



中国优生科学协会 · 倡导优生育儿科普读物

北京大学第一附属医院教授、中
国优生科学协会和中国优生优
育协会理事 戴淑凤

首都儿研所营养研究室研究员、
中国优生科学协会理事、中国优
生科学协会儿童营养专业委员会
委员 吴光驰

联袂推荐

1—3岁

北京儿童医院教授 张峰 / 编著
北京妇产医院教授 王琪

优生 育子 完美养育手册

哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE



中国优生科学协会·倡导优生育儿科普读物

北京大学第一附属医院教授、中国优生科学协会和中国优生育儿协会理事 戴淑凤

首都儿研所营养研究室研究员、中国优生科学协会理事、中国优生科学协会儿童营养专业委员会委员 吴光驰

联袂推荐

1—3岁

优生
育儿

完美养育手册

哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

优智宝宝. 1~3岁完美养育手册/张峰,王琪编著

. —哈尔滨:哈尔滨出版社,2011. 5

ISBN 978-7-5484-0458-3

I. ①优… II. ①张…②王… 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 001501 号

书 名:优智宝宝. 1~3岁完美养育手册

作 者:张 峰 王 琪 编著

特约编辑:周俊宏

责任编辑:李晓梅 韩伟锋

责任审校:陈大霞

装帧设计:冠之道书装设计

出版发行:哈尔滨出版社(Harbin Publishing House)

社 址:哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编:150090

经 销:全国新华书店

印 刷:北京朝阳新艺印刷有限公司

网 址:www.hrbcbbs.com www.mifengniao.com

E-mail:hrbcbbs@yeah.net

编辑版权热线:(0451)87900272 87900273

邮购热线:(0451)87900345 87900299 87900220(传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线:(0451)87900201 87900202 87900203

开 本:787×1092 1/16 印张:19.5 字数:210千字

版 次:2011年5月第1版

印 次:2011年5月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5484-0458-3

定 价:29.80元

凡购本社图书发现印装错误,请与本社印制部联系调换。服务热线:(0451)87900278

本社法律顾问:黑龙江佳鹏律师事务所

宝宝的黄金时期决定一生

老人们常说：“从小看大，三岁看老。”这种说法并不是全无科学道理的。一个孩子三岁之前的生长发育会影响其一生的发展变化。所以，家长们只有把握了宝宝三岁之前的这一个黄金教育阶段，宝宝才会健康成长。宝宝刚出生的时候，就像一块璞玉，以后会变成什么样的“器”，全在爸爸妈妈的“雕琢”。

可是，我们却经常能在生活和工作中看到一些错误的育儿方法，比如在喧闹的街道上随意打骂宝宝；宝宝生病不愿意吃药，就捏着宝宝的鼻子灌药；过于溺爱宝宝而不让他做任何家务；家长有事出门时，将宝宝反锁在屋中；为了宝宝将来能成为“人上人”，过早地让他学艺术，学英语，学一切家长认为宝宝长大以后能“用得着”的知识。看到这些，我为小宝宝感到心痛，我想，有必要让这些年轻的父母知道该如何科学地育儿。

其实，很多家长错误的育儿观念，源于第一次为人父、为人母没有经验，于是，就会遇到这样的情况：明明已经很细心地照顾宝宝了，可是宝宝还是会出现这样或那样的问题。每当此时，妈妈、爸爸就会想到求助，那么求助于谁呢？求助于自己的母亲吗？她们的很多经验已过时，也不科学。求助于朋友吗？他们还有许多关于宝宝的问题要解决呢。怎么办？那就请看《优智宝宝1~3岁完美养育手册》吧。

经验，一方面来自于实践，另一方面则来自于书籍。我们将要献给您

的是经过成功实践之后得来的一手经验。本书从身体指标、饮食营养、生活起居、安全急救、疾病防治、情商培养、益智练习、亲子游戏等八个方面进行深度解析，让您在如何养育宝宝的问题上不再感到困惑，不再因没有经验而犯错误。

年轻的爸爸妈妈们，你们已经准备好打响这场育儿之战了吗？若赢，你们赢得的是宝宝的未来，是宝宝以后的灿烂人生；若输，则让宝宝输在了起跑线上，让宝宝以后的路走得比较艰难。输赢就在爸爸妈妈的育儿方法上。

生命是美好的，但养育生命的过程却是辛苦和沉重的，我们将为年轻的爸爸妈妈分担辛苦，减轻负担。准备好了吗？我们正在和您一起托起明天的希望。

目 录

Part 1 13~15 个月

我长大了，可以断母乳了

妈妈旧记 

身体指标 

饮食营养 

1. 我断母乳了，我要吃饭了 /3
2. 妈妈说有营养，不喜欢也要吃 /5
3. 我可以更好地吃饭 /7
4. DHA 能让我更聪明 /9
5. 我的营养食谱 /11

生活起居

1. 我的睡眠很有规律 /12
2. 我也不想踢被子 /14
3. 我的衣服很“娇气” /17
4. 不要忽视我的脚上装备 /19
5. 洗我的衣服，讲究可多呢 /20
6. 我爱洗澡 /21

安全急救

1. 不要让我的家存在安全隐患 /23
2. 脚扭伤了，好疼 /25
3. 不要让药物害了我 /26
4. 原来我可以不晕车 /27

疾病防治

1. 记得帮我擦口水哦 /29
2. 我出汗是有原因的 /31
3. 春天时可别让我得呼吸道疾病 /32
4. 不要在喂药的时候捏住我的鼻子 /34

情商培养

1. 我喜欢奖罚分明的父母 /35
2. 不要扼杀我的好奇心 /36
3. 害羞的宝宝不是我 /38

益智练习

1. 妈妈，对我的早教很有必要 /39
2. 玩具能够提高我的智力 /40
3. 我的口才是妈妈夸出来的 /41
4. 妈妈和我一起听音乐、学跳舞 /41

亲子游戏

1. 给豆豆搬家 /43
2. 找卡识物 /43
3. 动动筋骨跳跳舞 /44

Part 2 16~18个月

不能疏忽我的一切动向

妈妈日记

身体指标

饮食营养

1. 我的食欲为什么会下降呢 /47
2. 我要吃饭香香，身体棒棒 /49
3. 我不做偏食宝宝 /51
4. 妈妈不让我边吃边玩 /53
5. 我的营养食谱 /55

生活起居

1. 我要睡个踏实的好觉 /56
2. 请给我穿合适的鞋 /58
3. 妈妈帮我“赶走”了各种污渍 /59
4. 我会乖乖地理发 /61
5. 我的出行物品要准备齐全 /62

安全急救

1. 我触电了 /63
2. 妈妈，请不要粗心 /64
3. 使用空调的注意事项 /65
4. 请不要让风扇直接吹我 /66

疾病防治

1. 我要提高免疫力 /67
2. 我的疾病预知法 /69
3. 请不要忽视我的小病 /71
4. 我肚子里有蛔虫 /71
5. 缺钙会影响我的身体健康 /72
6. 我要远离传染病 /74

情商培养

1. 我不和小朋友们玩 /75
2. 你们的拥抱让我温暖 /76
3. 爸爸妈妈，不要掉进教育误区 /77
4. 妈妈，请不要在众人面前教训我 /79
5. 爸爸妈妈，你们要懂得尊重我 /80

益智练习

1. 12345, 我来数一数 /82
2. 妈妈, 请教我学说话 /83
3. 上下左右我分得清 /84

亲子游戏

1. 给小鱼喂食 /85
2. 做早操 /85
3. 小钟表, 滴答响 /86

Part 3 19~21个月

我喜欢自由自在

妈妈日记

身体指标

饮食营养

1. 有些食物会伤害我 /89
2. 妈妈，我要用杯子喝水 /91
3. 我要自己选择杯子 /92
4. 零食也可以让我更健康 /93
5. 我喜欢吃鸡蛋 /94
6. 我的营养食谱 /95

生活起居

1. 我也想看电视 /96
2. 我不要穿开裆裤 /97
3. 戴个漂亮小帽，出去招摇一下 /98
4. 洗头我不再怕怕 /99
5. 爸爸妈妈带我去郊游 /100

安全急救

1. 游玩时，要保证我的安全 /101
2. 咱家的楼梯安全吗 /103
3. 请不要让餐具伤害我 /104

**疾病防治**

1. 不要让疾病影响我的智力 /105
2. 生病时我不吃甜食 /106
3. 我要补充“穿衣”的益生菌 /107
4. 睡觉时，我的牙齿在“唱歌” /109
5. 我的鼻子出血了 /111

情商培养

1. 爸爸妈妈的教育决定我的性格 /112
2. 我的耐性是可以培养的 /114
3. 我生气了，你会怎么办 /115
4. 我要争做快乐宝宝 /116
5. 妈妈你要言而有信哦 /118

益智练习

1. 心灵手巧我最棒 /119
2. 我的记忆力超级棒 /121
3. 动画片对我的成长有好处 /121

亲子游戏

1. 追泡泡 /122
2. 上次到哪里了 /123
3. “喂，喂，你是谁？” /123

Part 4 22~24个月

我是爱美的宝宝

妈妈日记

身体指标

饮食营养

1. 我的春季营养保卫战 /127
2. 有些食物能让我更聪明 /128
3. 不要让我的咳嗽加重 /130
4. 我的营养食谱 /131

生活起居

1. 我有自己的衣柜了 /132
2. 我要自己穿衣服 /133
3. 请不要大声叫醒我 /135
4. 我要做个干净漂亮的小宝贝 /135
5. 妈妈训练我坐便盆 /136
6. 我的排便习惯很好 /137
7. 春天到了，我要晒太阳 /138

安全急救

1. 手机对我的危害大 /139
2. 我要远离噪音 /140
3. 我发烧了 /141

疾病防治

1. 怎样预防我患手足口病 /143
2. 我不要烂嘴角 /144
3. 腹泻了我也要吃饭 /145
4. 我的健康，指甲可以告诉你 /147

情商培养

1. 自己的事情我要自己做 /149
2. 我可以自己作决定 /150
3. 爷爷奶奶，请不要太宠我 /151
4. 正负面情绪都是我的宝贵财富 /152
5. 不要让我成为你们炫耀的资本 /153

益智练习

1. 我的右脑也要开发 /154
2. 读书是我每天的乐趣 /156
3. 我爱搭积木 /157

亲子游戏

1. 拍球 /158
2. 看图说话 /159
3. 分清大小 /159

Part 5 25~27个月

我想和爸爸、妈妈成为朋友

妈妈日记

身体指标

饮食营养

1. 妈妈，我的菜单你来定 /163
2. 别忘了给我补钙 /164
3. 我的夏季饮食原则 /164
4. 有些食物会使我生病 /166
5. 我的营养食谱 /167

生活起居

1. 我会刷牙了 /168
2. 我睡觉没打呼噜 /170
3. 我的夏日穿衣法则 /171