



YZLI 0890093277

主编 陶红亮

吉林科学技术出版社

2~3岁宝宝健康护理锦囊

♥ 详列不同月龄宝宝的言行、思维和情感特点

宝宝每月 育儿方案

2~3岁宝宝

每月

育儿
方案

陶红亮 主编



YZLI 0890093277

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

2~3岁宝宝每月育儿方案 / 陶红亮主编. —
长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 4
ISBN 978-7-5384-4687-6

I. ① 2… II. ①陶… III. ①婴幼儿—哺育 IV.
① TS976. 31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 061316 号

2~3岁宝宝每月育儿方案

主 编 陶红亮
编 委 郝言言 薛英祥 薛翠萍 隋珂珂 董玉叶 陈 振
苏文涛 赵 艳 宋 送 李松梅 孟蕊娟 李炫仪
责任编辑 宛 霞 端金香
封面设计 一行设计 于 通
技术插图 于 通 王 舒 王廷华 苏秀英 邹吉晨 王泽良
林 敏 梁 晶 李双双 王京京 孙艳红 王 平
制 版 长春市一行平面设计有限公司
出版发行 吉林科学技术出版社
社 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016
编辑部电话 0431-85674016 85635186
储运部电话 0431-84612872
团购热线 0431-85674016
网 址 <http://www.jlstp.com>
实 名 吉林科学技术出版社
印 刷 延边新华印刷有限公司

规格: 720mm×990mm 16开 16印张

字数: 240千字

版次: 2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷

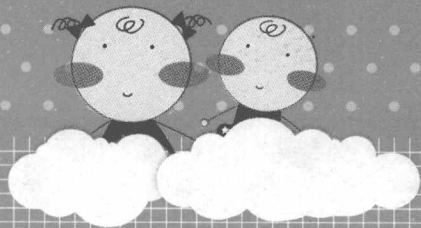
书号: ISBN 978-7-5384-4687-6

定价: 19.90元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题 可寄本社调换

前言



转眼间，宝宝快两岁了，相信这个时候的爸爸妈妈们对于婴儿期宝宝的护理已经得心应手，恐慌已然不至于了。所谓养儿育女是一本经，爸爸妈妈刚过了一个坎，就又要从容面临另一个阶段宝宝的爱护问题了。诚然，宝宝的健康是爸爸妈妈的最大快乐。那么，对于2~3岁的宝宝，养育的关键是什么？宝宝相对前一阶段而言，生长发育有何特色？生理是否正常？营养是否充足？又该如何补充？在饮食方面又有哪些新的要求及注意点？好动的宝宝该怎么做好日常护理？生病了又该如何是好？宝宝的潜能又该如何挖掘？爸爸妈妈又该如何应对宝宝的入园问题？如何培养宝宝的生活自理能力？没错，对于这些问题，我们都给予了比较全面的回答，可供爸爸妈妈做很好的参考。

单纯的理论并不具有强大的说服力，实践方能出真知，在本书中，我们依然坚持理论与实践相结合这个真理，具体问题具体分析，不偏袒、不废弃，尽可能全面阐释幼儿护理可能遇到的相关问题，注重细节与趣味性。在“健康照顾与疾病处理”中，不仅系统阐述幼儿多发疾病的来龙去脉，更注重预防治理的措施，甚至涉及家庭护理，日常饮食疗法等，防治一体的同时，增加爸爸妈妈对疾病及护理常识积累，以绝后患。而“每月的特别话题”更是千奇百怪，方方面面尽包揽于一体之下，重于宝宝入园问题解决，从疾病处理到宝宝自身发展倾向及矫正，再到兴趣培养，甚至娱乐郊游的问与答，还有各种能力培养的小游戏，更是为本书去乏添乐。快乐成就健康与智慧。

而每个月的宝宝生长发育都会有不同的特点，也需要不同的喂养、护理与教育。这个时期，宝宝的语言、情感、知觉、运动等各方面的能力也逐渐提升了，他开始有了自己的思想与主见。心理专家张晋岗有言：“每个孩子都是一块璞玉，是否成为美玉，关键看父母如何雕琢。”那么，面对2~3岁的宝宝，我们又该如何指导爸爸妈妈去雕琢？本书分为十二章，将分别针对每个月宝宝的成长发育、喂养指导、日常护理、健康照顾与疾病处理、早期教育和每月特别话题进行阐述。

“本月成长书查表”将以表格的形式，清晰明朗地为爸爸妈妈提供与宝宝成长发育有关的身高体重、运动技能、语言情感、认知乃至社交能力等方面的信息。为您的宝宝是否健康提供参考标准，方便爸爸妈妈查询。

“喂养指导”对宝宝此阶段营养需求，可能出现的问题及防治做了完全分析，各类美食因材施教，并提供给您齐全的营养食谱，为了宝宝的健康，从这一刻，妈妈们行动吧！

“日常护理”是宝宝日常生活的百科全书，涉及宝宝生活用品的挑选，“春捂秋冻”正确方法，小疾病与用药禁忌，甚至冬季护肤美肤，出行全攻略，家居安全，和意外时的急救措施等等。

当然，由于改编仓促，水平有限，不妥甚至稚嫩之处在所难免，希望各界人士不吝指正。也希望本书能给您带来帮助，望您能拥有一个天才宝宝！



第一章 宝宝两岁一个月

第一节 本月成长速查表 20

第二节 喂养指导 21

本阶段宝宝所需营养	21
全面摄取营养	21
营养缺乏表现和补充方式	21
本阶段宝宝喂养要点	22
培养宝宝按时吃饭的习惯	22
根据宝宝喜好调节饮食	22
宝宝营养食谱	23

第三节 日常护理 24

宝宝夏日安睡必备品	24
夏日宝宝睡眠护理	25
宝宝夏日安睡妙招公开	26
妙招一：睡前准备很重要	26
妙招二：防止蚊虫叮咬	26
妙招三：穿多少、盖多少有讲究	28
妙招四：可以适当使用空调	28

第四节 健康照顾 29

咬合不正	29
------	----

巨细胞肝炎	29
-------	----

第五节 早期教育 30

不良行为习惯的纠正	30
几种不容忽视的不良行为	30
导致大脑迟钝几个不良习惯	34
改掉宝宝挑食的不良习惯	34
爸爸妈妈怎样面对宝宝的不良习惯	35
纠正不良习惯宝宝需要挫折教育	35
解决孩子不爱吃饭的11个方法	37

第六节 本月特别话题 38

怎样选择幼儿园	38
路程	38
安全性	38
营养卫生	38
师生比例	38
教师的素质	39
环境及活动空间	39
优秀幼儿园的10个标志	39
你希望幼儿园做什么	39
实地考察时，你需要了解的细节	40
需要询问的内容	40
需要观察的细节	40

第二章 宝宝两岁二个月

第一节 本月成长速查表 42

第二节 喂养指导 43

本月宝宝的喂养方法	43
本月宝宝的饮食注意事项	43
宝宝营养食谱	44

第三节 日常护理 45

眼部护理	45
发现眼部疾病,留意宝宝眼睛五种变化	45
沙眼的眼部护理	46
眼部护理九项注意	46
各项维生素对眼睛的帮助	48
闪亮眼球活力——DHA	48
拒绝眼睛干涩——维生素A	48
视觉细胞的活力功臣——B族维生素	48
保护眼球健康——维生素C	49
宝宝护眼食谱	49

第四节 健康照顾 50

小儿腹泻	50
什么是小儿腹泻	50

孩子一出现“拉稀”,就算腹泻吗	50
宝宝为什么会腹泻	50
腹泻可以在家里治疗吗	51
腹泻的宝宝如何在家中护理	51
突发性发疹症	51
发病原因	51
症状表现	52
治疗护理	52
手足口病	52
发病原因、表现及传播途径	52
治疗护理	52

第五节 早期教育 53

不同的玩具可以提高宝宝各方面的能力	53
捏泥	53
交通玩具	53
动物玩具	53
游戏对宝宝智力开发有益	54
智力游戏=学习+游戏	54
智力游戏根据其结构分为4个部分	54
编创智力游戏的原则	55

第六节 本月特别话题 56

如何应对宝宝的入园焦虑	56
-------------	----

目录

提前使宝宝的心理有准备·····	56	妈妈要如何克服自己的分离焦虑·····	58
给宝宝以积极的暗示·····	56	爸爸妈妈本身·····	58
让宝宝产生期待感·····	57	和宝宝的沟通·····	58
在家中给宝宝一定独处的时间和空间·····	57	和教师的沟通·····	58
培养宝宝自理能力·····	57	宝宝入托, 提前做好·····	58
及时了解宝宝的心理感受·····	57	学会交朋友·····	58
引导宝宝和老师交往·····	57	熟悉环境·····	58
		坚持上学·····	58

第三章 宝宝两岁三个月

第一节 本月成长速查表 60

第二节 喂养指导 61

喂养误区·····	61
包子油条做早餐·····	61
用菜汤拌米饭吃·····	61
简单明确的拒绝宝宝一些饮食要求·····	62
严格限制宝宝的零食·····	62
节制肥胖宝宝饮食·····	62
宝宝营养食谱·····	63

第三节 日常护理 65

排泄护理·····	65
-----------	----

对冲水马桶的恐惧·····	65
在汽车里的尿盆·····	65
进行目标练习·····	65
尿床的解决办法·····	66
宝宝用品·····	66

第四节 健康照顾 67

婴儿胎癣·····	67
发病原因·····	67
症状表现·····	67
治疗护理·····	67
水疣·····	67
发病原因·····	67
症状表现·····	68
治疗护理·····	68

蛲虫病病征及处理方法·····	68
蛲虫病的症状·····	68
处理方法·····	68

第五节 早期教育 69

开发宝宝的左右脑·····	69
了解左右大脑半球的功能·····	69
智力与左右脑的密切关系·····	69
给宝宝的右脑“充充电”·····	70
宝宝右脑的开发和利用·····	71
开发宝宝智力·····	72
左右脑开发小游戏·····	72
平衡木·····	72
开飞机·····	72
找玩具·····	72
追动物玩具·····	73
配对游戏·····	73
经历新鲜·····	73
仰望星空·····	73
增进宝宝视听等感觉器官的小游戏·····	73
跟着妈妈练体操·····	73
小青蛙跳荷叶·····	74
找铃铛·····	74
取回同样的玩具·····	74
找回丢失的小盒·····	74
盲人击鼓·····	74
逮黄鼠狼·····	75
小鸟搬家·····	75

提升宝宝自然观察的小游戏·····	75
饲养小虾·····	75
光的颜色·····	76
提升宝宝语言能力的趣味游戏·····	76
小播音员·····	76
发声游戏·····	77
提升宝宝行为的小游戏·····	77
我最喜欢的是·····	77
我怎么没想到·····	78
柳暗花明·····	78
这样也能“同时”吗?·····	79
游戏能够提高宝宝的综合能力·····	79
游戏能提升宝宝的创造想象能力·····	79
游戏能培养宝宝的空间智能·····	79
游戏能提升宝宝的情感角色·····	80
游戏能培养宝宝的社交能力·····	80
游戏能培养宝宝的操作性·····	80
游戏能培养宝宝的独立能力·····	81
游戏能培养宝宝的自控能力·····	81
进行游戏培养, 还应注意的问题·····	81

第六节 本月特别话题 82

宝宝入园后爸爸妈妈“要”·····	82
宝宝入园后爸爸妈妈“不要”·····	82



目录

第四章 宝宝两岁四个月

第一节 本月成长速查表 84

第二节 喂养指导 85

培养宝宝按时吃饭的习惯····· 85

禁止宝宝吃饭时玩耍····· 85

让宝宝知道吃饭是自己的事····· 85

宝宝营养食谱····· 86

第三节 日常护理 88

春捂秋冻····· 88

何为“春捂”与“秋冻”····· 88

在家在外不同“捂”····· 88

春捂四大纪律····· 89

“秋冻”有个度····· 90

“秋冻”勿盲目····· 90

“三暖二凉”穿衣法····· 91

第四节 疾病处理 92

麻疹····· 92

症状表现····· 92

发病原因····· 92

治疗护理····· 92

咽扁桃体肥大症····· 92

症状表现····· 92

发病原因····· 93

治疗护理····· 93

轮状病毒肠炎····· 93

症状表现····· 93

发病原因····· 93

治疗护理····· 93

第五节 早期教育 94

与任性的孩子过招····· 94

什么是任性····· 94

与任性的孩子过招····· 95

爱心提示····· 96

专家破解支招宝宝十种坏行为····· 96

第六节 本月特别话题 99

宝宝为什么会做噩梦····· 99

怎样安抚做噩梦的宝宝····· 99

预防宝宝做噩梦的方法····· 100

第五章 宝宝两岁五个月

第一节 本月成长速查表 102

第二节 喂养指导 103

营养过剩小胖墩·····	103
营养过剩也是一种病·····	103
小胖墩是这样吃出来的·····	103
营养过剩会对儿童造成四大危害·····	104
细数“过补”带来的疾病·····	105
小胖墩预防全家总动员·····	106
宝宝营养食谱·····	107

第三节 日常护理 109

宝宝居家安全·····	109
小心提防，把握细节·····	109
消除家居环境中的安全隐患·····	109
小儿吞食异物的急救宝典·····	110
人工呼吸·····	111
告诉宝宝不要与陌生人讲话·····	111
爸爸妈妈带宝宝出行注意安全·····	112
触电·····	112
溺水·····	113

中暑·····	113
窒息·····	114
坠落·····	114
擦伤+摔伤·····	114
滑倒·····	115
切割伤·····	115
晒伤·····	115
缠绕·····	115
磕伤·····	116
烫伤·····	116
蚊虫咬伤·····	116
利器·····	117
药物·····	117

第四节 疾病处理 118

急性呕吐腹泻·····	118
症状表现·····	118
发病原因·····	118
治疗护理·····	118
急性外耳炎·····	118
症状表现·····	118
发病原因·····	119
治疗护理·····	119

目录

病毒性肝炎·····	119
症状表现·····	119
发病原因·····	119
治疗护理·····	119

第五节 早期教育 120

亲子沟通的禁忌·····	120
专家教你·····	121
沟通要讲究技巧·····	121
学会接纳孩子·····	121
建立良好的家庭环境·····	121
与孩子沟通的八个方法·····	122

与反抗期孩子的心灵沟通·····	123
与孩子沟通的技巧·····	125

第六节 本月特别话题 127

如何对待宝宝爱臭美·····	127
认识美的真正内涵·····	127
防止周围环境影响·····	127
及早培养宝宝自控力·····	128
发挥榜样作用·····	128
及时肯定宝宝行为·····	128
培养宝宝良好的生活习惯·····	128
根据宝宝的特点选择游戏·····	128

第六章 宝宝两岁六个月

第一节 本月成长速查表 130

第二节 喂养指导 131

让宝宝健康聪明的食物·····	131
促进宝宝大脑发育的食物·····	131
促进宝宝骨骼发育的食物·····	132
预防宝宝便秘的食物·····	133
使宝宝注意力集中的食物·····	133
提高免疫力的营养食品·····	133

宝宝营养食谱·····	134
-------------	-----

第三节 日常护理 135

小宝宝常见疾病的护理·····	135
咳嗽·····	135
发热·····	135
哮喘·····	136
痄子·····	136
腹泻·····	136
便秘·····	136

Contents

盗汗·····	137
肺炎·····	137
宝宝用药时的饮食宜忌·····	137
服西药，饮食也有讲究·····	137
给宝宝用药的四项注意·····	138

第四节 疾病处理 139

语言功能发育迟缓·····	139
原因·····	139
防治宝宝语言发育迟缓的对策·····	139
弱视·····	140
原因及表现·····	140
治疗护理策略·····	140

第五节 早期教育 141

家有“电视宝宝”·····	141
电视对宝宝的伤害·····	141
宝宝看电视有“十忌”·····	142

什么样的节目适合孩子·····	144
电视广告·····	144
早教节目·····	144
动画片·····	144
动物世界·····	144
纪录片·····	144

第六节 本月特别话题 145

如何培养宝宝的学习兴趣·····	145
看到宝宝的特长·····	145
增强宝宝的求知欲·····	145
兴趣与知识学习联系起来·····	145
每次学习时间不宜过长·····	145
如何教宝宝认识时间·····	146
认清昨天、今天、明天·····	146
有意识使用时间词汇·····	146
用具体事件表示时间·····	146
明白分钟和小时的区别·····	146

第七章 宝宝两岁七个月

第一节 本月成长速查表 148

第二节 喂养指导 149

宝宝偏食的对策·····	149
严重挑食·····	149

不吃胡萝卜和青椒·····	149
讨厌肉和鱼·····	149
改善宝宝偏食的食谱·····	150



目录

第三节 日常护理

151

宝宝急救手册	151
家庭急救基本步骤	151
拨打应急电话注意事项	152
撞到头部时的急救措施	152
可能出现的症状	152
紧急救护措施	152
需要送医院处理的情况	153
预防方法	153
脱臼及扭伤时的急救措施	154
可能出现的症状	154
紧急救护措施	154
需要送医院处理的情况	154
预防方法	155
骨折时的急救措施	155
可能出现的症状	155
紧急救护措施	155
需要送医院处理的情况	155
预防方法	156

宝宝误食时的急救措施	156
可能出现的症状	156
紧急救护措施	157
需要送医院处理的情况	157
误食紧急措施一览表	158
急救备品检查、保管	158

第四节 疾病处理

159

慢性婴儿腹泻	159
症状表现	159
治疗护理	159
肛裂	159
症状表现	159
预防及治疗护理	159

第五节 早期教育

160

培养饮食习惯，婴幼儿期是关键	160
偏食挑食宜善诱	160
从小培养良好的饮食习惯	161
培养宝宝生活自理能力	161

第六节 本月特别话题

162

宝宝初入园为何爱生病	162
自理能力差，宝宝惹病上身	162
别家宝宝生病，连累自家的	162
如何让入园的宝宝少生病	162



第八章 宝宝两岁八个月

第一节 本月成长速查表 164

第二节 喂养指导 165

提高宝宝注意力的食物·····	165
提高宝宝注意力的食谱·····	165
宝宝营养不良了怎么办·····	166

第三节 日常护理 167

做好宝宝周身全方位清洁护理·····	167
宝宝日常生活用品的选择·····	168
宝宝的安全衣物·····	168
儿童专用护肤品·····	168
宝宝的安全小床·····	168
儿童专用指甲钳·····	168
避免宝宝滑倒受伤·····	168

第四节 疾病处理 169

小儿癫痫病症危害及家庭护理·····	169
小儿癫痫症状表现·····	169
小儿癫痫有何特点·····	169
癫痫常见病因有哪些·····	170
癫痫的危害有哪些·····	170
小儿癫痫的家庭护理·····	171

小儿外翻扁平足病症及治疗护理·····	171
症状表现·····	171
发病原因·····	171
治疗护理·····	171

第五节 早期教育 172

教宝宝学会基本逻辑推理·····	172
教宝宝学会对事物共同处总结概括·····	172
教宝宝学会平等交换的小游戏·····	172
教宝宝学儿歌·····	173
小红花·····	173
小白兔儿·····	173
我叫轻轻·····	173
教宝宝按数目要求拿东西·····	173

第六节 本月特别话题 174

为宝宝选择合适的玩具的意义与要点·····	174
玩具的重要意义·····	174
给孩子选择玩具的要点·····	175
适合宝宝的启智玩具和图书·····	176
玩具车·····	176
积木·····	176
娃娃·····	176
玩沙·····	176
图画书·····	176



第九章 宝宝两岁九个月

第一节 本月成长速查表 178

第二节 喂养指导 179

良好的饮食习惯会使宝宝受益终身···	179
培养宝宝按时吃饭的习惯···	179
根据宝宝喜好调节饮食···	179
合理安排零食···	180
怎么吃···	180
吃什么···	180
宝宝营养食谱···	181

第三节 日常护理 184

日常护肤三大基本要点···	184
清洁···	184
保湿···	184
防晒···	184
日常美肤三大妙招···	185
洗洗日光浴···	185
涂抹“保护膜”···	185
吃出好皮肤···	185
冬季皮肤的几种“天敌”及对策···	185
冻疮···	185

嘴唇干裂···	185
皸裂···	186
痱子···	186
宝宝护肤用品选购四大原则···	186

第四节 疾病处理 187

过敏性鼻炎护理及预防···	187
症状表现···	187
发病原因···	187
治疗护理···	187
预防方法···	188
药物过敏护理与检查···	188
症状表现及原因···	188
治疗护理···	188
过敏检查···	188

第五节 早期教育 189

“淘气包”的个性管理与培养···	189
“脏兮兮”的探险家···	189



Contents

爱“抢夺”的小霸王·····	189
小小搬运工·····	190
培养宝宝生活自理能力的小游戏·····	190
洗手帕·····	190
小手洗干净·····	190
学会生活·····	191
寻找心爱的小玩具·····	191



第六节 本月特别话题 192

几种基本药物保存及正确服用方法···	192
眼部用药类·····	192
膏状类制剂·····	193
糖浆制剂·····	194
栓剂·····	194
粉状药剂·····	195
药物使用问答篇Q&A·····	196

第十章 宝宝两岁十个月

第一节 本月成长速查表 198

第二节 喂养指导 199

营养补充之误区·····	199
没有针对性的给宝宝吃保健品·····	199
食物的种类过于单调·····	199
不良饮食行为之应对策略·····	200
对宝宝的进食要放松·····	200
定期去医院检查·····	200
饮食干预·····	200
爸爸妈妈和宝宝的互动作用·····	200
利用就餐的环境·····	200
宝宝营养食谱·····	201

第三节 日常护理 204

做好宝宝的睡眠护理·····	204
关于宝宝睡午觉的问题·····	204
夏季要预防痱子和蚊虫叮咬·····	204
唱摇篮曲，也有很多讲究·····	205
尿床的防治·····	205
掌握卫生护理正确方式·····	206
哭闹原因及安抚方法·····	206
因为病痛而哭闹·····	206
因为分离而哭闹·····	206
因为恐惧而哭闹·····	207
因去幼儿园紧张而哭闹·····	207
排泄护理·····	207

目录

第四节 疾病处理

208

小儿肠炎痢疾辨别及防治护理	208
小儿痢疾有哪些症状	208
如何通过宝宝大便来辨别痢疾	208
得了痢疾的宝宝要如何护理	209
如何防治细菌性痢疾	209
急性睾丸炎与治疗护理	209
症状原因及表现	209
治疗护理	210
漏斗胸病征及治疗护理	210
症状原因及表现	210
治疗护理	210

第五节 早期教育

211

2~3岁宝宝的心理教育	211
坚持原则	211

故事教育	211
一致性的教育模式	211
如何培养宝宝良好的人格品质	212
早期教育注意事项	212
五种优良品质	212
好品质的四个培养方法	213
培养宝宝好品质的亲子游戏	214
二人三足	214
迷你拔河	214
滚皮球	214

第六节 本月特别关注

215

宝宝发热时注意事项和疗养食谱	215
发热时的饮食注意事项	215
含丰富营养恢复体力的食谱	216
便秘期间怎么吃	217
推荐的食材	217
便秘期间的食谱	218

第十一章 宝宝两岁十一个月

第一节 本月成长速查表

220

让宝宝聪明的食物	221
宝宝消化健胃食谱	222

第二节 喂养指导

221

科学喂养指导	221
保证均衡营养	221

第三节 日常护理

224

宝宝出行——服装攻略	224
宝宝衣服	224