

中国孕产育教名家书系

区慕洁

著名早期教育专家
区慕洁最新著作

1~3岁



区慕洁 主编

幼儿养育 权威指导



对新手父母最为关心的育儿问题，
按年龄段进行科学细致的解答，
给父母最亲切的指导，
让宝宝得到最全面的呵护。

中国妇女出版社

中国孕产育教名家书系

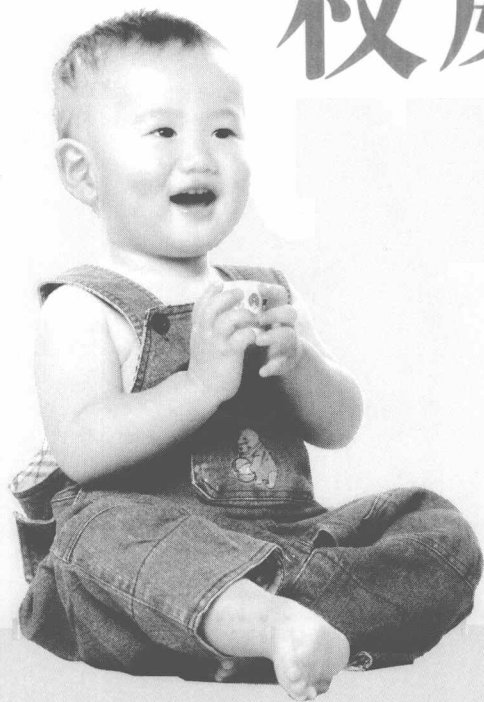
区慕洁

1~3岁



区慕洁 主编

幼儿养育 权威指导



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

区慕洁 1~3 岁幼儿养育权威指导 / 区慕洁主编. —北京:
中国妇女出版社, 2009. 12
ISBN 978 - 7- 80203- 853- 0

I. ①区… II. ①区… III. ①婴幼儿—哺育—问答
IV. ①TS976. 31-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 202414 号

区慕洁 1~3 岁幼儿养育权威指导

主 编: 区慕洁

责任编辑: 晓 春

封面设计: 晓 莉

插 图: 章禹卡通插画工作室

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 170 × 230 1/16

印 张: 15.75

字 数: 260 千字

版 次: 2010 年 1 月第 1 版

印 次: 2010 年 1 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 80203- 853- 0

定 价: 24.80 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



前言

当妈妈抱着自己刚出生的宝宝从医院回家时，心情一定十分兴奋和激动，并下决心一定要把自己爱的结晶——最亲爱的宝宝养育成最健康优秀的宝宝。亲人早已把家里布置得十分舒适，迎接新成员的到来。

宝宝的一声啼哭，唤醒了所有人的美梦，大家开始手忙脚乱，妈妈忙于喂奶，姥姥忙于更换尿布，爸爸忙于收拾从医院带回来的东西，奶奶忙于给大家沏茶倒水……从此宁静的二人世界宣布结束，小小的新成员就成为家庭的核心，大家不约而同地围着他转。随着小宝宝的成长，每天都会有新的问题，家中每一个人都会有不同的想法，到底应当听谁的意见呢？哪一种想法最符合道理，对宝宝的成长最有利，最能被大家接受呢？

在近几年中我经常有机会参加全国各地的家长会，不断有来自各地的新手妈妈、新手爸爸，头一次当上奶奶、爷爷或者姥姥、姥爷的人提出许多问题，其中宝宝头三年的养育问题提得最多。宝宝出生后的头一年最需要在营养和护理上的帮助，到了第二年和第三年教养方面的问题就会多起来。这些问题基本上具有不同月龄和年龄的特点，有必要按着婴幼儿的所需把问题集中起来，给广大家长提供方便。因为照看宝宝不



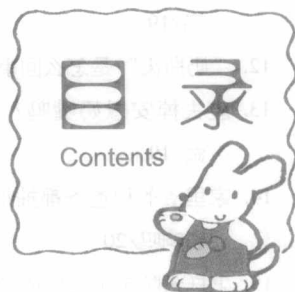


太方便到处求问别人，如果没有必要，家长一般也不太愿意经常到医院找医生咨询，这种带有咨询性质的家长会也不一定能经常定时召开，如果家长手头有一本能解决问题的书就会方便得多。因此我将手头的资料按月或者相近的月龄组分类排列，方便于家长随时查找答案，解决具体问题。

在这里要感谢给我提出问题的家长，感谢他们同我分享育儿的快乐，感谢他们对我的信任。也要感谢有些杂志几年来不断帮助我收集家长们的问题，感谢组织家长会的亲子园和其他有关单位，让我有机会面对家长给他们作答。希望这本书能帮助更多新手父母树立科学的育儿观念，使宝宝不但身体健康、智能优秀，而且能独立自理、自律、自强，成为爱父母、爱家庭、爱祖国，能团结、能奉献的好宝宝，将来成为合格的接班人。也祝愿所有的父母欣赏自己的宝宝，在育儿的过程中得到快乐，共同进步。愿天下所有的宝宝能快乐、健康成长！

区慕洁





1~1岁半

饮食营养/2

1. 1岁宝宝的营养需要与1岁前有什么不同/2
2. 什么膳食能促进宝宝出牙/3
3. 怎样才能避免宝宝患缺铁性贫血/4
4. 宝宝这几个月体重增长很少怎么办/5
5. 为什么要让宝宝上桌子同大人一起吃饭/6
6. 听说国外主张哺乳到2岁，我应当坚持下去吗/6
7. 怎样断奶/7
8. 我家宝宝不肯吃配方奶怎么办？吃酸奶是否可以/7
9. 宝宝不肯吃辅食怎么办/8
10. 用微波炉热奶应注意什么/8
11. 宝宝食量小，可以把奶粉兑得浓一些吗/9
12. 宝宝爱上火，多喝凉茶好吗/9
13. 宝宝喝饮料好吗/9

14. 只给宝宝做他爱吃的饭菜好吗/10

15. 给宝宝吃菠菜补铁好吗/10

16. 宝宝只喝粥怎么办/11

17. 怎样准备过渡性的碎菜和碎肉/11

18. 为什么宝宝总是缺钙/12

19. 为什么要注意宝宝的肥胖问题/12

生活照料/13

1. 怎样哄宝宝入睡/13
2. 宝宝夜里经常哭闹怎么办/14
3. 宝宝前囟还未闭合要紧吗/14
4. 怎样预防宝宝夏天长痱子/15
5. 1岁后宝宝还需要做抚触吗/16
6. 怎样避免宝宝坠床/16
7. 宝宝总爱看电视好吗/17
8. 家庭里的噪声要紧吗/17
9. 夏天怎样防蚊子/18
10. 怎样准备方便的满裆裤/18
11. 给宝宝用一种手指上戴着的牙刷好





吗/19

12. “奶瓶齿”是怎么回事？怎样预防/19
13. 应去掉安慰奶嘴吗？具体应该怎样做/19
14. 家里爷爷和爸爸都抽烟，会对宝宝有影响吗/20
15. 怎样预防宝宝发生危险/21

语言学习/24

1. 我家宝宝连妈都不会叫，是不是语言落后/24
2. 为什么我家宝宝不愿意做肢体语言/25
3. 1岁的宝宝为什么能分得出人的性别和年龄/26
4. 为什么宝宝很少说话，而且只能说一个音，让人听不明白/26
5. 让宝宝学习儿歌的押韵词有必要吗/27
6. 宝宝很注意听大人说动作的用词，怎样教他跟着学习/27
7. 宝宝会注意到一两个汉字，可以让他学吗/28

认知训练/29

1. 让1岁宝宝看认物的书有用吗/29
2. 宝宝能懂时间吗/30
3. 何时教宝宝认识颜色呢？怎样教更好呢/30
4. 怎样教宝宝认识形状呢？学认形状比认颜色更难吗/31
5. 怎样让宝宝认识交通工具/31
6. 宝宝最容易认识的是哪几种家用电器/32
7. 怎样让宝宝愿意帮助大人拿东西呢/32

大运动锻炼/33

1. 宝宝容易摔跤怎么办/33
2. 宝宝走路时脚步很快，为什么慢不下来/33
3. 宝宝为什么要学习向后走/34
4. 宝宝很喜欢上楼梯，大人可以放手吗/34
5. 宝宝不敢下楼梯怎么办/35
6. 为什么宝宝不敢学跑/36
7. 怎样让宝宝学会跳跃/36
8. 宝宝不会同别人玩球，怎样开始练习/36
9. 有什么游戏可以让宝宝在户外既玩得开心，又能锻炼身体/37

手的技巧练习/37

1. 为什么宝宝总是往地上扔东西？怎样帮助改正/37
2. 1岁的宝宝能玩什么玩具？怎样引导他安心坐下来玩/38
3. 宝宝为什么喜欢玩大锁/39
4. 宝宝很喜欢拿着铲子挖土，这是不是很脏/39
5. 怎样教宝宝使用棍子/39
6. 宝宝不喜欢玩积木怎么办/40
7. 给宝宝玩套碗有用吗？怎样教他玩/40
8. 宝宝总把书弄破怎么办/41
9. 怎样教宝宝学会分步骤穿珠子/41
10. 怎样让宝宝养成收拾玩具的习惯/42

音乐培养/43

1. 怎样给宝宝听音乐最好/43
2. 宝宝在听音乐时身体乱动是怎么回事/43
3. 大人五音不全，能给宝宝唱歌吗/44





4. 宝宝喜欢听某个广告和天气预报的前奏，可以经常让他看电视吗/44
5. 宝宝很喜欢用遥控器等东西，该怎么办才好/45
6. 怎样使宝宝有节奏感/45
7. 跟宝宝做“猜声音”的游戏好吗/45
8. 宝宝缺锌怎么办/57
9. 宝宝走路成八字脚，该何时矫正/58
10. 宝宝为什么夜间经常用手挠肛门部位/59
11. 宝宝口齿不清，总也不把舌头伸出来怎么办/59
12. 宝宝先天性斜颈怎么办/60
13. 宝宝用手挠耳、哭闹是怎么回事/60
14. 宝宝只有一个睾丸在阴囊内，要紧吗/61
15. 宝宝大腿根部有肿物，要紧吗/61
16. 宝宝到1岁还未出牙怎么办/62

社会交往/46

1. 宝宝最初的交往是怎样的/46
2. 宝宝在一起玩总抢玩具怎么办/46
3. 1岁宝宝怎样交往呢/47
4. 怎样让宝宝学会称呼家人和生人呢/47
5. 怎样使宝宝在点名时答应呢/48
6. 怎样使宝宝学会称呼亲人呢/48
7. 怎样使宝宝学会等待和遵守秩序呢/49

常见疾病/50

1. 什么是幼儿急疹？得了急疹怎么办/50
2. 在季节转换时怎样预防感冒/50
3. 宝宝患气管炎和支气管炎怎么办/51
4. 宝宝患了肺炎怎么办/52
5. 宝宝有“牵拉肘”怎么办/54
6. 宝宝很爱出汗，是有佝偻病吗/54
7. 宝宝贫血怎么办/56

预防保健/62

1. 经常给宝宝吃点小药好吗/62
2. 哪些情况不能打预防针/63
3. 已经打过B型嗜血流感疫苗，秋季还要注射流感疫苗吗/63
4. 何时应当作口腔科检查/63
5. 如何预防缺铁性贫血/64
6. 为什么接到通知要及时加强免疫/64
7. 要接种自费的水痘病毒减毒疫苗吗/65

1岁半~2岁

饮食营养/68

1. 宝宝不吃菜和水果，经常流鼻血怎么办/68
2. 妈妈上班后如何安排宝宝的膳食/69

3. 何时给宝宝断奶/70
4. 怎样养成良好的饮食习惯/70
5. 断奶后不吃配方奶会影响宝宝的身高吗/71



6. 宝宝不会咀嚼食物怎么办/71
7. 宝宝不爱吃菜怎么办/71
8. 宝宝爱吃肥肉好吗/73
9. 怎样对待宝宝挑食/73
10. 怎样锻炼宝宝自己吃饭/73
11. 怎样指导宝宝用杯子喝水、喝奶，去掉奶瓶/74
12. 宝宝不爱吃饭怎么办/74
13. 什么是异食癖？怎样治疗和预防/76
14. 宝宝不好好吃饭怎么办/76
15. 给宝宝吃巧克力好吗/77
16. 宝宝挑食怎么办/77
17. 什么是优质蛋白？从哪里获取/77
18. 给宝宝吃脱脂奶，尽量少吃油脂的食物好吗/79
19. 怎样预防豆角和豆浆中毒/80

生活照料/80

1. 如何给宝宝做口腔护理/81
2. 宝宝爱吮手指怎么办/81
3. 怎样使宝宝主动如厕/82
4. 怎样使宝宝自己练习穿脱衣服/82
5. 怎样让宝宝养成良好的睡眠习惯/82
6. 宝宝睡觉时打呼噜要紧吗/83
7. 宝宝脸上有虫斑，需要驱虫吗/83
8. 怎样使宝宝乐意帮大人干活/83
9. 怎样使宝宝把用完的东西放回原处/84
10. 怎样使宝宝注意到外表美和心灵美/84
11. 如何让宝宝懂得自律和自强/84
12. 怎样带宝宝乘坐私家车/85

语言学习/85

1. 宝宝为什么到1岁半还不开口说话/86
2. 怎样把宝宝发出的声音变成大家能懂的语言/86
3. 怎样使宝宝会说长一点句子/86
4. 宝宝不爱听故事怎么办/87
5. 怎样同宝宝对话/87
6. 是否应该让宝宝听到方言/88
7. 如何让宝宝认识汉字和数字/88
8. 怎样让宝宝背诵儿歌、学用代词/89
9. 怎样利用打电话学习对话/89

认知训练/90

1. 怎样通过背诵儿歌学会背数/90
2. 怎样通过做游戏让宝宝知道哪个高、哪个矮/91
3. 宝宝怎样用自己的方法学数数/91
4. 怎样教宝宝认路回家/91
5. 怎样使宝宝认识空间方位/92
6. 宝宝能认识颜色吗/92
7. 怎样让宝宝认识黑色、白色和正方形/92
8. 怎样让宝宝认识自己的身体部位及其功能/93
9. 怎样让宝宝学会认识物名并按用途分类/93
10. 怎样让宝宝认识交通工具/93
11. 怎样让宝宝认识动物的特点/94

大运动锻炼/94

1. 让宝宝成天在外面玩好吗/94
2. 怎样引导宝宝蹦蹦跳跳/95
3. 怎样让宝宝走平衡木/95





4. 怎样同宝宝做追光影的游戏/95

5. 怎样同宝宝做“狼来了”的游戏/96

6. 怎样同宝宝玩球/96

手的技巧/97

1. 怎样让宝宝学会用刀/97

2. 怎样同宝宝用积木搭桥/97

3. 如何让宝宝练习画写/98

4. 怎样教宝宝用勺子舀大枣/99

5. 怎样使宝宝学会按大小玩套叠玩具/99

音乐培养/100

1. 为什么要让宝宝定时听古典音乐/101

2. 怎样同宝宝做律动/101

3. 怎样发现宝宝的乐感/101

4. 怎样诱导宝宝按节拍做动作/102

5. 怎样诱导宝宝模仿发音/102

6. 怎样使宝宝理解歌曲的内涵/102

7. 怎样增强宝宝的音乐记忆力/103

8. 怎样诱导宝宝发音说话或者唱自己的歌/103

9. 怎样让宝宝会唱完整的歌/103

社会交往/104

1. 为什么要让宝宝学会照料布娃娃/104

2. 为什么要让宝宝学会认识各种服装/105

3. 怎样使宝宝乐意为他人服务/105

4. 在家里做集体游戏——拉大圈有什么益处/106

5. 宝宝过于依恋妈妈怎么办/106

6. 为什么宝宝喜欢用大箱子当家/107

7. 宝宝蛮不讲理怎么办/107

8. 宝宝成天笑是不是太不稳重了/108

常见疾病/108

1. 怎样预防摔伤及烫伤/108

2. 宝宝的舌面上有几大块红色怎么办/109

3. 宝宝牙齿发黄怎么办/109

4. 宝宝突然气死过去怎么办/110

5. 宝宝发热怎么办/111

6. 宝宝抽风怎么办/111

7. 宝宝患风疹怎么办/112

8. 宝宝脑瘫怎么办/112

预防保健/114

1. 为什么要接种麻、风、腮联合疫苗/114

2. 宝宝被狗咬伤怎么办/114

5. 为何不宜多给宝宝吃糖和巧克力/120

6. 食品添加剂有何危害/121

7. 宝宝厌食怎么办/121

8. 什么是良好的饮食习惯/122

9. 宝宝缺锌怎么办/123

2~2岁半

饮食营养/116

1. 应当怎样安排宝宝的膳食/116

2. 怎样才能让宝宝爱吃蔬菜/116

3. 什么营养素与宝宝的智力有关系/117

4. 可以给宝宝吃强化食物吗/119





10. 宝宝肥胖怎么办/124

生活照料/125

1. 怎样使宝宝独立吃饭/125
2. 怎样使宝宝喜欢学用筷子吃饭/126
3. 让宝宝学习整理衣服有哪些好处/126
4. 为什么不要用异性服装装扮宝宝/127
5. 为什么要让宝宝学习自理/127
6. 怎样让宝宝学习自己刷牙/128
7. 我家宝宝是平足吗/128
8. 宝宝口吃怎么办/129
9. 宝宝脾气大怎么办/129
10. 宝宝胆小怎么办/130
11. 左撇子要趁早矫正吗/131
12. 带孩子不必太讲究卫生吗/131
13. 怎样让宝宝安全看电视/132
14. 可以让宝宝玩手机吗/133
15. 怎样给宝宝选购服装/133
16. 怎样带宝宝外出较为安全/134
17. 怎样预防宝宝走失/135

语言学习/136

1. 宝宝为何不开口说话/136
2. 为何宝宝说的话别人听不懂/137
3. 让宝宝背诵儿歌有必要吗/138
4. 为什么宝宝总是提出许多问题/138
5. 每晚给宝宝阅读有用吗/139
6. 为什么宝宝现在看书变得安静了/139

认知训练/140

1. 怎样让宝宝认识绿色/140
2. 怎样使宝宝学会比较多少和大小/140
3. 为什么宝宝数数和拿取的数不一

致/141

4. 怎样使宝宝数数到进位时不会数错/141
5. 怎样使宝宝学会点数/141
6. 怎样让宝宝认识身体部位/142
7. 怎样让宝宝分清左右和认识季节/142

大运动锻炼/143

1. 为什么宝宝喜欢走马路牙子、砖排或者木板呢/143
2. 怎样让宝宝学会越过障碍物/143
3. 怎样利用物品让宝宝钻洞/144
4. 怎样使宝宝学会走平衡木/144
5. 怎样同宝宝练习抛球和接球/145
6. 宝宝用脚尖走好吗/145
7. 怎样鼓励宝宝学跳远/145

手的技巧练习/146

1. 怎样让宝宝学会花样穿珠子/146
2. 何时可以让宝宝学用剪刀/146
3. 怎样使宝宝学会拼插乐高玩具/146
4. 怎样同宝宝一起捏面团/147
5. 怎样同宝宝玩其他积木/147
6. 怎样让宝宝从会画圆到会作画/148
7. 怎样让宝宝学习自己摆五官/148

音乐培养/149

1. 怎样使宝宝学会唱歌/149
2. 怎样使宝宝学会做音乐律动/150
3. 怎样同宝宝一起欣赏音乐/150
4. 怎样让宝宝跟着小朋友一起唱歌/150
5. 怎样使宝宝逐渐加入到大孩子的音乐律动中去/151





6. 在家里怎样使宝宝自己播放音乐/151

7. 为什么要让宝宝学会听音乐号令/152

社会交往/152

1. 为什么要让宝宝学会作自我介绍/152

2. 怎样让宝宝同小朋友一对一地玩/153

3. 怎样使宝宝同许多孩子拉大圈玩/153

4. 怎样帮助孩子走入团体活动中/153

5. 宝宝为何会咬人/155

6. 当孩子受“欺负”时家长应该怎么办/155

常见疾病/156

1. 宝宝出水痘怎么办/156

2. 宝宝患了腮腺炎怎么办/157

3. 宝宝患病毒性肝炎怎么办/158

4. 宝宝患腹泻怎么办/160

5. 什么是脱水? 宝宝发生脱水怎么办/161

6. 宝宝腹痛怎么办/162

7. 宝宝脱肛怎么办/163

8. 宝宝肛裂怎么办/164

9. 为何宝宝感冒时会腹痛/164

10. 宝宝患白血病怎么办/165

11. 宝宝患泌尿系统感染怎么办/166

12. 宝宝的黑眼珠靠得很近, 是斗鸡眼吗/167

13. 什么是小儿多瞬症/167

14. 什么是手足口病/167

15. 怎样发现宝宝的异常步态/168

16. 宝宝出现牙外伤怎么办/169

17. 为什么不让宝宝与猫玩耍/169

预防保健/170

1. 为什么应给宝宝接种甲肝疫苗/170

2. 怎样预防宝宝患秋季腹泻/170

3. 如何早期发现宝宝视力异常/171

4. 宝宝很容易感冒, 可否让医生注射丙种球蛋白预防/171

2岁半~3岁

饮食营养/174

1. 应在哪些方面注意食品安全/174

2. 该不该给宝宝吃果冻/174

3. 应该怎样安排适合宝宝的食物/175

4. 哪些营养素能保护眼睛的健康/175

5. 可以给宝宝吃汤泡饭吗/177

6. 宝宝太胖怎么办/177

7. 应给宝宝喝什么样的水比较好? 在何

时喝水比较适宜/180

8. 给宝宝吃蔬菜有什么好处/180

9. 为什么不应让宝宝吃油条/181

10. 为什么要让宝宝练习咀嚼/181

生活料理/182

1. 怎样使宝宝学会礼貌用语/182

2. 怎样培养宝宝自己洗脚/182



3. 怎样才是对宝宝适当的表扬和批评/183
4. 怎样使宝宝学会独立如厕/184
5. 怎样教宝宝解系扣子/184
6. 怎样让宝宝学会独立穿衣/184
7. 怎样使宝宝睡前按常规操作/185
8. 家长怎样善待“反抗期”的宝宝/185
9. 怎样鼓励宝宝参加家务劳动/186
10. 怎样使宝宝认识自己，作出自我表现/186
11. 怎样使宝宝注意自己的形象/187
12. 怎样使宝宝自律和自强/188
13. 怎样矫正宝宝的任性行为/189
14. 宝宝经常“眯眼”怎么办/189
15. 怎样安排家用电器才更加安全/189
16. 怎样让宝宝避免电器辐射/190
17. 怎样安全使用体温计/191
18. 为什么要让宝宝学会分清左右穿鞋/192

语言学习/193

1. 怎样教宝宝学习语言/193
2. 怎样鼓励宝宝阅读新书/194
3. 可以让宝宝学习方言和外语吗/194
4. 怎样让宝宝为故事结尾或者自己叙述一件事/195
5. 怎样同宝宝玩卡片配对和接龙游戏/196
6. 怎样同宝宝一起学习和背诵古诗/196

认知训练/197

1. 为什么要让宝宝学习数数/197
2. 怎样使宝宝认识数字和学写数字/198
3. 怎样让宝宝做连续加法/199
4. 怎样让宝宝学会倒数数？有什么用/199

5. 怎样让宝宝认识颜色和形状/199
6. 怎样同宝宝一起将物名以用途归类/200
7. 怎样教宝宝观察动物的生活习性/200
8. 怎样让宝宝认识天体和季节/201
9. 怎样让宝宝知道物品的制作材料和性能/202
10. 让宝宝玩沙和玩水有什么好处/202
11. 怎样让宝宝学会掂量轻重和冷热/203
12. 怎样让宝宝认识花、草和树/203

大运动锻炼/204

1. 怎样让宝宝学会骑脚踏三轮车/204
2. 为什么应让宝宝练习单脚站立/205
3. 为什么要让宝宝练习翻跟斗/205
4. 为什么应该让宝宝练习球类游戏/205
5. 为什么要让宝宝参加团体操/206

手的技巧练习/207

1. 做拼图游戏有哪些好处/207
2. 同宝宝做赢大小的游戏有什么好处/207
3. 为什么要让宝宝练习搭积木/208
4. 为什么要让宝宝玩布书/209
5. 练习触觉认物有哪些好处/209
6. 怎样诱导宝宝用圈、点、线结合作画/209
7. 怎样让宝宝画正方形和学习画人/210
8. 可以教宝宝写字吗/211
9. 同家长联合画画有哪些好处/211

音乐培养/212

1. 怎样让宝宝参加音乐游戏/213
2. 怎样让宝宝学习唱歌/213
3. 怎样让宝宝参加有领唱和齐唱的合唱





队/214

4. 怎样使宝宝学习掌握节拍/215
5. 怎样同宝宝一起欣赏音乐/215
6. 怎样能使宝宝区分半音、变调及不同的和弦/216
7. 怎样发现宝宝的音乐才能/216

社会交往/217

1. 孩子玩过家家游戏有什么好处/217
2. 为什么要鼓励宝宝同孩子们玩逛超市的游戏/218
3. 为什么要让宝宝学习有礼貌/218
4. 为什么让宝宝认识不同职业的人并学会称呼/219
5. 为什么要让宝宝学会包剪锤游戏/219
6. 怎样教宝宝与小朋友交往/220
7. 让宝宝样样占先好吗/221
8. 孩子犯错时家长应该怎么处理/222
9. 怎样教宝宝处理问题/223

常见疾病/223

1. 宝宝患“包茎”，怎么办/223
2. 宝宝尿道下裂怎么办/224
3. 异物进入鼻孔或耳道可以用镊子夹出来吗/224
4. 鱼刺鲠在喉头怎么办/225
5. 为什么要做贫血检查/225
6. 怎样预防节日综合征/226
7. 着色牙是怎么回事/226
8. 宝宝经常流鼻血怎么办/228
9. 宝宝患有孤独症怎么办/229

预防保健/234

1. 怎样预防龋齿/234
2. 怎样防止宝宝烧伤和烫伤/235
3. 可以同时接种肺炎与流感疫苗吗/236
4. 为什么要给宝宝补种疫苗/236





1~1岁半

1岁到1岁半的宝宝主要是学走。宝宝从颤颤悠悠地开始走几步到完全走稳，几乎要用半年的时间。要从保持直立平衡开始到每一个动作都要保证平衡才能避免摔跤。此外，宝宝在饮食上要慢慢适应各种固体食物，奶类从主食变为副食，因为肠道的消化吸收能力逐渐加强。由于宝宝会走了，接触面有所增加，认知范围增大，所涉及的问题也逐渐增多。以下共分10个方面对1~1岁半的宝宝的养育等问题进行答疑。



饮食营养

1. 1岁宝宝的营养需要与1岁前有什么不同

此时期的宝宝正在出牙，又容易发生贫血，宝宝的活动量增加，体重和身高都在迅速增长，尤其是语言发展快，思维和对社会的认知发展也快，大脑需要适当的营养供应才能保证其正常的生长发育。

1~3岁宝宝每日营养需要量

营养需求	1岁	2岁	3岁
热能（千卡） 男孩	1100	1200	1350
女孩	1050	1150	1300
蛋白质（克）	35	40	45
脂肪占热能（%）	25~30	25~30	25~30
维生素 A（国际单位）	2500	2500	2500
维生素 D（国际单位）	400	400	400
维生素 E（毫克）	4	4	4
维生素 B ₁ （毫克）	0.6	0.7	0.8
维生素 B ₂ （毫克）	0.6	0.7	0.8
维生素 pp（毫克）	6	7	8
维生素 C（毫克）	30	35	40
钙（毫克）	400	600	800
铁（毫克）	10	10	10
锌（毫克）	10	10	10
硒（微克）	20	20	20
碘（微克）	70	70	70





1岁宝宝刚断奶时，配方奶每天需供应500~600毫升，到2岁时可以减到400毫升，在减量时可以用豆浆或豆腐脑代替一部分。由于奶类是宝宝生存的必需食物，不宜大量减少。奶类可供应出牙和长身高所必需的钙，如果减少太多，就会使出牙和长身高延迟。

由于淀粉类食物会增加磷的比例，使钙难以吸收，而且加入蔬菜的膳食纤维也会妨碍钙的吸收，因此1~2岁的宝宝应每天补充钙400毫克，2~3岁的宝宝应每天补钙600毫克。由于宝宝的奶量减少，膳食中钙的含量较低，所以可以用含钙高的食物如虾皮、鱼虾等剁碎调入肉馅中，以增加钙的摄入量。

2. 什么膳食能促进宝宝出牙

多数宝宝在1岁时有6~8颗门牙，1岁半时有12~14颗，除了8颗门牙还有4颗前磨牙，有些宝宝会萌出两颗尖牙；2岁时会有16颗牙，即4颗尖牙都会萌出，到2岁半时再萌出4颗后磨牙，所有20颗乳牙全部出齐。含钙和优质蛋白的膳食能促进牙齿按时萌出，宝宝的乳牙在胎里就已经形成，从出生后母乳喂养，母乳的钙和磷的比例与血清相同，为5:2，最容易吸收，如果遵照纯母乳喂养，没有过早添加菜水、果汁和淀粉，母乳充足，宝宝就不会缺钙。如果用配方奶喂养，配方奶中钙与磷的比例为1.5:1（牛奶为1.2:1），其吸收率比母乳略低一些，但是配方奶和牛奶含钙比人奶高，也能基本够用。问题是维生素D的供应经常不足，维生素D能促进钙的吸收，并促进血液中的钙进入牙齿和骨骼。早期让宝宝吃鱼肝油虽然可以补充维生素D，但因宝宝肝脏排出胆盐较迟，不容易软化滴入的脂肪，所以宝宝口服的维生素D吸收率较差。最好在妊娠后期，孕妇每天吃钙片1.5克，维生素D1000国际单位，就可以避免婴儿缺钙。宝宝出生后尽早到户外活动，保证每天在户外两小时，让阳光中的紫外线把宝宝皮下的7-脱氢胆固醇转变成维生素D，这些自身合成的营养素能帮助奶类中的钙被吸收被利用，以促进牙齿和骨骼的生长。如果天气好，宝宝可以在户外洗澡，就可以停服鱼肝油，以免维生素A过高。

宝宝开始咀嚼时就可以选择含钙量高的食物，例如在烤馒头或烤面包条上抹上芝麻酱就可以增加钙的摄入，用虾皮剁在肉馅里，用萝卜缨做菜馅等都可以提高钙的摄入。

