

EQ 最新育儿方案

给你一个高智商、高情商的孩子

2岁



与婴儿成长同步
国际级达标训练
EQ家教顾问逐日方案

延边大学出版社

责任编辑：申仁花

封面设计：刘梁伟

EQ 最新育儿方案

2 岁

李萍 张强 瑶琳 编

延边大学出版社出版发行

(延吉市公园路105号 邮编133002)

长春市南关区文化印刷厂印刷

开本850×1168毫米1/32 印张：12 字数：280千字

1998年3月第1版 1998年3月第1次印刷

印数：1—5000

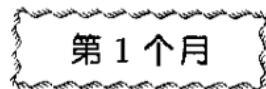
ISBN7—5634—0993—9/R·25

定价：67.20元（本册：16.80元）

EQ 最新育儿方案 · 2岁



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)



EQ 分析	(4)
□ 生理发育	(4)
□ 心理特点	(4)
育儿要点	(5)
喂养	(5)

■ EQ 最新育儿方案 · 2岁

□营养须知	(5)
□饮食指导	(7)
□喂养中的问题	(10)
日常照料	(12)
□培养饮食习惯	(12)
□大小便习惯培养	(13)
□培养清洁卫生习惯	(14)
□鞋子和衣服	(14)
□创造愉快的玩乐环境	(15)
□防止事故	(17)
□玩具	(17)
EQ 家教顾问	(18)
宝宝成长记录	(20)
□第一周	(20)
□第二周	(27)
□第三周	(30)
□第四周	(33)
留真岁月	(36)

第2个月

EQ 分析	(39)
□生理发育	(39)
□心理特点	(39)
育儿要点	(40)

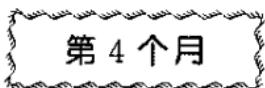
目 录

喂养	(40)
□宝宝每日所需的六大营养素	(41)
日常照料	(42)
□给宝宝一个好情绪	(42)
□培养宝宝独立生活能力	(43)
EQ 家教顾问	(45)
宝宝成长记录	(48)
□第一周	(48)
□第二周	(52)
□第三周	(56)
□第四周	(59)
留真岁月	(62)

第3个月

EQ 分析	(65)
□生理发育	(65)
□心理特点	(65)
育儿要点	(66)
喂养	(66)
□每日所需食物种类和数量	(66)
日常照料	(67)
□放手让宝宝活动	(67)
医疗保健	(69)
□保护宝宝的视觉	(69)

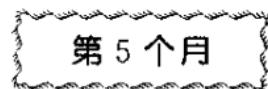
宝宝成长记录	(71)
□第一周	(71)
□第二周	(74)
□第三周	(78)
□第四周	(81)
留真岁月	(86)



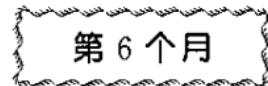
EQ 分析	(89)
□生理发育	(89)
□心理特点	(89)
育儿要点	(90)
喂养	(90)
□食谱制定	(90)
□饮食方法	(91)
日常照料	(92)
□衣着式样	(92)
□打扮	(93)
□穿衣能力和习惯的培养	(93)
EQ 家教顾问	(94)
宝宝成长记录	(97)
□第一周	(97)
□第二周	(101)
□第三周	(104)

目 录

□第四周	(108)
留真岁月	(112)



EQ 分析	(115)
□生理发育	(115)
□心理特点	(115)
□育儿要点	(116)
喂养	(116)
□宝宝膳食的要求	(116)
日常照料	(118)
□培养宝宝清洁卫生的习惯	(118)
□让宝宝当助手	(120)
宝宝成长记录	(121)
□第一周	(121)
□第二周	(126)
□第三周	(131)
□第四周	(135)
留真岁月	(139)



EQ 分析	(142)
□生理发育	(142)

□心理特点	(142)
□育儿要点	(143)
喂养	(143)
□宝宝饮食的烹调方法	(143)
日常照料	(145)
□多让宝宝活动	(145)
□培养良好的睡眠习惯	(146)
宝宝成长记录	(148)
□第一周	(148)
□第二周	(153)
□第三周	(157)
□第四周	(162)
留真岁月	(166)

第7个月

EQ 分析	(169)
□生理发育	(169)
□心理特点	(169)
育儿要点	(170)
喂养	(170)
□宝宝食谱(例)	(170)
EQ 家教顾问	(171)
宝宝成长记录	(174)
□第一周	(174)

目 录 ■

□第二周	(179)
□第三周	(182)
□第四周	(186)
留真岁月	(189)

第 8 个 月

EQ 分析	(192)
□生理发育	(192)
□心理特点	(192)
□育儿要点	(193)
喂养	(193)
□保持食物营养素	(193)
日常照料	(194)
□为宝宝布置适度刺激的环境	(194)
□培养大小便习惯和能力	(195)
宝宝成长记录	(197)
□第一周	(197)
□第二周	(201)
□第三周	(205)
□第四周	(208)
留真岁月	(212)

第9个月

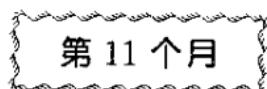
EQ 分析	(215)
□生理发育	(215)
□心理特点	(215)
□育儿要点	(216)
喂养	(216)
□宝宝零食的选择	(216)
日常照料	(218)
□培养良好的饮食习惯和能力	(218)
EQ 家教顾问	(219)
宝宝成长记录	(220)
□第一周	(220)
□第二周	(224)
□第三周	(227)
□第四周	(231)
留真岁月	(234)

第10个月

EQ 分析	(237)
□生理发育	(237)
□心理特点	(237)
育儿要点	(238)

目 录

喂养	(238)
□防止宝宝挑食偏食	(238)
日常照料	(240)
□预防家庭事故	(240)
EQ 家教顾问	(241)
宝宝成长记录	(243)
□第一周	(243)
□第二周	(246)
□第三周	(250)
□第四周	(254)
留真岁月	(257)



EQ 分析	(260)
□生理发育	(260)
□心理特点	(260)
育儿要点	(261)
喂养	(261)
□注意饮食安全	(261)
日常照料	(263)
□让宝宝享受玩具的乐趣	(263)
医疗保健	(264)
□烧烫伤的处理	(264)
□外伤处理	(265)

■ EQ 最新育儿方案·2岁

□体内异物的处理	(266)
□中毒处理	(267)
EQ 家教顾问	(268)
宝宝成长记录	(269)
□第一周	(269)
□第二周	(272)
□第三周	(276)
□第四周	(279)
留真岁月	(283)

第 12 个月

EQ 分析	(286)
□生理发育	(286)
□心理特点	(286)
育儿要点	(287)
喂养	(287)
□培养良好的膳食习惯	(287)
日常照料	(289)
□加强心脏功能的锻炼	(289)
宝宝成长记录	(291)
□第一周	(291)
□第二周	(295)
□第三周	(299)
□第四周	(303)

目 录

宝宝 2 周岁	(306)
家庭综合测查	(307)
发展的里程碑	
—— 2 周岁宝宝的发展水平	(309)
留真岁月	(310)
附录：	
婴幼儿易患疾病与防治	(312)
□感冒	(312)
□扁桃体炎	(313)
□小儿哮喘	(314)
□小儿急性阑尾炎	(314)
□小儿腹痛	(317)
□小儿肺炎	(319)
□小儿先天性心脏病	(321)
□小儿心肌炎	(322)
□小儿肾炎	(324)
□小儿遗尿症	(326)
□小儿包皮过长与包茎	(327)
□小儿营养性缺铁性贫血	(328)
□小儿脑炎与脑膜炎	(329)
□佝偻病	(331)
□婴幼儿腹泻	(333)
□蛔虫病	(335)
□蛲虫病	(336)
□钩虫病	(336)

■ EQ 最新育儿方案·2岁

- 发烧 (337)
- 高热抽风 (342)



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。

前囱：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、认识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，两步一级梯	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

2岁·第1个月

怎样才能培养出快乐、健康，有所作为的孩子？
——改变孩子大脑的发展过程，培养孩子高情商。

EQ 顾问的话