

内容点点滴滴

关怀实实在在



Yisui fangan

1岁方案

主 编 韩跃辉

为什么给孩子喂初乳
母乳不足时的哺喂方法
注意护理好新生儿脐带
孩子睡觉什么姿态好
孩子为何缺钙
如何培养良好的生活习惯



中国人口出版社



内容点点滴滴 关怀实实在在

1

岁方案



为什么给孩子喂初乳

母乳不足时的哺喂方法

注意护理好新生儿脐带

孩子睡觉什么姿态好

孩子为何缺钙

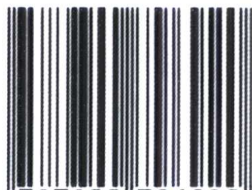
如何培养良好的生活习惯

责任编辑：刘大红

技术编辑：韩智明

李棟設計

ISBN 7-80079-692-2



9 787800 796920 >

ISBN 7-80079-692-2/R · 238

定价：19.80元

1岁方案

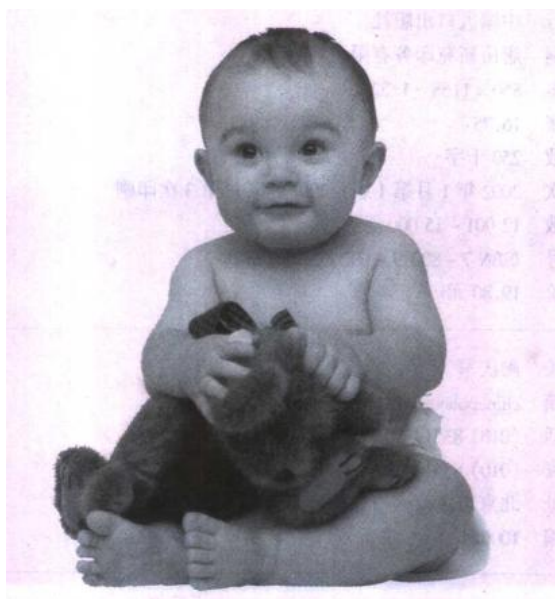
Yisui fangan

主 编：韩跃辉

副主编：卢 娜

编 写：郭 健 郑 军 田 立 闫 利

陈亚军 王云珍 吴 静



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

1岁方案/韩跃辉主编. - 北京: 中国人口出版社, 2001.12

(妈妈宝宝丛书)

ISBN 7-80079-692-2

I. 1… II. 韩… III. ①新生儿-护理 ②婴幼儿-哺育 ③婴幼儿-妇幼保健 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 089974 号

1 岁 方 案

韩跃辉 主编

出版发行 中国人口出版社
印 刷 唐山新苑印务有限公司
开 本 850 × 1168 1/32
印 张 16.75
字 数 250 千字
版 次 2002 年 1 月第 1 版 2003 年 4 月第 3 次印刷
印 数 12 001 ~ 15 000 册
书 号 ISBN 7-80079-692-2/R·238
定 价 19.80 元

社 长 陶庆军
电子信箱 chinapphouse@163.net
电 话 (010) 83519390
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

妈妈宝宝丛书



为什么给孩子喂初乳

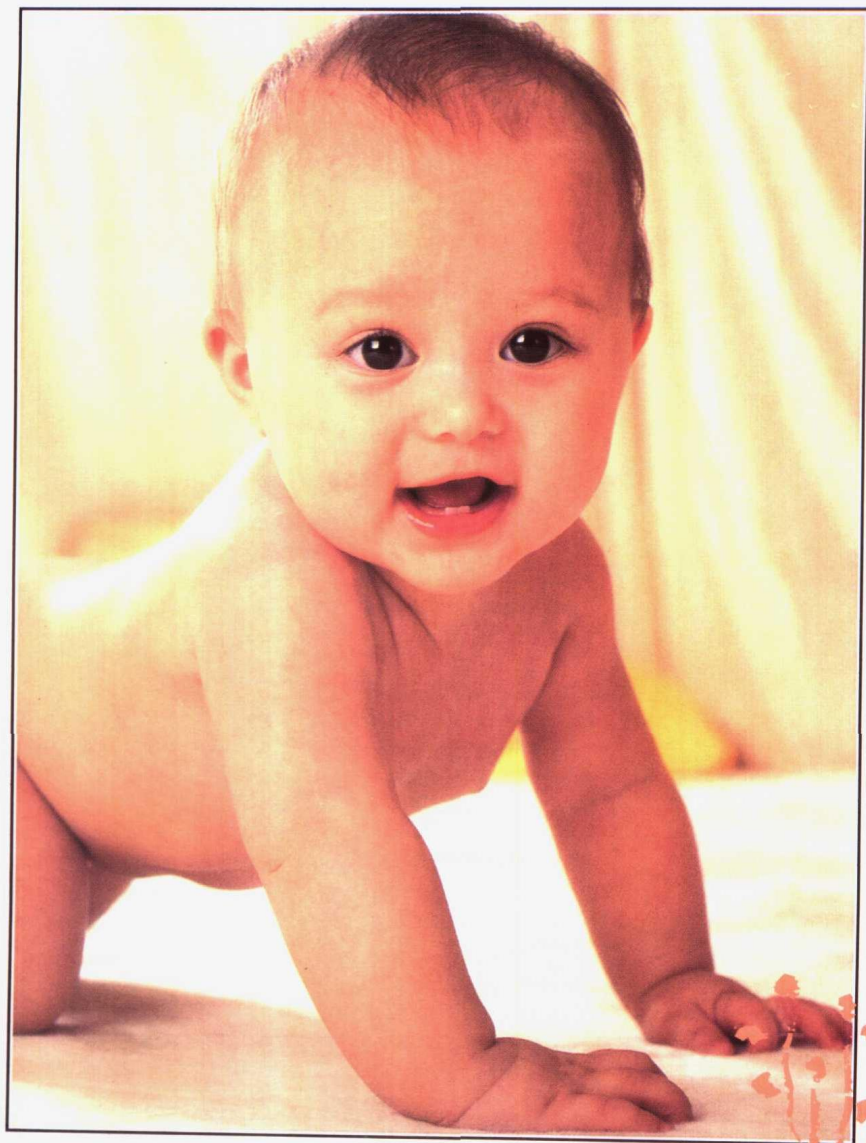
母乳不足时的哺喂方法

注意护理好新生儿脐带

孩子睡觉什么姿态好

孩子为何缺钙

如何培养良好的生活习惯



1岁方案





1岁方案

让婴儿入睡



1 让婴儿以仰睡姿势入睡。调查报告显示，到目前为止，这是最有效杜绝新生儿猝死症的方法



2 盖上轻而薄的毯子



3 监听设备。许多父母喜欢用一种通话机式的监听器放在婴儿床边，以提醒他们婴儿在哭



穿棉尿布



- 1 将婴儿放在尿布上，使她的腰部与尿布顶端成一直线



- 4 穿上塑料紧身短裤，将紧身裤的前片盖上她的两腿间



- 2 将尿布盖在两腿间，在臀部上方抚平



- 5 扣上搭扣，确保尿布被很好地塞在塑料紧身裤中



- 3 两边扣好，在一侧扣上别针，调整松紧，然后扣上另一侧





1岁方案



婴儿辅食

婴儿固体食物

除了牛奶以外，给婴儿添加固体食物是促进婴儿成长的关键一步。逐渐地，婴儿饮食口味的变化会告诉你什么时候可开始逐步添加固体食物——他会表现出对某种食物的兴趣。



婴儿辅食



苹果泥

南瓜和胡萝卜泥

香蕉泥

胡萝卜泥

甜马铃薯泥

烘焙马铃薯



1 给宝宝擦脸时，手指上并是几滴凉开水，用干净的面巾纸轻轻擦净宝宝的脸。



2 给宝宝擦颈时，将宝宝的双腿分开，以肩窝的凹陷处为颈部界限，自前颈窝至腋下。



3 擦拭宝宝的胸膛，用干净的面巾纸轻轻沾拭宝宝的胸膛，并擦净腋窝及大腿根部。



4 擦拭宝宝的腿时，可将宝宝的双腿放在大腿上，用双手的大拇指和食指轻轻沾拭宝宝的腿。



5 给宝宝擦屁股时，用一只手握住宝宝的脚踝，温柔地举起，使他的屁股离开换尿布台的平面。



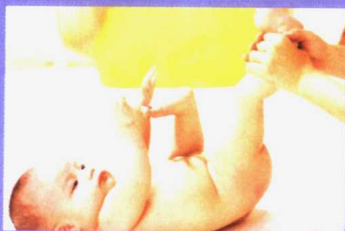
清洁男婴



1岁方案



★ 瑞典挤奶式



一手握住宝宝的小脚，另一手呈C形握法，由脚踝往大腿方向推滑。可重复数次。



★ 搓揉式

双手手掌相对，夹住宝宝的腿部，由上而下，由下而上来回搓揉。可重复数次。



★ 按摩



1 将汗衫放在头后



2 穿过头部



3 调整汗衫和定位袖子



4 伸进袖子抓住婴儿的手



5 将袖子盖上婴儿手臂



6 拉直汗衫

给婴儿穿衣服





1岁方案

帮婴儿洗澡

一般来说，应先洗婴儿身上最干净的部分，再洗最肮脏处。这一方法可避免婴儿受到身体各部位的细菌互相传染的机会



1 将婴儿放进澡盆中



2 漂清她的身躯



3 清洗背部和颈部



4 清洗屁股

5 从水中抱出

前 言

儿童是祖国的花朵，是民族的未来和希望。保护孩子健康成长，是年轻父母的责任，也是我们医务工作者和教育工作者的愿望。

医学科学研究成果证明，培养聪明、活泼、健康的孩子要从小做起，提倡从胎教开始。培养孩子成才是一个复杂细致的系统工程，这需要全社会的共同努力才能完成，但始终离不开父母的精心照料和教养。父母是孩子的启蒙老师，早期教育依赖父母的勤奋学习和实践。为了使年轻父母掌握 0~3 岁孩子生长发育的方方面面，我们编写了这套综合性的育儿手册。

从本套书中您可以了解孩子从胎儿到 3 岁之间，每个月不同的发育情况，喂养方法，教养特点及各项标准。本书中的各项指标，所取的是我国儿童发育状况近期统计的平均值。但孩子个头有大有小，发育有早有晚，因而各项数字仅供参考，不是孩子必须达到的绝对数值。同样，智能发育也存在相同的问题。我们在每一个月中都介绍了一些游戏和活动，都偏难一些。我们认为，不在于孩子学会了什么，而在于过程。希望家长与孩子一起玩，孩子在与父母共同的游戏过程中，通过家长的启发提高了能力。另外，本书中的治疗方法和药膳，仅供读者参考，应在医生指导下使用。这些是家长在使用本书时所必须注意的。

作 者

2001.10



目 录

第 1 章 孩子出生

育儿要点.....	(3)
专家建议.....	(4)
生长发育(0~满月)	(4)
喂养指导.....	(10)
◎母乳喂养好.....	(10)
◎母乳喂养好在哪里.....	(11)
◎纯母乳喂养能满足婴儿吗.....	(12)
◎为什么给孩子喂初乳.....	(12)
◎哪些母亲不宜哺乳.....	(15)
◎影响母乳分泌的因素.....	(15)
◎哪些药物影响哺乳.....	(16)
◎母乳足不足.....	(16)
◎母乳喂养应注意什么.....	(17)
◎喂奶的姿势要正确.....	(18)
◎孩子是否吃饱了.....	(18)
◎母乳不足时的哺喂方法.....	(19)
◎母亲上班不能哺乳怎么办.....	(19)



◎鲜奶怎么煮.....	(20)
◎人工喂养.....	(20)
◎人工喂养要注意的问题.....	(21)
◎人工喂养的卫生.....	(21)
◎人工喂养应喂多少水.....	(22)
◎新生儿可以吃什么.....	(22)
日常照料.....	(24)
◎给新生儿洗澡的方法.....	(24)
◎小婴儿要注意保暖.....	(25)
◎孩子爱哭怎么办.....	(25)
◎夜哭郎怎样颠倒.....	(26)
◎安排一个睡眠的良好环境.....	(27)
◎新生儿睡觉不要捆.....	(27)
◎初做父亲应注意什么.....	(27)
◎要注意新生儿房间的环境卫生.....	(28)
保健医生.....	(29)
◎新生儿重病的常见症状.....	(29)
◎为什么给新生儿使用维生素 K.....	(29)
◎预防新生儿脱水热.....	(30)
◎新生儿也会患乳腺炎.....	(31)
◎新生儿化脓性脑膜炎很危险.....	(31)
◎新生儿易患败血症.....	(32)
◎预防新生儿肺炎.....	(32)
◎新生儿不爱患传染病.....	(33)
◎新生儿黄疸怎样处理.....	(34)
◎ABO 溶血是怎么回事	(34)
◎鹅口疮的护理方法.....	(34)
◎新生儿脓疮病.....	(35)



◎新生儿皮肤保健·····	(35)
◎注意护理好新生儿脐带·····	(36)
◎新生儿产伤·····	(37)
◎新生儿发热的处理方法 ·····	(38)
◎“马牙”不需要处理·····	(39)
◎新生儿肝炎综合征·····	(39)
◎新生儿特发性低血糖的病因与治疗·····	(39)
◎新生儿要注射卡介苗·····	(40)
◎新生儿要注射乙肝疫苗·····	(41)
早产儿的保健·····	(42)
◎早产儿的喂养·····	(42)
◎早产儿的特殊护理·····	(43)
◎早产儿要注意防感染·····	(43)
◎早产儿的营养·····	(44)
专家咨询·····	(44)
智能发育与训练·····	(60)
◎各种感知能力的发展·····	(61)
◎新生儿的生理反射·····	(62)
◎帮孩子练“行走”·····	(63)
◎新生儿的能力训练·····	(64)
◎认妈妈·····	(65)
◎游乐园·····	(66)
◎智能发育测试·····	(68)
成长记录·····	(70)