



汉竹
● 亲亲乐读系列



戴淑凤 育儿百科

1~3岁宝宝 养育全书

中国优生优育协会推荐用书

戴淑凤 编著

她是最早引入蒙氏早教的先行者之一

她最早提出感觉教育方法

她被美国 CNN 称为最懂中国孩子的人

她亲手治愈过 3000 多名心理行为障碍儿童

她在孩子脑发展领域成果卓著,《人民日报》、中央电视台、
中国教育电视台等媒体曾对她多次报道

今天,她致力于让每一个中国家庭拥有聪明健康的宝宝,
为您倾情奉献本套《戴淑凤育儿百科》丛书



北京出版社 出版集团
北京出版社

汉竹·亲亲乐读系列

中国优生优育协会推荐用书

●戴淑凤育儿百科●

1~3岁宝宝养育全书

戴淑凤 编著

 北京出版社 出版集团
北 京 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

1~3岁宝宝养育全书 / 戴淑凤编著. — 北京: 北京出版社, 2006
(戴淑凤育儿百科)

ISBN 978-7-200-06704-0

I. 1… II. 戴… III. 婴幼儿—哺育 IV. TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第145556号



汉竹图书

精彩阅读, 在汉竹
全案策划

汉竹·亲亲乐读系列 戴淑凤育儿百科

1~3岁宝宝养育全书

1~3 SUI BAOBAO YANGYU QUANSHU

戴淑凤 编著

☐出版 北京出版社出版集团 北京出版社 ☐地址 北京北三环中路6号

☐邮编 100011 ☐网址 www.bph.com.cn

☐总发行 北京出版社出版集团 ☐经销 新华书店 ☐印制 北京顺诚彩色印刷有限公司

☐开本 889×1194 1/24 ☐印张 9

☐版次 2007年4月第1版 ☐印次 2007年4月第1次印刷 ☐印数 1—15 000

☐ISBN 978-7-200-06704-0/TS·157

☐定价: 39.80元

质量投诉电话: 010-58572393

“……看过她的书后，不禁深深佩服她于医学、心理学、教育学、社会学、伦理学方面涉猎之广、研究之深。”
——全国人大常委会副委员长 何鲁丽

中国优生优育协会理事
北京大学第一附属医院儿科教授
戴淑凤

拥有 40 余年丰富育儿经验，北京大学第一附属医院教授，中国优生科学协会和优生优育协会理事，儿童心理卫生专业委员会主任委员，“十一五” 幼教专家研究规划课题专家，《中国生育健康》等杂志编委。

她 1983 年赴日本研究先进的围产医学、并涉猎胎教及早期教育。后曾跟随美国心理学博士布雷寿顿 (Dr. Brazelton) 研究新生儿心理行为，又系统研习了发展与教育心理学，率先参与引进蒙台梭利教育理论和方法，并将国内外诸多相关新学科理论和跨学科知识融合在早教实践中，于 1992 年提出了以“感觉教育”为理论核心的早教理念。曾为上万名家长提供科学育儿和潜能开发指导。3000 多名患有心理行为障碍的儿童在她的亲手调适下，迅速得以康复。

由于她在儿童神经生理学、神经心理学和身心发展领域的重要贡献，在儿童教育理念、教学方法和教学模式方面的诸多创新，赢得了社会各界的高度评价，《人民日报》、中央电视台、美国 CNN 电台曾对她进行多次报道。



《0~3岁亲子游戏》



《0~6岁宝宝成长监测宝典》



《0~1岁宝宝养育全书》

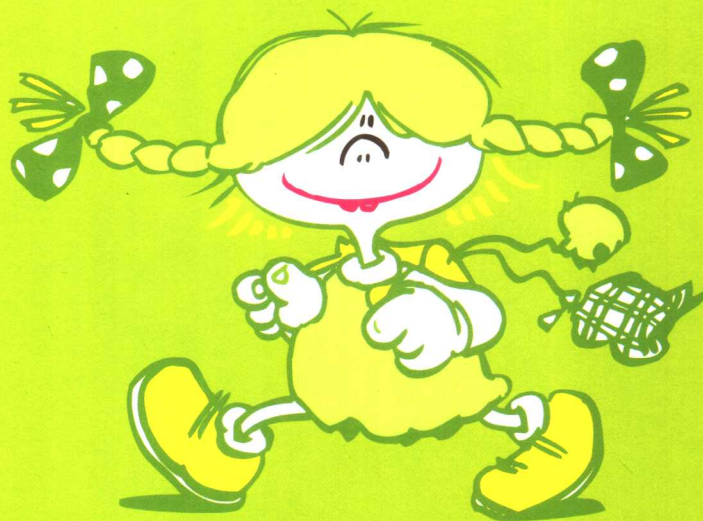
策 划 ◎ 盘 静 李晓晨 靳欣欣

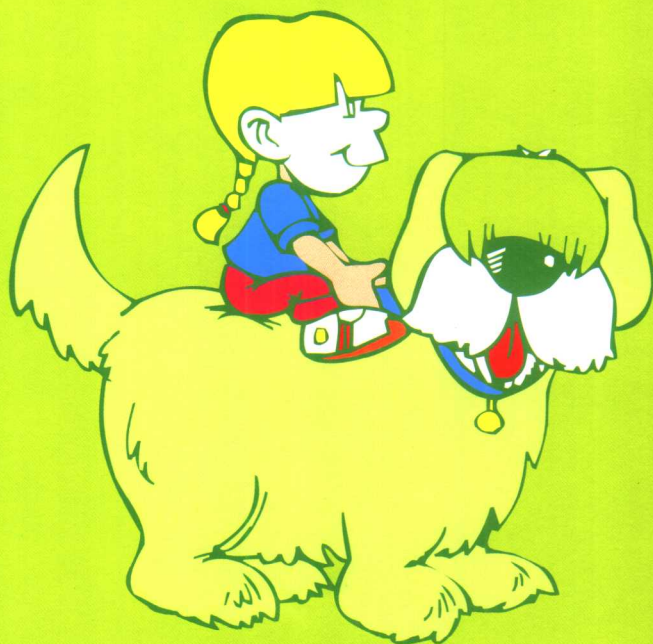
责任编辑 ◎ 于 蕊 刘 可

书籍设计 ◎ 张腾方 张 帆 韩兰兰

图片编辑 ◎ 张伟东 段 冉 魏雨枝

责任印制 ◎ 李文宗





看过她的书，不禁深深佩服她于医学、心理学、教育学、社会学、伦理学方面涉猎之广，研究之深。

——全国人大常委会副委员长 何鲁丽

写给爱宝宝的父母

从计划要一个孩子的那一刻起，你的生活就要面临很多改变，无论是生活开支、饮食方式，还是从“父母的孩子”到“孩子的父母”这个人生角色心理上的转换。在这个阶段，你准备得越充分，接受各种变化的心态就越从容。

了解妊娠知识、科学的胎教方法及儿童身心发展规律，掌握不同年龄段孩子的言行、思维和情感方式，懂得与孩子相处的技能、技巧，成为孩子喜欢亲近、对孩子身心健康发展产生积极影响的人，这些就是你所要准备的，也是一个好父母应该做的。由戴淑凤教授编著，北京出版社出版的这套《戴淑凤育儿百科》系列丛书，科学而全面地阐述了上述问题。

国内一直没有一套书可以从妊娠期到学前给父母全面而系统的指导。这种状况可能是因为国内儿科分类比

较细，婴幼儿护理与心理发展没有完全融合互补造成的。戴教授有41年的儿科第一线临床经验，并在实践中研究脑与发展，以及发展与教育心理学，是儿童脑生理学和身心发展领域的先行者与开拓者。她早年即赴日本研究先进的围产医学、胎教及早期教育，并将国内外诸多相关新学科理论和跨学科知识融合在早教实践中，在这个意义上可以说戴教授才是真正实现了“婴幼儿身心全面发展”。

众所周知，脑的发展关键期是人生的头3年，戴教授在丰富的儿科第一线临床实践中研究儿童脑生理学，真可谓“得天独厚”。所以，我一直跟她说：“你要是不把自己这一套理论整理出书，真是对不起社会对你的栽培。”

戴教授的这套丛书以感觉教育理念为理论核心，以感觉教育游戏为施教特点，介绍了妊娠、分娩、婴幼儿

的合理营养、保健、疾病预防、教育和良好行为习惯培养等方面的知识。

为了适合年轻父母使用，这套书注重操作，给读者实用的指导。为了便于读者阅读和理解，图书还穿插了大量精美插图，以直观的形象体现教养技巧，并希望以此愉悦读者的心情，增加教子的乐趣。

我相信孩子们的父母会喜欢这套丛书，好好把握孩子人生中的“黄金期”。因为“早期教育与其说是给孩子许多东西，倒不如说是不让孩子失去很多东西”。

北京师范大学教授 博士生导师
中国心理学会副理事长

林崇德

前言

面对1岁多的宝宝，您终于暂时可以不手忙脚乱了。喘口气，再来考虑怎么解决更大的问题吧！

需要学的刷牙、穿衣服怎么老学不好？

刚会走的宝宝爬上爬下、跌跌撞撞，怎样才能保障他的安全呢？

1~3岁是脑发育、智力发展、性格行为习惯养成、基本学习能力等发展的关键期，父母该怎么做呢……

本书以感觉教育理念为理论核心，以感觉教育游戏为施教特点，介绍了幼儿的养护、保健、疾病预防、多元智商的开发和良好行为习惯的培养等方面的知识。

本书主题分为养护、营养、异常情况和多元智能开发与情商培养。内文穿插有育儿重点、生长发育儿歌与玩具箱，为你提供了全面的育儿需求。

养护：婴幼儿护理、基本生活自

理能力培养、良好行为习惯的养成等。

营养：婴幼儿营养科学、合理辅食添加、营养性疾病及肥胖症的预防。

异常情况：侧重疾病的辨别与预防、安全与急救、误区与困惑等。

多元智能开发与情商培养：以精心设计的感觉教育游戏作为全脑潜能开发、优良素质培养的技巧，在快乐的游戏之中，使宝宝体能、智能、情商、良好习惯等都能得到

DIAXUFENG YU ER BAIKE

理想的发展。

智能发展测评：以多元智能发展，从六大方面提出测评的代表性项目、方法和通过的标准，由父母进行测评。父母可以通过测评，了解宝宝哪些方面比较突出，哪些方面尚需努力，以促进宝宝全面发展。

本书不再笼统介绍育儿概念，而是侧重于实际操作：“你应该做的”——告诉你应对方法，而且方便

你查阅。本书不再笼统介绍营养知识，而是直接指导婴幼儿的饮食宜忌，并给出供参阅的饮食方案及食谱。本书不再阐述疾病原理，而是将每种疾病在幼儿身体上表现的症状分别列出。“你要做的”——指导你立即解决关心的问题。

为了便于年轻父母阅读和理解，书中设计了大量的精美插图，形象直观地体现教养技巧，并希望以此愉悦

你的心情，增加育儿生活的乐趣。

本书具有科学而全面实用的指导性，相信宝宝的未来会比您期待中的更加美好。

戴淑凤

ԵՐԱՅԻՆ ԿՈՆՍՏՐԱԿՏ ԿՈՆՍՏՐԱԿՏ

1~3 岁宝宝养育全书



探科学奥秘 享健康人生

感谢您购买我们的图书，欢迎您参加我们的科学生活书友会。

在这里，您可以进入我们的《自然图书馆》认识大自然的美丽；可以《登上健康快车》，享受健康、幸福的生活；可以和我们一起感受《生命在于呼吸》的养生之道，还有……

参加方式

非常简单，填写《会员登记表》(背面)，邮寄、传真或发E-mail给我们即可，也可以在我们的网站上下载注册表和书友会书目，成为我们的会员。

会员权利

- 登记以后，将收到会员确认信，成为终身会员
- 不定期收到新书简介
- 有机会成为兼职作者
- 直购图书，将享受免邮费及打折优惠(具体规则见会员确认信)
- 不定期参加各种书友联谊活动
- 年度购书满200元，年底将获赠小礼品

会员义务

- 遵守国家相关法律法规
- 填写的会员资料必须真实有效

* 直购图书仅限科学生活书友会图书目录

* 科学生活书友会活动解释权归北京出版社出版集团科学生活编辑中心所有

科学生活书友会联系方式

邮政地址：北京北三环中路6号 北京出版社出版集团科学生活编辑中心

邮政编码：100011

网址：www.bph.com.cn

邮箱：chgmls@163.com kxsh@bphg.com.cn

书友会热线：(010)58572512 (010)58572288 (010)58572381(传真)

联系人：廖琼 陈刚



科学生活书友会 会员登记表

姓 名: _____ 性 别: _____ 年 龄: _____

通信地址: _____

邮 编: _____

E-mail: _____

电 话: _____

- 你购买的图书名称(准确书名)

- 你在哪一家书店购买的(请写明具体省市地区名称)

- 你对本书的封面设计有什么意见和建议

- 你对本书的内容有什么意见和建议

- 你是否愿意成为兼职作者(如愿意, 请写明专业背景)

- 你还希望我们出版哪一方面的图书

目录

1岁

1~2个月

育儿要点 / 生长发育

养护

- 一 会走的宝宝吃饭难 /4
- 二 “扔东西”也是学习 /5
- 三 宝宝牙牙学语了 /5
- 四 如果宝宝不开口说话 /6
- 五 私家车的安全隐患 /8

喂养

- 一 合理添加蛋白质 /9
- 二 多吃豆制品 /10
- 三 脂肪摄入要适量 /11
- 四 果冻的安全隐患 /12

异常情况

- 一 预防幼儿缺锌 /12
- 二 打针比吃药好吗 /13

多元智能开发与情商培养

- 一 大动作能力训练 /15
- 二 精细动作能力训练 /16
- 三 语言能力训练 /17
- 四 认知能力训练 /18
- 五 情绪和社交能力训练 /19
- 六 生活自理能力训练 /19
- 七 智能发展测评 /19

玩具箱

/1

/1

/2

/2

/4

/5

/5

/6

/8

/8

/9

/10

/11

/12

/12

/12

/13

/13

/15

/16

/17

/18

/19

/19

/19

/19

/19

/19

/19

/19

/19

/19

3~4个月

育儿要点 / 生长发育

养护

- 一 宝宝别跟宠物太亲密 /22
- 二 拖拉玩具——锻炼走路 /23
- 三 宝宝鞋子选择要点 /24
- 四 左撇子，不必纠正 /25

喂养

- 一 吃出个健康宝宝 /26
- 二 如果宝宝挑食 /28
- 三 如果宝宝吃太多了 /29
- 四 如果宝宝患食积 /29
- 五 不宜多吃的食品 /30
- 六 添加粗纤维食品 /31

异常情况

- 一 避免摄入致敏食物 /32
- 二 让宝宝不再怕打针 /32
- 三 风疹患儿的家庭护理 /33
- 四 髌脱位与跛行 /33

多元智能开发与情商培养

- 一 大动作能力训练 /34
- 二 精细动作能力训练 /34
- 三 语言能力训练 /35
- 四 认知能力训练 /36
- 五 情绪和社交能力训练 /36
- 六 生活自理能力训练 /38
- 七 智能发展测评 /39

玩具箱

/21

/21

/22

/22

/23

/24

/25

/26

/26

/28

/29

/29

/30

/31

/32

/32

/32

/32

/33

/33

/33

/34

/34

/34

/35

/36

/36

/36

/38

/39

/39

/39

5~6个月 /

育儿要点 / 生长发育

养护

- 一 睡出个健康宝宝 /42
- 二 宝宝睡得不安稳的原因 /43
- 三 毛绒玩具的选购与使用要点 /46
- 四 服装也有安全隐患 /47

喂养

- 一 碳水化合物是热能的主要来源 /48
- 二 不宜多吃巧克力 /50
- 三 果子露不能代替鲜果汁 /51

异常情况

- 一 头部摔伤后的处理 /52
- 二 宝宝足底平是平足吗 /52

多元智能开发与情商培养

- 一 大动作能力训练 /53
- 二 精细动作能力训练 /53
- 三 语言能力训练 /54
- 四 认知能力训练 /55
- 五 情绪和社交能力训练 /55
- 六 生活自理能力训练 /56
- 七 智能发展测评 /57

玩具箱

41

/41

/42

/42

/43

/46

/47

/48

/48

/50

/51

/52

/52

/52

/52

/52

/53

/53

/53

/54

/55

/55

/56

/57

/57

/57

/57

/57

/57

/57

/57

/57

7~8个月 /59

育儿要点 / 生长发育 /59

养护 /60

- 一 训练宝宝自己大小便 /60
- 二 身体长高的窍门 /63
- 三 噪声的安全隐患 /64
- 四 准备好, 宝宝语言发展进入突发期 /65

喂养 /66

- 一 健康不能缺少的物质——无机盐 /66
- 二 含钙多的食物 /69

异常情况 /70

- 一 幼儿不能吃成人 APC 片 /70
- 二 预防蛔虫症 /71
- 三 宝宝易摔跤要紧吗 /71

多元智能开发与情商培养 /72

- 一 大动作能力训练 /72
- 二 精细动作能力训练 /72
- 三 语言能力训练 /73
- 四 认知能力训练 /74
- 五 情绪和社交能力训练 /74
- 六 生活自理能力训练 /76
- 七 智能发展测评 /77

玩具箱 /77

9~10个月 /79

育儿要点 / 生长发育 /79

养护 /80

- 一 宝宝要看电视 /80
- 二 保护宝宝的好奇心 /81
- 三 防止1岁半到2岁的宝宝发生危险 /82
- 四 教宝宝使用餐具 /82

喂养 /84

- 一 如何为宝宝选择营养品 /84
- 二 维生素不是补得越多越好 /84
- 三 1~2岁的饮食安排 /86

异常情况 /88

- 一 细菌性痢疾的防治 /88
- 二 手足口病 /89
- 三 患病时别忘补充维生素 A /89

多元智能开发与情商培养 /90

- 一 大动作能力训练 /90
- 二 精细动作能力训练 /93
- 三 语言能力训练 /93
- 四 认知能力训练 /94
- 五 情绪和社交能力训练 /96
- 六 生活自理能力训练 /96
- 七 智能发展测评 /97

玩具箱 /97

11~12个月 / 99

育儿要点 / 生长发育 /99

养护 /100

- 一 养成良好的卫生习惯 /100
- 二 学习观察, 培养思维 /101
- 三 宝宝也会“害怕” /103
- 四 宝宝的“否定年龄段” /104
- 五 1岁半到2岁幼儿的生活制度 /105

喂养 /106

- 一 宝宝的喝水问题 /106
- 二 幼儿不宜多喝冷饮 /107
- 三 吃蔬菜的科学 /108
- 四 强化食品不可以随便添加 /109

异常情况 /110

- 一 反复呼吸道感染 /110
- 二 幼儿哮喘的护理 /111

多元智能开发与情商培养 /112

- 一 大动作能力训练 /112
- 二 精细动作能力训练 /112
- 三 语言能力训练 /113
- 四 认知能力训练 /114
- 五 情绪和社交能力训练 /114
- 六 生活自理能力训练 /115
- 七 智能发展测评 /115

玩具箱 /115

2岁

1~3个月 /117

育儿要点 / 生长发育 /117

养护 /118

- 一 2~3岁——自理能力培养的最佳时期 /118
- 二 学习刷牙漱口 /120
- 三 鼓励宝宝自己穿脱衣服 /122
- 四 正确对待宝宝的独占行为 /123

喂养 /124

- 一 良好饮食习惯的形成 /124
- 二 偏食的纠正 /126

异常情况 /128

- 一 出现口吃怎么办 /128
- 二 吐字不清的原因及纠正方法 /128

三 积极治疗龋齿	/129
四 服用退烧药要慎重	/129
多元智能开发与情商培养	/131
一 大动作能力训练	/131
二 精细动作能力训练	/131
三 语言能力训练	/132
四 认知能力训练	/133
五 情绪和社交能力训练	/134
六 生活自理能力训练	/134
七 智能发展测评	/135
玩具箱	/135

4~6个月 /137

育儿要点 / 生长发育	/137
养护	/138
一 表扬宝宝的艺术	/138
二 宝宝胆小、怯懦的原因	/139
三 2~3岁宝宝意外多	/140
四 宝宝咬人怎么办	/141
五 注意交通安全	/142
喂养	/144
一 家庭应有公用筷和勺	/144
二 零食的选择	/147
异常情况	/148
一 为什么上感时腹痛	/148
二 厌食的原因与预防	/149
三 幼儿为什么易患肺炎	/149
多元智能开发与情商培养	/150
一 大动作能力训练	/150
二 精细动作能力训练	/150
三 语言能力训练	/151
四 认知能力训练	/152

五 情绪和社交能力训练	/153
六 生活自理能力训练	/154
七 智能发展测评	/155
玩具箱	/155

7~9个月 /157

育儿要点 / 生长发育	/157
养护	/158
一 鼓励参加家务劳动	/158
二 学习遵守纪律	/159
三 注意给宝宝检查视力	/160
四 异性装扮有害无益	/161
五 玩具与智力开发	/163
六 纠正宝宝对父母的依赖	/164
七 让宝宝广交小朋友	/165
喂养	/166
一 按需喂养	/166
二 吃得多还长不胖	/167
三 单纯性肥胖的原因	/168
四 肥胖对儿童成长的危害	/168
五 肥胖的防治	/169
六 肥胖儿的饮食	/169
异常情况	/170
一 切勿滥用“消炎药”	/170
二 宝宝脱肛的防治	/170
多元智能开发与情商培养	/171
一 大动作能力训练	/171
二 精细动作能力训练	/172
三 语言能力训练	/172
四 认知能力训练	/174
五 情绪和社交能力训练	/176
六 生活自理能力训练	/176
七 智能发展测评	/177
玩具箱	/177

10~12个月 /179

育儿要点 / 生长发育	/179
养护	/180
一 养成良好的生活习惯	/180
二 给宝宝健美的牙齿	/181
三 让宝宝乐意接受父母的要求	/182
四 宝宝“脾气大”怎么办	/183
五 宝宝要上幼儿园了	/184
六 到大自然中去	/186
七 运动玩具促进动作发展	/187
喂养	/188
一 提倡平衡膳食	/188
二 吃水果的卫生	/189
异常情况	/190
一 长“针眼”不要挤	/190
二 眼睛进了沙子的紧急处理	/190
多元智能开发与情商培养	/191
一 大动作能力训练	/191
二 精细动作能力训练	/192
三 语言能力训练	/193
四 认知能力训练	/194
五 情绪和社交能力训练	/197
六 生活自理能力训练	/198
七 智能发展测评	/199
玩具箱	/199
附录	/200
0~72个月儿童体格发育值	/200
0~72个月儿童体格发育月增值	/201