



婴幼儿工程系列

1岁宝宝

◎ 陈国鹏

汪泳涛

主编



上海科学技术出版社

小儿培育工程系列



◎陈国鹏

汪泳涛

主编

1岁宝宝

上海科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

1 岁宝宝 / 陈国鹏, 汪泳涛主编. —上海: 上海科学技术出版社, 2005.1

(小儿培育工程系列)

ISBN 7-5323-7768-7

I . 1 II . ①陈...②汪.... 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(2004)第 102739 号

世纪出版集团 出版发行
上海科学技术出版社

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销

常熟市兴达印刷有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 5.375

字数 90 000

2005 年 1 月第 1 版

2005 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—5 200

定价: 13.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向承印厂联系调换

内 容 提 要

宝宝出生后的第一年是人一生中生长发育最快的一年。本书分健康指南和心理发展两部分，从生理和心理两方面全面介绍了1岁内宝宝在生长发育过程中出现的各种常见现象和问题及解决问题的办法。所述内容丰富，有典型性，可供广大婴幼儿家长参考。

主编 陈国鹏 汪泳涛

编者 汪泳涛 杨 洁



前 言

婴儿期的宝宝从学会抬头到翻身坐起，从四处爬行到初步地独立行走；从咿呀发音到喃喃自语，每一滴成长、每一点变化都给父母带来无限惊喜。宝宝出生后的第一年是人一生中生长发育最快的一年。他们每周都在变化，每月都有进步，他们体内蕴藏着勃勃的生命力，就像含苞待放的花蕾，每一秒都努力开放着，每一刻都给人一个不一样的景象。

宝宝从一出生，他的感觉器官就开始感知、吸收周围环境的信息，宝宝有视觉、味觉、嗅觉、触觉、听觉等基本的感觉能力，这些感觉能力决定了宝宝可以接受环境中的信息。正是这种自发向外界环境探索的意识，赋予宝宝积极的活动力，促使其不断地发展。宝宝心理发展既有一定的进程，又有隐藏不露的特点。例如，宝宝对妈妈的依恋关系决定了其将来的人际交往；父母对宝宝要求的回应将导致宝宝的自信力等。所以，和婴儿的生理成长一样，他们的心理发展同样不容忽视。

根据宝宝生长发育的规律和特点，从生理上悉心照顾宝宝，是帮助他们自然地发展；从心理方面教育宝宝，是使他们为适应环境作好准备。本书分健康指南和心理发展两部分，从生理和心理两个方面，以通俗浅显的语言，介绍了1岁内宝宝生理和心理发展的特点和一些容易操作的培养方法，以及在养育过程中可能出现的问题，并提出了相应的解决措施。

希望读者能从中吸取菁华活学活用，照顾宝宝健康成





长。由于编者的能力有限,书中难免有疏漏之处,如有不妥的地方,望专家和读者批评指正。

编者

2004年9月

1
岁
宝
宝

小
儿
培
育
工
程
系
列

2





◎目 录

● 健康指南

- 1 新生儿有哪些生理特点
- 3 新生儿特殊生理现象有哪些
- 6 新生儿护理重点是什么
- 8 新生儿脐部有哪些常见的异常表现
- 9 可以使用“蜡烛包”吗
- 11 新生儿为何会呕吐
- 13 新生儿溢奶如何避免
- 14 婴儿生理特点有哪些
- 15 婴儿期护理重点是什么
- 16 婴儿体格怎样发育
- 20 婴儿感知觉如何发育
- 22 婴儿运动如何发育
- 24 爬对婴儿生长发育有何益处
- 26 母乳喂养有何优点
- 28 怎样给母乳分期
- 30 为何要给婴儿喂哺初乳
- 31 母乳喂养的要点是什么
- 33 产妇患急性乳腺炎如何喂奶
- 34 混合喂养要注意哪些事项
- 36 常用的牛乳制品及代乳品有哪些



- 38 为什么要给婴儿添加辅食,如何添加辅食
- 40 如何制作常见辅食
- 42 如何给婴儿断奶
- 43 什么是婴儿牛奶过敏症
- 44 预防肥胖症要从婴儿期开始吗
- 46 怎样抱婴儿
- 47 怎样给婴儿(新生儿)洗浴
- 49 你了解婴儿的睡眠吗
- 50 婴儿睡眠姿势有哪几种
- 52 如何训练良好的大小便习惯
- 53 如何制作与使用尿布
- 55 一次性尿布好不好
- 56 怎样预防及护理红臀
- 57 婴儿期牙齿保健要点有哪些
- 59 婴儿需要日光浴吗
- 61 怎样给婴儿按摩
- 63 婴儿“斗鸡眼”是怎么回事
- 63 如何辨别婴儿大便的异常
- 65 怎样防治鹅口疮
- 65 怎样防治脓疱疮
- 66 怎样防治婴儿湿疹
- 68 怎样防治婴儿腹泻
- 71 婴儿便秘如何防治
- 73 婴幼儿贫血如何诊断
- 74 婴幼儿缺铁性贫血如何防治





- 76 婴儿营养性巨幼红细胞贫血如何防治
- 77 维生素D缺乏性手足抽搐症如何防治
- 79 预防接种要注意哪些问题
- 81 轻松养育婴儿

● 心理发展

- 83 新生儿有没有心理活动
- 85 宝宝怎样学习
- 87 宝宝能够记住东西吗
- 89 月子里的孩子怕光吗
- 90 宝宝睡觉时要保持室内的绝对安静吗
- 91 宝宝多大开始认识妈妈
- 93 宝宝什么时候开始喜欢玩“藏猫猫”游戏
- 95 宝宝为啥喜欢照镜子
- 96 为什么宝宝喜欢把东西往嘴里塞
- 98 宝宝为什么会“怕生”
- 100 宝宝什么时候开始理解语言
- 102 宝宝什么时候会说话
- 104 父母可以跟宝宝说“儿语”吗
- 106 怎样训练1岁内宝宝的语言能力
- 107 为什么宝宝喜欢模仿妈妈的一举一动
- 109 音乐熏陶对宝宝的心理发展有何作用
- 110 宝宝哭的时候不能马上抱他吗
- 112 怎样分辨宝宝不同的哭声

- 114 孩子不能多抱吗
- 116 宝宝在妈妈离开时哭闹怎么办
- 118 宝宝发脾气怎么办
- 120 父母怎样和宝宝建立良好的关系
- 122 父亲的角色对宝宝可有可无吗
- 124 宝宝也需要同伴吗
- 126 宝宝什么时候开始真正的笑
- 128 宝宝多大能懂成人的表情
- 130 怎样判断宝宝的气质类型
- 131 怎样对待宝宝的不同气质
- 133 宝宝的性格是先天的吗
- 135 什么是依恋
- 137 怎样才能形成和保持良好依恋
- 141 怎样发展“母婴同步性”
- 143 母爱剥夺对婴儿有什么影响
- 144 隔代教养好不好
- 147 断奶对孩子的个性发展有没有影响
- 149 宝宝喜欢玩什么样的玩具
- 150 如何让宝宝对玩具保持长久的兴趣
- 152 怎样从一开始就培养宝宝的自信心
- 154 培养孩子的独立性是否需要从0岁开始
- 156 宝宝为什么喜欢“搞破坏”
- 157 1岁内宝宝看电视是否有益
- 159 如何奖励不满周岁的宝宝





健康指南

新生儿有哪些生理特点

出生1个月内的婴儿即新生儿。刚刚出生的新生儿外观肤色红润(有的出现生理性黄疸,最晚在4周内消退),皮下脂肪丰满,四肢蜷曲,两拳紧握,毳毛少,头发分条清楚,耳郭发育良好,指甲达到或超过指尖,哭声响亮。

(1) **体格** 体重平均,男婴 $3.3 \text{ 千克} \pm 0.4 \text{ 千克}$,女婴 $3.2 \text{ 千克} \pm 0.4 \text{ 千克}$; 身长在50厘米左右;前囟门1.5~2.0厘米,后随颅骨发育而增大,6个月后逐渐骨化变小,在1~1.5岁时闭合;后囟门很小或已经闭合,最迟在生后6~8周闭合;俯卧时已能抬头1~2秒。

(2) **感知** 具有觅食、吸吮、吞咽、拥抱、握持等先天性反射和对强光、寒冷、疼痛的反应,强光照射时可



以引起闭目,不少新生儿可有一时性的斜视或轻度的眼球震颤,但3~4周后可自行消失,可以看见离眼睛15~20厘米远处的物体;出生时听力差,3~7天后听力相当良好;味觉和嗅觉发育已完善,能分辨甜与酸等不同味道,闻到乳味就会寻找乳头;新生儿触觉已相当敏感,如当触及口唇、舌尖时,可引起吸吮动作,尤其是眼、口唇、前额、手指、足底等部位触之便有反应,前臂和大腿、躯干的触觉则较迟钝。新生儿出生时痛觉不很灵敏,对温度比较敏感,如一离开母体,温度骤降就会啼哭,所以婴儿落地即哭。

(3) 睡眠 每天睡眠时间可达到20~22小时。

(4) 排便 新生儿出生后24小时内开始排便,头3~4天排出的是胎粪,黑绿或深绿色,黏稠无臭,胎粪排尽后的大便,随喂养方式不同而有所不同。母乳喂养的大便次数较多,呈金黄色,质较稀;人工喂养的大便次数较少,颜色较淡,质较干。只要吃奶正常,这都属于正常大便。大多数新生儿当天即开始排尿,最初几天每日排尿4~5次,尿液含尿酸盐较多,放置后可有褐色沉淀,1周后增至20~25次。

(5) 呼吸 新生儿胸腔较小,呼吸肌较弱,主要靠膈肌呼吸,所以新生儿呼吸时胸廓运动较浅而腹部运动较明显,呼吸频率高,可达35~45次/分,且呼吸节律不规则,时快时慢,睡眠时更为明显,但皮肤不应呈青紫或青灰色。





新生儿特殊生理现象有哪些

(1) **生理性黄疸** 75%~80%正常新生儿出生后2~3天出现黄疸,4~6天达高峰,足月儿在出生后7~14天消退,早产儿可延迟至3~4周才消退。期间婴儿一般情况良好,不伴有其他临床症状。生理性黄疸的产生原理是综合性的,一方面与新生儿胆红素代谢特点有关,其中胆红素产生过多和肝脏酶系统发育不完善最为重要。而适当提早喂奶可使胎粪及早排出,能在一定程度上减轻生理性黄疸的程度。早产儿因喂奶迟,而且肝脏葡萄糖醛酰转换酶更少,故生理性黄疸更重,持续时间更长。一般无需特殊处理。

(2) **假月经(阴道出血)** 女婴在出生后5~7天,有时可见阴道少量出血,持续1~2天自止。此乃因孕妇妊娠后期雌激素进入胎儿体内,使胎儿阴道上皮细胞和子宫内膜细胞发生增殖、充血,出生后雌激素的影响突然中断,原来增殖的细胞脱落,因而产生类似月经的出血现象。一般不必处理。若同时发生新生儿出血症,阴道出血增多,则应按新生儿出血症处理。

(3) **乳腺肿大** 足月新生儿皆可发生,多在出生后3~5天出现,如蚕豆至鸽蛋大小。这也是孕妇的孕酮和催乳素经胎盘进入胎儿体内,从而引起新生儿乳房

肿大和泌乳现象，出生后这些残留的激素含量逐渐下降，肿大的乳房自然逐渐消失。一般多于出生后 2~3 周消退，不必处理，即使有乳汁分泌亦无需紧张，切忌用手去挤，以免发生细菌感染，造成新生儿急性乳腺炎。如发现肿大的乳房出现红肿，小儿有痛感时要请医生诊治。

(4) 上皮珠、“马牙”和“螳螂嘴” 在新生儿上腭中线部位有黄白色、米粒大小果粒隆起，系上皮细胞堆积，称上皮珠；有时在牙龈边缘亦可见黄白色米粒大小颗粒或斑块，俗称“马牙”或“板牙”，两者均系上皮细胞堆积或黏液腺分泌物积留所致，均属正常，于生后数周或数月可自行消失，不宜挑刮，以免发生感染。每个新生儿两侧颊部各有一个脂肪垫隆起，对吸奶有利，属生理现象。它将随婴儿的饮食从乳汁、粥、软饭等改变而消失，但在个别地区俗称为“螳螂嘴”而加以挑割，严重者可导致感染而引起败血症。

(5) 新生儿斑疹 “胎记”是常见的新生儿斑疹之一，发生在腰、胸、背、臀和四肢的称为“胎生青记”，医学上称“色素痣”，形态不一，压之不褪色，主要由于皮肤色素沉着或改变所致；发生在颈、枕后部，或波及上眼皮、上唇和眉间的，称为“胎生红记”，医学上称“毛细血管痣”，呈红色，边界不明显，主要是由于一些毛细血管扩张而成，常在 1 年左右自行消失。另外，尚有粟粒疹，多位于前额、面颊、鼻子等处，色白，直径 1~2 毫米，





一般出生后几周可消退;皮脂腺阻塞亦可在新生儿鼻部及两颊部形成小疹子,色黄,半岁内可消失;毒性红斑在出生后 1~2 天内出现,色红,直径 2~3 厘米,多位于面、胸、背和四肢皮肤上,斑块中央可有白色或黄色斑点,红斑有时可融合成片,常在出生后 5 天内消失。

(6) 体重减轻 新生儿出生后 1 周内往往有体重减轻现象,这是因为出生后不能立即进食或食量少,再加上每天排出的大小便等,使体内物质进出失去平衡所致,一般在 10 天内即可恢复。如果未恢复到出生时体重,就要看看喂乳量是否充足,或者是否发生了疾病。

(7) 脱皮 给新生儿换衣服时,经常会发现在手指及脚趾部位有薄而软的白色小片皮屑脱落,这是一种正常现象,是由于新生儿皮肤的角化层发育不完善所致。人皮肤外面的表层与深层的真皮之间有基底膜联系,新生儿的基底膜不够发达,细嫩松软,使表皮与真皮结合不紧密,故而容易脱落。因此要注意新生儿的皮肤保护。

另外,还有四肢蜷曲、双足内翻、呼吸不规律或下巴抖动等,均是由于新生儿许多脏器生理功能发育不全所致,属正常现象,无需处理。但如果双腿有严重的反转现象、面色发紫或体温不正常波动,就要考虑就医了。





新生儿护理重点是什么

新生儿自母体中生出后,来到一个全新环境,需要一定的时间进行调整,才能适应外界环境,而且这段时间对婴儿来讲最易受外界因素影响,适应能力差,容易发生意外,婴儿死亡中 2/3 是新生儿,并且 1 周内的新生儿占新生儿死亡率的 70% 左右,因此新生儿的护理尤为重要。

(1) **居室环境** 母婴同室,室温最好保持在 20~22℃,相对湿度保持在 55% 左右,阳光充足,通气良好,注意保暖,新生儿头部占体表面积大,经头颅散发的热量多,最好戴上帽子。新生儿体温调节能力差,如穿着过暖,由于皮肤蒸发性散热增加,血液变浓,会引起 39℃ 的高热,但这属于生理性高热,只要松开衣服,喂给一定的水分,24 小时内一般都可恢复正常;另一方面,由于新生儿皮下脂肪少,保温能力差,在低温环境下,新生儿体温可能降至 35℃ 以下,不吃不哭,甚至得硬皮病。因此要特别注意保暖。

(2) **提倡母乳喂养** 母乳是孩子最优质理想的食物,应提倡母乳喂养,尽可能提产后哺乳的时间,一般不晚于产后 2 小时。把出生后的婴儿立即安置在母亲身边,进行皮肤接触并及早吸吮乳头,既利于乳汁分

