

1-3岁幼儿哺育

(英) 迈瑞姆·斯特普帕德著

3
岁
幼
儿
哺
养

英国最新生育指南

中国文联出版社



1—3岁幼儿的哺养

〔英〕M·斯特普帕德 著

程祖洪等 译

梁宗瑞 校译

中国文联出版社

CHINESE EDITION

© Wan Li Book Co Ltd trading in name of
Teck Lee Book Store 1987. Authorized translation
of the English edition © 1985 Dorling Kindersley
Limited London. This translation is published and
sold by permission of Dorling Kindersley Limited
London, the owner of all rights to publish and sell

the same.

A Dorling Kindersley Book

Copyright © 1985 by

Dorling Kindersley Limited London

Text copyright © 1985 by Miriam Stoppard

1—3岁幼儿的哺养

〔英〕M·斯特普帕德 著

程 祖 洪 等 译

梁 宗 琨 校 译

*

中国文联出版社出版、发行

（北京农展馆南里10号）

天津新华印刷一厂印刷

新华书店总店北京发行所经销

*

787×1092毫米 32开本 7.25印张 132千字

1991年7月第1版 1991年7月北京第1次印刷

印数：1—10,000册

*

ISBN 7-5059-1467-7/I·1012 定价：3.10元

前 言

小宝宝在成长的过程中，当地平线在他眼前渐渐扩大时，他会发现他要探索的世界。他不仅要探索他周围的环境，而且要探索他自己的能力。鼓励小宝宝培养独立性的最好的办法之一就是不要干预他的游戏，不要在他玩游戏时从中插手帮忙。不要责备他打翻了颜料，弄倒了水或沙。要让宝宝自己玩，从中学习。小宝宝有许多途径可以学习了解水，以及了解沙是如何不同于水的，了解如何在纸上涂上颜色会令人觉得好看和令人感到兴奋。你对宝宝的干预会阻碍他智力发展和使他对自己缺乏信心。

同小宝宝交流是极为重要的，你可以用很多方法进行交流，通过书本，通过接触和谈话。你跟小宝宝谈话是你给予他的一个极好的启蒙教育的机会。经常用小宝宝能理解的语言跟他谈话，给他详细讲述周围发生的事情，给他讲为什么这样和那样，为什么这些事情是对的，为什么那些事情是错的。告诉小宝宝他可以做些什么，不可以做些什么。教会小宝宝与

别人友好相处是你给予他最重要的礼物之一。那就是从与你的关系开始学习的。在小宝宝与其他人接触之前，他必须学会同你相处，因此你要同小宝宝相处好。

如果可能的话，应预先防范，尽量避免公开的冲突和不幸的事情。每个宝宝疲倦了的时候，你会觉得小宝宝更难带。这时候就得慢慢来，细心安排，轻声说话，小心走动，保持精力。不要让小事烦扰你，时间表可以定得灵活些。

千万别把用餐时间变为一个潜在的战场。因为你不可能强迫小宝宝去吃。尽量控制自己的情绪，不要因为小宝宝的哭闹而恼怒、不安，最好的办法是不要理会，因为小孩是不会因为哭闹而影响健康的。甚至在公共场所遇到这样的情况也应该泰然处之，不要压服小宝宝，这样会伤害双方的感情，也不是你教育孩子应有的以理服人方法。如果你对待小宝宝象对待你的最好的朋友一样，他也会变为你的最好的朋友。

英国最新育儿丛书

1—3岁幼儿哺养

以图文对照的形式,介绍了1—3岁幼儿的哺养法。书中提供了许多实用的经验和建议,包括日常生活中各方面的护理与教导,计有幼儿进餐、啼哭与发脾气、睡眠、大小便训练、说话训练、熟悉家居环境、幼儿常见病及其护理等。

目 录

前 言	1
1 你的小宝宝的饮食	1
食物和饮食 (1 ~ 2 岁)	1
不要给小宝宝吃的食物	3
给小宝宝吃糖果	3
14个月大的宝宝的食谱示例	3
饮食方式	4
让宝宝上餐桌吃饭	5
如何应付用餐没有条理的小宝宝	5
可能发生的问题 (1 ~ 2 岁)	6
对食物挑剔	6
不喜欢的饮食物	7
体重问题	7
食物和饮食 (2 ~ 3 岁)	8
给宝宝什么样的食物	8
用餐方式	9
用餐条理化	9
提示①	9
提示②	10

可能发生的问题 (2~3岁)	11
超重的宝宝	11
拒绝吃东西	12
小食 (辅食)	12
小食烹调法——给 1~3 岁的小宝宝	13
2 小宝宝的睡眠	16
关于睡眠 (1~2岁)	16
睡眠的规律	18
帮助宝宝睡眠	19
你的宝宝应睡在什么地方	20
可能发生的问题 (1~2岁)	20
半夜醒来	20
如何对待不眠的宝宝	20
宝宝早醒的应付方法	21
宝宝拒绝上床睡觉	22
睡在陌生的床上	23
关于睡眠 (2~3岁)	23
睡眠的规律	24
保持愉快的心情上床	25
睡房的节目	25
使睡觉时间轻松的提示	26
可能发生的问题 (2~3岁)	27
拖延就寝时间	27
怕黑	28
恶梦与夜游	28

锁门·····	29
---------	----

3 哭·····30

关于哭（1～2岁）·····	30
----------------	----

不安全感·····	30
-----------	----

害怕分离·····	30
-----------	----

不顺心的事·····	31
------------	----

可能发生的问题（1～2岁）·····	32
--------------------	----

恼怒和发脾气·····	32
-------------	----

晚间哭闹·····	33
-----------	----

延续的分离·····	33
------------	----

关于哭（2～3岁）·····	34
----------------	----

真实的害怕和想象中的害怕·····	34
-------------------	----

如何对待宝宝的恐惧心理·····	35
------------------	----

如何对待宝宝不合理的恐惧·····	36
-------------------	----

分离的忧虑·····	37
------------	----

可以采取的措施·····	37
--------------	----

如何对待宝宝受伤·····	38
---------------	----

学前的紧张不安·····	39
--------------	----

可能发生的问题（2～3岁）·····	41
--------------------	----

如何对待宝宝发脾气·····	41
----------------	----

如何对待宝宝屏息呼吸·····	42
-----------------	----

恐惧感·····	43
----------	----

父母不要在宝宝面前争吵·····	44
------------------	----

体罚宝宝·····	44
-----------	----

4 大小便卫生习惯的训练	47
用尿布	47
大小便的控制 (1~2岁)	48
宝宝大便的控制	48
宝宝小便的控制	49
大小便训练	50
如何帮助宝宝大小便的提示	50
大小便的控制 (2~3岁)	51
晚上保持干净	52
习惯用厕所	53
提示	54
可能发生的问题 (2~3岁)	55
迟成熟的宝宝	55
尿床	55
后退	55
给宝宝洗澡	56
日程作息表	56
卫生习惯	56
可能发生的问题	58
害怕洗头发	58
害怕水	59
5 体质发展	61
总的发展 (1~2岁)	61
身体发展的过程	61
走路	63

帮助宝宝学行走·····	65
你的学走路的宝宝·····	66
安全措施提示·····	67
总的发展(2~3岁)·····	68
体力发展的过程·····	68
手操作能力发展的过程·····	70
协调·····	70
如何改善宝宝的协调·····	72
增强冒险精神·····	73
视力·····	74
牙齿·····	75
牙齿是怎样长出来的·····	76
牙齿的卫生习惯以及护理·····	77
预防蛀牙·····	79
看牙医·····	79
6 智力发展·····	81
学习(1~2岁)·····	81
智力发展·····	81
学习说话·····	82
跟宝宝谈话·····	83
学习和玩耍·····	84
让宝宝独自玩·····	85
学习(2~3岁)·····	86
智力发展·····	87
学习与讲话·····	88

不要过于简化语言·····	86
学习和玩耍·····	89
如何帮助宝宝发展智力·····	91
早期阅读·····	92
讲话 (1~2岁) ·····	92
分类的开始·····	92
扩大词汇量·····	93
帮助宝宝理解·····	94
第一句话·····	95
语法的发展·····	95
如何帮助宝宝掌握语法·····	96
讲话 (2~3岁) ·····	97
交谈·····	97
帮助宝宝学习语言·····	99
提问和回答 ·····	100
 7 社会行为 ·····	 103
个人的发展 (1~2岁) ·····	103
喜爱与不喜爱 ·····	104
宝宝的个性 ·····	105
胆怯的宝宝 ·····	106
玩耍和与别人一起玩 ·····	107
鼓励慷慨 ·····	107
独生子女 ·····	108
教育和训练 (1~2岁) ·····	109
何时对宝宝进行训斥 ·····	110

避免问题	111
训练指南	111
可能发生的问题 (1~2岁)	113
欺负别的孩子	113
嫉妒	114
过分溺爱	115
口吃	116
发脾气	116
淘气的宝宝	117
个人的发展 (2~3岁)	118
模仿和辨认	119
交朋友	120
消除恐惧感	121
如何看待宝宝的手淫	122
裸体与性别	123
回答问题	123
教育训练 (2~3岁)	124
什么时候惩戒宝宝	125
可能发生的问题 (2~3)	126
尿床	126
口吃	127
“习惯”	128
无礼的孩子	129
自私的行为	129
宠坏的孩子	130

8 玩耍	132
玩耍 (1~2 岁)	132
手工操作玩具	134
以画画作游戏	134
用什么东西给宝宝画画	136
画画提示	137
玩水游戏	138
玩沙	139
滑梯、攀登架和秋千	139
安全提示	140
粗鲁和温和的游戏	140
玩具有足够的创造性吗?	141
宝宝是否得到足够的启发?	141
如何帮助宝宝	142
清洁和准备玩具	143
存放玩具的提示	143
玩耍 (2~3 岁)	144
模仿的游戏	146
手操作的游戏	147
在玩耍中学习	148
学习颜色	149
学习字母	149
学习数字	149
电视	150
9 衣服及卧室布置	152

选择衣服	152
关于购买衣服的提示	152
室外衣服	154
使衣服耐穿	155
鞋的选择	155
鞋的类型	157
洗涤	157
关于洗涤的提示	157
污渍的处理	158
穿衣和脱衣	159
关于穿衣的提示	160
宝宝卧室的布置	161
储物方法	163
10 家庭安全常识	165
安全设备	165
居室安全措施	166
浴室	168
厨房	168
卧室	172
客厅、楼梯和通道	172
花园	173
道路安全	174
应急箱	175
11 家庭医学常识	176

何时请医生看病	176
体温	176
外伤	177
痛和不舒服	177
呼吸	177
食欲不振	177
呕 吐	177
腹泻	178
向医生说些什么	178
体温计的使用	178
给宝宝测体温	179
服药	180
服药丸	181
对宝宝的护理	181
需要卧床吗?	182
病孩的饮食	182
宝宝发热时的护理	183
使病孩舒服和复原的提示	184
如果宝宝必须住医院	185
 12 常见病及护理	 187
哮喘	187
咬伤	188
水泡	189
支气管炎和肺炎	189
烫伤	190

粘膜炎和流鼻涕	190
水痘	191
感冒	192
唇疱疹/单纯疱疹	193
结膜炎	193
惊厥	194
咳嗽	194
哮喘	195
切伤和擦伤	196
耳痛	197
湿疹	198
癫痫	199
门夹伤手指	199
风疹	200
麻疹	200
流行性腮腺炎	201
流鼻血	202
阴茎夹在拉链上	202
皮疹	203
玫瑰疹	203
猩红热	204
刺伤	204
扭伤	205
螫伤	205
麦粒肿	206
阳光灼伤	206