

妈咪学堂

为中国家庭量身打造的科学育儿实用宝典

1~2岁育儿 一日一页



YZLI0890133767



1~2岁

YUERYIRIYIYE

中国优生科学协会◎主编

每日一页，轻松阅读，让你迅速成为好妈妈

中国妇女出版社

同步指导系列



1~2岁 育儿一日一页

中国优生科学协会◎主编



YZLI0890133757

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

1~2岁育儿一日一页 / 中国优生科学协会主编.
—北京: 中国妇女出版社, 2011.10
ISBN 978 - 7 - 5127 - 0279 - 0

I. ①1… II. ①中… III. ①婴幼儿—哺育
IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第215735号

1~2岁育儿一日一页

作 者: 中国优生科学协会 主编

策划编辑: 刘 宁

责任编辑: 刘 宁

封面设计: 吴晓莉

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 170×240 1/16

印 张: 26

字 数: 350千字

版 次: 2013年1月第1版

印 次: 2013年1月第1次

书 号: ISBN 978 - 7 - 5127 - 0279 - 0

定 价: 35.00元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

目录

CONTENTS



1岁第1个月养育计划

生长发育情况 / 2

第1周第1天

营养：1岁宝宝的营养需求 / 5

第1周第2天

营养：1岁宝宝的每日饮食安排 / 6

第1周第3天

健康：按时接种乙脑疫苗 / 7

第1周第4天

早教：不要忽视宝宝的动作发育 / 8

第1周第5天

早教：爸爸陪宝宝练走路 / 9

第1周第6天

早教：学认红色和圆形 / 10

第1周第7天

早教：成功早教，爸爸不可或缺 / 11

第2周第1天

营养：宝宝春季饮食安排 / 12

第2周第2天

营养：宝宝春季饮食润当先 / 13

第2周第3天

营养：宝宝春季滋润小食谱 / 14

第2周第4天

健康：合理穿衣，预防感冒 / 15

第2周第5天

早教：玩套环，学背数 / 16

第2周第6天

早教：练习捏取细小的物品 / 17

第2周第7天

早教：学摆2~3块积木 / 18

第3周第1天

营养：给宝宝做几道补钙美食 / 19

第3周第2天

健康：按时体检，监测宝宝健康 / 20

第3周第3天

健康：不要让宝宝生活在“真空”里 / 21

第3周第4天

健康：培养宝宝护理牙齿的好习惯 / 22

第3周第5天

早教：听故事，学翻书页 / 23

第3周第6天

早教：鼓励宝宝多说单音句 / 24

目
录



第3周第7天

早教：教宝宝学会分享 / 25

第4周第1天

营养：让宝宝自己用勺吃饭 / 26

第4周第2天

营养：为宝宝做几款蛋香美食 / 27

第4周第3天

健康：教宝宝养成讲卫生的好习惯 / 28

第4周第4天

早教：教宝宝扶栏上楼梯 / 29

第4周第5天

早教：和宝宝一起玩球 / 30

第4周第6天

早教：培养宝宝的社交能力 / 31

第4周第7天

早教：巧妙化解宝宝的分离焦虑 / 32



1岁第2个月养育计划

生长发育情况 / 34

第1周第1天

营养：过量饮用果汁害处多 / 36

第1周第2天

营养：从小培养良好的饮食习惯 / 37

第1周第3天

健康：春季小心支气管哮喘 / 38

第1周第4天

健康：支气管哮喘的家庭护理 / 39

第1周第5天

健康：预防支气管哮喘的好方法 / 40

第1周第6天

早教：继续练习上楼梯 / 41

第1周第7天

早教：为宝宝营造快乐的家庭氛围 / 42

第2周第1天

营养：巧做肉菜，美味又营养 / 43

第2周第2天

健康：春季小心过敏性鼻炎 / 44

第2周第3天

健康：过敏性鼻炎的治疗 / 45

第2周第4天

健康：积极预防过敏性鼻炎 / 46

第2周第5天

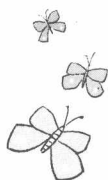
健康：让宝宝和奶瓶说Byebye / 47

第2周第6天

早教：学习称呼大人 / 48

第2周第7天

早教：学习照顾玩具娃娃 / 49



第3周第1天

营养：五谷杂粮，宝宝健康的小卫士 / 50

第3周第2天

健康：春季多运动，健康不生病 / 51

第3周第3天

健康：宝宝发烧的正确护理 / 52

第3周第4天

安全：宝宝磕碰伤的紧急处理 / 53

第3周第5天

早教：理解宝宝的偏激行为 / 54

第3周第6天

早教：从小培养宝宝的忍耐力 / 55

第3周第7天

早教：正确看待宝宝的怕生心理 / 56

第4周第1天

营养：春季不要忘记为宝宝养肝 / 57

第4周第2天

健康：警惕便秘对宝宝的危害 / 58

第4周第3天

健康：春季要重点防感冒 / 59

第4周第4天

健康：正确护理流感患儿 / 60

第4周第5天

早教：让宝宝尽情涂鸦 / 61

第4周第6天

早教：教宝宝学认黑色 / 62

第4周第7天

早教：和宝宝一起玩套塔 / 63



生长发育情况 / 66

第1周第1天

营养：有些水果宝宝不宜多吃 / 68

第1周第2天

营养：有些饮品对宝宝健康不利 / 69

第1周第3天

健康：宝宝腹泻、便秘食疗方 / 70

第1周第4天

健康：别让贫血损害宝宝的健康 / 71

第1周第5天

早教：分清大小和方圆 / 72

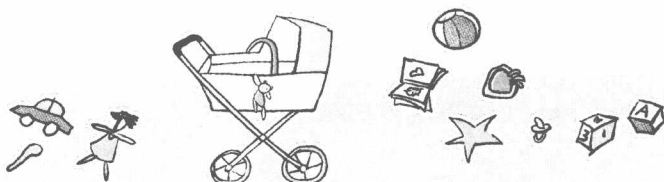
第1周第6天

早教：动动手指唱童谣 / 73

第1周第7天

早教：让宝宝学会表示大小便 / 74

目
录



第2周 第1天

营养：1岁以后仍然要补钙 / 75

第2周 第2天

营养：为宝宝选择适合的肉类食物 / 76

第2周 第3天

健康：接种肺炎疫苗，远离肺炎困扰 / 77

第2周 第4天

健康：小儿肺炎的正确护理 / 78

第2周 第5天

早教：让宝宝安全、快乐地学跑步 / 79

第2周 第6天

早教：满足宝宝的好奇心 / 80

第2周 第7天

早教：教宝宝了解家人的情况 / 81

第3周 第1天

营养：漂亮的食物，宝宝的最爱 / 82

第3周 第2天

营养：别让蔬菜中的营养跑掉 / 83

第3周 第3天

安全：对宝宝进行安全教育 / 84

第3周 第4天

安全：去游乐场玩耍要注意安全 / 85

第3周 第5天

早教：学打电话，锻炼语言能力 / 86

第3周 第6天

早教：听故事，用两个字回答问题 / 87

第3周 第7天

早教：宝宝越玩越聪明 / 88

第4周 第1天

营养：让宝宝自己吃完一顿饭 / 89

第4周 第2天

营养：纠正宝宝偏食的坏习惯 / 90

第4周 第3天

健康：宝宝为什么会过敏 / 91

第4周 第4天

健康：宝宝食物过敏的应对方法 / 92

第4周 第5天

早教：让宝宝学习下楼梯 / 93

第4周 第6天

早教：用图卡、字卡学习配对 / 94

第4周 第7天

早教：学认身体部位 / 95





1岁第4个月养育计划

生长发育情况 / 98

第1周第1天

营养：宝宝饮食的 $1+1>2$ / 100

第1周第2天

营养：维生素C的主要作用 / 101

第1周第3天

营养：膳食关键在平衡 / 103

第1周第4天

营养：有些调味品不宜给宝宝吃 / 104

第1周第5天

健康：过敏性皮炎的治疗与护理 / 105

第1周第6天

早教：背诵儿歌押韵的字 / 106

第1周第7天

早教：玩积木，提高动手能力 / 107

第2周第1天

营养：让宝宝越吃越聪明 / 108

第2周第2天

营养：亲手为宝宝做甜点 / 109

第2周第3天

健康：小儿湿疹的治疗 / 110

第2周第4天

健康：小儿湿疹的居家护理 / 111

第2周第5天

早教：和宝宝一起玩套碗 / 112

第2周第6天

早教：跟着儿歌做动作 / 113

第2周第7天

早教：帮助宝宝学习双脚跳 / 114

第3周第1天

营养：宝宝吃蔬菜的4个“不” / 115

第3周第2天

健康：中医食疗方改善虚弱体质 / 116

第3周第3天

健康：为宝宝筑起免疫力的“长城” / 117

第3周第4天

健康：小儿风疹的居家护理 / 118

第3周第5天

健康：夏季热痱巧预防 / 119

第3周第6天

早教：教宝宝学认颜色 / 120

第3周第7天

早教：培养宝宝的自理能力 / 121

第4周第1天

营养：让宝宝爱上蔬菜 / 122

第4周第2天

健康：没病别给宝宝吃“小药” / 123



第4周 第3天

健康：运动，宝宝健康的助推器 / 124

第4周 第4天

早教：引导宝宝记住事物的特点 / 125

第4周 第5天

早教：培养宝宝归原处的好习惯 / 126

第4周 第6天

早教：帮助宝宝克服害怕心理 / 127

第4周 第7天

早教：好方法让宝宝快快入睡 / 128



生长发育情况 / 130

第1周 第1天

营养：给宝宝选择食物的权利 / 132

第1周 第2天

营养：好方法让宝宝不挑食 / 133

第1周 第3天

健康：夏季要注意预防空调病 / 134

第1周 第4天

健康：宝宝口腔溃疡的居家护理 / 135

第1周 第5天

早教：和宝宝玩穿珠子游戏 / 136

第1周 第6天

早教：教宝宝背儿歌、做动作 / 137

第1周 第7天

早教：满足宝宝心理需求 / 138

第2周 第1天

营养：家常蔬菜营养也很丰富 / 139

第2周 第2天

健康：父母是宝宝最好的医生 / 140

第2周 第3天

健康：手足口病的症状与治疗 / 141

第2周 第4天

健康：从细节入手预防手足口病 / 142

第2周 第5天

早教：巧妙培养宝宝的耐心 / 143

第2周 第6天

早教：正确看待宝宝的不守规矩 / 144

第2周 第7天

早教：教宝宝守规矩的好方法 / 145

第3周 第1天

健康：盛夏季节莫忘防暑 / 146



第3周第2天

健康: 宝宝也有可能患牙龈炎 / 147

第3周第3天

健康: 中医食疗巧治宝宝咳嗽 / 148

第3周第4天

早教: 建立有关形状的空间知觉 / 149

第3周第5天

早教: 让宝宝建立数量概念 / 150

第3周第6天

早教: 教宝宝学认数字 / 151

第3周第7天

早教: 呵护宝宝的好奇心 / 152

第4周第1天

营养: 科学饮食, 驱走暑热 / 153

第4周第2天

健康: 科学养育, 让宝宝少生病 / 154

第4周第3天

健康: 急性化脓性中耳炎的护理 / 155

第4周第4天

健康: 急性喉炎的预防与护理 / 156

第4周第5天

早教: 快乐小游戏, 提高宝宝综合能力 / 157

第4周第6天

早教: 建立分类的概念 / 158

第4周第7天

早教: 培养宝宝4种重要品质 / 159



生长发育情况 / 162

第1周第1天

营养: 让宝宝“吃”出明亮的眼睛 / 164

第1周第2天

健康: 宝宝中暑的紧急应对 / 166

第1周第3天

健康: 夏季要注意为宝宝防晒 / 167

第1周第4天

健康: 凉水擦浴让宝宝更强壮 / 168

第1周第5天

早教: 小游戏提高手眼协调能力 / 169

第1周第6天

早教: 帮助宝宝了解空间关系 / 170

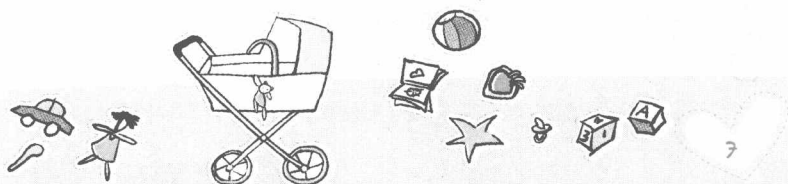
第1周第7天

早教: 你在奖赏宝宝的任性行为吗 / 171

第2周第1天

营养: 合理饮食, 宝宝快长高 / 172

目
录



第2周 第2天

营养：让宝宝爱上凉白开 / 173

第2周 第3天

健康：保护宝宝的眼睛不受伤害 / 174

第2周 第4天

健康：水痘的家庭护理 / 175

第2周 第5天

健康：宝宝也有可能患消化道溃疡 / 176

第2周 第6天

健康：蚊虫咬伤后的紧急处理 / 177

第2周 第7天

早教：避免伤害宝宝心灵的言行 / 178

第3周 第1天

健康：蛔虫症不是小毛病 / 179

第3周 第2天

健康：彻底治疗蛔虫症 / 180

第3周 第3天

健康：中医食疗帮宝宝驱除蛔虫 / 181

第3周 第4天

健康：宝宝也有可能尿路感染 / 182

第3周 第5天

安全：被动物伤害后的紧急处理 / 183

第3周 第6天

健康：帮助宝宝做好个人清洁 / 184

第3周 第7天

早教：锻炼宝宝的整体记忆能力 / 185

第4周 第1天

营养：合理饮食，祛除夏季湿气 / 186

第4周 第2天

健康：夏季热的症状与护理 / 187

第4周 第3天

健康：中医食疗方巧治夏季热 / 188

第4周 第4天

健康：让宝宝远离铅污染 / 190

第4周 第5天

健康：中医食疗方帮宝宝排铅 / 191

第4周 第6天

健康：冬病夏治，宝宝身体更健康 / 192

第4周 第7天

早教：培养宝宝的劳动热情 / 193



1岁第7个月养育计划

1~2岁育儿一日一页



生长发育情况 / 196



第1周 第1天

营养：吃得太多影响智力发育 / 198

第1周 第2天

健康：学会辨别腹泻的类型 / 199



第1周第3天

健康：不同类型腹泻的治疗 / 200

第1周第4天

健康：宝宝腹泻切忌乱用药 / 201

第1周第5天

健康：宝宝腹泻的饮食调养 / 202

第1周第6天

健康：宝宝腹泻的家庭护理 / 203

第1周第7天

早教：家庭教育决定宝宝的未来 / 204

第2周第1天

营养：不要忽视粮谷类食物 / 205

第2周第2天

健康：养好脾胃，宝宝不生病 / 206

第2周第3天

健康：中医食疗方巧治宝宝腹泻 / 208

第2周第4天

健康：宝宝腹泻重在预防 / 210

第2周第5天

早教：看电视要适度 / 211

第2周第6天

早教：让宝宝学穿扣眼 / 212

第2周第7天

早教：用音乐培养高智商宝宝 / 213

第3周第1天

营养：帮宝宝戒掉不健康的零食 / 214

第3周第2天

营养：为宝宝选择健康的零食 / 215

第3周第3天

健康：及时发现宝宝的视力异常 / 216



第3周第4天

安全：家庭必备的安全生活用品 / 217

第3周第5天

早教：教宝宝认数字、学数数 / 219

第3周第6天

早教：找相同，提高宝宝辨认力 / 220

第3周第7天

早教：让宝宝学习使用代词 / 221

第4周第1天

营养：为宝宝正确补锌 / 222

第4周第2天

健康：让宝宝远离节日病 / 223

第4周第3天

健康：宝宝鼻出血的原因与应对 / 224

第4周第4天

早教：让宝宝运动并快乐着 / 225

第4周第5天

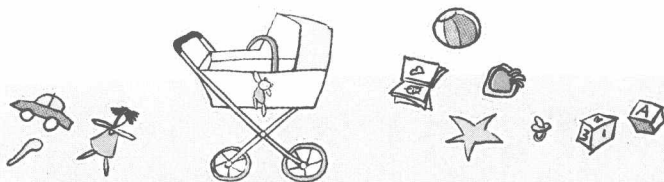
早教：耐心听宝宝说话 / 226

第4周第6天

早教：聪明宝宝学汉字 / 227

第4周第7天

早教：正确看待宝宝的逆反心理 / 228





1岁第8个月养育计划

生长发育情况 / 230

第1周第1天

营养：胖宝宝的饮食原则 / 232

第1周第2天

营养：瘦宝宝的饮食原则 / 233

第1周第3天

健康：精心呵护宝宝的眼睛 / 234

第1周第4天

健康：为宝宝接种流感疫苗 / 235

第1周第5天

健康：小儿脓疱疹的居家护理 / 236

第1周第6天

健康：细菌性痢疾的居家护理 / 237

第1周第7天

早教：给宝宝树立规矩意识 / 239

第2周第1天

营养：帮宝宝养成专心吃饭的好习惯 / 240

第2周第2天

健康：让宝宝远离家电辐射 / 241

第2周第3天

健康：家电辐射指数大排行 / 242

第2周第4天

健康：小儿急性支气管炎的治疗 / 243

第2周第5天

健康：小儿慢性支气管炎的治疗 / 244

第2周第6天

早教：学认带图的字卡 / 245

第2周第7天

早教：帮助宝宝提高观察能力 / 246

第3周第1天

营养：给宝宝吃水果的4个误区 / 247

第3周第2天

健康：区分秋季咳嗽的不同类型 / 248

第3周第3天

健康：秋季燥咳食疗方 / 249

第3周第4天

健康：寒冷锻炼，增强宝宝体质 / 250

第3周第5天

健康：宝宝秋季穿衣有讲究 / 251

第3周第6天

早教：和宝宝一起做户外游戏 / 252

第3周第7天

早教：正确看待宝宝的“钻”和“爬” / 253

第4周第1天

营养：秋季，让宝宝吃出抵抗力 / 254

第4周第2天

营养：让宝宝爱上健康美食 / 255



第4周第3天

营养: 查明原因, 让宝宝不再厌食 / 256

第4周第4天

健康: 药物性皮疹的正确护理 / 257

第4周第5天

早教: 自己的事情自己做 / 258

第4周第6天

早教: 了解宝宝的性格发展特点 / 259

第4周第7天

早教: 和宝宝一起读绘本 / 260



生长发育情况 / 262

第1周第1天

营养: 宝宝成长离不开维生素C / 264

第1周第2天

健康: 宝宝感冒的民间简易疗法 / 265

第1周第3天

健康: 急性肾炎的治疗与护理 / 266

第1周第4天

健康: 急性肾炎的中医治疗 / 267

第1周第5天

健康: 肾盂肾炎的治疗与护理 / 268

第1周第6天

早教: 让宝宝养成自觉的好习惯 / 269

第1周第7天

早教: 让宝宝学会做事巧安排 / 270

第2周第1天

营养: 增强抵抗力的秋季小食谱 / 271

第2周第2天

健康: 莫把肺炎当感冒 / 272

第2周第3天

健康: 小儿肺炎的中医治疗 / 273

第2周第4天

健康: 冬季谨防口角炎 / 274

第2周第5天

健康: 宝宝秋冻要循序渐进 / 275

第2周第6天

健康: 不要把鼻炎当感冒 / 276

第2周第7天

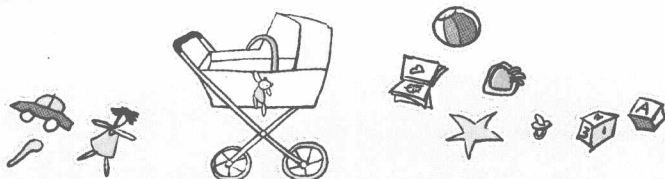
早教: 提高协调能力的小游戏 / 277

第3周第1天

营养: 牛奶做菜好处多 / 278

第3周第2天

健康: 宝宝休克的紧急应对 / 279



第3周第3天

安全：小儿溺水的现场救护 / 280

第3周第4天

安全：误吞异物的紧急处理 / 281

第3周第5天

早教：培养宝宝超强记忆力 / 282

第3周第6天

早教：在玩中训练宝宝的注意力 / 283

第3周第7天

早教：锻炼宝宝的平衡能力 / 284

第4周第1天

营养：有助于缓解便秘的食物 / 285

第4周第2天

安全：药物中毒的紧急应对 / 286

第4周第3天

安全：谨防宝宝药物中毒 / 287

第4周第4天

早教：培养宝宝的空间知觉 / 288

第4周第5天

早教：阅读开启宝宝的智慧之门 / 289

第4周第6天

早教：要正确地批评和表扬宝宝 / 290

第4周第7天

早教：要在宝宝心中树立威信 / 291



生长发育情况 / 294

第1周第1天

营养：为宝宝补充必需脂肪酸 / 296

第1周第2天

健康：小儿腮腺炎的居家护理 / 297

第1周第3天

健康：中医治疗小儿腮腺炎 / 298

第1周第4天

健康：冬季要带宝宝多晒太阳 / 300

第1周第5天

早教：宝宝学汉字，方法要灵活 / 301

第1周第6天

早教：为宝宝选择合适的游戏 / 302

第1周第7天

早教：如何对待宝宝的坏脾气 / 303

第2周第1天

营养：宝宝健康成长离不开铁 / 304

第2周第2天

营养：宝宝健康成长离不开锌 / 305

第2周第3天

健康：聪明妈妈巧治宝宝贫血 / 306



第2周第4天

健康: 冬春季应警惕流脑 / 307

第2周第5天

健康: 让宝宝远离流脑 / 308

第2周第6天

早教: 快乐游戏让宝宝爱上音乐 / 309

第2周第7天

早教: 抓住语言发育的关键期 / 310

第3周第1天

营养: 让宝宝吃出健康 / 311

第3周第2天

健康: 宝宝被拉伤或扭伤怎么办 / 312

第3周第3天

安全: 鞭炮伤的紧急处理 / 313

第3周第4天

健康: 给宝宝用药一定要慎重 / 314

第3周第5天

早教: 让宝宝认识周围的世界 / 315

第3周第6天

早教: 正确应对宝宝的撒泼行为 / 316

第3周第7天

早教: 训练宝宝记忆力的好方法 / 317

第4周第1天

营养: 宝宝食用海鲜的6个原则 / 318

第4周第2天

健康: 关注宝宝健康的“晴雨表” / 319

第4周第3天

健康: 警惕儿童多动症 / 321

第4周第4天

早教: 宝宝超级喜欢的趣味绘本 / 322

第4周第5天

早教: 练习手的画写技巧 / 323

第4周第6天

早教: 小游戏, 让宝宝心灵手巧 / 324

第4周第7天

早教: 对宝宝进行道德启蒙 / 325



1岁第11个月养育计划

生长发育情况 / 328

第1周第1天

健康: 冬季让宝宝少生病 / 330

第1周第2天

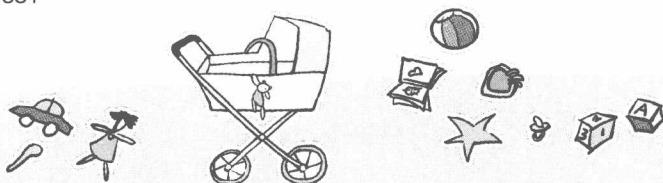
健康: 风热感冒的饮食调养 / 331

第1周第3天

健康: 风寒感冒的饮食调养 / 332

第1周第4天

早教: 教育宝宝应该避免的误区 / 333



第1周 第5天

早教：经常和宝宝比赛 / 334

第1周 第6天

早教：培养宝宝的忍耐力 / 335

第1周 第7天

早教：和宝宝一起读绘本 / 336

第2周 第1天

营养：冬季应多给宝宝吃御寒食物 / 337

第2周 第2天

营养：冬季多为宝宝补充碘和铁 / 338

第2周 第3天

健康：中医治疗百日咳 / 339

第2周 第4天

健康：百日咳的饮食调养 / 340

第2周 第5天

健康：百日咳的居家护理 / 342

第2周 第6天

早教：教宝宝学会保护自己 / 343

第2周 第7天

早教：支持接纳，让宝宝不害羞 / 344

第3周 第1天

营养：有些零食最好别给宝宝吃 / 345

第3周 第2天

健康：宝宝冬季要穿暖 / 346

第3周 第3天

安全：有车族宝宝的坐车误区 / 347

第3周 第4天

早教：合作性游戏让宝宝更懂事 / 348

第3周 第5天

早教：培养宝宝的办事能力 / 349

第3周 第6天

早教：让宝宝养成生活自理的好习惯 / 350

第3周 第7天

早教：智慧家长对体罚说“NO” / 351

第4周 第1天

健康：宝宝发热时饮食要谨慎 / 352

第4周 第2天

安全：有些餐具不宜给宝宝使用 / 353

第4周 第3天

健康：正确护理，保护宝宝的听力 / 354

第4周 第4天

健康：不吃药也能让宝宝不咳嗽 / 355

第4周 第5天

早教：训练宝宝听和说的能力 / 356

第4周 第6天

早教：爱运动的宝宝更聪明 / 357

第4周 第7天

早教：帮宝宝建立相反的概念 / 358

