

中华母婴保健联合会隆重推荐

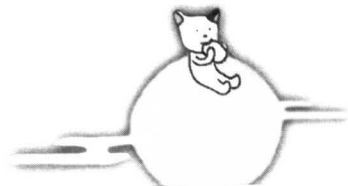
平平安安话健康

宝宝健康监测

- 宝贝，你的健康就是我的幸福
- 我家宝宝怎样发育才是正常的
- 建立宝宝生长发育小档案
- 自己检查宝宝智能、体格发育
- 宝宝想象力有多大
- 宝宝特殊才能早知道



世界图书出版公司



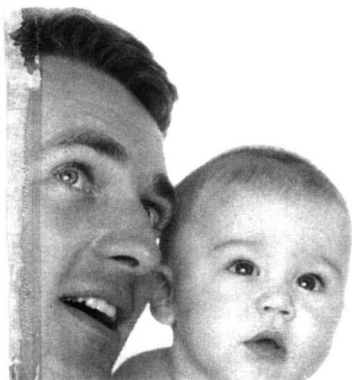
平平安安话健康

宝宝健康监测

策划：北京文兴世纪文化发展有限公司

丛书主编：妇幼保健课题专家组

执行主编：余以玲 余以振



世界图书出版公司
广州·上海·西安·北京

图书在版编目 (C I P) 数据

平平安安话健康——宝宝健康监测/妇幼保健课题专家组编. —
广州: 广东世界图书出版公司, 2004. 10

ISBN 7-5062-6718-7

I. 平... II. 妇... III. ①婴幼儿—哺育—基本知识 IV. R174

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第102800号

平平安安话健康——宝宝健康监测

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲25号 邮编: 510300)

电 话: 020-84451969 84453623

<http://www.gdst.com.cn>

E-mail: pub@gdst.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 广州市番禺新华印刷有限公司

版 次: 2005年1月第1版

2005年1月第1次印刷

开 本: 650 × 930 1/16

印 张: 13.25

ISBN 7-5062-6718-7/R·0094

出版社注册号: 粤 014

定 价: 23.80元

版权所有 翻印必究



目录

宝宝发育监测

宝宝出生小档案	/ 1
称宝宝体重	/ 4
量宝宝身高	/ 5
量宝宝头围	/ 6
量宝宝胸围	/ 8
宝宝发育监测记录表	/ 9
宝宝健康检查备忘录	/ 12
宝宝智能发育备忘录	/ 15
宝宝计划免疫接种程序表	/ 18

宝宝生长发育监测图

什么是宝宝生长发育监测图	/ 22
绘制宝宝的生长发育监测图	/ 23
解读宝宝生长发育图的信息	/ 24
婴幼儿体格发育参考指标	/ 31



贴心监测月子宝宝

宝宝小档案	/32
发育重点	/35
器官检查	/36
骨骼检查	/37
神经检查	/37
肌肉检查	/37
性器检查	/38
小问题,大学问	/39
小贴士	/44

贴心监测2个月宝宝

宝宝小档案	/48
发育重点	/50
器官检查	/50
骨骼检查	/51
小问题,大学问	/52
小贴士	/56

贴心监测3个月宝宝

宝宝小档案	/60
-------	-----



发育重点	/82
器官检查	/82
骨骼检查	/84
小问题,大学问	/85
小贴士	/78

贴心监测 4 个月宝宝

宝宝小档案	/78
发育重点	/80
体格检查	/81
肌肉检查	/81
听觉发展	/82
视觉发展	/83
手眼协调	/83
社交行为	/84
4 个月宝宝发育状况监测图	/85
小问题,大学问	/88
小贴士	/95

贴心监测 6 个月宝宝

宝宝小档案	/97
-------	-----



发育重点	/99
眼耳检查	/100
口舌检查	/100
性器检查	/101
内脏检查	/102
肌肉检查	/102
骨骼检查	/103
6个月宝宝发育状况监测图	/104
小问题,大学问	/105
小贴士	/113

贴心监测9个月宝宝

宝宝小档案	/117
发育重点	/119
心脏检查	/119
肌肉检查	/119
听觉检查	/120
视觉检查	/121
手眼协调	/122
社交行为	/122
9个月宝宝发育状况监测图	/123



小问题,大学问 /124

小贴士 /131

贴心监测 1 岁宝宝

宝宝小档案 /133

发育重点 /134

肌肉检查 /135

性器检查 /136

血压检查 /136

牙齿检查 /136

视觉检查 /137

听觉检查 /137

手眼协调 /137

1 岁宝宝发育状况监测图 /139

小问题,大学问 /140

小贴士 /143

贴心监测 1 岁半宝宝

宝宝小档案 /144

身体检查 /144

肌肉检查 /145



视觉检查	/146
听觉检查	/147
手眼协调	/148
社交行为	/148
语言发展	/149
1岁半宝宝发育状况监测图	/150
小问题,大学问	/151
小贴士	/156

贴心监测 2岁宝宝

宝宝小档案	/157
肌肉检查	/158
语言发展	/159
智能发展	/159
社交行为	/160
2岁宝宝发育状况监测图	/161
小问题,大学问	/162
小贴士	/164

贴心监测 2岁半宝宝

宝宝小档案	/166
-------	------



身体检查	/167
肌肉检查	/168
语言发展	/168
社交能力	/169
性格行为	/169
2~3 岁宝宝发育状况监测图	/170
小问题,大学问	/171
小贴士	/175

贴心监测 3 岁宝宝

宝宝小档案	/176
发育总表	/177
身体检查	/180
肌肉检查	/181
语言发展	/182
智能测验	/182

明明白白做家长

宝宝心理是否健康	/183
宝宝是否患有多动症	/185
宝宝是否孤独	/187



宝宝是否腼腆	/188
宝宝是否有想象力	/191
宝宝智能水平如何	/192
宝宝是否具有特殊才能	/198



宝宝发育监测



十月怀胎，一朝分娩，小宝宝呱呱坠地，新爸新妈这肩上的担子可就重了。小宝贝一天一个样，了解宝宝各个生长阶段的生理指标、发育指标，学习养育小宝贝的知识要点，是新爸新妈无论如何不能错过的必修课。

这书那书一厚摞，未必能得要领，我们深深理解您的需要，本丛书给予新爸爸新妈妈具体、实际的指导，没有空洞的理论，全是可操作性的细节。新爸爸新妈妈可千万不要错失这个关心、爱护宝贝的机会啊！



宝宝出生小档案

宝宝姓名		性别		身高		贴上宝宝出生时的照片
体重		血型		生肖		
出生时间	年 月 日 时					
出生地	出生医院					



平平安安话健康——宝宝健康监测

续表

					
分娩情况					
祖父姓名		(贴上照片)			
出生日期					
祖母姓名		(贴上照片)			
出生日期					
外祖父姓名		(贴上照片)			
出生日期					
外祖母姓名		(贴上照片)			
出生日期					
父亲姓名		(贴上照片)			
出生日期					
母亲姓名		(贴上照片)			
出生日期					



小贴士：宝宝食物种类表

食物类别	奶类	水果类	菜类	五谷根茎类	蛋豆鱼肉类
出世至3个月					
4至6个月	母乳 婴儿配方食品	果汁：橘子、西瓜、葡萄、蕃石榴等	菜汤：胡萝卜、菠菜等蔬菜之汤汁	米糊、麦糊：先喂米糊	
7至9个月		1. 果汁 2. 果泥	1. 菜汤 2. 菜泥	1. 米糊 2. 麦糊 3. 稀饭 4. 面条、面线 5. 面包 6. 馒头	1. 蛋黄泥 2. 豆腐 3. 豆浆 4. 鱼肉泥 5. 肉泥 6. 肝泥 7. 鱼松、肉松
10至12个月	1. 母乳 2. 婴儿配方食品或牛奶：至11、12个月可转换牛奶	1. 果汁 2. 果泥 3. 水果	1. 果汁 2. 果泥 3. 水果	1. 米糊 2. 麦糊 3. 稀饭 4. 面条、面线 5. 面包 6. 馒头	1. 蒸全蛋 2. 豆腐 3. 豆浆 4. 鱼肉泥 5. 肉泥 6. 肝泥 7. 鱼松、肉松



称宝宝体重

体重是儿童的健康标志，是判定小儿体格发育和营养状况的一项重要指标。给宝宝称体重的方法有几种，也很简单，可在家中进行。



1. 先用小被单将孩子兜住，用称称重。然后减去小被单及包括尿布在内的一切衣物重量，即为婴儿体重。

2. 家长抱着婴儿站在磅秤上称体重，减去大人的体重，即为婴儿体重。



也可用弹簧称吊上吊袋给小宝宝称体重。



我们的建议：



1. 最好在婴儿空腹、排去大小便的时候称体重。
2. 尽量给婴儿脱去衣裤、鞋帽等，仅穿单衣裤。
3. 测得数据应减去婴儿所穿衣物及尿布的重量。

贴心提醒：

记录每次测得的宝宝体重，注意宝宝体重是否达到参考标准的同时，还应注意体重增长的速度。

有的小宝宝出生体重比较轻，但其增长速度已达到甚至超过正常水平，尽管测得的体重还没有达到参考标准，家长也不必担心，因为宝宝不但生长健康，还在努力“赶上生长”呢。相反，有些宝宝虽然测得的体重符合参考数值，但增长速度比较慢，倒要认真寻找一下原因，及时采取相应的措施。



量宝宝身高

身高(身长)是孩子骨骼发育的一个主要指标,包括头、脊柱和下肢长的总和。



3岁以下的小儿

1. 医院测量:医院有特定的量板测量小儿的身长。

测量前先脱去孩子的鞋、袜、帽、外衣裤及尿布。让小儿仰卧在量板的底板中线上,头接触头板。测量者站在孩子的右侧,用左手按直小儿的双膝部,使两下肢伸直、并拢并紧贴量板的底板;右手移动足板,使其紧贴小儿的足底,读取身长的刻度。

2. 家里测量:在家里,如果没有量板,也可让小儿躺在桌上或木板床上,在桌面或床沿贴上一软尺。在小儿的头顶和足底分别放上两块硬纸板,测量方法和医院量板的量法一样,读取头板内侧至足板内侧的长度,即为小儿的身长。



测量身长时需注意足板一定要紧贴小儿的足底,而不能只量到脚尖处。否则,会使测得的身长大于其实际身长。

3岁以上的幼儿

站着测身高。可用身高计或将皮尺钉在墙上进行测量。

小儿直立,背靠身高计的立柱或墙壁,使两足后跟、臀部、双肩及头部均接触到立柱或墙壁,两手垂直于身体两侧,两膝站直,不能弯曲,足跟并拢,足尖稍分开,两眼平视正前方,头不能上仰或俯视。用一横木板紧压头顶,读取数值,即为身高。



贴心提醒：

孩子将来能长多高是每位家长关心的问题。

人的身高受很多因素影响，如遗传、内分泌、营养、疾病以及活动锻炼等。

一般来讲，5岁以前，孩子的身高受遗传的影响不大，主要受营养、慢性疾病和内分泌因素的影响。5岁以后，遗传因素起一定的作用，父母高大的，孩子一般也长得较高。但也有不少矮个子的父母，其子女身高远超过父母的，这说明除了遗传因素外，环境因素也很重要，保证宝宝合理营养，充足的睡眠，一定的活动量，能促使孩子健康成长。



量宝宝头围

头围反映脑的发育、脑容量大小，也是体格发育中的一项重要指标。

测量头围时选用一软尺，用左手拇指将软尺零点固定在左侧眉毛的上缘，然后紧贴皮肤经过枕骨结节最高点绕头围一圈回至零点，读取的数值即是头围。

