



宝宝能做的，家长该做的

妈咪宝贝系列

- 2岁是宝宝
- 多项智能开发的关键期
- 您是否已高度重视了……

新手妈咪育儿方案

2岁同步成长

早期教育新概念

雪婧·编著

Zaoqi Jiaoyu Xingainian

Tongbu Chengzhang

吉林科学技术出版社



新手妈咪育儿方案

2岁 同步成长

早期教育新概念

雪 婧·编著



吉林科学技术出版社

2 岁同步成长

编 著:雪 婧

责任编辑:赵 鹏 韩志刚 封面设计:红十月工作室

*

吉林科学技术出版社出版、发行
北京飞达印刷有限责任公司印刷

*

787×960 毫米 16 开本 14 印张 250 千字
2005 年 4 月第 1 版 2005 年 4 月第 1 次印刷
定价:18.00 元

ISBN 7 - 5384 - 1911 - X/R · 679

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社 址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话 0431 - 5635177 5651759 5651628

邮购部电话 0431 - 5635177

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传 真 0431 - 5635185 5677817

网 址 www.jkpbs.com

实 名 吉林科技出版社

前 言

生育一个健康聪明的孩子,是每个父母的心愿。从怀孕到出生,孩子的全面发展是为人父母时时刻刻关注的焦点。抚育婴幼儿的工作对于所有年轻夫妇来说都是一件必须注意和重视的人生大事。孩子的身心十分脆弱,点点滴滴都需要照顾周全。不仅要把握好孩子的身心发育,而且还要精心喂养和照料,更要随时注意预防和保健。

为了使所有的年轻夫妇全面、准确、科学、系统地掌握育儿的有关知识,我们在有关权威专家的指导下,编辑了这套妈咪宝贝系列丛书。根据孩子的成长特点,本套书从0岁到3岁,按年龄分段共4本,每个年龄段包括身心与发育、饮食与营养、日常与护理、疾病与预防、智商与情商等内容,通俗易懂,图文并茂,可现查现用,非常实用,是年轻父母用以育儿的良好读本。



目录

第一章 2岁1~3个月

1. 身心与发育

生理发育状况 / 2

体格发育状况 / 2

语言发育状况 / 3

运动发育状况 / 3

心理发育特点 / 3

2. 饮食与营养

喂养特点 / 4

适量饮茶有好处 / 4

不喝牛奶的处理 / 5

保证钙的摄入 / 5

不要盲目限制脂肪摄入量 / 6

3. 日常与护理

让宝宝生活自理 / 7

让宝宝自己大、小便 / 7

教使用和爱护玩具 / 8

冷水冲淋的好处 / 8

推荐宝宝摇铃操 / 9

4. 疾病与预防

轻度烫伤的治疗 / 12

运动损伤的急救 / 12

流行性腮腺炎的治疗 / 12

急性喉炎的治疗 / 13

5. 智商与情商

2岁培养的重要性 / 15

交流是情商的关键 / 15

乱扔东西的处理 / 16

“自私”的处理 / 17

正确看待“乖” / 17

智商训练游戏 / 18

情商训练游戏 / 33

体能训练游戏 / 35

第二章 2岁 4~6个月

1. 身心与发育

生理发育状况 / 40

体格发育状况 / 41

语言发育状况 / 41

运动发育状况 / 41

幼儿心理特点 / 41

性格发育特点 / 42

2. 饮食与营养

喂养方法 / 43

食谱制作方法 / 43

小儿进食十忌 / 44

注意饮食安全 / 45

注意水分摄入 / 46

服用赖氨酸促使长高 / 46

长个儿营养供给方法 / 47

3. 日常与护理

宝宝的打扮 / 49

保持良好的睡眠 / 49

教宝宝刷牙 / 50

为宝宝选择牙刷 / 51

把握进食心理 / 51

教宝宝感受安静 / 51

让宝宝少串门 / 52

让宝宝少去公共场所 / 53

4. 疾病与预防

鼻出血的处理 / 54

眼外伤的处理 / 54

狗咬伤的处理 / 55

毒蛇咬伤的处理 / 55

5. 智商与情商

培养宝宝的幽默感 / 57

培养宝宝的同情心 / 58

掌握宝宝的情绪变化 / 58

正确对待宝宝玩耍 / 59

培养宝宝丰富的感情 / 59

贪玩行为的处理 / 59

撒泼行为的处理 / 60

惧怕心理的处理 / 61

正确对待“孤僻”性格 / 61

不听话的处理 / 62

注意力不集中的纠正 / 62

认识能力的训练 / 63

情绪和社交能力训练 / 64

大动作的训练 / 65

语言能力的训练 / 66

智商训练游戏 / 66

情商训练游戏 / 87

体能训练游戏 / 89

第三章 2岁7~9个月

1. 身心与发育

生理发育状况 / 94

体格发育状况 / 94

语言发育状况 / 95

运动发育状况 / 95

心理发育特点 / 95

2. 饮食与营养

注意避免食物过敏 / 97

注意水果的清洁卫生 / 97

注意不要多吃巧克力 / 97

注意防止糖瘾 / 98

多吃奶糖的坏处 / 99

3. 日常与护理

培养良好的生活习惯 / 100

培养饭前便后洗手习惯 / 101

大便干燥的处理 / 101

注意穿凉鞋的问题 / 102

教会午睡习惯 / 102

睡觉磨牙的问题 / 102

正确对待宝宝玩耍 / 103

多进行户外活动 / 104

4. 疾病与预防

检查视力 / 105

异物入眼的处理 / 105

异物入耳的处理 / 105

异物入鼻的处理 / 106

异物入气管的处理 / 106

异物吞咽的处理 / 107

异物卡于咽部的处理 / 107

异物吸入的处理 / 108

5. 智商与情商

培养宝宝生活的规律性 / 109

培养解决问题的能力 / 109

压抑的表现与处理 / 110

情绪和社交能力训练 / 112

大动作的训练 / 113

精细动作的训练 / 113

语言能力的训练 / 114

智商训练游戏 / 115

情商训练游戏 / 127

体能训练游戏 / 131

第四章 2岁 10~12个月

1. 身心与发育

- 生理发育状况 / 138
- 视力发育状况 / 138
- 体重发育状况 / 139
- 运动发育状况 / 140
- 心理发育特点 / 140
- 情感发育特点 / 140
- 快3岁宝宝的特点 / 141

2. 饮食与营养

- 春季儿童维生素不可少 / 143
- 含热较高食品制作的方法 / 143
- 营养不良的特殊信号 / 144
- 不宜多吃泡泡糖 / 145
- 注意不宜多食用冷饮 / 146
- 注意不宜常吃果冻 / 147
- 注意厌食 / 147
- 吃白糖不如吃红糖 / 148
- 选择饮料的方法 / 148
- 不宜常喝酸奶 / 151
- 增加营养的误区 / 151
- 不宜多吃的食物种类 / 153
- 注意喂养的卫生 / 154

3. 日常与护理

- 防治宝宝尿床 / 156
- 教宝宝学游泳 / 156

- 教宝宝热爱劳动 / 157
- 教宝宝学会刷牙 / 157
- 不愿上幼儿园的对策 / 158
- 正确对待“自言自语” / 158
- 预防意外事故 / 159

4. 疾病与预防

- 喂药不可强灌 / 160
- 喂药不宜捏着鼻子 / 160
- 夜惊和梦游的处理 / 161
- 吃错了药的处理方法 / 161
- 预防上呼吸道感染 / 162
- 预防夏季热的方法 / 162
- 视听异常的检查与防治 / 163
- 弱视的防治方法 / 164
- 假性近视的防治 / 164
- 预防交叉腿综合征 / 165
- 发生外伤的治疗 / 165
- 腮腺炎的表现及预防 / 167
- 不要乱给孩子吃药 / 168
- 禁用阿司匹林 / 168
- 红眼病的防治方法 / 168
- 痰子的防治 / 169
- 急性阑尾炎的治疗 / 170
- 流行性脑脊髓膜炎的治疗 / 171
- 急性肾炎的治疗方法 / 172
- 哮喘的家庭护理 / 174
- 肥胖症的治疗方法 / 174

龋齿的预防方法 / 175

5. 智商与情商

培养坚强性格 / 177

培养良好品行 / 179

培养健康心理 / 179

培养自制能力 / 182

培养诚实品德 / 182

培养自尊心理 / 183

培养善良品行 / 184

培养自信心理 / 185

培养良好性情 / 186

培养操作能力 / 187

培养记忆能力 / 188

让宝宝享受大自然的乐趣 / 188

培养艺术创作能力 / 189

智商训练游戏 / 189

情商训练游戏 / 205

体能训练游戏 / 211

第一章

2岁1~3个月



1. 身心与发育

生理发育状况

■ 体 重

男孩约 12.55~13.13 千克；女孩约 12.1~12.68 千克。

■ 身 高

男孩约 90.3~91.7 厘米；女孩约 88.45~90.69 厘米。

■ 头 围

男孩约 47.7~48.8 厘米；女孩约 47.44~48.5 厘米。

■ 胸 围

男孩约 49.1~50.2 厘米；女孩约 48.65~49.8 厘米。

■ 牙 齿

18~20 颗。

体格发育状况

宝宝长大了，躯体和四肢的增长比头围快。为了支持身体重量和独立行走，尤其以下肢、臀、背部的肌肉发达。由于骨骼增长快，钙、磷沉着亦增加。

宝宝的乳牙 20 颗已出齐，有一定咀嚼能力，但乳牙外面的釉质较薄。胃容量随年龄增长而增大，胃液的酸度和消化酶也逐渐增强。胰液消化液的分泌有时受气候影响，炎热和生病时都会受影响而被抑制分泌。因此在夏季或有病时食欲都下降。

语言发育状况

2岁半左右的幼儿已掌握很多词汇，语言中简单句很完整，会背诵简短的唐诗，会看图讲故事，叙述图片上简单突出的一点。能组织“过家家”游戏，扮演不同角色，如当妈妈、当娃娃、当医生等。能说出日常用品的名称和用途，如梳子梳头发，毛巾洗脸时用等。

运动发育状况

2岁的幼儿走路已经很稳了，能够跑，还能自己单独上下楼梯。如果有什么东西掉在地上了，他会马上蹲下去把它拣起来。这时的孩子很喜欢大运动的活动和游戏，如跑、跳、爬、跳舞、踢球等。并且很淘气，常会推开椅子，爬上去拿东西，甚至从椅子上桌子，从桌子上柜子，你会发现他总是闲不住。



现在他只用一只手就可以拿着小杯子很熟练地喝水了，他用匙的技术也有很大提高。他能把6~7块积木叠起来，会把珠子串起来，还会用蜡笔在纸上模仿着画垂直线和圆圈。

心理发育特点

幼儿2岁后想像力开始出现，会把一种东西假想成另一种东西，如把一个小盒子当成汽车，边推边喊“汽车来了，嘀嘀”。思考问题和解决问题的方法，仍为直觉行动思维。思维和行动密切联系，在行动中思维，离开了行动便不再进行思维，如动手堆搭积木时，才想如何堆搭，堆搭到哪里就想到哪里，停止堆搭，也就不再思索。幼儿期思维活动还很简单，处于开始发展阶段。

2. 饮食与营养

喂养特点

2岁二三个月的幼儿，生长仍处于迅速增长阶段，各种营养素的需要量较高。肌肉明显发育，尤其以下腹、臂背部较突出。骨骼中钙磷沉积增加，乳牙已出齐，咀嚼和消化能力有了很大的进步。但胃肠功能仍未发育完善。每日按体重计算热能需要量与婴儿期相比没有增加，但仍高于成人需要量。由于生长发育的原因，蛋白质需要量高。在饮食营养素供给不足时，常易患贫血、缺钙、缺维生素A、D，易患佝偻病。

2岁二三个月的幼儿每天总需热量约为4814千焦，其中蛋白质约每天36克，钙含量每天约490毫克。

适量饮茶有好处

过去人们总认为，茶会刺激宝宝脾胃，对生长发育不利，所以，宝宝不宜饮茶。其实，这是误解。有关专家指出，现代医学研究和长期的医药应用并未发现宝宝饮茶的坏处，而且应当从幼儿期开始就饮茶。

宝宝饮茶，一要适量，每天1克茶量，晚上不要饮用；二要清淡，不要太浓，不要冲泡过久。宝宝饮茶的主要好处有：

增进食欲

不少宝宝食欲差，不肯吃饭，如果坚持每天让宝宝适量饮茶，可促进消食，增加胃肠蠕动，促进消化液分泌，增进食欲。

防止肥胖

据调查，我国大城市中有不同程度的营养过剩现象，出现了小胖墩，另外高血压、高血脂、心血管病的发病年龄也在提前，让宝宝坚持饮茶，可以减肥，轻

身健体，还可以防治心血管疾病。

抗辐射污染

现代宝宝与电视机、游戏机为伍。茶叶中的茶多酚和脂及糖有吸附和捕捉放射性物质、使其排出体外的功能。宝宝饮茶对某些癌症也有早期预防作用。因此，家长应让自己的宝宝适量饮茶，有百利而无一害。

不喝牛奶的处理

一般来说，2岁半的孩子每天还应喝250毫升牛奶，因为牛奶是比较好的营养品，既易消化又含有多种营养成分，是婴幼儿生长发育不可缺少的食物。但是有的孩子到了2岁多，尝到五谷香，便不爱吃牛奶了。对不爱喝牛奶的孩子不要勉强，可用蛋羹、豆浆、豆乳等喂孩子以代替牛奶。

保证钙的摄入

钙是人体骨骼发育不可缺少的重要元素。宝宝这个年龄身高增长较快，不久又要长恒齿，对钙的需求量仍要达到每月1克的标准，但由于我国的饮食配备不当，这一标准很难达到，所以宝宝在这个年龄时，仍应补充钙剂。

宝宝肠道对钙的有效吸收需要一定的钙磷比例，否则肠道中的钙与磷会相互结合而排出。粮食中含磷很高，所以食物中的钙含量也有必要提高，否则钙便不能被有效吸收，易出现佝偻病。

如果每日保证摄入400毫升牛奶，可增加0.4克钙的摄入量，此外合理的烹饪也可以增加钙的摄入，到必要时也可补充钙剂。下面介绍几种增加钙的摄入的烹饪方法：

1. 醋泡蛋，使蛋壳中的钙溶解在醋中，将醋和蛋全部服用。
2. 炖鲑鱼，用葱、姜铺底，将鱼排放在上，加醋慢火炖烂，使鱼刺和鱼头都酥了，可完全吃下。鱼鳞也是很好的钙剂，可不去。
3. 压力锅炖鸡或肋软骨，可使鸡骨炖酥，在吃时可将骨头嚼碎咽下。
4. 在做肉馅时可调入虾米皮。

不要盲目限制脂肪摄入量

目前，人们一谈起脂肪，就会谈脂色变，惟恐摄入脂肪多了，会影响身体健康。但对于处在生长发育阶段的小儿，肌体新陈代谢旺盛，所需各种营养素相对较成人多，故脂肪也不可缺。否则，易造成以下不良影响：

热能不足

每克脂肪在体内氧化后，可产生热量 37.6 千焦，约为同量糖类和蛋白质产热量的 2 倍，若饮食中含脂肪太少，就会使蛋白质转而供给热能，势必影响体内组织的建造和修补。

影响脑髓发育

脂肪中的不饱和脂肪酸，是合成磷脂的必需物质，而磷脂又是神经发育的重要原料，因此，脂肪摄入不足，就会影响小儿大脑的发育。

可使体内组织受损

脂肪在体内广泛分布于各组织间，小儿各组织器官娇嫩，发育未臻完善，更需脂肪庇护，若体脂不足，体重下降，抵御能力低下，会使肌体各器官受伤害机会增多。

减弱溶剂作用

脂肪是脂溶性维生素的溶剂，小儿生长发育所必需的脂溶性维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K，必须经脂肪溶解后才能为人体吸收利用。因此，饮食中缺乏脂肪，即可导致脂溶性维生素缺乏。

由上可知，对于小儿来说，饮食中有适量脂肪是必需的，尤其是含不饱和脂肪酸的油脂更具特殊意义。

3. 日常与护理

让宝宝生活自理

孩子的生活自理能力和其他方面的能力一样，是从小培养和训练出来的。一些孩子的生活自理能力差，原因主要在大人身上，正是由于父母的包办而剥夺了孩子锻炼的机会。

在家长眼里孩子总是“小孩子”，总认为他们什么也干不了，因此什么都代替孩子干。也有些家长因怕麻烦，嫌孩子做事慢、干得不好就替孩子干所有的事。其实这些做法都是不对的，家长应放手让孩子干自己的事，如自己吃饭、自己穿脱衣服和鞋袜、自己洗手洗脸、自己整理玩具等力所能及的事。一般孩子都非常乐意干这些事，家长要因势利导，放手让他们做。刚开始孩子做得不好，如饭撒得满地，洗手洗脸时把衣服弄湿了等。这时家长千万不要训斥孩子，因为这样会扼杀孩子独立动手的意识和从小就应树立的自信心。正确的做法是给予引导、鼓励和支持，并用一些恰当的方法，耐心地教给孩子生活自理的技能。例如把做每件事的顺序、要领、方法解释给孩子听，边讲边示范，然后再让孩子自己练习，自己在一旁予以纠正；还可通过让孩子练习搭积木、穿珠子等来训练孩子手的动作，使孩子在实践中提高生活自理能力。只要家长放手，训练得当，2岁的孩子是能够自己吃饭、穿脱简单的衣服的，例如开襟上衣、松紧口短裤等。

让宝宝自己大、小便

2岁了，白天可以不用尿布了。不过，有的孩子到了2岁半才会在大、小便时叫人。从这里也可看出人处于幼儿时期就已经有了很大的差异了。有时候孩子玩得太累，就会尿在裤子上。碰到这种情况，再骂也没有用，要紧的是赶快给换掉脏裤子。

但晚上尿床的就多一些了。一般4岁以前床上总要垫些东西。不过，孩子在

这方面也有差异，并非个个都需要这样。但不管怎样应有意识去引导孩子不能随时随地大、小便。

教使用和爱护玩具

在教孩子使用玩具时，首先要教孩子怎样玩玩具。在给孩子买一个新玩具后，父母要教会孩子掌握正确的玩法，培养孩子自己动手的兴趣和信心，这样才能使玩具发挥应有的教育作用，切忌由父母在一旁演示，只让孩子看而不让他们自己动手。其次，应让孩子懂得玩具的性能和特点，不同材料制作的玩具有着不同的性能和特点，由于幼儿不懂得这一点，往往会无意中把玩具毁坏，因此父母应事先告诉幼儿玩具的性能特点，讲明正确使用的方法，这样反复几次幼儿就会使用和保护自己的玩具了。

父母不仅要教会孩子如何使用玩具、爱护玩具，还要教会孩子如何收拾和保管玩具，一般要为孩子准备一个固定的地方放置玩具。孩子玩玩具时可拿出一两件，玩后由他自己放回原来的地方，反复几次就可以让他养成良好的习惯，不乱扔乱放，随意损坏了。家长还可以带孩子一起维修玩具，教给他们一些简单的维修技术。这样既培养了小儿的动手能力，而且会让他们对自己修理过的玩具更加爱惜。2~3岁的幼儿由于好奇心的驱使，常常爱拆玩具，父母见状不要妄加训斥，而要善于引导，对于某些能拆的部件，应利用这个机会启发孩子的思维力，把拆下的部件让他们自己再装好，不能让他们养成只拆不装或以拆玩具为乐的坏习惯。

冷水冲淋的好处

身体健康的2岁宝宝可采用冷水冲淋。冷水冲淋对机体的锻炼作用很强，它可使全身大部分皮肤同时受到冷水的作用，除了冷水刺激外，还有水流的机械压力所起到的按摩作用。

进行冷水冲淋，可利用淋浴设备，也可以用普通的喷壶。一般先冲淋背部，后冲淋两肋，胸部和腹部，但要注意不能用冲击量很大的水流冲淋头部。冲淋时间一般在早饭前或午睡以后比较好。冲淋的喷头不应高过于小儿头部40厘米，每次冲淋时间为20~30秒。冲淋完毕后，立即用毛巾擦干全身。如在冬季，可进一步摩擦皮肤，使皮肤微微发红或身体发热。冲淋室室温及水温的要求是：一般比冲淋用的水温高1℃~3℃，在初期水温较高的阶段降低的速度可快些，以后逐