



0-3岁



中国儿童健康工程

杨长江 主编

《万婴跟踪》辅助读物

中国儿童 健康方程

0~3岁婴幼儿身心健康家庭指导



图书在版编目(CIP)数据

中国儿童健康方程/杨长江主编. - 北京:中国大地出版社,

1998.9

ISBN 7 - 80097 - 267 - 4

I. 中… II. 杨… III. 婴幼儿 - 妇幼保健 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 28025 号

中国儿童健康方程

0~3 岁婴幼儿身心健康家庭指导

中国大地出版社 出版发行

(100081 北京市海淀区大柳树路 23 号)

北京密云银河商标印刷厂印刷 新华书店发行所经销

1998 年 10 月第 1 版 1998 年 10 月北京第 1 次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:9

字数:210 千字 印数:0 - 10000 册

定价:16.50 元

大地版图书印、装错误可随时退换

目 录

第一章 0~28 天——新生儿的健康指导	[1]
一、生长发育	[1]
二、育儿指南	[1]
· 不要用“蜡烛包”	
· 尽可能用母乳喂养	
· 亲子感情的建立和深入	
· 视与听	
· 脐带护理	
· 接种卡介苗,乙肝疫苗等	
三、营养王国	[5]
· 母乳	
四、生活导师	[6]
· 喂奶时间与次数	
· 正确的哺乳方法与步骤	
· 宝宝洗澡	
· 日常护理	
· 宝宝的床及床上用品	

- 清洁眼耳鼻
- 防止意外事故

五、特别咨询： [10]

- 特殊的生理现象
- 哭是宝宝的语言

六、锻炼与游戏 [12]

- 抬头
- 爬行
- 迈步

七、七彩路 [14]

- 发展照片
- 健康小档案

第二章 1~3 个月儿童健康指导 [19]

一、生长发育 [19]

二、育儿指南 [20]

- 与宝宝亲密相处
- 天真快乐反应
- 多和宝宝说话
- 放眼看世界
- 顺风耳

三、营养王国 [22]

- 母乳与脑发育

- 人工喂养

四、生活导师 [23]

- 四季小衣
- 让宝宝生活有规律
- 理发
- 剪指甲
- 睡倒觉
- 防止意外事故

五、特别咨询 [26]

- 入睡后打鼾
- 便秘
- 早期预防肥胖症
- 防治佝偻病
- 服小儿麻痹糖丸
- 囟门
- 吐奶
- 正确姿势抱宝宝
- 定期体验

六、锻炼与游戏 [32]

- 日光浴
- 水浴
- 被动操

七、七彩路 [36]

发展照片

健康小档案

第三章 4~6个月儿童健康指导 [41]

一、生长发育 [41]

- 这个月龄的宝宝
- 体格发育一览表

二、育儿指南 [42]

- 加强感官训练
- 综合“交谈”
- 培训良好情绪

三、营养王国 [43]

- 坚持母乳喂养
- 人工喂养
- 辅食

四、生活导师 [46]

- 宝宝的衣着
- 围嘴
- 预防接种
- 防止意外事故
- 出牙与护理
- 急性呼吸道感染预防

五、特别咨询 [49]

·营养性缺铁贫血	
·吸吮手指	
·宝宝的记忆	
六、锻炼与游戏	[50]
·伸手抓物	
·拉大锯	
·小飞人	
·练习坐	
七、七彩路	[51]
·发展照片	
·健康小档案	

第四章 7~9个月儿童健康指导 [58]

一、生长发育 [58]

- 这个月龄的宝宝
- 体格发育一览表

二、育儿指南 [59]

- 饮食变化
- 学拿小勺,用杯喝水
- 培训良好的饮食习惯
- 抓住语言的契机
- 预防传染性疾病
- 怕生

三、营养王国 [62]

- 母乳喂养
- 喂牛奶
- 辅食添加
- 辅食制作
- 一日饮食安排例表
- 不要只喝汤不吃肉
- 忌食食品

四、生活导师 [66]

- 户外活动和衣着
- 睡眠
- 点心问题
- 正确对待偏食
- 断奶问题
- 教宝宝坐便盆
- 预防接种
- 预防佝偻病

五、特别咨询 [70]

- 不要坐太久
- 爬一爬好处多
- 说说宝宝的手
- 宝宝的自我意识
- 不要吝啬表扬

- 安慰物
- 不要抛摇宝宝玩
- 宝宝与电视
- 保护乳牙

六、锻炼游戏 [79]

- 宝宝健身操
- 温水擦身
- 学步
- 自由活动

七、七彩路 [85]

- 发展照片
- 健康小档案

第五章 10 ~ 12 个月儿童健康指导 [89]

一、生长发育 [89]

- 这个月龄的宝宝
- 体重
- 身长
- 头围与胸围
- 牙齿

二、育儿指南 [91]

- 断奶计划
- 语言的发展

- 小探索家
- 培养小艺术家

三、营养王国 [94]

- 饮食特点
- 断奶后的饮食
- 不要嚼食喂宝宝
- 一日饮食例表

四、生活导师 [97]

- 合理的生活制度
- 穿衣,盥洗的配合
- 给宝宝的喂药
- 宝宝便秘
- 生活卫生
- 注射流脑菌苗
- 防止意外事故

五、特别咨询 [99]

- 宝宝的自我意识
- 宝宝的记忆力
- 宝宝的个性
- 培养宝宝的独立性
- 左撇子并无害处
- 防止八字脚
- 宝宝的体重

六、锻炼与游戏..... [104]

- 坐滑梯
- 小球员
- 跳一跳
- 藏宝游戏

七、七彩路 [105]

- 发展照片
- 健康小档案

第六章 1岁~1岁半儿童健康指导 ... [110]

一、生长发育 [110]

- 这个月龄的宝宝
- 体格发育

二、育儿指南 [111]

- 游戏是宝宝的第二生命
- 运动与脑发育
- 给宝宝一个自由安全的空间
- 培训宝宝的独立性
- 让宝宝保持轻松愉快的情绪
- 保护宝宝的视觉

三、营养王国 [116]

- 宝宝膳食要求
- 合理的营养

- 一日饮食例表

四、生活导师 [121]

- 宝宝被褥
- 宝宝的衣着
- 良好的睡眠习惯
- 培训良好的卫生习惯
- 宝宝的社交
- 宝宝一日活动表
- 预防意外事故

五、特别咨询 [128]

- 宝宝骨骼的特点
- 凶门的闭合
- 小醉八仙
- 初步思维
- 乱扔东西并非淘气
- 如何对待宝宝的脾气
- 宝宝该打屁股吗
- 为什么宝宝还不会走
- 宝宝真的不会讲话吗
- 对着干的小宝宝
- 宝宝饮食
- 会挑食的宝宝
- 吃点硬食好处多

·话说巧克力	
·话说营养品	
·谈谈喂饭难的问题	
·乳牙迟萌	
六、锻炼与游戏	[142]
·竹竿操	
·练练脚	
·爬阶梯	
·搭积木	
·捡豆豆比赛	
·学动物叫	
·藏猫猫	
·坐飞机	
七、七彩路	[145]
·发展照片	
·健康小档案	

第七章 1岁半~2岁儿童健康指导 ... [151]

一、生长发育 [151]

- 这个年龄的宝宝
- 体格发育一览表
- 跑

二、育儿要点 [153]

- 了解宝宝的能力
- 玩具与宝宝
- 鼓励宝宝的模仿
- 培养爱劳动的好习惯
- 抓住宝宝的语言契机
- 宝宝应有小伙伴

三、营养王国 [161]

- 培养饮食习惯
- 科学的烹饪
- 饮食安全
- 防止挑食偏食
- 适当的零食
- 话说强化食品
- 慎用营养液
- 宝宝一周食谱

四、生活导师 [168]

- 宝宝不宜穿拉链裤
- 尿床
- 正确的擤鼻涕方法
- 多和宝宝说话
- 明确可行的规矩
- 外面的世界很精彩
- 父母以身作则

· 宝宝入托

五、特殊咨询 [174]

· “我自己”

· 宝宝注意和记忆的特点

· 宝宝不会有意弄坏玩具

· 安全感

· 缠人的宝宝

· 谈谈智能检查

· 宝宝的牙齿

· 预防意外事故——“宠物”的灾害

· 常见事故的处理

六、锻炼与游戏 [181]

· 模仿操

· 表演操

· 小石桥

· 玩橡皮泥

· 找感觉

· 扣子司令

· 小小驾驶员

· 过家家

· 故事王

七、七彩路 [184]

· 发展照片

·健康小档案

第八章 2岁~2岁半儿童健康指导 ... [189]

一、生长发育 [189]

- 这个年龄的宝宝
- 体格发育

二、育儿指南 [190]

- 培养宝宝的语言能力
- 学习数字
- 学习反义词
- 认识日常用品的用途
- 认识大自然
- 培养宝宝安静片刻
- 幼儿识字阅读游戏拼板

三、营养王国 [198]

- 补鱼肝油
- 继续服钙剂
- 防碘缺乏症
- 预防缺铁性贫血
- 宝宝的厌食
- 偏食挑食
- 冷饮

四、生活导师 [203]

- 不穿开裆裤
- 培养宝宝生活自理
- 培养用筷子
- 学习刷牙
- 坐与行
- 学习礼貌用语
- 宝宝外出应注意
- 注射乙脑疫苗
- 预防意外交通事故

五、特别咨询 [209]

- “狼孩”提示
- 注意和记忆的发展
- 是宝宝自私吗
- 谈谈宝宝的情绪问题
- 怎么和孩子打交道
- 宝宝发热的处理
- 如何预防口吃
- 注射乙脑疫苗
- 预防意外交通事故

六、锻炼与游戏 [218]

- 单足站立
- 小杂技
- 球类游戏