



1~2岁宝宝 同步养育全书



权威专家指导、温馨养育提示
最实用、贴心的养育知识
打造聪明、健康宝宝就从此时开始

儿科专家 陈若华◎主编

吉林出版集团/吉林科学技术出版社

1~2岁宝宝 同步养育全书



儿科专家 陈若华◎主编

图书在版编目(CIP)数据

1~2岁宝宝同步养育全书 / 陈若华主编. — 长春 :
吉林科学技术出版社, 2011.7
ISBN 978-7-5384-5400-0

I. ①1… II. ①陈… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识
IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第142136号

1~2岁宝宝同步养育全书

主 编 陈若华
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 孟 波 杨超然 晋 欣
模特宝宝 小 宇 解 然 朱 晨 樱 子 车星伯 徐心澄
小葡萄 魏安然 赵曼羽 潘思源 杨笑涵 金北辰
黄珺一 暄 奕 王天烁 赵俊博 孙艺菲 林璟曦
曾悦宸 初子元 王子雉 吕品一 梁靖鑫 niki

封面设计 长春市一行平面设计有限公司

制 版 精彩图文工作室

开 本 780mm×1460mm 1/24

字 数 260千字

印 张 10

印 数 1—10000册

版 次 2011年8月第1版

印 次 2011年8月第1次印刷

出 版 吉林出版集团

吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5400-0

定 价 25.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

前言

不知不觉中，宝宝已经年满1周岁啦。这一年新手父母过得真是太辛苦了，但是看到宝宝一天一个新变化，一天一点进步，这些辛苦也都是值得的。

从1周岁到2周岁的这一年中，父母应该是比宝宝1周岁之前的日子要轻松一些了，养育宝宝的重点也逐渐从喂养开始向早教转变。要知道这个时候的宝宝，对于一切新鲜事物的感知度是相当高的，想要开发宝宝的无限潜能，就要好好利用这一年的黄金机会。

1周岁到2周岁是由婴儿时期向幼儿时期迈进的重要转折期，无论是饮食习惯、营养标准还是心理素质的培养都进入了一个全新的阶段，如何养育健康而有个性的宝宝，本书为您提供行之有效建议，并就1~2岁宝宝的学习方式和智力提升作了详细的探讨，希望可以帮助1~2岁宝宝的父母解决育儿过程中的实际问题。



目录

第一章

健康喂养指导

13~14个月宝宝这样吃 18

1周岁宝宝的膳食特点..... 18

合理的膳食构成 18

合理烹调 18

宝宝营养全接触..... 19

科学营养食谱..... 20

健脑食谱 20

●香菇鸡肉羹 20

●鹌鹑粥 20

●榛子杞子粥 21

●香菇肉粥 21

●红枣小米粥 21

补铁食谱 22

●菠菜马铃薯肉末粥 22

●鸡肉软饭 22

●鸡肝软饭 22

●蛋黄香蕉羹 23

●番茄碎面条 23

●蛋黄奶酪粥 23

15~16个月宝宝这样吃 24

肉食宝宝备忘录..... 24

宝宝偏好吃肉的危害 24

蛋白质的主要来源 24

偏食肉类影响健康 25

均衡营养长得好 25

矫正只爱吃肉的习惯方法 25

科学营养食谱..... 26

补钙食谱 26

●菠菜洋葱牛奶羹 26

●芝麻粥 26

●黑芝麻糙米粥 27

●鲜奶鱼丁 27

●牛奶菜花泥 27

补维生素食谱 28

●南瓜糕 28

●肉末番茄汤 28

●苹果麦片粥 28

●地瓜苹果羹 29

●莲藕粥 29

●山药红米粥 29

●萝卜泥杂烩粥 30

●牛肉蔬菜粥 30

●蛋皮寿司卷 30





17~18个月宝宝这样吃 31

营养素缺乏警示.....31

这些营养素你关注了吗 31

常见食物对疾病的调理作用 33

常见水果的食疗作用和食疗方制作
方法 34

全方位促进宝宝食欲.....36

食欲不振的定义 36

食欲不振的病因 36

厌食的原因 36

如何刺激食欲 37

科学营养食谱.....38

健脑食谱 38

●鸡肉马铃薯丸 38

●金针菇面 38

●甜椒鱼丝 39

●红枣莲子百合粥 39

●绿豆薏米粥 39

补铁食谱 40

●豌豆稀饭 40

●菠菜小银鱼面 40

●肉末软饭 40

●黄花菜瘦肉粥 41

●馄饨 41

●红烧马铃薯 41

19~20个月宝宝这样吃 42

宝宝四季补充营养早知道.....42

宝宝春补的五大对策 42

宝宝夏季饮食九注意 43

秋季宝宝最该吃的九种食物 44

宝宝冬季饮食原则 47

科学营养食谱.....49

补钙食谱 49

●文思豆腐 49

●虾片粥 49

●虾酱炒豆腐 50

●清蒸大虾 50

●虾仁豆腐豌豆泥粥 50

明目食谱 51

●麻酱素包 51

●琵琶豆腐 51

●咸鱼寿司 51

●鱼肉松粥 52

●火腿狮子头 52

●鳕鱼粥 52

补维生素食谱 53

●核桃小米粥 53

●小米糊 53

●姜汁苋菜 53

●山药萝卜粥 54

●胡萝卜玉米碴粥 54

●青菜肉饼 54

●碎菜粥 55

●甜藕粥 55

●草莓番茄泥 55

目录

21~22个月宝宝这样吃 56

宝宝安全吃水果..... 56

食用水果时要与体质相宜 56

在不同的情况下巧吃苹果 56

吃水果要注意食用时间 57

宝宝吃饭细嚼慢咽助消化..... 57

科学营养食谱..... 59

健脑食谱 59

●荷兰豆炒虾仁 59

●营养牛骨汤 59

●花生核桃大米粥 60

●木耳海参汤 60

●鲫鱼汤 60

●凉拌猪皮冻 61

●木瓜排骨汤 61

●鲤鱼粥 61

补铁食谱 62

●软煎鸡肝 62

●海参冬菇汤 62

●三色肝末 62

●牛肉碎菜 63

●芝麻猪肝 63

●五彩粥 63

23~24个月宝宝这样吃 64

宝宝要多吃豆制品 64

宝宝不要多吃糖..... 64

影响宝宝正常食欲 65

吃糖过多会诱发近视 65

糖摄取过多易发宝宝肥胖 65

易引起宝宝精神烦躁 65

科学营养食谱..... 66

补钙食谱 66

●白菜豆腐牛肉汤 66

●鱼肉水饺 66

●葱油虾米面 67

●虾皮冬瓜 67

●煮鱼丸 67

补维生素食谱 68

●生姜红枣粥 68

●蒜蓉油麦菜 68

●桂皮鲫鱼 68

第二章

日常护理指南

13~14个月宝宝这样照顾 70

训练宝宝大小便提示 70

从宝宝尿液判断健康 70

从宝宝尿液可判断健康情况 70

宝宝正常尿液的性状 71

从尿中发现的异常信号 71



男宝宝私处护理.....72

清洁方法	72
清洗的注意事项	72
护理的注意事项	73
有关“小鸡鸡”的疑问	73

女宝宝私处护理.....75

护理的注意事项	75
女宝宝外阴常见症状	75
有关女宝宝的私密问题	76

15~16个月宝宝这样照顾 77

宝宝不用学步车学走路.....77

尽量让宝宝自己学走路	77
别拿学步车当“临时保姆”	77

如何应对摔倒的宝宝.....78

宝宝不需要过度呵护	78
对爸爸妈妈的一场考验	79
克服头脑中的懒惰和私心	79
如何帮助学步期的宝宝	79

宝宝裸睡更健康.....80

宝宝裸睡三步曲	80
---------------	----

宝宝裸睡的注意要点	81
裸睡增强宝宝抵抗力	81
促进宝宝的智力发育	81
密切亲子关系	81

17~18个月宝宝这样照顾 82

宝宝的居家环境有讲究.....82

居室与厨房的安全	82
要给宝宝提供一个安全的环境 ..	83

宝宝意外如何急救.....84

窒息	84
触电是一场噩梦	84
鼻子进入异物	85
毒药让人害怕	85
受伤与宝宝相伴	85
教宝宝洗脸	85
宝宝不宜热水泡脚	86



目录

19~20个月宝宝这样照顾 87

如何保护宝宝乳牙 87

养成有规律进食的习惯 87

纠正喂养中的不良习惯 87

宝宝常见外伤处理办法 88

刺伤 88

裂伤 88

淤血 88

砸伤或挤伤 89

烧烫伤 89

咬伤或抓伤 90

宝宝眼睛受伤如何处理 90

皮肤擦伤 90

挤压伤 91

皮肤割伤 91

21~22个月宝宝这样照顾 92

让宝宝爱上刷牙 92

刷牙的方法 92

六招让你的宝宝爱上刷牙 92

如何选择适合宝宝的牙具 94

牙刷的选择 94

牙膏的选择 94

牙刷的保护 94

23~24个月宝宝这样照顾 95

训练宝宝规律的生活作息 95

让宝宝安眠，饮食要注意 95

注重睡眠环境的创设 95

宝宝夜啼怎么办 95

提防宝宝啃咬物品中毒 96





第三章

早教可以很快乐

13~14个月宝宝这样教 98

智能开发..... 98

自我表白能力发育 98

运动能力发育 98

语言能力发育 99

认知能力发育 99

情感和社交能力发育 99

快乐的亲子游戏..... 100

- ◆有颜色的日子..... 100
- ◆自给自足..... 100
- ◆辨认小专家..... 101
- ◆配合穿衣..... 101
- ◆宝宝爱洗手..... 102
- ◆晚上的小故事..... 102
- ◆投掷玩具考眼力..... 103
- ◆小手和小脚丫..... 103

15~16个月宝宝这样教 104

智能开发..... 104

自我表白能力发育 104

运动能力发育 105

语言能力发育 105

视觉能力发育 105

情感和社交能力发育 105

快乐的亲子游戏..... 106

- ◆攀越小山峰..... 106
- ◆飞吧！彩色小飞机..... 106
- ◆大和小..... 107
- ◆快乐手电筒..... 107

17~18个月宝宝这样教 108

智能开发..... 108

自我表白能力发育 108

语言能力发育 109

运动能力发育 109

认知能力发育 109

情感和社交能力发育 109

快乐的亲子游戏..... 110

- ◆娃娃在哪里..... 110
- ◆铃声叮当..... 110
- ◆听声寻物..... 111
- ◆箱子探奇声音篇..... 111
- ◆巧手剥棒棒糖..... 112
- ◆数小羊..... 112
- ◆会讲故事的报纸..... 113
- ◆摸摸头，拍拍手..... 113

目录

19~20个月宝宝这样教 114

智能开发..... 114

运动能力发育 114

身体技能发育 114

语言能力发育 115

认知能力发育 115

社交能力发育 116

情感能力发育 116

快乐的亲子游戏..... 116

◆ 宝宝会洗澡了 116

◆ 蹦蹦跳 117

◆ 锻炼身体好幸福 117

◆ 箱子探奇实践篇 118

◆ 小胳膊的力量 118

◆ 穿一串“项链” 119

◆ 金鸡独立 119

◆ 宝宝作家 120

◆ 滚小球 120

◆ 宝宝的麦克风 121

◆ 唐老鸭大搬家 121

21~22个月宝宝这样教 122

智能开发..... 122

运动能力发育 122

身体技能发育 122

语言能力发育 123

认知能力发育 123

社交能力发育 124

情感能力发育 124

快乐的亲子游戏..... 125

◆ 小小的演奏家 125

◆ 百宝篮 125

◆ 给爸爸给妈妈 126

◆ 迷你拔河 126

◆ 吹吹小船 127

◆ 宝宝懂事了 127

23~24个月宝宝这样教 128

智能开发..... 128

自我表白能力发育 128

运动能力发育 129

语言能力发育 129

认知能力发育 129

情感和社交能力发育 129

快乐的亲子游戏..... 130

◆ 学会生活 130

◆ 我们来做健身体操 130

◆ 过关斩将 131

◆ 绚烂的毛线团 131

◆ 寻找心爱的小玩具 132

◆ 给气球系上线 133

◆ 红灯笼 133

◆ 拍拍手 134

◆ 小骆驼 135

◆ 小小指头数起来 135



◆未来的小明星	136
◆快乐拼图	136
◆投球接球	137
◆跳高投篮	137
◆小小蜘蛛侠	138
◆超级小前锋	138
◆和豆豆做游戏	139
◆镶嵌图案游戏	139
◆颜料扩散的游戏	140
◆用水瓶演奏乐曲	140



照顾患病宝宝

发 热 142

发热是身体表现出来的一种防御性反应	142
给宝宝一个更舒适的环境	142
护理要点	143
就诊指南	144

呕 吐 145

婴幼儿原本就比较容易呕吐	145
-------------------	-----

要防止婴幼儿出现脱水症状	145
护理要点	145
就诊指南	147

腹 泻 148

粪便松软和腹泻是不同的	148
预防脱水和臀部长斑疹	148
护理要点	149
就诊指南	150

咳 嗽 151

咳嗽是为了把痰咳出来	151
给宝宝创造一个舒适的环境	151
护理要点	151
就诊指南	153

发疹症状 154

宝宝生病常常伴随有发疹症状	154
皮肤疾病的预防和护理	154
护理要点	154
就诊指南	156

目录

痄 率

157

- 什么情况下无需担心..... 157
- 护理要点..... 157
- 就诊指南..... 158

流鼻涕、鼻塞

159

- 如何能让宝宝的鼻子通畅..... 159
- 护理要点..... 159
- 就诊指南..... 160

耳痛、耳漏

161

- 不能忽略宝宝碰触耳朵..... 161
- 护理要点..... 161
- 就诊指南..... 162

口腔问题

163

- 宝宝如果食欲下降，应该先检查一下口腔..... 163
- 护理要点..... 163
- 就诊指南..... 164

眼部分泌物增多

165

- 出现异常症状要及时就诊..... 165
- 护理要点..... 165
- 就诊指南..... 166

脸色变化

167

- 脸色反映宝宝身体变化..... 167
- 护理要点..... 167
- 就诊指南..... 168

便秘

169

- 不仅要看排便次数，还要注意排便时宝宝的状态..... 169





护理要点.....	169
就诊指南.....	170

尿量异常 171

要多关注宝宝的尿量和颜色 的变化.....	171
护理要点.....	171
就诊指南.....	172

生殖器问题 173

接受专业医生的检查.....	173
护理要点.....	173
就诊指南.....	174

第五章

紧急救护方法

擦 伤 176

紧急救护措施.....	176
需送医院处理的情况.....	176
预防常识.....	177

刺伤、割伤 178

紧急救护措施.....	178
需送医院处理的情况.....	178
预防常识.....	179

撞到头部 180

紧急救护措施.....	180
立即叫救护车的情况.....	181
预防常识.....	181

目录

跌 伤 182

- 紧急救护措施..... 182
需送医院处理的情况..... 183

脱臼及扭伤 184

- 紧急救护措施..... 184
需送医院处理的情况..... 185
预防常识..... 185

骨 折 186

- 紧急救护措施..... 186
需送医院处理的情况..... 186

流鼻血 188

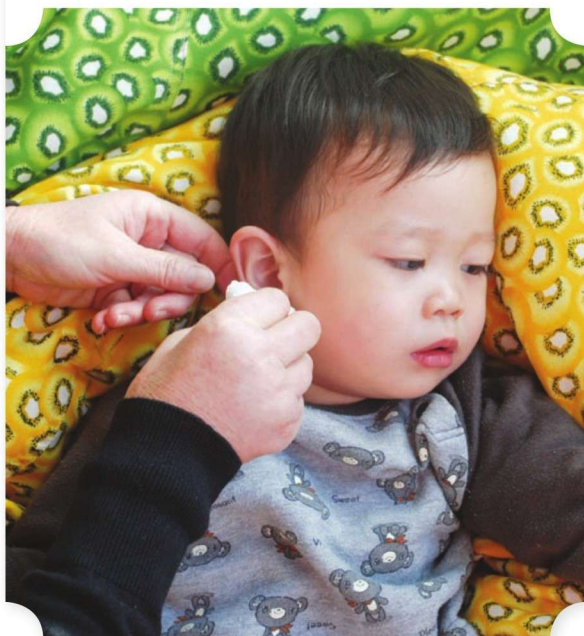
- 紧急救护措施..... 188
正确做法及对策..... 188
需送医院处理的情况..... 189
预防常识..... 189

眼睛进入了异物 190

- 紧急救护措施..... 190
需送医院处理的情况..... 191
预防常识..... 191

鼻子或耳朵进入了异物 192

- 紧急救护措施..... 192
错误做法..... 193
需送医院处理的情况..... 193
预防常识..... 193





误食 194

- 紧急救护措施..... 194
- 需送医院处理的情况..... 195

被咬 196

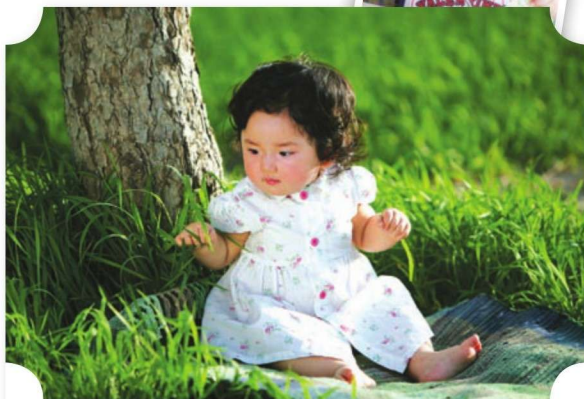
- 紧急救护措施..... 196
- 需送医院处理的情况..... 196
- 预防常识..... 197

被叮 198

- 紧急救护措施..... 198
- 需送医院处理的情况..... 199
- 预防常识..... 199

植物过敏 200

- 紧急救护措施..... 200
- 需送医院处理的情况..... 201
- 预防常识..... 201



烫伤 202

- 紧急救护措施..... 202
- 错误做法..... 203
- 需送医院处理的情况..... 203
- 预防常识..... 203

溺水 204

- 紧急救护措施..... 204
- 需送医院处理的情况..... 204
- 预防常识..... 204

中暑 205

- 紧急救护措施..... 205

目录

需送医院处理的情况	206
预防常识	206

指甲或手指受伤 207

紧急救护措施	207
需送医院处理的情况	207
预防常识	208

第六章

每月育儿问与答

13个月宝宝常见问题	210
14个月宝宝常见问题	212
15个月宝宝常见问题	214
16个月宝宝常见问题	216
17个月宝宝常见问题	218

18个月宝宝常见问题	220
------------	-----

19个月宝宝常见问题	222
------------	-----

20个月宝宝常见问题	224
------------	-----

21个月宝宝常见问题	226
------------	-----

22个月宝宝常见问题	228
------------	-----

23个月宝宝常见问题	230
------------	-----

24个月宝宝常见问题	232
------------	-----

附录	234
----------	-----

