

0~6SUI YINGYOUER YANGYU ZHISHI WENDA

# 0~6岁 婴幼儿

## 养育知识问答

范虹 黄思敏◎编著



 金盾出版社

# 0~6岁婴幼儿 养育知识问答

范虹 黄思敏 编著



 金盾出版社

## 内容提要

本书分为十四章,详细地介绍了0~6岁婴幼儿的营养调理知识、合理喂养方法、母婴护理常识、婴幼儿养育和孩子早期教育知识、父母应注意的问题、儿童常见疾病防治、婴幼儿营养食谱等科学知识。其内容科学实用,条理清晰,是年轻父母培养健康孩子的参考用书,可帮助你掌握一套全面而科学的养育方法,使你在护理、照料、教育孩子时能得心应手,让自己的孩子健康茁壮地成长。

## 图书在版编目(CIP)数据

0~6岁婴幼儿养育知识问答/范虹,黄思敏编著. —北京:金盾出版社,2014.10

ISBN 978-7-5082-9549-7

I. ①0… II. ①范…②黄… III. ①婴幼儿—哺育—问题解答 IV. ①TS976.31-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第157132号

## 金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京万博诚印刷有限公司

装订:北京万博诚印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:15.75 字数:370千字

2014年10月第1版第1次印刷

印数:1~5000册 定价:39.00元

---

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、  
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

# 前言

“十月怀胎，一朝分娩”，伴随着孩子的呱呱坠地，在给家庭带来欢笑的同时，如何把出生的宝宝养育成一个健康的孩子，是广大年轻的父母都十分渴望了解和掌握的事情。据调查，从新生儿到6岁这个年龄段里，是孩子生理、心理发育的重要时期，因此，在这个时期如何养育好孩子，是十分关键的。

在孩子成长的过程中，没有一个孩子能够躲过疾病的侵袭。据统计，一个孩子每年大约要患病8次，因此父母对于疾病的处理方式，将对孩子们未来的健康和幸福产生深远的影响。在心理上，一个人的情感与习惯很多都来自于幼年时的养成，父母和家庭成员对孩子潜移默化的教育是在日常生活中悄然进行的，但却是非常重要的。

本书分为十四章，详细地介绍了从新生儿到6岁儿童的生理发育特征、饮食喂养、智能训练、智力开发、心理教育、性格培养和婴幼儿常见疾病的诊断护理与防治的相关科学知识，可作为一本通俗易懂、全面实用的科学育儿全书。希望此书能成为年轻父母培养健康孩子的有力助手，帮你掌握一套完美的养育孩子方法，在护理、照料、教育孩子时能得心应手，让孩子健康茁壮地成长。

本书不仅是写给父母亲的，保育员、幼儿园老师、月嫂、专职育儿顾问，甚至儿科医师、保健医师等都可以参考阅读。

需要提醒大家的是，当我们对书中某种治疗方法产生怀疑时或者是感觉不能安全、快速、彻底地解决问题时，一定要及时去医院就诊，或咨询有关专家。

作者

# 目 录

## 第一章 营养常识

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 什么叫营养 .....               | 1  |
| 什么叫营养素 .....              | 1  |
| 营养素的功能有哪些 .....           | 2  |
| 为什么说蛋白质是生命不可缺少的物质 .....   | 3  |
| 脂肪在儿童营养中的作用有哪些 .....      | 3  |
| 糖类在人体内有什么功能 .....         | 3  |
| 什么是能量 .....               | 4  |
| 什么叫无机盐, 其功能有哪些 .....      | 4  |
| 什么是维生素 .....              | 5  |
| 为什么说维生素不能缺乏 .....         | 6  |
| 什么是膳食纤维, 其作用有哪些 .....     | 6  |
| 什么叫平衡膳食 .....             | 7  |
| 儿童获得营养的原则有哪些 .....        | 7  |
| 为什么营养不良的孩子容易患感染性疾病 .....  | 8  |
| 营养不良对儿童智力有哪些影响 .....      | 9  |
| 水是营养素吗 .....              | 9  |
| 哪些食物属于健脑食品 .....          | 10 |
| 什么是强化食品 .....             | 11 |
| 为什么服用补品要慎重 .....          | 11 |
| 什么叫绿色食品 .....             | 12 |
| 我国儿童营养现状是怎样的 .....        | 13 |
| 为什么说儿童营养比成人更重要 .....      | 15 |
| 儿童营养与生长发育有什么关系 .....      | 15 |
| 孕妇营养与胎儿发育有什么关系 .....      | 18 |
| 妊娠前后的体重对儿童生长发育有什么影响 ..... | 19 |



|                   |    |
|-------------------|----|
| 孕期营养的原则有哪些        | 20 |
| 孕早期营养如何调节         | 20 |
| 孕妇在孕中期应注意哪些营养     | 21 |
| 孕妇在孕晚期如何调节营养      | 23 |
| 妊娠高血压综合征孕妇的饮食如何调节 | 24 |
| 孕妇的营养对产后哺乳有影响吗    | 25 |
| 哺乳期妇女的饮食有什么要求     | 25 |
| 为什么说孕早期应补充叶酸      | 27 |

## 第二章 喂养常识

|                 |    |
|-----------------|----|
| 乳汁是怎样生成的        | 28 |
| 为什么说母乳是婴儿最理想的食物 | 29 |
| 母乳喂养对妈妈有什么好处    | 30 |
| 如何进行母乳喂养        | 31 |
| 如何做好母乳喂养的准备     | 31 |
| 哺乳中常遇到的问题有哪些    | 32 |
| 母亲在哺乳时应注意哪些方面   | 34 |
| 母乳不足或不能喂养怎么办    | 35 |
| 母乳不足的原因有哪些      | 36 |
| 怎样使奶水分泌的多些      | 37 |
| 催奶食物及药物有哪些      | 37 |
| 产后多食母鸡能强身增乳吗    | 39 |
| 产后宜多吃红糖吗        | 39 |
| 产后宜吃蔬菜、水果吗      | 39 |
| 什么情况下母亲不能哺乳     | 40 |
| 母亲“甲亢”“甲减”能哺乳吗  | 40 |
| 母亲上班后如何进行母乳喂养   | 41 |
| 孩子打嗝是怎么回事       | 41 |
| 什么是溢奶、呛奶        | 42 |
| 人乳和配方乳的营养有什么不同  | 42 |
| 人工喂养选用什么样的奶制品   | 42 |
| 选购奶粉要注意哪些问题     | 44 |



|                 |    |
|-----------------|----|
| 牛奶喂养的注意事项有哪些    | 44 |
| 给婴儿喂水的方法有哪些     | 45 |
| 如何给新生儿添加维生素     | 45 |
| 人工喂养的婴儿对牛奶过敏怎么办 | 46 |
| 什么叫按需喂养         | 47 |
| 什么体位孩子吃奶舒服      | 47 |
| 怎么判断孩子吃饱了       | 48 |
| 新生儿的母乳喂养应该注意什么  | 48 |
| 孩子拒绝母乳喂养原因有哪些   | 49 |
| 在什么情况下给孩子喂水和果汁  | 49 |
| 母乳喂养时要加鱼肝油吗     | 50 |
| 为什么豆浆不宜代替牛奶喂婴儿  | 50 |
| 如何挤奶            | 51 |
| 如何使用杯子喂奶        | 51 |
| 如何从婴儿大便性状看喂养情况  | 52 |
| 母乳喂养可持续多久       | 53 |
| 断奶后常遇到哪些问题      | 53 |
| 怎样使孩子顺利渡过断奶期    | 54 |
| 怎样调节断奶后的饮食      | 55 |
| 为什么要添加辅食        | 56 |
| 什么时候添加辅食        | 56 |
| 添加辅食时应注意哪些问题    | 57 |
| 如何掌握添加辅食的次序     | 58 |
| 制作辅食应注意哪些问题     | 59 |
| 制作婴儿辅食的技巧及方法有哪些 | 59 |
| 如何让孩子用匙吃饭       | 61 |
| 为什么说大人嚼喂有害      | 62 |
| 吃猪肝有什么好处        | 62 |
| 春天多吃胡萝卜有益吗      | 62 |
| 什么时间能喝鲜牛奶       | 63 |
| 为什么幼儿要吃粗粮       | 64 |
| 为什么让孩子多吃蔬菜      | 66 |
| 孩子不吃蔬菜怎么办       | 67 |



|                         |    |
|-------------------------|----|
| 为什么孩子不能吃菜汤泡饭.....       | 68 |
| 为什么说孩子多吃糖有害.....        | 68 |
| 如何掌握婴儿食盐的用量.....        | 69 |
| 为什么儿童不要吃过多冷饮.....       | 70 |
| 对于“母乳性黄疸”的儿童如何喂养.....   | 70 |
| 孩子排绿便是怎么回事.....         | 70 |
| 如何喂养呕吐的儿童.....          | 71 |
| 婴儿腹泻时如何喂养.....          | 72 |
| 对于总睡觉不按时吃奶的婴儿怎么办.....   | 73 |
| 孩子患病时如何喂养.....          | 74 |
| 迁延性腹泻患儿如何喂养.....        | 75 |
| 孩子便秘吃什么食物合适.....        | 75 |
| 腹泻婴儿的饮食应该注意什么.....      | 76 |
| 孩子食欲缺乏有哪些常见的原因.....     | 77 |
| 儿童不宜吃的食品有哪些.....        | 77 |
| 儿童喝什么饮料最好.....          | 78 |
| 儿童在节假日吃饭要注意什么.....      | 79 |
| 孩子常见的不良饮食习惯有哪些.....     | 80 |
| 从什么时间培养孩子的食欲.....       | 80 |
| 如何调节发热孩子的饮食.....        | 81 |
| 什么叫偏食、厌食.....           | 82 |
| 如何纠正儿童的偏食、厌食.....       | 83 |
| 怎样处理好孩子吃零食的问题.....      | 84 |
| 如何为孩子选购小食品.....         | 84 |
| 怎样喂孩子吃饭.....            | 86 |
| 早产儿的喂养方法有哪些.....        | 86 |
| 双胞胎喂养方法有哪些.....         | 88 |
| 几种特殊新生儿的喂养有哪些.....      | 88 |
| 1岁内的孩子容易缺什么.....        | 89 |
| 1岁孩子应吃多少食物.....         | 90 |
| 2岁孩子应吃多少食物.....         | 91 |
| 3~6岁儿童的饮食应注意的问题有哪些..... | 91 |
| 3~6岁的儿童能喝茶吗.....        | 93 |



|               |    |
|---------------|----|
| 未满3岁幼儿可以吃巧克力吗 | 93 |
|---------------|----|

### 第三章 母婴护理常识

|                  |     |
|------------------|-----|
| 哺乳前对乳房如何护理       | 94  |
| 正确的哺乳姿势有哪些       | 95  |
| 科学的哺乳方法是什么       | 95  |
| 如何提高母乳的质量        | 96  |
| 乳房肿胀的原因有哪些       | 97  |
| 乳头疼痛的原因有哪些       | 97  |
| 乳头裂了怎么办          | 98  |
| 哪些妈妈不宜给孩子喂奶      | 98  |
| 哪些孩子不宜吃母乳        | 99  |
| 如何为儿童选择餐具        | 100 |
| 奶具的消毒步骤有哪些       | 100 |
| 为什么说新生儿需要保暖和防热   | 101 |
| 怎样对新生儿睡眠护理       | 102 |
| 怎样给新生儿包襁褓        | 103 |
| 怎样为新生儿准备衣物       | 104 |
| 新生儿穿脱衣服的顺序是什么    | 106 |
| 如何护理新生儿的臀部       | 106 |
| 新生儿各部位清洁方法有哪些    | 107 |
| 对新生男婴生殖器的清洁方法有哪些 | 108 |
| 对新生女婴生殖器的清洁方法有哪些 | 108 |
| 给新生儿洗澡的步骤有哪些     | 109 |
| 如何护理新生儿的胎脂       | 110 |
| 为什么新生儿爱哭         | 111 |
| 如何护理新生儿的头发       | 112 |
| 为什么说孩子胎发不要剃      | 112 |
| 如何护理新生儿的脐部       | 113 |
| 如何给新生儿剪指(趾)甲     | 113 |
| 如何正确抱新生儿         | 113 |
| 如何关注新生儿的心情       | 114 |



|                |     |
|----------------|-----|
| 怎样为新生儿健身 ..... | 115 |
|----------------|-----|

## 第四章 1~3个月的婴儿养育

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 1~3个月婴儿的发育状况是怎样的 .....  | 117 |
| 1~3个月婴儿的视觉是怎样的 .....    | 117 |
| 1~3个月婴儿的听觉是怎样的 .....    | 118 |
| 1~3个月婴儿的活动是怎样的 .....    | 118 |
| 1~3个月婴儿的行为和语言是怎样的 ..... | 118 |
| 如何对婴儿母乳喂养 .....         | 119 |
| 如何对婴儿人工喂养 .....         | 120 |
| 如何对婴儿人工喂奶 .....         | 121 |
| 如何添加果汁与菜汁 .....         | 121 |
| 怎样布置婴儿的居室环境 .....       | 122 |
| 怎样为婴儿选择衣物 .....         | 123 |
| 如何给婴儿洗脸洗手 .....         | 123 |
| 怎样给婴儿洗头 .....           | 124 |
| 怎样给婴儿洗澡 .....           | 124 |
| 如何给婴儿剪指甲 .....          | 125 |
| 如何给婴儿理发 .....           | 125 |
| 如何纠正婴儿昼夜颠倒 .....        | 126 |
| 婴儿夜啼的原因有哪些 .....        | 126 |
| 如何防止婴儿窒息 .....          | 127 |
| 如何保护婴儿眼睛 .....          | 127 |
| 怎样给婴儿做按摩 .....          | 128 |
| 如何让婴儿睡得更好 .....         | 128 |
| 如何让婴儿养成良好的睡眠习惯 .....    | 129 |
| 如何训练婴儿养成良好的排便习惯 .....   | 129 |
| 如何为婴幼儿选择玩具 .....        | 129 |
| 怎样与婴儿做抬头训练 .....        | 130 |
| 怎样给新生儿做抓握训练 .....       | 131 |
| 怎样锻炼新生儿的视觉 .....        | 131 |



|                   |     |
|-------------------|-----|
| 怎样锻炼新生儿的听觉 .....  | 131 |
| 怎样与婴儿逗笑 .....     | 132 |
| 怎样模仿婴儿“发声” .....  | 132 |
| 怎样教婴儿练习俯卧 .....   | 132 |
| 怎样教婴儿练习直立蹬脚 ..... | 132 |
| 怎样教婴儿锻炼视觉 .....   | 133 |
| 怎样教婴儿锻炼听觉 .....   | 133 |
| 怎样教婴儿随着玩具转头 ..... | 133 |
| 怎样教婴儿抓玩具 .....    | 134 |
| 怎样教婴儿看玩具 .....    | 134 |
| 怎样教婴儿看口形 .....    | 134 |
| 怎样教婴儿认面庞 .....    | 134 |
| 怎样教婴儿抓手指 .....    | 135 |
| 怎样教婴儿踢被子 .....    | 135 |
| 怎样逗婴儿发声 .....     | 135 |

## 第五章 4~6 个月的婴儿养育

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 4~6 个月婴儿的发育状况是怎样的 .....   | 136 |
| 4~6 个月婴儿的视觉和听觉是怎样的 .....  | 136 |
| 4~6 个月婴儿的运动功能发育是怎样的 ..... | 137 |
| 4~6 个月婴儿的心理功能发育是怎样的 ..... | 137 |
| 4~6 个月婴儿语言发展是怎样的 .....    | 139 |
| 4~6 个月婴儿开始长牙齿了吗 .....     | 139 |
| 如何提高母乳的质量 .....           | 140 |
| 如何为断奶做准备 .....            | 140 |
| 如何添加辅食 .....              | 141 |
| 添加蛋黄的方法有哪些 .....          | 141 |
| 添加淀粉类食物的方法有哪些 .....       | 142 |
| 添加鱼泥与肝泥的方法有哪些 .....       | 142 |
| 添加蔬菜与水果的方法有哪些 .....       | 142 |
| 适合 4~6 个月婴儿的食谱有哪些 .....   | 143 |



|                    |     |
|--------------------|-----|
| 如何给婴儿衣着 .....      | 144 |
| 如何消除婴儿头上的乳痂 .....  | 144 |
| 如何预防婴儿睡偏头 .....    | 145 |
| 如何给婴儿选择枕头 .....    | 145 |
| 如何训练婴儿排便 .....     | 146 |
| 如何纠正婴儿吮手指的习惯 ..... | 146 |
| 婴儿流口水多怎么办 .....    | 146 |
| 轻轻摇晃婴儿的好处有哪些 ..... | 147 |
| 为什么不要抛摇婴儿 .....    | 147 |
| 为什么不要过分逗弄婴儿 .....  | 147 |
| 如何教婴儿练习爬行 .....    | 148 |
| 如何教婴儿练习直立 .....    | 148 |
| 如何帮婴儿翻身 .....      | 148 |
| 如何教婴儿做体操 .....     | 149 |
| 如何教婴儿自己玩 .....     | 149 |
| 如何训练婴儿的语言 .....    | 150 |
| 如何教婴儿逗逗飞 .....     | 150 |
| 如何教婴儿传递积木 .....    | 151 |
| 如何教婴儿拨算珠 .....     | 151 |
| 如何教婴儿青蛙跳 .....     | 151 |
| 如何教婴儿藏猫游戏 .....    | 151 |
| 如何跟婴儿对话 .....      | 152 |
| 如何教婴儿指鼻子 .....     | 152 |
| 如何教婴儿手击吊球 .....    | 152 |
| 如何让婴儿照镜子 .....     | 153 |
| 如何教婴儿撕纸玩 .....     | 154 |
| 如何教婴儿点头 .....      | 154 |

## 第六章 7~9个月的婴儿养育

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 7~9个月孩子的身体发育状况是怎样的 ..... | 155 |
| 7~9个月孩子的牙齿应该出几个了 .....   | 155 |
| 7~9个月孩子的运动状况如何 .....     | 156 |



|                  |     |
|------------------|-----|
| 7~9个月孩子的心理状况如何   | 156 |
| 7~9个月孩子的智力发育如何   | 157 |
| 7~9个月如何喂养孩子      | 157 |
| 什么时间为孩子断奶        | 158 |
| 如何添加辅食           | 158 |
| 为什么这个时期要警惕孩子营养不良 | 159 |
| 孩子食欲缺乏怎么办        | 159 |
| 怎样培养孩子上桌吃饭       | 160 |
| 孩子腹泻时应如何喂养       | 160 |
| 孩子患缺铁性贫血如何喂养     | 161 |
| 适于7~9个月孩子的食谱有哪些  | 161 |
| 孩子抽风怎么办          | 164 |
| 孩子患外耳道疖肿怎么办      | 164 |
| 如何护理孩子的口腔        | 165 |
| 怎样观察孩子的视力        | 165 |
| 从哪些方面看孩子入睡时的健康状况 | 166 |
| 孩子大便干燥如何护理       | 167 |
| 训练孩子坐盆的注意事项有哪些   | 167 |
| 如何消除室内不安全的隐患     | 167 |
| 如何教孩子学迈步         | 168 |
| 如何教孩子手的动作练习      | 168 |
| 如何为孩子提供玩具        | 169 |
| 如何教孩子玩游戏         | 169 |
| 如何教孩子学说话         | 169 |
| 如何教孩子追皮球         | 170 |
| 如何教孩子敲东西         | 170 |
| 如何教孩子挑绳子         | 170 |
| 如何教孩子蹲下捡物        | 170 |
| 如何教孩子钻山洞         | 171 |
| 如何教孩子转手腕         | 171 |
| 如何教孩子找东西         | 171 |



## 第七章 10~12个月的婴儿养育

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 10~12个月孩子的身体发育状况是怎样的 ..... | 172 |
| 10~12个月孩子的运动能力怎样 .....     | 173 |
| 10~12个月孩子的心理状况怎样 .....     | 173 |
| 10~12个月孩子的运用语言特点有哪些 .....  | 174 |
| 怎样为孩子断乳 .....              | 175 |
| 怎样为孩子提供适合的饮食 .....         | 175 |
| 怎样养成孩子良好的进食习惯 .....        | 176 |
| 孩子不喜欢吃蔬菜怎么办 .....          | 176 |
| 怎样养成孩子不偏食的习惯 .....         | 177 |
| 为什么让孩子少吃冷饮 .....           | 178 |
| 为什么说巧克力不宜多食 .....          | 178 |
| 适宜10~12个月孩子的食谱有哪些 .....    | 178 |
| 如何增强孩子的感性认识 .....          | 180 |
| 如何掌握孩子的肥胖度 .....           | 180 |
| 为什么说开窗睡眠益处多 .....          | 181 |
| 哪些情况可以引起孩子入睡后打鼾 .....      | 181 |
| 如何防治孩子的溃疡性口腔炎 .....        | 182 |
| 如何预防孩子形成八字脚 .....          | 182 |
| 如何处理孩子气管进入异物 .....         | 183 |
| 如何预防孩子意外事故的发生 .....        | 183 |
| 让孩子怎样看电视 .....             | 184 |
| 怎样教孩子练习动作 .....            | 184 |
| 怎样帮助孩子学用工具 .....           | 184 |
| 怎样对孩子进行认识训练 .....          | 185 |
| 怎样教孩子学说话 .....             | 185 |
| 怎样对孩子进行个性的培养 .....         | 186 |
| 怎样教孩子抓绳取环 .....            | 186 |
| 怎样教孩子戴帽子 .....             | 186 |
| 怎样教孩子用拇指、食指摄取东西 .....      | 187 |
| 怎样教孩子开抽屉锁 .....            | 187 |



|             |     |
|-------------|-----|
| 怎样教孩子手足爬行游戏 | 187 |
| 怎样教孩子盖盖子    | 187 |
| 怎样教孩子跳摇摆舞   | 187 |
| 怎样教孩子玩尺子过夹缝 | 188 |
| 怎样教孩子玩水     | 188 |
| 怎样教孩子数数     | 188 |

## 第八章 1~2 岁的幼儿养育

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 1~2 岁孩子的身体发育是怎样的   | 189 |
| 1~2 岁孩子的神经系统发育是怎样的 | 190 |
| 1~2 岁孩子的骨骼发育是怎样的   | 191 |
| 1~2 岁孩子的牙齿发育是怎样的   | 192 |
| 1~2 岁孩子的心肺功能是怎样的   | 194 |
| 1~2 岁孩子的行走情况是怎样的   | 194 |
| 1~2 岁孩子手的协调能力是怎样的  | 195 |
| 1~2 岁孩子的智能是怎样的     | 196 |
| 断奶后孩子每日应摄取多少食物     | 197 |
| 怎样安排孩子的三餐          | 198 |
| 怎样提高孩子的吃饭兴趣        | 198 |
| 孩子偏食的原因有哪些         | 199 |
| 孩子胃口不好怎么办          | 201 |
| 不适合孩子吃的食物有哪些       | 202 |
| 为什么说孩子不宜多吃零食       | 203 |
| 为什么说给孩子吃水果要适度      | 204 |
| 为什么不可给孩子乱用营养液      | 204 |
| 如何为孩子提供安全的饮食       | 205 |
| 1~2 岁孩子适宜的食谱有哪些    | 206 |
| 如何照顾 1~1.5 岁的孩子    | 207 |
| 如何照顾 1.5 岁~2 岁的孩子  | 208 |
| 如何照顾 2 岁的孩子        | 209 |
| 为什么要给孩子适量的硬物食用     | 210 |



|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 如何保护孩子的视力 .....       | 210 |
| 如何保护孩子的牙齿 .....       | 211 |
| 怎样正确对待孩子的不良行为 .....   | 211 |
| 为什么让孩子从开裆裤改成连裆裤 ..... | 213 |
| 怎样防止孩子尿床 .....        | 213 |
| 如何教孩子正确擤鼻涕 .....      | 214 |
| 如何防止孩子发生意外 .....      | 214 |
| 怎样培养孩子生活能力 .....      | 215 |
| 怎样培养孩子饮食好习惯 .....     | 216 |
| 怎样教孩子做妈妈的“好助手” .....  | 217 |
| 如何提高孩子的语言表达能力 .....   | 218 |
| 如何让孩子进行模仿训练 .....     | 219 |
| 如何增加孩子玩的内容 .....      | 219 |
| 如何教孩子学识字 .....        | 219 |
| 如何教孩子学数学 .....        | 220 |
| 如何教孩子学走路 .....        | 220 |
| 怎样训练孩子的动作 .....       | 221 |
| 怎样训练孩子说完整句子 .....     | 221 |
| 怎样教孩子玩跳跳床 .....       | 221 |
| 怎样教孩子绕圈子 .....        | 222 |
| 怎样教孩子练习站或蹲 .....      | 222 |
| 怎样教孩子开“商店” .....      | 222 |
| 怎样教孩子踢球 .....         | 222 |
| 怎样教孩子玩拼图 .....        | 222 |
| 怎样教孩子玩沙子 .....        | 222 |
| 怎样教孩子倒传球 .....        | 223 |
| 怎样教孩子抓积木、搭积木 .....    | 223 |
| 怎样教孩子拉杯子 .....        | 223 |
| 怎样教孩子分东西 .....        | 224 |
| 怎样教孩子玩色彩游戏 .....      | 224 |
| 怎样教孩子照镜子，说名字 .....    | 224 |
| 怎样教孩子穿珠子 .....        | 224 |
| 怎样教孩子学单词 .....        | 225 |



|                |     |
|----------------|-----|
| 怎样教孩子扮鬼脸 ..... | 225 |
| 怎样教孩子喂娃娃 ..... | 225 |

## 第九章 2~3 岁的幼儿养育

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 2~3 岁的幼儿身体发育是怎样的 .....     | 226 |
| 2~3 岁的幼儿运动、认知发育是怎样的 .....  | 226 |
| 2~3 岁的幼儿语言发育是怎样的 .....     | 227 |
| 2~3 岁的幼儿模仿性和依赖性是怎样的 .....  | 227 |
| 2~3 岁的幼儿性格是怎样的 .....       | 229 |
| 为什么说 2~3 岁的幼儿对父母有所偏爱 ..... | 231 |
| 为什么说 2~3 岁的幼儿有独占意识 .....   | 232 |
| 2~3 岁孩子的喂养特点有哪些 .....      | 232 |
| 2~3 岁孩子的食谱安排原则有哪些 .....    | 233 |
| 如何应对孩子厌食 .....             | 234 |
| 如何应对孩子偏食 .....             | 234 |
| 如何防止孩子食物过敏 .....           | 236 |
| 如何为孩子补充点心与零食 .....         | 236 |
| 如何为孩子创造良好的进餐环境 .....       | 238 |
| 如何为孩子搭配膳食 .....            | 239 |
| 粗细粮搭配有什么好处 .....           | 240 |
| 如何改正孩子不吃蔬菜的习惯 .....        | 240 |
| 适宜 2~3 岁的幼儿食谱有哪些 .....     | 242 |
| 如何注意孩子坐姿与行走 .....          | 244 |
| 如何改掉孩子吸吮手指头的坏习惯 .....      | 245 |
| 如何纠正孩子左撇子 .....            | 246 |
| 如何为孩子选择凉鞋 .....            | 246 |
| 如何丰富孩子的日常生活 .....          | 246 |
| 孩子经常夜间醒来怎么办 .....          | 247 |
| 孩子做噩梦怎么办 .....             | 248 |
| 怎样找出孩子睡眠不安的原因 .....        | 249 |
| 给孩子穿衣服和鞋袜要注意哪些 .....       | 250 |