

YINGYOUERKEXUE
WEIYANGDA
QUANSHU

婴幼儿 科学喂养 大全书

科学喂养
0~3周岁婴幼儿

营养专家特别推荐

新妈妈必备的科学喂养
婴幼儿的
饮食宝典

■ 王君 刘玲 著

掌握专业的
喂养知识
培育健康聪明的宝宝

黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND
TECHNOLOGY PRESS





营养学专家特别推荐：

新妈妈必备的科学喂养婴幼儿的饮食宝典

婴幼儿 科学喂养 大全书

■王君 刘玲 著

科学喂养
0~3周岁 婴幼儿

YINGYOUERKEXUE
WEIYANGDAQUANSHU

黑龙江科学技术出版社

HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿科学喂养大全书 / 王君, 刘玲著. —— 哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2011.3

ISBN 978-7-5388-6561-5

I. ①婴… II. ①王… ②刘… III. ①婴幼儿—哺育—
基本知识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 028956 号

婴幼儿科学喂养大全书

著 者 王 君 刘 玲

责任编辑 项力福 徐增光

装帧设计 百 花

出 版 黑龙江科学技术出版社

(地址:哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编:150001

电话:0451-53642106 传真:0451-53642143 发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京阳光彩色印刷有限公司

开 本 787 × 1092 1/16

印 张 24

字 数 450 千字

版 次 2011 年 7 月第 1 版 2011 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-6561-5/TS·428

定 价 36.80 元

(如发现本书有印刷质量问题,印刷厂负责调换)



FOREWORD 前言

在满怀幸福的期待中,宝宝呱呱坠地,年轻的父母既有初为人父人母的惊喜与骄傲,又有一种茫然无措的惶恐:该如何让这个娇弱而可爱的生命茁壮成长?如果说孕育一个生命,就是种下了一个希望,那么迎接一个全新的生命,也就是接受一份重大的使命。因为,宝宝的健康成长,离不开父母的精心呵护与科学喂养。

最新优生优育学、营养学的研究成果表明,婴幼儿阶段处于出生后生长发育最快的时期,也是人一生之中身心发育最全面的时期。据研究表明,人生命的头3年是开发大脑潜能的关键时期。如果营养充分、饮食合理、护理得当、培养有方,可为日后的身心健康,包括体力、智力、心理的正常发育打下良好基础。因此,在倡导优生、优育新观念的新时代,在身体素质与心智素质并重的今天,科学喂养将是孩子美好未来的唯一保证。为了让孩子们不输在起跑线上,科学喂养意识虽已深入年轻爸爸妈妈们的心中,但他们常因苦于找不到全套的喂养方案而焦头烂额。

为解新手父母的燃眉之急,《婴幼儿科学喂养大全书》应时而出。

《婴幼儿科学喂养大全书》集婴幼儿营养、保健、心理、教育等多

种知识与技能于一体，科学地阐述了 0~3 岁婴幼儿的饮食营养、日常保健以及早期培养等方面的知识。针对婴幼儿的营养需求、发育状况、身心特点，提供了一系列的科学喂养方法，并对新生儿及婴幼儿可能发生的常见病及其防治，预防外伤与意外事故的常识等方面都分别作了详细的介绍。

本书根据婴幼儿成长发育的不同阶段和生理特点，分为 0~1 周岁、1~2 周岁、2~3 周岁三个部分，共 21 篇。0~1 周岁，是孩子身心发育最快的阶段，几乎每一天都有一个新变化，因此，我们按月为妈妈们提供了科学合理的喂养方案。周岁以后，孩子的身体发育相对减缓，心智发育日趋迅速，我们以 3 个月为一个阶段，替妈妈们设计了全套喂养方案。在每一套方案中，设有饮食须知、热点问题解疑、早期培养与训练以及诸如喂养锦囊的温馨提示等。可以说，本书囊括了婴幼儿科学喂养的方方面面，力图以最翔实的资料，给天下的父母以切实可行的帮助。

全书语言通俗，具有很强的科学性、实用性和趣味性。希望广大初为人父母的读者们，通过阅读《婴幼儿科学喂养大全书》，掌握更多更全面的婴幼儿科学喂养知识，从而培育出健康聪明的宝宝。



CONTENTS 目录

第一篇

0~1 周岁婴儿的科学喂养

新生儿篇

一、新生儿发育特点

新生儿身体发育指标 / 3

新生儿身心发育状态 / 3

二、新生儿饮食须知

新生儿的饮食特点 / 5

新生儿的营养需求量 / 5

新生儿需要的乳量 / 6

母乳喂养应注意的事项 / 6

母乳喂养次数 / 7

夜间哺乳应注意的问题 / 8

如何给奶瓶消毒 / 8

怎样调配奶粉 / 9

怎样进行人工喂养 / 9

人工喂养应注意哪些问题 / 9

怎样判断宝宝喂养是否得当 / 10

三、新生儿热点问题解疑

什么是“产瘤” / 11

“儿斑”需要治疗吗 / 11

“胎记”和血管瘤有哪些区别 / 11

新生儿泌乳是怎么回事 / 12

女婴“月经”是怎么回事 / 12

婴儿为什么会出现黄疸 / 12

宝宝患有鹅口疮怎么办 / 12

宝宝头形不正怎么办 / 13

新生儿用枕头吗 / 13

宝宝吐奶是怎么回事 / 14

怎样判断新生儿是否便秘 / 14

如何给宝宝洗澡 / 15

新生儿睡觉时为什么不能捆绑 / 15

怎样保护宝宝的囟门 / 16

要护理好婴儿的脐带 / 16

哪些药物对新生儿不宜 / 16

四、新生儿培养与训练

情感交流 / 17

视觉能力训练

——看明暗与悬挂彩色物品 / 17
听觉能力训练——听音乐与说话 / 18
触觉能力训练——摸脸颊与抓手指 / 18
运动能力训练——看玩具 / 18
宝宝按摩操 / 19

1~2个月婴儿篇

一、1~2个月婴儿发育特点

1~2个月婴儿身体发育指标 / 20
1~2个月婴儿身心状态 / 20

二、1~2个月婴儿饮食须知

婴儿的饮食特点 / 21
母乳喂养次数 / 22
母乳喂养应注意哪些问题 / 22
人工喂养所需要的奶量 / 23
人工喂养应注意哪些问题 / 23
如何进行混合喂养 / 23
怎样给宝宝添加果汁 / 24
添加果汁时应注意哪些问题 / 24

三、1~2个月婴儿热点问题解疑 / 25

婴儿长“马牙”是怎么回事 / 25
婴儿关节响是脱臼吗 / 25
为什么要让婴儿“打嗝儿” / 25
如何观察婴儿的囟门 / 25
婴儿一哭就抱好吗 / 26
婴儿出现湿疹怎么办 / 26
婴儿出现湿疹应注意什么 / 27
婴儿为什么会会出现积痰现象 / 27
婴儿突然尖声哭闹是怎么回事 / 28
什么是克汀病 / 28

怎样早期发现克汀病 / 28
给婴儿剃“满月头”好吗 / 29
如何诊断婴儿先天性髋关节脱位 / 29
多晒太阳可以预防佝偻病 / 30
如何给婴儿进行日光浴 / 30
进行日光浴应注意什么 / 31
不宜过分摇晃婴儿 / 31
别用电风扇直吹婴儿 / 32
不要给孩子戴手套 / 32

四、1~2个月婴儿培养与训练

情感交流 / 33
视觉能力训练——看物体 / 33
听觉能力训练——摇响铃 / 33
触觉能力训练——轻触物体 / 34
运动能力训练——玩玩具 / 34
健身操 / 34
要注意到婴幼儿测评的局限性 / 35
1~2个月婴儿 **成长测试** / 36

2~3个月婴儿篇

一、2~3个月婴儿发育特点

2~3个月婴儿身体发育指标 / 38
2~3个月婴儿身心状态 / 38

二、2~3个月婴儿饮食须知

婴儿的饮食特点 / 40
母乳喂养次数 / 40
母乳喂养应注意哪些问题 / 40
人工喂养所需要的奶量 / 41
不要过早给婴儿添加米粉类食品 / 41

为什么婴儿会突然厌食牛奶 / 41

婴儿厌食牛奶该怎么办 / 42

什么样的蔬菜汁营养更高 / 42

三、2~3个月婴儿热点问题解疑

如何让婴儿养成排尿习惯 / 43

如何让婴儿养成排便习惯 / 43

不能洗澡时如何给宝宝做清洁 / 44

怎样给婴儿换衣服 / 44

婴儿患了腹股沟疝气怎么办 / 45

婴儿发热跟哪些疾病有关 / 45

婴儿夜啼有哪些原因 / 46

经常抱婴儿好吗 / 46

怎样清除婴儿的耳屎 / 47

怎样减少婴儿的鼻塞 / 47

婴儿被蚊虫叮咬了怎么办 / 48

婴儿吮手指怎么办 / 48

维生素D缺乏有哪些表现 / 49

为什么只吃钙片不能预防佝偻病 / 49

怎样预防婴儿出现斜视 / 49

不宜给宝宝滥用维生素和其他补剂 / 50

四、2~3个月婴儿培养与训练

情感交流——看脸谱 / 51

视觉能力训练——看物体 / 51

听觉能力训练——铃儿响叮当 / 51

触觉能力训练——玩玩具 / 52

运动能力训练——爬行 / 52

健身操 / 52

2~3个月婴儿 **成长测试** / 53

3~4个月婴儿篇

一、3~4个月婴儿发育特点

3~4个月婴儿身体发育指标 / 55

3~4个月婴儿身心状态 / 55

二、3~4个月婴儿饮食须知

婴儿的饮食特点 / 57

如何用母乳喂养这个月龄的婴儿 / 57

上班妈妈的哺乳方法 / 57

宝宝需要补充的微量元素 / 58

婴儿易缺哪些营养素 / 59

婴儿可以添加哪些辅食 / 60

怎样给婴儿添加蛋黄 / 60

乳母应多吃健脑食物 / 60

乳母应多吃有利于保护婴儿眼睛的食物 / 61

婴儿营养食谱 / 61

营养辅食制作方法 / 61

三、3~4个月婴儿热点问题解疑

婴儿腿弯是缺钙吗 / 62

怎样为宝宝选择合适的枕头 / 63

宝宝感冒了怎么办 / 63

婴儿发高热是怎么回事 / 64

怎样判别婴儿的听力是否正常 / 65

怎样保护婴儿的眼睛 / 65

怎样保护婴儿的耳朵 / 66

如何预防婴儿早期肥胖 / 66

四、3~4个月婴儿培养与训练

情感交流——亲子对话 / 67

视觉能力训练——看图形 / 67

听觉能力训练——找声源 / 68
触觉能力训练——照镜子与够物抓握 / 68
运动能力训练——抓蹬与翻身 / 68
健身操 / 69
3~4个月婴儿 **成长测试** / 70

4~5个月婴儿篇

一、4~5个月婴儿发育特点

4~5个月婴儿身体发育指标 / 72
4~5个月婴儿身心状态 / 72

二、4~5个月婴儿饮食须知

婴儿的饮食特点 / 73
母乳喂养的饮食原则 / 74
给婴儿添加辅食的方法 / 74
添加辅食应注意的问题 / 75
可适当添加固体食物 / 76
牛奶不宜久煮久放,不宜空腹饮用 / 77
婴儿营养食谱 / 77
营养辅食制作方法 / 78

三、4~5个月婴儿热点问题解疑

婴儿发烧拒奶怎么办 / 79
宝宝便秘怎么办 / 80
怎样预防呼吸道传染病 / 80
婴儿发生肠套叠怎么办 / 81
用婴儿车要注意哪些问题 / 81
婴儿易患哪些疾病 / 82
婴儿为什么容易贫血 / 82
婴儿流口水是怎么回事 / 83
经常给婴儿吃“小中药”可预防疾病吗 / 83
怎样防止婴儿异物入口 / 83

怎样给婴儿做干布摩擦锻炼 / 84
如何判断婴儿眼睛异常 / 84

四、4~5个月婴儿培养与训练

语言能力——多说话、唱歌谣、看图片 / 86
视觉能力训练——逗逗飞 / 87
听觉能力训练——听音寻物 / 87
触觉能力训练——抓握玩具 / 87
运动能力训练——拉坐 / 88
健身操 / 88

4~5个月婴儿 **成长测试** / 89

5~6个月婴儿篇

一、5~6个月婴儿发育特点

5~6个月婴儿身体发育指标 / 91
5~6个月婴儿身心状态 / 91

二、5~6个月婴儿饮食须知

婴儿的饮食特点 / 93
母乳充足也要添加辅食 / 93
母乳不足时该怎么添加代乳品 / 93
不同宝宝的饮食原则 / 94
不要忽视婴儿对断乳食物的主动性 / 94
少喂容易导致过敏的食物 / 94
婴儿营养食谱 / 95
营养辅食制作方法 / 95

三、5~6个月婴儿热点问题解疑

母乳可以代替打预防针吗 / 96
如何清除婴儿的头皮乳痂 / 96
出牙早晚是否与智力有关 / 97
牙齿变黄跟哪些因素有关系 / 97
婴儿患了口角炎怎么办 / 98

婴儿患了疱疹性口炎怎么办 / 99
婴儿易患哪些感冒 / 99
婴儿忌用哪些感冒药 / 101
不宜给婴儿滥用抗生素 / 102
哪些原因会引起婴儿消化不良 / 103
如何防止婴儿体形畸形 / 103
为什么不要过早地让婴儿学爬、坐、走 / 104
吃断乳食品后宝宝大便会有哪些变化 / 104
为什么不宜让宝宝久坐童车 / 104
如何保护婴儿乳牙 / 105

四、5~6个月婴儿培养与训练

语言能力训练——模仿发音与教唱儿歌 / 106
视觉能力训练——看物体 / 107
听觉能力训练——听音乐 / 107
触觉能力训练——自己玩 / 107
运动能力训练——靠坐 / 108
自理能力训练——吃饼干 / 108
健身操 / 108
5~6个月婴儿 **成长测试** / 109

6~7个月婴儿篇

一、6~7个月婴儿发育特点

6~7个月婴儿身体发育指标 / 111
6~7个月婴儿身心状态 / 111

二、6~7个月婴儿饮食须知

婴儿的饮食特点 / 112
不宜给婴儿喝豆奶 / 113
不宜给婴儿吃生冷食物 / 113
不宜给婴儿食用蜂蜜 / 113
走出断奶误区 / 114

应根据婴儿的个性选择断奶的时机 / 114
宝宝断奶的方式 / 115
可给婴儿吃适量点心 / 115
婴儿营养食谱 / 116
营养辅食制作方法 / 116

三、6~7个月婴儿热点问题解疑

婴儿出现痒疹怎么办 / 117
从哪些方面来判断婴儿智力是否低下 / 118
婴儿抽风时怎么办 / 119
婴儿“恋物”是怎么回事 / 120
婴儿“吃手指头”怎么办 / 121
为什么说“半岁内的婴儿不易患病” / 121
母乳可以代替宝宝吃药吗 / 122
婴儿贫血有哪些症状 / 122
婴儿贫血会引发哪些疾病 / 122
哪些原因会引发婴儿贫血 / 122

四、6~7个月婴儿培养与训练 / 123

语言能力训练——学说话 / 124
视觉能力训练——看雪与赏花 / 124
听觉能力训练——观雨 / 124
记忆能力训练——寻找玩具 / 125
运动能力训练——传积木与翻身 / 125
自理能力训练——吃饭 / 126
交流能力训练——照镜子 / 126
健身操 / 126
6~7个月婴儿 **成长测试** / 127

7~8个月婴儿篇

一、7~8个月婴儿发育特点

7~8个月婴儿身体发育指标 / 129

7~8个月婴儿身心状态 / 129

二、7~8个月婴儿饮食须知

婴儿的饮食特点 / 130

如何预防婴儿营养缺乏或过剩 / 131

培养宝宝良好的饮食习惯 / 131

婴儿的辅食不可多盐 / 132

蛋类与肉类应平衡食用 / 133

婴儿营养食谱 / 133

婴儿营养食品制作 / 133

三、7~8个月婴儿热点问题解疑

母亲月经来潮跟哺乳有什么关系 / 134

注意婴儿自身的安全性 / 135

怎样给宝宝创造一个安全的活动环境 / 135

注意提高婴儿的抗病力 / 136

怎样防止痲子与痲毒 / 137

不宜给婴儿滥用镇咳药 / 137

婴儿不宜多喝止咳糖浆 / 138

宝宝发生摔坠怎么办 / 138

婴儿学爬有什么好处 / 139

四、7~8个月婴儿培养与训练

语言能力训练——懂得“不” / 140

视觉能力训练——找贴纸 / 140

听觉能力训练——玩玩偶 / 141

模仿能力训练——拍拍手 / 141

运动能力训练——爬行 / 141

交流能力训练——再见与谢谢 / 142

自理能力训练——学蹲便盆 / 142

健身操 / 142

7~8个月婴儿 **成长测试** / 143

8~9个月婴儿篇

一、8~9个月婴儿发育特点

8~9个月婴儿身体发育指标 / 145

8~9个月婴儿身心状态 / 145

二、8~9个月婴儿饮食须知

婴儿的饮食特点 / 146

多给婴儿添加新鲜水果和高钙食物 / 147

不宜把鸡蛋作为主食 / 147

水果不能替代蔬菜 / 148

婴儿偏食会导致营养失调吗 / 148

婴儿营养食谱 / 149

婴儿营养食品制作 / 149

三、8~9个月婴儿热点问题解疑

哪些情况下不宜逗婴儿 / 150

为什么不能让婴儿看电视 / 151

哪些异常情况属于疾病先兆 / 152

婴儿盗汗是怎么回事 / 153

婴儿烫伤后该怎么办 / 153

婴儿吞食异物怎么办 / 154

如何给婴儿测量体温 / 154

四、8~9个月婴儿培养与训练

语言能力训练——读诗歌与讲故事 / 155

视觉能力训练——认五官与数星星 / 156

听觉能力训练——生活交响曲 / 157

模仿能力训练——学发音 / 157

运动能力训练——抓糖丸 / 157

交流能力训练——交小朋友 / 158

自理能力训练——学用勺子 / 158

健身操 / 158

8~9个月婴儿 **成长测试** / 159

9~10个月婴儿篇

一、9~10个月婴儿发育特点

9~10个月婴儿身体发育指标 / 161

9~10个月婴儿身心状态 / 161

二、9~10个月婴儿饮食须知

婴儿的饮食特点 / 163

哪些食品可以助婴儿长高个 / 163

如何预防孩子缺锌 / 164

不宜给孩子过量补锌 / 164

婴儿营养食谱 / 165

婴儿营养食品制作 / 165

三、9~10个月婴儿热点问题解疑

什么是“玫瑰疹” / 166

婴儿扁桃体肿大怎么办 / 167

婴儿淋巴结肿大是怎么回事 / 167

婴儿病了是打针好还是吃药好 / 168

怎样纠正婴儿出牙期的不良习惯 / 169

如何让孩子练习用杯、碗喝东西 / 169

怎样培养孩子良好的吃饭习惯 / 170

哪些食物婴儿不宜食用 / 170

如何预防婴儿先天性缺失牙 / 171

四、9~10个月婴儿培养与训练

语言能力训练——学词音与词义 / 172

视觉能力训练——摆杯子 / 172

听觉能力训练——找响铃 / 172

模仿能力训练——模仿动作 / 173

运动能力训练——滚瓶子 / 173

交流能力训练——取娃娃 / 174

自理能力训练

——坐便盆与配合穿衣 / 174

健身操 / 174

9~10个月婴儿 **成长测试** / 175

10~11个月婴儿篇

一、10~11个月婴儿发育特点

10~11个月婴儿身体发育指标 / 177

10~11个月婴儿身心状态 / 177

二、10~11个月婴儿饮食须知

婴儿的饮食特点 / 179

不宜让孩子多吃甜食 / 179

怎样给宝宝吃零食 / 180

孩子厌食蔬菜怎么办 / 181

如何给孩子断奶 / 181

婴儿营养食谱 / 181

婴儿营养食品制作 / 182

三、10~11个月婴儿热点问题解疑

哪些情况可以判断宝宝营养不良 / 183

宝宝厌食的原因有哪些 / 184

如何纠正宝宝厌食 / 185

婴儿打鼾怎么办 / 186

如何照顾腹泻的婴儿 / 186

出牙晚就表明是佝偻病吗 / 187

婴儿过早学走路有哪些危害 / 187

婴儿打嗝是病吗 / 188

四、10~11个月婴儿培养与训练

语言能力训练——读词语与念儿歌 / 189

视觉能力训练——玩套环 / 189

听觉能力训练——听噪声与音乐 / 190

模仿能力训练——拍拍手 / 190

运动能力训练——积木与圆球 / 190

交流能力训练——递东西 / 191

自理能力训练——用杯喝水与穿脱衣服 / 191

健身操 / 191

10~11个月婴儿 **成长测试** / 192

11~12个月婴儿篇

一、11~12个月婴儿发育特点

11~12个月婴儿身体发育指标 / 194

11~12个月婴儿身心状态 / 194

二、11~12个月婴儿饮食须知

婴儿的饮食特点 / 196

如何喂养咽喉过敏性婴儿 / 196

如何喂养过胖婴儿 / 196

宝宝不爱吃米饭怎么办 / 197

宝宝咳嗽的辅助食疗法 / 197

婴儿营养食谱 / 198

婴儿营养食品制作 / 198

三、11~12个月婴儿热点问题答疑

宝宝是左撇子怎么办 / 199

宝宝伤风感冒怎么办 / 200

能给婴儿补“人参”吗 / 200

如何使宝宝养成良好的睡眠习惯 / 201

接种水痘疫苗前后应注意的问题 / 202

怎样教婴儿使用便盆 / 203

婴儿腹胀是怎么回事 / 203

孩子的玩具越多越好吗 / 204

怎样让孩子学会整理玩具 / 204

四、11~12个月婴儿培养与训练

语言能力训练——押韵练习 / 205

视觉能力训练——认手指 / 206

听觉能力训练——辨别声音 / 206

运动能力训练——倒退走与踢球 / 206

交流能力训练——滑稽变脸 / 207

自理能力训练——学用勺子 / 207

健身操 / 207

11~12个月婴儿 **成长测试** / 208

周岁婴儿篇

一、周岁婴儿发育特点

周岁婴儿身体发育指标 / 210

周岁婴儿身心状态 / 210

二、周岁婴儿饮食须知

婴儿的饮食特点 / 212

煮牛奶如何放糖 / 212

可给孩子吃些粗纤维食品 / 212

夏季不要给孩子吃剩饭菜 / 213

婴儿营养食谱 / 214

婴儿营养食品制作 / 214

三、周岁婴儿热点问题答疑

为什么宝宝走路摇摇晃晃 / 215

为什么宝宝接种了流感疫苗还会感冒 / 216

让孩子多运动有哪些好处 / 217

要开始培养孩子的生活规律 / 217

怎样给宝宝选择衣服 / 218
如何预防孩子冬季冻疮 / 218
什么是婴儿异食癖 / 219
如何纠正婴儿异食癖 / 219

四、周岁婴儿培养与训练

语言能力训练——读儿歌 / 220
视觉能力训练——找鞋子 / 220
听觉能力训练——听音找车 / 221
模仿能力训练——动物的叫声与动作 / 221
运动能力训练——涂涂画画与插锁眼 / 221
交流能力训练——玩玩具 / 222
自理能力训练——吃饭与戴帽子 / 222
周岁婴儿 **成长测试** / 223



第二篇 1~2 周岁幼儿的科学喂养

13~15 个月幼儿篇

一、13~15个月幼儿发育特点

13~15个月幼儿身体发育指标 / 227
13~15个月幼儿身心状态 / 227

二、13~15个月幼儿饮食须知

幼儿饮食特点 / 228
应多给宝宝吃些健脑益智食品 / 229
哪些食物可以提高宝宝的免疫力 / 230
不宜给宝宝多吃肥肉 / 231
幼儿营养食谱 / 231

营养食品制作 / 232

三、13~15个月幼儿热点问题解疑

为孩子选择睡床要注意哪些问题 / 233
孩子爱踢被子怎么办 / 234
如何预防蛲虫、蛔虫 / 235
可以给宝宝涂抹防蚊液或使用电蚊香吗 / 235
怎样培养孩子早晚漱口的习惯 / 236
怎样防止宝宝出现意外 / 236
宝宝可以喝可乐吗 / 237
宝宝肚子痛怎么办 / 237
为什么要培养宝宝的情商 / 237

四、13~15个月幼儿培养与训练

智商培养——认识物体形状 / 238
情商培养——给洋娃娃洗澡 / 239
视觉能力训练——涂颜色讲故事 / 239
运动能力训练——放珠子 / 239
交流能力训练——做游戏 / 240
自理能力训练——洗脸 / 240
13~15个月幼儿 **成长测试** / 241

16~18 个月幼儿篇

一、16~18个月幼儿发育特点

16~18个月幼儿身体发育指标 / 243
16~18个月幼儿身心状态 / 243

二、16~18个月幼儿饮食须知

幼儿饮食特点 / 245
不宜给宝宝吃汤泡饭 / 245
不要给宝宝的食物中添加过多的味精 / 246
幼儿营养食谱 / 246

营养食品制作 / 246

三、16~18个月幼儿热点问题解疑

如何保养宝宝的头发 / 248

宝宝还不会走路怎么办 / 249

宝宝包皮过长怎么办 / 249

怎样给孩子滴眼药水 / 249

如何给孩子选玩具 / 250

如何从宝宝的指甲判断疾病 / 251

四、16~18个月幼儿培养与训练

智商培养——穿珠子 / 252

情商培养——坐飞机 / 252

认知能力训练——识字 / 253

运动能力训练——做馒头与走斜坡 / 253

交流能力训练——培养孩子当助手 / 254

自理能力训练——穿脱衣服 / 254

16~18个月幼儿 **成长测试** / 255

19~21个月幼儿篇

一、19~21个月幼儿发育特点

19~21个月幼儿身体发育指标 / 257

19~21个月幼儿身心状态 / 257

二、19~21个月幼儿饮食须知

幼儿饮食特点 / 258

幼儿多食碱性食物有益于大脑发育 / 259

科学补脑的关键因素 / 259

幼儿营养食谱 / 260

营养食品制作 / 260

三、19~21个月幼儿热点问题解疑

孩子不易入睡怎么办 / 261

孩子尿床了怎么办 / 262

什么时候给宝宝驱虫好 / 262

为宝宝选择非处方药时应注意哪些问题 / 262

宝宝夜里发高热怎么办 / 263

让宝宝赤足走路有哪些好处 / 264

宝宝步态异常是病吗 / 265

应准备哪些常用防暑药品 / 265

四、19~21个月幼儿培养与训练

智商培养——对应游戏 / 267

情商培养——唱儿歌 / 267

识字能力训练 / 267

运动能力训练——表演操与钻山洞 / 268

理解能力训练——看图讲故事 / 268

自理能力训练——讲究卫生 / 268

19~21个月幼儿 **成长测试** / 269

22~24个月幼儿篇

一、22~24个月幼儿发育特点

22~24个月幼儿身体发育指标 / 271

22~24个月幼儿身心状态 / 271

二、22~24个月幼儿饮食须知

幼儿饮食特点 / 273

要注意孩子早餐的营养 / 273

为宝宝的饭菜选用合适的加工方法 / 274

幼儿营养食谱 / 274

营养食品制作 / 275

三、22~24个月幼儿热点问题解疑

孩子误服了药物怎么办 / 276

如何护理暑热症患者 / 277

怎样帮助宝宝刷牙 / 278

宝宝手脚受伤了怎么办 / 278

怎样保护幼儿视力 / 279

孩子不合群怎么办 / 280

怎样赞美孩子 / 281

为什么不能给孩子掏耳朵 / 282

四、22~24个月幼儿培养与训练

智商培养——玩扑克 / 283

情商培养——表扬宝宝 / 283

运动能力训练——玩皮球与攀登 / 283

创新能力训练——画画 / 284

数学概念训练 / 284

22~24个月幼儿 **成长测试** / 285

第三篇

2~3周岁幼儿的科学喂养

25~27个月幼儿篇

一、25~27个月幼儿发育特点

25~27个月幼儿身体发育指标 / 289

25~27个月幼儿身心状态 / 289

二、25~27个月幼儿饮食须知

幼儿饮食特点 / 290

可以给孩子饮茶吗 / 291

不要盲目限制孩子脂肪摄入量 / 291

幼儿营养食谱 / 292

营养食品制作 / 293

三、25~27个月幼儿热点问题解疑

孩子睡觉磨牙是怎么回事 / 294

孩子意外化学烧伤怎么办 / 295

孩子患了痉挛性喉炎怎么办 / 295

带孩子看病应注意哪些问题 / 296

怎样让幼儿学会使用筷子 / 298

如何给宝宝选购合适的鞋袜 / 299

宝宝看电视应注意的问题 / 300

为什么不能随便承诺孩子 / 300

如何对待孩子的羞怯行为 / 301

四、25~27个月幼儿培养与训练

智商培养——拼图游戏 / 302

情商培养——自我介绍 / 303

运动能力训练——儿歌体操之一 / 303

想象能力训练——蜡笔画 / 304

数学概念培养——数字歌 / 304

25~27个月幼儿 **成长测试** / 305

28~30个月幼儿篇

一、28~30个月幼儿发育特点

28~30个月幼儿身体发育指标 / 307

28~30个月幼儿身心状态 / 307

二、28~30个月幼儿饮食须知

幼儿饮食特点 / 308

幼儿进食十不宜 / 309

给幼儿补充营养的最佳时机 / 310

幼儿营养食谱 / 310

营养食品制作 / 310

三、28~30个月幼儿热点问题解疑

孩子太“乖”是病吗/311
孩子“缠人”怎么办/312
孩子鼻子出血是怎么回事/314
如何帮孩子消除恐惧心理/315
孩子“撒泼”怎么办 / 316
如何保护孩子的乳牙 / 317
怎样打扮孩子 / 318
如何从孩子的异常表现判断疾病 / 318

四、28~30个月幼儿培养与训练

智商培养——识别和书写几何图形 / 320
情商培养——学习礼貌用语 / 320
运动能力训练——儿歌体操之二 / 321
想象能力训练——听音乐 / 321
28~30个月幼儿 **成长测试** / 322

31~33个月幼儿篇

一、31~33个月幼儿发育特点

31~33个月幼儿身体发育指标 / 324
31~33个月幼儿身心状态 / 324

二、31~33个月幼儿饮食须知

幼儿饮食特点 / 326
宝宝吃水果应注意的问题 / 326
不宜给贫血幼儿多食菠菜 / 327
幼儿营养食谱 / 327
营养食品制作 / 327

三、31~33个月幼儿热点问题解疑

幼儿卡刺怎么办 / 329
如何处理幼儿眼里的异物 / 330
宝宝耳朵里有异物怎么办 / 330

幼儿鼻子里进入异物怎么办 / 331
异物进入幼儿气管怎么办 / 331
什么是幼儿遗尿症 / 332
如何治疗幼儿遗尿症 / 332
幼儿夜惊怎么办 / 333
宝宝爱吃“独食”怎么办 / 334
怎样培养宝宝良好的生活习惯 / 335
如何培养孩子的耐性 / 335
为什么不要让孩子罚站 / 337
如何赏识孩子 / 337
如何表扬或批评孩子 / 338

四、31~33个月幼儿培养与训练

智商培养——写数字与学反义词 / 339
情商培养——学会等待 / 340
运动能力训练——抛接小皮球 / 341
观察能力训练——画小人 / 341
31~33个月幼儿 **成长测试** / 342

34~36个月幼儿篇

一、34~36个月幼儿发育特点

34~36个月幼儿身体发育指标 / 344
34~36个月幼儿身心状态 / 344

二、34~36个月幼儿饮食须知

幼儿饮食特点 / 345
幼儿不宜食用过多的酱油 / 346
幼儿宜多吃组氨酸食物 / 346
幼儿营养食谱 / 346
营养食品制作 / 347

三、34~36个月幼儿热点问题解疑