

YOUER
WEIYANG HULI
TONGBU ZHIDAO

全国知名妇幼保健专家

倾力打造

幼儿



付大英◎编著

NEW

喂养 护理 同步指导

1~3岁是宝宝生长发育的关键期

和宝宝一起走过了一年

相信你对宝宝的喂养、护理、早教启智、
疾病防治等，都有了自己的心得体会



河北出版传媒集团公司
河北科学技术出版社



YOUER
WEIYANG HULI
TONGBU ZHIDAO

幼儿

付大英◎编著

喂养护理 同步指导



河北出版传媒集团公司
河北科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

幼儿喂养护理同步指导 / 付大英编著. -- 石家庄 :

河北科学技术出版社, 2010.10

ISBN 978-7-5375-4118-3

I. ①幼… II. ①付… III. ①婴幼儿—哺育②婴幼儿—护理 IV. ①R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第196541号

幼儿喂养护理 同步指导 :::::

出版发行 / 河北出版传媒集团公司

河北科学技术出版社

地 址 / 河北省石家庄市友谊北大街330号

邮 编 / 050061

组织策划 / 王辛卯

责任编辑 / 张玉芳

封面设计 / 胡椒设计

美术编辑 / 阮 成

印 刷 / 北京中创彩色印刷有限公司

开 本 / 787×1000 1×16

印 张 / 16

字 数 / 320千字

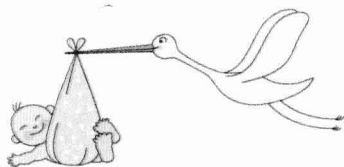
版 次 / 2010年11月第1版

印 次 / 2010年11月第1次印刷

定 价 / 29.80元



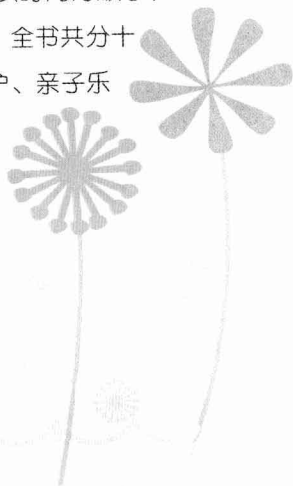
前言



1 ~ 3 岁是宝宝生长发育的关键期，在这一时期家长做到科学养育宝宝特别重要。例如在早期教育方面，具有 100 度潜在能力的宝宝，如果一开始就给他进行教育，那么他就可能成为一个具备 100 度能力的人。如果从 5 岁时起才开始教育，即使是教育得非常出色，那也只能成为具备 80 度能力的人。而如果从 10 岁时开始教育的话，即便教育再好，也只能达到 60 度能力了。到 15 岁时就会只剩 40 度了。由此可知，养育宝宝也是有时效性的，如果让宝宝错过了这个时机，事后再弥补就没用了。同样，在宝宝的护理、疾病预防方面，如果护理和预防不当，也会给宝宝和家长带来麻烦，而严重时一时的疏忽可能给宝宝和家长带来的是终身的遗憾。如弱视、斜视、罗圈腿、癫痫等一些疾病都有可能因养育不当造成的，这些疾病都会给宝宝带来极大的不便。况且，每一个孩子又都是独特的个体，因为他的发育水平、速度和发展的方向与其他孩子是截然不同的。

怎样把握幼儿发展的关键期，怎样根据宝宝这个独特的个体科学护理，让每一个宝宝都得到最合理、最健康的喂养，获得最适合个体发展的早期教育，有效地开发宝宝的潜能，是每个家长需要了解的。

本书立足实用，视野开阔。博采众家之长，紧跟时代步伐，以时间为顺序，分别对宝宝的喂养、护理、早教、疾病防护进行了全面详细讲解。全书共分十篇，每一篇都包括宝宝成长档案、宝宝喂养、宝宝护理、疾病防护、亲子乐园几个栏目，并针对新手妈妈的烦恼开辟了“爸妈的烦心事”这一栏目。文字流畅，通俗易懂，图文并茂，具有时间针对性、查阅便利等优点。旨在帮助新手妈妈排忧解难，从而培育一个健康聪明的宝宝。愿此书能成为父母的枕边书，也愿天下的每一个宝宝都健康、聪明。



PART 1

第12~14个月

宝宝开始迈出人生“第一步”

成长档案先行

12~14个月宝宝的体格标准/001

12~14个月宝宝的感觉发育标准/001

宝宝喂养

宝宝12~14月营养课提前上/002

宝宝更馋嘴了，饮食安全放第一/002

保证宝宝的饮食合理，

既要营养又要美味/003

想让宝宝更聪明，

给宝宝多吃鱼肉和豆腐/004

宝宝早餐，营养全面均衡是关键/005

给宝宝吃水果的学问/006

保护宝宝眼睛应吃这些食物/007

想要宝宝长得高，这些食物不可少/009

宝宝不想吃饭，父母千万别强迫/010

宝宝护理

宝宝12~14月护理课提前上/011

宝宝良好的饮食习惯，从现在开始培养/012

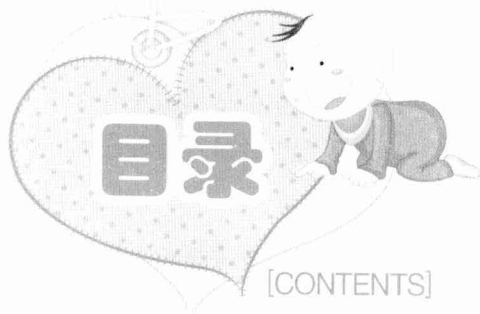
常给宝宝梳头，有利于提高宝宝智商/013

如何布置1岁宝宝的房间/014

给宝宝建立起有规律的生活时间表/015

带宝宝定期体检有必要/016

宝宝1岁还没长乳牙怎么办/017



妈妈要学会通过睡眠观察宝宝的健康状况/019

疾病防护

宝宝“泌尿道感染”的防治对策/020

宝宝出水痘，妈妈别着急/021

宝宝痢疾的预防/022

谨防性激素类药物危害宝宝健康/023

亲子乐园

会打招呼的乖宝宝/025

吃饭，妈妈放手让宝宝自己来吧/026

不识字的宝宝也要多看书/027

小模仿激发大智慧/028

爸妈的烦心事

宝宝会走后喂饭难，怎么办/029

宝宝一定要黏着妈妈，特别缠人怎么办/030

专题

宝宝误吃药品，妈妈一定要冷静/032

PART 2

第14~16个月 宝宝可以四处乱跑了

成长档案先行

14~16个月宝宝的体格标准/033

14~16个月宝宝的感觉发育标准/033

宝宝喂养

宝宝14~16月营养课提前上/034

宝宝适当吃些硬食好处多/034

宝宝饮食，微量元素不可缺/035

卵磷脂，维护宝宝的记忆力/037

碘，促进宝宝智力发育/037

宝宝不爱吃蔬菜

可以多吃水果来弥补吗/038

宝宝挑食、偏食怎么办/039

在夏季时期吃冷饮过多

会对宝宝造成什么危害/040

宝宝护理

宝宝14~16月护理课提前上/041

宝宝还小，可以进行冷水浴吗/042

保护宝宝的牙齿，不能掉以轻心/043

宝宝常洗手，健康常相伴/044

给宝宝一个良好的就餐环境/045

宝宝午睡，必不可少/046

宝宝爱咬人，妈妈有妙招/047

疾病防护

预防宝宝口吃，抓住关键时期/048

宝宝咳嗽了，饮食要注意/050

注意防治宝宝腮腺炎（麦粒肿）/051

手足口病，防胜于治/052

亲子乐园

让宝宝满心欢喜地涂鸦/053

抓住宝宝的记忆特点教育宝宝/054

父母跟宝宝说话用儿化语好吗/056

学会培养和保护宝宝的爱心/057

帮助宝宝展开联想的翅膀/059

宝宝做错事，父母少斥责/060

爸妈的烦心事

宝宝不爱理发怎么办/061

专题

亲密接触可以让宝宝心理更健康/063



PART 3

第16~18个月

宝宝有自己的小主见了

成长档案先行

16~18个月宝宝的体格标准/064

16~18个月宝宝的感觉发育标准/064

宝宝喂养

宝宝16~18月营养课提前上/065

宝宝感冒发热如何调整饮食/065

宝宝不宜多吃巧克力/067

注意宝宝秋季饮食/068

宝宝吃些粗粮，长得更强壮/068

宝宝很能吃，妈妈该让他尽情吃吗/070

春季给孩子吃芝麻酱好处多/071

宝宝护理

宝宝16~18月护理课提前上/072

宝宝1岁半了还不会走路怎么办/073

妈妈如何给宝宝选择衣服/073

别让小失误影响宝宝智力发育/074

2岁以下宝宝不宜长期托幼/075

宝宝爱出汗，妈妈巧护理/076

不要随便给宝宝掏耳朵/076

疾病防护

不让过敏性鼻炎危害宝宝健康/077

换季时节谨防“小儿

急性肾炎”突袭/079

宝宝疝气，父母别大意/080

宝宝皮肤瘙痒别乱抓/081

亲子乐园

如何培养宝宝的注意力/082

如何让宝宝树立时间概念/083

培养宝宝的孝心，

父母是宝宝的好榜样/084

妈妈陪宝宝读书，宝宝最喜欢/085

瞧！宝宝能帮妈妈做家务了/086

爸妈的烦心事

宝宝爱喝饮料怎么办/087

专题

宝宝睡觉踢被子怎么办/089



PART 4

第18~20个月

宝宝忙忙碌碌闲不住

成长档案先行

18~20个月宝宝的体格标准/090

18~20个月宝宝的感觉发育标准/090

宝宝喂养

宝宝18~20月营养课提前上/091

宝宝饮用酸奶要注意什么/091

炎炎夏日，如何让宝宝胃口好/092

蔬菜，如何吃得更营养/094

宝宝爱吃零食，妈妈要把关/095



宝宝护理

宝宝18~20月护理课提前上/096

让宝宝安全舒适地过夏天/096

宝宝吹空调，原则要遵守/098

宝宝被鱼刺卡喉咙的紧急处理/098

夏季，带宝宝游泳注意安全卫生/099

夏季为宝宝驱蚊防叮咬/101

如何给宝宝安全使用花露水/102

疾病防护

宝宝小便发白怎么办/102

不让蛔虫再掠夺宝宝的营养/103

宝宝消化功能不成熟，防治腹泻不放松/104

鼻窦炎给宝宝带来的危害/106

亲子乐园

教宝宝正确地擤鼻涕/107

父母要善于发现并且善于提高宝宝的潜能/108

心灵手巧，手指运动有益宝宝健脑/109

宝宝爱提问，如何回答学问深/110

数子十过不如奖子一功，聪明宝宝夸出来/112

选择一个安全的环境，让宝宝跑起来吧/113

爸妈的烦心事

宝宝恋物怎么办/114

专题

如何选择宝宝沐浴用品/116

PART 5

第20~22个月 喜欢模仿的好宝宝

成长档案先行

20~22个月宝宝的体格标准/117

20~22个月宝宝的感觉发育标准/117

宝宝喂养

宝宝20~22月营养课提前上/118

宝宝可常吃猪血/118

宝宝宜进食适宜的脂肪食品/119

要给宝宝补充适量的糖类/120

宝宝饮食不可过于鲜美 /121

宝宝护理

宝宝20~22月护理课提前上/122

爸爸吸烟要注意，宝宝被动吸烟危害大/122

宝宝睡觉要缠着妈妈，如何让他自己睡/123

宝宝喜欢憋尿，妈妈要及时发现/125

宝宝夏天防痱子小妙招/126

给宝宝“拉拉耳朵”可防耳聋/127

疾病防护

冬季谨防宝宝气体中毒/127

别让结膜炎找宝宝麻烦/128

宝宝包茎的防治/129

别让疳症影响宝宝的生长发育/130



亲子乐园

孟母三迁，别忽视环境对宝宝的影响/131

引导宝宝勇敢面对“变化”/132

让宝宝体会分享带来的快乐/133

妈妈如何引导宝宝爱上舞蹈/135

宝宝看动画片，需要父母引导/137

爸妈的烦心事

宝宝尿床怎么办/138

专题

时尚妈妈的育儿五宗罪/139

PART 6

第22~24个月

独立意识越来越强的宝宝

成长档案先行

22~24个月宝宝的体格标准/140

22~24个月宝宝的感觉发育标准/140

宝宝喂养

宝宝22~24月营养课提前上/141

为几类容易缺锌的宝宝补锌/141

四类食物，直接危害宝宝大脑发育/142

“耍花招”让宝宝吃出营养/143

给宝宝喝果汁，误区请绕行/144

宝宝护理

宝宝22~24月护理课提前上/145

为宝宝选择好牙膏、牙刷/145

让宝宝学刷牙，保护好宝宝的小贝齿/146

注意防止宠物危害宝宝健康/147

宝宝夜磨牙，妈妈有对策/148

如何预防宝宝鞭炮炸伤/149

疾病防护

如何预防宝宝扁平足/150

带宝宝去看病的学问/151

异物进入宝宝耳内怎么办/152

注意防治宝宝气管异物/153

宝宝腹痛的防治/155

亲子乐园

惩罚宝宝要有原则/156

宝宝虽小，情商培养不可缺/157

超前教育，是发掘潜力还是揠苗助长/157

教养宝宝，爸爸参与很重要/158

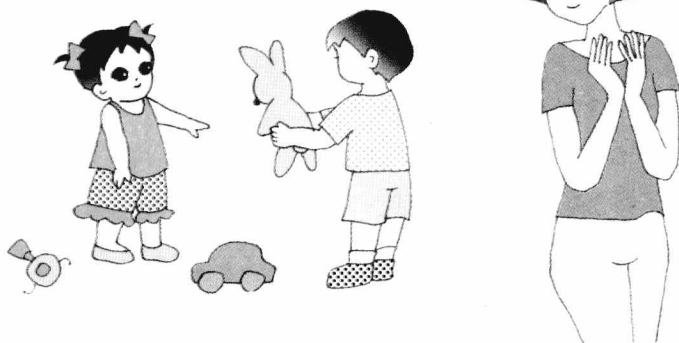
如何面对宝宝发脾气/159

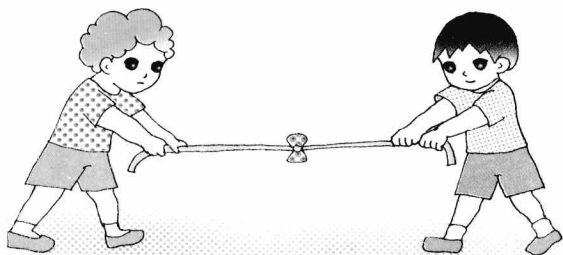
爸妈的烦心事

宝宝喜欢撒赖要别人的东西怎么办/160

专题

不要对宝宝说的6句话/161





PART

第24~27个月

叛逆又可爱的宝宝

成长档案先行

- 24~27个月宝宝的体格标准/163
- 24~27个月宝宝的感觉发育标准/163

宝宝喂养

- 宝宝24~27月营养课提前上/164
- 学会发现宝宝营养缺乏的蛛丝马迹/164
- 适量食用坚果让宝宝更聪明/165
- 腊八到了，给宝宝的营养粥/166
- 宝宝边吃饭边喝水危害大/168

宝宝护理

- 宝宝24~27月护理课提前上/168
- 妈妈要定期测量宝宝的身高与体重/169
- 培养宝宝清洁卫生的习惯 /169
- 别忽视影响宝宝健康的环境隐患/170
- 关注宝宝长高的细节/171

疾病防护

- 带宝宝做视力检查/172
- 宝宝外伤出血的急救措施/172
- 小儿惊厥高热有什么特点/173
- 谨防肾病危害宝宝健康/174
- 宝宝每晚定时哭闹，蛲虫在使坏/175

亲子乐园

- 父母要学会发现并培养宝宝的观察力/176
- 用音乐陶冶宝宝的性情/177
- 宝宝和妈妈一起用筷子/178
- 别让家庭精神垃圾侵蚀宝宝/179
- 帮助“反抗”宝宝度过反抗期/180

爸妈的烦心事

- 宝宝学会骂人怎么办/181

专题

- 网购宝宝用品的秘诀/182



PART 8

第27~30个月 宝宝也会给妈妈讲故事了

成长档案先行

27~30个月宝宝的感觉发育标准/183

27~30个月宝宝的心理发育/183

宝宝喂养

宝宝27~30月营养课提前上/184

宝宝餐桌，健脑食物不可缺/184

宝宝多吃葡萄糖不健康/185

这些食物，让宝宝“吃”出好睡眠/186

让宝宝“吃醋”好处多多/186

宝宝护理

宝宝27~30月护理课提前上/187

宝宝锻炼身体，要遵循原则/188

宝宝爱睡懒觉，父母该怎么叫醒宝宝/189

带宝宝乘车，安全问题最重要/190

宝宝夏季穿衣少，别让宝宝受伤害/191

宝宝生病了，怎样照顾最科学/191

疾病防护

宝宝被宠物伤害的处理/192

通过宝宝的指甲去观察宝宝的健康状况/193

宝宝弱视怎么办/195

瞻前顾后防宝宝中暑/196

警惕！别让宝宝得“儿童电视孤独症”/197

亲子乐园

宝宝性别角色的教育/198

“拒绝”宝宝要有技巧/198

宝宝偷拿别人东西怎么办/199

拥抱宝宝，传递天然爱的营养/200

爸妈的烦心事

宝宝特别胆小怎么办/201

专题

给宝宝换保姆，父母掌握好黄金原则/202

PART 9

第30~33个月

宝宝开始了人生第一个逆反期

成长档案先行

30~33个月宝宝的感觉发育标准/204

30~33个月宝宝的心理发育/205

宝宝喂养

宝宝30~33月营养课提前上/205

维持宝宝食欲促进消化的B族维生素/206

有利于宝宝大脑发育的不饱和脂肪酸/206

让“狼吞虎咽”的宝宝“细嚼慢咽”/207

毛豆虽然营养好，宝宝吃时要注意/208

宝宝护理

宝宝30~33月护理课提前上/209

让宝宝一点一点地去尝试“冒险”/209

宝宝的穿着打扮应符合宝宝的身份/209

带宝宝郊游乐趣多，安全意识不能丢/210

父母要及时纠正宝宝的不良习惯/212

疾病防护

宝宝“上火”，妈妈有妙招/213

节假日，小心宝宝积食/214

宝宝流鼻血妈妈急救法/215

宝宝的肠管很敏感，防治下痢很关键/216

亲子乐园

培养宝宝的同情心/217

正确对待宝宝的“第一反抗期”/218

给宝宝一点自由的时间/219

亲近大自然，培养宝宝的自然智能/219

爸妈的烦心事

宝宝语言发育迟缓怎么办/220

专题

小妙招帮助宝宝戒掉“电视瘾”/221



PART 10

第33~36个月

宝宝能清晰地和父母对话了



成长档案先行

33~36个月宝宝的感觉发育标准/223

33~36个月宝宝的心理发育/223

宝宝喂养

宝宝33~36月营养课提前上/224

饭菜错搭会严重危害宝宝健康/224

荔枝一次吃太多，小心“荔枝病”/225

宝宝防过敏要回避哪些食物/226

冬季，宝宝餐桌上的大学问/227

宝宝护理

宝宝33~36月护理课提前上/228

带宝宝到游乐场所，安全放在第一位/228

宝宝还小，这些运动项目别参与/229

家庭应准备的外用药/230

冬季如何让宝宝健康出行/231

疾病防护

宝宝急性腹痛，可能是急性阑尾炎/232

全面解读宝宝肾结石/233

口腔溃疡怎么办/234

小心宝宝维生素A中毒/235

亲子乐园

宝宝的人际交往能力培养/235

如何培养宝宝的责任感/236

如何应对宝宝“餐厅兴奋症”/237

在宝宝面前忌讳发这些牢骚/238

讲睡前故事的诀窍/239

爸妈的烦心事

宝宝喜欢和父母顶嘴怎么办/239

专题

宝宝受欺负时的五种应对方法/241

附录

宝宝疫苗接种的常见问题指南/242



PART1

第12~14个月

宝宝开始迈出人生“第一步”

宝宝在满周岁后，其体格发育的增长指标明显减慢，进入相对稳定时期。但是，宝宝的能力却在突飞猛进的发展。到1岁左右可能就迈出自己走路，并尝试着依靠自己的力量去探索未知的世界了。



成长档案先行

12~14个月宝宝的体格标准

体格指标	男宝宝	女宝宝
体 重	10.14千克	9.58千克
身 长	77.14厘米	75.69厘米
头 围	46.47厘米	45.45厘米

12~14个月宝宝的感觉发育标准

● 肢体运动发育

12~14个月的宝宝可以手脚并用地爬上1~2级楼梯，还可以将2块积木堆起来，还可以独立地脱掉鞋、帽。

● 语言和听力发育

12~14个月的宝宝试图用语言表达自己的要求，尽管此时父母还不能完全听明白，因此时的宝宝一个词可能会表达多



种意思。在听力方面，当听到父母喊自己的名字时会一摇一晃地走过来。

●其他感觉发育

此时的宝宝已产发了最初的思维，但由于宝宝大脑神经元之间的联系很弱，所以通常要伴随动作和其他各种感知觉进行。在情绪社交能力方面，宝宝已经能够明白用怎样的表情来表达自己的喜悦和不高兴之情。

宝宝喂养



宝宝12~14月营养课提前上

转眼间，宝宝已到一岁，他开始进入幼儿期。他已经会走会讲，也已经可以跟成人一起吃饭。但是，父母们仍然不可掉以轻心，因为一岁的宝宝正处于迅速成长的阶段，宝宝开始学走路、学说话及认知周围的事物，体力脑力消耗相对增加，需要充足的营养素来帮助身体发育，所以父母必须确保宝宝能够摄取到充足均衡的营养，以帮助他奠定一个良好的健康基础。

满1周岁时，宝宝已经有6~8颗牙齿了，与宝宝期相比，其咀嚼能力和消化能力都有了明显提高，但消化系统仍然比较弱，无法和成人相比。因此，此时宝宝的饭菜还是要单独做，应做得软、烂、碎，特别是对于不容易消化的肉类和植物纤维类食物更应仔细进行加工。

在保证一日三餐主食的同时，还要保证幼儿每天喝两次牛奶，总量应保持在400~500毫升。

宝宝1岁后，很多水果都可以吃了，为了避免宝宝吃水果后出现皮肤瘙痒等过敏现象，有些水果在喂前可煮一煮，如菠萝、芒果等。



宝宝更馋嘴了，饮食安全放第一

不少宝宝在吃了许多油腻或者不易消化的食物后都会出现不适的症状，急性期会出现肚子痛、大便次数增加、不定期的腹泻或者腹胀等情况。不注意饮食安全不但会引起宝宝胃肠道疾病或食物中毒，还会影响宝宝的身体和智力发育。关注宝宝

的饮食安全，妈妈要注意以下几点：

※不给宝宝吃变质、腐烂的水果、蔬菜等食物。袋装食品食用前首先要看是否过期、变味，已有哈喇味的食物和含油量大的点心不能让宝宝吃。

※不要吃剩菜、剩饭。饭菜宜现炒现吃。营养丰富的剩饭菜细菌极易繁殖，吃后易出现恶心、呕吐、腹泻等急性肠道症状。如食用剩饭菜，首先检查食物有无异味，同时需加热到100℃，持续20分钟左右。

※一般熟食制品中都加入了一定的防腐剂和色素，如火腿肠、袋装烤鸡等，这些食物也易变质腐烂，所以不宜给宝宝吃。再有一些罐头食品、凉拌菜等，宝宝最好少吃或不吃。宝宝的饭菜应现做现吃。

※一般生硬、带壳、粗糙、过于油腻及带刺激性的食物对幼儿都不适宜。有的食物需要加工后才能给宝宝食用。

※少给宝宝吃煎炸、烟熏食物。鱼、肉中的脂肪在经过200度以上的热油煎炸或长时间暴晒后，很容易转化为过氧化脂质，而这种物质会导致大脑早衰，直接损害大脑发育。油条、油饼在制作时要加入明矾，而明矾（三氧化二铝）含铅量高，常吃会造成记忆力下降，反应迟钝，因此妈妈应该让宝宝戒掉以油条、油饼作早餐的习惯。

※爆米花、松花蛋、啤酒中含铅较多，传统的铁罐头及玻璃瓶罐头的密封盖中，含有一定数量的铅，过量的铅进入血液后很难排除，会直接损伤大脑。所以，这些“罐装食品”妈妈要让宝宝少吃。

※一般饭菜营养越丰富，细菌也越易繁殖。对没有变味的饭菜也要加热到100℃，并持续15分钟以上才能食用，否则吃了容易拉肚子。



保证宝宝的饮食合理，既要营养又要美味

宝宝营养的摄入要均衡，过剩和不足都不利于宝宝的健康，甚至诱发多种疾病。

一般来说，此时宝宝每天的食量为：40多克的肉类，鸡蛋1个，牛奶或豆浆250毫升，豆制品30~40克，蔬菜、水果200克左右，油10克左右，糖10克左右。