

跨世纪育儿

1



岁方案

YI SUI FANG AN

静雯 谢晓钟 编著

再版本

与幼儿成长同步

国际级达标训练



远方出版社

责任编辑：智清华 瓦罕娜

封面设计：成 鹰

跨世纪育儿丛书（修订本）

1 岁方案

静雯 谢晓钟 主编

远方出版社出版发行

（呼和浩特市新城区老缸房街 15 号）

内蒙古新华书店经销

成都市老年事业印刷厂

开本：850×1168 1/32 印张：12.5 字数：300 千 插页：16

2000 年 1 月第 2 版 2000 年 1 月第 2 次印刷

印数：10000—15000 册

ISBN7-80595-272-8/R·7 定 价：67.20 元（本册：16.80 元）

妈妈教诗

一只又一只的大白鹅，弯曲着长长的脖子，朝天大声地唱歌。洁白的羽毛浮在绿水上，红红的脚掌欢快地拨着清澈的水波。



妈妈参考

骆宾王（约 626—684 年），婺州（今江西婺源）人，与王勃等诗人齐名，唐初“四杰”之一。这首诗是描写鹅这一家禽的全貌。长长的脖颈，雪白的羽毛，红色的脚掌。全诗清新明快，用语生动活泼，如白毛与绿水，红掌与青波，读后使人回味无穷。

咏 鹅

骆宾王

鹅，鹅，鹅，
白毛浮绿水，

曲项向天歌。
红掌拨青波。

【注释】

曲项：鹅的颈项。
拨：划水。



鹅，
鹅，
鹅，



qū xiàng xiàng tiān gē
曲 项 向 天 歌。



bái máo fú lǜ shuǐ
白 毛 浮 绿 水，



hóng zhǎng bō qīng bō
红 掌 拨 青 波。



妈妈教诗

夏天的中午,烈日当空,农民们还在田间弯着腰给禾苗除草,身上的汗水滴湿了禾田的泥土。当我们在吃饭的时候,有谁想过这盘中的大米饭,粒粒都浸透了农民的汗水,每粒粮食来得多么不容易啊!

悯农

李绅

锄禾日当午,
谁知盘中餐,

汗滴禾下土,
粒粒皆辛苦!

注释

1. 悯农:对农民建立的英雄农田同情、怜悯。 2. 日当午:太阳在正中午的时候。 3. 盘:指饭。

妈妈参考

李绅(772—846年),字公垂,润州无锡(今江苏无锡市)人。贞元进士,中唐诗人。

这首诗揭示了粮食得来不易,提醒人们珍惜。



chú hé rì dāng wú
锄 禾 日 当 午,



hàn dī hé xià tǔ
汗 滴 禾 下 土。



shuí zhī pán zhōng cān
谁 知 盘 中 餐,



lǐ lǐ jiē xīn kǔ
粒 粒 皆 辛 苦!

1 岁 方 案

目 录

致我们永远的宝贝	(1)
一岁内宝宝成长的主要变化及指标	(3)
生理发育	(3)
心理发育	(4)

第 1 个月

身心发展	(6)
☐ 生理发育	(6)
☐ 心理特点	(6)
育儿要点	(7)
喂养	(7)
☐ 母乳喂养好处多	(7)
☐ 不宜哺乳的母亲	(9)
☐ 母乳喂养	(10)

☐ 母乳不足	(12)
☐ 人工喂养	(14)
☐ 混合喂养	(18)
日常照料	(19)
☐ 宝宝的日常用品	(19)
☐ 舒适的环境	(21)
☐ 生活护理	(24)
☐ 宝宝的睡眠	(25)
☐ 换洗尿布	(27)
☐ 给新生儿洗澡	(30)
☐ 室外空气浴	(32)
☐ 脐带护理	(33)
☐ 宝宝哭声的“翻译”与处理	(33)
☐ 防止事故	(35)
☐ 新生儿玩具	(35)
医疗保健	(36)
☐ 疾病预防	(36)
☐ 疾病的判断	(37)
☐ 怎样给新生儿喂药	(38)
☐ 安全喂药新方法	(38)
宝宝成长记录	(39)
☐ 第一周	(39)
☐ 第二周	(49)
☐ 第三周	(57)
☐ 第四周	(64)

附：菜水和鲜果汁的制作	(74)
不要给宝宝剃“满月头”	(75)
留真岁月	(77)

第 2 个月

身心发展	(79)
☐ 生理发育	(79)
☐ 心理特点	(79)
育儿要点	(80)
喂养	(80)
☐ 母乳喂养	(80)
☐ 如何防止婴儿吐奶	(81)
☐ 人工喂养	(82)
☐ 补充水分	(83)
日常照料	(84)
☐ 穿衣	(84)
☐ 婴儿卫生	(85)
☐ 排便训练	(87)
☐ 防止事故	(89)
医疗保健	(89)
☐ 预防接种	(89)
☐ 早期预防糖尿病	(90)
☐ 定期健康检查	(91)
宝宝成长记录	(92)
☐ 第一周	(92)

☐ 第二周	(100)
☐ 第三周	(104)
☐ 第四周	(107)
留真岁月	(111)

第 3 个月

身心发展	(113)
☐ 生理发育	(113)
☐ 心理特点	(113)
育儿要点	(114)
喂养	(114)
☐ 母乳增加健脑食品	(114)
☐ 人工喂养	(115)
日常照料	(115)
☐ 穿衣	(115)
☐ 婴儿枕头的选择与使用	(116)
☐ 让宝宝睡得香甜	(116)
☐ 多看、多听、多摸、多玩	(118)
☐ 玩具	(119)
医疗保健	(119)
☐ 防治佝偻病	(119)
☐ 预防接种	(120)
家教顾问	(120)
宝宝成长记录	(122)
☐ 第一周	(122)

☐ 第二周	(126)
☐ 第三周	(130)
☐ 第四周	(133)
留真岁月	(137)

第 4 个月

身心发展	(139)
☐ 生理发育	(139)
☐ 心理发育	(139)
育儿要点	(140)
喂养	(140)
☐ 添加鸡蛋黄的方法	(140)
☐ 辅食的家庭制作	(141)
☐ 喂辅食须知	(141)
日常照料	(143)
☐ 变换室内布景	(143)
☐ 良好的家教氛围	(144)
☐ 生活要有规律	(145)
☐ 宝宝的衣着	(145)
☐ 户外睡眠	(146)
医疗保健	(146)
☐ 预防接种	(146)
宝宝成长记录	(147)
☐ 第一周	(147)
☐ 第二周	(151)
☐ 第三周	(154)

☐ 第四周	(157)
留真岁月	(160)

第5个月

身心发展	(162)
☐ 生理发育	(162)
☐ 心理特点	(162)
育儿要点	(163)
喂养	(163)
☐ 断奶过渡期、半断奶期	(163)
日常照料	(165)
☐ 衣着	(165)
☐ 单独玩	(165)
☐ 婴儿车	(166)
☐ 冷水浴	(166)
☐ 防止事故	(167)
医疗保健	(168)
☐ 预防接种	(168)
☐ 营养性缺铁性贫血的预防	(168)
宝宝成长记录	(169)
☐ 第一周	(169)
☐ 第二周	(173)
☐ 第三周	(177)
☐ 第四周	(180)
留真岁月	(184)

第 6 个月

身心发展	(186)
☐ 生理发育	(186)
☐ 心理特点	(186)
育儿要点	(187)
喂养	(187)
日常照料	(188)
☐ 保护宝宝的乳牙	(188)
☐ 户外活动	(189)
医疗保健	(190)
☐ 预防接种	(190)
☐ 急性呼吸道感染的防治	(190)
宝宝成长记录	(192)
☐ 第一周	(192)
☐ 第二周	(198)
☐ 第三周	(201)
☐ 第四周	(204)
留真岁月	(208)

第 7 个月

身心发展	(210)
☐ 生理发育	(210)
☐ 心理特点	(210)
育儿要点	(211)

喂养	(211)
☐ 辅食添加法	(211)
☐ 辅食的家庭制作	(212)
☐ 点心	(214)
日常照料	(214)
☐ 养成良好的进食习惯	(214)
☐ 培养自我服务能力	(215)
医疗保健	(215)
家教顾问	(216)
宝宝成长记录	(219)
☐ 第一周	(219)
☐ 第二周	(222)
☐ 第三周	(225)
☐ 第四周	(228)
留真岁月	(231)

第 8 个月

身心发展	(233)
☐ 生理发育	(233)
☐ 心理特点	(233)
育儿要点	(234)
喂养	(234)
☐ 断奶过渡的后期	(234)
☐ 宝宝一天的饮食参考	(235)
☐ 辅食的家庭制作	(236)

日常照料	(237)
☐ 怯生与现代素质培养	(237)
☐ 教宝宝坐便盆	(239)
☐ 午睡	(239)
☐ 不要过分逗宝宝	(240)
☐ 保护婴儿眼睛	(241)
☐ 保护婴儿听力	(242)
☐ 防止事故	(242)
医疗保健	(244)
宝宝成长记录	(244)
☐ 第一周	(244)
☐ 第二周	(248)
☐ 第三周	(251)
☐ 第四周	(254)
留真岁月	(258)

第 9 个月

身心发展	(260)
☐ 生理发育	(260)
☐ 心理特点	(260)
育儿要点	(261)
喂养	(261)
☐ 喂养指导	(261)
☐ 辅食的家庭制作	(262)
日常照料	(264)

☐ 宝宝的衣着	(264)
☐ 多给宝宝表扬和鼓励	(264)
☐ 防止事故	(265)
宝宝成长记录	(266)
☐ 第一周	(266)
☐ 第二周	(270)
☐ 第三周	(273)
☐ 第四周	(276)
留真岁月	(279)

第 10 个月

身心发展	(281)
☐ 生理发育	(281)
☐ 心理特点	(281)
育儿要点	(282)
喂养	(282)
☐ 开始断奶	(282)
☐ 喂养指导	(283)
☐ 婴儿食物禁忌	(285)
☐ 婴儿食物的家庭制作	(285)
日常照料	(287)
☐ 宝宝真正会说话了	(287)
☐ 安排合理的生活制度	(289)
☐ 培养良好的饮食习惯	(289)
☐ 训练穿衣、盥洗配合动作	(289)

☐ 玩具	(290)
☐ 防止事故	(291)
教育顾问	(292)
宝宝成长记录	(293)
☐ 第一周	(293)
☐ 第二周	(298)
☐ 第三周	(302)
☐ 第四周	(305)
留真岁月	(309)

第 11 个月

身心发展	(311)
☐ 生理发育	(311)
☐ 心理特点	(311)
育儿要点	(312)
喂养	(312)
☐ 断奶指导	(312)
☐ 让宝宝自己动手吃饭	(314)
☐ 婴儿食品的家庭制作	(314)
日常照料	(316)
☐ 给宝宝布置一个“游戏乐园”	(316)
☐ 给宝宝良好的学习环境	(318)
☐ 宝宝学走路的鞋子	(319)
医疗保健	(319)
☐ 预防接种	(319)

☐ 便秘的处理	(319)
宝宝成长记录	(320)
☐ 第一周	(320)
☐ 第二周	(325)
☐ 第三周	(328)
☐ 第四周	(332)
留真岁月	(336)

第 12 个月

身心发展	(338)
☐ 生理发育	(338)
☐ 心理特点	(338)
育儿要点	(339)
喂养	(339)
☐ 宝宝饮食须知	(339)
☐ 宝宝为什么不想吃饭	(340)
☐ 不要嚼饭喂孩子	(341)
☐ 婴儿食品的家庭制作	(342)
日常照料	(343)
☐ 饮食卫生	(343)
☐ 玩具卫生	(344)
宝宝成长记录	(344)
☐ 第一周	(344)
☐ 第二周	(348)
☐ 第三周	(352)

□第四周	(354)
宝宝周岁 party	(358)
留真岁月	(359)
发展的里程碑 —— 1 周岁宝宝的发展水平	(360)