



陈秀娟
编著

XIN MAMA YU'ER TIAN TIAN XUE

新妈妈育儿 天天学 (1~3岁)

育儿专家临床经验 完美结合

- 40个健康饮食建议，使宝宝的喂养更科学
- 40个沟通技巧，让你更好驾驭母子互动环节
- 28种常见疾病护理方法，宝宝生病不用愁
- 40个心理提示，更好了解1~3岁宝宝的言行、思维与情感

 中国纺织出版社

新妈妈育儿 天天学（1~3岁）

陈秀娟 编著



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新妈妈育儿天天学. 1~3岁 / 陈秀娟编著. --北京 :
中国纺织出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5064-8406-0

I. ①新… II. ①陈… 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(2012)第045777号

责任编辑: 马丽平 责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年4月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 22

字数: 385千字 定价: 32.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



经过了整整一年的磨合与历练，妈妈在照料宝宝的吃喝拉撒方面，已经是轻车熟路了。按理说，进入宝宝生命中的第二年，妈妈应该会轻松许多，而实际上却并非如此。随着宝宝发育的推进，一些新问题会逐个摆在妈妈面前，包括情绪问题、沟通不畅、智力开发、个性塑造……在这些问题面前，妈妈依然是“新妈妈”，仍会感到手足无措，这与父母所受的教育、所从事的职业无关。宝宝面前，人人平等。

0~1岁宝宝护理的重点在基本的饮食、作息和疾病护理。到了1~3岁，这些护理项目依然很重要，妈妈还要在孩子的情绪控制、亲子沟通等方面多付出些精力。由于宝宝与父母之间的双向互动日益增多，妈妈育儿理念的实施过程要比之前复杂许多，最大的改变来自互动模式：由之前的妈妈主动施予宝宝被动接受，转变为妈妈有选择性地施予，宝宝接受与否则受情绪控制。

不管妈妈的理念多么前沿，计划多么详尽，到了宝宝面前，都要归结到两个字，那就是“落实”。

围绕着如何更好地“落实”这一任务，父母要与宝宝巧妙周旋，宝宝是在与父母及家人的周旋过程中获得了他所需要的锻炼机会；而父母也正是以这种方式让宝宝日渐健康、快乐、聪慧，同时也使家庭之舟稳稳向前。

在0~3岁，家庭都是宝宝主要的教育环境，家人也就成了宝宝主要的模仿对象。因此，家人的行为、处事方式及家庭环境对宝宝的影响至关重要。

育儿不是脱离于生活之外的单一存在，而是无数个生活片段的累积。从这个意义上来说，父母只要是做好了自已，照顾好了家庭，就等于是带好了孩子。这就是本书所要传达的主要理念。

本书是宝宝在1~3岁的养育百科全书，内容涵盖饮食、日常护理、疾病护理、家庭教养、行为习惯、心理发育、智力开发等方面。全书从宝宝满1周岁开始，1~2岁阶段以2个月为一个小单元，2~3岁以3个月为一个小单元，共划分出10个单元，提炼出近300个话题，每个话题都从妈妈的角度出发，侧重可操作性强的实用技巧，内容丰富，全面周到。

全书紧跟宝宝发育的脚步，宝宝在不同阶段所表现出来的行为习惯特点及应对措施，在相应的单元都有详细阐述。多位妈妈切身的育儿经历也被融入到相应的话题内，专家针对妈妈的疑惑及不足做了针对性很强的解答。

妈妈每天只需几分钟固定的阅读时间，长期坚持下去，就可以轻松面对育儿过程中的各种问题。

编者

于2013年2月

目录

CONTENTS

1~2岁 宝宝养育面面观 1

本阶段发育要点提示 / 2

心理行为和语言发育 / 3

关注宝宝健康问题 / 4

妈妈日常照料提示 / 5

面对变化，随时作好准备 / 6



1岁1~2个月 断奶期，给予心理安慰 7

生活&饮食&护理 8

生日快乐，天天快乐 / 8

饮食安排要合理 / 9

从睡眠看健康 / 10

喝酸奶要注意方法 / 11

学步期，用心选择鞋 / 12

居家安全防护 / 13

经常上火要注意调理 / 14

室内游乐场，欢乐天堂 / 15

带宝宝骑自行车出行 / 16

营养食谱：胡萝卜丝汤、双米银耳粥 / 17

家庭教养 18

要引导，不要制止 / 18

弱化家庭纷争的影响 / 19

收起你的脾气 / 20

过度保护不可取 / 21

行为习惯 22

强烈要求自己做 / 22

仍会吃手 / 23

吃饭变得很难 / 24

也会逗人 / 25

早期教育 26

学步，爸爸要挑大梁 / 26

不过时的藏猫猫 / 27

学会自己下床 / 28

能搭出简单的积木造型了 / 29

最爱涂鸦 / 30

培养爱看书的宝宝 / 31

能够自己坐盆排便了 / 32

即将进入语言爆发期 / 33

数字是什么 / 34



颜色是什么 / 35	
疾病与异常情况处理	36
食物过敏，预防为主 / 36	
生病了，应对喂药难题 / 37	
1岁2个月发育监测	38

1岁3~4个月 不讲理的宝宝 39

生活&饮食&护理	40
----------	----

- 宝宝不爱吃饭，家长应反思 / 40
- 蛋白质的添加要合理 / 41
- 饮品：鲜榨蔬果汁DIY / 42
- 实用的伞柄推车 / 43
- 玩具刺激太多有害 / 44
- 宝宝穿衣原则：春捂秋冻 / 45
- 私家车有安全隐患 / 46
- 适度远游 / 47
- 玩转扭扭车 / 48
- 营养食谱：菠菜猪血汤、五彩香菇 / 49



家庭教养	50
------	----

- 合理安排学习秩序 / 50
- 从现在开始，充实宝宝书架 / 51
- 爱的教育很关键 / 52
- 童年有玩伴，才不孤单 / 53

行为习惯	54
------	----

- 哭，是达到目的的手段 / 54
- 没完没了扔东西 / 55
- 抢别人的玩具 / 56
- 偏爱摇摇车 / 57



早期教育 ————— 58

- 爸爸能让宝宝更聪明 / 58
- 走得很稳了 / 59
- 带去动物园玩 / 60
- 练习上、下楼梯 / 61
- 与宝宝一起看《花园宝宝》 / 62
- 语言进入单音词阶段 / 63
- 球的新作用 / 64
- 学习叫人了 / 65
- 动物图卡配对 / 66
- 滑梯是成长好伙伴 / 67

疾病与异常情况处理 ————— 68

- 小心养个复感儿 / 68
- 宝宝咳嗽怎么应对 / 69

1岁4个月发育监测 ————— 70

1岁5~6个月 爱跑又爱跳 71

生活&饮食&护理 ————— 72

- 控制零食，规律进食 / 72
- 远离垃圾食品 / 73
- 少吃果冻 / 74
- 伤食了怎么办 / 75
- 沙土玩具不可少 / 76
- 不怕打预防针 / 77
- 服装，也有安全隐患 / 78
- 光脚走，新体验 / 79
- 水果餐应对夏季上火 / 80
- 营养食谱：肉末木耳、冬瓜球肉丸、玉米拌油菜心 / 81



家庭教养 ————— 82

教养的途径 / 82

不好，不行，不要 / 83

给支画笔，不要怕脏 / 84

妈妈要强，宝宝没主见 / 85

行为习惯 ————— 86

玩具，别人的才好 / 86

积极应对偏食问题 / 87

学会自言自语 / 88

争宠是正常行为 / 89

早期教育 ————— 90

儿歌好素材 / 90

背诵儿歌，从押韵字开始 / 91

参与家务活 / 92

督促宝宝收好玩具 / 93

教宝宝认路 / 94

手指点着字念书 / 95

开始接触拼图 / 96

宝宝会跑了 / 97

开始学跳 / 98

让玩具当宝宝的听众 / 99



疾病与异常情况处理 ————— 100

眨眼有问题 / 100

磕碰伤的紧急处理 / 101

1岁6个月发育监测 ————— 102



1岁7~8个月 脱缰的小野马 103

生活&饮食&护理 104

- 控制接触电子产品 / 104
- 粗粮怎么吃 / 105
- 饮食不合理, 宝宝会变笨 / 106
- 糖果宜少吃 / 107
- 防晒不留死角 / 108
- 遭遇睡眠失调 / 109
- 安全防护产品要跟进 / 110
- 讲卫生从现在开始 / 111
- 如厕训练, 男女有别 / 112
- 营养食谱: 肉炒三丁、香菇鸡丝粥 / 113

家庭教养 114

- 公共场合耍赖, 正确应对 / 114
- 适度惩罚 / 115
- 揩鼻涕、擦脏脏嘴 / 116
- 让宝宝懂得合作 / 117

行为习惯 118

- 在一起, 各玩各的 / 118
- 有了羞耻感 / 119
- 经常咬人 / 120
- 打人的困局 / 121

早期教育 122

- 早春, 寻找绿色 / 122
- 试着轮流玩 / 123
- 涂鸦, 妈妈不宜过多参与 / 124
- 语言结构初具雏形 / 125
- 玩具, 要跟上发育的脚步 / 126
- 看电视也是学习 / 127
- 以自己的小名为主语 / 128
- 数学融入生活 / 129
- 说出“我爱你” / 130



探索自然，重在培养 / 131

疾病与异常情况处理 ————— 132

关注牙齿卫生，预防龋齿 / 132

弱视问题 / 133

1岁8个月发育监测 ————— 134

1岁9~10个月 探索的脚步，越走越远… 135

生活&饮食&护理 ————— 136

瘦宝宝，要细心调理 / 136

摄入膳食纤维 / 137

冷饮不宜多喝 / 138

可以试着用筷子了 / 139

合理补充维生素 / 140

警惕玩具噪声污染 / 141

巧妙应对生活噪声污染 / 142

可以自己上厕所了 / 143

午睡不能少 / 144

健齿食谱：山药饼、紫菜蛋卷 / 145



家庭教养 ————— 146

重视餐桌时间 / 146

是非对错，全在点滴生活 / 147

重视沟通技巧 / 148

重视沟通态度 / 149

行为习惯 ————— 150

走路姿势很怪 / 150

不要走，就要抱抱 / 151

有自虐行为，要及时纠正 / 152

小小“拾荒者” / 153



早期教育 ————— 154

第一、第二人称活用 / 154

灌输交通安全的意识 / 155

根据天气安排生活 / 156

自己脱衣服 / 157

做事巧安排 / 158

大家一起来踢球 / 159

练习双脚起跳 / 160

陪伴阅读，帮助识字 / 161

照片中的亲人 / 162

双脚交替上下楼 / 163

疾病与异常情况处理 ————— 164

细菌性痢疾 / 164

营养不良性贫血 / 165

1岁10个月发育监测 ————— 166

1岁11~12个月 有爱，可以走得更远…… 167

生活&饮食&护理 ————— 168

长高有窍门 / 168

科学进食蔬菜 / 169

请育儿嫂看护宝宝 / 170

暑热，合理使用空调 / 171

多吃健脑食物 / 172

冬寒，慎用羽绒被、电热毯 / 173

宝宝晕车怎么办 / 174

灾难应急物品准备清单 / 175

水果不能代替蔬菜 / 176

调养粥解暑热 / 177



家庭教养 ————— 178

随时进行安全教育 / 178

冲突解决之道 / 179

孤僻宝宝的教养 / 180

溺爱行为种种 / 181

行为习惯 ————— 182

注意力难以集中 / 182

不雅行为：抠鼻孔 / 183

也会“害怕” / 184

把妈妈的话当耳旁风 / 185

早期教育 ————— 186

亲子时光：在哪只手里 / 186

学习自己洗漱 / 187

开始学习刷牙 / 188

了解涂鸦，做好引导 / 189

儿歌总动员 / 190

玩积木，让想象力飞翔 / 191

学骑儿童自行车 / 192

卖场大课堂 / 193

自己穿衣细节 / 194

穿珠子 / 195



疾病与异常情况处理 ————— 196

防治中暑 / 196

夜间磨牙问题 / 197

2岁发育监测 ————— 198



2~3岁 宝宝养育面面观 199

本阶段发育要点提示 / 200

心理行为和语言发育 / 201

关注宝宝健康问题 / 202

妈妈日常照料提示 / 203

面对变化，随时作好准备 / 203



2岁1~3个月 心智突飞猛进 205

生活&饮食&护理 206

适量补充无机盐 / 206

选择牙膏 / 208

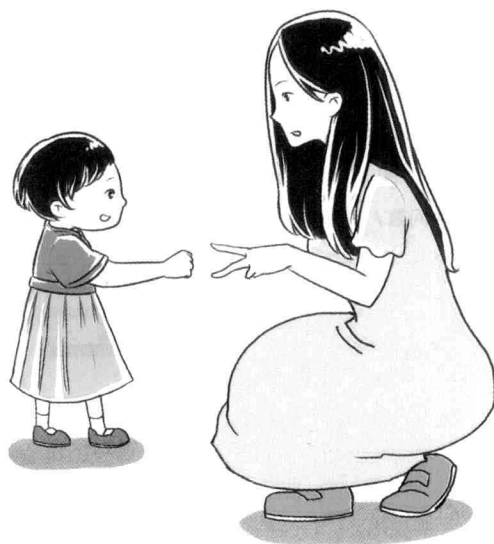
胖宝宝，要适当控制 / 209

该关注幼儿园了 / 210

宝宝不吃饭，妙招应对 / 211

出汗多找原因 / 212

冬季暖胃食谱 / 213



家庭教养 ————— 214

将时间融入生活 / 214

国外的餐桌文化值得借鉴 / 215

好奇捣乱，最好接受 / 216

结成统一战线 / 217

行为习惯 ————— 218

阶段性地害羞 / 218

凡事一窝蜂 / 219

爱摸生殖器怎么办 / 220

坐不住，可能是病 / 221

早期教育 ————— 222

说完整的句子 / 222

能很好地控制身体了 / 223

要学会等待 / 224

做个自我介绍 / 225

宝宝爱问“为什么” / 226

成功转述 / 227

藏猫猫，加入新伙伴 / 228

想跑就跑，想跳就跳 / 229

逛逛图书馆 / 230

开始上亲子班了 / 231



疾病与异常情况处理 ————— 232

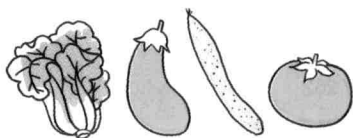
出现口吃了 / 232

宝宝患了荨麻疹 / 233

听力障碍，早发现早治疗 / 234

常见食物中毒及预防 / 235

2岁3个月发育监测 ————— 236



2岁4~6个月 故事，搭起想象之桥 …… 237

生活&饮食&护理 ————— 238

春季清淡饮食，夏季注意补水 / 238

秋季宜进补，冬季注重提高免疫力 / 239

睡眠相关问题 / 240

教宝宝做家务 / 241

突发意外增多 / 242

对抗“春困” / 243

谨慎选择宝宝用品 / 244

妈妈做的零食最好 / 245



家庭教养 ————— 246

前后一贯，贵在坚持 / 246

淡化缺点 / 247

夸赞要注意技巧 / 248

保持环境的卫生 / 249

行为习惯 ————— 250

男宝宝，女宝宝 / 250

骂人、说脏话 / 251

恋物癖 / 252

不跟人打招呼 / 253

早期教育 ————— 254

教宝宝玩折纸 / 254

玩转七巧板 / 255

识得特点，学会分类 / 256

蝌蚪、青蛙 / 257

增强平衡感的训练 / 258

推球入门 / 259

“1个”与“许多个” / 260

接球游戏 / 261

寻找彩虹 / 262

涂涂画画乐趣多 / 263

