

优生优育丛书

1-3岁

乳幼儿哺育

谢立德 编著

你的小宝宝的饮食
体质发展
常见病及护理
可能发生的问題

对食物挑剔 不喜欢的饮食食物 体重问题

小宝宝的睡眠
给宝宝洗澡
大小病的控制

关于哭
智力的发展

家庭医学常识
对宝宝的护理

体温 外伤 病和 食欲不振 呕吐
腹泻 不舒服 向医生说些什么



* 优生优育丛书 *

1—3 岁乳幼儿哺养

谢立德 编著



广州出版社

粤新登字 16 号

责任编辑 靳 岱

1~3 岁乳幼儿哺养

谢立德 编著

广州出版社 出版
发行

(广州市东风中路 503 号 7 楼)

广东省新华书店经销

广东番禺市印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 8 印张 170 千字

1995 年 1 月第 1 版 2000 年 8 月第 3 次印刷

印数 15001—18000 册

ISBN 7-80592-216-0/R·10

定价:13.00 元

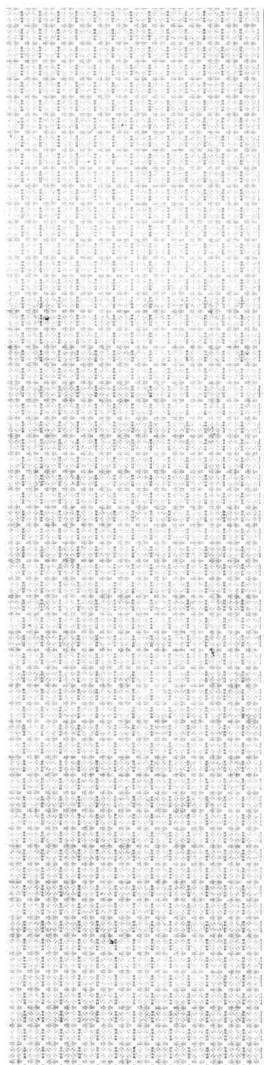
前

言



小宝宝一天天在成长。当地平线在眼前渐渐扩大时，他会发现他要探索的世界。他不仅要探索他周围的环境，而且要探索他自己的能力。鼓励小宝宝培养独立性的最好的办法之一就是不要干预他的游戏，不要在他玩游戏时从中插手帮忙。不要责备他打翻了颜料，弄倒了水或沙（你应当在他玩之前把纸或塑料布铺在地板上，做好必要的防备措施）。要让宝宝自己玩，从中学习。小宝宝有许多途径可以学习了解水及沙，了解它们是如何不同的，如何在纸上涂上颜色会令人觉得好看和令人感到兴奋。你对宝宝的干预会阻碍他智力发展并使他对自己缺乏信心。

同小宝宝交流是极为重要的。你可用很多方法进行交流，通过书



本，通过接触和谈话。你跟小宝宝谈话是你给予他的一个极好的启蒙教育的机会。经常用小宝宝能理解的语言跟他谈话，给他讲为什么这样和那样，为什么这些事情是对的，为什么那些事情是错的。告诉小宝宝他可以做什么，不可以做什么。教会小宝宝与别人友好相处是你给予他最重要的礼物之一。那就是从与你的关系开始学习的。在小宝宝与其他人接触之前，他必须学会同你相处，因此你要同小宝宝相处好。

如果可能的话，应预先防范，尽量避免公开的冲突和不幸的事情。每当宝宝疲倦了的时候，你会觉得小宝宝更难带。这时候就得慢慢来，细心安排，轻声说话，小心走动，保持精力。不要让小事烦扰你，时间表可以订得灵活些。

千万别把用餐时间变为一个潜在的战场。因为你不可能强迫小宝宝去吃。尽量控制自己的情绪，不要因为小宝宝的哭闹而恼怒、不安，最好的办法是不要理会，因为小孩是不会因为哭闹而影响健康

的。甚至在公共场所遇到这样的情况也应该泰然处之，不要压服小宝宝，这样会伤害双方的感情，亦不是你教育孩子应有的以理服人方法。如果你对待小宝宝像对待你的最好的朋友一样，他也会成为你最好的朋友。

目 录



前言

(1) 一、你的小宝宝的饮食

(3) 食物和饮食 (1~2 岁)

不要给小宝宝吃的食物

给小宝宝吃糖果

饮食方式

让宝宝上餐桌吃饭

如何应付用餐没有条理的小宝宝

(7) 可能发生的问题 (1~2 岁)

对食物挑剔

不喜欢的饮食物

体重问题

(10) 食物和饮食 (2~3 岁)

给宝宝什么样的食物

用餐方式

用餐条理化

提示

使用餐变得愉快

(13) 可能发生的问题 (2~3 岁)

超重的宝宝

- (14) 拒绝吃东西
- (14) **小食 (辅食)**
- 小食烹调法——给 1~3 岁的小宝宝
- (17) **二、小宝宝的睡眠**
- (19) **关于睡眠 (1~2 岁)**
- 睡眠的规律
- 你的宝宝应睡在什么地方
- 帮助宝宝睡眠
- (22) **可能发生的问题 (1~2 岁)**
- 半夜醒来
- 如何对待不眠的宝宝
- 宝宝早醒的应付方法
- 宝宝拒绝上床睡觉
- 睡在陌生的床上
- (26) **关于睡眠 (2~3 岁)**
- 睡眠的规律
- 保持愉快的心情上床
- 睡房的节目
- 睡觉时间的提示
- (30) **可能发生的问题 (2~3 岁)**
- 拖延就寝时间
- 怕黑
- 恶梦与夜游
- 锁门
- (35) **三、哭**
- (37) **关于哭 (1~2 岁)**
- 不安全感

	害怕分离
	不顺心的事
(39)	可能发生的问題 (1~2 岁)
	恼怒和发脾气
	晚间哭闹
	延续的分离
(41)	关于哭 (2~3 岁)
	真实的害怕和想象中的害怕
	如何对待宝宝的恐惧心理
	如何对待宝宝不合理的恐惧
	分离的忧虑
	可以采取的措施
	如何对待宝宝受伤
	学前的紧张不安
(49)	可能发生的问題 (2~3 岁)
	如何对待宝宝发脾气
	如何对待宝宝屏息呼吸
	恐惧感
	父母不要在宝宝面前争吵
	体罚宝宝
(55)	四、大小便的训练
(57)	用尿布
(58)	大小便的控制 (1~2 岁)
	宝宝大便的控制
	宝宝小便的控制
	大小便训练
	如何帮助宝宝大小便的提示

(62) 大小便的控制 (2~3 岁)

晚上保持干净

习惯用厕所

提示

(65) 可能发生的问題 (2~3 岁)

迟成熟的宝宝

尿床

后退

(67) 给宝宝洗澡

日程作息表

卫生习惯

(69) 可能发生的问題

宝怕洗发

害怕水

(73) 五、体质发展

(75) 总的发展 (1~2 岁)

走路

帮助宝宝学行走

你的学走路的宝宝

安全措施提示

(81) 总的发展 (2~3 岁)

体力发展的过程

手操作能力发展的过程

(82) 协调

如何改善宝宝的协调

增强冒险精神

(86) 视力

(87)

牙齿

牙齿是怎样长出来的

牙齿的卫生习惯以及护理

日常卫生习惯

预防蛀牙

看牙医

(93)

六、智力发展

(95)

学习 (1~2 岁)

智力发展

学习说话

跟宝宝谈话

学习和玩耍

让宝宝独自玩

(100)

学习 (2~3 岁)

智力发展

学习与讲话

不要过于简化语言

学习和玩耍

如何帮助宝宝发展智力

早期阅读

(107)

讲话 (1~2 岁)

分类的开始

扩大词汇量

帮助宝宝理解

第一句话

语法的发展

如何帮助宝宝掌握语法

(112) **讲话 (2~3 岁)**

交谈

帮助宝宝学习语言

提问和回答

(119) **七、社会行为**

(121) **个人的发展 (1~2 岁)**

喜爱与不喜爱

宝宝的个性

胆怯的宝宝

玩耍和与别人一起玩

鼓励慷慨

独生子女

(127) **教育训练 (1~2 岁)**

何时对宝宝进行训斥

避免问题

训练指南

(131) **可能发生的问题 (1~2 岁)**

欺负别的小孩

嫉妒

过分溺爱

口吃

发脾气

淘气的宝宝

(136) **个人的发展 (2~3 岁)**

模仿和辨识

交朋友

鼓励安全

	如何看待宝宝的手淫
	裸体与性别
	回答问题
(143)	教育训练 (2~3 岁)
	什么时候惩戒宝宝
(145)	可能发生的问题 (2~3 岁)
	尿床
	口吃
	“习惯”
	无礼的孩子
	自私的行为
	宠坏的孩子
(151)	八、玩耍
(153)	玩耍 (1~2 岁)
	适合的玩具
	手工操作玩具
	以画画作游戏
	用什么东西给宝宝画画
	玩水游戏
	玩沙
	滑梯、攀架和秋千
	安全提示
	粗鲁和温和的游戏
	玩具有足够的创造性吗?
	宝宝是否得到足够的启发?
	如何帮助宝宝
	清洁和准备玩具
	存放玩具的提示

(162) 玩耍 (2~3岁)

适合的玩具
模仿的游戏
手操作的游戏
在玩耍中学习
学习颜色
学习字母
学习数字
电视

(169) 九、衣服及卧室布置

(171) 选择衣服

关于购买衣服的提示
使衣服耐穿
鞋的选择
鞋的类型
洗涤
关于洗涤的提示
污渍的处理

(176) 穿衣和脱衣

关于穿衣的提示

(178) 宝宝卧室的布置

储物方法

(181) 十、家庭安全常识

(183) 居室安全措施

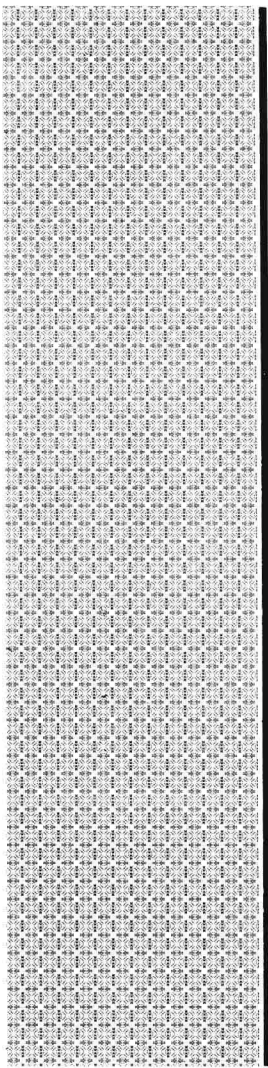
起居室
一般的安全措施
浴室
厨房

	卧室
	客厅、楼梯和通道
	花园
	道路安全
	应急箱
(191)	十一、家庭医学常识
(193)	何时请医生看病
	体温
	外伤
	痛和不舒服
	呼吸
	食欲不振
	呕吐
	腹泻
	向医生说些什么
(196)	体温计的使用
	给宝宝测体温
(198)	服药
	服药丸
(199)	对宝宝的护理
	需要卧床吗？
	病孩的饮食
	宝宝发热时的护理
	使病孩舒服和复原的提示
	如果宝宝必须住医院

(205)

十二、常见病及护理

哮喘
咬伤
水泡
支气管炎和肺炎
烫伤
粘膜炎和流鼻涕
水痘
感冒
唇疱疹/单纯疱疹
结膜炎
惊厥
咳嗽
哮喘
切伤和擦伤
耳痛
湿疹
癫痫
门夹伤手指
风疹
麻疹
流行性腮腺炎
流鼻血
阴茎夹在拉链上
皮疹
玫瑰疹
猩红热
刺伤



扭伤
螫伤
麦粒肿
阳光灼伤
蛲虫
扁桃体炎
毒蛔虫
荨麻疹
百日咳
感染性发烧