

妈妈育儿必备手册

# 育儿

# 宝典

(1~2岁)



张南/主编 ■ 内蒙古科学技术出版社



妈妈育儿必备手册

# 育儿宝典(1~2岁)

张南 主编 / 王涛 绘图

内蒙古科学技术出版社

妈 妈 育 儿 必 备 手 册

# 育儿宝典

(1~2岁)



张南 / 主编

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

育儿宝典 (1~2岁) / 张南主编. - 赤峰: 内蒙古科学技术出版社, 2002.3

(妈妈育儿必备手册)

ISBN 7-5380-0993-0

I. 育... II. 张... III. ①婴幼儿-哺育②婴幼儿-家庭教育 IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 011980 号

妈妈育儿必备手册

育儿宝典 (1~2岁)

张南 主编

---

出版发行: 内蒙古科学技术出版社

地 址: 赤峰市红山区哈达街南一段4号

电 话: (0476) 8224848 8231924

邮 编: 024000

经 销: 全国各地新华书店

责任编辑: 巴 图

封面设计: 缪 萌

印 刷: 北京市通州京华印刷制版厂

开 本: 880×1230 1/32

印 张: 11

字 数: 330 千

印 数: 1—10 000 册

版 次: 2002年4月第1版

印 次: 2002年4月第1次印刷

ISBN 7-5380-0993-0/R·240

定 价: 18.00 元

# 导 言

新的世纪，需要各方面的人才，而成才的首要条件在于优生优育。所以，优生优育是每一对夫妇一生中最大的心愿。做父母的谁不想有一个智力超群、体质健壮的可爱的孩子呢。

《妈妈育儿必备手册》从现代学科中的诸多方面，如婚恋、生理、心理、教育、营养、卫生等方面入手，为新世纪的每一对夫妻提供优生优育所需要的知识和技能，使每一对夫妻都能拥有自己最满意的宝宝。

《妈妈育儿必备手册》内容系统全面，又深入浅出某些问题您只要看一眼，读一下，用几分钟时间就可以掌握。此套《妈妈育儿必备手册》共分5册，包括《新婚宝典》、《妊娠宝典》、《育儿宝典(0~1岁)》、《育儿宝典(1~2岁)》、《育儿宝典(2~3岁)》。它全面、科学地介绍了从结婚、受孕、育儿到宝宝上幼儿园为止的这一期间所有育儿内容。

此套图书图文双解，内容丰富，是帮助每一位妈妈、爸爸实现“望子成龙”、“望女成凤”的必备读物。

---

**本书系中国育儿权威最新**

**研究成果之大成**

**是您结婚、怀孕、优生、**

**优育的最佳指导**

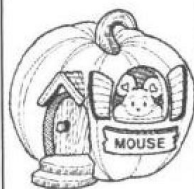
---

在这部书中，新妈妈能充分体会到育儿的快乐，因为本书最大的特点就是帮助新妈妈解决一切育儿生活中的麻烦。





# 目 录



## ※ 1岁1个月篇

- 1岁宝宝的护理及发育特点 / □ 003
- 1岁宝宝的饮食营养 / □ 005
- 1岁宝宝的日常照料 / □ 007
- 怎样发觉宝宝的疾病与异常 / □ 008
- 宝宝的异常问题解答 / □ 010
- 1岁宝宝智能训练的内容和方法 / □ 011
- 掌握宝宝学步的最佳时机 / □ 012
- 教宝宝自己走路 / □ 012
- 宝宝赤足行走的好处多 / □ 014
- 1~2岁宝宝的运动机能和危险 / □ 014
- 谨防宝宝烫伤 / □ 015
- 预防接种的提示 / □ 016
- 宝宝摔倒后的处理对宝宝  
性格的后来影响 / □ 017
- 1~2岁宝宝对身体语言信号的  
反应与指导方法 / □ 018
- 宝宝卧室的防范要点 / □ 019
- 新妈妈需要和宝宝多多交流 / □ 019
- 妈妈如何培养宝宝的观察力 / □ 020
- 宝宝营养强化食品与营养  
补充品及实用指南 / □ 022
- 宝宝营养强化食品的选择和使用 / □ 025
- 12~15个月宝宝的社交本能 / □ 027
- 如何开发1岁以上宝宝的  
交际潜能 / □ 028

# 目 录

1~1.5岁宝宝的非智力培养 / □ 030

## ※ 1岁2个月篇

1岁2个月宝宝的养护 / □ 039

宝宝每日所需的6大营养素 / □ 039

使宝宝安睡的10条经验 / □ 041

1岁宝宝适宜的玩具特征 / □ 041

吃哪些食物有助于宝宝长高 / □ 042

让宝宝哭个够 / □ 042

1岁2个月的宝宝需要声音 / □ 043

宝宝不肯洗脸怎样纠正 / □ 044

怎样对付不肯吃早饭的宝宝 / □ 045

剖腹产的宝宝要注意哪些心理训练 / □ 047

宝宝语迟的原因 / □ 047

1~2岁宝宝的壮力美食 / □ 050

引导宝宝说话的方法 / □ 051

如果宝宝什么都听得懂,就用以下

几种方法深入引导 / □ 053

让宝宝学会独自做游戏 / □ 053

怎样培养“多元智能”的宝宝 / □ 054

教宝宝自己吃饭 / □ 055

宝宝吃饭时穿的衣服 / □ 058

为宝宝做健康饮食 / □ 059

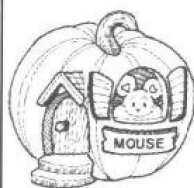
1~1.5岁宝宝的数字培养 / □ 060

## ※ 1岁3个月篇

1岁3个月宝宝的养护 / □ 069



# 目 录



- 宝宝每日所需食物种类和数量 / □ 069
- 1岁3个月的宝宝早期教育的起点 / □ 070
- 改变家庭教育的14个观念 / □ 071
- 注意影响宝宝智力发展的生活因素 / □ 071
- 宝宝智商后天可以提高 / □ 072
- 宝宝的好奇心与智商 / □ 073
- 注意宝宝患急性喉炎
  - 关于急性喉炎的防治 / □ 073
- 宝宝的尿为什么像淘米水 / □ 075
- 传染病患儿隔离多久为宜 / □ 076
- 宝宝整天不吃东西怎么办 / □ 076
- 0~3岁宝宝最常见的6大健康问题 / □ 078
- 洗出健壮宝宝
  - 宝宝洗浴法 / □ 080
- 妈妈为宝宝选购食品的要点 / □ 082
- 宝宝发展检查指标 / □ 085
- 外国新妈妈育儿有术 / □ 086
- 怎样对付宝宝打妈妈 / □ 088
- 使宝宝“能说会道”并不是难事 / □ 089
- 1~1.5岁宝宝的记忆、思维、  
创造力的培养 / □ 091

## ※ 1岁4个月篇

- 1岁4个月宝宝的养护 / □ 099
- 宝宝的食谱制定 / □ 100
- 宝宝的饮食方法 / □ 101
- 宝宝的日常照料 / □ 101

# 目 录



如何避免宝宝的淘气与受气 / □ 102

可以带宝宝出行旅游吗 / □ 103

法国人带宝宝出游 / □ 106

美国人带宝宝出游 / □ 106

注意宝宝患支气管炎

——关于支气管炎的防治 / □ 107

美国教育风俗 / □ 109

当宝宝玩得无聊时 / □ 110

把宝宝座椅安放在自家车里 / □ 110

给宝宝做鱼肴 3 例 / □ 112

宝宝上厕所训练法 / □ 113

影响幼儿智力的不利因素

——环境中的铅、铝 / □ 115

影响幼儿智力的不利因素

——氧化碳 / □ 115

影响幼儿智力的不利因素

——意外伤害 / □ 116

影响幼儿智力的不利因素

——粗鲁逗宝宝 / □ 116

影响幼儿智力的不利因素

——环境噪声 / □ 116

影响幼儿智力的不利因素

——身体肥胖 / □ 117

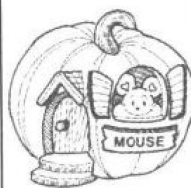
影响幼儿智力的不利因素

——肠道蛔虫 / □ 117

影响幼儿智力的不利因素

——长期厌食 / □ 117

# 目 录



影响幼儿智力的不利因素

——饮食不当 / □ 118

影响幼儿智力的不利因素

——大便秘结 / □ 118

1~1.5 岁的宝宝注意力、

观察力的培养 / □ 118

## ※ 1 岁 5 个月篇

1 岁 5 个月宝宝的养护 / □ 129

宝宝饮食的要求 / □ 129

宝宝的日常照料 / □ 130

应培养幼儿的安全意识

——尖锐物品会“咬”人 / □ 132

告诉宝宝电不能触摸 / □ 132

宝宝爬高很危险 / □ 133

走在街上应注意什么 / □ 133

不要乱吃东西 / □ 133

宝宝座椅的认识 / □ 134

宝宝不可以玩火 / □ 134

当心柳絮传给宝宝病痛 / □ 134

训练宝宝的手 / □ 135

幼儿上感的防治 / □ 137

宝宝不爱吃蔬菜怎么办 / □ 140

哪些幼儿应看心理医生 / □ 140

经常性呼吸道感染对宝宝有危害 / □ 143

春季常见呼吸道传染病的饮食治疗 / □ 144

1~3 岁的宝宝为何总是患

# 目 录

呼吸道感染 / □ 146

1~2岁宝宝生理发育指标 / □ 147

1~1.5岁宝宝的基础智能培养 / □ 148

## ※ 1岁6个月篇

1岁6个月宝宝的养护 / □ 157

宝宝饮食的烹调方法 / □ 157

宝宝的日常照料 / □ 158

培养宝宝良好的睡眠习惯 / □ 159

对付宝宝的自我意识

——妈妈应学会说“不” / □ 160

宝宝保护乳牙很重要 / □ 161

宝宝家居用药禁忌 / □ 163

怎样识别变质药物 / □ 164

安全用药剂量计算法 / □ 165

必备宝宝小药箱 / □ 166

秋天宝宝润肺化燥粥 / □ 167

使不愿过早睡觉的宝宝

知道睡觉是快乐的事 / □ 167

把宝宝睡前的程序按时完成 / □ 168

当宝宝要别人的东西时 / □ 169

1~3岁宝宝的情绪发泄 / □ 170

不要更不能时常吓唬宝宝 / □ 170

娇生惯养会损害宝宝大脑 / □ 172

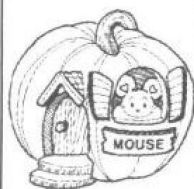
乱涂乱画和说话的关系 / □ 172

宝宝玩锅碗瓢盆的乐趣 / □ 173

到大自然环境中做游戏 / □ 174



# 目 录



宝宝练手的筷子 / □ 175

15~18个月宝宝的社交本能 / □ 176

1.5~2岁宝宝语言能力培养 / □ 176

## ※ 1岁7个月篇

1岁7个月宝宝的养护 / □ 185

宝宝食谱 / □ 186

宝宝什么时候穿封裆内裤 / □ 186

为什么宝宝要缠人 / □ 187

让宝宝感到内心满足的方式 / □ 188

满足不了宝宝时怎么办 / □ 188

增强宝宝的独立性和自信心 / □ 189

正确对待宝宝的要求 / □ 190

宝宝生病能玩吗 / □ 190

宝宝智商的开发 / □ 192

怎样提高宝宝的智商 / □ 192

宝宝的好奇心与智商开发 / □ 193

让宝宝更主动地开动脑筋 / □ 194

引导宝宝的求知欲 / □ 194

过多的训练会使宝宝变笨吗 / □ 194

培养宝宝的联想能力 / □ 195

夏季宝宝饮食的注意事项 / □ 198

切记宝宝冷食要适量 / □ 199

宝宝夏天应该多饮解暑绿豆汤 / □ 200

1~2岁宝宝夏季一日食谱 / □ 200

让宝宝健康地过夏天 / □ 201

夏季宝宝护肤须知 / □ 202



# 目 录

- 孩子清爽才不长疖 / □ 203
- 在夏季宝宝少吃糖可防疖疮 / □ 203
- 宝宝生疖 6 忌 / □ 204
- 治疖小良方 / □ 204
- 1.5 ~ 2 岁的宝宝
- 语言能力的培养 / □ 204

## ※ 1 岁 8 个月篇

- 1 岁 8 个月宝宝的养护 / □ 211
- 保持食物营养素 / □ 211
- 宝宝的日常照料 / □ 212
- 防治宝宝尿床 / □ 213
- 宝宝秋季腹泻的护理及防治 / □ 214
- 治疗秋季腹泻食疗法 / □ 215
- 当心昆虫侵袭宝宝 / □ 216
- 养壮宝宝的益智美食 / □ 218
- 小小筷子对宝宝的作用 / □ 220
- 教宝宝早日使用筷子 / □ 220
- 体罚与反社会行为的关系 / □ 221
- 日本人怎样用废品再教育 / □ 221
- 美国人认为玩具到处乱扔是孕育  
想象力的天才 / □ 222
- 宝宝缺钙信号及推荐补钙品 / □ 222
- 妈妈怎样建立权威 / □ 223
- 怎样培养宝宝良好的生活习惯 / □ 224
- 培养宝宝饭前便后洗手的习惯 / □ 225
- 如何对待宝宝的毛病 / □ 225

