

孕

育新概念

0-3岁方案课堂



yayayay



2岁方案课堂

妇幼保健专家编委会编

秋实 策划主编



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

2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和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 2岁~2岁半

一、2岁~2岁半生长发育	/ 3
2岁~2岁半小儿的特点	/ 3
2岁~2岁半体重、身长、头围、胸围	/ 4
2岁~2岁半运动方面的发展	/ 5
2岁~2岁半智慧方面的发展	/ 6
二、2岁~2岁半孩子喂养	/ 7
2岁~2岁半小儿的营养	/ 7
2岁~2岁半小儿饮食习惯与能力的培养 (一)	/ 8
2岁~2岁半小儿饮食习惯与能力的培养 (二)	/ 9
一日饮食安排	/ 11
2岁~2岁半小儿出现厌食怎么办	/ 12
点心的给法	/ 13
饮食要有规律	/ 13
让孩子喝足水	/ 14
小儿不宜常吃的食品	/ 15
进食速度过快不好	/ 18
吃冷饮	/ 19



2 Sui Fang An Ke Tang

防治“打嗝”妙法	/ 20
吃水果的学问	/ 21
学会独立进餐	/ 22
添加粗纤维食品	/ 23
偏食的纠正	/ 24
零食的选择	/ 25
厌食的原因和预防	/ 26
鼓励小儿多吃蔬菜	/ 27
彩色食品不宜多吃	/ 28
食物中的营养物质是怎样被吸收的	/ 29
如何为小儿提供平衡膳食	/ 30
2岁小儿最宜吃什么样的食物	/ 31
2岁小儿一日吃多少食物合适	/ 33
2岁小儿1周的食谱应如何安排	/ 34
为小儿 (2岁) 制作食物应注意什么	/ 35
2岁小儿春季常用食谱是怎样安排的	/ 36
2岁小儿夏季常用食谱是怎样安排的	/ 37
2岁小儿秋季常用食谱是怎样安排的	/ 38
2岁小儿冬季常用食谱是怎样安排的	/ 39
2岁多的小儿仍离不开奶瓶怎么办	/ 40
2岁小儿可以学习自己吃饭吗	/ 40
怎样培养和训练2岁小儿独立吃饭	/ 41
小儿多吃巧克力好不好	/ 42
培养小儿进餐规矩	/ 44
如何根据体重调节饮食	/ 45
避免摄入致敏食物	/ 46
单调食品导致营养失调	/ 47
单纯性肥胖的原因及防治	/ 48

目 录

2 Sui Fang An Ke Tang

如何安排肥胖儿的饮食	/ 49
注意吃水果的卫生	/ 50
养成良好的生活习惯	/ 51
不宜用果汁喂药	/ 53
小儿营养过剩有害无益	/ 54
浅谈吃鱼	/ 55
孩子吃饭恶心的原因	/ 56
纠正孩子吃独食的毛病	/ 57
三、怎样照料2岁~2岁半孩子	/ 58
宝宝认床时怎么办	/ 58
培养2~2岁半孩子的生活自理能力	/ 59
大小便之处理	/ 60
2~2岁半的孩子怎样穿鞋子和衣服	/ 61
培养孩子良好的盥洗习惯与能力 (一)	/ 62
培养孩子良好的盥洗习惯和能力 (二)	/ 63
小男孩的清洁	/ 65
小女孩的清洁	/ 65
退步的宝宝	/ 66
给孩子洗澡的方法	/ 67
对付孩子“护头”的方法	/ 68
哪些孩子不宜洗澡	/ 69
训练裤	/ 70
电视	/ 71
隐私权	/ 71
家庭纠纷	/ 72
卫生教育	/ 73
锻炼自理能力	/ 74
夜间睡眠	/ 74

2 Sui Fang An Ke Tang

排泄的训练	/ 76
2岁小儿居住的房间应注意些什么	/ 77
2岁小儿1日的生活应如何安排	/ 78
2岁小儿能进行哪些体育锻炼	/ 79
怎样培养小儿饭前便后洗手的好习惯	/ 80
自理能力培养的最佳时期	/ 81
不要怕孩子洒饭	/ 82
鼓励孩子自己穿、脱衣服	/ 83
与父母分床睡	/ 84
孩子的睡姿	/ 85
四、锻炼与游戏	/ 86
2~2岁半小儿全身运动	/ 86
体格锻炼	/ 87
适当的曝晒时间	/ 88
玩具卫生	/ 89
体育锻炼	/ 89
游戏练习	/ 90
水浴	/ 93
让孩子自理	/ 94
防晒油	/ 97
你的家里安全吗	/ 98
攀登	/ 99
户外玩具	/ 100
五、小儿异常与安全	/ 101
当发高烧时	/ 101
孩子的呕吐	/ 103
腹泻	/ 104
夜里流鼻血	/ 105

目 录

2 Sui Fang An Ke Tang

认生	/ 106
口吃	/ 107
“肩脱位”	/ 108
自己撞头	/ 109
小儿为什么易患肺炎	/ 110
为什么上感时腹痛	/ 111
如何避免小儿遭遇危险	/ 112
谨防烧伤或烫伤	/ 112
适用于小儿的安全椅	/ 113

第二章 2岁半~3岁

一、2岁半~3岁小儿生长发育	/ 117
2岁半~3岁孩子的特点	/ 117
2岁半~3岁孩子体重、身长、头围、胸围	/ 119
2岁半~3岁孩子心智发育	/ 119
2岁半~3岁孩子社交行为的发展	/ 121
2岁半~3岁孩子语言能力的发展	/ 124
2岁半~3岁小儿综合能力发展	/ 126
二、2岁半~3岁小儿喂养	/ 127
2岁半~3岁孩子的喂养特点	/ 127
一日饮食安排举例	/ 128
2岁半~3岁小儿膳食习惯培养	/ 129
2岁半~3岁小儿饮食安全	/ 130
防止2岁半~3岁宝宝挑食偏食	/ 132
小儿的进食心理	/ 134
保持食物营养素	/ 134



2 Sui Fang An Ke Tang

吃东西时要有规矩	/ 135
零食的给予方法	/ 136
食物与进餐	/ 137
用嘴说不如作示范	/ 137
瓜子的营养及吃法	/ 138
设法了解新的味道	/ 139
让小儿了解有时依情况而有所不同	/ 139
三、怎样照料2岁半~3岁孩子	/ 140
培养孩子良好的穿衣习惯与能力 (一)	/ 140
培养孩子良好的穿衣习惯与能力 (二)	/ 141
小儿卫生	/ 142
儿童服装的选择	/ 143
孩子衣服的添置	/ 144
童鞋的选择	/ 146
四、锻炼与游戏	/ 147
2~2岁半小儿一日活动安排	/ 147
扩大生活领域	/ 148
交通玩具	/ 149
使用身体的游戏	/ 150
当“医生”	/ 151
音乐	/ 152
书本	/ 153
有趣的肢体活动 (一)	/ 154
有趣的肢体活动 (二)	/ 155
组合扩大了领域	/ 156
积木和其他建筑玩具	/ 157
五、小儿异常与安全	/ 158
流鼻血	/ 158

目 录

2 Sui Fang An Ke Tang

耳朵进入异物	/ 159
手脚指头的受伤	/ 159
划伤、擦伤	/ 160
刺伤	/ 160
眼睛受伤	/ 161
耳朵进水时	/ 162
螫伤	/ 162
出血	/ 163

第三章 2岁小儿早教与智力开发

一、2岁孩子早期教育	/ 167
2岁小儿的培养	/ 167
培养2岁孩子的自我意识	/ 168
培养孩子的独立意识 (一)	/ 169
培养孩子的独立意识 (二)	/ 170
注意和记忆的特点	/ 171
初步的道德行为和道德判断	/ 172
注意稳定孩子的情绪	/ 174
难以管教	/ 175
进入“反抗期”	/ 176
孩子之间	/ 179
让宝宝当助手	/ 180
行走姿态	/ 181
孩子把父母视为一个单独的人	/ 182
各方面都想与父母一样	/ 183
值得注意的“小事”	/ 184



2 Sui Fang An Ke Tang

这些习惯不好	/ 185
请多抚摸孩子	/ 186
孩子哭闹时	/ 187
把孩子的负情绪转化为正常情绪	/ 189
让孩子学会分享	/ 190
培养孩子的同情心	/ 192
孩子有人照看也应送托幼机构	/ 193
为孩子做好入幼儿园的准备	/ 194
孩子入园的“分离焦虑”	/ 195
让孩子愉快地进入幼儿园	/ 196
帮助孩子建立自信	/ 197
为孩子选择好的图书	/ 199
教孩子阅读图书	/ 200
不可忽视的“称谓教育”	/ 201
让孩子学会自我服务	/ 202
温顺的孩子被欺负该怎么办	/ 204
让孩子在“吵吵闹闹”中成长	/ 205
小儿嫉妒心理与疏导	/ 207
克服恐惧感	/ 208
孩子“反话正做”的心理分析	/ 210
亲情的培养	/ 212
当孩子有好表现时	/ 213
对孩子的称赞要适当	/ 215
孩子适当受些挫折好	/ 216
批评孩子的方法	/ 217
有时可以不理孩子	/ 218
让孩子服从的艺术	/ 220
消除依赖心理	/ 221

目 录

2 Sui Fang An Ke Tang

二、2岁孩子口语开发	/ 223
语言方面的发展	/ 223
孩子说话迟	/ 224
现代传媒手段和小儿语言障碍	/ 225
教孩子学习量词	/ 226
孩子“口吃”	/ 227
对待“口吃”的态度	/ 228
2半小儿口语关键期	/ 229
口语能力的四个方面	/ 230
控制孩子的语言情境	/ 231
提高孩子的口语水平	/ 233
引导孩子交谈的艺术	/ 235
小儿的语感	/ 236
三、2岁小儿综合智力开发	/ 237
学习礼貌语言	/ 237
画方形，写汉字	/ 238
学习等待	/ 239
认识冬天和夏天	/ 240
记住父母单位及自己的住址	/ 241
知道不同职业的称呼	/ 241
开发宝宝的天赋	/ 242
观察能力的开发方法	/ 243
培养基本写字能力的方法	/ 247
数学能力教育	/ 248
数学学习	/ 251
学习反义词	/ 252
认识日常用品的用途	/ 253
认识大自然	/ 254



培养孩子安静片刻	/ 255
认字	/ 256
培养良好的次序	/ 257
培养初步的时间概念	/ 258
给孩子适合的画册	/ 259

第四章 2岁小儿常见病

一、口腔疾病的预防	/ 263
牙痛时	/ 263
看牙科医生	/ 263
第一次看牙科	/ 264
定期护齿	/ 264
口腔清洁	/ 265
少吃甜食	/ 265
吃硬食物	/ 266
乳牙牙根	/ 267
口臭	/ 267
咬舌、舔牙、咬唇颊	/ 268
“虫牙”	/ 268
牙刷也会致病	/ 269
龋齿的预防	/ 270
多生牙	/ 270
先天缺牙	/ 271
牙面凹凸不平	/ 271
地包天	/ 272

目 录

2 Sui Fang An Ke Tang

“虎牙”不能随便拔	/ 273
预防接种	/ 273
防止“病从口入”	/ 274
别吃鱼生粥和锅贴鱼	/ 275
用口呼吸的坏处	/ 275
应有20颗乳牙	/ 276
睡前不要吃东西	/ 277
二、呼吸道疾病	/ 277
小儿呼吸道感染的原因	/ 277
呼吸道感染小儿的家庭护理	/ 279
小儿反复感冒谨防继发性中耳炎	/ 280
上呼吸道疾病用药须知	/ 281
三、其它疾病	/ 282
发疹传染病的护理	/ 282
疥腮的护理	/ 283
传染性肝炎的护理	/ 284
结核病的护理	/ 285
湿疹的护理	/ 285
盲肠炎的护理	/ 286
蛲虫症的护理	/ 287
隐睾症的护理	/ 288
麻疹的护理	/ 289
小儿急疹的护理	/ 290
猩红热的护理	/ 291
水痘的护理	/ 293
百日咳的护理	/ 294
腹泻的护理	/ 296
小儿病七宜	/ 296



2 Sui Fang An Ke Tang

小儿病的误区	/ 298
切勿突然按压孩子头部	/ 299
发烧	/ 300
痉挛、抽筋	/ 301
夜惊	/ 303
腹泻病儿的护理	/ 303
喘息病儿的护理	/ 304
长期卧床病儿的护理	/ 305
心脏病病儿的护理	/ 306
四、意外伤及护理	/ 307
误食	/ 307
吃了大人的嗜好品时	/ 308
呼吸骤停的护理	/ 309
心跳骤停的护理	/ 310
外伤止血的护理	/ 311
洗胃的护理	/ 312
痰堵的护理	/ 313
搬运护送的护理	/ 313
小儿头部外伤不可忽视	/ 314
小儿跌伤的简单处理	/ 315
小伤口的护理	/ 317
骨折的护理	/ 318
脱臼的护理	/ 319
扭伤的护理	/ 320
休克的护理	/ 321
昏迷的护理	/ 322
鼻孔闭塞而造成的窒息	/ 323
呼吸困难的护理	/ 325

目 录

2 Sui Fang An Ke Tang

排除气管异物的护理	326
抽风时的紧急护理	326
大口吐血时的护理	328
当孩子腹痛难忍时的护理	329
小儿急性心力衰竭的护理	330
眼外伤的护理	331
特殊伤口的处理	332
断手、断指的护理	333
精神病病儿的护理	333
五、用药常识	334
治疗要严格遵照医嘱	334
治病用药不能操之过急	335
青霉素滴眼也会过敏	336
不要滥用抗菌素	336
不要迷信打针	337
鱼肝油也不能多吃	338
用退烧药也得小心	339
为什么退烧药和镇静药可以同用	340
药品要保管好	340
小儿用药特点	341
学会计算小儿药用量	343
不要让孩子随便服用成人药	344
不能让孩子乱吃补药	345
药有两重性	346
注意药物的不良反应	346
服药要按量	348
家庭应备哪些药	348
千万别用错药	349