

实用育儿百科

3



1-2岁

编 陈帼眉

册主编 张 燕

北京出版社

第二版

74
2
3

实用育儿百科(第二版)

第三分册 1—2岁

陈帼眉 主 编

张 燕 分册主编

* * *

责任编辑 柯金水

中国农业出版社出版(北京市朝阳区农展馆北路2号)

邮政编码 100026

北京市密云县印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

850×1168mm 32开本 8.625印张 170千字

1995年12月第2版 1995年12月北京第1次印刷

印数1—10 000册 定价:15.40元

ISBN 7-109-04097-6/Z·388

传播科学的育儿知识

培养聪明健康的孩子

彭珮云

第二版编纂人员

主 编 陈帼眉(教 授)
编 委 (按姓氏笔画为序)
刘 焱(副教授) 张 燕(讲 师)
周俐君(副教授) 姜维静(副编审)
梁志荣(教 授)

第三分册 1—2 岁

分册主编 张 燕
作 者 (按姓氏笔画为序)
刘丽丽 何 平
张 燕 徐 明

责任编辑 柯金水
封面设计 赵之公
计算机排版 耿增强

第一版编纂人员

主 编 陈帼眉(教 授)

编 委 (按姓氏笔画为序)

刘 焱(讲 师) 张 燕(讲 师)

周俐君(副教授) 姜维静(编 辑)

梁志荣(副教授)

作 者 (按姓氏笔画为序)

王金贵 王蕴华 刘丽丽 刘春华 刘 焱

纪唯颖 孙纪贤 闫玉芬 李 枫 何 平

张 燕 陈帼眉 杨志松 周俐君 姜维静

赵梅荪 赵 静 梁志荣 耿延秋 徐 明

寇秀兰 霍力岩

责任编辑 柯金水

封面设计 林 华

版面设计 康汾龄

实用育儿百科

第 1 版 1990 年 5 月

重 印 1990 年 12 月 1992 年 5 月

1991 年 4 月 1993 年 3 月

1991 年 12 月 1995 年 5 月

第二版 前 言

《实用育儿百科》一书,1990年5月面世迄今,已印刷七次,深受读者的欢迎和好评。

一位教育科研机构的研究员来信说:“《实用育儿百科》,是集科学性和实用性于一体的一部好书,是科学育儿所需要的书。它通俗易懂,实用性强,内容具体,资料翔实,实为家长及保教工作人员的良师益友”。

一家出版社一位副编审这样写道:“《实用育儿百科》,集优生、优育、优教于一体,是所有关心下一代的老、中、青三代人都适用和必备的好书。我非常喜欢,获益甚大,我正协同家人带小孙女,有了这本书,怎样做是对的,怎样做是不对的,就有了对照,有了依据,有个准绳。我还向自己的亲友推荐此书,使更多的人得到本书的教益”。

一位在德国工作的中国年轻妈妈给本书的主编和责任编辑的信中说:“我初为人母,面临很多问题。在我怀孕时,父母从国内给我寄来了很多有关育儿方面的书籍。在我遍读了所有这些书后,再加上近一年的‘实习’,我认为,《实用育儿百科》一书最好。此书的内容与前言所作的介绍完全相符。除在系统性、实用性等各方面明显优秀外,还引进了一些国外的先进育儿方法,讲到一些习惯方法的不科学性,这一点更体现了此书的价值。确实是一本好书,可是宣传不够,关键是如何扩大宣传,让更多人知晓此书。”

中国人民解放军有一位读者在给主编的信中说:“我有幸在一位朋友家拜读到您主编的《实用育儿百科》,此书深受广大读者的欢迎,尤其是深受即将做父母和已做父母的喜爱。我看后真有些舍不得,无奈,书是朋友的。我为购此书先后跑了十多家大小书店,都

已卖完,很是遗憾……但是我还是不能控制自己给您写这封信,很希望能够得到您的帮助。我实在很想得到一本属于自己的《实用育儿百科》……”。

为适应广大读者的需要,我们对《实用育儿百科》第一版进行了必要的修订,并增加了十多万字科学育儿的新内容,使其在实用性、知识性、资料性、检索性和指导性等方面更臻完善。同时考虑到不同读者的不同需求,修订后的第二版,按不同年龄段的科学内容划分为五个分册:

第一分册 优生与孕期

第二分册 0—1岁

第三分册 1—2岁

第四分册 2—4岁

第五分册 4—6岁

这样,读者可以根据自己的实际需要进行选购,同时也便于使用。

本书第二版的问世,希望能为提高中华民族素质,培养21世纪人才作出贡献。

本书第一版问世以来,纷纷收到读者来信,提出许多宝贵意见和建议。今借《实用育儿百科》第二版问世之际,特向所有关心和支持本书的出版、发行的单位和读者表示诚挚的谢意。

编者

1995. 元宵节

第一版 前 言

“望子成龙”，“望女成凤”，这是我国人民古老的传统观念。这种观念，至今还颇具影响力。特别是，独生子女日益增多，亿万父母都渴求把自己的“独苗苗”培育成有用之材，把美好的希望寄托在子女身上。但是，如何科学地培育自己的孩子，这对年轻父母完全是一个全新的陌生课题。以北京师范大学的中青年骨干教师为主体编写的这本《实用育儿百科》，就是为大家解答这个陌生的课题。

这本书是一部全面系统介绍科学育儿知识的中型工具书。具有实用性、知识性、资料性、检索性和指导性，而以实用性为其主要的特点。它用条目的形式介绍知识，每个条目就是一个知识主题，用以回答人们从科学育儿的实际工作中提出的具体问题，不仅介绍如何正确对待和处理的方法，而且，还尽可能说明其道理。

这部书还有一个重要的特点，就是它按时间序列为轴心，来安排全书的编写内容，以便年轻父母和婴幼儿工作者根据不同年龄段，去检索自己需要查找的知识，在每个年龄段中，再分门别类地介绍具体的知识。

本书共分五个部分：

一、优生与胎教

二、0—1岁(0—12月)

三、1—2岁(13—24月)

四、2—4岁(25—48月)

五、4—6岁(49—72月)

在每个部分中，一般按身心发展、衣食起居、卫生安全、玩具游戏、疾病防治和教育等方面，突出各个年龄阶段的特征，而各有侧重点。在介绍知识时，以一般家庭实用为主，并引进国外一些先进

的育儿知识。同时,说明一些非科学育儿方法的错误之处。本书力求通俗易懂,语言流畅。主要是为年轻父母和抚育人撰写的工具书。也可供从事早期教育专业人员(托儿所、幼儿园、幼儿师范学校师生)参考。

编 者

1989.4

目 录

国务委员、国家计划生育委员会主任彭珮云同志

为《实用育儿百科》第二版题词

第二版编纂人员

第一版编纂人员

第二版前言

第一版前言

一个会走路会说话的小儿 ... 1



小儿体格发育特点 2

小儿正常发育的标准及

测量方法 2

身高 3

体重 3

头围 4

胸围 4

卤门 4

牙齿 5

小儿骨骼特点 5

小儿睡觉时间的变化 6

小儿的年龄特征 7

从直立到行走 8

走姿“歪歪斜斜” 9

会跑的时刻 10

运动能力与智力 11

爱乱扔东西 12

学用勺子杯子 12

学说话 14

发音不准 14

小儿说话迟的原因 15

镜子游戏 16

从“宝宝”到“我” 16

独立的第一步 17

怕见生人 18

喜欢接近亲人 19

寻求慰藉 19

母子分离焦虑	20
抢别人东西的小家伙	21

饮 食 起 居

良好的居住环境	22
新鲜空气	22
充足的阳光和光线	23
适宜的温度和湿度	23
合适的被褥	24
减少噪声	24
服装	24
衣料的选择	25
衣服的样式	25
适合一两岁小儿的服装	
样式举例	27
小儿穿开裆裤的问题	32
宝宝穿衣不宜“捂”	33
该准备鞋子了	34
教小儿慢慢学会穿衣	35
先学习配合成人脱、穿衣	36
学习自己脱、穿衣	36
合理的生活制度与小儿	
身心健康	38
小儿生活时间表举例	40
丰富小儿的活动内容	41
睡得好长得高	42
小儿的睡眠环境	43
小儿不宜睡沙发床	43
让小儿自己睡一张床	44
做好睡前准备	45

睡前不要吃东西	46
小儿睡姿	47
不要用恐吓催小儿入睡	48
不宜搂着孩子睡觉	49
正确对待小儿夜间尿床	49
小儿饮食的变化	50
小儿的消化吸收特点	51
足够的营养能保证小儿	
身体健康发育正常	52
营养不良会影响小儿智	
力发育	53
小儿所需营养素	54
每日营养素的需要量	56
小儿常用食物营养成分	57
合理的饮食结构	60
小儿一日食谱	61
小儿一周食谱举例	62
要让小儿吃饱吃好	64
保存食物中的营养素	64
给小儿吃细软碎烂的食	
物	65
色香味美花样繁多	66
小儿应少食或忌食的食	
品	67
饮食安全不容忽视	67
莫吃汤泡饭	68
少给小儿吃冷饮	69
给小儿吃些水果好	70
水果不能代替蔬菜	70
给小儿吃些豆浆	71

适当地给小儿吃些硬食	72
小儿对水的需要量	72
营养食品有无营养	74
预防小儿营养不良	74
饮食营养并非多多益善	75
病儿的饮食	76
小儿部分食品制作	77
教小儿用杯喝水喝奶	82
该让小儿自己上桌吃饭 了	82
从两把勺到一把勺	83
左右手用勺的问题	84
小儿开始会挑选食物了	85
不要让小儿边玩边吃	86
养成不剩饭的好习惯	86
小儿挑食偏食的形成	87
掌握好小儿的零食	88
养成小儿的清洁卫生习 惯	89
训练小儿按时大小便	90
培养小儿自己大小便	92
教小儿使用便盆	92
小儿拒绝使用便盆的对 策	93
外出和睡前先排便	95
帮助小儿饭前便后洗手	95
教小儿学习擤鼻涕	96
小儿口腔清洁	97
长牙阶段防蛀牙	98
让小儿愿意洗澡	98

教小儿学习自己洗手洗 脸	99
纠正小儿吸吮手指的毛 病	100
常抱的小儿发育不好	102

玩 耍

小儿与游戏	102
运动能力与游戏	103
语言游戏与小儿的认知	105
游戏的兴趣与年龄	105
1岁小儿的游戏	106
1岁至1岁3个月小儿 的发育与适宜游戏	107
1岁6个月至1岁9个 月小儿的发育与适宜游戏 ...	109
2岁小儿的发育与适宜 游戏	112
成人与小儿的游戏	115
培养独自游戏的乐趣	117
游戏与小儿社会性的发 展	118
小儿游戏无性别差异	120
随意涂画的游戏可尽早 开始	120
音乐游戏与美感	122
有趣的安静游戏	124
注意不玩耍的小儿	125
游戏场地	126
小儿活动性游戏举例	127

小儿桌面游戏举例	129
小儿娱乐游戏举例	130
语言游戏	131
儿歌举例	132
音乐游戏与小儿歌曲举 例	135
多让小儿到户外活动游 戏	139
小儿的玩具	140
不同年龄儿童选择玩具 的标准	141
为1岁小儿选玩具	142
发展手的动作的玩具	143
好的玩具和不好的玩具	145
玩具要能给小儿带来快 乐	147
不要给小儿太多玩具	148
用玩具和游戏培养性格	148
教小儿使用和整理玩具	150
玩玩具要注意安全	151

安 全 第 一

小小探索者	152
初生牛犊不知险	153
重新设置你的房间	153
消除各种隐患	154
不能给小儿玩的东西	155
慎防小儿烫伤烧伤	155
慎防小儿触电	156
谨防小儿中毒	156

预防摔伤	157
谨防小儿撞车	158
预防溺水	158
过分地保护有害无益	159
让小儿获得一些趋利避 害的经验	160
万一发生不测	160
烧烫伤的家庭处理	161
外伤止血	161
小儿骨折脱臼的处理	163
小儿中毒的紧急处理	164
小儿吞食异物的对策	165
气管异物的急救	166
小儿耳鼻异物的处理	168

疾病及其防治

小儿厌食	169
小儿腹泻	170
肥胖儿未必健壮	172
肥胖儿易缺钙	173
小儿缺锌	174
小儿贫血病	175
小儿营养不良的标准及 治疗	176
小儿肠道寄生虫病	177
感冒与气管炎	179
小儿容易患肺炎	181
小儿流鼻血	182
保护乳牙	183
及时发现中耳炎	184

小儿斜视与弱视	185
痄子及痄毒的防治	185
防治冻疮	186
小儿腹痛	187
小儿高烧的对策	189
小儿抽风的应急处理	190
小儿“哭过去了”的对 策	192
滥用抗菌素的害处	193
给小儿喂药的策略	193
病儿的护理	194
小儿计划免疫的程序	197
家庭小药箱	199

教 养 策 略

父母是孩子的第一任老 师	200
重要的是了解孩子	201
每个孩子都是与众不同 的	202
给孩子一个和睦友爱的 家	203
小儿也是人——莫把孩 子当玩物	204
父母应向孩子学习	205
建立良好的母子依恋关 系	206
小儿的教育无性别之分	208
在生活环节中教育小儿	209
习惯引导小儿适应生活	209

自我服务是劳动教育的 开端	211
让小儿完成简单的任务	212
该给宝宝立些规矩了	213
常和宝宝聊天	214
观察实物与发展语言	215
不要教孩子“小儿语”	216
2岁前小儿说的词	217
书也是不可缺少的	218
创设一个适宜发展的环 境	219
指导小儿学动作的方法	220
不要怕小儿跌跤	222
可以带小儿外出了	222
小儿“三浴”锻炼	223
适合2岁前小儿的体操	225
小儿独立自主的尝试与 父母的态度	230
安全感与过分保护	231
鼓励小儿与别的孩子玩	232
激发小儿之间的交往	233
为小儿做好入托准备	235
配合托儿所让小儿尽快 适应新环境	236
父亲不应逃避教育小儿 的责任	237
不要与小儿做过分激烈 的游戏	238
祖父母与小儿的关系	239
父母的正确权威	240

培养小儿对亲人的好感		不要打屁股	250
和爱戴	241	重视 2 岁前小儿的性格	
利用小儿好模仿的特点		培养	251
进行教育	243	小儿发脾气的对策	253
榜样与赞赏的作用	243	正确看待小儿骂人	254
只说“不”是不够的	245	爱哭的孩子与家长的大	
该做的事不要采取讨论		惊小怪	255
式	246	小儿的任性与家长的溺	
不要说太多理由	247	爱	256
遵循自然,不要强迫	248	培养小儿良好的情绪	257
不要任意禁止小儿的活		小儿爱摸“小鸡鸡”	258
动	248	性教育由此开始	259
保护小儿的好奇心	249		

一个会走路会说话的小儿

1—2 岁的宝宝是一个会走路、会说话、爱发问、好探险的可爱的小家伙。他经过 1 年的生活和学习，有了许多了不起的本领。你看他，刚满 1 岁就会走路了，走得虽然不太稳当，但那蹒跚的样子还真可笑。1 岁半时，不仅会正着走，还会倒着走。2 岁时，已经能走得很稳、很快了，并能自己扶着墙上楼梯。可惜的是，他还不太会跑，一跑就要摔跤。不过，别着急，他很快就能学会跑的。

语言，是我们生活中交际的工具。1 岁孩子特别爱听成人说话，看他那忽闪忽闪的眼睛，好象在说：“我什么都知道”！他这时不爱说话。1 岁半左右的某一天，发生一个小奇迹，他终于开口说话了。不仅说话，而且进步很快。没过多少时候，就能说简单的句子了：“我要睡觉”、“找爸爸”、“坐汽车”，说得还很清楚。到了 2 岁，更是个能同成人交谈的小机灵了。

那双胖胖的小手会做不少事情呢！会用笔在纸上乱涂、乱画，会用杯子喝水，用勺子吃饭，能搭积木，会自己洗手、脱衣、脱袜，还会拿扫帚学着成人的样子扫地。最好笑的是，扫帚在他手里有时成了玩具，“咣——咣——”，小宝宝正在用扫帚枪向人射击。长条积木、筷子在他手里有时也成了“枪”。他的想象力开始发展了。

快到 2 周岁,小宝宝有时显得不太听话,凡事都爱“我……”,“我自己……”,“我要……”。这时,家长千万不要觉得“这孩子怎么不如过去乖了?”其实这是好事,说明孩子已经有了自我意识的萌芽,要求有点独立性了。

身心发展

小儿体格发育特点

小儿生命的第一年是生长发育最快的一年。一般来讲,这一年小儿的身长增加 25 厘米左右,体重增加 6—7 千克。小儿出生后的第二年与第一年相比,生长速度明显缓慢下来,身长约增加 10 厘米,体重增加 2.5 — 3.5 千克。但随着骨骼的钙化和肌肉的发展,特别是大脑等神经系统的不断发育与完善,小儿的动作迅速发展。如,从走得不稳到走得很稳,并开始学习跑、跳,不用扶能蹲、能坐,能扶栏杆上下台阶,踢球、滚球等。手的动作更是比周岁以内精细得多。如,会搭积木,会握笔,会开关门,能穿木珠,能用拇指和食指捏东西等。

小儿正常发育的标准及测量方法

生长发育是小儿机体有别于成人的基本特征。小儿的生长发育在不同的年龄,表现是不一样的,但是,都要