

1岁1个月~

1岁2个月

国民的命运，孩子的未来，与其说操纵在掌权者手中，倒不如说掌握在母亲的手中。

——专家寄语



育

儿

要

点



- 合理营养，平衡膳食。
- 多方向行走，发展动作能力。
- 搭积木、玩套塔、认形板，促进手的精细动作能力。
- 认颜色、形状、图片，学涂鸦，辨大小。
- 听故事、儿歌、数字歌。
- 启发宝宝用语言表达自己的要求。
- 扩大宝宝与同伴交往的机会，促进语言和社交能力。
- 理解宝宝的语言和动作，满足宝宝的正当要求。
- 培养独立生活能力和习惯。





身 心 发 育

1 周岁体重 _____ 千克
(正常均值 9.24 ~ 9.87)

1 周岁身长 _____ 厘米
(正常均值 75.1 ~ 76.5)

1 周岁头围 _____ 厘米
(正常均值 45.2 ~ 46.3)

1 周岁胸围 _____ 厘米
(正常均值 45.1 ~ 46.2)

生
理
发
育

心
理
发
育

- 认识红色第 _____ 天
- 背诵数数 _____
- 套环入棍 _____ 个
- 搭积木盖高楼 _____ 块
- 会用棍子够玩具 _____ 天
- 独自走稳 _____ 步
- 扶栏上楼梯 _____ 天

三、营养须知

添加蛋白质要科学

“民以食为天”这句人人耳熟能详的成语告诉了我们一个简单的道理，那就是百姓是以粮食为生存根本的。其中，蛋白质是生命的物质基础，是构成人体细胞的最主要的成分。

一个生命从嗷嗷待哺的新生儿成长为一名自食其力的劳动者，无论是从身高的增长，还是体重的增加，无论是身体内部各个器官的生长、发育，还是对各类衰老组织的更新，对损伤后组织的修复，都离不开蛋白质。换句话说，一个幼小的生命不仅每时每刻都需要以蛋白质为原料来构筑新的细胞和增长新的组织，也必须随时用蛋白质来修复细胞以弥补丢失。因此，他们对蛋白质的需要量相对来说是要比成年人多的。

除此之外，人体在消化食物和进行物质代谢过程中，还需要各种各样的酶，来对体内的各种生理活动进行调节。人体内还有许许多多有着特殊生物功能的激素，它们也都是由蛋白质构成的。如果缺少了蛋白质，这些酶或激素的作用就会受到

影响，这种时候人体的正常生理功能也就难以维持了。

与此同时，我们每一个人又是生活在大千世界之中，人体不可避免地会受到细菌或病毒对机体的侵袭。要对抗外界微生物的伤害，人体内就会迅速地产生一些具有抵抗能力的抗体，这些抗体也是由蛋白质构成的，当蛋白质营养不良时，就会使得宝宝的免疫功能下降，容易生病。

当食物中蛋白质供给不足时，宝宝的生长发育必将受到影响。所以，年轻的爸爸妈妈应该十分重视幼儿时期蛋白质的供给。但是，食物中的蛋白质供应过量时，对宝宝的健康也是不利的。吃蛋、肉过多，多余的蛋白质只能作为“热能”被消耗掉，还会产生过多的含氮废物，如尿素和尿酸，会增加肾脏的排泄负担。过多的蛋白质分解产物滞留在肠道内，会使大肠里的细菌腐败作用加强，对身体也是无益的。

一般来说，1岁以内的宝宝在母乳喂养时，每日、每公斤体



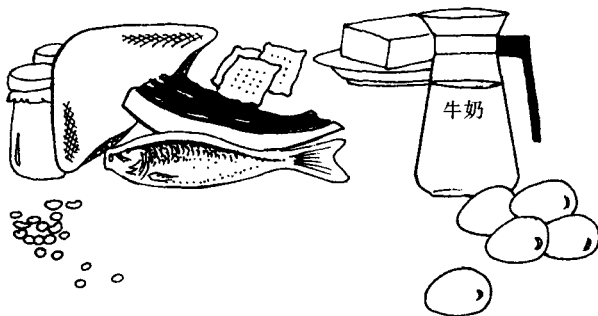
宝宝需要蛋白质

重所需供给的蛋白质是 2.0 克 ~ 2.5 克。如果用牛奶喂养，需要供给的蛋白质是 3 克 ~ 4 克 / 每日 / 每公斤体重。到了 1 岁以上的幼儿时期，宝宝的体重增加到 10 公斤以上，每天需要的蛋白质大约为 35 克左右。具体地说，我们以 1 岁半的宝宝为例，每天最好吃 250 毫升 ~ 300 毫升牛奶，1 个 ~ 2 个鸡蛋，半两瘦肉，一些豆制品，有条件时可再吃一些肝末、鱼泥。这样就基本满足宝宝生长发育所需的蛋白质了。

两类蛋白质食品的选择

能提供人体蛋白质的食物有两类：由动物类食物提供的蛋白质，称为动物蛋白；由植物类食物提供的蛋白质，称为植物蛋白。

要搞清楚这两类蛋白质的特性，就不能不提到“氨基酸”，因为构成蛋白质的基本单位叫氨基酸。人们每天从食物中摄取的蛋白质含有 20 多种氨基酸，其中有 10 多种氨基酸称为“非必需氨基酸”，它们是在体内合成的，另外还有 8 种称为“必需氨基酸”，它们在人体内是不能自动合成的，必须从食物中获得。那么，在我们每天的膳食中，什么食物是含有必需氨基酸的蛋白质食品呢？有奶类、蛋类、肉类、鱼类，还有豆制品。它们所含必需氨基酸的种类齐全，数量充足，相互间比例适当，能促进宝宝的生长发育，所以必须及时地添加。



动物蛋白和植物蛋白

动物蛋白的生理价值之所以很高，就是因为它们含有“必需氨基酸”。例如人乳中的蛋白质是宝宝的最好食品；肉类蛋白质中所含的氨基酸组成也很接近人体蛋白质，可用以补充各类蛋白质的缺乏；鱼类含有蛋白质的数量在 15% ~ 20% 之间，含量不在肉类之下，它的必需氨基酸含量与比值都和人体很相似，所以有人认为，鱼类蛋白质的质量比肉类还要好一些；而鸡蛋的蛋白质则被认为是动物蛋白质中质量最好的，因为它易于消化，吸收利用率能达 95% 以上。

植物蛋白中谷类所含蛋白质的生理价值并不高，每 100 克谷物中也仅有 7 克 ~ 10 克蛋白质，但是我们每天吃谷类的量大，所以它也是蛋白质来源之一；植物蛋白中黄豆类食品含有必需氨基酸较丰富，蛋白质含量高达 36.3% 有人把它称为蛋白质仓库。由于黄豆中含有其他谷类中缺乏的必需氨基酸，

所以，如果能够在膳食中适量地添加豆制品，就可以大大提高谷类蛋白质的生理价值。

父母在为宝宝选择食物时，应根据宝宝的咀嚼能力和消化能力而定，做到动、植物食物适当搭配，为宝宝获取均衡的营养提供保证。

豆制品是宝宝重要的营养品

我们知道，以黄豆为原料加工制成的各种食品统称为豆制品。黄豆的营养价值早已得到国内外学者的广泛认同，豆制品也早已成为寻常百姓家餐桌上的美味佳肴。黄豆不仅是植物蛋白质的良好来源，而且也是优质脂肪和矿物质、微量元素、维生素的良好来源，它与人体健康有着密切的关系，已经是人人皆知的常识了。由于黄豆中存在着某些抑制人体消化酶的因素，所以黄豆的被吸收率仅为 64%。如果把黄豆进行浸泡，再经过加热处理之后，便可以将它的外层纤维和胃蛋白酶抑制素等物质除掉，其蛋白质的结构也可在钙离子的作用下变得疏松。经过处理以后的黄豆制品，被人体胃肠道的吸收率就可以提高，甚至可达到 90% 以上。这样一来，豆制品的营养价值要比黄豆高，可以成为宝宝重要的营养食品。

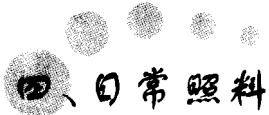
豆制品的种类繁多，如豆腐、豆浆、豆腐皮等，不但食用方便，味道鲜美，能增进宝宝的食欲，而且易于消化。各类豆制品

发酵之后制成的豆腐乳、豆豉，会使大豆中的氨基酸游离出来，更提高了吸收率。爸爸妈妈在为宝宝设计食谱的时候，可适当采用豆制品与膳食中的鱼、肉、蛋合理搭配，分配于各餐，细水长流，既可以改善和提高宝宝的蛋白质营养，又可以改善饮食品种过于单调的状况。这样的搭配还能够使各种必需氨基酸齐备，以利于宝宝的健康生长。

有时人们用豆浆来补充奶类的不足，但有一点一定要注意，未经煮熟的豆浆是不能喝的。因为豆浆中的皂素会对胃黏膜产生强烈的刺激，宝宝喝了生豆浆之后，就会在短时间内出现恶心、呕吐、腹泻、腹痛等症状。所以在饮用豆浆之前，一定要将它煮沸 5 分钟 ~ 10 分钟。

一日食谱举例

时 间	食 谱
早 餐	牛奶 180 毫升 ~ 250 毫升 鱼茸粥、饼干
午 餐	软饭 炒青菜、虾末炒菜花（要熟透）
午 点	水果、面包片（小儿饭量太小，可适量加奶或豆浆）
晚 餐	菜肉小包子（馅儿要剁碎、蒸熟） 玉米面粥、香蕉 1 个
晚 8 点 （睡前）	牛奶



四、日常照料

1岁 ~ 1岁半宝宝的一日生活制度

一般来讲，宝宝满一周岁的时候，身高是他出生时身高的1.5倍，体重是他出生时体重的3倍，大脑的重量也达到了出生时大脑重量的2倍。随着宝宝各种生理功能的发育与成熟，宝宝的动作发展也得到了相应的提高。照料这么大的宝宝的起居、活动，提出如下时间安排以供参考。

6:00 ~ 7:00	起床、大小便、洗脸、洗手、早饭
7:00 ~ 9:00	室内外活动
9:00 ~ 11:00	喝水、第一次睡眠
11:00 ~ 11:30	起床、小便、洗手、午饭
11:30 ~ 13:00	喝水、室内外活动
13:00 ~ 15:30	第二次睡眠
15:30 ~ 16:00	起床、小便、午点
16:00 ~ 18:30	室内外活动
18:30 ~ 19:00	洗手、晚餐

19:00 ~ 20:00 洗脸、手、脚、屁股 小便 准备睡眠
20:00 ~ 次日 6:00 睡眠

了解宝宝的体温变化

宝宝 1 岁了。随着宝宝的成长，身为妈妈的您，一定积累了许多照料宝宝的好经验。如果遇上个头疼脑热的，您以前可能只会用手心在宝宝的脑门上摸一摸，与自己的脑门比一比，现在是不是已经学会了怎么正确地使用体温计，怎样给宝宝测量体温呢？那么，您是否注意到，并且清楚地了解了您的宝宝在平常日子里的体温变化规律呢？

我们知道，构成人体的各个系统及其器官都是在昼夜不停地工作着。由新陈代谢所产生的热量，会使人体的体温保持在 $36^{\circ}\text{C} \sim 37^{\circ}\text{C}$ 左右。但是就个体而言，每一个人的基础体温又是不完全相同的。就是同一天里，每个人的体温也有它自己的变化规律，往往是早上偏低，下午偏高。

此外，体温的波动还会受到其他一些因素的影响，例如宝宝吃奶的时候或刚吃过奶之后测量体温，就会比平常的时候高一些；腋窝部位有汗的时候测量体温，可能会比无汗的时候低一些。宝宝哭闹的时候测量体温也会偏高。因此，测量体温一定要在同一种条件下测量，才会比较准确。那么，您对宝宝一天里的体温波动规律是否了如指掌了呢？为此，给您一个建议。

在宝宝身体状况相对比较稳定的日子里，您选择几个相对固定的时间段。例如早上宝宝还没有出被窝的 6 点 ~ 7 点；中午宝宝准备入睡的时候；下午 4 点 ~ 6 点之间和晚上 8 点 ~ 9 点的时候，即在一天里选择 4 个时间段，为宝宝测量 4 次体温。

一般来说，可以选用腋下体温计。为了安全和准确起见，要注意抓紧在宝宝相对安静的时候给他测量。夹体温表之前，先替宝宝轻轻地擦去腋下的汗液。夹体温表的时间长短也需要一致，如果设定每次测量 7 分钟 ~ 8 分钟，那么就对每一次测量都统一用 7 分钟 ~ 8 分钟。测量以后，将每一次的测量结果记录下来，您就会看到宝宝在一天里的体温变化特点。如果能够连续测量 5 天 ~ 7 天，则可以求得这些天里每个时间段的体温平均值，这对您把握宝宝体温变化的一般规律十分有益。

通过这样的系统观察，您将获益匪浅。您不但能够掌握宝宝的体温变化规律，也会比较容易地了解人体的许多生理现象。如果再遇到宝宝头疼脑热的时候，您心里就会比较有底，自信心就会增强，就能够冷静地面对宝宝的其他不适表现，积极而恰当地去应变。

出汗多的原因是什么

天气炎热时，人们往往会一动一身汗，不动也出汗，这是

不足为奇的。但有些宝宝并非因外界的气温炎热，即使在冬季，额头上也常常可看到渗出的汗珠。对此，细心的爸爸妈妈都会格外关心。

出汗是体内的水分通过皮肤上的汗毛孔排出体外的过程。汗毛孔就是汗腺在体表的开口处，汗腺的分布以头部、胸部、背部和腋下等处最为密集，所以，我们常常可以在这些部位见到汗液。人体分泌汗液不仅可防止皮肤干燥，而且还可以通过它在皮肤表面的蒸发来进行散热，以调节体温。因此，出汗对人体是有利的。比如，炎热天气或剧烈运动后出汗量增加，就是一种身体的调节反应。

宝宝由于体内代谢旺盛，活动量大，交感神经兴奋性高，所以年龄越小，汗就越多，特别多汗的部位是上半身，或是头部。爸爸妈妈要掌握这些出汗的规律和特点，及时帮助宝宝擦干身上的汗液或及时更衣，以免宝宝着凉。

有的宝宝不睡时一切正常，入睡后却满头大汗，甚至浸湿枕头，经 1



宝宝又出汗啦

小时 ~2小时后汗液才减少，逐渐消失。这是由于在宝宝刚入睡时，人体的交感神经兴奋性较高，导致汗液分泌较多，待宝宝熟睡以后，交感神经兴奋性受到抑制，汗液也就逐渐减少了。所以在宝宝入睡的时候 不必给他盖得太多 待宝宝熟睡以后 爸爸妈妈则需要注意防止宝宝蹬开被子 防止宝宝着凉。

这种生理性多汗现象，随着宝宝年龄的增长会逐渐得到改善，一般不需特殊治疗。但是，大量出汗也会带出宝宝体内一定量的营养物质，影响体内电解质的平衡。所以对这种多汗的宝宝，需要及时补充足够的水分和各种营养物质，必要时也可服用适量的止汗、固本中药。

当然，有些情况下出汗多是由于生病引起的。有些慢性病 例如结核病 就会使宝宝出现全身盗汗现象。不过 得了结核病的宝宝还会同时伴有发烧、咳嗽、全身乏力、消瘦等症状。另外，从出汗的时间来看，通宵出汗常见于结核病及其他慢性消耗性疾病；前半夜出汗多见于活动性佝偻病；早晨起来空腹时出汗，多因低血糖引起交感神经兴奋所致。

爸爸妈妈如果需要了解您家宝宝的多汗问题是不是由于病理性原因引起的，请带宝宝到医院做进一步的检查。

会走路的宝宝喂饭难吗

有的宝宝早在满周岁以前就能够单独行走了，大部分的

宝宝是要到 1 岁 1 个月 ~ 1 岁 3 个月(13 个月 ~ 15 个月) 时才行。年轻的父母看着可爱的宝宝张着双手、摇摇摆摆地向自己走来时，会和宝宝一样从心底里涌现出喜悦和成就感，同时您也期盼着宝宝再快一些长大。父母凭直觉总是认为宝宝越大，吃得就会越多，宝宝的活动量越大，食欲就会越来越旺盛。于是，新的喂养计划就应运而生。

实际上，不同年龄的宝宝对食物的需要是不同的，宝宝的食欲并不一定和年岁的增长成正比，而是和身体生长的速度有很大关系。一般说来，宝宝出生后的第一年是食欲良好的时

期 因为在这一年里 宝宝身体的生长速度最快 食欲自然最好 到了吃饭的时候 往往不等父母准备好 宝宝已经饿得嗷嗷叫了 因此吃东西是宝宝盼望的事。

到了出生后的第二年 正



我不吃

当他们满周岁会走路的时候，他们身体的生长速度却逐渐地慢了下来，宝宝对食物的需要量不那么大了，宝宝的饭量也会相应地减少。如果爸爸妈妈所制定的喂养计划不切合宝宝的实际，不适应宝宝的消化能力，而是从主观上期望值过高，那么在具体实施时就可能感到“孩子不好好吃饭”，心理上的挫折感会使您感觉到“给孩子喂饭真难”。

怎么办？我们在这里首先要强调指出的是，父母对宝宝的食物需要量不可估计过高，对宝宝的饭量设定要依据他的实际需要，不要随意与别人家的宝宝相互攀比，因为宝宝的食量是因人而异的。一般来讲，宝宝是知道饥饱的，对每餐的进食量也能够自行调节。当他不肯再吃饭时，就不要一味地勉强喂他，别逼迫他多吃，以免适得其反。

宝宝刚刚学会走路以后，对走路有着浓厚的兴趣。同时，由于直立行走，两只手被解放了出来，手的精细动作有了更多的锻炼机会，手的能力也相应地得到了提高。玩到兴致上来时，他不把吃饭当回事，可爸爸妈妈却把“喂饭”当做一件大事来抓，追着撵着喂。越是追，越是撵，他越是把躲避您的追和撵当成一种娱乐，怎么还有心思吃饭？这也是造成“喂饭难”的原因。

怎么办？必须养成良好的进餐习惯，不仅吃饭的时间要相对固定，吃饭的地点也要相对固定。可以专门为他准备合适的桌椅，放在固定的地点，或者就让他与爸爸妈妈同桌进餐。吃饭时不能一边吃，一边玩，更不能养成宝宝一边走、爸爸妈妈

一边追着喂的毛病，还必须将那些可能会转移他注意力的东西或玩具移开，使他专心致志地吃饭。

如何注意脚的保暖

人的双脚离心脏的距离较远，血液循环比较差，而宝宝脚部皮肤细嫩，活动又少，加上婴幼儿时期体温调节功能发育还不完善，所以，宝宝的脚部很易受凉。

根据祖国医学中的经络学说，人的脚上有 33 个穴位，占全身穴位的十分之一，从小小的脚掌上可观察到身体五脏六腑相应的投影。现代医学研究也支持“脚部受凉时很容易引起感冒”的说法，因为脚与上呼吸道黏膜之间存在着密切的神经体液联系。一旦脚部受凉，局部血管收缩，血流减少，会反射性地引起上呼吸道黏膜内的毛细血管收缩，致使局部抵抗力下降，原来潜伏在鼻咽部的细菌、病毒就会趁机大量繁殖，容易使宝宝患感冒等病。

因此，不论夏天还是冬天，年轻的爸爸妈妈都应注意宝宝脚部的保暖。即使是在炎热的夏天，也需要给宝宝穿上合脚的线袜，不要让阵风或电扇直接吹着脚；在冬天，不论是宝宝午睡还是夜间睡眠，双脚都不要露在被子外面，以免着凉。

很多爸爸妈妈都很注意给宝宝洗脚，因为洗脚不仅可以除去脚上的污物，还可以促进局部的血液循环，增加足部皮肤