

家庭必备的科学育儿参考书，父母养育健康宝宝的好帮手

1~3岁幼儿养护专家全程指导

宝宝养育全书

浓缩著名专家育儿经验 结合东西方育儿精华

沈媛 主编



黑龙江科学技术出版社

BAOBAO YANGYU QUANSHU
ZHUANJIA ZHIDAO

1~3岁幼儿养护专家全程指导

宝宝养育全书

浓缩著名专家育儿经验 结合东西方育儿精华

沈媛 主编



黑龙江科学技术出版社

BAOBAO YANGYU QUANSHU
ZHUANJIA ZHIDAO

图书在版编目 (C I P) 数据

宝宝养育全书 / 沈媛主编. -- 哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2015.4
ISBN 978-7-5388-8261-2

I. ①宝… II. ①沈… III. ①婴幼儿-哺育 IV.
①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 079486 号

宝宝养育全书

BAOBAO YANGYU QUANSHU

作 者 沈 媛

责任编辑 刘佳琪

封面设计 白思平

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京市通州兴龙印刷厂

开 本 710 mm × 1000 mm 1/16

印 张 16

字 数 180 千字

版 次 2015 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8261-2/R · 2454

定 价 32.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



前言

前言

PREFACE

在大多数家庭都是独生子女的今天，儿童就成了整个家庭的核心。每个爸爸妈妈都希望自己能有个健康优秀的好孩子，然而，拥有好孩子的前提是你必须得是一个好父母。

21世纪，什么样的父母才是好父母呢？这应该是每一位父母都值得深思的问题。想要做一个好父母，并不仅仅是给孩子吃好的、住好的就行了，而是要在养育中尊重儿童个体发育的生理特点和发展规律。每位父母都在孩子身上花费了巨大的心血，希望他们能“成龙”、“成凤”，不可否认，他们“爱”孩子，但这种带有过高期望的“爱”只会使孩子不安、不吃、不长、不学，甚至会使孩子在各种“强迫”或“劝诱”下学会反抗。通过本书，如果你学会了以平和的心态对待孩子，那么就可以说你在科学育儿的道路上已经成功了一半。

想要拥有一个健康优秀的孩子，父母首先就要给他们充分的爱，并把这种爱融入到注视孩子的眼神中、肌肤相亲的接触中以及点点滴滴的生活细节中。同时，父母与子女之间的情感直接关系到孩子的人格、性格的养成，关系到他长大后与人交往的能力和人生所能达到的高度。所以，父母千万不要以工作忙为理由，把孩子推给老人、保姆、电视机……

为了给孩子一个好的开端，为他一生的健康打下良好的基础，这本书全面而详尽地介绍了养育儿童必须知晓的五个方面的内容，包括孩子生长发育的特点、日常护理的重点、饮食与营养的均衡、父母的教养策略以及智力与潜能的开发。这些精心的安排，出发点只有一个，就是用通俗易懂的语言阐释最新的育儿理念，让家长在遵循儿童生长发育规律的前提下轻松地育儿，在注重安全的理念下让孩子健康、快乐地成长。

衷心地希望本书能够为你在育儿的道路上提供一些帮助，为宝宝的成长保驾护航。



Contents

目录

第一章

1岁1个月到1岁3个月的幼儿:语言发展到了关键期

第一节	手脚变得越来越灵活——生长发育特点	2
❖	本时期幼儿的生长发育	2
第二节	让宝宝越吃越健康的食物——饮食与营养	4
❖	给宝宝断奶	4
❖	宝宝断奶后每日应摄取的食物	6
❖	培养健康饮食习惯	7
第三节	让宝宝安然入睡——日常护理	10
❖	宝宝的睡眠	10
❖	宝宝的眼睛护理	11
❖	宝宝的头发护理	13
❖	宝宝眼耳鼻进了异物怎么办	14
❖	不要频繁给孩子拍照	16
第四节	宝宝有了自己的小脾气——父母的教养策略	17
❖	面对耍脾气的宝宝	17

❖ 父母这样教养孩子	19
❖ 不要制止宝宝有创意的淘气	21
第五节 开发宝宝的语言能力——智力与潜能开发	24
❖ 开发宝宝的语言能力	24
❖ 适当看广告有助幼儿大脑发育	26

第二章

1岁4个月到1岁6个月的幼儿:有了自己的独立意识

第一节 什么东西都是“我的”——生长发育特点	30
❖ 本时期幼儿的生长发育	30
第二节 均衡营养改变偏食宝宝——饮食与营养	32
❖ 宝宝为什么会偏食	32
❖ 宝宝胃口不好怎么办	34
❖ 不适合宝宝的食物	35
❖ 宝宝饮食与营养知识	36
第三节 出门在外,谨防宝宝生病——日常护理	38
❖ 帮宝宝“步”上正途	38
❖ 带宝宝出远门的注意事项	41
❖ 宝贝乘车不宜坐在副驾驶	42
❖ 教你让宝宝睡好觉的7个方法	44
第四节 理性看待婴儿间的差异——父母的教养策略	45
❖ 婴儿有差异,理性对待开窍慢	45
❖ 让宝宝胆子大起来的方法	46
❖ 家长行为影响宝宝的性格	49



第五节	教宝宝模仿——智力与潜能开发	52
❖	让宝宝进行模仿训练	52
❖	增加宝宝玩的内容	52
❖	进行完整句子的语言训练	53
❖	开发孩子智力的五大秘诀	53
❖	培养宝宝的注意力	55

第三章

1岁7个月到1岁9个月的幼儿:宝宝的耳朵有了“屏蔽”功能

第一节	扶着栏杆上楼梯——生长发育特点	58
❖	本时期幼儿的生长发育	58
第二节	绿色蔬菜营养多——饮食与营养	60
❖	营养需求与喂养	60
❖	让宝宝爱上吃蔬菜	62
第三节	防止宝宝发生意外——日常护理	64
❖	防止宝宝尿床的办法	64
❖	防止宝宝发生意外	65
❖	宝宝适合穿选什么样的裤子	65
❖	宝宝这6种“肚子疼”不是病	68
❖	什么样的读物损伤宝宝视力	71
第四节	让孩子尽情尝试——父母的教养策略	73
❖	没危险就让孩子去尝试吧	73
❖	夸奖的魅力	74
❖	宝宝咬人时	74

第五节	激发宝宝的创造力——智力与潜能开发	76
❖	通过运动激发宝宝的创造力	76
❖	培养宝宝的创造性思维	77
❖	培养宝宝的生活能力	79
❖	宝宝是妈妈的“好助手”	80

第四章

1岁10个月到2岁的幼儿:开始懂得与人分享

第一节	占有欲逐渐减弱——生长发育特点	84
❖	本时期幼儿生长发育	84
第二节	零食给得要适量——饮食与营养	86
❖	宝宝不宜过食零食	86
❖	给宝宝吃水果要适度	87
❖	吃鸡蛋要适量	88
第三节	宝宝日常生活起居要注意——日常护理	89
❖	大小便训练	89
❖	宝宝为何不宜中性或异性装扮	90
❖	宝宝在家穿拖鞋不利发育	92
❖	赤脚活动可增强儿童体质	92
❖	宝宝夏日衣食住行调护之道	93
第四节	为孩子做个好榜样——父母的教养策略	96
❖	幼儿惊人的模仿力,父母的榜样作用	96
❖	教宝宝学会“争”与“让”	97
❖	培养一个有同情心的孩子	101



❖ 宝宝“吃亏”了你该怎么办	102
第五节 尊重宝宝的个性发展——智力与潜能开发	105
❖ 尊重孩子的个性发展	105
❖ 培养两岁宝宝数的概念	106
❖ 宝宝早教的几种方法	109
❖ 宝宝右脑该怎样来“充电”	110
❖ 开发智力,颜色帮忙	112

第五章

2岁1个月到2岁3个月的幼儿:学会爬高取物了

第一节 单腿能做“金鸡独立”——生长发育特点	116
❖ 本时期幼儿的生长发育	116
第二节 吃饭时间不宜过长——饮食与营养	118
❖ 控制吃饭时间的有效办法	118
❖ 为宝宝准备饭菜	120
❖ 怎样给孩子烹调胡萝卜	121
❖ 预防宝宝锌缺乏症或锌中毒	121
第三节 小儿驱虫进行时——日常护理	123
❖ 还在吮吸自己的手指	123
❖ 两岁后宝宝尽量勿用钙制剂	125
❖ 儿童多大吃驱虫药比较合适	125
❖ 小儿服驱虫药掌握用药方法	126
❖ 夏季外出给宝宝穿件“抗菌衣”	127



第四节	帮宝宝度过叛逆期——父母的教养策略	130
	❖ 如何让孩子感受家庭中的快乐	130
	❖ 帮助孩子顺利度过反抗期	131
	❖ 适度赞赏可成就理想宝宝	132
	❖ 让宝宝感受到分享的快乐	134
	❖ 鼓励宝宝表达情绪感受	135
第五节	通过运动提高孩子的智力——智力与潜能开发	136
	❖ 运动有益孩子的智力开发	136
	❖ 如何培养孩子的灵巧性	137
	❖ 激发儿童想象力的五种方法	138
	❖ 鼓励孩子探索	139
	❖ 培养孩子人际交往能力	140
	❖ 空间识别与理解能力的培养	141

第六章

2岁4个月到2岁6个月的幼儿:知识“多”与“少”的概念

第一节	能够分清“多”与“少”——生长发育特点	144
	❖ 本时期幼儿的生长发育	144
第二节	宝宝厌食有对策——饮食与营养	146
	❖ 宝宝食谱安排原则	146
	❖ 宝宝不想吃饭的对策	147
	❖ 不要贪吃冷饮	148
第三节	让孩子独立刷牙——日常护理	149
	❖ 你教会宝宝怎样刷牙了吗	149



❖ 7 招让宝宝远离秋燥	150
❖ 宝宝吃东西卡住了气管该如何进行家庭急救	152
❖ 孩子补钙不可忽视五大问题	155
❖ 缓解宝宝鼻塞的小窍门	156
第四节 自己的事情自己做——父母的教养策略	158
❖ 如何让孩子知错就能改	158
❖ 让宝宝懂得感恩	161
❖ 让孩子收拾自己的玩具	163
第五节 保护孩子的好奇心——智力与潜能开发	165
❖ 保护好孩子的好奇心	165
❖ 培养孩子的毅力	166
❖ 对幼儿进行适当的挫折教育	168
❖ 家长该怎样培养孩子的耐心	171

第七章

2岁7个月到2岁9个月的幼儿:迫不及待要去外面“探险”

第一节 能说出不同职业的名称——生长发育特点	174
❖ 本时期幼儿的生长发育	174
第二节 让孩子愉快进餐——饮食与营养	176
❖ 给宝宝的益智健脑食物	176
❖ 6款哮喘患儿的食疗食谱	178
第三节 注意宝宝的消化问题——日常护理	180
❖ 怎样从根本上让孩子远离积食	180
❖ 当心游乐园里的四大安全隐患	182



❖ 正确为孩子掏耳屎	184
❖ 宝宝屁股总发痒是什么原因	185
第四节 给孩子正确的爱——父母的教养策略	186
❖ 请给宝宝这样的爱	186
❖ 什么样的妈妈更容易带出聪明宝宝	188
❖ 怎样矫正孩子的撒泼耍赖行为	188
❖ 宝宝的坏习惯是“盯”出来的	190
❖ 孩子怎样才能听话	191
第五节 培养宝宝的记忆力——智力与潜能开发	194
❖ 如何培养宝贝惊人的记忆力	194
❖ 培养孩子积极的情绪	196
❖ 利用玩具和食物学数学	198

第八章

2岁10个月到3岁的幼儿:思维能力有了很大提高

第一节 会穿脱简单的衣服——生长发育特点	202
❖ 本时期幼儿的生长发育	202
第二节 建立良好的饮食习惯——饮食与营养	204
❖ 建立良好的饮食习惯	204
❖ 让孩子愉快地进餐	205
第三节 别让宝宝长期“蜗居”——日常护理	206
❖ 防止宝宝夜间踢被子	206
❖ 宝宝斜视怎么办	207
❖ 长时间看电视对宝宝有哪些伤害	208



❖ 孩子爱“宅”怎么办	211
❖ 宝宝独睡、裸睡还是和衣睡	213
第四节 让体罚远离宝宝——父母的教养策略	216
❖ 从小培养有主见的孩子	216
❖ 小心刀子嘴“砍”伤孩子	218
❖ 教育孩子别一味“说教”	219
❖ 聪明的父母绝对不会体罚孩子	221
❖ 不要这样划分好孩子、坏孩子	222
第五节 培养宝宝的独立性——智力与潜能开发	224
❖ 3岁前的幼儿能记住什么	224
❖ 动动小脑筋练练思维能力	225
❖ 正确培养幼儿的独立意识	226
❖ 3岁孩子应该形成规则意识	227
第六节 开开心心做个“小学童”——宝宝的入园准备	230
❖ 孩子3岁再送幼儿园	230
❖ 怎样的幼儿园才算得上优秀	231
❖ 把好两关帮助孩子顺利走进幼儿园	234
❖ 孩子该如何适应幼儿园	235
❖ 及时与老师沟通,帮助宝宝尽快适应	241



第一章

1岁1个月到1岁3个月的幼
儿：语言发展到了关键期



第一节

手脚变得越来越灵活 ——生长发育特点



1岁时期幼儿的生长发育

过了周岁生日的幼儿,对周围发生的事情十分敏感。有的甚至能辨别爸爸、妈妈的声音。

晚上一听到爸爸回来时的叫门声,就转向门口。睡觉醒来后,一听到妈妈在隔壁同客人讲话的声音,就大声哭泣,希望妈妈到身边来。也懂得收音机和电视机里放的音乐,音感特别好的幼儿,到1周岁半时,也能哼起有点类似歌曲的声音来。开始使用语言和周围人打招呼。

如果客人要走了,宝宝会向客人说“再见”。基本上能掌握50~100个词,50%的宝宝能够掌握60~80个口语词汇。从这个月开始,宝宝的词汇量猛增,此后半年,可以说是宝宝词汇量爆炸期。

宝宝能够发出20多种不同的音节,这些音节能够组成50多种不同的词或类似词。宝宝说出的句子通常包括一个名词和一个动词,开始向儿童语调发展。

宝宝能够说出身体所有部位的名称,不但能指出自己身体部位的名称,还能指出其他人的,理解各部位的功能和作用。当妈妈问,用什么吃饭呀?宝宝会指着嘴巴,同时用语言表述出来。宝宝玩耍时,周围并没有人和他对



话,但宝宝会自己和自己说话,这时妈妈没有必要打扰宝宝,宝宝是在锻炼自己的语言能力。

还有,妈妈们可能会发现,你的宝宝现在最喜欢说的是“不”。使用“不”的频率也最高,无论该不该说“不”,宝宝都喜欢用“不”来表明他的态度,以表现出他的独立性。



第二节

让宝宝越吃越健康的食物 ——饮食与营养



给宝宝断奶

断奶不要伤及宝宝的情感

宝宝已经一岁多了,是该给他断奶的时候了。给孩子断奶,对于一些妈妈来说并不是件难办的事,可有的妈妈则会遇到很大麻烦。断奶不单单是妈妈的事,更多的是宝宝的事。对于宝宝来说,断奶不单是不让他吃妈妈的乳头,而是有和妈妈分离的感觉,宝宝情感上不能接受。这不是宝宝还需要母乳中的营养,不是身体和生理上的需要,而是心理和情感上的需要。所以,最好不要采取一些强制性的断奶措施。比如,在妈妈的乳头上抹辣椒、涂上可怕的带有颜色的药水、贴上胶布,甚至让一直与宝宝同睡的妈妈突然离开宝宝,躲到娘家或朋友家。其实,不用这些强制手段,宝宝也不会一直吃妈妈的乳头。有些个别情况,采取一些措施并不是不可以,但用温和的方法能够解决,最好不用强制方法,这样才不会伤害宝宝的情感。

给宝宝断奶,别让他情绪不良

有的妈妈会像赛跑抢时间一样,孩子一过周岁就突然断奶。转瞬间,家里的奶瓶、奶嘴全部消失,放到孩子面前的东西变成了勺子和碗筷。这样果断处理,可以防止孩子出现营养失衡和牙齿损伤等情况,而且晚断奶会使孩