

# 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 璐 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

## 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

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| EQ 分析 .....                         | (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"/> 培养饮食习惯 .....    | (12) |
| <input type="checkbox"/> 大小便习惯培养 .....   | (13) |
| <input type="checkbox"/> 培养清洁卫生习惯 .....  | (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) |
| EQ 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

|                                     |      |
|-------------------------------------|------|
| EQ 分析 .....                         | (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 ..... | (41) |
| 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) |
| EQ 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 .....          | (52) |
| <input type="checkbox"/> 第三周 .....          | (56) |
| <input type="checkbox"/> 第四周 .....          | (59) |
| 留真岁月 .....                                  | (62) |

### 第 3 个月

|                                            |      |
|--------------------------------------------|------|
| EQ 分析 .....                                | (65) |
| <input type="checkbox"/> 生理发育 .....        | (65) |
| <input type="checkbox"/> 心理特点 .....        | (65) |
| 育儿要点 .....                                 | (66) |
| 喂养 .....                                   | (66) |
| <input type="checkbox"/> 每日所需食物种类和数量 ..... | (66) |
| 日常照料 .....                                 | (67) |
| <input type="checkbox"/> 放手让宝宝活动 .....     | (67) |
| 医疗保健 .....                                 | (69) |
| <input type="checkbox"/> 保护宝宝的视觉 .....     | (69) |

|                                    |      |
|------------------------------------|------|
| 宝宝成长记录 .....                       | (71) |
| <input type="checkbox"/> 第一周 ..... | (71) |
| <input type="checkbox"/> 第二周 ..... | (74) |
| <input type="checkbox"/> 第三周 ..... | (78) |
| <input type="checkbox"/> 第四周 ..... | (81) |
| 留真岁月 .....                         | (86) |

## 第 4 个月

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

|                                    |       |
|------------------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> 第四周 ..... | (108) |
| 留真岁月 .....                         | (112) |

## 第 5 个月

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

## 第 6 个月

|                                     |       |
|-------------------------------------|-------|
| EQ 分析 .....                         | (142) |
| <input type="checkbox"/> 生理发育 ..... | (142) |

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

## 第 7 个月

|                                         |       |
|-----------------------------------------|-------|
| <b>EQ 分析</b> .....                      | (169) |
| <input type="checkbox"/> 生理发育 .....     | (169) |
| <input type="checkbox"/> 心理特点 .....     | (169) |
| <b>育儿要点</b> .....                       | (170) |
| <b>喂养</b> .....                         | (170) |
| <input type="checkbox"/> 宝宝食谱 (例) ..... | (170) |
| <b>EQ 家教顾问</b> .....                    | (171) |
| <b>宝宝成长记录</b> .....                     | (174) |
| <input type="checkbox"/> 第一周 .....      | (174) |



|                                    |       |
|------------------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> 第二周 ..... | (179) |
| <input type="checkbox"/> 第三周 ..... | (182) |
| <input type="checkbox"/> 第四周 ..... | (186) |
| 留真岁月 .....                         | (189) |

## 第 8 个月

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

## 第 9 个月

|                                             |       |
|---------------------------------------------|-------|
| EQ 分析 .....                                 | (215) |
| <input type="checkbox"/> 生理发育 .....         | (215) |
| <input type="checkbox"/> 心理特点 .....         | (215) |
| <input type="checkbox"/> 育儿要点 .....         | (216) |
| 喂养 .....                                    | (216) |
| <input type="checkbox"/> 宝宝零食的选择 .....      | (216) |
| 日常照料 .....                                  | (218) |
| <input type="checkbox"/> 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) |
| <input type="checkbox"/> 第一周 .....          | (220) |
| <input type="checkbox"/> 第二周 .....          | (224) |
| <input type="checkbox"/> 第三周 .....          | (227) |
| <input type="checkbox"/> 第四周 .....          | (231) |
| 留真岁月 .....                                  | (234) |

## 第 10 个月

|                                     |       |
|-------------------------------------|-------|
| EQ 分析 .....                         | (237) |
| <input type="checkbox"/> 生理发育 ..... | (237) |
| <input type="checkbox"/> 心理特点 ..... | (237) |
| 育儿要点 .....                          | (238) |

|                                         |       |
|-----------------------------------------|-------|
| 喂养 .....                                | (238) |
| <input type="checkbox"/> 防止宝宝挑食偏食 ..... | (238) |
| 日常照料 .....                              | (240) |
| <input type="checkbox"/> 预防家庭事故 .....   | (240) |
| EQ 家教顾问 .....                           | (241) |
| 宝宝成长记录 .....                            | (243) |
| <input type="checkbox"/> 第一周 .....      | (243) |
| <input type="checkbox"/> 第二周 .....      | (246) |
| <input type="checkbox"/> 第三周 .....      | (250) |
| <input type="checkbox"/> 第四周 .....      | (254) |
| 留真岁月 .....                              | (257) |

## 第 11 个月

|                                           |       |
|-------------------------------------------|-------|
| EQ 分析 .....                               | (260) |
| <input type="checkbox"/> 生理发育 .....       | (260) |
| <input type="checkbox"/> 心理特点 .....       | (260) |
| 育儿要点 .....                                | (261) |
| 喂养 .....                                  | (261) |
| <input type="checkbox"/> 注意饮食安全 .....     | (261) |
| 日常照料 .....                                | (263) |
| <input type="checkbox"/> 让宝宝享受玩具的乐趣 ..... | (263) |
| 医疗保健 .....                                | (264) |
| <input type="checkbox"/> 烧烫伤的处理 .....     | (264) |
| <input type="checkbox"/> 外伤处理 .....       | (265) |

|                                        |       |
|----------------------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> 体内异物的处理 ..... | (266) |
| <input type="checkbox"/> 中毒处理 .....    | (267) |
| EQ 家教顾问 .....                          | (268) |
| 宝宝成长记录 .....                           | (269) |
| <input type="checkbox"/> 第一周 .....     | (269) |
| <input type="checkbox"/> 第二周 .....     | (272) |
| <input type="checkbox"/> 第三周 .....     | (276) |
| <input type="checkbox"/> 第四周 .....     | (279) |
| 留真岁月 .....                             | (283) |

## 第 12 个月

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

|                                           |       |
|-------------------------------------------|-------|
| 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) |
| <input type="checkbox"/> 感冒 .....         | (312) |
| <input type="checkbox"/> 扁桃体炎 .....       | (313) |
| <input type="checkbox"/> 小儿哮喘 .....       | (314) |
| <input type="checkbox"/> 小儿急性阑尾炎 .....    | (314) |
| <input type="checkbox"/> 小儿腹痛 .....       | (317) |
| <input type="checkbox"/> 小儿肺炎 .....       | (319) |
| <input type="checkbox"/> 小儿先天性心脏病 .....   | (321) |
| <input type="checkbox"/> 小儿心肌炎 .....      | (322) |
| <input type="checkbox"/> 小儿肾炎 .....       | (324) |
| <input type="checkbox"/> 小儿遗尿症 .....      | (326) |
| <input type="checkbox"/> 小儿包皮过长与包茎 .....  | (327) |
| <input type="checkbox"/> 小儿营养性缺铁性贫血 ..... | (328) |
| <input type="checkbox"/> 小儿脑炎与脑膜炎 .....   | (329) |
| <input type="checkbox"/> 佝偻病 .....        | (331) |
| <input type="checkbox"/> 婴幼儿腹泻 .....      | (333) |
| <input type="checkbox"/> 蛔虫病 .....        | (335) |
| <input type="checkbox"/> 蛲虫病 .....        | (336) |
| <input type="checkbox"/> 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<br>指身体5个部位    | 会认2种颜色<br>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

## EQ 顾问的话

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。