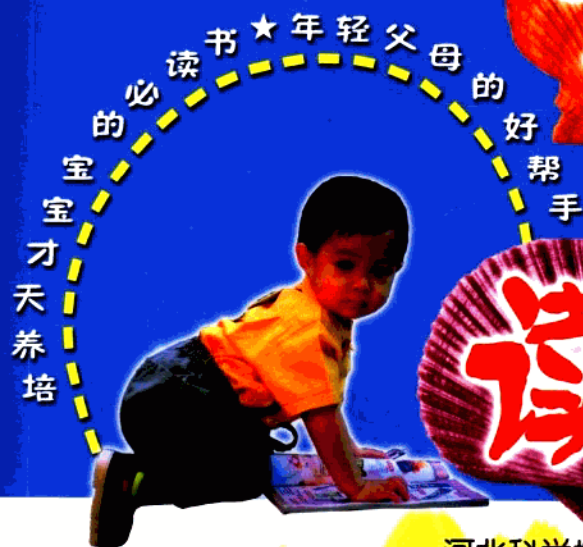


BAOBAO YANGYU TIAN TIANDU

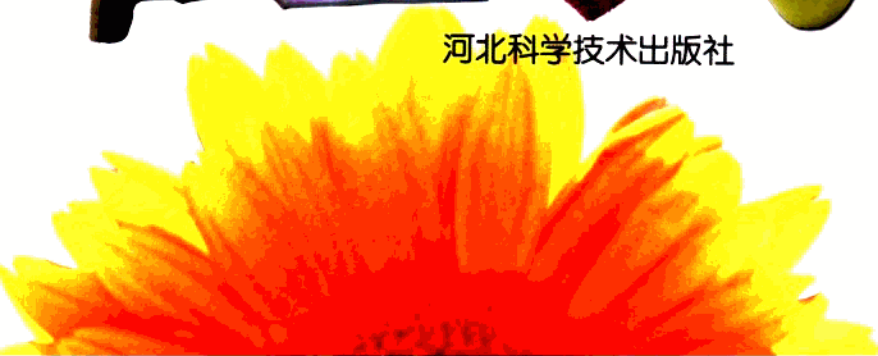
1~2岁宝宝养育今天



王新良 徐青 主编



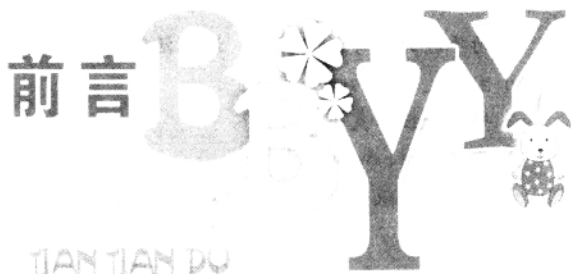
河北科学技术出版社



前言

BOY

TIAN TIAN DU



1岁多的小宝宝开始蹒跚学步、牙牙学语了，作为父母惊喜地看着宝宝的每一点儿进步。望子成龙、望女成凤的爸爸、妈妈们都希望自己的宝宝能够聪明、健康。但这一时期的宝宝由于各器官发育还不健全，功能不完善，对危险认识不足，自我防范能力差，加之家长对其照料不周等因素，常常会导致疾病和意外事故的发生。如何让宝宝在断奶后获得合理的营养需求，如何让活泼好动的宝宝减少危险的发生率，如何让生病中的宝宝得到更好的护理，怎样进行早期的智力开发，这些都是年轻父母们需要了解的知识。

为了让宝宝健康、快乐地成长，培养宝宝良好的生活习惯，拥有健康向上的人生旅程，我们组织从事婴幼儿保健和儿科临床工作多年的专家编写了这本《1~2岁宝宝养育天天读》一书。该书从科学育儿的角度，向年轻的父母介绍了幼儿生长发育、合理喂养、日常照顾、疾病防治、智力开发五个方面的基本知识，并按照宝宝成长的时间顺序，以每日一题的形式编写。内容新颖实用，通俗易懂。希望年轻的父母通过阅读本书对宝宝进行更加合理的照顾与培养。

帮助年轻的父母科学育儿，培养活泼、健康、聪明、向上的小宝宝是本书的惟一宗旨！

本书专业技术支持

儿童健康网：www.etjk.net

儿童健康热线：0311-85106666

河北医科大学第二医院儿科

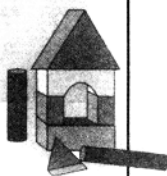
王新良 副教授

徐 青 副教授

2005 年 8 月

宝宝1岁1个月

1. 13个月宝宝的特点 /2
2. 小儿只喝奶不吃饭怎么办 /3
3. 如何让孩子断奶 /4
4. 为什么断奶后孩子变瘦了 /5
5. 孩子需要的营养素种类 /6
6. 主食对孩子的作用 /7
7. 如何给孩子提供适量的蛋白质 /8
8. 保证摄入适量的脂肪 /9
9. 孩子学步的几个阶段 /10
10. 增强孩子学走路的信心 /11
11. 孩子学走路的注意事项 /12
12. 适宜练习独立行走的玩具 /13
13. 孩子行走异常应加强注意 /14
14. 如何对待摔倒后的孩子 /15
15. “适度”安慰受伤后的孩子 /16
16. 孩子健康十戒 /17
17. 从身心发育评价幼儿健康状况 /18
18. 识别真假发烧 /19
19. 孩子轻度感冒不必急于去医院 /20
20. 给孩子治病的几种错误表现 /21
21. 孩子病了，如何选择给药方式 /22
22. 发烧时的家庭护理方法 /23
23. 如何安排发烧宝宝的饮食 /24
24. 1~2岁幼儿应打哪些预防针 /25
25. 接种水痘和腮腺炎疫苗 /26



26. 进行免疫接种就不得传染病了吗 /27
27. 保护孩子探索求知的积极性 /28
28. 从小培养孩子的生活自理能力 /29
29. 孩子认识及表达事物的早期训练 /30
30. 1~2岁孩子玩具的选择 /31
31. 玩具可以提高孩子认识能力 /32
32. 适合1~2岁的游戏(1) /33
33. 适合1~2岁的游戏(2) /34

宝宝1岁2个月

34. 14个月宝宝的特点 /36
35. 正常乳牙萌出时间及顺序 /37
36. 应该给孩子吃些什么 /38
37. 合理安排孩子膳食 /39
38. 保证营养供给会使孩子更聪明 /40
39. 宝宝需要补充维生素及微量元素 /41
40. 孩子“吃饭难”，责任在家长 /42
41. 让孩子自己选择食物 /43
42. 巧妙应对厌食的孩子 /44
43. 孩子吃饭八忌与六不宜 /45
44. 训练小儿大小便的适宜年龄 /46
45. 训练孩子大小便的方法 /47
46. 训练孩子主动控制排尿、排便 /48
47. 久坐便盆的害处 /49
48. 亲吻孩子有忌讳 /50
49. 孩子感冒的表现及治疗方法 /51
50. 呼吸道感染患儿的家庭护理 /52
51. 孩子抵抗力从哪里来 /53



52. 婴幼儿体弱多病的常见因素	/54
53. 如何让孩子避免常生病	/55
54. 得了感冒都要用抗生素吗	/56
55. 抗生素越高级越好吗	/57
56. 健康小儿需要注射丙种球蛋白吗	/58
57. 秋季如何预防呼吸道感染	/59
58. 及早识别小儿肺炎	/60
59. 认识“川崎病”	/61
60. 在模仿中培养孩子的健康人格	/62
61. 1~1.5岁孩子的语言发展特点	/63
62. 如何培养孩子的语言能力	/64
63. 从小培养孩子的阅读兴趣	/65

宝宝1岁3个月

64. 15个月宝宝的特点	/68
65. 放手让孩子自己吃饭	/69
66. 良好的饮食习惯包括哪些	/70
67. 引导孩子养成良好的饮食习惯	/71
68. 将孩子的食物做得色香味形俱全	/72
69. 为什么孩子喜欢含食	/73
70. 让婴幼儿获得足够DHA和AA	/74
71. 对眼睛有益的食物	/75
72. 预防孩子被意外伤害	/76
73. 谨防幼儿烫伤	/77
74. 小儿烫伤后的家庭紧急处理	/78
75. 防止花草中毒	/79
76. 不可忽视孩子的头部外伤	/80
77. 孩子看电视的注意事项	/81



78. 维护好孩子的“门户”健康 (1)	/82
79. 维护好孩子的“门户”健康 (2)	/83
80. 孩子为什么会患鹅口疮	/84
81. 疱疹性口炎的症状及治疗	/85
82. 孩子跌伤的简单处理	/86
83. 外伤后伤口的正确处理	/87
84. 孩子误服药物后的紧急处理	/88
85. 防止肘部的牵拉损伤	/89
86. 骨折病儿的家庭护理	/90
87. 与宠物有关的疾病	/91
88. 孩子的智力与体能开发	/92
89. 对孩子进行数学启蒙教育	/93
90. 教孩子认识红色	/94
91. 在游戏中培养孩子的观察力	/95
92. 卡片游戏	/96

宝宝 1 岁 4 个月

93. 16 个月宝宝的特点	/98
94. 矮父母能拥有高孩子吗	/99
95. 孩子学说话有早有晚	/100
96. 小儿饮食要以菜为主	/101
97. 多吃果蔬，好处多多	/102
98. 应对孩子拒绝果蔬的小秘诀	/103
99. 蔬菜的食用技巧	/104
100. 蔬菜的合理烹制	/105
101. 菌类食品是个宝	/106
102. 孩子为什么不长肉	/107
103. 大“铅”世界，如何预防铅中毒	/108



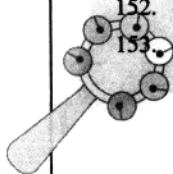
104. 为孩子创造良好的居住环境 /109
105. 春季幼儿的日常护理 /110
106. “春捂秋冻”的说法对吗 /111
107. 晒太阳要适度 /112
108. 假日叙亲情孩子一定要防病 /113
109. 利用水进行锻炼 /114
110. 春季引发小儿口角炎的原因 /115
111. 春季严防小儿红眼病 /116
112. 预防异物吸入与窒息 /117
113. 气管异物的预防及治疗 /118
114. 食管有异物怎么办 /119
115. 孩子迷眼后如何处理 /120
116. 宝宝发生外耳道异物怎么办 /121
117. 给宝宝滴药的技巧 /122
118. 了解宝宝的痛 /123
119. 为何宝宝肚子大 /124
120. 肠套叠的早期诊断与治疗 /125
121. 孩子的思维特点：模仿思维和
 单向思维 /126
122. 孩子的思维特点：形象思维、
 主次不分和单维思维 /127
123. 用玩具促进动作发育 /128
124. 有益于宝宝的球类游戏 /129
125. 逐步培养孩子的分类能力（1） /130
126. 逐步培养孩子的分类能力（2） /131

宝宝 1 岁 5 个月

127. 17 个月宝宝的特点 /134



128. 孩子不宜多吃的食物 /135
129. 让孩子喝适当的水 /136
130. 孩子饮水有讲究 /137
131. 饮水要注意卫生 /138
132. 多喝纯净水不利于宝宝身体健康 /139
133. 喝浓茶有损孩子健康 /140
134. 如何给孩子选择衣帽 /141
135. 为孩子选择合适的鞋子 /142
136. 幼儿不要穿松紧带裤 /143
137. 如何培养孩子良好的穿衣习惯和
能力 /144
138. 1岁半后的小儿应当穿满裆裤 /145
139. 爬行训练 /146
140. 不要遏制宝宝攀高 /147
141. 幼儿辅助操(1) /148
142. 幼儿辅助操(2) /149
143. 小儿夜间磨牙的原因 /150
144. 小儿夜间磨牙的危害及治疗 /151
145. 小儿蛔虫病的表现 /152
146. 蛔虫病的感染途径 /153
147. 脸上有白斑就是有虫吗 /154
148. 小儿夜间肛门发痒的原因和治疗 /155
149. 小儿泌尿系统感染的易患因素 /156
150. 孩子泌尿系统感染的特点 /157
151. 浅谈小儿泌尿系统感染的治疗
原则 /158
152. 孩子为什么容易出现低血糖 /159
153. 心脏可以有生理性杂音 /160



- 154. 孩子鼻出血的常见原因 /161
- 155. 不要急于告诉孩子答案 /162
- 156. 体格发育游戏 /163
- 157. 智力开发游戏 /164
- 158. 栽植花草乐趣多多 /165

宝宝 1 岁 6 个月

- 159. 18 个月宝宝的特点 /168
- 160. 合理调配小儿夏季饮食 /169
- 161. 1.5 岁小儿夏季食谱 /170
- 162. 盛夏营养餐 /171
- 163. 自己动手做“冰品” /172
- 164. 小儿吃西瓜的注意事项 /173
- 165. 孩子少吃糖有益健康 /174
- 166. 让孩子健康度过夏天 /175
- 167. “暑热症”的防治及皮肤护理 /176
- 168. 炎夏，谨防降温病 /177
- 169. 夏季如何提防螨虫 /178
- 170. 预防昆虫叮咬，减少传染病 /179
- 171. 夏季防痱子 /180
- 172. 关注宝宝皮肤健康 /181
- 173. 小儿多汗的常见原因与护理 /182
- 174. 及早发现小儿视力异常 /183
- 175. 注意小儿的斜视 /184
- 176. 引起小儿耳聋的原因 /185
- 177. 积极治疗小儿耳聋 /186
- 178. 怎样为聋儿选配合适的助听器 /187
- 179. 皮肤过敏原试验的注意事项 /188



- 180. 帮助孩子“自己来” /189
- 181. 保护孩子做事的积极性 /190
- 182. 孩子1岁半还不会说话怎么办 /191
- 183. 帮助孩子理解语言 /192
- 184. 培养孩子良好的阅读习惯 /193
- 185. 水和沙——大自然赋予的玩具 /194

宝宝1岁7个月

- 186. 19个月宝宝的特点 /196
- 187. 宝宝喂养须知 /197
- 188. 吃鱼的宝宝更聪明 /198
- 189. 宝宝的虾类食谱 /199
- 190. 适量食用豆制品 /200
- 191. 如何为宝宝制作豆类食品 /201
- 192. 培养良好的行为习惯 /202
- 193. 鼓励宝宝模仿 /203
- 194. 适度使用行为准则 /204
- 195. 家教十忌 /205
- 196. 如何对待宝宝的脾气 /206
- 197. 为什么总是别人的东西好 /207
- 198. 如何对待孩子的无理要求 /208
- 199. 对孩子进行品德教育 /209
- 200. 正确认识佝偻病 /210
- 201. 怎样防治“鸡胸” /211
- 202. 谨防鱼肝油中毒 /212
- 203. 婴幼儿易患缺铁性贫血 /213
- 204. 怎样防治小儿缺铁性贫血 /214
- 205. 警惕小儿锌缺乏病 /215



- 206. 小儿缺锌怎么预防 /216
- 207. 屁股打针造成硬结怎样处理 /217
- 208. 冬季为什么尿液浑浊 /218
- 209. 如何进行体格训练 /219
- 210. 怎样选择宝宝的玩具 /220
- 211. 鼓励宝宝自己动手 /221
- 212. 拿起人生第一枝笔 /222
- 213. 边涂鸦边说话是怎么回事 /223

宝宝 1 岁 8 个月

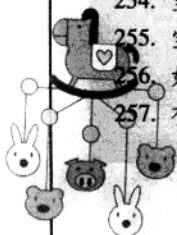
- 214. 20 个月宝宝的特点 /226
- 215. 让小儿远离“彩色食品” /227
- 216. 警惕食物的潜在危险 /228
- 217. 孩子生气爱跺脚 /229
- 218. 胖不等于健康 /230
- 219. 不要挑剔孩子的“语病” /231
- 220. 如何避免孩子说“脏话” /232
- 221. 围嘴——宝宝的特别服饰 /233
- 222. 如何为宝宝选择餐具 /234
- 223. 宝宝玩具要消毒 /235
- 224. 探索口水的“源头” /236
- 225. 宝宝流口水怎么办 /237
- 226. 高热惊厥的家庭急救 /238
- 227. 预防过敏性鼻炎 /239
- 228. 什么是食物过敏 /240
- 229. 食物过敏不一定是海鲜过敏 /241
- 230. 正确认识“冷过敏” /242
- 231. 谨防小儿药物过敏 /243



232. 过敏症患儿的日常护理	/244
233. 预防小儿食源性哮喘	/245
234. 防治小儿肛裂	/246
235. 小儿湿疹的日常处理	/247
236. 全麻是否会影响小儿的智力	/248
237. 您了解病毒性脑炎吗	/249
238. 得了脑炎会变傻吗	/250
239. 什么是屏气发作	/251
240. 小儿注意与记忆特点	/252
241. 抓住学习语言的契机	/253
242. 与孩子交流的艺术	/254
243. 不要用儿语同孩子说话	/255
244. 游戏——认识形状	/256

宝宝 1 岁 9 个月

245. 21 个月宝宝的特点	/258
246. 怎样让孩子少吃甜食	/259
247. 常吃胡萝卜益处多	/260
248. 怎样让孩子喜欢胡萝卜	/261
249. 宝宝该不该吃零食	/262
250. 怎样选择宝宝的零食	/263
251. 警惕小儿异食癖	/264
252. 切勿大力摇晃孩子	/265
253. 精心呵护宝宝的乳牙	/266
254. 宝宝牙刷学问大	/267
255. 宝宝出牙晚是怎么回事	/268
256. 如何治疗牙齿外伤	/269
257. 有“虎牙”怎么办	/270



258. 纠正小儿口腔不良习惯	/271
259. 保护牙齿从断奶瓶开始	/272
260. 防治奶瓶性龋齿	/273
261. 如何顺利“断奶瓶”	/274
262. 帮助宝宝搞好个人卫生	/275
263. 及早矫正“地包天”	/276
264. 看臭臭，识健康	/277
265. 为什么宝宝的舌头像地图一样	/278
266. 预防细菌性痢疾	/279
267. 细菌性痢疾的治疗	/280
268. 认识秋季腹泻	/281
269. 不可滥用止泻药	/282
270. 腹泻的家庭护理	/283
271. 教幼儿学动词	/284
272. 益智游戏（1）	/285
273. 益智游戏（2）	/286
274. 益智游戏（3）	/287

宝宝1岁10个月

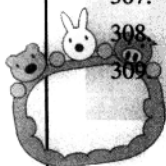
275. 22个月宝宝的特点	/290
276. 不要滥用强化食品	/291
277. 不要盲目饮用“新概念”牛奶	/292
278. 最好从膳食中补钙	/293
279. 幼儿不宜多吃罐头食品	/294
280. 让孩子少吃膨化食品	/295
281. 让孩子充分享受自己吃饭的快乐	/296
282. 千万不要吓唬孩子	/297
283. 宝宝如何过冬	/298



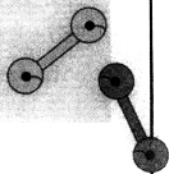
284. 孩子爱打人怎么办 /299
285. 不要以孩子为中心 /300
286. 如何对待害羞的孩子 /301
287. 警惕玩具的噪声污染 /302
288. 谨防冬天脚受凉 /303
289. 宝宝生了冻疮怎么办 /304
290. 什么是小儿急性喉炎 /305
291. 小儿急性喉炎的治疗和预防 /306
292. 幼儿打鼾不容忽视 /307
293. 不可轻易切除扁桃体 /308
294. 什么是弱智 /309
295. 警惕反复感冒后诱发中耳炎 /310
296. 小儿耳部感染的护理 /311
297. 幽门螺杆菌与小儿胃病 /312
298. 什么是婴儿痉挛症 /313
299. 利用家庭物品制作玩具 /314
300. 培养宝宝的读书兴趣 /315
301. 教孩子看图说话 /316
302. 介绍几个小游戏 (1) /317
303. 介绍几个小游戏 (2) /318

宝宝 1 岁 11 个月

304. 23 个月宝宝的特点 /320
305. 小儿要合理吃荔枝 /321
306. 少吃对大脑发育有害的食物 /322
307. 不要吝啬您的拥抱 /323
308. 给孩子独立玩耍的空间 /324
309. 孩子缠人怎么办 /325



310. 怎样减少分离的痛苦 /326
311. 克服孩子的焦虑情绪 /327
312. 挫折伴随孩子的成长 /328
313. 爱哭对孩子的身心健康不利 /329
314. 怎样避免入睡时啼哭 /330
315. 预防小儿坠床 /331
316. 幼儿小睡时间的变化 /332
317. 帮助孩子小睡 /333
318. 哄睡不能靠惊吓 /334
319. 小儿独睡益处多 /335
320. 纠正入睡时的坏习惯 /336
321. 孩子不想睡觉怎么办 /337
322. 在陌生的环境里如何睡好觉 /338
323. 孩子半夜不睡怎么办 /339
324. 怎样对待早起的孩子 /340
325. 警惕隐睾症 /341
326. 孩子为什么包皮长 /342
327. 什么是鞘膜积液 /343
328. 小儿疝气的表现和治疗 /344
329. 预防小儿碘缺乏 /345
330. 警惕先天性甲状腺功能减退症 /346
331. 及早治疗苯丙酮尿症 /347
332. “先天愚型”是怎么回事 /348
333. “搞破坏”是孩子的天性 /349
334. 培养孩子对音乐的兴趣 /350
335. 数字游戏 /351



宝宝 1 岁 12 个月

- | | |
|---------------------|------|
| 336. 24 个月宝宝的特点 (1) | /354 |
| 337. 24 个月宝宝的特点 (2) | /355 |
| 338. 孩子的主食制作 | /356 |
| 339. 宝宝营养餐 | /357 |
| 340. 宝宝的一周食谱 | /358 |
| 341. 帮助孩子树立自信 | /359 |
| 342. 培养良好的卫生习惯 | /360 |
| 343. 不要介意孩子弄脏衣服 | /361 |
| 344. 怎样给宝宝剪指甲 | /362 |
| 345. 手指长倒刺怎么办 | /363 |
| 346. 正确对待尿床 | /364 |
| 347. 如何防止宝宝尿床 | /365 |
| 348. 如何给孩子煎服中药 | /366 |
| 349. 警惕“感冒”假象 | /367 |
| 350. 积极预防小儿传染病 | /368 |
| 351. 了解小儿传染病——水痘 | /369 |
| 352. 水痘患儿的家庭护理 | /370 |
| 353. 了解小儿传染病——麻疹 | /371 |
| 354. 怎样预防麻疹 | /372 |
| 355. 麻疹患儿的护理 | /373 |
| 356. 了解小儿传染病——风疹 | /374 |
| 357. 了解小儿传染病——幼儿急疹 | /375 |
| 358. 了解小儿传染病——百日咳 | /376 |
| 359. 家庭急救——心肺复苏术 | /377 |
| 360. 怎样进行心肺复苏 | /378 |
| 361. 如何进行胸外心脏按压 | /379 |

