

快乐妈咪育儿金典

牵手宝贝向前走

低幼期 I (1~2岁)



快乐妈咪，育儿壮壮，枕边读物，“宝贝大学”！

从准备怀孕到宝贝上学，全程式科学育儿金典！

伴随着宝宝的第一声儿语，第一次迈步，宝宝的进步日新月异，你的欢笑和欣慰也与日俱增。



家庭是宝宝的第一个课堂，父母是宝宝的

第一任教师，让我们共同努力吧！

“亲密接触空间”，帮助宝宝走好人生第一步！



主编/谭地洲 王艳 编者/吴鹤

世界图书出版公司

快乐妈咪育儿金典

每天

宝贝向前走

低幼期 I (1~2岁)

主编 谭地洲

王 艳

编者 吴 鹤



世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

图书在版编目(CIP)数据

牵手宝贝向前走:1~2岁/谭地洲 王艳主编.
-西安:世界图书出版西安公司,2005.7
(快乐妈咪育儿金典)
ISBN 7-5062-7501-5

I.牵... II.①谭...②王... III.①婴幼儿-
哺育②婴幼儿-家庭教育 IV.TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 055368 号

快乐妈咪育儿金典 牵手宝贝向前走低幼期(1~2岁)

主 编 谭地洲 王 艳
编 者 吴 鹤
责任编辑 雷 丹
视觉设计 飞洋视觉设计中心

出版发行 世界图书出版西安公司
地 址 西安市南大街 17 号 邮编 710001
电 话 029-87214941 87233647(市场营销部)
029-87232980(总编室)
传 真 029-87279675 87279676
经 销 全国各地新华书店
印 刷 西安建筑科技大学印刷厂
开 本 880×1230mm 1/32
印 张 6.75
字 数 120 千字

版 次 2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-5062-7501-5/Z·121
定 价 15.00 元

☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆

目录



第一章 宝宝，生日快乐

一 迈好人生的第一步.....	3
1 学步的注意事项	3
2 掌握学步的重点	5
3 练习走路的方法	8
4 学习行走的困惑	10
二 宝宝成长发育里程.....	14
1 与宝宝共同成长	14
2 生长发育缓冲阶段	17
3 生长发育提高阶段	20
4 生长发育成熟阶段	23
三 无忧无虑快长大.....	27
1 与别人和平相处	27
2 培养交往能力	29
④ 亲密接触空间.....	32
1 亲子小游戏	32
2 亲子小故事	34

第二章 这些营养最科学

一 基本营养的摄入.....	40
1 基本营养	40
2 维生素套餐	41
3 微量元素	45
4 饮食的安排	48
二 辅助营养的添加.....	50
1 零食的增加	50
2 辅食制作方法	52



三 幼儿健康食谱	54
1 1~1.5岁幼儿食谱	54
2 1.5~2岁幼儿食谱	56
3 幼儿四季食谱	58
4 寒冷季节精致食谱	60
四 改变不良饮食习惯	61
1 偏食	61
2 厌食	63
3 挑食	67
4 贪食	68
五 走出营养误区	71
1 注重日常饮食	71
2 错误饮食观念	73
3 别让营养“溜走”	76
4 营养过剩	79
5 注意“营养”快餐	80
6 营养不良有“信号”	82
六 亲密接触空间	84
1 亲子小游戏	84
2 亲子小故事	85

第三章 健健康康向前走

一 低幼期的生活护理	90
1 衣着	90
2 睡眠习惯的养成	92
3 睡觉姿势	94
4 大小便	97
5 便盆	99
二 宝宝的日常保健	101
1 夏日保健	101
2 冬日保健	103
3 心理保健	107
三 常见疾病与防治	110

1 春季疾病防治	110
2 夏季疾病防治	115
3 秋季疾病防治	118
4 冬季疾病防治	121
④ 低幼期就是危险期	125
1 高发意外事故	125
2 防止吞食异物	128
3 不曾预料事故	131
五 家庭急救百宝箱	134
1 家庭急救要诀	134
2 家庭常备急救药箱	136
3 家庭急救八大误区	139
六 亲密接触空间	142
1 亲子小游戏	142
2 亲子小故事	143



第四章 咱家宝宝有个性

一 了解宝宝内心世界	150
1 熟悉幼儿心理特征	150
2 满足孩子的心理需求	152
3 幼儿的心理发展特点	156
二 智力开发不可少	157
1 开启智慧之门	157
2 智力开发的讲究	162
3 宝宝的“益智配方”	164
三 培养良好的个性	167
1 成就辉煌人生的支柱	167
2 塑造优良的品质	170
3 创造个性培养的条件	172
④ 才艺培养要同步	174
1 “游”出一个未来	174
2 用画笔描绘蓝图	176
3 “唱”响成功进行曲	178



4 智慧人生也须“舞”动	180
--------------	-----

五 亲密接触空间	181
----------	-----

1 亲子小游戏	181
2 亲子小故事	183

第五章 阳光雨露滋润你

一 品质铸就人生	188
----------	-----

1 培好德育第一抔土	188
2 让德育之花竞相开放	189
3 道德之“镜”照耀人生	191

二 生命在于运动	193
----------	-----

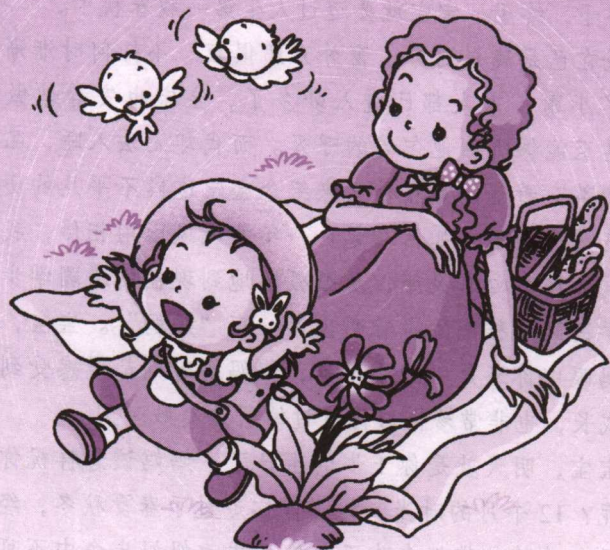
1 运动是生命的重要部分	193
2 运动的宝宝更健康	194
3 孩子活动的内容	195

三 社会也来关注你	196
-----------	-----

1 美国——做得不好没关系	196
2 德国——善良处事	197
3 法国——顺其自然	199
2 韩国——母爱如“狮”	199
3 印度——爱需要目标	200

④ 亲密接触空间	201
----------	-----

1 亲子小游戏	201
2 亲子小故事	202



1 宝宝，生日快乐

9月17日

终于，终于，宝宝就要迈过人生第一载春秋了。

现在已是凌晨时分，窗外万籁俱寂。不知何时淅淅沥沥下起了小雨，家人都已进入梦乡了，宝宝也安静地做着美梦，甚至能够听到他均匀的呼吸。而我却无法入睡，品着淡淡的清茶，希望能写点什么来纪念宝宝这段不平凡的历程，思索良久，却不知如何写起。一年的风风雨雨相伴，我们早已如同知己般心有灵犀，从呱呱坠地到现在的蹒跚学步，从牙牙学语到用稚嫩的声音叫出第一声“妈妈”。宝宝，虽然在妈妈眼中你还是一个小不点，但妈妈时刻都能感受到你在不断成长，也非常珍惜与你度过的所有美妙时刻。

宝宝，明天就是你1岁的生日了，妈妈该怎样祝你生日快乐呢？12个月的时光，妈妈伴你走过了春夏秋冬，经历过的快乐与欢笑仿佛就在昨天，你已成为妈妈生命中不可分割的部分。明天你将为你漫漫人生路画上第一丝痕迹，妈妈的心绪却久久不能平静，是感动，还是幸福？

“宝宝，生日快乐！”明天是你成长的第一个里程碑，妈妈向你承诺：一定给你一个快乐而有意义的生日。

——摘自一位妈妈的日记





迈好人生的第一步



学步的注意事项

度过周岁的宝宝，已经对每天爬来爬去没有太大的积极性了，他们早已对站立行走跃跃欲试。处于学步年龄中的宝宝，正经历着行为发展和身体发育的急剧变化，思想、语言以及人际关系技巧方面，都取得了优异的成绩，这时的他们也总显得非常兴奋。

婴幼儿学习走路需要掌握最佳时机。那么，到底什么时候是宝宝学步的“黄金季节”呢？这个问题，我们无法给出确定的答案，因为每位宝宝的实际情况不一样，所以最佳的学步时机也因人而异。正常情况下，10月龄的宝宝对学步都会“蠢蠢欲动”，但往往心有余而力不足，需要父母的帮助和系统的训练。一般来说，10~20个月的宝宝开始学步都是正常的。

对于宝宝来说，学步初期的良好体验尤为重要，直接会影响到宝宝学习走路的积极性。所以指导宝宝学步的爸爸妈妈一定要注意学步中的细节问题。

(1) 保证安全

妈妈要清醒地认识到：当宝宝迈出人生的第一步时，热切期盼的时刻已经来临，标志着宝宝将从完全依赖别人到要走向独立。所以妈妈的一句“宝宝你真棒”的鼓励是必不可少的，同时也能激发宝宝坚持完成的信心。最初练习的时候，父母一定要保证宝宝的安全，行走的距离一般不要超过50厘米，只有等宝宝步伐灵活以后，父母才可以撒开双手，任其自由玩耍。

(2) 选择平坦路面

初学走路的宝宝平衡能力很差，总是显得摇摇晃晃，而且不可能完成转向行走的“高难度动作”。因此，父母选择练习学步的路



面，必须为宽敞、笔直、平坦的道路。路面不平容易使宝宝跌倒，多次受伤以后会严重挫伤他们学步的积极性，导致宝宝从此惧怕走路，甚至不愿意离开父母双手的呵护。

(3) 激发学步兴趣

婴幼儿有很强的好奇心，新鲜事物最能吸引他们的眼球，学习走路也是如此。从未有过的感受让他们兴奋不已，但坚持不了多久。这时需要妈妈掌握一定的技巧进行诱导：比如让爸爸拿着宝宝喜欢的玩具或食物在前面的地方，激起他们自然追逐的欲望，宝宝会因为想要得到奖励而不顾及可能摔倒的危险，连续迈出几步，也增长了学步的信心。

(4) 切忌急于求成

父母必须为初学走路的宝宝提供帮助的支撑物。可以是父母的搀扶，也可以尝试家具的帮助，或者使用学步车练习，但无论采用哪种方式，时间都不能太长。即使宝宝可以离开支撑物独立站立，父母也应该让他们继续在支撑物帮助下练习，因为只有在离开支撑物帮助的情况下，宝宝如果站立时能够保持身体平衡，而且可以自己独立蹲下时，才真正达到学步的最佳时机。

(5) 学会正确的姿势

走路锻炼是婴幼儿成长中的重要运动，它可以增强宝宝下肢肌肉力量，加速呼吸，促进血液循环。这就要求父母在宝宝迈出第一步开始，就要指导他掌握正确的姿势。因为婴幼儿的关节非常娇弱，稍有不慎都可能引起关节脱臼。所以宝宝练习走路时，父母最好站在身后，双手托住其腋窝慢步行走。

(6) 锻炼坚强的意志

许多父母看到宝宝学步时跌倒，便迅速将其扶立起来。然而婴幼儿的学步历程如同人生之路一般，不可能一帆风顺。跌倒受伤都在所难免，这也是锻炼坚强意志的绝佳机会，对孩子以后的成长有着深远的影响。因此，宝宝学步摔倒时，父母要鼓励他们不能啼哭，勇敢地站立起来。





(7) 风雨无阻、坚持不懈

婴幼儿学步一定要每天坚持，绝不能因为客观因素影响放弃锻炼。晴朗的天气可以带孩子到室外练习，天气不允许的情况下，可以在室内进行。宝宝学步会加快呼吸，所以在练习时必须保持房间内空气流通。当孩子已经走得很稳，能够满屋来回走动时，父母可以教导他们用脚尖走路，强健足弓。



2 掌握学步的重点

开始学步意味着宝宝从此走向一种独立人生。宝宝憨态可掬的学步姿势既让人忍俊不禁，又让父母的心里感到欣慰。作为父母，更为重要的是你应该掌握孩子学步时期的重点，帮助宝宝顺利迈入新的历程。



(1) 了解动作发展阶段

通过几个月的爬行练习，宝宝对学步已经做好充分的准备，当父母发现当他们放开手宝宝一样能稳定站立时，就可以开始尝试让他们学习走路了。当然，支撑身体主要依靠腿部的力量，而练习腿部力量的最好方式为下蹲，在腿部肌肉力量发展到很好状态时，就要开始训练宝宝的身体协调能力了。同时也要观察他们身体与眼睛的协调度是否正确。当宝宝可以扶着东西行走时，接下来就必须要加强身体平衡能力的训练，让他可以离开父母的搀扶行走，同时也要训练他对不同地面的适应能力。如果宝宝已经行走良好，对四周事物的探索也逐渐增强，父母应该满足他的好奇心，引导他向正确的方向发展。

(2) 做好安全防范

宝宝从四处爬行到蹒跚学步都属于危险阶段，家中的每一个角落在他眼里都是那么神秘、有趣，让他兴奋不已。随着孩子活动范围的扩大，不安全的因素也越来越多，让父母整天都提心吊胆，片刻也不敢离开。除了居家环境的安全以外，帮助宝宝穿戴安全的装束也非常必要。

要为宝宝营造一个自由活动、发挥、探索的生活空间，最重要的一点就是要保证他们的安全，避免意想不到的危险情景出现。环境的防范主要针对具体方面，家具的摆设应尽量避免妨碍学习行走，所有危险的物品都应该远离宝宝的视线，有棱有角的家具要搬离或做好防护措施。窗户和阳台必须安装上防护栏，栏杆间距不超过 10 厘米，凳子一定要摆放在固定的位置。

房间的门要设置门吸，条件许可的情况下还应使用安全门卡，防止突然关闭的房门将孩子手指挤伤。如果家中装有玻璃门和落地玻璃窗，应选用安全玻璃或钢化玻璃，并且在玻璃上粘贴透明安全膜和安全夹，让孩子可以注意到玻璃的存在。

(3) 培养独立自主的精神

学步时期的宝宝思想十分“保守”，不喜欢尝试新的事物，显





得非常固执。有时甚至会用一场大哭小叫作为自己的宣言，表示自己做事的坚定决心。

孩子在学习走路的过程中，一些事情使父母觉得改变非常艰难，不仅达不到期望的效果，反而给宝宝心灵留下不好的记忆，所以还不如任由他们自由省心。但随他自由并不代表任其为所欲为，因为学步期的孩子无法控制自己的冲动，所以脾气非常大。父母应该引导他们克服一些小困难，促进他们发展自己的主动性。

在孩子学步时期，父母要给予他们足够的关心爱护、赞扬和期望，同时合理运用自己的权威，适时进行一些有必要的限制，这些都是培养孩子发展自尊、自治和独立精神的有效手段。

(4) 给予的辅助方式

父母是宝宝的第一任老师，他们学习任何事情都需要父母的引导，学步是孩子成长中的大事，所以父母的作用更是无可比拟的。学步讲究一定的科学性，父母可以利用平时练习或使用学步车，帮助宝宝克服学习走路的恐惧。在训练宝宝学习下蹲、站立，锻炼腿部肌肉力量时，父母可以把玩具丢在地上，让宝宝自己慢慢从地上捡起来。

通过父母的引导和训练，宝宝已经可以摇晃着走上几步了，这时父母可以各自站在两边，慢慢让他从妈妈身边走到爸爸身边，随着孩子走步得稳当，可逐渐增加路程的距离。当小宝贝渐渐能够坚持行走很长的距离时，妈妈可抓紧时机，让宝宝练习上下爬楼梯。在他能够协调爬行时，就可利用木板放置呈高低状的斜坡，但倾斜度不能太大，让宝宝从高处往低处来回行走，此时父母必须在旁边牵扶，保护其行走中的安全。

过不了多久，父母就会惊喜发现，宝宝已经可以轻松地在房间内走动了。这样的情景让父母备感喜悦，但这并不代表孩子已经行走无忧了。天气晴朗的日子里，妈妈可以带着宝宝四处漫步，比如让他光着脚在草地、沙滩上行走。这样能使脚掌得到很好的锻炼，对大脑的发育也十分有利。



(5) 把握最佳辅助时机

幼儿期的动作发展是否正常，关系着孩子的生理健康及日后的认知发展。手脚都是认识客观世界、与外界交往的重要器官，正是灵巧的动作，使人与动物有了本质的区别。如果宝宝的动作发展受到阻碍，不仅会影响到日后的学习生活，也会形成一定的心理障碍。因为宝宝每个动作的发展都代表着一层意义，所以能在最佳时机给予适当的辅助，宝宝的动作发展将会有许多意想不到的惊喜，因此父母应时刻注意孩子每个阶段的动作发展情形。



3 练习走路的方法

学习走路是每个人的必经阶段，也是孩子健康成长不可缺少的环节。一般情况下，宝宝 11 个月时，就能够借助实物或在大人的搀扶下走动，在度过周岁生日后，已经可以在父母的保护下独自迈出两三步了。因为腿部力量、身体平衡能力、各部位动作的协调能力还远远不能达到行走自如的要求，所以孩子经常会摔倒，直到 2





岁左右，行走的动作才能达到自如的程度。因此在孩子行走动作发展过程中，父母可分阶段性进行训练。

(1) 借助实物阶段

① **摆走练习** 快满周岁的宝宝对走路有着“狂热”的爱好，妈妈稍不注意就会发现，宝宝紧紧抓着家具或栏杆站立，同时慢慢地挪着步子。这时的他一脸严肃，跨出每一步都小心翼翼。这种场面，说明宝宝已经有着强烈学步的愿望。妈妈可以站在孩子身边，先让他有足够的安全感。当看到宝宝用手扶着栏杆站好，妈妈可手拿玩具引逗宝宝向前行走，使其自由摆动，当孩子接近玩具的时候，鼓励他继续前进一小段跟离。如此反复进行2~3次，就可让宝宝拿着玩具休息片刻，否则，孩子将会对走路练习失去兴趣和信心。

② **扶棍练习** 借助于木棍学习走路是婴幼儿学步的最佳方法之一。首先准备一根长约50厘米、直径2厘米、表面光滑的木棍，然后扶立孩子站稳，指导孩子两手同肩宽正面握着木棍，父母可面向孩子，同时握着木棍两端、慢慢退着行走，让宝宝借助于木棍的牵引力跟随大人向前迈步。在练习的过程中，父母应该不断用语言鼓励孩子，但练习时间不宜过长。

③ **搀扶练习** 搀扶着宝宝练习行走是出于安全角度考虑，避免牵手过程中不慎摔倒，猛拽时产生的力量把孩子双手拉成关节脱臼。练习时先让孩子站稳，父母站在身前，双手扶着宝宝手臂下端缓缓后退，迫使孩子不断向前迈步。双手练习一段时间以后，可以改成单手搀扶练习，或让孩子搀扶着自己的手臂练习。在单手搀扶的过程中，父母搀扶的双手要跟随孩子身体前后、左右顺势移动，避免行走时歪、倒、扭伤关节。

经过借助实物阶段的训练后，孩子的腿部力量、身体的平衡能力以及各部位动作的协调能力都有明显的提高，也为培养宝宝独立行走打下良好的基础。

(2) 独立行走阶段

① **短距离练习** 进行短距离练习时，宝宝已经可以跌跌撞撞



地迈上几步了，看得父母心里七上八下，生怕出现任何闪失。只要出现拐弯的地方，离开了他感情所维系的目光，孩子就会犹豫地停下来，转过身来征求父母的意见。这是宝宝练习短距离行走的大好时机，可以让孩子靠着栏杆或家具站稳，父母在距离孩子1米左右的对面蹲下，用有趣的食物或玩具引诱他向自己迈步，对于胆怯的孩子需要更多耐心诱导，切勿急躁，这时他会露出喜悦而紧张的神情，三步并作两步快速跨到父母跟前，扑进大人的怀里尽情享受行走和得到礼物的快乐。

② 加长练习 如果宝宝短距离行走已经掌握到一定程度，父母就可以离孩子距离稍远点，使用短距离练习的方法逗引和鼓励孩子向前行走。也可以采用宝宝迈前一步，大人向后退一步的办法，来加长孩子行走的距离。这是提高孩子行走能力与耐力的好方法。在进行这种练习时，一定要注意保护好孩子安全，避免跌倒摔伤。但训练时间不能过长，长时间得不到诱惑的满足，宝宝就会丧失获取的兴趣。

经过一段比较系统的训练，宝宝学会独自行走后，会带着骄傲、胜利的心情在你面前晃来晃去，到他曾经想去的地方，抚摩他喜欢的东西，做他希望完成的一切。这时，父母不仅不能阻止孩子的行动，还要尽量予以鼓励和保护，创造更多条件让孩子有较多的行走机会。这样不但可以提高宝宝行走时动作的熟练程度，而且还可以促进各种感觉器官的发育，扩大孩子对外界事物的认识范围。

4 学习行走的困惑

学习行走是人生的重要发展阶段，容不得半点轻视，需要父母投入更多、更大的耐性。宝宝学步标志着活动范围将逐渐扩大，视野范围逐步开阔，这些都给他们的体能和智力发展提供了很好的基础条件。从宝宝迈出第一步开始，他的情绪、行为都会相应发生一系列变化。他将不再是一个完全依赖于父母的小生命，他必须在渴

