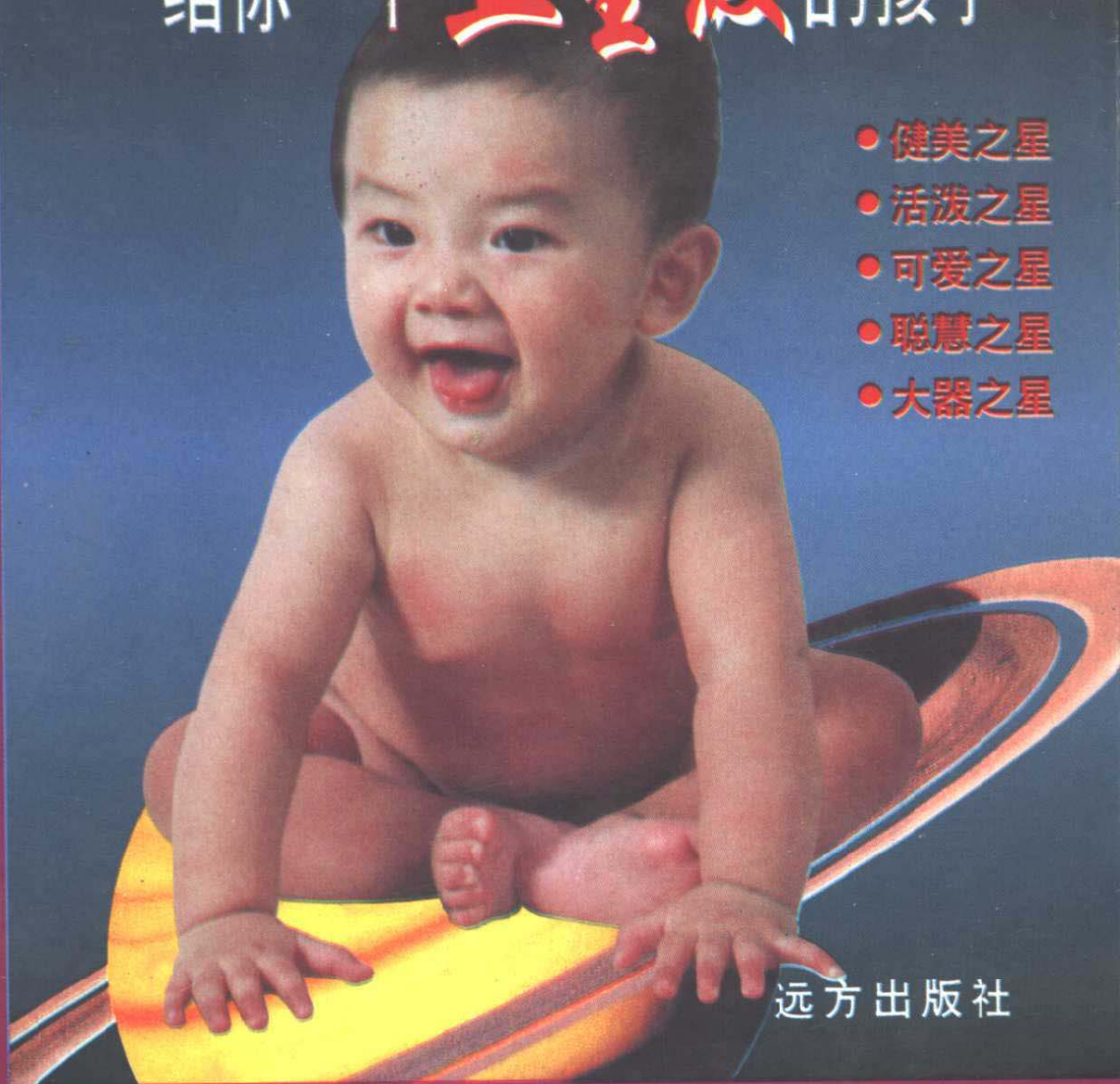


与幼儿成长同步

跨世纪育儿

给你一个 **五星级** 的孩子

- 健美之星
- 活泼之星
- 可爱之星
- 聪慧之星
- 大器之星



远方出版社

国际级达标训练

2岁方案

李萍 张强 编著

若按2岁方案实施——

- 幼儿身高达0.8米以上, 体重达30斤以上
- 说话、唱歌、绘画样样行
- 开始识字、数数、学外语
- 会操作各类玩具, 反应灵敏
- 父母顺利做好幼儿上幼儿园、免疫等工作



跨世紀育兒箴

2岁方案

李萍 张强 编著

远方出版社

誰給 21 世紀的中國
帶來富強與安寧

給你一個五星級的孩子

责任编辑:智清华 瓦罕娜

封面设计:成 鹰

跨世纪育儿丛书

2岁方案

李萍 张强 主编

远方出版社出版发行

(呼和浩特市新城区老缸房街15号)

内蒙古新华书店经销

西南建筑设计研究院印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:12.5 字数:300千

1997年1月第1版 1997年1月第1次印刷

印数:1—10000册

ISBN7—80595—272—8/R·7 定价:16.80元





2 岁 方 案

目 录

2 岁宝宝成长的主要变化及指标	(1)
生理发育	(1)
心理发育	(1)
预防接种	(2)

第 1 个 月

身心发展	(4)
<input type="checkbox"/> 生理发育	(4)
<input type="checkbox"/> 心理特点	(4)
育儿要点	(5)
喂养	(5)
<input type="checkbox"/> 营养须知	(5)
<input type="checkbox"/> 饮食指导	(7)
<input type="checkbox"/> 喂养中的问题	(10)

日常照料	(12)
<input type="checkbox"/> 饮食调教	(12)
<input type="checkbox"/> 大小便调教	(13)
<input type="checkbox"/> 清洁卫生调教	(14)
<input type="checkbox"/> 鞋子和衣服	(14)
<input type="checkbox"/> 创造愉快的玩乐环境	(15)
<input type="checkbox"/> 防止事故	(17)
<input type="checkbox"/> 玩具	(17)
家教顾问	(18)
宝宝成长记录	(20)
<input type="checkbox"/> 第一周	(20)
<input type="checkbox"/> 第二周	(27)
<input type="checkbox"/> 第三周	(30)
<input type="checkbox"/> 第四周	(33)
留真岁月	(36)

第 2 个月

身心发展	(39)
<input type="checkbox"/> 生理发育	(39)
<input type="checkbox"/> 心理特点	(39)
育儿要点	(40)
喂养	(40)
<input type="checkbox"/> 宝宝每日所需的六大营养素	(40)
日常照料	(42)
<input type="checkbox"/> 给宝宝一个好情绪	(42)

<input type="checkbox"/> 培养宝宝独立生活能力	(43)
家教顾问	(45)
宝宝成长记录	(48)
<input type="checkbox"/> 第一周	(48)
<input type="checkbox"/> 第二周	(53)
<input type="checkbox"/> 第三周	(57)
<input type="checkbox"/> 第四周	(60)
留真岁月	(64)

第 3 个月

身心发展	(67)
<input type="checkbox"/> 生理发育	(67)
<input type="checkbox"/> 心理特点	(67)
育儿要点	(68)
喂养	(68)
<input type="checkbox"/> 每日所需食物种类和数量	(68)
日常照料	(69)
<input type="checkbox"/> 放手让宝宝活动	(69)
医疗保健	(71)
<input type="checkbox"/> 保护宝宝的视觉	(71)
宝宝成长记录	(73)
<input type="checkbox"/> 第一周	(73)
<input type="checkbox"/> 第二周	(76)
<input type="checkbox"/> 第三周	(80)
<input type="checkbox"/> 第四周	(83)

留真岁月 (88)

第4个月

身心发展 (91)

生理发育 (91)

心理特点 (91)

育儿要点 (92)

喂养 (92)

食谱制定 (92)

饮食方法 (93)

日常照料 (94)

衣着式样 (94)

打扮 (95)

穿衣能力和习惯的培养 (95)

家教顾问 (96)

宝宝成长记录 (99)

第一周 (99)

第二周 (103)

第三周 (106)

第四周 (110)

留真岁月 (114)

第5个月

身心发展 (117)

生理发育 (117)

<input type="checkbox"/> 心理特点	(117)
<input type="checkbox"/> 育儿要点	(118)
喂养	(118)
<input type="checkbox"/> 宝宝膳食的要求	(118)
日常照料	(120)
<input type="checkbox"/> 培养宝宝清洁卫生的习惯	(120)
<input type="checkbox"/> 让宝宝当助手	(122)
宝宝成长记录	(123)
<input type="checkbox"/> 第一周	(123)
<input type="checkbox"/> 第二周	(128)
<input type="checkbox"/> 第三周	(133)
<input type="checkbox"/> 第四周	(137)
留真岁月	(141)

第 6 个月

身心发展	(144)
<input type="checkbox"/> 生理发育	(144)
<input type="checkbox"/> 心理特点	(144)
<input type="checkbox"/> 育儿要点	(145)
喂养	(145)
<input type="checkbox"/> 宝宝饮食的烹调方法	(145)
日常照料	(147)
<input type="checkbox"/> 多让宝宝活动	(147)
<input type="checkbox"/> 培养良好的睡眠习惯	(148)
宝宝成长记录	(150)

<input type="checkbox"/> 第一周	(150)
<input type="checkbox"/> 第二周	(155)
<input type="checkbox"/> 第三周	(159)
<input type="checkbox"/> 第四周	(164)
留真岁月	(168)

第 7 个月

身心发展	(171)
<input type="checkbox"/> 生理发育	(171)
<input type="checkbox"/> 心理特点	(171)
<input type="checkbox"/> 育儿要点	(172)
喂养	(172)
<input type="checkbox"/> 宝宝食谱 (例)	(172)
家教顾问	(173)
宝宝成长记录	(176)
<input type="checkbox"/> 第一周	(176)
<input type="checkbox"/> 第二周	(181)
<input type="checkbox"/> 第三周	(185)
<input type="checkbox"/> 第四周	(188)
留真岁月	(192)

第 8 个月

身心发展	(195)
<input type="checkbox"/> 生理发育	(195)
<input type="checkbox"/> 心理特点	(195)

<input type="checkbox"/> 育儿要点	(196)
喂养	(196)
<input type="checkbox"/> 保持食物营养素	(196)
日常照料	(197)
<input type="checkbox"/> 为宝宝布置适度刺激的环境	(197)
<input type="checkbox"/> 培养大小便习惯和能力	(198)
宝宝成长记录	(200)
<input type="checkbox"/> 第一周	(200)
<input type="checkbox"/> 第二周	(204)
<input type="checkbox"/> 第三周	(208)
<input type="checkbox"/> 第四周	(211)
留真岁月	(215)

第 9 个月

身心发展	(218)
<input type="checkbox"/> 生理发育	(218)
<input type="checkbox"/> 心理特点	(218)
<input type="checkbox"/> 育儿要点	(219)
喂养	(219)
<input type="checkbox"/> 宝宝零食的选择	(219)
日常照料	(221)
<input type="checkbox"/> 培养良好的饮食习惯和能力	(221)
家教顾问	(222)
宝宝成长记录	(223)
<input type="checkbox"/> 第一周	(223)

<input type="checkbox"/> 第二周	(227)
<input type="checkbox"/> 第三周	(231)
<input type="checkbox"/> 第四周	(235)
留真岁月	(238)

第 10 个月

身心发展	(241)
<input type="checkbox"/> 生理发育	(241)
<input type="checkbox"/> 心理特点	(241)
<input type="checkbox"/> 育儿要点	(242)
喂养	(242)
<input type="checkbox"/> 防止宝宝挑食偏食	(242)
日常照料	(244)
<input type="checkbox"/> 预防家庭事故	(244)
家教顾问	(245)
宝宝成长记录	(247)
<input type="checkbox"/> 第一周	(247)
<input type="checkbox"/> 第二周	(250)
<input type="checkbox"/> 第三周	(254)
<input type="checkbox"/> 第四周	(258)
留真岁月	(261)

第 11 个月

身心发展	(264)
<input type="checkbox"/> 生理发育	(264)

<input type="checkbox"/> 心理特点	(264)
<input type="checkbox"/> 育儿要点	(265)
喂养	(265)
<input type="checkbox"/> 注意饮食安全	(265)
日常照料	(267)
<input type="checkbox"/> 让宝宝享受玩具的乐趣	(267)
医疗保健	(268)
<input type="checkbox"/> 烧烫伤的处理	(268)
<input type="checkbox"/> 外伤处理	(269)
<input type="checkbox"/> 体内异物的处理	(270)
<input type="checkbox"/> 中毒处理	(271)
家教顾问	(272)
宝宝成长记录	(274)
<input type="checkbox"/> 第一周	(274)
<input type="checkbox"/> 第二周	(277)
<input type="checkbox"/> 第三周	(281)
<input type="checkbox"/> 第四周	(284)
留真岁月	(288)

第 12 个月

身心发展	(291)
<input type="checkbox"/> 生理发育	(291)
<input type="checkbox"/> 心理特点	(291)
<input type="checkbox"/> 育儿要点	(292)
喂养	(292)

<input type="checkbox"/> 培养良好的膳食习惯	(292)
日常照料	(294)
<input type="checkbox"/> 加强心脏功能的锻炼	(294)
宝宝成长记录	(296)
<input type="checkbox"/> 第一周	(296)
<input type="checkbox"/> 第二周	(300)
<input type="checkbox"/> 第三周	(304)
<input type="checkbox"/> 第四周	(308)
宝宝 2 周岁	(311)
家庭综合测查	(312)
2 周岁宝宝的发展水平	(314)
留真岁月	(315)

2岁宝宝成长的主要变化及指标

生理发育

体重：2岁时12千克左右，是出生体重的4倍。

身长：约为85厘米，比1岁时增加10厘米。

前囟：于1岁半时闭合。

牙齿：乳牙共20颗，2岁时基本出齐。

脑发育：2岁(24个月)时头围达48厘米；脑重约为1000克，约占成人脑重的70%。大脑的绝大部分沟回均已明显，神经细胞约140亿个，并且不再增加；脑细胞之间的联系日益复杂化，后天的教育与训练刺激大脑相应区域不断增长，个体差异开始表现出来。

心理发育

1岁半和2岁是两个关键年龄，宝宝在大动作、精细动作、言语、认知能力以及情绪与社会行为方面的平均发展水平如下表：

2岁方案

分类	1岁半	2岁
大动作	自己扶栏上、下楼,两步一阶梯	两足跳离地面
精细动作	会模仿画线(方向不限)	会一页页翻书
言语	会说10个单词,会说自己名字	会背2句5个字的儿歌
认知能力	搭方积木4块 指身体5个部位	会认2种颜色 懂得“1”与“许多”
情绪与社会行为	会拿板凳让大人坐下 会告诉大人自己要大小便	能说出3种常见物(如床、椅、笔、碗)的用途

预防接种

预防接种必须全程足量,否则便会前功尽弃,起不到防病效果。为此,1~2岁仍应做以下预防:

- 第4次接种百、白、破制剂
- 加强注射流脑菌苗一次
- 加强注射乙脑疫苗一次
- 小儿麻痹糖丸复种一次