



YIZHISANSUI BAOLAO YANGYU

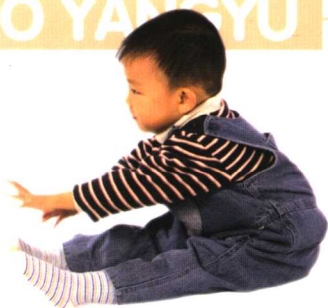
主编 王淑玉 赵丽

1~3 岁宝宝养育

YIZHISANSUI BAOLAO YANGYU



YIZHISANSUI BAOLAO YANGYU



河北科学技术出版社

主编 王淑玉 赵丽



1~3 岁宝宝养育

河北科学技术出版社



主编 王淑玉 赵 丽

作者 (以姓氏笔画为序)

王 岩 王淑玉 杜志方 郑一博 赵 丽

图书在版编目 (C I P) 数据

1~3岁宝宝养育/王淑玉,赵丽主编.-石家庄:河北科学技术出版社,2003

(好妈妈系列丛书)

ISBN 7-5375-2801-2

I. 1 1 ... II. ①王... ②赵... III. ①婴幼儿-哺育
②婴幼儿-家庭教育 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 072004 号

好妈妈系列丛书

1~3岁宝宝养育

主编 王淑玉 赵 丽

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市和平西路新文里 8 号(邮编:050071)

印 刷 河北新华印刷二厂

经 销 新华书店

开 本 850×1168 1/32

印 张 4.5

字 数 112000

版 次 2004 年 1 月第 1 版

2004 年 1 月第 1 次印刷

印 数 4000

定 价 27.00 元

http: www.hkpress.com.cn

前 言

每一个孩子都是普通的孩子,因为他都要经历所有孩子共同经历的成长阶段。他总要先学会抬头、坐、爬,再学会走、跳;总是先听懂语言,再学会开口讲话。但是,每一个孩子又都是独特的个体,因为他的发育水平、速度和发展的方向与其他孩子是截然不同的。如何把握儿童发展的关键期,让您的孩子得到最合理、最健康的喂养,获得最适合个体发展的早期教育,有效地开发孩子的潜能,是每个家长迫切需要了解的。

本书针对年轻父母的育儿需要,对1~3岁幼儿各年龄段的生长发育、喂养和护理、早期教育和训练以及常见症状的处理做了详细介绍,文字流畅,通俗易懂,图文并茂,具有时间针对性、查阅便利等优点。希望能在孩子成长过程中给大家提供一些必要的帮助。

解放军白求恩国际和平医院儿科 主治医师 王淑玉
主 任 赵 丽

2003年6月

目录

1岁至1岁半

2 生理特征

体格发育 2

智能和心理发育 4

6 喂养和护理保健

合理营养对宝宝健康的重要性 7

幼儿的饮食 7

饮食管理 9

足够的睡眠和良好的睡眠习惯 10

合适的衣着 10

教宝宝学走路 11

户外活动 12

预防意外伤害 13

培养清洁卫生的习惯 13

卫生用具的准备 14

清洁卫生的方法 15

社会交往的学习 15

预防接种 16

17 早期教育与训练指导

- 体能训练 17
- 感知训练 22
- 语言训练 24
- 个人与社会能力训练 25

27 常见症状的处理

- 上呼吸道感染 27
- 厌食 28
- 呕吐 28
- 腹泻 29
- 缺铁性贫血 30
- 幼儿期惊厥 30
- “O”型腿 31
- 走路迟 32

1 岁半至 2 岁

34 生理特征

- 体格发育 34
- 智能和心理发育 35

37 喂养和护理保健

- 喂养 37
- 采用正确的烹制方法 38
- 让宝宝自己吃饭 39
- 和大人一起用餐 40

- 宝宝零食的选择 40
- 穿衣要适宜 41
- 选购使孩子双足健康的鞋 42
- 合适的睡眠时间和睡眠环境 42
- 大小便习惯和能力培养 43
- 鼓励宝宝用语言表达需要 44
- 判断听力是否正常 44
- 防止或减少宝宝尿床 45
- 正确对待宝宝的暴怒发作 45
- 促进社交行为的发展 46
- 预防接种 46

47 早期教育与训练指导

- 体能训练 47
- 感知训练 48
- 语言训练 52
- 个人与社会能力训练 53

55 常见症状的处理

- 支气管炎 55
- 肺炎 55
- 头痛 56
- 头及面部损伤 57
- 荨麻疹 57
- 骨折及关节脱臼 58
- 单纯性疱疹 59
- 眼内异物 59
- 咬伤或蜇伤 60



2岁至2岁半

62 生理特征

体格发育 62

智能和心理发育 63

65 喂养和护理保健

喂养 65

培养孩子的进餐兴趣 65

养成良好的饮食习惯 66

继续补充维生素 D 和钙剂 68

预防龋齿 68

保护牙齿的健康饮食 70

学习刷牙 70

坚持三浴 71

培养孩子单独睡觉 72

学习用筷子 73

学习穿脱简单的衣服 73

不要给孩子穿异性衣服 74

教孩子正确发音 74

防止意外伤害 75

正确对待第一反抗期 76

社会交往能力的发展 77

预防接种 77

79 早期教育与训练指导

体能训练 79

- 感知训练 82
语言训练 89
社会交往能力训练 90

92 常见症状的处理

- 左撇子 92
口吃 94
锌缺乏 95
疱疹性口炎 96
脱肛 96
肠痉挛 97
睡眠不安 97
鼻出血 98
结膜炎 99
日光灼伤 99
中毒 100

2 岁半至 3 岁

102 生理特征

- 体格发育 102
智能和心理发育 103

105 喂养和护理保健

- 预防肥胖从饮食抓起 105
多吃蔬菜和水果 106
食用水果的卫生 106
早期发现营养不良 107



- 防止宝宝食物中毒 107
- 避免食用致敏食物 108
- 保护视力 108
- 如何喂宝宝吃药 109
- 不要给孩子化妆和戴饰物 110
- 营造安全的家庭环境 110
- 帮助孩子适应幼儿园集体生活 111

112 早期教育与训练指导

- 体能训练 112
- 感知训练 115
- 语言训练 120
- 社会交往能力训练 121

123 常见症状的处理

- 语言发育迟缓 124
- 孤独症 125
- 吮手指 125
- 身材矮小 126
- 便秘 126
- 寄生虫病 128
- 扁桃体炎 128
- 支气管哮喘 129
- 麦粒肿 130
- 中耳炎 130
- 耳内异物 131
- 鼻内异物 132
- 意外伤害 132
- 呼吸、心跳骤停 134

一岁半

15个月的宝宝已经走得很好，能蹲着玩，会叠放两 three 块方积木。能说出几个词和自己的名字。能表示同意、不同意。

这个年龄段的宝宝，喜欢玩变戏法和藏猫猫游戏。



生理特征

HENGLI TEZHENG



宝宝的性格进一步发育，表现在行为中和感情的流露上。高兴时可引起宝宝的大笑；不愉快时伴随啼哭的全身乱动逐渐减少，而代之以面部的表情。1岁半时宝宝会在生人面前表现出少有的安静。

体格发育

1岁后宝宝体格的增长速度较1岁前有所减慢。

体重 体重是机体各部重量的总和，是反映营养状况最容易获得的指标。宝宝的体重在1岁后增加速度进一步降低，每周约增加50克，每月增加200~250克。到18个月时，男孩体重一般为11.5千克左右，上下浮动不超过1.2千克，一般不

应低于 9.59 千克或高于 13.44 千克；女孩体重一般为 10.8 千克左右，上下浮动不超过 1.2 千克，一般不应低于 8.92 千克或高于 12.76 千克。

身长 身长代表着头、颈、躯干、下肢长度的总和。3 岁以下的宝宝因为立位测量不准确，一般常让宝宝卧位测量，其结果称身长。直立位测出的数据常常较卧位时测得的结果偏低。1 岁时的总身长约为 75 厘米左右。这个阶段的 6 个月内，平均每月增加约 1 厘米。到 1 岁半时，男孩身长一般为 82.4 厘米左右，上下浮动不超过 3 厘米，一般不应低于 77.5 厘米或高于 88.1 厘米；女孩身长一般为 80.9 厘米左右，上下浮动不超过 3.1 厘米，一般不应低于 76.0 厘米或高于 86.1 厘米。

头围 头围指的是自眉弓上方最突出处经枕后结节绕头一周的长度。头围的大小，一般说来，与脑的发育有关。这个阶段头围增长约 1.5 厘米，每月增长约 0.2 厘米。到 1 岁半时，男孩头围一般为 48.4 厘米左右，如低于 45.3 厘米或高于 50.6 厘米应视为异常；女孩头围一般为 47.1 厘米左右，如低于 45.0 厘米或高于 49.1 厘米应视为异常。需要带宝宝到医院检查。

牙齿发育 宝宝 1 岁时大多数已长出 6~8 颗乳牙，1 岁后萌出上下左右第 1 乳磨牙。



智能和心理发育

大运动的发育 约12足月宝宝能平稳地独站数秒钟，此时可能开始学走，牵着一只手会走。多数13个月的孩子，不用扶就能自己行走了。15个月的时候，宝宝会蹲着玩耍；虽然走路的技巧大有提高，但还不会转弯，也不会突然止步，不会抬腿上楼梯，只能手脚并用向上爬，爬上去再站起来。



精细运动的发育 手的细巧技能在视感知能力发展的前提下进一步得到发展。1岁的孩子喜欢把东西往地上扔，当你拣给他后，他还会再次扔到地上，并且越扔越高兴。到1岁3个月时就不再乱扔东西了。此时孩子的手已比较灵巧，可以学习自己吃饭；会把2或3块2.5厘米大小的积木叠在一起，能模仿大人在纸上画道道，会多页一起翻图画书等。

认知发育 1岁后宝宝听觉和言语理解能力逐渐发展，宝宝能听懂自己的名字，并能用名字称呼自己；能完全听懂简单的命令，如“把球扔给妈妈”等；会表示感谢以及同意或不同意等。到1岁半时宝宝能听懂50个左右的词，能正确指出自己身

体的各部位 5 个以上。

语言发育 能用手势和发声结合表示需要，会讲 3~5 个字的词，此时不一定语法正确。部分语句大人也可能听不懂。宝宝会主动模仿新单词和动物的叫声，如“汪汪”、“咩咩”等。语言的发育伴随着记忆能力的逐渐增强，1 岁多的宝宝能记住自己用的东西、玩具和一部分小朋友的名字。

性格发育 宝宝的性格进一步发育，表现在行为中和感情的流露上。高兴时可引起宝宝的大笑；不愉快时伴随啼哭的全身乱动逐渐减少，而代之以面部的表情。1 岁半时宝宝会在生人面前表现出少有的安静。

视觉发育 1 岁半能注意悬挂在 3 米处的小玩具。

听觉发育 1 岁能听懂自己的名字，在判断声音来源方向上，能达到大孩子的水平。



喂养和护理保健

EIYANG HE HULI BAOJIAN



此时宝宝处于断乳之后，尤其应注意平衡饮食，以防饮食引起的营养不良。饮食次数与断乳前相同，每日4~5次。以每日三餐加2次点心为宜。点心时间应安排在上午和下午两餐之间。

1~1.5岁宝宝一周食谱

	早餐	午餐	点心	晚餐
星期一	牛奶、鸡蛋羹、面包片	米饭、肉末炒油菜、豆腐汤	水果、面包片	肉末黄豆芽菜、面条
星期二	牛奶、肉末豆干菜粥	米饭、鸡丝炒青椒	水果、煮鸡蛋	肉菜饺子、菜叶汤
星期三	牛奶、肉末青菜豆粥	米饭、清蒸鱼、肉炒碎菜	水果、饼干	肉菜包子、西红柿蛋汤
星期四	牛奶、面包片、荷包蛋	米饭、炒猪肝、炒碎菜	水果、枣泥粥	千层糕、肉末白菜豆腐汤
星期五	牛奶、肉末青菜面条	米饭、肉末豆腐丸子	水果、代乳粉	面片、鸡蛋炒菠菜
星期六	牛奶、玉米面或小米粥	米饭、鸡丝炒青菜、碎豆腐干	水果、蛋糕	馄饨、鲜肉末胡萝卜
星期日	牛奶、卧蛋馒头片	米饭、烩鱼泥豆腐青菜	水果、豆沙酥饼	花卷、炒青菜、肉末西红柿汤

合理营养对宝宝健康的重要性

1~2 岁的宝宝，体格和脑发育速度虽然较 1 岁前有所减慢，但仍很迅速。1~2 岁，宝宝的脑重已达成人的 75%。这个时期宝宝脑的发育将为日后的智力活动和行为的发展奠定基础。如果蛋白质和热量以及某些微量元素（如碘元素）供应不足，脑细胞的数量减少，脑的重量降低，会导致脑的发育不良，影响宝宝智力的发展，严重者会出现智力落后、学习困难、社会适应不良。宝宝的体格发育也会受营养的影响，如骨骼、肌肉发育受阻，宝宝身材矮小、消瘦；身体抵抗能力下降，易患呼吸道感染、腹泻等疾病。相反，如果饮食和营养过多、过剩，各种营养成分比例不适当，也会引起宝宝各种疾病。如：饮食过量或吃巧克力、糖等高热量食品过多，会导致肥胖，增加宝宝社会适应不良和成年期心血管疾病的危险性；维生素 D、维生素 A 等摄入过多也会引起中毒，影响生长发育。所以，平衡膳食、合理营养对于宝宝健康成长非常重要。

幼儿的饮食

满 1 岁的宝宝，乳牙已长出 6~8 颗，咀嚼、消化能力更强，饮食上已可以吃多种食物，如烂饭、瓜、菜等。在饮食上，要注意补充足够的蛋白

