



1-2岁宝宝



1-2SUIBAOLAO
ZUIXUYAODEYANGYUFANGAN

最需要的

养育方案

- ◎ 1-2岁宝宝发育 ◎ 宝宝生活照料
- ◎ 1-2岁宝宝的喂养指导
- ◎ 好习惯从小学起 ◎ 宝宝的保健医生

张家林 李艳萍◎主编



中医古籍出版社

优生优育保健全书·优育篇

1-2岁宝宝

最需要 的 养育方案

张家林 李艳萍◎主编

图书在版编目(CIP)数据

优生优育保健全书·优育篇/张家林,李艳萍主编. —北京:中医古籍出版社,2007.11

ISBN 978-7-80174-551-4

I. 优… II. ①张…②李… III. 优生优育—基本知识
IV. R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 145472 号

优生优育保健全书·优育篇

1~2 岁宝宝最需要的养育方案

主 编: 张家林 李艳萍

责任编辑: 刘 婷

特邀编辑: 王国防

封面设计: 清水工作室

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号(100700)

印 刷: 北京市兆成印刷有限责任公司

开 本: 787mm×960mm 1/20

印 张: 14.4

字 数: 300 千字

版 次: 2007 年 11 月第 1 版 2007 年 11 月第 1 次印刷

印 数: 0001~3000 册

书 号: ISBN 978-7-80174-551-4

定 价: 19.80 元(全套 118.80 元)

第一章 12 ~ 15 个月宝宝 最需要的养育方案

1 岁的孩子度过了婴儿期,进入了幼儿期。幼儿无论在体格和神经发育上还是在心理和智能发育上,都出现了新的发展。

一、宝宝发育	1
1. 身体发育	1
2. 动作发育	1
3. 语言发育	2
4. 睡眠	2
5. 心理发育	2
二、喂养指导	3
1. 这个年龄孩子的饮食特点	3
2. 饮食哺养	4
3. 孩子的饮食与补充	5
4. 给孩子零食	6
5. 培养饮食习惯	7
6. 饮食方法	8
7. 怎样为 1 岁小儿制作多铁菜肴	8
8. 1 岁小儿的多铁食谱是怎样安排的	9
9. 怎样为 1 岁小儿制作多钙菜肴	10
10. 宝宝膳食的要求	11
11. 不吃饭	11
12. 小儿的间食	12
13. 豆制品的营养价值	13
三、生活照料	14
1. 日常料理	14





2. 哄孩子睡觉	15
3. 四季的穿着	16
4. 清洁的教养——培养洗手的习惯	16
5. 唤醒午睡的方法	17
6. 过于疲劳的休息	18
7. 穿衣服能力的培养	18
8. 孩子的熬夜	19
9. 如何对待不眠的宝宝	20
10. 不要用惊吓催孩子睡觉	21
11. 便器的使用	21
12. 娇生惯养会损害小儿大脑	23
13. 排尿的教育	24
四、宝宝锻炼	25
1. 给小儿一个空间	25
2. 走路	25
3. 帮助小儿走路	27
4. 以父母为中心	28
5. 行动范围	29
6. 回到母亲那儿	29
7. 空气锻炼	29
8. 小儿体操	30
五、早教训练	30
1. 创造游玩场所	30
2. 基础性游戏	32
3. 小儿玩具的选择	34
4. 开始了解同种类的东西	36
5. 选择玩具的方法	36
6. 了解周围世界的游戏	36
7. 发展水平已具雏形	38

8. 生活自理能力	39
9. 社会适应能力	39
10. 活泼好动	39
11. 模仿	40
12. 自我意识的出现	40
13. 有探索欲望	41
14. 独立性与依赖性齐头并增	42
15. 爱乱扔东西	43
16. 爱发脾气	44
六、保健医生	45
1. 保护宝宝的视觉	45
2. 麻疹疫苗	46
3. 未进行预防接种时	46
4. 持续高热	47
5. 小儿呕吐	48
6. 小儿腹泻	49
7. 小儿咳嗽	49
8. 抽风	50
9. 小儿哭死过去	51
10. 小儿入睡后出汗多是有病吗	51
11. 为什么有的小儿睡觉时磨牙	52
12. 小儿发热是否就需要用抗生素	53
13. 高热抽风对小儿有什么损害	53
14. 如何对待智力低下的小儿	54
15. 小儿斜视有什么特征	55
16. 上眼药应注意哪些问题	55
17. 先天性聋都是遗传的吗	56
18. 急性化脓性中耳炎	57
19. 怎样为聋儿选配合适的助听器	58



录



20. 禁服四环素类药物	59
21. 为什么会烂口角	60

七、安全提示

1. 做到7个“当心”	60
2. 谨防小儿烫伤	61
3. 孩子摔倒后的处理对其性格的影响	62

第二章 16~18个月宝宝 最需要的养育方案

喜欢玩球,会做把球举过头抛起来的游戏。喜欢和大人一起做认指眼、耳、鼻、口、手等认识人体器官的游戏。家长应尽量设置一个满足宝宝需要的活动环境,让他的好奇心得到满足。

一、宝宝发育

1. 身体发育	64
2. 动作发育	64
3. 语言发育	65
4. 睡眠	65
5. 心理发育	65

二、宝宝喂养

1. 会走的孩子吃饭难	66
2. 让孩子愉快地就餐	67
3. 膨化食品多吃有害	67
4. 如何对待挑食	68
5. 小儿忌“积食”	69
6. 不要多吃巧克力	69
7. 吃糖过多害处多	70
8. 1岁后的小儿1周的食谱	71
9. 制作食物时应注意什么	72
10. 结合季节的变换安排饮食	72



11. 多钙食谱是怎样安排的	73
12. 感冒发热的饮食	74
13. 腹泻的小儿饮食	74
14. 怎样培养小儿自己用匙吃饭	75
15. 小儿总爱吃奶不吃饭怎么办	76
三、生活照料	77
1. 排便训练	77
2. 大小便习惯培养	79
3. 给宝宝一个好情绪	79
4. 洗澡时,有不舒服的体验	80
5. 做噩梦时的处理方法	80
6. 日常照料提示	81
7. 培养孩子穿衣习惯和能力	82
8. 培养孩子的生活自理能力	83
9. 宝宝拒绝上床睡觉	85
10. 让孩子健康地过夏天	86
11. 夏天小儿护肤须知	87
12. 清爽的孩子不长疮	88
13. 夏季孩子少吃糖可防疖疮	88
14. 生疖小儿六忌	89
15. 1岁半小儿生活时间表	90
16. 因害怕而醒来的情况	90
四、宝宝锻炼	91
1. 识字乐园	91
2. 为孩子创造良好的居住环境	92
3. 怎样带孩子出去旅游	93
4. 宝宝益智活动	94
五、早教训练	98
1. 玩具推拉车	98
2. 玩具促进动作发展	99





3. 玩具发展语言和认识能力	100
4. 体育游戏	101
5. 感官游戏	104
6. 美术游戏	104
7. 娱乐游戏	105
8. 语言游戏	105
9. 认字游戏	109
10. 亲子游戏有何好处	110
11. 角色扮演益处多	111
12. 让孩子多在户外玩	112
13. 户外活动能促进智力发展吗	113
14. “即使哭泣也应置之不理”的做法	113
15. 凡事顺着小儿的做法	114
16. 折衷的方法	114
17. 看“电视”的教养	116

六、保健医生

1. 带小儿看病的小窍门	117
2. 头痛可能是重病的征兆	118
3. 小儿的皮疹	120
4. 瘫痪多是脑部有病	121
5. 百日咳	122
6. 如何判断疾病的轻重	123
7. 腹痛最多见	124
8. 小儿的腹胀	125
9. 奶瓶综合症	126
10. 便血应及时查明原因	127

七、安全提示

1. 勿用手推车载婴幼儿上街	128
2. 触电	128

3. 溺水	129
4. 误食	129

第三章 19 ~ 21 个月宝宝 最需要的养育方案

因不用奶瓶吃奶,1岁半的孩子更喜欢吸吮手指了,特别在睡觉之前,躺在床上,一边吸吮手指,一边东张西望。

一、宝宝发育	131
1. 身体发育	131
2. 运动发育	131
3. 语言、适应性行为发育	132
4. 睡眠	132
5. 心理发育	133
二、宝宝喂养	133
1. 培养小儿饮食习惯	133
2. 小儿厌食的心理	137
3. 让小儿自己吃东西	138
4. 让小儿觉得进餐是一段快乐的时光	138
5. 不要太花功夫处理小儿的饮食	138
6. 少吃甜食	139
7. 注意饮食安全	140
8. 让孩子喝足水	141
9. 缺铁会影响小儿智力	142
10. 为什么要鼓励小儿多吃蔬菜	142
11. 春季常用食谱是怎样安排的	143
12. 含钙多的食物	144
13. 充分的活动和营养缺一不可	145
14. 要少吃盐	146



录





15. 孩子胃口不好是什么原因 146
16. 适当吃些硬食 147
17. 要养成良好的饮食习惯 147

三、生活照料 148

1. 不是“监督”，是照顾 148
2. 早晨起床 149
3. 更换尿布 149
4. 入浴 149
5. 洗头发 150
6. 手与指甲 150
7. 穿着 151
8. 大衣不用太昂贵 151
9. 外面的衣服 152
10. 贴身衣服 152
11. 鞋与袜 152
12. 看与听的游戏 153

四、早教训练 153

1. 记忆力还不很发达 153
2. 小儿不了解自己的行为 154
3. 还无法正确使用语言 154
4. 不可强迫教育 155
5. 学会自我服务 156
6. 好奇心强 156
7. 家事游戏 157
8. 打扮 158
9. 与洋娃娃做游戏 158
10. 使用身体的游戏 158
11. 户外游戏应当谨慎 161
12. 每天固定外出是很有趣的事 162

13. 冬天和小儿游戏	162
14. 和小儿一起游戏	162
15. 抓住小儿的语言契机	163
16. 发挥孩子的创造性	164
17. 小儿神经活动及教育方式	165
18. 小儿应有小伙伴	166
19. 培养人与人的关系	167
20. 培养爱劳动的好习惯	168
21. 鼓励小儿模仿	169
22. 1~1岁半的小儿怎么教	169
五、保健医生	173
1. 气管异物	173
2. 髋脱位与跛行	174
3. 打针比吃药好吗	175
4. 舌系带过短要尽早手术	175
5. 睡眠与健康	176
6. 发热不一定是坏事	177
7. 抗菌素不能滥用	178
8. 宝宝贫血该怎么办	178
9. 气急的病有轻有重	179
10. 淋巴结肿大	180
11. 发热小儿生病的信号	182
12. 咳声可知病	183
13. 过敏性皮炎和小儿苔藓	184
14. 小儿的夜啼	185
15. 便秘也许是病	186
六、安全提示	187
1. 跌碰摔伤	187
2. 模仿成人而致损伤	188



录



3. 迷路	188
4. 学会自身保护	188
5. 安全俏点子	189
6. 小儿衣物安全	190
7. 抗燃性睡衣	190
8. 玩具安全	190

第四章 22 ~ 24 个月宝宝 最需要的养育方案

他会自己洗手并擦干,会转动门把手,打开盒盖,会把积木排成火车,总想着用小剪刀剪东西。总之,这时的孩子非常可爱。

一、宝宝发育	192
1. 身体发育	192
2. 运动发育	192
3. 语言、适应性行为发育	193
4. 睡眠	193
5. 心理发育	193
二、宝宝喂养	194
1. 1 ~ 2 岁的饮食安排	194
2. 1 ~ 2 岁小儿饮食制作原则	195
3. 如何为孩子选择营养品	195
4. 吃维生素越多越好吗	196
5. 患病时别忘补充维生素 A	197
6. 养成饮水的习惯	197
7. 吃蔬菜的科学	198
8. 老想喝水是病吗	199
9. 强迫进食害处多	199



10. 小儿不能多吃冷饮	200
11. 小儿食物的制作诀窍	201
12. 这个年龄小儿的饮食特点	202
13. 如果孩子不爱喝牛奶	202
14. 孩子吃多少蛋白质合适	203
15. 吃汤泡饭不好消化	203
16. 小儿食品制作	203
17. 挑食、偏食是坏习惯	204
18. 要少给孩子吃零食	205
19. 小儿“吃饭难”的原因	205
20. 小儿饮食烹调技巧	206
21. 保持食物营养素	208
22. 一日饮食安排	210
23. 几种食物的营养	211
24. 适合 1 岁半~2 岁小儿的食品	213
25. 营养过剩影响智力发育	213
26. 有益小儿的食品	214
27. 为孩子做蛋类食品	214
28. 小儿吃豆制品要适量	216
29. 烹制豆腐食品方法	217
三、生活照料	218
1. 不睡沙发床	218
2. 教小儿刷牙	219
四、早教训练	219
1. 1 岁半~2 岁的小儿怎么教	219
2. 开始培养孩子的分类能力	223
3. 让孩子学会自理	224
4. 小儿的个别差异与教育	225
5. 让小儿心情舒畅	226
6. 怎样提高小儿无意识记忆的效果	227





7. 和小儿一起游戏	228
8. 不要限制时间	228
9. 帮助小儿集中精神	228
10. 语言游戏	229
11. 智力游戏	230
12. 玩具与宝宝	232
13. 为孩子提供游戏场地	234
14. 体育游戏	235
15. 食物与日常游戏	236
16. 你摸到的是什么东西	237
17. 娱乐游戏	237
18. 家庭戏剧	238
19. 七种不好的教育方式	238
20. 1~2岁是婴幼儿口语的开始	239
21. 教1~2岁的孩子学外语	240
22. 该做的事要直接去做	241
23. 教小儿学动词	242
24. 让孩子自己走路	242
25. 孩子父母面临挑战	243
26. 让孩子喜欢做自己该做的事情	244
27. 和孩子说话的艺术	245
28. 小儿家教十不宜	245
29. 不要用娃娃腔与孩子说话	247
30. 不要损害小儿探索求知的积极性	248
31. 孩子身上玩脏了没有关系	249
32. 教宝宝阅读	250
33. 孩子说话	251
五、保健医生	252
1. 小儿贫血的预防	252
2. 呕吐不一定是病	253

3. 浮肿,重病的标志	254
4. 麻疹	255
5. 抽搐,需要的是镇定	256
6. 腹泻防脱水	258
7. 血尿,重病的警报	259
8. 热性痉挛和愤怒性痉挛	260
9. 防治小儿肛裂	261
10. 预防接种	262
11. 水痘及其并发症	262
六、安全提示	263
1. 小儿之特殊注意事项	263
2. 高脚椅的安全	264
3. 宠物的安全	265
4. 汽车的安全	265
5. 庭院的安全	266
6. 小儿戏水的安全	267
7. 小儿游戏区的安全	268
8. 公共场所的安全	269
9. 意外事故怎样预防	269
10. 家庭药箱需要常备哪些用品	270
11. 鼻出血	271
12. 鼻腔异物	272



录





第一章 12~15个月宝宝 最需要的养育方案

一、宝宝发育

1. 身体发育

1岁的孩子度过了婴儿期,进入了幼儿期。幼儿无论在体格和神经发育上还是在心理和智能发育上,都出现了新的发展。

体重	男婴约 10.58 千克	女婴约 10.14 千克
身长	男婴约 78.69 厘米	女婴约 77.14 厘米
坐高	男婴约 47.41 厘米	女婴约 48.46 厘米
头围	男婴约 46.45 厘米	女婴约 46.47 厘米
胸围	男婴约 46.61 厘米	女婴约 46.54 厘米
牙齿	已长出 6~8 颗牙	

2. 动作发育

周岁的孩子已经能够行走了,这一变化使孩子的眼界豁然开阔。周岁的孩子开始厌烦母亲喂饭了,虽然自己能拿着食物吃得很好,但还用不好勺子。他对别人的帮助很不满意,有时还大哭大闹以示反抗。他要试着自己穿衣服,拿起袜子知道往脚上穿,拿起手表往自己

