

内容点点滴滴

关怀实实在在



Ersui fangan

2岁方案

主 编 韩跃辉

什么样的孩子容易缺锌
怎样使幼儿记得更好
孩子一日三餐的配餐原则
怎样培养孩子智力开发
幼儿是怎样学说话的
在孩子面前谈话家长应注意什么



中国人口出版社

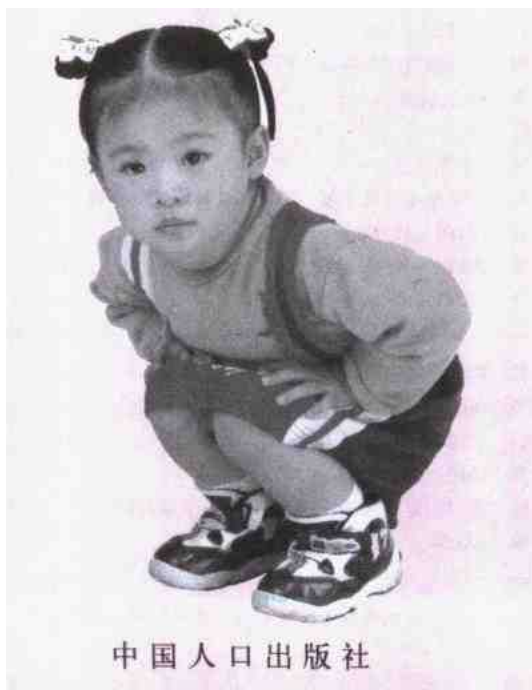
2岁方案

Ersui fangan

主 编：韩跃辉

副主编：卢 娜

编 写：郭 健 郑 军 田 立 闫 利
陈亚军 王云珍 吴 静



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

2岁方案/韩跃辉主编. —北京:中国人口出版社, 2001. 12

(妈妈宝宝丛书)

ISBN 7-80079-689-2

I. 2… II. 韩… III. ①婴幼儿-哺育 ②婴幼儿-家庭教育
IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 089973 号

2 岁 方 案

韩跃辉 主编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	唐山新苑印务有限公司
开 本	850 × 1168 1/32
印 张	15
字 数	220 千字
版 次	2002 年 1 月第 1 版 2003 年 4 月第 3 次印刷
印 数	12 001 ~ 15 000 册
书 号	ISBN 7-80079-689-2/R·235
定 价	19.80 元

社 长	陶庆军
电子信箱	chinapphouse@163.net
电 话	(010) 83519390
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

妈妈宝宝丛书



什么样的孩子容易缺锌

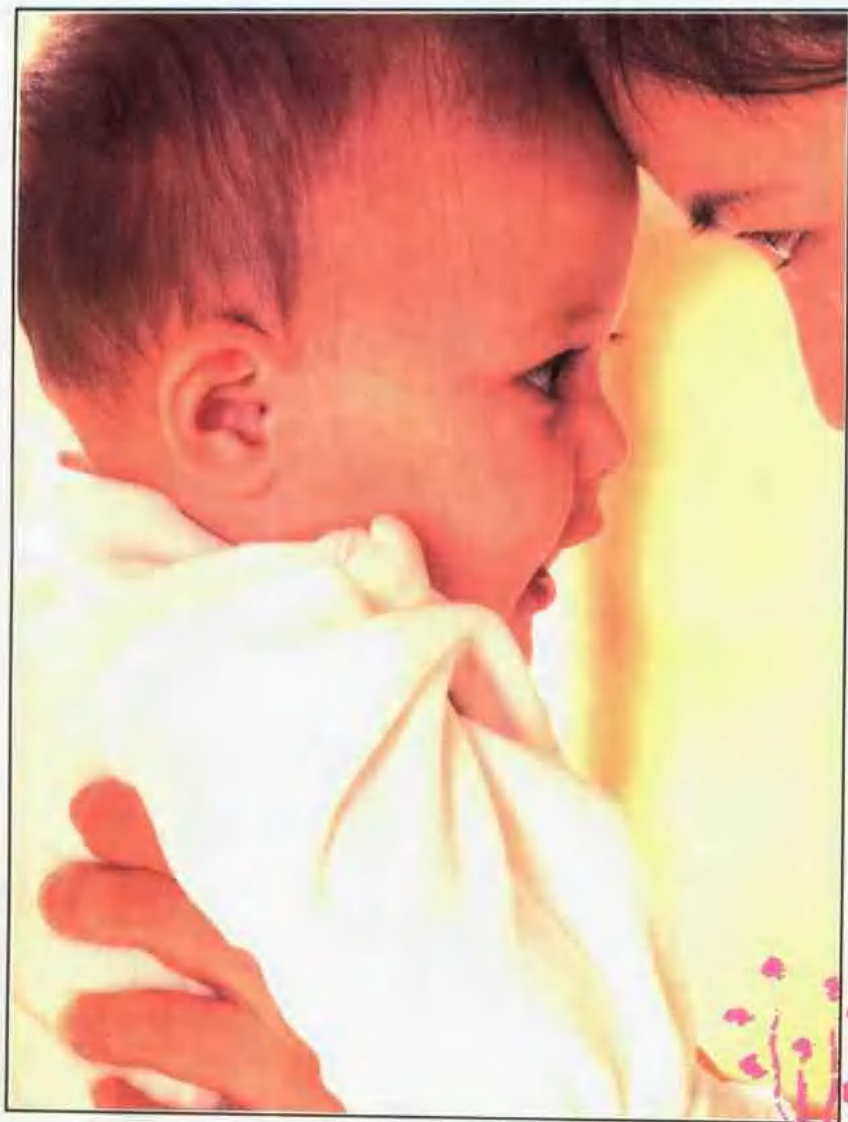
怎样使幼儿记得更好

孩子一日三餐的配餐原则

怎样培养孩子智力开发

幼儿是怎样学说话的

在孩子面前谈话家长应注意什么



2岁方案



此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



2岁方案



宝宝玩乐





宝宝食物 乳制品、肉、蛋类

★ 给宝宝添加辅食时，要遵循由少到多、由单一到多样的原则。宝宝添加辅食时，应先添加米粉、蛋黄、菜泥、果泥等，待宝宝适应后再添加肉泥、鱼泥、肝泥等。



1 乳酪烤南瓜



2 肉丸子



3 鸡蛋



1 沙拉



2 鸡肉泥



3 蔬菜鸡蛋



2岁方案



外出物品的准备





腹部按摩



日月摩腹式

将右手掌贴放在宝宝脐窝上方，缓缓的以顺时针的方向画圈，圈出半圈，即停止。再用左手同样手法画上半圈，即停止。双手轮流交替此动作，连续数回。

拇指分推式



1 双手拇指放在肚脐的两侧



2 由中心向两侧推开



3 连续数回



2岁方案



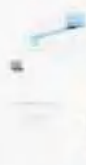
碗(2岁)



水瓶



水瓶



水瓶



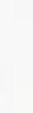
水瓶



塑料杯



碗(2岁)



水瓶



水瓶



水瓶



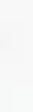
水瓶



塑料杯



碗(2岁)



水瓶



水瓶



水瓶



水瓶



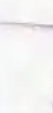
塑料杯



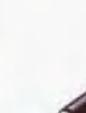
碗(2岁)



水瓶



水瓶



水瓶



水瓶



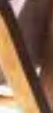
塑料杯



碗(2岁)



水瓶



水瓶



水瓶



水瓶



塑料杯



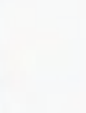
碗(2岁)



水瓶



水瓶



水瓶



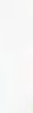
水瓶



塑料杯



碗(2岁)



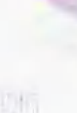
水瓶



水瓶



水瓶



水瓶



塑料杯



围兜

最初进食固体食物所需物品



高椅



摇椅



塑料椅



小儿瑜珈



小儿瑜伽能让宝宝的四肢关节得到伸展,而且可以温和地按摩内脏与脊柱,调整脊柱,让宝宝获得心灵的平静。



1 双手各捏住宝宝的脚踝处



2 让宝宝肚子靠近,然后慢慢伸直



3 可由一侧开始,再换另一侧



张开天使的翅膀





2岁方案

★小儿脚部的按摩

拇指分推式



1 双手托着宝宝的脚



2 脚面朝上



3 由脚底下方同脚掌方向分推，可重复数次



脚掌旋推式

双手握住宝宝的小脚，用双手的拇指旋推脚掌的两侧，可重复数次



前 言

儿童是祖国的花朵，是民族的未来和希望。保护孩子健康成长，是年轻父母的责任，也是我们医务工作者和教育工作者的愿望。

医学科学研究成果证明，培养聪明、活泼、健康的孩子要从小做起，提倡从胎教开始。培养孩子成才是一个复杂细致的系统工程，这需要全社会的共同努力才能完成，但始终离不开父母的精心照料和教养。父母是孩子的启蒙老师，早期教育依赖父母的勤奋学习和实践。为了使年轻父母掌握 0~3 岁孩子生长发育的方方面面，我们编写了这套综合性的育儿手册。

从本套书中您可以了解孩子从胎儿到 3 岁之间，每个月不同的发育情况，喂养方法，教养特点及各项标准。本书中的各项指标，所取的是我国儿童发育状况近期统计的平均值。但孩子个头有大有小，发育有早有晚，因而各项数字仅供参考，不是孩子必须达到的绝对数值。同样，智能发育也存在相同的问题。我们在每一个月都介绍了一些游戏和活动，都偏难一些。我们认为，不在于孩子学会了什么，而在于过程。希望家长与孩子一起玩，孩子在与父母共同的游戏过程中，通过家长的启发提高了能力。另外，本书中的治疗方法和药膳，仅供读者参考，应在医生指导下使用。这些是家长在使用本书时所必须注意的。

作 者

2001.10

目 录

第 1 章 孩子 1 岁第 1 个月

育儿要点.....	(3)
专家建议.....	(4)
生长发育(1岁~14个月).....	(5)
日常照料.....	(8)
① 1 岁幼儿的喂养特点.....	(8)
② 幼儿膳食制作.....	(9)
③ 宝宝断奶后的食谱特点.....	(9)
④ 怎样摄入蛋白质.....	(10)
⑤ 脂肪对人体起什么作用.....	(11)
⑥ 碳水化合物对人体有哪些作用.....	(11)
⑦ 什么样的孩子容易缺锌.....	(12)
⑧ 水对人体的重要作用.....	(12)
⑨ 人体每日需要多少水.....	(13)
⑩ 各种维生素的作用.....	(13)
⑪ 人体无机盐含量是多少.....	(14)
⑫ 缺钙的因素有哪些.....	(15)
⑬ 人体需要哪些维生素.....	(15)



①孩子特别缠人怎么办.....	(16)
①日光浴.....	(17)
①水浴.....	(17)
保健医生.....	(18)
①要预防风疹.....	(18)
①佝偻病要早治.....	(18)
①流行性脑脊髓膜炎.....	(20)
①要给孩子检查身体.....	(25)
专家咨询.....	(26)
智能发育与训练.....	(28)
①13~14个月孩子的发育水平.....	(28)
①模仿训练.....	(30)
①滑梯运动.....	(30)
①学走路.....	(31)
①培养孩子独立生活的能力.....	(32)
①懂得不少,说得不多.....	(32)
①幼儿动作发展过程.....	(34)
①孩子的记忆.....	(35)
①户外游戏.....	(36)
①模仿操.....	(36)
①游乐园.....	(37)
①学儿歌.....	(38)
①讲故事.....	(39)
①智能发育测试.....	(40)
成长记录.....	(41)



第2章 孩子1岁第2个月

育儿要点.....	(45)
专家建议.....	(46)
日常照料.....	(47)
◎开裆裤与死裆裤.....	(47)
◎健脑食品.....	(48)
◎不适于婴幼儿食用的食物.....	(48)
◎常吃山楂有好处.....	(49)
◎学做几种饮料.....	(49)
保健医生.....	(52)
◎要预防幼儿急疹.....	(52)
◎哪些疾病会影响孩子的眼睛.....	(54)
◎乳牙晚出.....	(55)
◎乳牙早脱.....	(56)
◎扎刺的处理方法.....	(56)
◎割破手指的处理方法.....	(57)
专家咨询.....	(58)
智能发育与训练.....	(61)
◎孩子离不开妈妈怎么办.....	(61)
◎怎样使幼儿记得更好.....	(63)
◎发音训练.....	(64)
◎一起来玩大皮球.....	(64)
◎游乐园.....	(65)
◎学常识——家庭.....	(65)
◎学儿歌.....	(66)



◎学唐诗·····	(67)
◎讲故事·····	(68)
◎智能发育测试·····	(69)
成长记录·····	(70)

第3章 孩子1岁第3个月

育儿要点·····	(73)
专家建议·····	(74)
生长发育(15~17个月)·····	(75)
日常照料·····	(77)
◎15个月至17个月幼儿的喂养特点·····	(77)
◎哪些食品含钙多·····	(78)
◎营养与智力发育·····	(79)
◎孩子要多吃水果·····	(79)
◎食谱举例·····	(80)
◎小儿食物的烧切方法·····	(80)
◎学做几样小点心·····	(81)
保健医生·····	(84)
◎预防小儿肘部脱位·····	(85)
◎及早预防蛔虫·····	(85)
◎尽量不让孩子看电视·····	(85)
◎眼外伤的处理·····	(85)
◎电焊晃眼后怎么办·····	(86)
◎游泳后眼睛充血怎么办·····	(87)
◎什么叫色盲和色弱·····	(87)
◎“对眼”如何治疗·····	(87)
◎斜眼是怎么回事·····	(88)