

为新手妈妈精心设计的
优秀方案



2~3岁培育方案

分享第一次做妈妈的愉悦
分担第一次做妈妈的重责

《双色图文版》

伍世然 编 / 广州出版社

为新手妈妈精心设计的
优秀方案

Mama
Xinshou
新手妈妈

2~3岁培育方案

双色图文版

伍世然 编 / 广州出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新手妈妈——2~3岁培育方案/伍世然编. —广州: 广州出版社, 2004. 12
ISBN 7-80655-772-5

I. 新… II. 伍… III. ①围产期—妇幼保健—基本知识②婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①R715.3②TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 105399 号

书 名 新手妈妈——2~3岁培育方案
出版发行 广州出版社
(地址: 广州市人民中路同乐路 10 号 邮政编码: 510121)
责任编辑 杨珊珊
责任校对 陈 欣
装帧设计 郭 炜
印 刷 广东茂名广发印刷有限公司
(地址: 茂名市计星路 60 号 邮政编码: 525000)
规 格 787 毫米×1092 毫米 1/16
总 印 张 57.75 印张
总 字 数 1260 千字
印 数 1~5000 套
版 次 2005 年 1 月第 1 版
印 次 2005 年 1 月第 1 次
书 号 ISBN 7-80655-772-5/R·95
总 定 价 80.00 元 (全四册)

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。



第一章 2岁第一个月(25个月)

一、生理发育特点 (3)

二、营养须知 (3)

重要的蛋白质和蔬菜 (3)

容易被忽略的早餐 (3)

勿把葡萄糖作为营养品经常让宝宝服用

..... (4)

勿让宝宝多吃橘子 (4)

三、日常料理 (4)

进食要有规律 (4)

大小便要叫人 (5)

睡眠要充足 (5)

勤洗手,勤刷牙 (5)

预防事故发生 (5)

勿让宝宝吸空奶嘴 (6)

枕头有讲究 (6)

在宝宝起床后不可立即叠被子 ... (6)

切勿把宝宝捂在被窝里睡觉 (7)

2岁宝宝的适龄玩具 (7)

四、医疗保健 (8)

发热 (8)

惊厥 (8)

麻疹 (8)

流行性脑膜炎 (9)

伤寒 (9)

小儿肺炎 (10)

佝偻病的预防 (10)

切勿盲目“清热” (10)

切勿强行灌药 (11)

五、心理咨询 (11)

视觉及认知的发展 (11)

语言与思维能力的发展 (12)

以身作则,言传身教	(12)
建立孩子的社交圈	(12)
六、智力开发与智能培养	(12)
独立生活能力训练	(12)
体育活动	(13)
言语教育	(13)
科学教育	(13)
社会性教育	(14)
艺术教育	(14)
教育计划	(15)
七、宝宝成长记录	(16)

第二章 2岁第二个月(26个月)

一、生理发育特点	(19)
二、营养须知	(19)
勿以水果代替蔬菜	(19)
宝宝不宜吃糖的情况	(19)
巧克力不宜吃太多	(20)
三、日常料理	(21)
给宝宝测量身高	(21)
培养孩子专心进食的习惯	(21)
孩子不宜穿松紧带裤	(21)
孩子不宜穿皮鞋	(22)
孩子穿衣不宜过多	(22)

杜绝家庭噪音	(22)
勿用零食哄孩子	(22)
怎样使宝宝入睡?	(23)
怎样防止宝宝在生活中不受意外伤害?	(23)
孩子迟迟不会说话怎么办?	(24)

四、医疗保健	(24)
乳牙的保健	(24)
尿路感染	(25)
上呼吸道感染	(25)
哮喘的预防	(25)
胃病的防治	(26)
蛲虫病的防治	(26)

五、心理咨询	(27)
引导孩子展开想像	(27)
宝宝自我意识的增强	(27)
如何对待宝宝的任性	(28)
让宝宝单独睡	(28)
怎样教宝宝唱歌?	(29)

六、智力开发与智能培养	(29)
独立生活能力训练	(29)
体育活动	(30)
言语教育	(30)
科学教育	(30)
社会性教育	(31)
艺术教育	(31)
教育计划	(33)

七、宝宝成长记录 (33)

第三章 2岁第三个月(27个月)

一、生理发育特点 (37)

二、营养须知 (37)

让宝宝多吃含碘食物 (37)

宝宝忌“精”食 (37)

注意宝宝饮食的口味 (38)

暑天勿忘吃醋 (38)

勿让宝宝过量吃蛋 (38)

宝宝不宜多吃冷饮 (39)

三、日常料理 (39)

给宝宝测量体重 (39)

培养宝宝吃饭时的正确坐姿 (40)

宝宝不宜穿化纤织品 (40)

宝宝穿衣要宽松 (40)

勿让宝宝叼着乳头入睡 (40)

宝宝睡觉喜欢说梦话怎么办?
..... (40)

不适宜给孩子洗澡的情况有哪些?
..... (41)

宝宝洗脸应注意的事项 (41)

不要给宝宝刻意装扮 (41)

四、医疗保健 (42)

怎样预防宝宝习惯性便秘? (42)

怎样预防儿童高血压? (42)

宝宝容易出汗怎么办? (42)

水痘 (43)

流行性腮腺炎的护理 (43)

流行性乙型脑炎的预防 (44)

养狗、养猫对宝宝的危害 (45)

细菌性痢疾的预防和护理 (46)

支气管炎 (47)

耳出血的处理 (48)

五、心理咨询 (49)

保护宝宝的好奇心 (49)

和父母及成人间关系的调整 (49)

六、智力开发与智能培养 (50)

独立生活能力训练 (50)

体育活动 (50)

言语教育 (50)

科学教育 (51)

社会性教育 (51)

艺术教育 (51)

教育计划 (53)

七、宝宝成长记录 (53)

第四章 2岁第四个月(28个月)

一、生理发育特点 (57)

二、营养须知 (57)

补充鱼肝油和钙剂 (57)

进食蜂蜜要适量 (57)

饮用酸奶切勿过量 (57)

三、日常料理 (58)

让宝宝多喝水 (58)

不要让宝宝吃泡饭 (59)

不要让宝宝狼吞虎咽 (59)

别让宝宝坐得太久 (59)

宝宝生疳子的处理 (60)

宝宝被蜂、虫螫伤了怎么办? (60)

不要让宝宝在厨房久留 (61)

要适时给宝宝更换枕头 (61)

不要让宝宝睡弹簧床或软床 (62)

四、医疗保健 (62)

宝宝用药须谨慎 (62)

服用小儿麻痹症糖丸后的禁忌 (62)

腹泻的成因及护理 (63)

如何预防小儿肥胖 (64)

警惕宝宝患上喉炎 (65)

警惕宝宝维生素 A 中毒 (65)

百日咳 (66)

宝宝大便出血的处理 (67)

幼儿接触传染病后的处理措施 (68)

五、心理咨询 (68)

激发宝宝的思维 (68)

宝宝和其他孩子之间的关系 (69)

六、智力开发与智能培养 (70)

独立生活能力训练 (70)

体育活动 (70)

言语教育 (70)

科学教育 (71)

社会性教育 (71)

艺术教育 (71)

教育计划 (74)

七、宝宝成长记录 (74)

第五章 2岁第五个月(29个月)

一、生理发育特点 (77)

二、营养须知 (77)

常给宝宝吃些紫菜 (77)

宝宝要少吃有根茎的食物 (77)

宝宝忌喝茶 (78)

给宝宝喂牛奶的注意事项 (78)

宝宝喝羊奶要适量 (80)

三、日常料理 (81)

宝宝不宜穿拖鞋 (81)

不要让宝宝长期穿开裆裤 (81)

不要让宝宝睡扁头 (81)

正确使用电热毯 (81)

宝宝看电视的禁忌	(82)
四、医疗保健	(83)
风疹	(83)
便秘的治疗	(84)
地图舌与口角炎	(84)
防止宝宝维生素 A 缺乏	(85)
怎样预防宝宝营养不良?	(86)
五、心理咨询	(86)
满足宝宝的表现欲	(86)
学会适应和情绪的控制	(87)
六、智力开发与智能培养	(87)
独立生活能力训练	(87)
体育活动	(88)
言语教育	(88)
科学教育	(88)
社会性教育	(89)
艺术教育	(89)
教育计划	(92)
七、宝宝成长记录	(92)

第六章 2岁第六个月(30个月)

一、生理发育特点	(95)
二、营养须知	(95)
两岁半宝宝的喂养特点	(95)

皮蛋不宜多吃	(95)
常吃含胡萝卜素食品可以预防疾病	(96)

三、日常料理

宝宝衣物勿放樟脑丸	(97)
宝宝爱摸电器怎么办?	(97)
有色眼镜的选择有讲究	(97)
不要给宝宝戴戒指	(98)
不要给宝宝佩戴金属项链和锁片	(98)

四、医疗保健

宝宝忌长期打针	(99)
关注宝宝的睡眠健康	(100)
暑热症	(100)
小儿多动症	(101)
猩红热	(102)
鼻出血的处理	(103)
补铁过多当心中毒	(103)

五、心理咨询

观察宝宝的情绪	(104)
怎样教育宝宝做个文明礼貌的小客人?	(105)
宝宝喜欢哭闹怎么办?	(106)
当宝宝提出无理的要求时怎么办?	(106)

六、智力开发与智能培养

独立生活能力训练	(107)
----------------	-------

体育活动	(107)
言语教育	(107)
科学教育	(108)
社会性教育	(108)
艺术教育	(108)
教育计划	(111)
七、宝宝成长记录	(111)

第七章 2岁第七个月(31个月)

一、生理发育特点	(115)
二、营养须知	(115)
宝宝两岁半以后的喂养特点	(115)
小心致敏食物	(115)
多给宝宝吃芝麻酱	(116)
切勿盲目进食强化食品	(116)
宝宝高烧时不宜进食高蛋白食物	(116)
缺铁性贫血患儿勿多喝牛奶	(117)
三、日常料理	(117)
居室摆放植物须注意	(117)
居室不宜浇水降温	(117)
为宝宝设计卧室的注意事项	(118)
宝宝看书的注意事项	(118)
家里面的药物应该怎样存放?	(119)

四、医疗保健

如何从宝宝的步态发现疾病	(119)
宝宝夜间磨牙的常见原因	(120)
病毒性心肌炎	(121)
病毒性肝炎	(121)
扁桃腺炎	(122)
先天性心脏病	(123)
蛔虫病	(124)

五、心理咨询

关注宝宝的兴趣	(125)
消除孤僻感	(125)
批评宝宝要讲究方法	(126)
如何面对宝宝的“占有欲”?	(127)

六、智力开发与智能培养

独立生活能力训练	(127)
体育活动	(127)
言语教育	(128)
科学教育	(128)
社会性教育	(129)
艺术教育	(129)
教育计划	(132)

七、宝宝成长记录

第八章 2岁第八个月(32个月)

一、生理发育特点

二、营养须知 (135)

纯能量食物摄入要适量 (135)

早餐要多吃含水分的食物 (135)

让宝宝多吃些粗粮 (136)

罐头食品不宜让宝宝多吃 (136)

三、日常料理 (136)

不要让宝宝躺着吃药 (136)

不要让宝宝蒙头睡觉 (137)

防止宝宝发生斜视 (137)

为宝宝设计床铺的注意事项 ... (137)

四、医疗保健 (138)

预防红眼病 (138)

急性阑尾炎 (138)

感觉综合障碍 (139)

宝宝手掌外伤处理 (139)

急性肾炎 (140)

肾病综合征 (141)

五、心理咨询 (141)

正确引导宝宝发展特长 (141)

如何面对宝宝撒谎 (142)

如何对待孩子间的争吵 (142)

带宝宝去郊游 (143)

宝宝反应迟钝怎么办? (144)

六、智力开发与智能培养 (145)

独立生活能力训练 (145)

体育活动 (146)

言语教育 (146)

科学教育 (146)

社会性教育 (147)

艺术教育 (147)

教育计划 (150)

七、宝宝成长记录 (150)

第九章 2岁第九个月(33个月)

一、生理发育特点 (153)

二、营养须知 (153)

摄入适量的脂肪 (153)

勿将人参作为补品让宝宝进食

..... (153)

三、日常料理 (154)

宝宝腹泻不要停食 (154)

限制高热量食物的吸收 (154)

不要让宝宝吹气球 (154)

不要把宝宝单独留在家里 (154)

预防宝宝消化不良 (155)

什么情况导致宝宝近视? (155)

能让宝宝经常听收音机吗? ... (156)

四、医疗保健 (156)

宝宝骨折的处理 (156)

癫痫 (156)

夹腿综合征	(157)
手足口病	(158)
宝宝睡觉打呼噜对身体有害吗?	(158)
宝宝口吃了怎么办?	(159)
五、心理咨询	(159)
正确引导宝宝表达情绪	(159)
不要溺爱宝宝	(159)
纠正宝宝的任性心理	(160)
开发宝宝的智力需要注意的问题	(160)
给宝宝讲故事的方法	(161)
怎样为宝宝选择读物?	(162)
六、智力开发与智能培养	(163)
独立生活能力训练	(163)
体育活动	(163)
言语教育	(163)
科学教育	(163)
社会性教育	(164)
艺术教育	(164)
教育计划	(168)
七、宝宝成长记录	(168)
 第十章 2岁第十个月(34个月)	
一、生理发育特点	(171)

二、营养须知	(171)
保证各种维生素的充分吸收	(171)
彩色食品对身体有害	(171)
观察宝宝的口味	(172)
三、日常料理	(172)
防止宝宝受到空气污染	(172)
不可用药皂给宝宝洗澡	(173)
怎样为宝宝选择幼儿园?	(173)
四、医疗保健	(174)
家庭中应准备的药物及医疗用品	(174)
小儿乌嘴病	(175)
煤气中毒急救	(175)
口腔出血处理	(175)
宝宝不适宜进行卡介苗接种的情况	(176)
五、心理咨询	(176)
培养宝宝的防备心理	(176)
暗示教育法	(176)
怎样给宝宝过生日?	(177)
怎样消除宝宝的害羞感?	(177)
宝宝不愿意上幼儿园怎么办?	(178)

宝宝在幼儿园不合群怎么办? (178)	四、医疗保健 (191)
六、智力开发与智能培养 (179)	头部外伤的处理 (191)
独立生活能力训练 (179)	内出血的处理 (192)
体育活动 (179)	溺水的急救 (192)
言语教育 (180)	白血病的早期症状 (193)
科学教育 (180)	病毒性心肌炎 (193)
社会性教育 (180)	五、心理咨询 (194)
艺术教育 (181)	话说“第一反抗期” (194)
教育计划 (185)	怎样处理好宝宝的“压岁钱”? (194)
七、宝宝成长记录 (185)	培养宝宝的同情心 (194)
第十一章 2岁第十一个月(35个月)	怎样教宝宝背诵故事? (195)
一、生理发育特点 (189)	怎样教宝宝写阿拉伯数字? (195)
二、营养须知 (189)	六、智力开发与智能培养 (196)
矿物质和微量元素 (189)	独立生活能力训练 (196)
食用炼乳须小心 (190)	体育活动 (196)
不要让宝宝多吃笋类食品..... (190)	言语教育 (197)
不要让宝宝多吃山楂 (190)	科学教育 (197)
三、日常料理 (191)	社会性教育 (197)
不要给宝宝穿健美裤 (191)	艺术教育 (197)
纠正宝宝的不良习惯 (191)	教育计划 (202)
	七、宝宝成长记录 (202)

第十二章 2岁第十二个月(36个月)

一、生理发育特点 (205)

二、营养须知 (205)

规划宝宝的饮食 (205)

不要让宝宝多吃瓜子 (206)

预防龋病要注意饮食营养
(206)

进食桑葚勿过量 (206)

补充赖氨酸切勿过量 (207)

三、日常料理 (207)

宝宝勿穿喇叭裤 (207)

不要强行矫正“左撇子” (207)

不要用手挤热疖头 (208)

不要盲目给宝宝配眼镜 (208)

不要让宝宝用口呼吸 (209)

怎样纠正宝宝尿床的坏习惯?
(209)

四、医疗保健 (209)

宝宝不宜打预防针的情况
(209)

打针部位硬结处理 (210)

打针后切勿立即用手按摩进针口
(210)

小儿触电急救 (210)

误食、误饮的紧急处理 (211)

脚扭伤的处理 (211)

被毒虫咬伤或螫伤的处理
(211)

被猫狗咬伤、抓伤的处理 (212)

异物塞进鼻子的紧急处理
(212)

五、心理咨询 (212)

让宝宝表达自己的意见 (212)

宝宝受欺负了怎么办? (213)

让宝宝学会慷慨大方 (213)

宝宝自言自语正常吗? (213)

六、智力开发与智能培养 (214)

独立生活能力训练 (214)

体育活动 (214)

言语教育 (214)

科学教育 (215)

社会性教育 (215)

艺术教育 (215)

教育计划 (219)

七、宝宝成长记录 (220)

第一章 2岁第一个月(25个月)

25



- ▶ 生理发育特点
- ▶ 营养须知
- ▶ 日常料理
- ▶ 医疗保健
- ▶ 心理咨询
- ▶ 智力开发与智能培养
- ▶ 宝宝成长记录



一、生理发育特点

分 类 项 目	生长发育	心理发育
身高增长	男:约 0.62 厘米 女:约 0.61 厘米	自我意识开始逐渐增强,出现“自尊心”。对父母的批评和表扬都十分敏感。体重增长。
体重增长	男:约 0.16 千克 女:约 0.16 千克	
动作发展	可以在父母的牵引下慢步上楼梯。	
言语发展	能用简单的句子说出自己的姓名,几岁和父母的姓名。	

二、营养须知



重要的蛋白质和蔬菜

2岁的宝宝每天需要摄取大量的蛋白质以满足其生长发育的需要,因此要多喂宝宝吃鱼、肉、蛋类等,并要定时喝牛奶。另外,蔬菜也必不可少。宝宝此阶段的蔬菜摄取量应为成年人的1/3左右。



容易被忽略的早餐

早餐应该是一天当中最丰富的一餐,这一点经常被人们忽略了。最理想的早餐应该供应人体一天所需热量的1/3。每天早

上家长应腾出充裕的时间和宝宝共进早餐。和宝宝一同进餐将使一家人都能在轻松的氛围中摄取均衡的营养(有助于肠胃的蠕动)。



早餐可以包括以下内容:牛奶、面包、麦片、果汁、水果、鸡蛋、蜂蜜、火腿、稀饭和果酱等。



勿把葡萄糖作为营养品经常让宝宝服用

有些家长以为葡萄糖的营养价值很高，因此将其作为营养品经常让宝宝服用，其实这是一个认识误区：葡萄糖并不属于营养品，它只不过是一种单糖而已。葡萄糖含有微量无机盐并且能提供热量，此外对人体并没有多大用处。葡萄糖的主要服务人群是严重腹泻、患严重消耗性疾病及肠道手术后的病人，而如果让宝宝长期食用葡萄糖会造成各种消化酶分泌功能低下。肠道消化功能降低，容易产生消化系统疾病，甚至使宝宝患上营养不良，影响正常的发育。所以家长不要盲目让宝宝滥服葡萄糖。



勿让宝宝多吃橘子

橘子味甜多汁，许多宝宝都喜欢吃。有些家长也认为橘子营养丰富于是就让宝宝多吃，然而过一段时间就会发现这样的苦果：宝宝大量进食橘子之后，往往会口干舌燥、口腔溃烂、嘴角生疮、喉咙疼痛，等等。这些症状就是俗称的“上火”。

为什么让宝宝多吃橘子会“上火”呢？这是因为橘子性温味甘，容易引起燥热，而且根据测定，橘子所含的维生素C和糖等成分是水果当中最高的。食后产生的热量也很多。在食用大量的橘子之后，所产生的热量积聚在体内，又不能及时消耗，于是很容

易引起“上火”。这会导致宝宝的抵抗力大为降低，引发口腔炎、口角炎、牙周炎、咽喉炎等各种炎症。所以家长不应该让宝宝多吃橘子。

三、日常料理



进食要有规律

孩子进食要有规律，有的宝宝喜欢偏食、挑食，甚至厌食，吃饭时多时少，这和饮食不规律有一定的关系，因此，宝宝的一日三餐应该要定时，同时，每餐饭的进食时间应维持在30分钟左右。吃饭时间不应拖得太久，这样容易使宝宝厌食。如果宝宝实在不愿意进食就不要再继续强迫，有的家长认为宝宝一定要吃得饱饱的才健康，因此每餐饭都强迫宝宝吃够一定的量，宝宝不愿进食时就又打又骂。这样做其实很不好，将使宝宝对吃饭产生恐惧心理，形成长期的厌食。所以，如果宝宝实在不愿意吃饭时不必要继续强迫，等到他饿的时候再喂食。

另外，不要经常给宝宝吃零食，这样也将导致厌食、偏食、挑食。一些热量较高的耐饥的食品也不要让宝宝吃，那样到了正餐时间宝宝将难以进食。

这时候的宝宝牙齿快长齐了，是时候形成咀嚼的习惯了，如果宝宝此时仍然不会咀嚼，就要有意识地训练。一般情况下，应该多给宝宝吃固体的食物，以利于咀嚼习惯的