

BAOBAO YANGYU TIAN TIANDU

2~3岁宝宝天天



王新良 窦志艳 主编

宝宝的必读书★年轻父母的好帮手

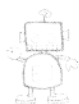
天天

读

河北科学技术出版社

R174
42

BY

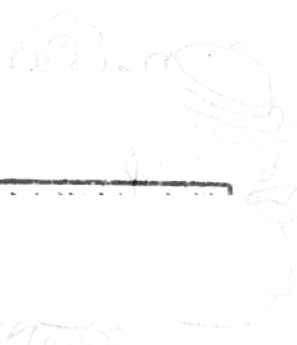


TIAN TIAN DU

宝
宝
养
育
天
天
读

王新良 窦志艳 主编

河北科学技术出版社



主 编 王新良 窦志艳

副主编 戎赞华 杨红申 齐润辉 张东风

编 委 靳 亮 王佩薇 王喜栋 刘桂珍 吴晓玲 陆爱英

图书在版编目 (CIP) 数据

2~3岁宝宝养育天天读/王新良, 窦志艳主编. —石家庄: 河北科学技术出版社, 2005

ISBN 7-5375-3239-7

I. 2… II. ①王…②窦… III. 婴幼儿—哺育
IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 076979 号

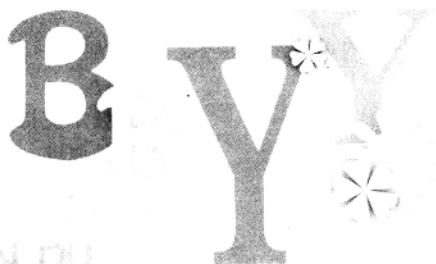
2~3岁宝宝养育天天读

王新良 窦志艳 主编

出版发行	河北科学技术出版社
地 址	石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)
印 刷	河北新华印刷一厂
经 销	新华书店
开 本	850×1168
印 张	12.625
字 数	290000
版 次	2005 年 9 月第 1 版
	2005 年 9 月第 1 次印刷
印 数	3000
定 价	3.00 元

http://w hkpress.com.cn

前言



年轻的父母，谁不希望自己的孩子体格健壮、智力超群，但在现实生活中却又缺乏正确的育儿知识。针对这一现状，我们将2~3岁幼儿的生长发育、合理喂养、智力开发、日常照料、疾病防治方面的知识，以365天一天一读的形式奉献给年轻的爸爸、妈妈，使他们在本书的指导下真正成为科学育儿的行家里手。

2~3岁小儿属幼儿期，是孩子生长发育的重要时期。这一时期小儿活动范围增大，接触事物增多，智能发育增快，语言和交往能力增强，但对各种危险的识别能力不足，故应注意防止意外创伤和中毒；膳食也从乳汁转换到饭菜并逐步向成人饮食过渡，应注意防止营养及消化不良；由于活动范围增大而自身免疫力尚不够健全，故仍应注意防止传染病。针对幼儿期的上述特点，本书重点给予阐述指导。

本书的编写人员均为在省级医院儿科工作多年的医务人员，主编为儿科临床专家，既有丰富的临床经验，又能及时掌握最新的科学育儿知识，保证了本书的科学性、实用性及先进性。愿本书的出版能使2~3岁宝宝的父母掌握科学的

育儿方法，培养出健康、聪明的孩子。

本书技术支持

儿童健康网：www.etjk.net

儿童健康热线：0311-85106666

河北医科大学第二医院儿科

王新良 副教授

窦志艳 副教授

2005年6月

宝宝 2 岁 1 个月

1. 25 个月宝宝的特点	/2
2. 2~3 岁孩子的身高增长	/3
3. 2~3 岁孩子体重的增长	/4
4. 2~3 岁孩子的头围、胸围增长	/5
5. 给宝宝一个安全生活空间	/6
6. 为宝宝选择食品的原则	/7
7. 培养孩子的生活能力	/8
8. 辨别宝宝生病的先兆 (一)	/9
9. 辨别宝宝生病的先兆 (二)	/10
10. 幼儿期的饮食原则	/11
11. 合理膳食, 养成良好的习惯	/12
12. 纤维性食物对学步小儿很重要	/13
13. 健康宝宝不“上火”	/14
14. 避免给小儿化妆	/15
15. 预防接种后的反应和护理	/16
16. 预防接种为什么仍然得病	/17
17. 疫苗都有哪些	/18
18. 宝宝产生抗体了吗	/19
19. 2~3 岁宝宝的智力发育	/20
20. 智力开发和教育	/21
21. 如何帮助孩子成长	/22
22. 学会认识儿童食品标签	/23
23. 3 岁以前的小儿易生病的原因	/24
24. 关于流感疫苗 (一)	/25
25. 关于流感疫苗 (二)	/26

26. 关于流感疫苗 (三)	/27
27. 2~3岁小儿动作的发育	/28
28. 2~3岁小儿感知觉的发展	/29
29. 培养孩子良好的生活习惯	/30
30. 2~3岁孩子的语言特征	/31
31. 教孩子学习儿歌	/32

宝宝2岁2个月

32. 26个月宝宝的特点	/34
33. 幼儿不宜常吃的食品 (一)	/35
34. 幼儿不宜常吃的食品 (二)	/36
35. 如何给宝宝买衣服	/37
36. 清洗宝宝的内衣有哪三项注意	/38
37. 如何打扮孩子	/39
38. 春季谨防宝宝过敏	/40
39. 春捂秋冻适合孩子吗	/41
40. 帮助宝宝学会穿衣服	/42
41. 怎样教孩子正确发音	/43
42. 幼儿保健的误区 (一)	/44
43. 幼儿保健的误区 (二)	/45
44. 宝宝观察能力的培养	/46
45. 2~3岁孩子的思维	/47
46. 帮宝宝养成良好的进餐习惯	/48
47. 安排好进餐时间、方式	/49
48. 注意培养孩子的想像力	/50
49. 幼儿特色蔬菜菜谱2款	/51
50. 家庭环境与幼儿的心理健康	/52
51. 宝宝进食的生理机制	/53

52. 父母影响孩子的饮食习惯	/54
53. 幼儿补充维生素应适量	/55
54. 维生素 A 缺乏对宝宝有什么影响	/56
55. 维生素 B ₁ 缺乏对小儿的害处	/57
56. 维生素 B ₂ 缺乏有什么危害	/58
57. 维生素 C 缺乏与坏血病	/59
58. 五大类食物按比例搭配	/60
59. 宝宝几款小食品 (一)	/61
60. 宝宝几款小食品 (二)	/62
61. 孩子食品制作小技巧	/63

宝宝2岁3个月

62. 27个月宝宝的特点	/66
63. 为小儿创造良好的居住环境	/67
64. 家庭噪声——幼儿健康的杀手	/68
65. 钙对宝宝很重要	/69
66. 环境对宝宝智商的影响	/70
67. 2岁以后孩子还需要补钙吗	/71
68. 2~3岁小儿的记忆发展	/72
69. 爱吃辣的食品无碍健康	/73
70. 孩子夜惊如何防治	/74
71. 何谓“O”形或“X”形腿	/75
72. 何谓“漏斗胸”	/76
73. 如何培养宝宝的音乐才能	/77
74. 鼓励孩子玩户外玩具	/78
75. 如何提高大脑的协调功能	/79
76. 重视宝宝早餐的质量	/80
77. 孩子的午餐同样重要	/81

78. 要逐渐减少晚餐的量 /82
79. 克服孩子的恐惧感 /83
80. 培养宝宝良好的睡眠习惯 /84
81. 宝宝夜间被噩梦惊醒怎么办 /85
82. 微量元素锌的科学补充 /86
83. 婴幼儿更易受到铅的危害 /87
84. 铅——隐匿的杀手 /88
85. 帮你了解“氟中毒” /89
86. 孩子不宜吃过多的盐 /90
87. 浅谈孩子如何吃鱼 /91
88. 2岁宝宝常见问题回答（一） /92
89. 2岁宝宝常见问题回答（二） /93
90. 2岁宝宝常见问题回答（三） /94

4 宝宝2岁4个月

91. 28个月宝宝的特点 /96
92. 幼儿概念的形成过程 /97
93. 幼儿人格发育 /98
94. 孩子少进餐馆为好 /99
95. 小儿睡觉时磨牙是怎么回事 /100
96. 生长痛不是疾病 /101
97. 孩子身材矮小怎么办 /102
98. 冬季如何保护宝宝幼嫩的肌肤 /103
99. 冬季巧补营养 /104
100. 宝宝护肤品的选择 /105
101. 婴幼儿五官保健 /106
102. 如何选择玩具 /107
103. 幼儿练习说话（一） /108

104. 幼儿练习说话 (二)	/109
105. 婴幼儿学汉字有益无害	/110
106. 让孩子玩结构玩具	/111
107. 为孩子准备一些交通玩具	/112
108. 冬季御寒食物的选择	/113
109. 帮助宝宝选择合适的牙刷、牙膏	/114
110. 教宝宝刷牙	/115
111. 小儿验光一定要先散瞳	/116
112. 给小儿上眼药的注意事项	/117
113. 宝宝看电视以多长时间为宜	/118
114. 怎样预防小儿沙眼	/119
115. 小儿结膜炎的症状及护理	/120
116. 如何提高孩子的抵抗力	/121
117. 怎样给孩子选择饮料 (一)	/122
118. 怎样给孩子选择饮料 (二)	/123
119. 2~3 岁幼儿不宜多吃冷饮	/124
120. 蔬菜、水果促进智力发育	/125

宝宝 2 岁 5 个月

121. 29 个月宝宝的特点	/128
122. 2 岁孩子的数学启蒙	/129
123. 培养良好的生活习惯和独立意识	/130
124. 小儿弱视的病因	/131
125. 小儿弱视的早期发现	/132
126. 弱视矫治中应注意的问题 (一)	/133
127. 弱视矫治中应注意的问题 (二)	/134
128. 弱视能治愈吗	/135
129. 弱视的预防	/136



130. 水果并非吃得越多越好	/137
131. 小儿要防止“荔枝病”	/138
132. 如何避免孩子尿床、尿裤子	/139
133. 如何防止孩子发生斜视	/140
134. 幼儿眼睛斜视应尽早矫治	/141
135. 什么是“电视性侧视”	/142
136. 孩子欣赏音乐的时间性	/143
137. 幼儿不宜多食糖	/144
138. 坚持三浴锻炼好	/145
139. “眨巴眼”是病还是坏习惯	/146
140. 小儿得了“针眼”怎么办	/147
141. 撕纸作画手脑并用	/148
142. 指导孩子学习拼插、拼图	/149
143. 如何训练幼儿的精细动作	/150
144. 巧烹胡萝卜	/151
145. 如何促进孩子的手眼协调能力	/152
146. 谈谈耳毒性药物	/153
147. 小儿鼻腔及外耳道异物的处理	/154
148. 小儿挖鼻孔是不良行为	/155
149. 小儿鼻出血的原因及预防	/156
150. 避免宝宝的意外伤害	/157

宝宝 2 岁 6 个月

151. 30 个月宝宝的特点	/160
152. 训练小儿肌肉及平衡能力的方法	/161
153. 经常发生的急性扁桃体炎	/162
154. 要不要“拿掉”发炎的扁桃体	/163
155. 呼噜声声事出有因	/164

156. 小儿急性喉炎是怎么回事	/165
157. 小儿气道的异物应及时发现	/166
158. 让孩子吃出一口健康的好牙	/167
159. 乳牙保健好，恒牙更健康	/168
160. 怎样让孩子牙齿长得整齐	/169
161. 宝宝太阳镜的挑选与保养	/170
162. 你了解口角炎吗	/171
163. 培养孩子口语表达能力	/172
164. 幼儿时期的个性特征	/173
165. 什么是龋齿？怎样预防及治疗	/174
166. 乳牙患了龋齿需要治疗吗	/175
167. 性格形成与早期教育	/176
168. 小儿偏食的原因和危害	/177
169. 怎样纠正孩子偏食	/178
170. 小儿牙龈出血有原因	/179
171. 孩子舌系带过短何时手术好	/180
172. 孩子发音不清晰怎么办	/181
173. 认真对待孩子的提问	/182
174. 帮孩子了解身体的用途	/183
175. 如何帮小儿度过“第一反抗期”	/184
176. 如何对待孩子的任性行为	/185
177. 如何稳定宝宝的情绪	/186
178. 引起小儿厌食的原因	/187
179. 厌食食疗方（一）	/188
180. 厌食食疗方（二）	/189

宝宝2岁7个月

181. 31个月宝宝的特点	/192
----------------	------



182. 教宝宝如何结交朋友 /193
183. 宝宝总说害怕怎么办 /194
184. 容易患感冒的孩子 /195
185. 小儿怎样防感冒 /196
186. 普通病毒感冒和流感有什么不同 /197
187. 悉心照料感冒患儿 (一) /198
188. 悉心照料感冒患儿 (二) /199
189. 孩子适当受些挫折好 /200
190. 关于小儿营养不良 /201
191. 警惕小儿骨质疏松症 /202
192. 春季宝宝的饮食 (一) /203
193. 春季宝宝的饮食 (二) /204
194. 电视对宝宝的影响 /205
195. 培养幼儿积极的自我意象 /206
196. 助长壮体药膳 /207
197. 让孩子在秋冬季节远离哮喘 /208
198. 什么是小儿过敏性咳嗽 /209
199. 宝宝不合群怎么办 /210
200. 怎样帮孩子克服自私的毛病 /211
201. 怎样判别孩子有无贫血 /212
202. 预防贫血需要摄入足够的铁 /213
203. 缺铁性贫血的膳食选择 /214
204. 二手烟对孩子的不良影响 /215
205. 小儿咳嗽用药及护理 /216
206. 孩子有痰时的治疗方法 /217
207. 帮孩子学汉字和语法 /218
208. 让孩子正确对待裸体和性 /219
209. 如何对待孩子的过错 /220



210. 培养孩子画画的兴趣 /221
211. 如何让宝宝长得更高些 /222

宝宝2岁8个月

212. 32个月宝宝的特点 /224
213. 有心脏杂音不等于先天性心脏病 /225
214. 先天性心脏病患儿的家庭护理 /226
215. 什么是橘子综合征 /227
216. 宝宝健康生活七不宜 /228
217. 营养不良有哪些特征 /229
218. 谨防小儿伤食症 /230
219. 上幼儿园的好处 /231
220. 做好孩子入园的准备 /232
221. 帮助孩子接受上幼儿园 /233
222. “全托”好还是“日托”好 /234
223. 找到比较理想的托儿所或幼儿园 /235
224. 小儿腹泻的家庭护理方法 /236
225. 小儿便秘的家庭治疗方法 /237
226. 小儿腹痛该怎么办 /238
227. 便秘食疗方（一） /239
228. 便秘食疗方（二） /240
229. 小儿慢性胃炎重在调治并举 /241
230. 孩子吃饭恶心的原因 /242
231. 按摩治疗孩子的消化不良 /243
232. 腹泻食疗方（一） /244
233. 腹泻食疗方（二） /245
234. 孩子大便脱肛是怎么回事 /246
235. 小儿大便带血是什么原因 /247



- | | |
|------------------|------|
| 236. 春天是宝宝长高的季节 | /248 |
| 237. 介绍几种小游戏（一） | /249 |
| 238. 介绍几种小游戏（二） | /250 |
| 239. 操作性游戏对孩子有好处 | /251 |
| 240. “过家家”游戏 | /252 |
| 241. 小儿呕吐的食疗 | /253 |
| 242. 幼儿也会手淫吗 | /254 |
| 243. 什么是小儿腹股沟斜疝 | /255 |

宝宝2岁9个月

- | | |
|--------------------|------|
| 244. 33个月宝宝的特点 | /258 |
| 245. 小儿肚子里怎么会有蛔虫 | /259 |
| 246. 如何防治蛲虫病 | /260 |
| 247. 治疗小儿夏季热的药粥 | /261 |
| 248. 暑夏幼儿谨防病 | /262 |
| 249. 小儿咳嗽的食疗（一） | /263 |
| 250. 小儿咳嗽的食疗（二） | /264 |
| 251. 幼儿吞下异物怎么办 | /265 |
| 252. 水给宝宝带来的危险 | /266 |
| 253. 小儿肾脏病的早期表现 | /267 |
| 254. 3岁小儿夜间尿床是遗尿症吗 | /268 |
| 255. 小儿前列腺炎易被忽视 | /269 |
| 256. 培养孩子的阅读习惯 | /270 |
| 257. 幼儿园里的幽默熏陶 | /271 |
| 258. 冬季幼儿防感冒 | /272 |
| 259. 要重视幼儿便秘 | /273 |
| 260. 警惕小儿肿瘤 | /274 |
| 261. 当心小儿精神营养不良（一） | /275 |

262. 当心小儿营养不良（二）	/276
263. 多笑对孩子的健康益处多	/277
264. 孩子应该如何与他人交往	/278
265. 孩子说话迟怎么办	/279
266. 正确对待孩子“口吃”	/280
267. 给孩子树立良好的行为准则	/281
268. 如何让您的宝宝睡好	/282
269. 当孩子哭闹时怎么办	/283
270. 什么是儿童屏气发作，如何防治	/284
271. 关注儿童分离焦虑	/285
272. 小儿哮喘的食疗	/286
273. 小儿咽喉肿痛的食疗	/287

宝宝2岁10个月

274. 34个月宝宝的特点	/290
275. 帮您了解癫痫的表现形式	/291
276. 危害小儿的六大污染	/292
277. 多动症、顽皮与正常儿童	/293
278. 什么是感觉统合失调	/294
279. 认识儿童孤独症	/295
280. 儿童孤独症的治疗	/296
281. 孩子的健康时间表	/297
282. 怎样对待孩子“兴趣不稳定”	/298
283. 如何对待惯坏的孩子	/299
284. 帮助孩子走出恋物怪圈	/300
285. 家长应认识脑膜炎有哪些症状	/301
286. 是什么影响了宝宝睡眠	/302
287. 益智健脑药膳	/303



288. 防止孩子看电视过度 /304
289. 为什么小女孩易发阴道炎 /305
290. 孩子玩弄“小鸡鸡”怎么办 /306
291. 小儿左撇子应改正吗 /307
292. 宝宝为什么总是吮吸手指 /308
293. 纠正孩子吮吸手指等坏习惯 /309
294. 孩子玩游戏的好处 /310
295. 在游戏中学习 /311
296. 旅游备忘录 /312
297. 旅游时防止宝宝晕车 /313
298. 常见减肥误区 /314
299. 小儿减肥的关键措施（一） /315
300. 小儿减肥的关键措施（二） /316
301. 脂肪与幼儿健康 /317
302. 揭秘幼儿脂肪肝 /318

宝宝2岁11个月

303. 35个月宝宝的特点 /320
304. 让孩子练习运动的协调性 /321
305. 如何预防小女孩尿路感染 /322
306. 小宝宝为啥总是肚子疼 /323
307. 小儿肥胖的八大危害 /324
308. 如何从饮食上预防肥胖 /325
309. 正确认识脂肪的摄入（一） /326
310. 正确认识脂肪的摄入（二） /327
311. 宝宝保健七宜 /328
312. 肥胖孩子的饮食 /329
313. 小儿不宜过度节食减肥 /330