

1岁方案

好妈咪／编

易学、易懂、易用的科学指导读物

- ◎ 生理发育状况
- ◎ 饮食营养喂养
- ◎ 日常生活护理
- ◎ 疾病预防用药



内蒙古科学技术出版社

现代科学怀孕育儿方案

XIANDAIKEXUEHUAYIERYUEFANGAN

Xian Dai Ke Xue Huai Yu Er Fang An
Hua Yi Yun Yu Er Fang An

现代人科学怀孕育儿方案

1 岁方案

好妈咪 编

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

1岁方案/好妈咪编. —赤峰:内蒙古科学技术出版社, 2006.1

(现代人科学怀孕育儿方案)

ISBN 7-5380-1403-9

I. 1… II. 好… III. 婴幼儿-哺育-基本知识
IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 158842 号

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

出 版 人/额敦桑布

组织策划/斯勤夫

责任编辑/乌云曹都

封面设计/宋双成

印 刷/大板金源民族印刷厂

字 数/250 千

开 本/880×1230 1/32

印 张/9.875

版 次/2006 年 1 月第 1 版

印 次/2006 年 1 月第 1 次印刷

定 价/20.00 元



内 容 提 要

婴儿1岁是最基础的阶段,这期间的生长变化非常迅速,也具有一定的规律性,而这期间有关婴儿的整个生活都特别需要注意,往往异常多又不好处理,疾病多又不好用药,婴儿说不出来,这就需要掌握婴儿生长发育的规律,及时做好各方面的工作,为婴儿的健康成长创造有利条件。

为此,我们综合国内外的最新研究成果,按照婴儿生长发育的不同阶段有关发育、喂养、护理、培养、健康、检查就医、预防接种和用药医疗等方面必须遵循的规律和注意的问题,编撰了本书,具有很强的科学性和实用性,非常易学、易懂和易用,是广大年轻父母用以指导培养1岁孩子的科普读物。



MULU

目 录

第一章 新生儿方案

发育状况

- 1.第1天生理状况 (3)
- 2.第1周生理状况 (4)
- 3.满月儿生理状况 (6)
- 4.心理发育特点 (11)

饮食营养

- 1.母乳喂养方法 (12)
- 2.判断母乳不足 (18)
- 3.促进母乳分泌 (19)
- 4.开奶前的喂养 (20)
- 5.人工喂养方法 (21)
- 6.吃奶啼哭的处理 (24)
- 7.鲜牛奶的喂养 (24)
- 8.牛奶喂养引起腹泻 (25)
- 9.夜间喂奶要注意 (26)

日常护理

- 1.脐带与脐疝护理 (28)
- 2.别去“胎毒” (29)
- 3.头上包块处理 (31)



- 4.培养母子感情 (32)
- 5.婴儿的抱法 (34)
- 6.正确包裹婴儿 (34)
- 7.婴儿穿衣禁忌 (35)
- 8.保护男婴生殖器 (35)

疾病预防

- 1.母乳不能代替打预防针 (37)
- 2.注射卡介苗 (37)
- 3.注射乙肝疫苗 (38)
- 4.预防患化脓性脑膜炎 (38)
- 5.出现窒息的处理 (39)
- 6.防治脂溢性皮炎 (41)
- 7.治疗黄疸 (41)
- 8.治疗出血症 (42)
- 9.治疗结膜炎 (43)

培养方案

- 1.训练良好习惯 (44)
- 2.婴儿玩具准备 (44)
- 3.训练条件反射 (45)
- 4.训练视觉功能 (46)



第二章 第1月方案

发育状况

- 1. 生理发育状况 (49)
- 2. 感觉发育状况 (50)
- 3. 心理发育特点 (50)

饮食营养

- 1. 母乳喂养特殊情况 (52)
- 2. 母亲生病后的喂养 (54)
- 3. 婴儿饮食限量与时间 (54)

日常护理

- 1. 选择合适枕头 (56)
- 2. 观察囟门 (56)
- 3. 鼻疳不要挤压 (56)
- 4. 婴儿衣服别用洗衣粉洗 (57)
- 5. 不要剃“满月头” (57)

疾病预防

- 1. “胎记”不需治疗 (58)
- 2. 预防克汀病 (58)
- 3. 多给孩子晒太阳 (59)
- 4. 不要用电风扇直吹婴儿 (59)
- 5. 不能用茶水给婴儿喂药 (60)



培养方案

1. 训练视听能力 (61)
2. 训练综合感官 (61)

第三章 第2月方案

发育状况

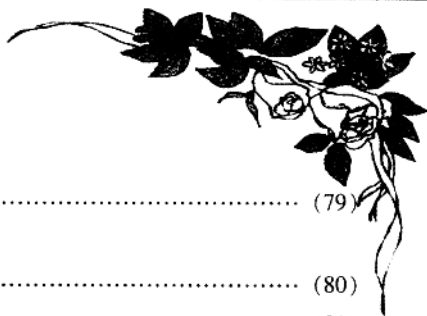
1. 生理发育状况 (65)
2. 语言发育状况 (65)
3. 感觉发育状况 (65)
4. 听觉发育状况 (66)
5. 心理发育特点 (67)

饮食营养

1. 母乳喂养注意事项 (68)
2. 不宜哺乳时的处理 (69)
3. 不宜吮空奶头 (70)
4. 婴儿腹泻时的喂乳 (70)
5. 添加蔬菜汁和水果汁 (71)
6. 婴儿吐奶的处理 (71)
7. 哺乳母亲禁用药物 (72)

日常护理

1. 为婴儿正确穿衣 (73)
2. 婴儿洗澡方法 (75)
3. 经常换洗尿布 (78)



4.皮肤的护理	(79)
---------------	------

疾病预防

1.及时预防接种	(80)
2.维生素 A 需要量	(81)
3.B 族维生素的需要量	(81)
4.预防维生素 D 缺乏	(82)
5.预防佝偻病	(83)

培养方案

1.训练感官功能	(84)
2.智力训练游戏	(85)

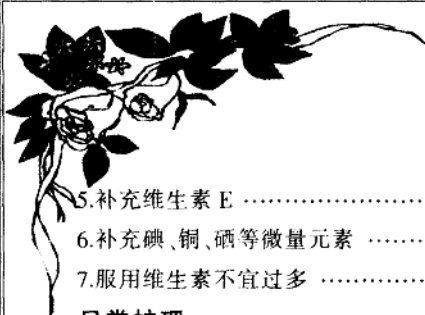
第四章 第3月方案

发育状况

1.生理发育状况	(91)
2.语言发育状况	(91)
3.感觉发育状况	(91)
4.视觉发育状况	(92)
5.心理发育特点	(93)

饮食营养

1.大脑发育营养	(94)
2.正确使用奶粉	(94)
3.补充微量元素	(95)
4.补充维生素 C	(97)



5. 补充维生素 E (97)
6. 补充碘、铜、硒等微量元素 (98)
7. 服用维生素不宜过多 (99)

日常护理

1. 选择良好睡觉姿势 (100)
2. 背和抱的正确姿势 (101)
3. 保护眼睛和耳朵 (102)

疾病预防

1. 及时预防接种 (104)
2. 预防眼病 (105)
3. 预防百日咳、白喉、破伤风 (106)
4. 预防早期肥胖症 (107)

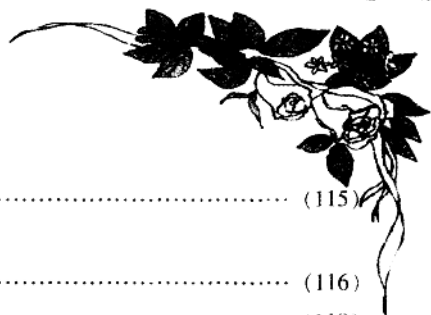
培养方案

1. 训练手指 (109)
2. 训练感官及体能 (109)

第五章 第4月方案

发育状况

1. 生理发育状况 (113)
2. 牙齿发育状况 (113)
3. 语言发育状况 (113)
4. 感觉发育状况 (114)
5. 视觉发育状况 (114)



6.心理发育特点	(115)
----------------	-------

饮食营养

1.制作婴儿辅食	(116)
2.添加辅食顺序	(118)
3.添加辅食禁忌	(119)
4.补充锌元素	(120)
5.判断是否吃饱方法	(121)
6.母乳不足喂养方法	(121)
7.铁的作用及补充	(122)
8.喂鱼泥方法	(122)

日常护理

1.不睡觉的调节	(124)
2.配置睡袋	(124)
3.放下睡觉	(125)
4.铺床的方法	(126)

疾病预防

1.及时预防接种	(127)
2.不要常吃小中药	(127)
3.便秘的护理	(128)
4.预防营养缺乏病	(128)
5.早期判断视力障碍	(129)
6.出现肠套叠的处理	(130)
7.治疗发热	(130)



培养方案

- 1. 训练综合感官 (132)
- 2. 训练活动能力 (132)
- 3. 坚持健美健身 (133)

第六章 第5月方案

发育状况

- 1. 生理发育状况 (137)
- 2. 感觉发育状况 (137)
- 3. 心理发育特点 (137)

饮食营养

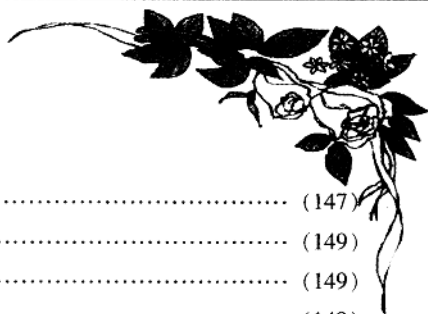
- 1. 婴儿拒绝吮奶的处理 (139)
- 2. 挤乳喂养的注意 (140)
- 3. 人工喂养不能代替母乳 (141)
- 4. 喂菜汤、菜泥、水果泥 (141)

日常护理

- 1. 不要强行制止哭 (143)
- 2. 正确保护乳牙 (143)
- 3. 预防男婴睾丸扭转 (145)

疾病预防

- 1. 及时预防接种 (146)
- 2. 预防痢疾 (146)
- 3. 预防脑震荡 (147)



- 4. 预防心律失常 (147)
- 5. 预防结核病 (149)
- 6. 治疗口角炎 (149)
- 7. 治疗疱疹性口炎 (149)

培养方案

- 1. 训练手眼功能 (151)
- 2. 教模仿妈妈发音 (152)
- 3. 教认识物品 (152)
- 4. 保持体型美 (152)

第七章 第6月方案

发育状况

- 1. 生理发育状况 (157)
- 2. 听觉发育状况 (157)
- 3. 感觉发育状况 (157)
- 4. 头脑发育状况 (158)
- 5. 体重增长规律 (158)
- 6. 心理发育特点 (159)

饮食营养

- 1. 补充钙与磷 (161)
- 2. 半岁婴儿喂养 (161)
- 3. 制作半岁婴儿小食品 (162)
- 4. 不宜喝豆奶 (162)



日常护理

- 1.日光浴和盆浴 (163)
- 2.口水多的处理 (164)
- 3.培养良好习惯 (164)

疾病预防

- 1.头痛的处理 (165)
- 2.预防婴儿贫血 (166)
- 3.预防脑脊髓膜炎 (168)
- 4.治疗营养不良症 (168)
- 5.治疗风疹 (169)
- 6.治疗佝偻病 (170)
- 7.治疗手足搐搦 (172)

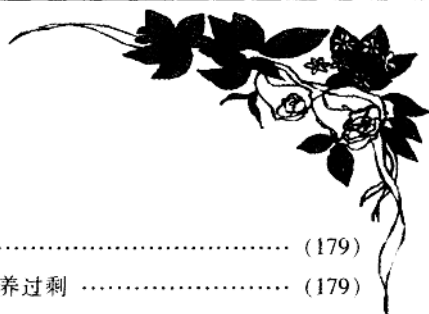
培养方案

- 1.训练动作功能 (173)
- 2.语言的训练 (174)
- 3.玩具的选择 (175)

第八章 第7月方案

发育状况

- 1.生理发育状况 (177)
- 2.语言发育状况 (177)
- 3.心理发育特点 (177)



饮食营养

1. 不宜断奶情况 (179)
2. 预防营养缺乏和营养过剩 (179)

日常护理

1. 不要穿得太暖 (181)
2. 不要盖厚被子 (181)
3. 培养坐盆习惯 (181)
4. 培养饮食习惯 (182)
5. 预防脊柱侧弯 (182)

疾病预防

1. 预防缺铁性贫血 (184)
2. 防治大出汗 (184)
3. 治疗急性化脓性中耳炎 (185)
4. 不要多喝止咳糖浆 (186)
5. 防治痄子 (186)
6. 防治荨麻疹 (187)
7. 防治黄水疮 (188)
8. 防治皮癣 (189)

培养方案

1. 培养懂道理 (190)
2. 开发观察力 (190)



第九章 第8月方案

发育状况

1. 生理发育状况 (193)
2. 语言发育状况 (193)
3. 心理发育特点 (193)

饮食营养

1. 预防断奶综合征 (195)
2. 断奶辅食期 (196)
2. 适宜用乳糖 (196)
4. 不宜多吃蜂蜜 (197)

日常护理

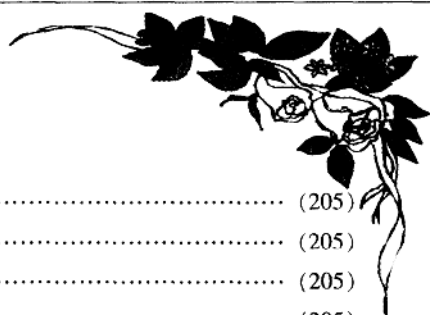
1. 培养生活习惯 (198)
2. 培养进食习惯 (198)
3. 不宜过分大笑 (200)

疾病预防

1. 及时预防注射 (201)
2. 发烧与测量体温 (201)
3. 预防流行性腮腺炎 (202)
4. 预防高热惊厥 (203)

培养方案

1. 培养良好品德 (204)
2. 训练动作功能 (204)



3. 训练感知能力	(205)
4. 训练语言能力	(205)
5. 选择婴儿玩具	(205)
6. 一起玩游戏	(205)
7. 系列健身操	(206)

第十章 第9月方案

发育状况

1. 生理发育状况	(209)
2. 牙齿发育状况	(209)
3. 语言发育状况	(210)
4. 心理发育特点	(210)

饮食营养

1. 断奶后的喂养	(211)
2. 混合喂养	(212)
3. 出牙期的营养	(213)

日常护理

1. 保护牙齿	(215)
2. 教开始说话	(215)
3. 纠正牙齿发育期不良习惯	(216)

疾病预防

1. 防止多生牙	(218)
2. 防止畸形牙	(218)