

A级健康宝宝-A级爱心妈妈-A级保健专家



儿童保健



计划

0—12个月



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进入

儿童保健 A 计划

(0—12 个月) 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寄送。

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，以期望有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

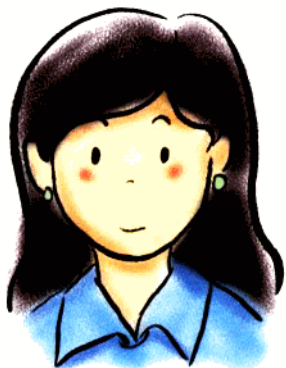
请注明“参加爱童图书捐赠”字样并写明您的联系方式

目 录

本书人物简介.....	6
班尼成长档案 (1个月).....	7
成长记录.....	31
班尼成长档案 (2-6个月).....	32
成长记录 (2-6个月).....	50
班尼成长档案 (7-12个月).....	51
成长记录 (7-12个月).....	63
结束语.....	64



本书人物简介



我是班太太。

我是班尼。



我是保健小贴士，是您和宝宝的
家庭小医生！

生长发育



班尼出生了，他是个非常可爱的宝宝，我们都很爱他。

新生儿生长发育指标



	男孩	女孩
身高	$50.4 \pm 1.7\text{cm}$	$49.8 \pm 1.6\text{cm}$
体重	$3.30 \pm 0.38\text{kg}$	$3.20 \pm 0.36\text{kg}$
头围	$34.3 \pm 1.2\text{cm}$	$33.9 \pm 1.2\text{cm}$
胸围	$32.7 \pm 1.5\text{cm}$	$32.6 \pm 1.4\text{cm}$



婴儿从出生至满一周岁的年龄阶段称为婴儿期，这一阶段的生长发育水平是一生健康和发展的基础。

营养与饮食

喂 养



小班尼饿的时候，会哭着找妈妈。他现在已经很习惯妈妈的乳头，你瞧他吃奶时一脸的满足。只是除了母乳喂养外，我还应给他添加别的食物吗？



如果妈妈的母乳充足，就不必给宝宝添加别的食物。母乳不足的妈妈，也可以以奶粉代替母乳，最接近母乳的是人乳化配方奶粉，如果经济条件允许，它是最佳选择。另外人工喂养的婴儿应在两次喂奶之间适量喂水，以防婴儿大便干燥。

每日喂水总量 =

150 毫升 × 体重 (千克) - 每日总奶量

新生儿喂养没有固定时间，按需供养不限定时间，宝宝哭闹、妈妈感到宝宝需要就应哺乳，每昼夜应哺乳8-12次以上，每次喂奶时间15-20分钟。



班尼喜欢睡着吃奶，可我有些习惯，还可以有别的方式吗？



如果你不习惯睡着哺乳，可以尝试一下坐着哺乳，坐姿是最佳哺乳姿势。不管采用什么样的方式，一定要让妈妈和宝宝感觉舒服、自然。





班尼最近总是吐奶，真令我担心。



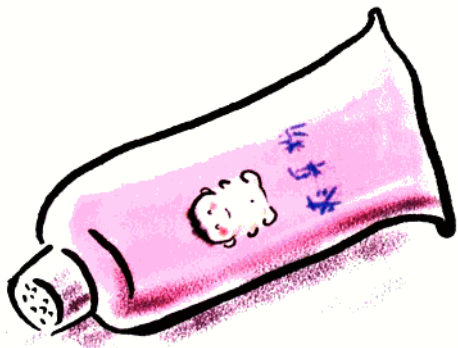
不用担心，新生儿吐奶多为生理性的，这是由于胃没有发育成熟，随着月龄增长就会慢慢消失。妈妈可在每次喂奶后把宝宝抱起，头靠在肩上，轻轻拍背5分钟，等吞入的空气排出后再将婴儿放在床上。

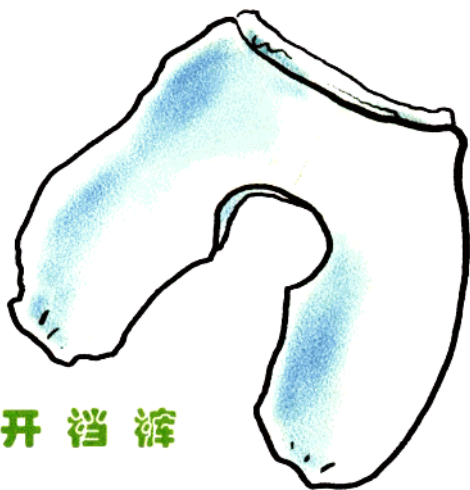
护理指导

皮肤护理



新生儿脐带未脱落前，不能洗全身浴，特别注意不要让脐带沾水。可采取分步洗，先洗头、擦干后再分别洗上身和下身。洗澡水温不宜过热，一般在 40 ± 3 摄氏度，推荐使用婴儿水用温度计测量水温。洗澡忌用刺激性肥皂，一般应选用专门的婴儿皂或婴儿浴液。洗完澡后应抹上润肤霜，在头颈、腋窝、腿关节、下身和宝宝易出汗部位扑上痱子粉。





开 裆 裤



新生儿对外界环境的变化，还不是很适应，所以给宝宝洗澡还要注意动作要快，轻柔，洗后立即擦干，穿好衣服，以免受凉。宝宝替换的衣物和尿布应选用质地柔软、吸水性强、透气性好的纯棉制品。另外，婴儿排便后应及时清洗臀部。洗后在肛门周围涂植物油（可选用香油，事先加热消毒后放在干净的器皿中备用）、凡士林或鞣酸膏以免臀部因尿、便刺激而发生臀红和尿布疹。

如何包裹婴儿？



新生儿身体各器官及身体功能发育都不健全，刚刚离开妈妈身体的宝宝对外界还有些不适应，襁褓就像妈妈的身体一样，为宝宝提供保护，防止宝宝碰划伤，还给宝宝提供恒温的空间。所以妈妈一定要重视小小的襁褓，细心正确地包裹襁褓。



婴儿指甲处理



班尼的脸上常有些划痕，一开始我觉得很奇怪，后来发现原来是宝宝用指甲自己抓的。我已经想了一个好办法，给宝宝戴手套，又漂亮又安全！



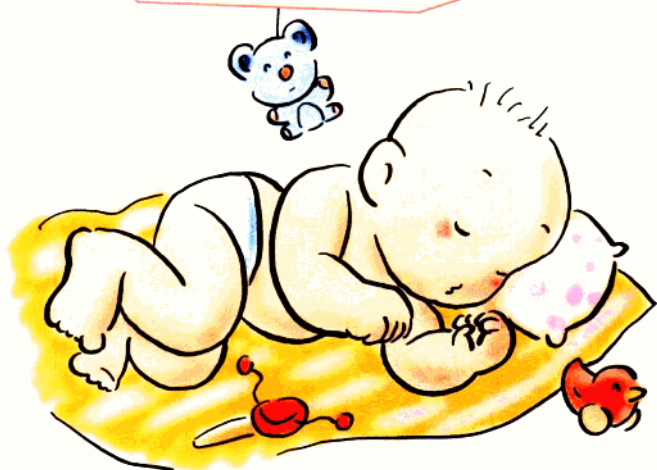
想一想戴着手套的班尼会怎样？哦，他很讨厌那双大手套，因为它们妨碍他去抓自己喜欢的玩具，他不能用手触摸妈妈温暖的皮肤。其实解决的办法很简单，您可以用婴儿专用指甲剪待宝宝熟睡时给他修剪指甲。



婴儿和妈妈同床好吗？



我们为班尼买了一张婴儿床，每天他都睡在自己的小床里，床铺得很柔软，周围挂满了他喜爱的玩具。



我国有婴儿与妈妈同床的习惯，这样易发生意外伤害，主张新生儿睡在妈妈旁边的小床上，这样既便于照顾，又可以减少意外伤害。瞧，小班尼在自己的床上睡得多么香啊！

宝宝的语言



新生儿还不会用语言表达自己的意愿，细心的妈妈要仔细观察宝宝，了解宝宝的需要。

