



宝宝能做的，家长该做的

妈咪宝贝系列

- 宝宝的生命已经过了一年历程
- 在新的一年里
- 您应该怎样培养呵护您的宝宝……

新手妈咪育儿方案

1岁同步成长

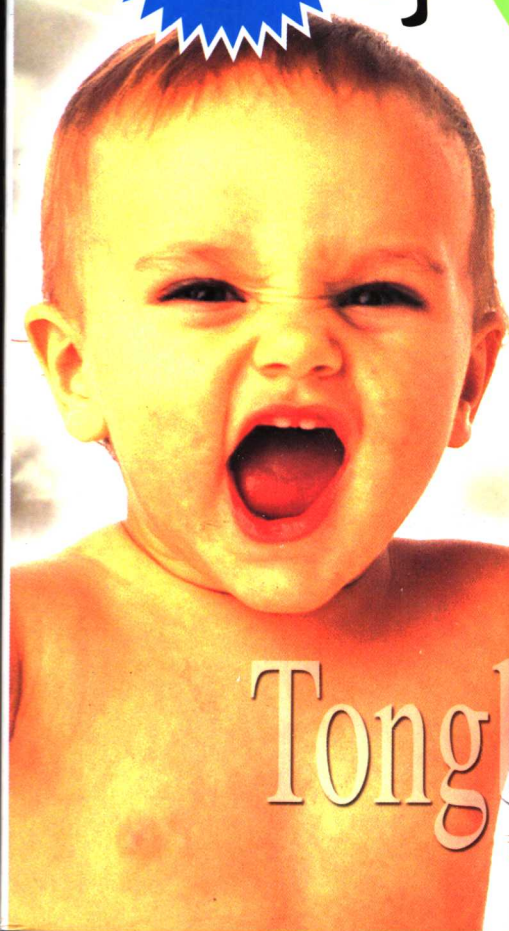
早期教育新概念

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

1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

1 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 14.5 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 7-5384-1910-1/R·678

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.jkbs.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心的焦点。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 1岁1~3个月

1. 身心与发育

生理发育状况/ 2

语言发育状况/ 2

动作发育状况/ 2

心理发育特点/ 3

2. 饮食与营养

喂养主要特点/ 4

食谱注意问题/ 4

营养促进智力发育/ 5

健脑食品及摄取/ 5

多吃水果的好处/ 6

注意不宜食用的食物/ 6

3. 日常与护理

建立生活时间表/ 7

培养独立生存能力/ 7

培养动手吃喝的能力/ 9

培养大、小便习惯/ 9

培养清洁卫生的习惯/ 11

培养早晚漱口的习惯/ 11

穿衣与穿鞋/ 12

注意正确睡眠/ 13

创造愉快玩乐环境/ 14

选择好玩具/ 16

让孩子自由活动/ 16

增加孩子玩的内容/ 17

与孩子一起游戏/ 17

防止出现意外事故/ 17

4. 疾病与预防

不宜预防接种情况/ 19

预防春季“三疹”/ 19

预防蛲虫方法/ 20

预防蛔虫方法/ 21

预防肘部脱位方法/ 21

百日咳治疗方法/ 21

流行性感冒治疗方法/ 22

烫伤的防止方法/ 23

大便排不出的处理/ 23

5. 智商与情商

情商 EQ 培养/ 24

情商与智商/ 24

孩子情商的特点/ 25

培养良好个性/ 26

保持良好情绪/ 27

不良行为的处理/ 27

缠人的处理方法/ 29

语言训练措施/ 29

培养表达能力/ 30

智力发展的关键期/ 30

早期智力教育/ 31

开发智能的途径/ 33

提高智力的途径/ 35

依靠游戏提高智力/ 36

1 岁幼儿的智力测验方法/ 37

智商训练游戏/ 38

情商训练游戏/ 46

体能训练游戏/ 51

第二章 1 岁 4~6 个月

1. 身心与发育

生理发育状况/ 56

体格发育状况/ 56

语言发育状况/ 56

运动发育状况/ 57

心理发育特点/ 57

2. 饮食与营养

喂养特点及措施/ 58

食品制作方法/ 58

摄取蛋白质的限量/ 59

注意食欲不佳/ 59

注意过量进食/ 60

3. 日常与护理

建立生活制度/ 62

衣服的式样/ 63

孩子的打扮/ 63

培养穿脱习惯/ 63

培养清洁卫生习惯/ 64

培养当助手/ 65

让孩子多活动/ 66

4. 疾病与预防

患慢性病不能打预防针/ 68

大便有血的处理/ 68

必须急送医院治疗的病例/ 69

抽风急救措施/ 69

包皮过长和包茎的处理/ 70

滴眼药水的方法/ 70

5. 智商与情商

心理健康的特点/ 71
 心理疾病的种类/ 72
 孩子的气质类型/ 74
 培养心理素质/ 76
 培养身心健康/ 77
 教育应注意问题/ 79
 注意言传身教/ 79
 家庭教育的误区/ 80
 引导步入社会/ 81
 不听话的处理方法/ 81
 有抗拒行为的处理/ 82
 正确对待反抗行为/ 83
 发脾气的处理方法/ 83
 计算孩子的智力/ 84
 动作训练方法/ 85
 语言训练措施/ 85
 智商训练游戏/ 86
 情商训练游戏/ 95
 体能训练游戏/ 102

第三章 1岁7~9个月

1. 身心与发育

生理发育状况/ 108
 体格发育状况/ 108
 语言发育状况/ 108
 运动发育状况/ 109
 心理发育特点/ 109

2. 饮食与营养

喂养特点/ 110
 小食品制作/ 110
 不宜多吃鸡蛋/ 111
 保证足够能量供应方法/ 112
 正确选择副食/ 123
 科学养脑方法/ 124

3. 日常与护理

开始穿满裆裤/ 126
 莫穿拉链裤/ 126
 注意好的睡眠/ 127
 注意别尿床/ 128
 创造良好生活环境/ 128
 培养良好饮食习惯/ 129
 培养大、小便习惯/ 129
 玩耍与学习相结合/ 130

4. 疾病与预防

维生素 A 中毒/ 132
 维生素 D 中毒/ 132
 中毒防治方法/ 132
 带孩子看病的学问/ 133
 暑热症家庭护理措施/ 135

5. 智商与情商

做错事的处理方法/ 136
 注重能力培养/ 136

激发兴趣爱好/ 137
 创造操作、学习机会/ 137
 认识能力的训练/ 138
 数学能力训练方法/ 138
 绘画能力训练方法/ 139
 动作能力训练方法/ 139
 空间知觉能力训练/ 139
 智力开发要适度/ 140
 智商训练游戏/ 140
 情商训练游戏/ 145
 体能训练游戏/ 155

第四章 1岁10~12个月

1. 身心与发育

生理发育状况/ 162
 体格发育状况/ 163
 语言发育状况/ 163
 身高增长状况/ 163
 运动发育状况/ 163
 心理发育特点/ 164
 两周岁的进步/ 164
 两周岁综合能力/ 165
 两周岁典型特点/ 166

2. 饮食与营养

喂养特点/ 168
 膳食种类及制作/ 168
 制订正确膳食计划/ 168

调配幼儿膳食时要注意的
 问题/ 169

烹调食品应注意/ 170
 适宜膳食烹调方法/ 170
 平衡膳食的方法/ 171
 食谱的安排方法/ 173
 早餐的安排方法/ 174
 零食的选择方法/ 175

3. 日常与护理

学会自己洗手/ 176
 会自己擤鼻涕/ 176
 注意良好睡眠/ 177
 注意吸收新鲜空气/ 178
 注意室温调节/ 179
 注意避免噪音/ 179
 正确引导玩水/ 179
 准备充足玩具/ 180
 正确教孩子走路/ 180
 注意保护视力/ 181
 加强心脏功能锻炼/ 182
 不能剪眼睫毛/ 184
 “O”形腿担心/ 184
 注意1岁多还不会走路/ 184
 预防家庭事故/ 185

4. 疾病与预防

家庭应随时准备外用药/ 186

预防球菌性肺炎/ 187
猩红热的治疗/ 187
流行性乙型脑炎的治疗/ 188
手指扎刺的治疗/ 189
手指割破的治疗/ 190
手指戳伤的治疗/ 190
脚扭伤的治疗/ 190

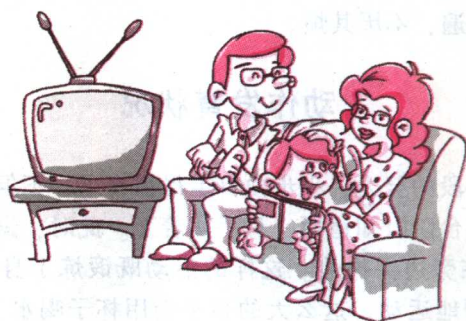
5. 智商与情商

不合群的处理方法/ 192
玩具带来趣味和快乐/ 192
正确对待“极端表现”/ 193
重视玩具教育的作用/ 194
培养幼儿科学精神/ 194

培养幼儿绘画能力/ 195
培养幼儿读书写字能力/ 196
经常进行交流/ 196
认识能力训练/ 197
情感和社交能力训练/ 198
大动作的训练/ 198
精细动作的训练/ 199
语言能力训练/ 200
早期教育的方法要得当/ 201
智力开发的不宜/ 202
智商训练游戏/ 203
情商训练游戏/ 213
体能训练游戏/ 219

第一章

1岁 1~3个月



1. 身心与发育

生理发育状况

■ 体 重

男孩约 10.73 千克；女孩约 10.11 千克。

■ 胸 围

男孩约 47.42 厘米；女孩约 46.34 厘米。

■ 身 长

男孩约 79.87 厘米；女孩约 78.72 厘米。

■ 坐 高

男孩约 49.79 厘米；女孩约 48.82 厘米。

■ 头 围

男孩约 47.09 厘米；女孩约 46.01 厘米。

■ 牙 齿

可长出 9~11 颗乳牙。

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。

动作发育状况

孩子经过前一阶段的努力，小步独自走得稳当了，不但在平地走得很好，而且很喜欢爬台阶，下台阶时知道用一只手扶着下。此时，家长不要阻止孩子，要鼓励他，同时注意在旁边保护他。这样的活动既锻炼了身体，又促进了智力发育，使手、脚更协调地运动。这么大的孩子会用杯子喝水了，但自己还拿不稳，常常把杯子的水洒得到处都是。吃饭的时候，孩子常喜欢自己握匙取菜吃，但是还拿不稳。这么大的孩子平衡能力还比较差。

心理发育特点

孩子的知识在增长，脾气也在增大，当不如意时，他会扔东西，发脾气，表示不服从。当孩子发脾气时，不要喝斥他，小孩子的注意力很容易分散，用别的事情吸引他，他会很快忘掉不愉快的事情。

1岁多的宝宝，路走得稳了，活动范围大了，随之而来的是其独立观望意识开始萌生。喜欢用空盒子、小桶等有空间的容器装玩具。在日常生活中，喜欢模仿成人的动作、语气，喜欢玩球，会做把球举过头抛起来的游戏。喜欢和大人一起做认指眼、耳、鼻、口、手等认识人体器官的游戏。家长应尽量设置一个宝宝需要的活动环境，让他的如意心得到满足。

父母的温情和爱抚在1岁多的孩子眼中，已经不如以前那么重要了，你的关照可能变成了一种限制，会引起他的不耐烦，在安全的范围内，家长要适当地放手让孩子自由活动。

宝宝的路越走越稳，说话也多了，与外人交往也多了，这正是鼓励他与别的小朋友交往的好时机。开始孩子不知道怎样与别的小朋友交往，但通过与新面孔的接触、交往、交换玩具等简单活动中，宝宝能得到很多乐趣。每星期最好有2~3次机会与他们同龄小朋友一起玩耍，让宝宝用自己的独特方式接触别人，大人要多鼓励，千万不要加以干涉，宝宝经过尝试，会找到自己更合适的方法。

不要对孩子过度保护，小朋友之间发生小冲突，这是正常现象，大人不必多加指点，让孩子自己学会处理冲突。如果两个孩子抢玩具，家长也不要以成人的礼貌心理，强迫自己的孩子放弃自己心爱的玩具，那样会让孩子迷惑不解，且非常伤心。要让孩子有机会维护自己的权利，这也是社会交往的基本规则。这也会为孩子今后的性格打下良好的基础。



2. 饮食与营养

喂养主要特点

随着孩子乳牙的陆续萌出，咀嚼消化的功能也较前成熟，在喂养上与前两个月相比略有变化，每日进食次数为5次，3餐中间上下各加一次点心。有条件的还可以继续每日加一个鸡蛋和250克牛奶。

孩子的膳食安排尽量做到花色品种多样化，荤素搭配，粗细粮交替，保证每日能食入足量的蛋白质、脂肪、糖类以及维生素、矿物质等。培养孩子良好的饮食习惯能使孩子保持较好的食欲，避免孩子挑食、偏食和吃过多的零食。为了保证维生素C、胡萝卜素、钙、铁等营养素的摄入，孩子应多食用黄、绿色新鲜蔬菜。油菜、小菠菜、土豆、胡萝卜、番茄、甜柿子、红心白薯、萝卜、白菜、芥菜头等蔬菜所含维生素、矿物质虽较黄、绿色蔬菜低，但也具有不可缺少的营养价值。每日还要吃一些水果。含维生素C较多的水果有柑橘类、枣、山楂、猕猴桃等。除此之外，每日吃鱼肝油2次，每次仍为3滴，钙片每日2次，每次1克。

食谱注意问题

要做到细、软、烂。面条要软烂，面食以发面为好，肉、菜要斩末切碎，鸡、鱼要去骨刺，花生、核桃要制成泥、酱，瓜果要去皮核，含粗纤维多及油炸食物要少用；刺激性食物不要给幼儿吃。

给幼儿制作的膳食要小巧，食物的外形要美观，花样翻新、气味诱人的食品通过视觉、嗅觉等感官，传导至小儿大脑食物神经中枢引起反射，就能刺激食欲，促进消化液的分泌，增进消化吸收功能。

要保持食物营养素。如蒸或焖米饭要比炒饭少损失蛋白质5%、维生素B₁18.7%；蔬菜要注意新鲜，先洗后切，急火快炒，蔬菜切了烫洗，可使维生素C损失99%以上；炒菜熬粥都不要放碱，以免水溶性维生素被破坏；吃肉时要喝

汤，这样可获得大量脂溶性维生素。

营养促进智力发育

许多科学家对不同国家的儿童的智力发育与营养关系进行了研究，发现营养不足的反应性、想像力、智力都不如营养良好的儿童。日本的科学家曾对6对1~3岁的双胞胎进行对比研究，给每对中的一个改善蛋白质的质与量（补充了几种必需的氨基酸），经过两三年后，补充氨基酸的与没补充的相比其智力要高出10倍以上。营养不好的孩子对事物反应思维能力差，记忆力、语言表达能力也不强，这样自然影响孩子的学习成绩。如果发现孩子营养不良，家长应及时采取措施，在医生的指导下给孩子制订合理的食谱，改善营养状况。

含钙食品及补充

对于小孩来说，奶类是其补充钙的最好来源，母乳中500毫升奶含钙170毫克，牛奶含钙600毫克，羊奶含钙700毫克，奶中的钙容易被消化吸收。蔬菜中含钙质高的是绿叶菜。如大家熟悉的油菜、雪里蕻、空心菜、大白菜等，食后吸收也比较好。给孩子食用绿叶菜，最好洗净后用开水烫一下，这样可以去掉大部分的草酸，有利于钙的吸收。豆类含钙也比较丰富，每100克黄豆中含360毫克的钙质，每100克豆皮中含钙284毫克。含钙特别高的食品还有海带、虾皮、紫菜、麻酱、骨髓酱等。

健脑食品及摄取

豆类

对于大脑发育来说，豆类是不可缺少的植物蛋白质，黄豆、花生米、豌豆等都有很高的营养价值。

糙米杂粮

糙米的营养成分比精白米多，黑面粉比白面粉的营养价值高，这是因为在细加工的过程中，很大一部分营养成分损失掉了。要给孩子多吃杂粮，包括糯米、玉米、小米、红小豆、绿豆等，这些杂粮的营养成分适合身体发育的需要，搭配

食用能使孩子得到全面的营养，有利于大脑的发育。

动物内脏

动物肝、肾、脑、肚等，补血又健脑，是孩子很好的营养品。

鱼虾类及其他

鱼、虾、蛋黄等食品中含有一种胆碱物质，这种物质进入人体后，能被大脑从血液中直接吸收，在脑中转化成乙酰胆碱，可提高脑细胞的功能。尤其是蛋黄，含卵磷脂较多，被分解后能放出较多的胆碱，所以小儿最好每日吃点蛋黄和鱼肉等食品。

多吃水果的好处

水果的营养价值和蔬菜差不多，但水果可以生吃，营养素免受加工烹调的破坏。水果中的有机酸可以帮助消化，促进其他营养成分的吸收。桃、杏等水果含较多的铁，山楂、鲜枣含大量的维生素C，食用水果前应清洗。洒过农药的水果，除彻底清洗外，最好削去外皮后再食用。

注意不宜食用的食物

■ 一般生硬、带壳、粗糙、过于油腻及带刺激性的食物对幼儿都不适宜。有的食物需要加工后才能给孩子食用。

■ 刺激性食品如酒、咖啡、辣椒、胡椒等应避免给孩子食用。

■ 鱼类、虾蟹、排骨肉都要认真检查是否有刺和骨渣后方可食用。

■ 豆类不能直接给孩子食用，如花生米、蚕豆等，另外，杏仁、核桃仁等这一类的食品应磨碎或制酱后再给孩子食用。

■ 含粗纤维的蔬菜，如芥菜、金针菜等。因2岁前的小儿乳牙未长齐，咀嚼力差，不宜食用此类食品。

■ 易产气胀肚的蔬菜，如洋葱、生萝卜、豆类等，宜少量食用。

■ 油炸食品宜少吃。

■ 另外，孩子都喜欢吃糖，但一定注意不能过多，否则，既影响孩子的食欲，又容易造成龋齿。

3. 日常与护理

建立生活时间表

■ 6:30~7:00	起床、大、小便
■ 7:00~7:30	洗手洗脸
■ 7:30~8:00	早饭
■ 8:00~9:00	户内外活动、喝水、大、小便
■ 9:00~10:30	睡眠
■ 10:30~11:00	起床、小便、洗手
■ 11:00~11:30	午饭
■ 13:00~13:30	户内外活动、喝水、大、小便
■ 13:30~15:00	睡眠
■ 15:00~15:30	起床、小便、洗手、午点
■ 15:30~17:00	户内外活动
■ 17:00~17:30	小便、洗手、作吃饭前准备
■ 17:30~18:00	晚饭
■ 18:00~19:30	户内外活动
■ 19:30~20:00	晚点、漱洗、小便、准备睡觉
■ 20:00~次日晨	睡眠

培养独立生存能力

随着宝宝动作技能和自我意识的发展，开始有了学习自我服务并为家人服务的愿望和兴趣。例如，一旦学会了走，他就乐意走来走去，帮大人拿东西；一旦学会了将勺子凹面装上食物，他就乐此不疲地练习自己刚刚掌握的这一技能。这正是培养宝宝独立生活能力的契机。及时鼓励和培养宝宝有规律、有条理的生活卫生习惯和能力，不仅能促进宝宝动作技能的发展，提高健康水平，还能增强孩

子的独立性、自信心,使宝宝保持愉快的情绪。宝宝一旦形成了良好的生活卫生习惯和能力,将会受益终生。

生活卫生习惯和能力主要有饮食、睡眠、大、小便、穿衣以及日常生活中的卫生习惯和能力。宝宝独立生活习惯和能力的养成,关键在于父母能根据宝宝的生长发育特点,把握宝宝学习的最佳期(从“开始教育”到“多数人学会”之间的时间),才能事半功倍,达到良好的效果。1~2岁的宝宝学习独立生活能力和最佳期如下表:

1~2岁宝宝应具备的独立生活能力

独立生活能力	开始教育时间	多数人学会时间
学拿勺子凹面向上装上食物(但吃不到嘴里)	300天	12个月
成人给他穿衣服时懂得配合(穿衣时会伸手入袖,穿裤时自己抬腿)	300天	13个月
大便前会叫“唔”	330天	13个月
开饭时知道食物烫能安静等待,不动手打翻食物	345天	14个月
会抓帽子放在头顶上	12个月	14个月
会自己用勺装上食物放入口内	12个月	14.5个月
有大小便会及时找便盆坐下	12个月	15个月
自己用勺吃饭,能吃掉全量的一半	15个月	18个月
自己端杯喝水不漏或少漏	15个月	18个月
会脱掉帽子和鞋	15个月	18个月
会拿板凳来给大人坐下	15个月	18个月
模仿大人抹桌子、扫地	15个月	18个月
会脱裤衩	16个月	19个月
大、小便时会拉开松紧带裤子或扒开棉裤	16个月	20个月
会自己洗手并擦干、学习用手绢揩嘴与鼻涕	18个月	24个月
会一手扶碗一手用勺吃饭	18个月	24个月
自己会脱上衣	18个月	24个月
自己会脱裤子	21个月	24个月