



汉竹
●
亲亲乐读系列

中华医学会专家编著



1~3岁 幼儿养育 YOU ER YANG YU MEI RI YI YE 每日一页

范玲 / 编著

一天一步

教妈妈学会养宝宝



中国轻工业出版社

1~3岁幼儿养育 每日一页

YOUER YANGYU MEIRI YIYE

✧ 范玲 / 编著 ✧



 中国轻工业出版社

前言



1~3 岁的宝宝，弱小却很顽强，天真却很聪明，是爸爸妈妈的心头肉、掌中宝。怎样去照顾，才能让宝宝身体棒棒不生病？怎样去教育，才能让宝宝活泼聪明学习好？

1~3 岁的宝宝，懵懵懂懂，但已经有了自己的思想。世界对宝宝来说，是个具有无限吸引力的游乐场。怎样去展示，才能让宝宝眼中的世界更精彩？怎样去栽培，才能为宝宝适应这个世界打下良好基础？

1~3 岁的宝宝，如同纯洁的白纸。身体、心理、性格、智力，都处于最可描绘的时期。怎样去引导，才能让宝宝在德、智、体、美、劳几方面均衡发展？怎样去塑造，才能让宝宝拥有健康人格的雏形？

世界在宝宝脚下，爸爸妈妈是他的向导，本书，是指引方向的地图；

世界在宝宝面前，爸爸妈妈是他的老师，本书，是开卷有益的参考。

目 录

第 1 章

1 岁 0~3 个月

宝宝学走路了	2	不识字也看书	17
必要的安全措施	3	我是一个小司机	18
他开始认识自己了	4	自理生活现在就开始	19
蛋白质、蛋白质	5	从奶瓶到水杯	20
宝宝豆腐食谱	6	洗澡歌	21
让妈妈头疼的“扔东西”	7	爱自己，爱他人，爱玩具	22
保护宝宝的眼睛	8	玩滑梯	23
宝贝，开口说话	9	宝宝喜欢咬人	24
学会分享	10	嘀嗒嘀嗒听表声	25
会走路的宝宝吃饭难	11	吃东西要有规律	26
来运动吧	12	一二三，碰头咯	27
推拉玩具	13	就是喜欢藏猫猫	28
瘦宝宝健康吗	14	含乳饮料和奶是不同的	29
开心农场	15	教数数，有规律	30
宝宝营养课——六大营养素	16	早早睡觉长得高	31



1岁4~6个月

对应说名称	34	保护视力的食物	54
大声唱歌	35	给宝宝一支画笔，别怕脏	56
吃零食不能算坏习惯	36	玩具帮宝宝学习语言	57
软和硬，轻和重	37	洋娃娃哭了	58
滚球好玩吗	38	纸杯玩偶	59
醋的好处	39	小儿流感	60
给宝宝一个绿色之家	40	感冒宝宝的护理	61
什么都能说话	41	普通感冒的种类	62
跟我这样做	42	把玩具收好	64
吃得多，伤食了	43	逐步提供故事时间	65
小纸盒，做积木	44		
给宝宝零压力	45		
上与下，顶与底	46		
宝宝严重便秘	47		
和玩具一起去公园	48		
猫和老鼠	49		
我是一个特别的人	50		
奶牛“哞哞”叫	51		
防晒问题	52		
看着我自己	53		



1 岁 7~9 个月



和宝宝聊天	68	一双巧手这样练	79
古典音乐的魔力	69	咕噜咕噜	80
像兔子一样蹦蹦跳跳	70	宝宝“吃”被子	81
让宝宝爱上蔬菜	71	做家务的乐趣	82
做个弹出玩具	72	自己编故事	83
你能找到我吗	73	不乱扔垃圾	84
宝宝自己大小便	74	小宝宝也有羞耻感	85
妈妈宝宝摇木马	75	广告中的膳食纤维	86
知道宝宝会偷吃药吗	76	和妈妈一起做饭	87
锻炼协调能力	77	如果宝宝太黏人	88
语言的突发期	78	饮食仍旧有原则	89
		普通咳嗽与百日咳	90
		公共场所如何管孩子	92
		让宝宝独立进餐	93
		宝宝画画学问大	94
		生活规则	96
		自制体育玩具	97
		依体质选水果	98
		认识回家的路吗	99

1 岁 10~12 个月

对待奶奶态度差	102	到动物园、植物园去观察	117
溺爱——成长中的酸雨	103	和玩具朋友对话	118
玩也是学	104	辨别是非	119
节奏的简单体验	105	糖，不是坏家伙	120
安全感和信任感	106	给宝宝买书	121
常见食物中毒及预防	107	不要教宝宝去“害怕”	122
共享音乐	108	语言进步的几个时机	123
转呀转，小陀螺	109	宝宝的“否定”年龄段	124
沉和浮	110	医生说宝宝“小儿疳积”	125
扩充儿歌学词汇	111	提高记忆力的小游戏	126
蔬菜和水果不能互相代替	112	有意思的走路	127
过家家	113	好看的云朵	128
培养卫生好习惯	114	如果宝宝“闯了祸”	129
穿穿衣，说说话	115	宝宝爱玩“小鸡鸡”	130
宝宝的喝水（饮料）问题	116	吃什么更聪明	131



第5章

2岁0~3个月



2岁宝宝的情绪和情感	134	小宝宝怎么结巴了	150
自理能力培养最佳期	135	表扬的艺术	151
学习刷牙喽	136	踩泡泡	152
悄悄话	137	出汗多是什么问题	153
儿歌+动作 记忆法	138	哈哈, 拼图 DIY	154
“我的”和“大家的”	139	宝宝小, 进餐礼仪不可少	155
试着说完整的句子	140	用脚擦地	156
扩展词汇的水果歌	141	梳子会画画	157
给水果“打电话”	142	培养宝宝“聚精会神”	158
想不想自己穿衣服	143	各种各样的表情	159
我, 你, 他	144	增强平衡感的几个游戏	160
风一样自由	145	上好发条然后走	161
宝宝想交朋友了	146	不同语言说“你好”	162
汤泡饭影响消化	148	水的溶解作用	164
厨房里的学习	149	“1”和“许多”	165

2 岁 4~6 个月

使用筷子预备时	168
规范对话	169
为什么宝宝会胆小	170
看图片唱儿歌	171
往回滚的如意罐	172
轮流玩玩具	173
填空故事法	174
你看见了什么	175
采集好玩的石头	176
嗅觉旅行	177
父子二人游戏	178
快餐要少吃	179
修剪嫉妒那根刺	180
讲文明、懂礼貌	182
洗手和擦屁股	183
急诊室大夫的话	184
“冰箱父母”和“孤独孩子”	186
跳房子游戏	187
听口令做动作	188
贴“五官”	189

玩具的相同与不同	190
交通安全	191
如果宝宝说脏话	192
开始简单造句	194
宝宝扁桃体发炎	195
第一个“反抗期”	196
神秘的盒子城堡	198
宝贝，你喜欢诗吗	199
宝宝说谎	200
宝宝不必太听话	201



第7章

2岁7~9个月

自己“做”早餐	204	啦啦啦，我们开始找宝贝	216
雨后的水坑	205	各种各样的鞋	217
做一个勤快的宝宝	206	皮球游戏加强版	218
别让宝宝太害羞	207	方向感	219
听故事学语法	208	有难度的串珠子	220
切莫给宝宝“异性”打扮	210	不要说“我是为你好”	221
宝宝脾气好大	211	我会写字了	222
如果宝宝语言发育迟缓	212	走进地球村	223
假如我是……	214	黑猫警长	224
检查视力	215	排队、等待和耐心	225
		教宝宝了解金钱	226
		小动物，排排坐	227
		宝宝生殖器官问题	228
		到乐器商店去	229
		给玩具分类	230
		有趣的指印画	231
		遵守纪律和规则	232
		有点刺激的家庭游戏	233
		石头、剪刀、布	234
		爱的密码	235



2岁 10~12个月

挤出来的亲子时光	238
画月亮、画太阳	239
不做小胖墩	240
投篮游戏	241
特别好动的宝宝	242
如何学英语	244
反义词配对	245
玩转魔术的手	246
节奏的深入体验	248
做事有条理	249
五颜六色的冰	250
宝宝该单独睡觉了	251
吃饭本是快乐的	252
走在五彩小路上	253
游戏中巩固图形认识	254



宝宝的安全教育	255
减少宝宝对大人的依恋	256
小小音乐家	258
面对宝宝的持续“反抗”	259
不尴尬的性教育	260
学习选择	262
听词语、拍拍手	263
小树叶回家	264
适当的处罚	266
到超市购物	268
早期语文游戏	269
我是“运动小健将”	270
3周岁的智力测试	271
要上幼儿园了	272
我有好多好多好朋友	273
索引	275

第 1 章



1 岁 0~3 个月

过了1周岁，宝宝好像突然之间长大了。他开始摇摇晃晃走路，开始牙牙学语，开始对饭菜更感兴趣，开始意识到自己的独立的个体……宝宝的世界，一切都在探索中，一切都在创立中。

宝宝学走路了

• 循序渐进学走路

由于个体差异，宝宝学走路的时间有早有晚，一般来说，宝宝在 10~18 个月期间，从摇摇晃晃站起直到能够掌握身体平衡、独立行走都是正常的，爸爸妈妈可以这样做：

1. 让宝宝面对爸爸并握住爸爸的双手，左右交替向前迈步。
2. 鼓励宝宝扶着床沿、沙发、栏杆移步。
3. 单手牵着宝宝的手走路甚至爬楼梯。
4. 蹲下，两手伸出作保护状，让宝宝在中间来回学独走。
5. 如果宝宝能走却不敢走时，可以用玩具逗引他独走。

经验共享

有的宝宝胆子比较小，或是在刚开始学走路时摔了跤，心里会害怕，这个时候积极的鼓励是非常重要的。妈妈可以蹲在宝宝的对面，告诉宝宝“宝贝，别怕，过来吧”，同时微笑着张开双臂，让宝宝放心地走过来。

当宝宝开始独立走了，爸爸妈妈拍着手讲“你好棒哟”“你走得真好”等鼓励的话语，宝宝也会很高兴地笑出声，他还会学着拍手称赞、鼓励自己呢。

宝宝学走路时，爸爸妈妈最好让他扶着自己的手或其他物体，而不要牵着宝宝的一只手走路，因为小宝宝胳膊非常脆弱，摔倒时，会因爸爸妈妈拉住胳膊而使胳膊脱臼。



宝宝一旦学会行走，“到处乱走”是必然的情况，因此爸爸妈妈要注意保护宝宝，花时间把家里的“危险区域”清理一下。

另外，宝宝的衣服鞋袜也要讲究安全性能。

• 周围环境

阳台：没有围栏或栏杆高度在85厘米以下，栏杆间隔过大（超过10厘米以上），或者阳台上摆小凳子、花盆……很容易使宝宝误爬到上面而导致危险，都要避免。

家具：要将所有具危险性的物品放在高处或者干脆移走，并要留意所有家具是否有尖锐的角或者手柄，以防宝宝撞上。

门、窗：宝宝容易在开关门中发生夹伤，可用防夹软垫来避免危险；宝宝很喜欢走到窗边玩窗帘绳，那样容易发生被绳子缠绕造成窒息的危险，所以要小心安置。

其他：可能给宝宝造成伤害的各种药品、化妆品、洗涤用品等要放在宝宝够不着的地方或者锁好。不要让宝宝一个人走进厨房或者卫生间，避免受到烫伤、滑倒等意外伤害。

• 宝宝着装要点

鞋子：一双好鞋可以带你到最美好的地方……买鞋子最好抱着宝宝去买，这样容易买到适合的。鞋面最好不带装饰物，以免宝宝在行走时被牵绊而发生意外。秋冬季的鞋子鞋帮处最好高于脚踝，既可保暖，又可避免因鞋沉而崴脚。

袜子：棉质、防滑、大小肥瘦合适即可。

衣服：不论什么季节，都应选择宽松舒适的衣服，让宝宝在不受束缚的状况下活动。



爸爸妈妈再忙也要彻底排查家庭环境里的不安全因素，让好动的宝宝尽情玩耍吧。

➤ 他开始认识自己了

过了1周岁的生日,宝宝对自己产生了前所未有的兴趣。你会发现,宝宝比从前更爱照镜子,更爱和镜子里的自己玩。早在宝宝6个月左右,爸爸妈妈就已经开始教给宝宝认识自己的身体各个部分,到1周岁的时候,爸爸妈妈要做的就是反复巩固过去的成果,教给宝宝新的身体名词,并了解这些部位的功能。

• 多教新名词

爸爸妈妈摸摸自己的耳朵,然后问宝宝:“摸摸耳朵,你会不会摸你的耳朵呀?”如果宝宝照做了,就教宝宝些平日很少听过的名词,如手肘、皮肤、膝盖、背部等等。如果宝宝已经牙牙学语,更要鼓励宝宝多说几次。

• 别让宝宝感到太难

宝宝跟着大人做动作,肯定会慢两拍,因为他得先看清楚要指的地方在哪儿,然后学着记忆。注意每次玩的时候,最好只让宝宝学几个新的名词,这样他会记得更快些。即使你认为宝宝是个天才,也不要一次出现太多新名词,否则他会觉得太难,有可能干脆不玩了。

经验共享

如果能将身体各部位名称用儿歌的方式唱出来,会让宝宝觉得更有趣。可以听专门的儿歌,也可以即兴发挥,给宝宝编适用的儿歌。这样,宝宝不仅可以认识自己,还可以发展语言能力呢。

身体歌

小眼睛小眼睛看妈妈,小鼻子小鼻子闻花花。
小耳朵小耳朵听故事,小嘴巴小嘴巴笑哈哈。
小手手小手手会写字,小脚丫小脚丫穿袜袜。
小屁股小屁股坐车车,小肚子小肚子像西瓜。

拍手歌

你拍一,我拍一,宝宝的身上穿新衣,
你拍二,我拍二,宝宝的头上扎小辫儿,
你拍三,我拍三,宝宝的小脚爬大山,
你拍四,我拍四,宝宝的小手写大字,
你拍五,我拍五,宝宝的肚子圆鼓鼓,
你拍六,我拍六,宝宝的鼻子闻“臭臭”,
你拍七,我拍七,宝宝的耳朵听歌曲,
你拍八,我拍八,宝宝的脸蛋乐开花,
你拍九,我拍九,宝宝的眼睛瞅一瞅,
你拍十,我拍十,宝宝的嘴巴不挑食。

(注:儿歌中的“宝宝”可以换成宝宝的名字)

蛋白质、蛋白质

宝宝需要蛋白质，就像盖大楼需要钢筋水泥一样，人体的肌肉、骨骼、皮肤，甚至负责生化反应的酶、激素及决定遗传基因的DNA，都必须以蛋白质作为原料，也就是说，人体全身上下每个细胞都需要蛋白质。

蛋白质是由小单位的氨基酸所组成的，参与合成蛋白质的氨基酸之中，有8~9种人体无法自行制造，必须由食物中获得。所以，当宝宝出现体重不足、生长缓慢，甚至出现脸、手、下肢水肿等症状时，爸爸妈妈就应留意蛋白质摄取不足的问题了。

• 蛋白质的来源

除了适合宝宝喝的配方奶粉外，瘦肉、鱼类、鸡蛋、大豆都是不错的蛋白质来源，1岁至1岁半的宝宝，只要每天提供25~50克肉类、50克鸡蛋、25克大豆制品和一些乳制品，基本就能满足蛋白质的需要。

• 不可多补

宝宝的胃肠道很柔嫩，消化器官没有完全成熟，消化能力是有限的。如果蛋白质的摄取过量的话，容易有副作用，如蛋白质中的氨基酸代谢时，会增加含氮废物的形成，加重宝宝肾脏排泄的负担等，而长期摄入精细的蛋白质，也可能会影响宝宝的消化功能。



配方奶是最接近母乳的奶源，不仅营养较全面且蛋白质含量也较高，容易被宝宝吸收。

经验共享

如果宝宝经常放屁而且屁很臭，极有可能是蛋白质摄入过多或蛋白质消化不良。可以先从帮助宝宝消化蛋白质着手，给宝宝吃一些益生菌制剂或消化酶；并反省每天给孩子吃的蛋白质总量，如果超过孩子身体所需，就要减少一些分量。

• 一日食谱举例

早餐	配方奶 250 毫升、鱼肉粥、饼干
午餐	烂面条、炒青菜、虾若干
午后加餐	水果、面包片，如果宝宝的饭量太小就加奶一次
晚餐	肉菜馅饺子（或包子），粳米粥、水果适量
晚点加餐	配方奶适量

宝宝豆腐食谱

豆制品的营养主要体现在丰富的蛋白质含量上。豆制品蛋白质中所含人体必需氨基酸与动物蛋白相似，同样也含有钙、磷、铁等人体需要的矿物质，含有维生素 B₁、维生素 B₂ 和膳食纤维，而豆制品中却不含胆固醇，好处多多。但豆腐有一种“豆腥气”，宝宝不一定喜欢，怎么把它做得更对小宝宝的胃口呢？

• 芝麻豆腐

碎豆腐 2 大匙，芝麻 1 小匙，蜂蜜 1/2 小匙。把豆腐放开水中煮后控去水分研成豆腐泥，芝麻炒熟后研碎，把豆腐泥与芝麻混合后，再加入蜂蜜搅拌均匀。也可将蜂蜜换成少许盐，使其具有淡淡的咸味。



芝麻豆腐

• 太阳豆腐

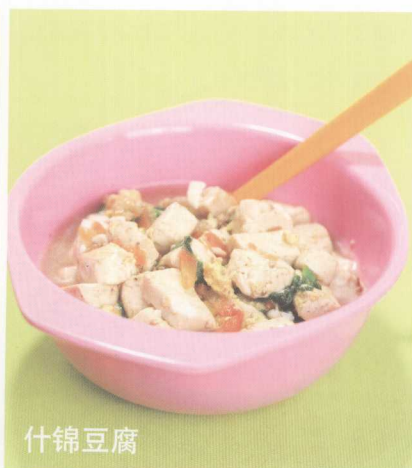
取 1 小块豆腐，与鸡蛋清一起加入少量水搅匀，将蛋黄放在中间，上锅煮 7 分钟左右，等蛋黄凝固后滴几滴香油即可。



太阳豆腐

• 什锦豆腐

取切成小块的豆腐，加入煮熟切碎的胡萝卜、绿叶菜各 1 大匙，肉末 1/2 大匙，肉汤 1 大匙，白糖、酱油各少许，在锅中共煮，煮至收汤，再把弄碎的煮鸡蛋 1 大匙倒入，搅匀后即成。



什锦豆腐