园的社会公益事业。

今天的女童是未来的母亲，母亲的素质将影响未来全民族的素质。

实施“春蕾计划”，扶持女童入学，是提高民族素质、造福子孙后代的一项基础工程。

截止到1999年初，“春蕾计划”已经遍布中国各地，共募集3亿元，救助百万余名失学女童重返校园。

北京丰彩锐远文化发展有限公司

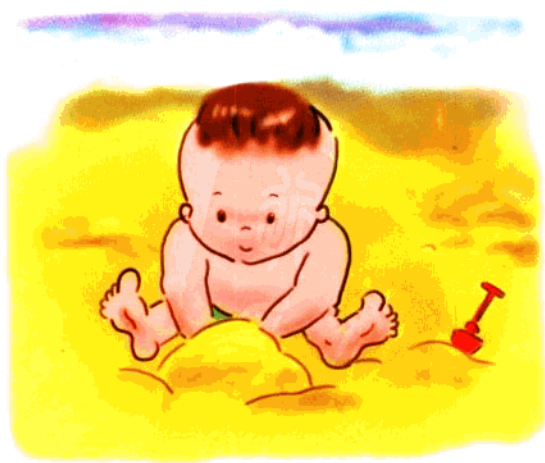
地址 北京市安外大街外馆斜街甲1号泰利明苑写字楼A座313室 (100011)

电话 010 85285420 64939553 传真 010 85285419

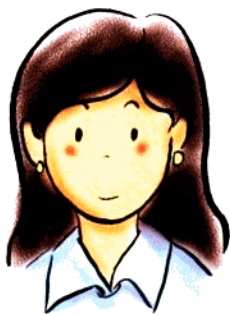
请注明“爱童”或“爱童图书”字样并留准确的联系方式

目 录

本书人物简介.....	6
班尼成长档案 (1-3岁).....	7
成长记录 (1-3岁).....	31



本书人物简介



我是班太太。

班——尼！班尼！



我是保健小贴士，是您
和宝宝的家庭小医生！

生长发育

称体重 & 量身高



以前大家都叫班尼“圣诞节小猪”，因为他太胖了。从1岁以后，班尼突然瘦了，当然啦，也长个了，现在应该说他更漂亮了。



1-3岁的幼儿脱离了婴儿期，步入幼儿期。这一时期的幼儿，会走会爬，各种复杂动作增加，而相对地睡眠时间却较婴儿期减少了，所以妈妈会发现宝宝变瘦了，变高了，比原来显得大一些，有点小模样了。不过细心的妈妈也不要忽视了给宝宝称体重，量身高哦！

标准体重计算公式：

$$\text{体重 (公斤)} = \text{年龄} \times 2 + 8$$

平均身高计算公式：

$$\text{身高 (厘米)} = \text{年龄} \times 5 + 80$$



量头围和胸围



民间有这样的说法头越大越聪明，班尼的头看起来比他的小身子还大，走起路来摇摇晃晃的，真是可爱。



这样的说法是不对的，聪明与否和头围大小并不成正比，只要孩子的头围在正常值范围内就好了。幼儿头过大（超过头围标准范围），妈妈应该带宝宝上医院检查，看看有无脑肿瘤、脑积水。

头围标准范围表

月龄	 (CM)	 (CM)
12	45.0—47.6	43.9—46.5
15	45.5—48.1	44.3—47.1
18	45.9—48.5	45.0—47.4
21	46.5—49.1	45.5—47.9
24	46.9—49.5	45.9—48.5
30	47.5—49.0	46.5—48.9



1岁以后，孩子的胸围大于头围，逐渐改变头大身小的身体比例。

牙 齿

“数一数，宝宝有几颗乳牙？”



班尼现在已经长出 18 颗乳牙，什么时候才能出齐 20 颗呢？



一般是在 2 岁半左右时出齐。多让孩子咀嚼一些稍硬的食物，有利于牙齿的长出。

1 岁以上的宝宝喝奶或喝水应选用：



孩子在满 1 岁后就应练习用杯子喝水，较熟练后，练习用杯子喝奶，使用奶瓶喝奶，不仅易造成错颌畸形，还易得龋齿呢。



你会怎样保护宝宝的牙齿？请选择。

- A 奶糖、奶油蛋糕；
- B 食后喝白开水；
- C 用干净纱布蘸盐水擦洗牙齿；
- D 儿童牙刷；
- E 含氟牙膏；



我选 B、C、D、E



班太太的选择完全正确。

儿童牙刷的选择

刷毛柔软而平整，一般使用期限不超过3个月，牙膏最好选用含氟牙膏，而且不要长期固定使用一种品牌，应几种品牌的牙膏交替使用，刷牙后要让宝宝多次用清水漱口，以免牙膏的残留物滞留在口腔内。牙膏的味道，宝宝会有不适应，妈妈要耐心，帮助孩子从小养成好习惯。

营养与饮食



1-3岁的孩子虽已进入幼儿期，但乳牙尚在萌出阶段，又处于以奶类为主的饮食向以主食、肉类、蔬菜为主的饮食结构过渡，所以要以半流食、软食为主，逐渐向半固体、固体食物过渡。即便到了2-3岁乳牙基本萌出或全部萌出时，也要考虑幼儿消化吸收能力较差的原因，不宜给粗硬、油炸的食物。幼儿的食物要注意碎、软、细、烂，方式以蒸、煮为好。另外，1-2岁的幼儿，每天保证进食150毫升牛奶和1个鸡蛋；2-3岁的幼儿，每天保证进食250毫升牛奶和1个鸡蛋。



1-2岁食谱

早餐：大米粥、萝卜泥或咸玉米粥、胡萝卜泥；
午餐：鱼肉米粥、番茄肉泥或鲜猪肝泥、软米饭；
午后加餐：牛奶+面包干（饼干）；
晚餐：大米粥、蛋黄肉泥或小麦粥、带鱼肉泥、胡萝卜泥；
睡前：牛奶。

早餐：牛奶；
上午加餐：饼干、苹果；
午餐：蛋羹、菜粥；
午后加餐：红豆粥；
晚餐：清炒胡萝卜；
睡前：牛奶。

2-3岁食谱

早餐：鸡汤细挂面一小碗，猪肝两片；
午前加餐：牛奶，山芋两个，桃子一个；
午餐：芹菜瘦肉蒸包两个，西红柿鸡蛋汤一碗；
午后加餐：牛奶，煮玉米半个，香蕉一个；
晚餐：馒头两片，蒸鱼丸两个，蘑菇油菜肉丝汤一碗。

早餐：麦片稠粥一小碗，煮鸡蛋一个，鱼松少许；
午前加餐：牛奶，糕点一小块，橘子一个；
午餐：软米饭一小碗，土豆、胡萝卜炖牛肉，菠菜豆腐汤一碗；
午后加餐：牛奶，苹果一个，烤红薯一小块；
晚餐：馄饨一小碗，海米炒莴笋丝。



适宜幼儿的食物



✧ 孩子不宜吃的食物





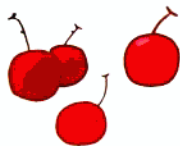
第一次为班尼做番茄牛肉汤，他很喜欢，多吃了一些，我也没太在意，没想到肚子涨成这样。



1-1.5岁的孩子还不具备自控能力，见到喜欢吃的食物就吃个不停，也易造成积食，另外幼儿的消化功能还不是很强，也易造成消化不良，这时应适当给孩子吃些利于消化的食物。

山楂

生津、增加食欲、促消化。生食及煮熟后吃果、喝汤均可。



山药

有健脾胃功效。煮成山药粥食用效果好，也可以作成孩子爱吃的拔丝山药。



红、白萝卜

有顺气、助消化功效。煮水喝效果更好。





班尼断奶后，进餐次数是不是应该有所增加？



进食次数应以年龄越小进食次数越多为原则。一般情况下：1-2岁幼儿每日4-5次，除三次正餐外，上下午各加餐一次；2-3岁每日3次正餐，间隔4小时，如间隔时间长，可在两餐之间加一次牛奶。另外，餐后或两餐之间要加适量水及水果，以补充维生素和水份。



班尼不爱喝牛奶，我很担心他钙的摄入量不足，要不要吃些钙片呢？



一般情况下，1-2岁的幼儿仍需补充钙剂和鱼肝油。2岁后只要食欲好，食量正常，每天能喝300-400毫升牛奶，就可以不再补充了，如果班尼特别不喜欢牛奶，你可以给他喝豆奶或豆浆试试。