

2岁方案

XianDaiRenKeXue
HuaiYunYueErFangAn

好妈咪 / 编

易学、易懂、易用的科学指导读物

- ◎ 生理发育状况
- ◎ 饮食营养喂养
- ◎ 日常生活护理
- ◎ 疾病预防用药

现代科学怀孕育儿方案

XIANDAIKEXUEHUAIYUNYUERFANGAN



内蒙古科学技术出版社



现代人科学怀孕育儿方案

2岁方案

好妈咪 编

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

2岁方案/好妈咪编. —赤峰:内蒙古科学技术出版社, 2006.1

(现代人科学怀孕育儿方案)

ISBN 7-5380-1404-7

I. 2… II. 好… III. 婴幼儿-哺育-基本知识
IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 158841 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 编/024000

出 版 人/额敦桑布

组织策划/斯勤夫

责任编辑/乌云曹都

封面设计/宋双成

印 刷/大板金源民族印刷厂

字 数/252 千

开 本/880×1230 1/32

印 张/9.75

版 次/2006 年 1 月第 1 版

印 次/2006 年 1 月第 1 次印刷

定 价/20.00 元



内 容 提 要

幼儿2岁是最关键的阶段,这期间的生长变化非常迅速,也具有一定的规律性,而这期间有关幼儿的整个生活都特别需要注意,往往异常多又不好处理,疾病多又不好用药,幼儿说不出来,这就需要掌握幼儿生长发育的规律,及时做好各方面的工作,为幼儿的健康成长创造有利条件。

为此,我们综合国内外的最新研究成果,按照幼儿生长发育的不同阶段有关发育、喂养、护理、培养、健康、检查就医、预防接种和用药医疗等方面必须遵循的规律和注意的问题编写而成。具有很强的科学性和实用性,非常易学、易懂和易用,是广大年轻父母用以指导培养2岁孩子的科普读物。



MULU

目 录

第一章 1岁1~3个月方案

发育状况

- 1.生理发育状况 (3)
- 2.语言发育状况 (3)
- 3.动作发育状况 (4)
- 4.心理发育特点 (4)

饮食营养

- 1.喂养主要特点 (6)
- 2.食谱注意问题 (6)
- 3.营养促进智力发育 (7)
- 4.含钙食品及补充 (7)
- 5.健脑食品及摄取 (8)
- 6.多吃水果的好处 (8)
- 7.注意不宜食用食物 (9)

日常护理

- 1.建立生活时间表 (10)
- 2.培养独立生存能力 (10)
- 3.培养动手吃喝 (12)
- 4.培养大小便习惯 (12)
- 5.培养清洁卫生 (14)



6.培养早晚漱口	(14)
7.穿衣与穿鞋	(16)
8.注意正确睡眠	(17)
9.创造愉快玩乐环境	(19)
10.让孩子自由活动	(20)
11.与孩子一起游戏	(21)
12.防止出现意外事故	(22)

疾病预防

1.不宜预防接种情况	(23)
2.预防春季“三疹”	(23)
3.预防蛲虫方法	(25)
4.百日咳治疗方法	(25)
5.流行性感冒治疗方法	(26)
6.烫伤的防止方法	(27)
7.大便排不出的处理	(28)
8.用药剂量推算方法	(28)

培养方案

1.情商 EQ 培养	(30)
2.情商的构成	(30)
3.情商与智商	(32)
4.情商的作用	(33)
5.EQ 教育对父母的要求	(35)
6.孩子情商的特点	(43)
7.培养中的最大障碍	(44)



8.培养良好个性	(45)
9.保持良好情绪	(46)
10.不良行为的处理	(46)
11.缠人的处理方法	(48)
12.语言训练措施	(49)
13.引导说话能力	(50)
14.智商 IQ 新概念	(51)
15.1-2 岁智能特点	(53)
16.早期智力教育	(54)
17.开发儿童的智力	(56)
18.提高智能的途径	(57)
19.依靠游戏提高智力	(60)
20.智力游戏的特点	(61)
21.智力游戏的指导	(61)
22.发现孩子的天赋	(64)
23.挖掘孩子的智能	(64)
24.智商训练游戏	(66)
25.情商训练游戏	(74)
26.体能训练游戏	(81)

第二章 1岁4~6个月方案

发育状况

1.生理发育状况	(87)
----------------	------



2. 体格发育状况	(87)
3. 语言发育状况	(87)
4. 运动发育状况	(88)
5. 心理发育特点	(89)

饮食营养

1. 喂养特点及措施	(90)
2. 食品制作方法	(90)
3. 摄取蛋白质的限量	(91)
4. 注意食欲不佳	(91)
5. 注意过量进食	(92)
6. 注意不要多吃零食	(93)
7. 注意进食时“含饭”	(94)

日常护理

1. 建立生活制度	(95)
2. 衣服的式样	(96)
3. 孩子的打扮	(96)
4. 培养穿脱习惯	(96)
5. 培养当助手	(98)
6. 让孩子多活动	(99)
7. 增加孩子玩的内容	(100)

疾病预防

1. 患慢性病不能打预防针	(101)
2. 大便有血的处理	(101)
3. 必须急送医院治疗病例	(102)



- 4.抽风急救措施 (103)
- 5.包皮过长和包茎的处理 (103)
- 6.滴眼药水的方法 (104)
- 7.预防蛔虫方法 (104)

培养方案

- 1.心理发展的特征 (105)
- 2.心理健康的特点 (106)
- 3.心理疾病的种类 (107)
- 4.孩子的气质类型 (110)
- 5.培养心理素质 (111)
- 6.培养身心健康 (113)
- 7.教育注意问题 (115)
- 8.注意言传身教 (116)
- 9.家庭教育的误区 (116)
- 10.培养高尚品德 (117)
- 11.不听话的处理方法 (119)
- 12.有抗拒行为的处理 (119)
- 13.正确对待反抗行为 (120)
- 14.发脾气的处理方法 (122)
- 15.计算孩子的智力 (122)
- 16.训练孩子的智力 (124)
- 17.早期培养兴趣 (125)
- 18.运动促进智力 (127)
- 19.音乐促进智力 (128)



20.用手促进智力	(129)
21.动作训练方法	(130)
22.语言训练措施	(131)
23.智商训练游戏	(131)
24.情商训练游戏	(144)
25.体能训练游戏	(154)

第三章 1岁7~9个月方案

发育状况

1.生理发育状况	(161)
2.体格发育状况	(161)
3.语言发育状况	(161)
4.运动发育状况	(162)
5.心理发育特点	(162)

饮食营养

1.喂养特点	(163)
2.小食品制作	(164)
3.不宜多吃鸡蛋	(164)
4.保证足够能量供应方法	(165)
5.正确选择副食	(178)
6.科学养脑方法	(179)

日常护理

1.开始穿满裆裤	(181)
----------------	-------



2. 莫穿拉链裤	(182)
3. 注意好的睡眠	(182)
4. 注意别尿床	(183)
5. 创造良好生活环境	(184)
6. 培养良好饮食习惯	(184)
7. 培养大小便习惯	(185)

疾病预防

1. 维生素 A 中毒	(188)
2. 维生素 D 中毒	(188)
3. 中毒防治方法	(188)
4. 带孩子看病学问	(189)
5. 暑热症家庭护理措施	(191)
6. 预防肘部脱位方法	(192)

培养方案

1. 注重能力培养	(193)
2. 激发兴趣爱好	(193)
3. 创造操作、学习机会	(194)
4. 认识能力的训练	(195)
5. 数学能力训练方法	(195)
6. 绘画能力训练方法	(196)
7. 动作能力训练方法	(196)
8. 空间知觉能力训练	(196)
9. 智力开发要注意	(197)
10. 智商训练游戏	(198)



11.情商训练游戏 (204)

12.体能训练游戏 (216)

第四章 1岁10~12个月方案

发育状况

1.生理发育状况 (225)

2.体格发育状况 (226)

3.语言发育状况 (226)

4.身高增长状况 (226)

5.运动发育状况 (227)

6.心理发育特点 (227)

7.两周岁的进步 (228)

8.两周岁综合能力 (229)

9.两周岁典型特点 (230)

饮食营养

1.喂养特点 (231)

2.膳食种类及制作 (231)

3.制订正确膳食计划 (232)

4.烹调食品应注意 (233)

5.适宜膳食烹调方法 (233)

6.平衡膳食的方法 (234)

7.食谱的安排方法 (236)

8.早餐的安排方法 (238)



9.零食的选择方法	(238)
-----------------	-------

日常护理

1.学会自己洗手	(240)
2.会自己擤鼻涕	(240)
3.注意良好睡眠	(241)
4.注意吸收新鲜空气	(243)
5.注意室温调节	(243)
6.注意避免噪音	(244)
7.正确引导玩水	(244)
8.选择好玩具	(245)
9.准备充足玩具	(245)
10.正确教孩子走路	(246)
11.注意保护视力	(247)
12.加强心脏功能锻炼	(249)
13.不能剪眼睫毛	(250)
14.“O”形腿担心	(250)
15.预防家庭事故	(251)

疾病预防

1.家庭应随时准备外用药	(253)
2.预防球菌性肺炎	(254)
3.猩红热的治疗	(254)
4.流行性乙型脑炎治疗	(255)
5.手指扎刺的治疗	(256)
6.手指割破的治疗	(257)



7.手指戳伤的治疗 (257)

8.脚扭伤的治疗 (258)

培养方案

1.做错事处理方法 (259)

2.不合群的处理方法 (260)

3.带来趣味和快乐 (260)

4.重视玩具教育的作用 (262)

5.培养幼儿绘画能力 (263)

6.培养幼儿读书写字能力 (263)

7.经常进行交流 (264)

8.认识能力训练 (265)

9.培养表达能力 (266)

10.情感和社交能力训练 (266)

11.大动作的训练 (267)

12.精细动作的训练 (268)

13.语言能力训练 (268)

14.智力障碍的培养 (269)

15.智力和非智力因素 (271)

16.智力开发的不宜 (272)

17.智力超常的表现 (272)

18.智商训练游戏 (274)

19.情商训练游戏 (284)

20.体能训练游戏 (292)

第一章

1岁 1~3个月方案



发育状况

Fa yu zhuang kuang

1 生理发育状况

体 重

男孩约 10.73 千克;女孩约 10.11 千克。

身 长

男孩约 79.87 厘米;女孩约 78.72 厘米。

头 围

男孩约 47.09 厘米;女孩约 46.01 厘米。

胸 围

男孩约 47.42 厘米;女孩约 46.34 厘米。

坐 高

男孩约 49.79 厘米;女孩约 48.82 厘米。

牙 齿

可长出 9~11 颗乳牙。

2 语言发育状况

孩子的词汇增多了,会说“谢谢”、“您好”、“我们”、“再见”等词了。孩子对语言学习有一种特殊的热情,特别喜欢与成人说话或听别人说话,即使相同的话也喜欢听好几遍,不厌其烦。