

区慕洁



中国早教之母，著名婴幼儿早教专家，中国优生科学协会理事。

戴淑凤



著名儿科专家，北京大学第一临床医学院主任医师、教授，中国优生科学协会和中国优生优育协会理事。

吴光驰



首都儿科研究所儿童营养研究室研究员，中国优生科学协会小儿营养专业委员会副主任。



家庭育儿百科大全

(0~3岁)

最权威的专家团队，最前沿的育儿理念，最实用的育儿方法，最贴心的育儿建议，帮助新手父母成功养育金牌宝宝。 中国优生科学协会 主编



中国优生科学协会推荐读物

中国妇女出版社

中國婦女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭育儿百科大全 (0~3岁) / 中国优生科学协会主编.
—北京: 中国妇女出版社, 2011. 1
ISBN 978 - 7 - 5127 - 0119 - 9

I. ①家… II. ①中… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识
IV. ①TS976. 31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 218021 号

家庭育儿百科大全 (0~3岁)

作 者: 中国优生科学协会 主编

文字统筹: 刘 宁

责任编辑: 刘 宁

插图绘制: 风云绘图

封面设计: 吴晓莉

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: 170×240 1/16

印 张: 32.5

字 数: 380 千字

版 次: 2011 年 2 月第 1 版

印 次: 2011 年 2 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7 - 5127 - 0119 - 9

定 价: 39.80 元

版权所有·侵权必究

(如有印装错误, 请与发行部联系)



目录



第一章 迎接孩子的出生

第一节 做好心理准备 / 1

- ❖ 接受生活空间的变化 / 1
- ❖ 接受夫妻情感的变化 / 1
- ❖ 接受家庭责任与义务的变化 / 1
- ❖ 接受为人父母的新角色 / 2

第二节 做好物质准备 / 4

- ❖ 做好家庭财务计划 / 4
 - 提前确定谁来带孩子 / 4
 - 必须支出的育儿费用 / 4
 - 减少支出的小建议 / 5
- ❖ 婴儿房间的准备 / 6
 - 新生儿最好和妈妈同居一室 / 6
 - 新生儿房间的环境要适宜 / 6
- ❖ 婴儿用品的准备 / 7
 - 起居用品的准备 / 7
 - 喂养用品的准备 / 11
 - 洗浴用品的准备 / 13
 - 护肤用品的准备 / 14
 - 其他护理用品的准备 / 14
 - 外出用品的准备 / 17
- ❖ 妈妈用品的准备 / 19
 - 卫生用品 / 20

哺乳用品 / 20

美容美体用品 / 20

第二章 0~1岁婴儿的养和育

第一节 0~1个月 / 21

- ❖ 出生的过程与应对 / 21
 - 自然分娩的过程与应对 / 21
 - 剖宫产的过程与应对 / 24
 - 与婴儿的第一次亲密接触 / 26
- ❖ 新生儿阿普伽评分 / 27
- ❖ 新生儿的生理特点 / 28
 - 体格发育 / 28
 - 皮肤特点 / 30
 - 呼吸次数 / 30
 - 消化系统 / 31
 - 代谢特点 / 31
 - 体温调节 / 31
 - 免疫特点 / 32
- ❖ 新生儿的5种状态 / 32
 - 规则睡眠状态 / 33
 - 不规则睡眠状态 / 33
 - 瞌睡状态 / 33
 - 安静觉醒状态 / 33
 - 清醒活动和啼哭状态 / 34



❖ 新生儿的先天反射 / 34

觅食反射 / 34

吸吮反射 / 35

游泳反射 / 35

眨眼反射 / 35

收缩反射 / 35

摩罗氏拥抱反射 / 35

抓握反射 / 36

强直性颈部反射 / 36

身体直向反射 / 36

迈步反射 (行走反射) / 36

❖ 新生儿的感知能力 / 37

触觉 / 37

味觉 / 38

嗅觉 / 38

听觉 / 39

视觉 / 40

❖ 语言和社会性发育 / 41

语言发育 / 41

社会性发育 / 41

❖ 新生儿的注意 / 41

❖ 新生儿特殊的生理现象 / 42

生理性体重下降 / 42

生理性黄疸 / 42

生理性呕吐 / 43

生理性乳腺肿大 / 43

假月经 / 43

吐奶 / 44

❖ 新生儿的喂养 / 44

母乳喂养好处多 / 44

第一时间给新生儿哺乳 / 47

第一次哺乳宜采用侧卧位 / 47

让新生儿正确含接乳头 / 48

初乳千万不要错过 / 48

不要急着给新生儿加奶粉 / 49

用两侧乳房哺乳 / 49

不要怕乳房肿胀 / 49

新生儿应该按需哺乳 / 50

防止新生儿打嗝、吐奶 / 50

判断新生儿是否吃饱的方法 / 51

有些新生儿不能吃母乳 / 51

新生儿拒绝母乳的原因 / 52

母乳喂养儿需要喂水吗 / 53

哺乳妈妈要注意加强营养 / 53

哺乳妈妈要注意休息 / 53

哺乳妈妈要有个好心情 / 54

判断母乳是否充足的方法 / 54

母乳不足的常见原因及应对 / 55

哺乳妈妈增乳食谱举例 / 55

混合喂养的正确方法 / 56

妈妈患病时可暂停哺乳 / 58

哺乳妈妈最好不吃药 / 59

人工喂养的正确方法 / 59

足月低体重儿的喂养 / 60

早产儿的喂养 / 61

剖宫产婴儿的喂养 / 62

按时添加鱼肝油和钙 / 63

❖ 新生儿的护理 / 64

读懂新生儿的哭声 / 64

新生儿的抱法 / 67

给新生儿穿衣服的方法 / 68

新生儿的睡眠 / 69

给新生儿洗澡 / 72

为新生儿做抚触 / 75

新生儿大小便的护理 / 77

新生儿脐带的护理 / 79

新生儿五官的护理 / 80



新生儿口腔的护理 / 82

新生儿皮肤的护理 / 83

给新生儿喂药的方法 / 84

新生儿体温问题 / 85

新生儿也要晒太阳 / 85

不要错过新生儿筛查 / 86

早产儿的特殊护理 / 87

新生儿预防接种 / 88

新生儿疾病的应对 / 90

鹅口疮 / 90

脐疝 / 90

粟粒疹 / 90

黏眼 / 91

新生儿泪囊炎 / 91

先天性眼睑内翻倒睫 / 92

新生儿脓漏眼 / 92

新生儿腹泻 / 93

新生儿肺炎 / 94

婴儿肠绞痛 / 94

新生儿脱水热 / 96

新生儿硬肿症 / 96

新生儿病理性黄疸 / 97

新生儿的早期教育 / 98

教育从出生第一天开始 / 98

爱是最好的教育 / 98

气质是与生俱来的 / 99

婴幼儿情绪发展的特点 / 101

感知觉训练很重要 / 102

智力启蒙方案 / 104

感知觉发育 / 108

语言与社会性发育 / 108

育儿重点提示 / 109

关注婴儿的体重变化 / 109

让婴儿习惯用勺子喝水 / 109

继续观察婴儿的大小便规律 / 110

培养婴儿良好的睡眠习惯 / 110

婴儿也要加强体格锻炼 / 110

做好预防接种前的准备 / 113

正确处理预防接种后的反应 / 113

本月计划免疫 / 115

育儿专家忠告 / 115

谨慎对待牛初乳制品 / 115

不要过早给婴儿添加果汁 / 116

正确看待婴儿凶门的大小 / 116

不要把婴儿的手包起来 / 117

衣服并不是穿得越多越好 / 118

男婴也要经常洗屁股 / 118

6个月以内的婴儿要慎用防晒品 / 118

有些婴儿暂时不能接种疫苗 / 118

育儿难题详解 / 119

夜里睡眠不实就是缺钙吗 / 119

婴儿生病时怎样进行人工喂养 / 120

婴儿睡觉打呼噜是怎么回事 / 120

婴儿肚脐不干怎么办 / 120

情商培养课堂 / 121

诱发婴儿的愉快情绪 / 121

智力启蒙方案 / 121

启蒙是一种适时的刺激 / 121

为婴儿选择合适的玩具 / 122

学习俯卧抬头 / 122

练习踢蹬彩球 / 123

手眼协调的第一步：看手 / 123

促进婴儿的听觉发育 / 124

第二节 1~2个月 / 107

生长发育记录 / 107

体格发育 / 107

动作发育 / 107



- 丰富婴儿的触觉体验 / 124
- 每天为婴儿做手指按摩操 / 125
- 促进婴儿的视觉发育 / 125
- 培养婴儿的专注力 / 125
- 笑出声音 / 125

第三节 2~3个月 / 126

- ❖ 生长发育记录 / 126
 - 体格发育 / 126
 - 动作发育 / 126
 - 感知觉发育 / 127
 - 语言和社会性发育 / 127
 - 认知能力发育 / 128
- ❖ 育儿重点提示 / 128
 - 调整哺乳时间 / 128
 - 本月计划免疫 / 129
- ❖ 育儿专家忠告 / 129
 - 补钙吸收是关键 / 129
 - 注意婴儿抓物入口 / 130
 - 不可忽视的安全问题 / 130
 - 婴儿运动发育异常的信号 / 132
- ❖ 育儿难题详解 / 133
 - 职场妈妈怎样哺乳 / 133
 - 怎样判断婴儿是否缺钙 / 134
 - 怎样为婴儿选择钙剂 / 135
- ❖ 情商培养课堂 / 136
 - 让婴儿感受爸爸、妈妈不同的爱 / 136
- ❖ 智力启蒙方案 / 136
 - 学习俯卧用肘撑起 / 136
 - 提高感觉统合能力 / 137
 - 拍打吊起之物 / 137
 - 手是婴儿最好的玩具 / 138
 - 激发婴儿的好奇心 / 138

第四节 3~4个月 / 139

- ❖ 生长发育记录 / 139
 - 体格发育 / 139
 - 动作发育 / 139
 - 感知觉发育 / 140
 - 语言与社会性发育 / 141
- ❖ 育儿重点提示 / 141
 - 让婴儿学会舔食 / 141
 - 预防佝偻病 / 141
 - 开始给婴儿用枕头 / 141
 - 大小便训练要点 / 142
 - 本月计划免疫 / 142
- ❖ 育儿专家忠告 / 143
 - 不要过早给婴儿添加辅食 / 143
 - 有些疫苗需要间隔接种 / 143
 - 及时发现婴儿的先天眼疾 / 143
- ❖ 育儿难题详解 / 144
 - 婴儿为什么总是流口水 / 144
 - 婴儿为什么会厌奶 / 144
- ❖ 情商培养课堂 / 146
 - 培养婴儿的自我服务能力 / 146
 - 理智对待婴儿吃手现象 / 146
- ❖ 智力启蒙方案 / 147
 - 多和婴儿一起游戏 / 147
 - 选择适宜的玩具 / 147
 - 训练婴儿两臂的支撑力 / 147
 - 练习拉坐和靠坐 / 147
 - 够取悬吊的玩具 / 148
 - 摆弄糖豆 / 149
 - 提高连续追视的能力 / 150
 - 鼓励婴儿发辅音 / 150
 - 培养婴儿语言—动作协调能力 / 150



第五节 4~5 个月 / 151

生长发育记录 / 151

体格发育 / 151

动作发育 / 151

感知觉发育 / 152

语言与社会性发育 / 153

育儿重点提示 / 154

为婴儿准备辅食餐具 / 154

为婴儿准备餐桌椅 / 154

灵活掌握添加辅食的时机 / 155

及时发现添加辅食的信号 / 156

辅食添加的基本原则 / 156

4~6 个月可以添加的辅食 / 158

辅食添加的具体方法 / 159

几类主要辅食的制作方法 / 160

让婴儿学习双手扶瓶 / 163

本月计划免疫 / 163

育儿专家忠告 / 163

充分认识添加辅食的好处 / 163

不要给婴幼儿饮茶 / 164

推婴儿外出要注意安全 / 165

育儿难题详解 / 165

夏季如何防蚊 / 165

情商培养课堂 / 166

发展婴儿的自我意识 / 166

4 个月~1 岁婴儿气质问卷 / 167

智力启蒙方案 / 171

学会向两侧翻身 / 171

练习主动抓握 / 171

练习大把抓 / 172

练习循声找物 / 172

促进婴儿的听觉发育 / 172

学认第一种物品 / 173

第六节 5~6 个月 / 173

生长发育记录 / 173

体格发育 / 173

动作发育 / 174

感知觉发育 / 175

语言发育 / 175

育儿重点提示 / 175

注意补充含铁食物 / 175

粥类辅食的制作方法 / 176

让婴儿爱上粗粮 / 176

帮助婴儿适应新的照看者 / 178

帮助婴儿睡一夜整觉 / 178

给婴儿开辟一个游戏区 / 179

本月计划免疫 / 179

育儿专家忠告 / 179

理性对待微量元素的补充 / 179

婴儿不宜吃蜂蜜 / 179

给婴儿吃水果要讲究方法 / 180

育儿难题详解 / 181

婴儿为什么容易缺铁 / 181

如何判断婴儿是否缺铁 / 182

情商培养课堂 / 182

从躲避生人到接受生人 / 182

让婴儿学会善解人意 / 182

智力启蒙方案 / 183

学会翻身 180° / 183

由蛤蟆坐到坐稳 / 183

练习扶膝蹦跳 / 184

发展拇指的能力 / 184

手拍认识之物 / 184

同妈妈玩藏猫儿 / 185



引导婴儿发音 / 185

婴幼儿的记忆特点和培养方法 / 185

第七节 6~7个月 / 186

生长发育记录 / 186

体格发育 / 186

动作发育 / 186

感知觉发育 / 187

语言与社会性发育 / 188

育儿重点提示 / 189

继续添加含铁食物 / 189

晚上睡前可加一次米粉 / 189

让婴儿练习咀嚼 / 189

缓解婴儿的出牙不适 / 190

正确护理婴儿的乳牙 / 190

带婴儿做一次口腔检查 / 191

学习捧杯喝水 / 191

人工喂养的婴儿开始换Ⅱ段奶粉 / 191

用声音和动作表示大小便 / 191

为婴儿挑一双合适的鞋 / 191

本月计划免疫 / 194

育儿专家忠告 / 194

不要错过婴儿味觉发育的敏感期 / 194

给婴儿喂药要注意方法 / 195

婴儿更容易被晒伤 / 195

防止婴儿吞入异物 / 196

育儿难题详解 / 196

婴儿出牙晚是缺钙吗 / 196

情商培养课堂 / 196

鼓励和赞扬是最好的教育 / 196

智力启蒙方案 / 197

学习翻滚 / 197

练习扶物坐起 / 197

拉大锯, 扯大锯 / 198

敲锣打鼓 / 198

训练听觉的灵敏性 / 198

和玩具娃娃玩藏猫猫 / 199

学习身体的第一个部位 / 199

培养婴儿的观察能力 / 199

第八节 7~8个月 / 200

生长发育记录 / 200

体格发育 / 200

动作发育 / 200

感知觉发育 / 201

语言与社会性发育 / 201

育儿重点提示 / 202

7~9个月婴儿的营养需求 / 202

7~9个月可以添加的辅食 / 203

几类主要辅食的制作方法 / 203

确保婴儿的爬行安全 / 205

本月计划免疫 / 206

育儿专家忠告 / 206

睡觉前不要洗头 / 206

情商培养课堂 / 207

教婴儿学会保护自己 / 207

让婴儿学会控制自己的欲望 / 207

智力启蒙方案 / 208

婴儿学爬益处多 / 208

不要过早学走路 / 209

练习连续翻滚 / 209

从匍行到爬行 / 210

训练手的握力和灵活性 / 210

训练对敲、摇动能力 / 210

学习用姿势表示语言 / 211

第九节 8~9 个月 / 211

生长发育记录 / 211

体格发育 / 211

动作发育 / 211

感知觉发育 / 212

语言与社会性发育 / 212

育儿要点提示 / 213

给婴儿添加肉末 / 213

让婴儿学会拿勺子 / 213

开始学习用杯子喝水 / 213

主食类辅食的制作方法 / 214

让婴儿学会主动配合穿衣 / 214

为婴儿独自睡觉做准备 / 214

本月计划免疫 / 215

育儿专家忠告 / 215

不要给孩子多吃甜食 / 215

给婴儿选一个安全的水杯 / 218

情商培养课堂 / 219

让婴儿自己玩 / 219

智力启蒙方案 / 220

练习手脚爬行 / 220

练习拉物站起、坐下 / 220

学习有准备地松手 / 220

学习伸直食指 / 221

训练拇指和食指的对捏能力 / 221

发展辨别物体差别的能力 / 221

模仿发音, 称呼大人 / 221

给婴儿讲故事 / 222

强化物体永恒性的概念 / 223

促进婴儿记忆力的发展 / 223

第十节 9~10 个月 / 223

生长发育记录 / 223

体格发育 / 223

动作发育 / 223

感知觉发育 / 224

语言发育 / 224

认知能力发育 / 225

育儿重点提示 / 225

和大人同桌吃饭 / 225

继续练习捧杯喝水 / 225

进入断奶过渡期 / 226

训练婴儿按时坐盆 / 227

本月计划免疫 / 227

育儿专家忠告 / 227

早吃鱼可能有助于预防婴儿湿疹 / 227

补充多种维生素要慎重 / 227

骑自行车带婴儿外出要注意安全 / 228

情商培养课堂 / 228

限制婴儿的过分要求 / 228

减少分离焦虑 / 228

不要过度保护 / 229

智力启蒙方案 / 230

学会单手扶物 / 230

扶物横跨迈步 / 230

训练食指的灵活性 / 231

学习打开瓶盖 / 231

练习放入和取出 / 231

提高婴儿的辨色能力 / 231

练习发音和回应 / 231

激发婴儿的好奇心 / 232

第十一节 10~11 个月 / 232

生长发育记录 / 232

体格发育 / 232

动作发育 / 232

感知觉发育 / 233



语言与社会性发育 / 233

认知能力发育 / 234

✿ 育儿重点提示 / 234

辅食开始变主食 / 234

10~12个月可以添加的辅食 / 234

炒菜类辅食的制作方法 / 235

让宝宝自己吃饭 / 235

检查是否贫血 / 236

让宝宝学习配合穿衣服 / 236

✿ 育儿专家忠告 / 237

不要强迫婴儿进食 / 237

不要依赖学步车 / 237

✿ 情商培养课堂 / 238

学会与人分享 / 238

✿ 智力启蒙方案 / 238

练习自己站稳 / 238

牵手练走步 / 239

提高手眼协调能力 / 239

提高对捏的准确性和速度 / 240

学认图卡 / 240

学会用食指表示“1” / 240

确保婴儿的居家安全 / 243

本月计划免疫 / 244

✿ 育儿专家忠告 / 245

夏冬两季不宜断奶 / 245

断奶不是不喝奶 / 245

✿ 育儿难题详解 / 245

断奶时哭闹怎么办 / 245

✿ 情商培养课堂 / 246

学会与人交往 / 246

✿ 智力启蒙方案 / 246

练习自己走 / 246

学搭积木 / 246

模仿动物叫 / 247

用动作表演儿歌 / 247

学认身体部位 / 247

学认红色 / 248

学认圆形 / 248

学认字卡 / 249

第十二节 11~12个月 / 241

✿ 生长发育记录 / 241

体格发育 / 241

动作发育 / 241

语言与社会性发育 / 242

认知能力发育 / 242

✿ 育儿重点提示 / 242

大小便训练 / 242



第三章

1~2岁幼儿的养和育

第一节 1岁0~1个月 / 250

✧ 生长发育记录 / 250

体格发育 / 250

动作发育 / 250

感知觉发育 / 251

语言与社会性发育 / 251

认知能力发育 / 251

✧ 育儿重点提示 / 252

1~2岁幼儿的营养需求 / 252

每日饮食安排 / 252

每天保证喝一定量的奶 / 253

每天补充100~200毫克钙 / 253

幼儿多钙食谱举例 / 254

让孩子自己吃饭 / 254

让孩子改穿满裆裤 / 255

让孩子定时坐盆大便 / 255

本月计划免疫 / 256

✧ 育儿专家忠告 / 257

注意饮食安全和卫生 / 257

幼儿不宜多吃味精 / 257

✧ 情商培养课堂 / 258

理解幼儿的偏激行为 / 258

鼓励幼儿称呼生人 / 258

✧ 智力启蒙方案 / 258

练习抱着玩具走 / 258

拖拉玩具退后走 / 259

练习翻书和看书 / 260

倒豆捡豆 / 260

让幼儿多说单音句 / 260

学会分清大小 / 260

第二节 1岁1~2个月 / 261

✧ 生长发育记录 / 261

体格发育 / 261

动作发育 / 262

语言发育 / 262

认知能力发育 / 262

✧ 育儿重点提示 / 262

培养良好的饮食习惯 / 262

选择适宜的桌椅 / 263

✧ 育儿专家忠告 / 263

饮用果汁饮料要适量 / 263

吃零食要讲究方法 / 264

✧ 情商培养课堂 / 264

快乐的家庭氛围最重要 / 264

✧ 智力启蒙方案 / 265

练习上楼梯 / 265

滚球和扔球 / 265

鼓励幼儿涂鸦 / 266

认识黑色 / 266

学会玩套塔 / 266

第三节 1岁2~3个月 / 267

✧ 生长发育记录 / 267

体格发育 / 267

动作发育 / 267

语言和社会性发育 / 268

认知能力发育 / 268

✧ 育儿重点提示 / 268

对幼儿进行安全教育 / 268



本月计划免疫 / 269

✧ 育儿专家忠告 / 270

让幼儿远离节日病 / 270

去游乐场要注意安全 / 272

✧ 育儿难题详解 / 273

幼儿为什么会偏食 / 273

偏食的应对方法 / 274

✧ 情商培养课堂 / 274

生活是一本无字书 / 274

✧ 智力启蒙方案 / 275

学习下楼梯 / 275

开始学跑 / 275

练习用钥匙开锁 / 275

学说家人的名字 / 276

模仿打电话 / 276

用语言回答问题 / 276

学会区分大小和方圆 / 277

学摆棋子 / 277

用图卡练习配对 / 278

第四节 1岁3~4个月 / 278

✧ 生长发育记录 / 278

体格发育 / 278

动作发育 / 278

语言发育 / 279

认知能力发育 / 279

✧ 育儿重点提示 / 279

让幼儿爱上蔬菜 / 279

适当吃些高纤维食物 / 280

学习自己脱衣服、穿衣服 / 280

✧ 育儿专家忠告 / 280

鸡蛋并不是吃得越多越好 / 280

✧ 情商培养课堂 / 281

让幼儿自己收拾玩具 / 281

✧ 智力启蒙方案 / 281

学习双脚跳 / 281

学搭2~3层高塔 / 282

学会用套碗造塔 / 282

说出儿歌中押韵的字 / 282

学认白色 / 283

背数1~5 / 283

认识长方形和半圆形 / 283

引导幼儿记住事物的特点 / 283

第五节 1岁4~5个月 / 284

✧ 生长发育记录 / 284

体格发育 / 284

动作发育 / 284

语言发育 / 284

认知能力发育 / 284

✧ 育儿重点提示 / 285

让幼儿自己按需找盆 / 285

✧ 育儿专家忠告 / 285

不要轻易给幼儿扣上挑食的帽子 / 285

✧ 育儿难题详解 / 286

幼儿为什么会挑食 / 286

纠正挑食的有效方法 / 287

✧ 情商培养课堂 / 288

保护幼儿的好奇心 / 288

✧ 智力启蒙方案 / 289

学穿大珠子 / 289

学背儿歌 / 289

丰富幼儿的听觉感受 / 290

建立有关形状的空间知觉 / 290

建立“一样多”的概念 / 290

学认“1”和“8” / 290

练习分类 / 291

第六节 1岁5~6个月 / 291

- ✧ 生长发育记录 / 291
 - 体格发育 / 291
 - 动作发育 / 292
 - 语言发育 / 292
- ✧ 育儿重点提示 / 292
 - 用杯子或碗代替奶瓶 / 292
 - 养成吃饭专心的好习惯 / 292
 - 让幼儿爱上奶酪 / 293
 - 乳牙出齐可以刷牙 / 293
 - 本月计划免疫 / 293
- ✧ 育儿专家忠告 / 294
 - 酸味奶≠酸奶 / 294
- ✧ 情商培养课堂 / 294
 - 培养劳动的技能和热情 / 294
- ✧ 智力启蒙方案 / 294
 - 指字听念书 / 294
 - 提高手眼协调能力 / 295
 - 了解前后等空间关系 / 295

第七节 1岁6~7个月 / 296

- ✧ 生长发育记录 / 296
 - 体格发育 / 296
 - 动作发育 / 296
 - 语言和社会性发育 / 297
 - 认知能力发育 / 297
- ✧ 育儿重点提示 / 298
 - 注意蛋白质的互补作用 / 298
 - 养成良好的卫生习惯 / 298
 - 本月计划免疫 / 299
- ✧ 育儿专家忠告 / 299

先补锌再补钙 / 299

- ✧ 育儿难题详解 / 300
 - 哪些幼儿容易缺锌 / 300
- ✧ 情商培养课堂 / 300
 - 正确看待幼儿的逆反心理 / 300
 - 看电视也是一种学习 / 301
- ✧ 智力启蒙方案 / 301
 - 学穿扣子 / 301
 - 问“你”时用“我”回答 / 301
 - 知道“我的”“你的”“他的” / 302
 - 丰富幼儿的形容词储备 / 302
 - 区分黄色和白色 / 302
 - 引起幼儿对汉字的兴趣 / 302
 - 学数10以上的数 / 303
 - 找相同 / 303

第八节 1岁7~8个月 / 303

- ✧ 生长发育记录 / 303
 - 体格发育 / 303
 - 动作发育 / 304
 - 社会性发育 / 304
 - 认知能力发育 / 304
- ✧ 育儿重点提示 / 304
 - 夏季饮食要则 / 304
 - 练习自己穿衣服 / 305
 - 上厕所大小便 / 305
- ✧ 育儿专家忠告 / 305
 - 食欲不佳并不等于厌食 / 305
- ✧ 育儿难题详解 / 306
 - 幼儿为什么会厌食 / 306
 - 厌食的应对方法 / 307
- ✧ 情商培养课堂 / 308
 - 给幼儿立规矩 / 308



❖ 智力启蒙方案 / 308

学走木板 / 308

玩沙子 / 309

多听中英文儿歌 / 309

认带图的字卡 / 309

提高幼儿的观察能力 / 310

第九节 1岁8~9个月 / 311

❖ 生长发育记录 / 311

体格发育 / 311

动作发育 / 311

语言和社会性发育 / 311

认知能力发育 / 312

❖ 育儿重点提示 / 312

秋季饮食要则 / 312

学会自觉入睡 / 312

学会自己洗漱 / 313

❖ 育儿专家忠告 / 313

带幼儿乘机要注意安全 / 313

❖ 情商培养课堂 / 316

学习做事巧安排 / 316

❖ 智力启蒙方案 / 316

学走砖排 / 316

练习套圈 / 316

听词模仿动作 / 317

学会用字块拼句子 / 317

学会区分轻和重 / 317

学习拍手数数 / 318

第十节 1岁9~10个月 / 318

❖ 生长发育记录 / 318

体格发育 / 318

动作发育 / 318

语言发育 / 319

认知能力发育 / 319

❖ 育儿重点提示 / 319

冬季饮食要则 / 319

减少营养素的损失 / 320

学穿鞋袜 / 321

❖ 育儿专家忠告 / 321

有龋齿要及时治疗 / 321

❖ 情商培养课堂 / 321

对幼儿进行道德启蒙 / 321

变发脾气为讲道理 / 322

❖ 智力启蒙方案 / 322

练习手的画写技巧 / 322

练习倒水入瓶 / 322

鼓励幼儿开口讲话 / 323

说出物品用途 / 323

学习蔬菜名称和颜色 / 323

区别形状相似的汉字 / 324

按一定次序安装玩具 / 324

第十一节 1岁10~11个月 / 324

❖ 生长发育记录 / 324

体格发育 / 324

动作发育 / 325

语言和社会性发育 / 325

认知能力发育 / 325

❖ 育儿重点提示 / 325

会独立吃饭, 学拿筷子 / 325

❖ 育儿专家忠告 / 326

确保幼儿的乘车安全 / 326

❖ 育儿难题详解 / 328

夜间磨牙是病吗 / 328

❖ 情商培养课堂 / 328



- 自己的东西自己整理 / 328
- 培养幼儿的办事能力 / 329
- 让幼儿有一个属于自己的小天地 / 329

智力启蒙方案 / 329

- 双脚交替上下楼梯 / 329
- 学说反义词 / 330
- 玩套碗比赛 / 330
- 学穿小珠子 / 330
- 按不同性质分类 / 331

第十二节 1岁11~12个月 / 331

生长发育记录 / 331

- 体格发育 / 331
- 动作发育 / 331
- 语言和社会性发育 / 332
- 认知能力发育 / 332

育儿重点提示 / 332

- 菜肴烹制方法 / 332
- 正确清洗, 去除农药 / 333

育儿专家忠告 / 334

- 让幼儿玩得安全又开心 / 334

情商培养课堂 / 336

- 让幼儿讲出有趣的事 / 336

智力启蒙方案 / 336

- 玩球 / 336
- 练习跑与停 / 336
- 画图和摸图形 / 336
- 拧开和上紧螺旋 / 337
- 砌积木, 搭门楼 / 337
- 丰富幼儿的词汇量 / 338
- 鼓励幼儿识数 / 338

第四章

2~3岁幼儿的养和育

第一节 2岁0~1个月 / 340

生长发育记录 / 340

- 体格发育 / 340
- 动作发育 / 340
- 语言和社会性发育 / 341
- 感知觉发育 / 341
- 认知能力发育 / 341

育儿重点提示 / 342

- 2~3岁幼儿的营养需求 / 342
- 每日食物摄入量 / 342
- 2~3岁幼儿一日三餐搭配举例 / 342
- 培养幼儿吃饭干净的习惯 / 343
- 养成提早如厕的习惯 / 343
- 本月计划免疫 / 343

育儿专家忠告 / 343

- 偶尔口吃别紧张 / 343
- 语言发育慢可能与听力有关 / 344
- 3岁以下的幼儿最好不用油画棒 / 344

育儿难题详解 / 344

- 不肯吃药怎么办 / 344

情商培养课堂 / 345

- 学会自我介绍 / 345
- 让幼儿自己解决问题 / 345

智力启蒙方案 / 346

- 练习奔跑 / 346
- 用积木搭金字塔 / 346



打电话游戏 / 346

认字配对 / 347

用字卡拼长句子 / 347

学会比较多少 / 347

获得第一个时间概念 / 348

第二节 2岁1~2个月 / 348

✧ 生长发育记录 / 348

体格发育 / 348

动作发育 / 348

语言和社会性发育 / 349

认知能力发育 / 349

✧ 育儿重点提示 / 349

正确采购与存放食物 / 349

✧ 育儿专家忠告 / 350

早餐是一日膳食的关键 / 350

警惕幼儿的危险行为 / 351

✧ 情商培养课堂 / 352

让幼儿学会等待 / 352

听幼儿讲话要耐心 / 352

✧ 智力启蒙方案 / 353

练习接球 / 353

给玩具娃娃穿脱衣服 / 353

掌握上、下等相反的概念 / 353

让幼儿学会联系记忆法 / 354

学会拿取最大数 / 354

第三节 2岁2~3个月 / 355

✧ 生长发育记录 / 355

体格发育 / 355

动作发育 / 355

✧ 育儿重点提示 / 355

三餐两点定时定量 / 355

注意保护幼儿的视力 / 356

让幼儿学会自己洗手 / 356

✧ 育儿专家忠告 / 356

吃糖多的幼儿爱发脾气 / 356

✧ 情商培养课堂 / 357

育儿方式影响幼儿性格 / 357

✧ 智力启蒙方案 / 358

比赛用筷子夹枣 / 358

练习手的精细技巧 / 358

背诵儿歌和古诗 / 359

教幼儿认识时间 / 359

学会分清左右 / 359

拼上分成两块的图 / 360

练习记8位数 / 360

自言自语 / 361

第四节 2岁3~4个月 / 361

✧ 生长发育记录 / 361

体格发育 / 361

动作发育 / 362

✧ 育儿重点提示 / 362

继续关注幼儿钙的摄入 / 362

让幼儿练习自己洗脚 / 362

✧ 育儿专家忠告 / 363

外出购物时要防止幼儿走失 / 363

✧ 情商培养课堂 / 364

帮助幼儿克服害怕的心理 / 364

✧ 智力启蒙方案 / 365

练习用脚尖走路 / 365

练习涂颜色 / 366

坚持亲子阅读 / 366

学会按大小顺序排数字 / 366

知道哪一瓶最重 / 366