

孕

育新观念

0-3岁方案课堂



岁 上 下

**国家权威机构推荐 新世纪第一
独家版权、提供零距离指导**

本书内容十分广泛，包括教育学、心理学、营养学、保健生理学等多方面的内容，给您以合理的分析，适当的

权威认证，诚挚关怀；
精心细致，体贴呵护；
最新最全面的健康指南；
科学合理的养育、
哺乳及应急措施。

中医古籍出版社

孕育新概念
怀孕与育儿系列

1岁 方案 课堂



中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕育新概念. 1, 0~3岁方案课堂/秋实编著. —北京: 中医古籍出版社, 2004. 10

ISBN 7-80174-267-2

I. 孕... II. 秋... III. ①婴幼儿-哺育 ②婴幼儿-家庭教育 IV
. TS976. 31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 093574 号

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内南小街 16 号 100700)

全国各地新华书店经销

三河市海波印务有限公司

880×1230 毫米 32 开 12 印张 2100 千字

2004 年 10 月第一版 2004 年 10 月第一次印刷

印数: 0001~5000 册

ISBN 7-80174-267-2/R·266

定价: 19.80 元 (全套 138.60 元)

QIAN YAN

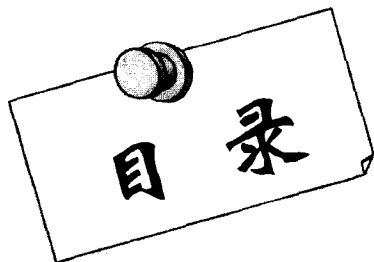
前言

如果你成为新爸妈时，就会感受到来自生活的诸多挑战。从客观上看，目前年轻爸妈对于育儿阶段生活问题重视程度较之他们的前辈明显提高，但对一些具体的问题还缺少科学的解决之道和操作技巧，亟须权威的、具体的、全面的指导和建议。

因此，我们请有关方面的权威专家，编写了《0岁方案课堂》、《1岁方案课堂》、《2岁方案课堂》、《3岁方案课堂》系列。主要针对年轻夫妻从0岁婴儿到3岁幼儿各个时期中需要了解 and 把握的方方面面的问题做了具体而又全面的指导。我们力求以最简洁的语言、最精炼的篇幅和最亲切的交流方式，介绍0~3岁婴幼儿护理、喂养、训练等方面最普遍、最具代表性的具体做法。堪称育儿阶段的“百科全书”。

我们广泛吸收了国内外相关领域的最新成果和资讯，希望它能像一位随身的育儿专家，帮助您顺利渡过为人父母的重要人生阶段。

编者



第一章 1岁~1岁半

一、1岁~1岁半小儿生长发育	/ 3
1岁~1岁半孩子的特点	/ 3
1岁~1岁半孩子的牙齿	/ 4
前囟门闭合	/ 5
1岁~1岁半孩子身体方面具备本领	/ 6
个人情况逐渐显出差异	/ 7
1岁~1岁半孩子的手愈来愈灵巧	/ 7
1岁~1岁半孩子心智方面的本领	/ 8
发展水平已具雏形	/ 9
生活自理能力	/ 9
社会适应能力	/ 10
活泼好动	/ 10
模仿	/ 11
自我意识的出现	/ 12
有探索欲望	/ 12
独立性与依赖性齐头并增	/ 14
爱乱扔东西	/ 15



1 Sui Fang An Ke Tang

爱发脾气	/ 16
二、1岁~1岁半孩子喂养	/ 17
这个年龄孩子的饮食特点	/ 17
饮食哺养	/ 18
孩子的饮食与补充	/ 20
给孩子零食	/ 21
培养饮食习惯	/ 22
饮食方法	/ 23
宝宝膳食的要求	/ 24
不吃饭	/ 25
小儿的间食	/ 26
豆制品的营养价值怎样	/ 27
会走的孩子吃饭难	/ 28
让孩子愉快地就餐	/ 29
膨化食品多吃有害	/ 30
如何对待挑食	/ 31
小儿忌“积食”	/ 32
不要多吃巧克力	/ 32
吃糖过多害处多	/ 33
1岁后的小儿1周的食谱应如何安排	/ 34
为小儿制作食物时应注意什么	/ 35
怎样结合季节的变换为小儿安排饮食	/ 36
怎样为1岁小儿制作多铁菜肴	/ 37
1岁小儿的多铁食谱是怎样安排的	/ 38
怎样为1岁小儿制作多钙菜肴	/ 39
小儿的多钙食谱是怎样安排的	/ 40
如何为感冒发热的小儿安排饮食	/ 41
如何为腹泻的小儿安排饮食	/ 42

怎样培养1岁半的小儿自己用匙吃饭	/ 43
小儿总爱吃奶不吃饭怎么办	/ 44
饮食的均衡作用	/ 45
培养小儿饮食习惯	/ 46
小儿厌食的心理	/ 50
让小儿自己吃东西	/ 51
让小儿觉得进餐是一段快乐的时光	/ 52
不要太花功夫处理小儿的饮食	/ 52
少吃甜食	/ 53
注意饮食安全	/ 54
让孩子喝足水	/ 56
缺铁会影响小儿智力	/ 57
三、怎样照料1岁~1岁半孩子	/ 58
日常料理	/ 58
哄孩子睡觉	/ 59
四季的穿着	/ 60
清洁的教养——培养洗手的习惯	/ 61
唤醒午睡的方法	/ 62
过于疲劳的休息	/ 62
“即使哭泣也应置之不理”的做法	/ 63
凡事顺着小儿的做法	/ 64
折衷的方法	/ 65
看“电视”的教养	/ 66
排便训练	/ 67
大小便习惯培养	/ 69
给宝宝一个好情绪	/ 70
穿衣服能力和习惯的培养	/ 71
孩子的熬夜	/ 72



1 Sui Fang An Ke Tang

1 SUI FANG AN KE TANG

1岁方案课堂

如何对待不眠的宝宝	/ 73
不要用惊吓催孩子睡觉	/ 74
便器的使用	/ 74
娇生惯养会损害小儿大脑	/ 77
排尿的教育	/ 78
设法协助小儿顺利排尿	/ 78
小儿没有尿意时，不可强迫小儿排尿	/ 80
洗澡时，有不舒服的体验	/ 80
做噩梦时的处理方法	/ 81
日常照料提示	/ 82
培养孩子良好的穿衣习惯和能力	/ 83
培养孩子的生活自理能力	/ 84
宝宝拒绝上床睡觉	/ 86
让孩子健康地过夏天	/ 87
夏天小儿护肤须知	/ 89
清爽的孩子不长疮	/ 90
夏季孩子少吃糖可防疖疮	/ 91
生疖小儿六忌	/ 91
1岁半小儿生活时间表	/ 92
因害怕而醒来的情况	/ 93
应如何判断指导的适当时机	/ 94
宝宝早醒的应付办法	/ 94
睡觉醒来，妈妈不在身边	/ 95
睡在陌生的床上	/ 95
四、锻炼与游戏	/ 96
给小儿一个自由安全的空间	/ 96
走路	/ 97
帮助小儿走路	/ 98

目 录

1 Sui Fang An Ke Tang

以父母为中心	/ 100
行动范围	/ 101
回到母亲那儿	/ 101
空气锻炼	/ 102
宝宝益智活动	/ 103
为孩子创造良好的居住环境	/ 109
创造游玩场所	/ 110
保护宝宝的视觉	/ 112
小儿玩具的选择	/ 113
玩具的卫生	/ 115
开始了解同种类的东西	/ 116
选择玩具的方法	/ 116
了解周围世界的游戏	/ 117
基础性游戏	/ 119
小儿体操	/ 121
体育游戏	/ 122
玩具推拉车	/ 125
玩具促进动作发育	/ 126
玩具发展语言和认识能力	/ 127
感官游戏	/ 128
美术游戏	/ 129
娱乐游戏	/ 129
语言游戏	/ 130
认字游戏	/ 134
亲子游戏有何好处	/ 137
角色扮演益处多	/ 138
让孩子多在户外玩	/ 139
怎样带孩子出去旅游	/ 140



户外活动能促进智力发展吗	141
创意玩具不必贵	142
五、小儿异常与安全	143
麻疹疫苗	143
未进行预防接种时	144
持续高热	145
小儿呕吐	146
小儿腹泻	147
小儿咳嗽	148
抽风	149
小儿哭死过去	150
小儿入睡后出汗多是有病吗	151
为什么有的小儿睡觉时磨牙	152
小儿发热是否就需要用抗生素	153
高热抽风对小儿有什么损害	153
如何对待智力低下的小儿	154
小儿斜视有什么特征	155
为小儿上眼药应注意哪些问题	156
先天性聋都是遗传的吗	157
怎样早期发现急性化脓性中耳炎	158
怎样为聋儿选配合适的助听器	159
禁服四环素类药物	160
“豁嘴”	161
磨牙是病吗	162
为什么会烂口角	163
呕吐的家庭护理	163
做到7个“当心”	164
谨防小儿烫伤	165



1 Sui Fang An Ke Tang

孩子摔倒后的处理对其性格的影响	/ 166
勿用手推车载婴幼儿上街	/ 168
触电	/ 168
溺水	/ 169
误食	/ 169

第二章 1岁半~2岁

一、1岁半~2岁小儿生长发育	/ 173
这个年龄孩子的特点	/ 173
记忆力还不很发达	/ 175
小儿不了解自己的行为	/ 175
还无法正确使用语言	/ 176
不可强迫教育	/ 177
感觉运动的发育	/ 178
语言、适应性行为发育	/ 178
心理发育	/ 179
学会自我服务	/ 180
好奇心强	/ 181
二、1岁半~2岁小儿喂养	/ 182
为什么要鼓励小儿多吃蔬菜	/ 182
春季常用食谱是怎样安排的	/ 183
含钙多的食物	/ 184
充分的活动和营养缺一不可	/ 185
要少吃盐	/ 186
孩子胃口不好是什么原因	/ 187
适当吃些硬食	/ 188

1 Sui Fang An Ke Tang

1 SUI FANG AN KE TANG

1岁方案课堂

要养成良好的饮食习惯	/ 188
1~2岁的饮食安排	/ 189
1~2岁小儿饮食制作原则	/ 190
如何为孩子选择营养品	/ 191
吃维生素越多越好吗	/ 192
患病时别忘补充维生素A	/ 193
养成饮水的习惯	/ 193
吃蔬菜的科学	/ 194
老想喝水是病吗	/ 195
强迫进食害处多	/ 196
小儿不能多吃冷饮	/ 197
小儿食物的制作诀窍	/ 198
这个年龄小儿的饮食特点	/ 199
如果孩子不爱喝牛奶	/ 200
孩子吃多少蛋白质合适	/ 200
吃汤泡饭不好消化	/ 201
小儿食品制作	/ 201
挑食、偏食是坏习惯	/ 202
要少给孩子吃零食	/ 203
不要随意添加一些营养品	/ 204
小儿“吃饭难”的原因	/ 205
小儿饮食烹调技巧	/ 206
保持食物营养素	/ 208
一日饮食安排	/ 211
几种食物的营养	/ 212
适合1岁半~2岁小儿的食品	/ 214
营养过剩影响智力发育	/ 214
有益小儿的食品	/ 215



为孩子做蛋类食品	/ 216
小儿吃豆制品要适量	/ 218
烹制豆腐食品方法	/ 219
三、怎样照料1岁半~2岁小儿	/ 221
小儿要穿满裆裤	/ 221
要不要限制小儿爬楼梯	/ 222
小儿不爱理发怎么办	/ 222
鼓励孩子学会做家务活	/ 223
模仿做家务	/ 224
饭前要洗手	/ 225
宝宝洗手	/ 226
宝宝会脱衣了	/ 226
养成良好的卫生习惯	/ 227
1岁半~2岁小儿的生活制度	/ 228
不是“监督”，是照顾	/ 229
早晨起床	/ 230
更换尿布	/ 230
入浴	/ 231
洗头	/ 232
手与指甲	/ 232
穿着	/ 233
上身穿着的衣服	/ 233
外面的衣服	/ 234
贴身衣服	/ 234
鞋与袜	/ 235
看与听的游戏	/ 235
不睡沙发床	/ 236
教小儿刷牙	/ 236



1 Sui Fang An Ke Tang

四、锻炼与游戏	237
动作发育	237
家事游戏	238
打扮	238
与洋娃娃做游戏	239
使用身体的游戏	239
游戏的场所必须在父母的身边	243
户外游戏应当谨慎	243
每天固定外出是很有趣的事	244
冬天和小儿游戏	244
和小儿一起游戏	245
不要限制时间	245
帮助小儿集中精神	246
语言游戏	246
智力游戏	248
玩具与宝宝	251
为孩子提供游戏场地	252
体育游戏	255
食物与日常游戏	256
你摸到的是什么东西	256
娱乐游戏	257
家庭戏剧	258
五、小儿异常与安全	259
跌碰摔伤	259
模仿成人而致损伤	260
迷路	260
学会自身保护	261
安全俏点子	262

小儿衣物安全	/ 263
抗燃性睡衣	/ 263
玩具安全	/ 264
小儿之特殊注意事项	/ 264
高脚椅的安全	/ 266
宠物的安全	/ 267
汽车的安全	/ 268
庭院的安全	/ 269
小儿戏水的安全	/ 270
小儿游戏区的安全	/ 271
公共场所的安全	/ 272
小儿容易发生哪些意外事故	/ 273
意外事故怎样预防	/ 273
家庭药箱需要常备哪些用品	/ 274
鼻出血	/ 275
鼻腔异物	/ 276
气管异物	/ 277
髌脱位与跛行	/ 278
打针比吃药好吗	/ 279
舌系带过短要尽早手术	/ 280
睡眠与健康	/ 281
发热不一定是坏事	/ 282
抗菌素不能滥用	/ 283
宝宝贫血该怎么办	/ 284



第三章 1岁小儿早期培养与家教

一、早期培养	/ 287
1~1岁半的小儿怎么教	/ 287
1岁半~2岁的小儿怎么教	/ 292
开始培养孩子的分类能力	/ 296
让孩子学会自理	/ 298
小儿的个别差异与教育	/ 299
让小儿心情舒畅	/ 300
家长怎样提高小儿无意识记忆的效果呢	/ 301
抓住小儿的语言契机	/ 302
发挥孩子的创造性	/ 304
小儿高级神经活动的特点及教育方式	/ 305
小儿应有小伙伴	/ 306
培养人与人的关系	/ 308
培养爱劳动的好习惯	/ 309
鼓励小儿模仿	/ 310
二、早期家教	/ 311
七种不好的教育方式	/ 311
1~2岁是婴幼儿口语的开始	/ 312
教1~2岁的孩子学外语	/ 313
该做的事要直接去做	/ 314
教小儿学动词	/ 315
让孩子自己走路	/ 316
孩子父母面临挑战	/ 317
让孩子喜欢做自己该做的事情	/ 318

和孩子说话的艺术	/ 318
小儿家教十不宜	/ 319
不要用娃娃腔与孩子说话	/ 321
不要损害小儿探索求知的积极性	/ 322
孩子身上玩脏了没有关系	/ 324
教宝宝阅读	/ 324
孩子说话	/ 326

第四章 1岁小儿常见病

带小儿看病的小窍门	/ 329
头痛可能是重病的征兆	/ 330
小儿的皮疹	/ 332
瘫痪多是脑部有病	/ 333
百日咳	/ 335
如何判断疾病的轻重	/ 336
腹痛最多见	/ 337
小儿的腹胀	/ 338
奶瓶综合症	/ 340
便血，应及时查明原因	/ 340
气急的病有轻有重	/ 342
淋巴结肿大和血癌	/ 344
发热的小儿生病的信号	/ 345
咳声可知病	/ 347
过敏性皮炎和小儿苔藓	/ 348
小儿的夜啼	/ 349
便秘也许是病	/ 350

