

连续五年 畅销不衰 精心打造 全新升级

妈妈育儿必备手册



育儿宝典

(2~3岁)

张 南 主编

内蒙古科学技术出版社

升级版

妈妈育儿必备手册

(升级版)

育儿宝典

(2~3岁)



张南 主编

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

育儿宝典. 2~3岁 /张南主编. —赤峰: 内蒙古科学技术出版社, 2007. 5

(妈妈育儿必备手册: 升级版)

ISBN 978 - 7 - 5380 - 1482 - 2

I. 育… II. 张… III. 婴幼儿—哺育 IV. TS976. 31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第135158号

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

邮购电话: (0476) 8231843

邮 编: 024000

出 版 人: 额敦桑布

组织策划: 巴 图

责任编辑: 马洪利

封面设计: 缪 萌

印 刷: 北京集惠印刷有限责任公司

字 数: 368 千

开 本: 880×1230 1/32

印 张: 14

版 次: 2007年5月第1版

印 次: 2007年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5380 - 1482 - 2

定 价: 24.80 元

YUER BAODIAN

育儿宝典

(2~3岁)



学习与成长

搭积木是孩子很喜欢的一项游戏，而积木又是帮助孩子开动脑筋的玩具。



玩大型的玩具，可以增强孩子的协调能力与信心，给他一个新挑战。



教他用无毒的蜡笔画画。开始他只是乱涂，但很快他就会画画了。



教孩子认识自己。指他的眼睛、鼻子、耳朵，并看他是否能指出自己的眼睛、鼻子和耳朵，帮助他认识到自己作为一个人所具有的特征。

学会自己穿衣

把衣服按穿的先后顺序摆好，给予充分的时间让孩子自己穿衣。应买腰带为松紧带的裤子和裙子。学龄前儿童不要穿前面带拉链的裤子，以免刮伤阴茎。

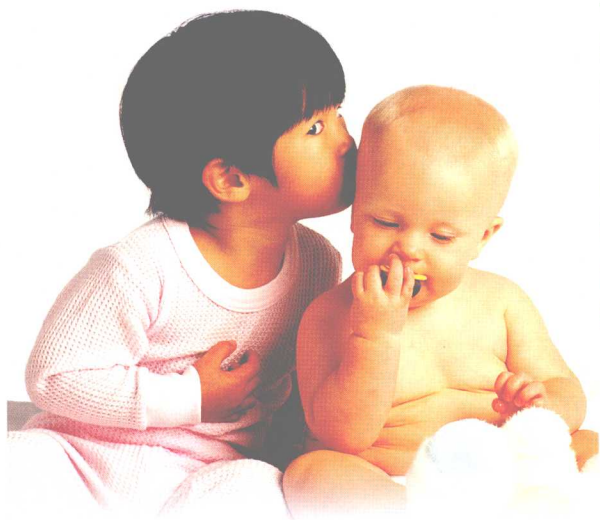


到2岁的时候，你的孩子可能会设法自己脱裤子或T恤，大部分孩子3岁左右便开始自己穿衣服。你可以买些孩子自己容易穿的衣服，尽量让他自己穿，自己脱，以鼓励他新的独立能力。

要穿纽扣、按扣较大的衣服，避免穿长开口装拉链的带风帽的厚夹克。一旦他穿好了衣服，就让他穿着，即使已被他弄脏了也没关系。



让孩子与他人分享玩具



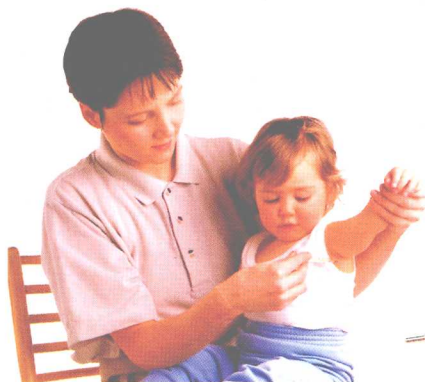
需要一定时间，孩子才能学会和别的孩子分享玩具。到2~3岁的时候，让你的孩子和别的孩子玩，友好地分享自己的玩具并参加集体游戏。这是训练孩子与他人和睦相处的最佳方式。

学会坐便盆

训练坐便盆的理想时间是2~3岁。选择夏天一个适当的时机，在他需要大小便的时候训练他。如果他失败了，不试了，要鼓励他。孩子很快就会明白便盆是做什么的，而且为自己学会了一项新技巧而感到自豪。

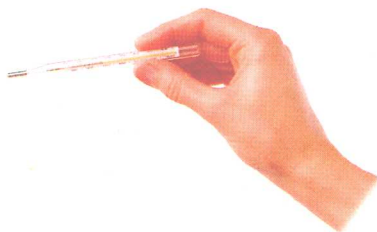


测量孩子的体温

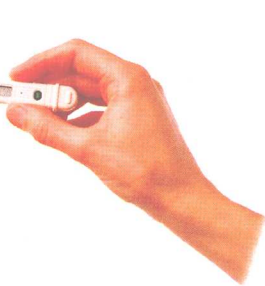


把孩子手臂放下，留体温计在腋窝3分钟左右取出。

握住体温计，用力向下摇匀数次，使水银回聚在球部。然后抬起孩子的手臂，把体温计球部一端放入孩子的腋窝。



让孩子张开嘴，把体温计放在她的舌下，然后合上嘴，等候3分钟。



把指示带放在孩子的前额上，并放置15秒种左右，热敏感板发出不同颜色的光表明孩子的体温。超过 37.5°C 就是发热。

疾病最初的体征

如果孩子感到不舒服，或者看来好像发热，就要探测体温。体温达到 38°C ，可能是疾病的症状。



检查孩子的咽部是否发炎或感染。如果孩子的咽部发红，或咽部有奶油色的小点，就可能是患病了。



沿下颌骨及颈部左右两侧进行触诊检查。如果你触摸到皮下有小的肿块，或者这些部位看起来肿胀或触痛，表示孩子的腺体肿大，这都是疾病的症状。



检查孩子有无皮疹，特别是胸部和两耳后侧。如果有皮疹或发热，你的孩子可能患了一种常见的儿童期传染性疾病。



送给孩子几只可爱的“小动物”，让他与“小动物”为伴，互相“交流”，可以培养孩子的爱心，提高他的动手能力和自理能力。

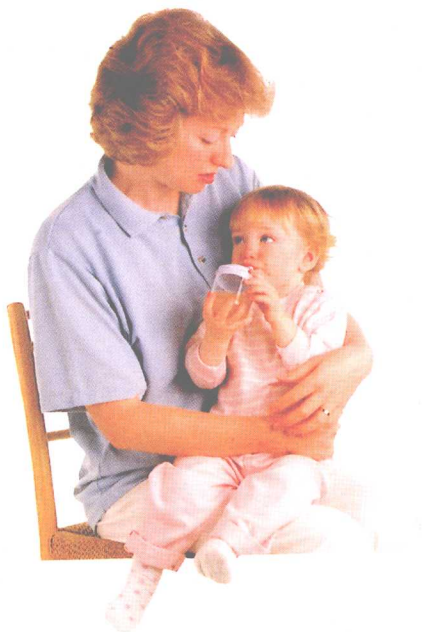


“小动物”也是家庭一员。你看他们把“小动物”呵护得多好，多么有爱心！

流行性感

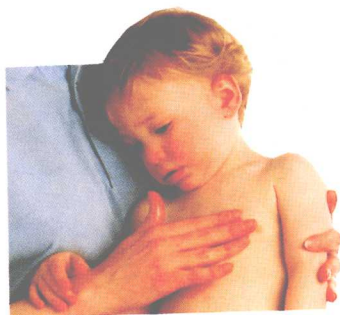
所有孩子都会偶尔患流行性感，只要你的孩子与其他儿童接触，就有可能被传染。当孩子长大一些，就会对许多病毒产生抵抗力。

测量孩子的体温，如有必要就给他服扑热息痛剂降低体温，并保证孩子饮足够的温开水。



鼻子因不断流出鼻涕并被频繁擦拭，会变得发红和疼痛，可涂用含锌的药膏或蓖麻油。

在孩子的睡衣或手帕上洒1~2滴薄荷脑，将手帕塞入孩子的床垫下面。



临睡前，在他胸部擦些薄荷脑。





做父母的都希望有一个身体健康，智力超群，具有良好社会适应能力的可爱的宝宝。这不仅关系到每个家庭的切身利益，而且关系到我国的全民素质。因此，实现优生和优育，已成为成千上万夫妇一生中重要的心愿之一。

孕育一个健康天才的宝宝，要有一个良好的开端。怀孕之前，每对夫妻都要给自己预留出一段时间进行饮食调整，保证充足均衡的营养；要坚持锻炼身体，提高自身的抵抗力；要防治疾病，保证身体健康；要戒除一切不良的生活习惯，确保身心处于最佳状态。

从怀孕到宝宝的出生，是胎宝宝发育的关键时期。作为准父母，要注意胎儿及自身的营养与保健，避免情绪波动，消除外界不良因素，平平安安度过妊娠期。需要说明的一点是，妊娠期间的胎教是绝不能忽视的。美国著名的心理学家经过多年研究得出结论：人的智力50%在4岁以前获得，30%在4~8岁获得，20%在8岁以后获得，其中4岁以前的智力又有50%通过胎教获得。所以，对胎儿实施定期定时的各种有益刺激，可促进胎儿大脑皮层感觉中枢更快发育，有助于宝宝今后的发育和智力开发。

0~3岁，是宝宝发育的重要时期。每个月的宝宝都有着各自的特点，都需要进行特殊的喂养、护理和教育。因此，对众多年轻父母非常关心的问题，如宝宝偏食，宝宝不喜欢喝牛奶，何时给宝宝断奶等，我们都一一做了详细的解答；关于如何对宝宝进行早期教育，我们也给出了多种方案。

本书集新婚、妊娠、胎教、分娩、育儿知识于一身，图文双解，通俗易懂，生动形象，科学实用，非常适合现代准父母阅读使用。

编者

2007年4月



《妈妈育儿必备手册》自2002年出版发行以来，深受广大读者的关注和好评，收到了良好的社会效果。但是，随着时代的进步和新理论新方法的不断出现，我们发现该书也存在一些不足之处，对此，我社本着对广大读者高度负责的精神，决定全面修订原书，推出内容更全、功能更强、效果更好的升级版。

我们在广泛听取有关专家和广大读者意见的基础上，提出全面的升级方案：邀请有关专家和学者，删除了过时的信息，修改了不妥的内容，增加了最新的观点、方法和知识，使图书内容及相关知识大幅度更新和提升；重新绘制示意插图，将原来的线条插图更换为灰度插图，适当增加插图数量，改进版式设计并双色印刷，以便读者阅读和理解；重新设计封面，内文使用轻型纸，有效减轻了读者的载负重量，并能达到保护视力和轻松阅读的理想效果。

本次推出的《妈妈育儿必备手册》丛书，是将原书内容、插图、版式、封面进行较大幅度改进和提升后的升级版。升级版《妈妈育儿必备手册》共分6册，包括《新婚宝典》、《妊娠宝典》、《胎教宝典》、《育儿宝典(0~1岁)》、《育儿宝典(1~2岁)》、《育儿宝典(2~3岁)》，读者根据需要既可成套购买，也可选择使用。

我们相信，升级版《妈妈育儿必备手册》将会成为最新、最全、最实用的孕育类图书之一；我们也相信，该升级版的出版，一定能够为“望子成龙”、“望女成凤”的每对夫妇提供所需要的各种“灵丹妙药”。

内蒙古科学技术出版社

2007年4月



目 录

2岁1月至2岁3月

2岁1月

- 01 2岁宝宝的发育指南和行为特点 2
- 02 2岁宝宝心理健康标准指南 3
- 03 关于宝宝的优教意识 4
- 04 2岁宝宝的年龄特点 5
- 05 2岁宝宝春季的衣食住行 6
- 06 让2岁的宝宝自己走路 7
- 08 2岁的宝宝应与父母分床睡 9
- 09 幼儿斜视的治疗 10
- 10 斜视对宝宝的身心影响 13
- 12 如何及早察觉幼儿斜视 13
- 16 怎样把握治疗宝宝斜视的最佳时机 14
- 17 宝宝怕打针时怎么办 15
- 18 让宝宝逐步克服对医院的恐惧 16
- 20 训练放松的呼吸技巧 18
- 19 胃溃疡的家居护理法 19
- 23 让宝宝学习做家务 22
- 24 父母对宝宝构成心理伤害的言行 25





宝宝做事只做一半时的正确指导	25
宝宝基础智能培养	26
2岁2月	
宝宝早期养育方式与性格导向	32
怎样及早发现宝宝的天赋	34
宝宝的饮食习惯与能力培养	35
宝宝的第一次反抗期	38
宝宝发脾气时的对抗指南	38
宝宝胡闹时的对抗指南	39
宝宝的安慰指南	40
怎样帮助宝宝发泄	41
怎样平息宝宝的争吵	42
宝宝语言的正常发展	43
给宝宝玩玩具	44
宝宝的记忆力训练	46
激发宝宝想象力的十点建议	48
让宝宝有双灵巧的手	49
让宝宝健康、快乐、活泼	50
重视环境对宝宝性格形成的影响	52
什么样的宝宝是心理健康的宝宝	56
要从小培养宝宝良好的个性	57
你能知道宝宝的健康状况吗	58
哮喘患儿的饮食与保健	60
水痘的护理与预防	61
预防宝宝肥胖	63
什么样的宝宝是肥胖儿	64





“膘”是如何跑到宝宝身上的	64
肥胖会使宝宝受到哪些伤害	66
肥胖宝宝的饮食方案	67
2岁3月	
怎样培养宝宝的口语表达能力	68
口语能力的四个培养方面	70
宝宝的语言情境	72
婴幼儿交往类型自我测试	74
胖宝宝减肥指南	79
肥胖症的治疗原则	81
健康宝宝的科学饮食方式	83
暑热证是怎么回事	85
小儿夏季热家居常备药及药膳调理	88
宝宝记忆、思维、创造力的培养	90

2岁4月至2岁6月



2岁4月	
家居安全注意事项	100
注意宝宝饮食方面的危险	103
宝宝不宜常吃的食品	104
注意宝宝衣物方面的危险	107
注意宝宝出行的危险	109
3岁前宝宝大舌头不用急	111
儿童的“情商”是什么	112
个别儿童智能偏低的另类说法	115





猩红热并发症的防治对策	117
猩红热食疗特方	120
宝宝应少吃油炸食品	122
宝宝退缩行为的成因及对策	123
春季出游易发病症化解法	125
如何给宝宝选择玩具	129
宝宝的房间设计	130
宝宝洗护用品安全采买	135
宝宝生理特征和对洗护品的要求	138
婴幼儿化妆品的特殊要求	139
宝宝禁用成人化妆品	140
宝宝安全着装法则	141
宝宝不肯独立吃饭怎么办	142
孩子胆小怎么办	143
2岁5月	
5月的成长	144
宝宝无法长高的因素	145
宝宝读什么书	148
怎样训练宝宝手的精细动作	149
如何面对时常处在紧张中的宝宝	150
美国家庭安全教育小准则	152
给宝宝做饭	153
幼儿也要学游泳	154
遮阳装备	155
夏日和宝宝一起游戏	157
宝宝的夏装从头爽到脚	161

