

北京妇幼专家权威打造 优生优育指导必备读本

升级精华版

SHENGJIJINGHUABAN

幼儿 喂养 护理



刘小敏◎编著

每日必读

全国知名育儿专家倾情打造

- ★ 最权威的专家团队
首都医院著名儿科专家+早教专家
- ★ 最科学的育儿理念
让孩子快乐游戏、快乐成长
- ★ 伴随宝宝的成长脚印
每一个成长阶段，都有精美的图片

妈妈
最钟爱
的幼儿喂养护理指导

河北出版传媒集团公司
河北科学技术出版社

YouEr WeiYang HuLi
MeiRi BiDu

幼儿 喂养 护理 每日必读

刘小敏◎编著

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

幼儿喂养护理每日必读/刘小敏编著. —石家庄:
河北科学技术出版社, 2010. 12
ISBN 978-7-5375-4358-3

I. ①幼… II. ①刘… 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255490号

幼儿喂养护理



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/沈鸿宾 王文静
封面设计/胡椒工作室
美术编辑/阮 成
印 刷/北京佳顺印务有限公司
开 本/770×980 1/16
印 张/23
字 数/460千
版 次/2011年1月第1版
印 次/2011年1月第1次印刷
定 价/36.80元



目录

CONTENTS

第一篇 宝宝1岁至1岁3个月

第366天 宝宝会走路了

良好的行走体验非常重要·····	002
每天适当多练习·····	002
起步姿势要正确·····	002

第367天 给宝宝选择适合的服装鞋帽

穿着舒服，厚薄合适·····	003
款式简单，穿脱方便·····	003
鞋要轻便透气·····	003

第368天 宝宝会走后的安全措施

精心看护·····	004
进行安全教育·····	004
别让宝宝接触宠物·····	004

第369天 断乳，不能再拖了

断乳过晚的弊端·····	005
宝宝过分恋母乳怎么办·····	005

第370天 幼儿营养三平衡

热能平衡·····	006
蛋白质平衡·····	006
钙平衡·····	006

第371天 让宝宝吃饭不再难

让宝宝愉快地就餐·····	007
不要包办强喂·····	007
培养良好的饮食习惯·····	007

第372天 为宝宝选择健康的餐具

考虑品牌与功能·····	008
选好材质和色彩·····	008
宝宝避免使用彩色餐具·····	008

第373天 正确为宝宝选择营养品

营养强化食品·····	009
营养补充品·····	009

第374天 宝宝黏人很正常

宝宝黏人不是坏习惯·····	010
宝宝过分黏人的对策·····	010

第375天 最好的挫折教育

过度保护不利孩子的健康成长·····	011
孩子摔倒后的应对方法·····	011

第376天 宝宝爱扔东西怎么办

扔玩具是宝宝最爱的游戏·····	012
鼓励宝宝的能力·····	012

第377天 纠正吮指的不良习惯

- 吸吮手指的坏处····· 013
帮宝宝戒除吃手的坏习惯····· 013

第378~379天 宝宝口臭是怎么回事

- 宝宝口臭的原因····· 014
如何防臭除臭····· 014

第380~381天 宝宝关节脱位怎么办

- 发生脱位后的急救措施····· 015
关节脱位的护理要点····· 015

第382~383天 吃药好还是打针好

- 口服给药的好处····· 016
打针的好处····· 016
打针的弊端····· 016

第384~385天 打针硬结如何消除

- 形成硬结的原因····· 017
出现硬结后的应对措施····· 017

第386~387天 动作协调能力训练

- 举起手来迈步走····· 018
上下楼梯····· 018

第388~389天 智力开发游戏

- 绕路取物····· 019
跨过小河····· 019

第390~391天 培养孩子的创造力

- 翻看布书····· 020
放手让宝宝涂鸦····· 020

第392~393天 培养良好的睡眠习惯

- 习惯独睡····· 021
按时睡觉····· 021
自然入睡····· 021

第394~395天 13个月宝宝发育总结

- 身体发育····· 022
动作发育····· 022
语言发育····· 022

第396~397天 宝宝需要声音

- 要给宝宝一个有声的环境····· 023
利用身体制造声音····· 023
说话是最好的听觉刺激····· 023

第398~399天 教宝宝学说话

- 学会称呼喊人····· 024
说出来再给····· 024

第400~401天 深入引导让宝宝开口秀

- 教给宝宝交流的基本形式····· 025
强化目标词汇····· 025
丰富宝宝的语言环境····· 025

第402~403天 舌系带过短早治疗

- 舌系带过短导致发音不清····· 026
最好在周岁左右手术····· 026
家庭自测方法····· 026

第404~405天 宝宝不肯吃早餐怎么办

- 使早餐变得有趣····· 027
早餐食品勤变换····· 027
宝宝吃早餐要有伴儿····· 027

第406~407天 让孩子好好吃正餐

- 吃饭之前不要给零食····· 028
不要制造就餐压力····· 028
不要用讲故事等方式哄宝宝吃饭····· 028

第408~409天 让宝宝爱上吃蔬菜

- 通过言语诱导····· 029
注意改善蔬菜的烹调方法····· 029
把菜做出多种造型····· 029

第410~411天 宝宝挑食不能纵容

- 宝宝挑食的原因····· 030
宝宝挑食的对策····· 030

第412~413天 为宝宝准备适合的点心

- 点心的选择····· 031
添加点心要因人而异····· 031

自制家庭小点心····· 031

第414~415天 让宝宝学会控制大小便

不同的孩子控制大小便的能力有差异····· 032

不要太勉强····· 032

适当给予奖励····· 032

第416~417天 父母的态度很关键

这种态度要不得····· 033

心平气和效果好····· 033

第418~419天 家庭氛围对宝宝成长的影响

家庭氛围的影响很大····· 034

父母的争吵让宝宝害怕····· 034

冷暴力更可怕····· 034

第420~422天 让宝宝学会独自玩耍

提供合适的游戏玩具····· 035

控制好独自游戏的时间····· 035

父母不要随便介入····· 035

第423~425天 14个月宝宝发育总结

身体发育····· 036

动作发育····· 036

语言发育····· 036

第426~427天 宝宝不吃东西怎么办

宝宝不吃东西的原因····· 037

不要强迫宝宝吃东西····· 037

第428~429天 饭菜加糖并不是好办法

吃甜食过多的危害····· 038

饭前不要给宝宝甜食····· 038

第430~431天 总要追着喂怎么办

不能安静地坐下来吃饭的原因····· 039

不要追着孩子喂饭····· 039

妈妈应该采取正确的方法····· 039

第432~433天 帮孩子建立安全感

向往独立但有依赖性····· 040

帮孩子建立安全感的方法····· 040

第434~435天 隔代抚养的利与弊

隔代抚养的好处····· 041

隔代抚养的弊端····· 041

第436~437天 请家庭保姆须知

合格保姆应该具备的素质····· 042

宝宝健康成长对保姆的要求····· 042

第438~439天 孩子走路不稳要及时纠正

X型腿和O型腿····· 043

剪刀步和醉步····· 043

跛行····· 043

第440~441天 不要抱孩子在路边玩

户外体验很重要····· 044

马路边污染严重····· 044

马路边噪声太大····· 044

第442~443天 认知与记忆力训练

视听结合认识汽车····· 045

认识自己的东西····· 045

和布娃娃一起过家家····· 045

第444~445天 不要用儿语和宝宝讲话

发音不准很正常····· 046

父母不要重复儿语····· 046

第446~447天 有趣的手指游戏

抓抓手····· 047

捏小球····· 047

捡豆子····· 047

第448~449天 如何帮宝宝正确排痰

拍背法····· 048

药物法····· 048

饮水法..... 048

第450~451天 急性喉炎的家庭护理

急性喉炎的症状..... 049

急性喉炎的预防措施..... 049

急性喉炎的家庭护理..... 049

第452~453天 孩子的尿像淘米水是怎么回事

生理性淘米水尿..... 050

病理性淘米水尿..... 050

怎么鉴别“淘米水”是否正常呢..... 050

第454~455天 让宝宝吃药不再难

捏鼻子灌药的弊端..... 051

喂宝宝吃药有妙招..... 051

第456~457天 15个月宝宝发育总结

身体发育..... 052

语言发育..... 052

动作发育..... 052

第二篇

宝宝1岁4个月至1岁6个月

第458~459天 开始有了自我意识

知道自己的名字..... 054

还不会你我他转换..... 054

第460~461天 什么都是“我的”

要教宝宝学会分享..... 055

不要粗暴制止宝宝抢东西..... 055

委婉地要回被抢的东西..... 055

第462~463天 孩子爱哭怎么办

宝宝哭闹的原因..... 056

冷静对待宝宝哭闹..... 056

让宝宝放弃以哭闹相“要挟”..... 056

第464~465天 不要吓唬孩子

吓唬孩子的危害..... 057

吓唬只会增加孩子的恐惧感..... 057

第466~467天 孩子闹夜怎么办

孩子闹夜的原因..... 058

孩子闹夜对健康成长不利..... 058

第468~469天 让孩子安然入睡

睡前不要离开孩子..... 059

培养良好的睡眠习惯..... 059

第470~471天 宝宝走路不好不要急

走路总是摔跤..... 060

宝宝还不敢独立走..... 060

第472~473天 合理摄入脂肪食物

小儿摄入脂肪要适量..... 061

宝宝能吃肥肉吗..... 061

第474~475天 吃出来的免疫力

颜色鲜艳的水果和蔬菜..... 062

含优质蛋白的食物..... 062

富含维生素E的食物..... 062

第476~477天 巧克力并非最好的零食

巧克力营养价值不高..... 063

吃巧克力过多有坏处..... 063



第478~479天 适当给些硬食吃

- 不要低估宝宝的能力..... 064
- 硬食“升级”别太急..... 064

第480~481天 培养宝宝的音乐智能

- 培养孩子的节奏感..... 065
- 一起来做拍手歌..... 065

第482~484天 教宝宝学儿歌

- 穿袜子..... 066
- 我有一双小小脚..... 066
- 宝宝有双小手..... 066
- 数数歌..... 066

第485~487天 16个月宝宝发育总结

- 身体发育..... 067
- 动作发育..... 067
- 语言发育..... 067

第488~489天 宝宝应该学会的本领

- 独立行走..... 068
- 双手的灵活性..... 068
- 运动能力..... 068

第490~491天 培养孩子的安全意识

- 危险用品非玩具..... 069
- 带电物品少触摸..... 069
- 爬高很危险..... 069

第492~493天 培养宝宝良好的个性

- 关心与照顾宝宝..... 070
- 培养宝宝快乐的情绪..... 070
- 制止宝宝的任性..... 070

第494~495天 孩子不听话怎么办

- 理解包容宝宝..... 071
- 转移宝宝注意力..... 071
- 慎用体罚..... 071

第496~497天 教宝宝自己洗手

- 父母慢镜头示范..... 072
- 边洗手边学语..... 072
- 监督宝宝多练习..... 072

第498~499天 幼女也要防妇科病

- 幼女患妇科病的原因..... 073
- 保持幼女外阴清洁干爽..... 073
- 已感染炎症的幼女应及时就医..... 073

第500~501天 宝宝的饮食要求

- 每天都要安排两餐点心..... 074
- 食物以软碎为主..... 074
- 水果不能代替蔬菜..... 074

第502~503天 有助于孩子长高的食物

- 不要为孩子的身高烦恼..... 075
- 富含蛋白质的食物..... 075
- 有助补钙的食物..... 075
- 有助补锌的食物..... 075

第504~505天 多给宝宝酸奶喝

- 幼儿喝酸奶的好处..... 076
- 喝酸奶要注意..... 076

第506~507天 幼儿饮食禁忌

- 饮食不要过咸..... 077
- 豆制品不要多吃..... 077
- 油炸食品不能多吃..... 077

第508~509天 养成良好的排便习惯

良好的排便习惯是必需的····· 078

尿湿裤子很正常····· 078

第510~511天 宝宝睡眠多汗怎么办

生理性多汗····· 079

病理性多汗····· 079

第512~513天 出牙过晚要找医生检查

出牙的一般规律····· 080

仍未出牙要及时检查····· 080

第514~515天 纠正孩子咬嘴唇的习惯

孩子喜欢咬嘴唇的原因····· 081

转移注意力····· 081

让医生制止····· 081

纠正后给予奖励····· 081

第516~517天 17个月宝宝发育总结

身体发育····· 082

语言发育····· 082

动作发育····· 082

第518~519天 让孩子告别开裆裤

宝宝能控制大小便了····· 083

可以给孩子穿上满裆裤了····· 083

第520~521天 保护宝宝的乳牙

保护乳牙的重要性····· 084

预防乳牙龋病····· 084

教宝宝学会漱口····· 084

第522~523天 过分溺爱不利孩子的成长

过度保护损害孩子自信心····· 085

娇惯养损害孩子的大脑····· 085

第524~525天 培养孩子的自理能力

自己捧杯喝水····· 086

教孩子穿脱衣服要耐心····· 086

自己穿脱鞋帽····· 086

第526~527天 进行动作训练游戏

倒退走····· 087

教孩子学跑····· 087

双脚跳下台阶····· 087

第528~529天 宝宝语言能力的发展

发音不够标准····· 088

开始用语言打招呼····· 088

开始说简单的句子····· 088

喜欢自言自语····· 088

第530~531天 与宝宝共读的技巧

选择适合的读物····· 089

共读的技巧····· 089

第532~533天 为宝宝制作幼儿美食

鸡肝面条····· 090

蒸肉豆腐····· 090

黄瓜沙拉····· 090

清蒸凤尾菇····· 090

第534~535天 放手让孩子自己吃饭

孩子自己动手吃饭的好处····· 091

允许孩子用手拿饭····· 091

不要剥夺孩子自己吃饭的机会····· 091

第536~537天 小心幼儿发生营养性贫血

营养性贫血····· 092

缺铁性贫血的4大表现····· 092

缺铁性贫血的预防与养护····· 092

第538~539天 不愿过早睡觉怎么办

不愿睡觉的原因····· 093

睡前准备程序····· 093

父母陪睡讲故事····· 093

第540~541天 幼儿睡眠障碍要警惕

幼儿睡眠障碍的原因····· 094

入睡后翻滚····· 094



磨牙..... 094

第542~544天 通过睡眠看健康

睡眠异常是生病的征兆..... 095

异常睡眠与疾病..... 095

第545~547天 18个月宝宝发育总结

身体发育..... 096

语言发育..... 096

动作发育..... 096

第三篇 宝宝1岁7个月至1岁9个月

第548~549天 如何促进宝宝语言能力发展

调动宝宝的情绪..... 098

采用实物诱导..... 098

随时与宝宝攀谈..... 098

第550~551天 语言能力训练游戏

学简单的句子..... 099

表达要求..... 099

客人来了..... 099

第552~553天 孩子缠人怎么办

及时给予关注..... 100

及时予以表扬..... 100

给孩子与父母在一起的时间..... 100

第554~555天 孩子总要别人的东西

增加宝宝有关的知识..... 101

互换物品法..... 101

要引导不要压制..... 101

转移宝宝注意力..... 101

第556~557天 满足不了宝宝怎么办

正确对待孩子的要求..... 102

不要理睬孩子的无理要求..... 102

注意孩子的感受..... 102

第558~559天 别让孩子成了电视迷

宝宝的注意力很短..... 103

孩子对电视机的兴趣..... 103

父母的引导很重要..... 103

第560~561天 让宝宝主动开动脑筋

培养宝宝学习的动机..... 104

容许犯错误..... 104

把学习的权利交给宝宝..... 104

第562~563天 让宝宝健康过夏

衣着要柔软、透气..... 105

食物应营养卫生..... 105

不要让宝宝吃太多冷饮..... 105

定时补充水分..... 105

第564~565天 皮肤清爽不长疖

保持宝宝皮肤清爽..... 106

宝宝长疖后的护理..... 106

第566~567天 宝宝长痱子了怎么办

宝宝生痱护理6忌..... 107

治痱子小良方..... 107

第568~569天 防止蚊虫叮咬

避开蚊虫叮咬的预防措施..... 108

别让蚊香伤害宝宝..... 108

第570~571天 宝宝夏季饮食有宜忌

- 荤素搭配, 保持营养平衡····· 109
饮食三宜····· 109
饮食三忌····· 109

第572~573天 宝宝肚子疼怎么办

- 如何检查宝宝腹痛····· 110
功能性腹痛····· 110

第574~575天 孩子生病能玩吗

- 游戏要适度····· 111
病房游戏常规····· 111
变换游戏内容····· 111
保持心情愉快····· 111

第576~577天 19个月宝宝发育总结

- 身体发育····· 112
语言发育····· 112
动作发育····· 112

第578~579天 教宝宝早日使用筷子

- 学会使用筷子的好处····· 113
为宝宝选用有益健康的筷子····· 113
让孩子早日学会使用筷子····· 113

第580~581天 宝宝进食“含饭”是怎么回事

- 宝宝不会咀嚼····· 114
家长长期嚼喂····· 114
孩子食欲不好····· 114

第582~583天 给宝宝立个规矩

- 幼儿不懂规矩的原因····· 115
如何教孩子懂得规矩····· 115

第584~585天 如何建立在孩子心中的威信

- 父母要以身作则····· 116
规范孩子的行为····· 116
正确树立自己的威信····· 116

第586~587天 培养幼儿主动饮水的习惯

- 水在体内的作用····· 117
纠正幼儿不良的饮水习惯····· 117

第588~589天 呵护宝宝小脚丫

- 为宝宝选择合脚的鞋····· 118
防止脚部受凉····· 118
每天用温水洗脚····· 118

第590~591天 训练宝宝手指的灵活性

- 小手指, 有名字····· 119
灵活屈指游戏····· 119
手指力量练习····· 119

第592~593天 注意孩子感觉统合失调

- 感觉统合失调的行为····· 120
游戏提高感觉统合能力····· 120

第594~595天 幼儿说话异常怎么办

- 说话大舌头····· 121
说话声音嘶哑····· 121

第596~597天 语言能力提高班

- 请你跟我做····· 122
识字乐园····· 122

第598~599天 大动作训练游戏

- 抛接皮球····· 123
用脚踩球····· 123
双脚起跳····· 123

第600~601天 宝宝排便指导

- 找到孩子排便的规律····· 124
正面强化孩子的行为····· 124
出现反复不要责怪····· 124

第602~603天 宝宝便秘怎么办

- 宝宝便秘的原因····· 125
宝宝便秘的对策····· 125

第604~605天 宝宝细菌性痢疾的防治

菌痢的传播途径和常见症状·····	126
预防与护理·····	126

第606~607天 20个月宝宝发育总结

身体发育·····	127
语言发育·····	127
动作发育·····	127

第608~609天 保护孩子的眼睛

不要让孩子过多地看电视·····	128
室内光线明亮、柔和·····	128
养成良好的用眼习惯·····	128

第610~611天 保护孩子的听力

高声说话会伤害幼儿听觉·····	129
高科技玩具会伤害小儿听觉·····	129
如何保护幼儿的听力·····	129

第612~613天 异物入耳和异物入鼻

预防异物入耳·····	130
预防异物入鼻·····	130

第614~615天 宝宝鼻塞怎么办

宝宝鼻塞的原因·····	131
无鼻屎要设法缓解鼻塞·····	131
有鼻屎要将其清除·····	131

第616~617天 异物入气管怎么办

异物入气管的原因·····	132
异物入气管的症状·····	132
异物入气管的对策·····	132

第618~619天 幼儿冬季饮食安排

提高抵抗力的食物·····	133
多吃润燥食物有好处·····	133

第620~621天 偏食并非孩子的错

孩子对食物的喜好并非一成不变·····	134
总给孩子爱吃的食物会导致偏食·····	134

父母偏食孩子一定偏食·····	134
-----------------	-----

第622~623天 孩子偏食的对策

厌恶吃鱼·····	135
厌恶吃蔬菜·····	135
厌恶吃肉·····	135

第624~625天 孩子的胆量要培养

孩子怕黑·····	136
孩子胆小怎么办·····	136

第626~627天 宝宝也需要小伙伴

孩子们在一起玩的好处·····	137
让孩子慢慢接受小伙伴·····	137
对孩子不要“笼养”·····	137

第628~629天 激发宝宝的音乐潜能

给孩子一个音乐的环境·····	138
说唱歌谣·····	138
欣赏古典音乐·····	138

第630~631天 培养孩子的注意力

合理安排宝宝的游戏时间·····	139
和妈妈比赛穿小鱼·····	139

第632~633天 提高宝宝的表达能力

说出自己的名字和年龄·····	140
增加词汇量·····	140
儿歌接龙·····	140

第634~635天 开始学习抽象概念

认识数字·····	141
认识颜色·····	141
识别形状·····	141

第636~637天 21个月宝宝发育总结

身体发育·····	142
语言发育·····	142
动作发育·····	142

第四篇 宝宝1岁10个月至2岁

第638~639天 宝宝平衡膳食的原则

提供多样化食物·····	144
注意食物搭配·····	144
保证适量的原则·····	144

第640~641天 宝宝每天的食物供给

保证热量和蛋白质供给·····	145
一日食谱安排举例·····	145

第642~643天 边吃边玩坏处多

导致孩子食欲缺乏·····	146
加重孩子的厌食情绪·····	146
让孩子专心吃饭·····	146

第644~645天 为宝宝选择有益健康的

零食

奶制品·····	147
水果·····	147
糕点·····	147
山楂制品·····	147

第646~647天 如何安排宝宝吃零食

要注意安排合适的时间·····	148
要注意把握给宝宝零食的量·····	148
睡前不要给宝宝零食·····	148

第648~649天 正确为宝宝穿衣服

图案不要太多·····	149
衣服不要过紧·····	149
注意衣着安全·····	149
不要给孩子穿太多·····	149

第650~651天 给宝宝穿裤子要注意

宝宝裤腰不能用松紧带·····	150
不要给孩子穿拉链裤·····	150
一定要给孩子穿内裤·····	150

第652~653天 教宝宝擤鼻涕

错误的擤鼻涕方法·····	151
正确的擤鼻涕方法·····	151

第654~655天 宝宝经常流鼻血怎么办

孩子易流鼻血的原因·····	152
孩子流鼻血后的紧急护理措施·····	152

第656~657天 培养宝宝卫生好习惯

给宝宝准备方便的卫生角·····	153
让宝宝配合洗头·····	153

第658~659天 培养孩子的“长性”

多鼓励、多表扬·····	154
因人培养·····	154

第660~661天 促进动作发育的玩具

小皮球·····	155
套叠玩具·····	155
玩沙和水·····	155

第662~663天 认识图片和画册

看图片识物·····	156
看画册编故事·····	156

第664~665天 容忍孩子弄乱房间

孩子弄乱房间的原因·····	157
父母的三种态度·····	157



第666~667天 幼儿模仿操

洗脸·····	158
刷牙·····	158
小鸭走路·····	158

第668~669天 22个月宝宝发育总结

身体发育·····	159
语言发育·····	159
动作发育·····	159

第670~671天 别颠倒性别打扮孩子

孩子的穿着打扮应符合孩子的性别·····	160
异性打扮的危害·····	160
正确的打扮方法·····	160

第672~673天 不要刻意装扮宝宝

不要随便给宝宝化妆·····	161
宝宝不能戴戒指·····	161
宝宝能戴项链吗·····	161

第674~675天 不要给宝宝剪眼睫毛

剪睫毛并不能达到预期效果·····	162
剪睫毛会让宝宝的眼睛失去保护·····	162
剪睫毛有可能伤到宝宝的眼睛·····	162

第676~677天 睡眠好宝宝长得高

睡前准备很重要·····	163
睡前不要恐吓孩子·····	163
让孩子自己入睡的方法·····	163

第678~679天 孩子趴睡发育快

趴睡的好处·····	164
适合趴睡的宝宝·····	164
适合趴睡的时间·····	164

第680~681天 宝宝能吃长不胖是怎么回事

宝宝长不胖的原因·····	165
适当补充营养品·····	165

第682~683天 好的饮食习惯需要从小培养

让孩子愉快地进餐·····	166
吃饭时责骂孩子不好·····	166
不要过分要求幼儿吃饭速度·····	166

第684~685天 宝宝应多吃水果

多吃水果的好处·····	167
爱水果不爱蔬菜的原因·····	167
不能用水果替代蔬菜·····	167

第686~687天 果冻里面有水果吗

果冻与水果无关·····	168
果冻含有人工添加剂·····	168
吃果冻易造成异物入气管·····	168

第688~689天 关于彩色食品

五颜六色都是人工色素·····	169
多吃彩色食品有损健康·····	169

第690~691天 秋冬之际为孩子打虫

怎样判断孩子体内有虫·····	170
如何选择药物驱虫·····	170

第692~693天 宝宝生病的征兆

食欲、情绪·····	171
呼吸·····	171
大便·····	171

第694~695天 带宝宝看病的学问

诉说病情要清楚·····	172
看病还需防传染·····	172
病急不要乱投医·····	172

第696~697天 训练孩子的记忆力

形象生动才能促进记忆·····	173
调动孩子的各种感官参与·····	173
丰富宝宝的生活经历·····	173

第698~699天 23个月宝宝发育总结

身体发育	174
语言发育	174
动作发育	174

第700~701天 进入第一反抗期

第一反抗期	175
父母不要横加指责	175

第702~703天 父母如何应对孩子的逆反

尊重孩子	176
转移注意	176
耐心诱导	176

第704~705天 让宝宝学会生活自理

给幼儿干活的机会	177
从简单的地方入手培养	177

第706~707天 养成每天刷牙的习惯

不能因为孩子小就不刷牙	178
让孩子愉快地接受刷牙	178
正确的刷牙方式	178

第708~709天 宝宝不肯刷牙怎么办

启蒙孩子刷牙的意识	179
生动有趣地教宝宝学刷牙	179
培养孩子每天刷牙的习惯	179

第710~711天 宝宝房间不能喷杀虫剂

气雾杀虫剂对幼儿的危害	180
使用杀虫剂的注意事项	180

第712~713天 纠正宝宝的不良睡眠习惯

蒙头睡觉影响智力	181
纠正孩子睡觉摆弄物品的习惯	181
让孩子好好睡觉	181

第714~715天 不要用性别框住宝宝

模式化性别教育的弊端	182
父母应该怎样进行性别教育呢	182

第716~717天 让宝宝说话更规范

用规范的语言训练宝宝	183
丰富宝宝的词汇量	183
尽可能规范和优美	183

第718~719天 宝宝数学能力的培养

让孩子认识“1”	184
扳手指学数数	184
利用实物学数数	184

第720~721天 教宝宝掌握空间概念

识别上下	185
区分前后	185
懂得左右	185

第722~723天 和宝宝一起涂鸦

教孩子涂鸦的好处	186
如何指导2岁的孩子学画	186
母子一起作画乐趣无穷	186

第724~725天 保持宝宝玩具的清洁

玩具的清洗与消毒	187
教宝宝学会自己整理玩具	187

第726~727天 训练宝宝的社交能力

幼儿也要社交	188
礼貌打招呼	188
让孩子自己处理矛盾	188

第728~729天 女孩夹腿综合征

夹腿综合征的原因	189
夹腿综合征的家庭矫治	189

第730~731天 24个月宝宝发育总结

身体发育	190
语言发育	190
动作发育	190



第五篇 宝宝2岁至2岁3个月

第732~733天 运动技巧有了新进展

跑·····	192
跳·····	192
上下台阶·····	192

第734~735天 让宝宝在运动中健康成长

弹跳·····	193
攀登·····	193
游泳·····	193

第736~737天 快乐的水浴锻炼

浸浴·····	194
擦浴·····	194
洗脚·····	194



第738~739天 为幼女选裙谨防安全隐患

裙摆、系带不要过长·····	195
不要选择用尼龙线撑起的带花边的裙子·····	195
裙子的松紧带不要过紧·····	195

第740~741天 培养宝宝每天午睡的习惯

宝宝有睡午觉的需求·····	196
如何让宝宝习惯午睡·····	196

第742~743天 饮食营养与宝宝的智力

蛋白质·····	197
脂类·····	197
维生素和矿物质·····	197

第744~745天 养成多吃蔬菜的习惯

吃蔬菜可补充多种营养素·····	198
多吃蔬菜可保护牙齿·····	198
蔬菜中的膳食纤维有助于排便·····	198

第746~747天 学习使用筷子的技巧

父母应因势利导·····	199
挑、扒、串的技巧·····	199

第748~749天 让宝宝把握时间与次序

让宝宝形成时间概念·····	200
培养宝宝的次序感·····	200

第750~751天 宝宝语迟要警惕

听力有问题·····	201
智力障碍·····	201
选择性缄默症·····	201
幼儿孤僻症·····	201

第752~753天 幼儿说话口吃

- 口吃的产生原因····· 202
- 纠正幼儿口吃的方法····· 202

第754~755天 学会分类与配对

- 分类概念的掌握····· 203
- 配对概念的掌握····· 203
- 动物拼图····· 203

第756~757天 如何照顾生病的宝宝

- 注意饮食得当····· 204
- 给宝宝充足的睡眠····· 204
- 让宝宝的生活有规律····· 204
- 掌握轻松喂药的方法····· 204

第758~759天 提高孩子的免疫力

- 免疫接种····· 205
- 规律的生活习惯····· 205
- 均衡饮食····· 205
- 不要吃得过饱····· 205

第760~761天 合理安排宝宝的饮食

- 适当添加粗粮····· 206
- 多吃含碘食物····· 206
- 要补充钙剂····· 206
- 预防小儿肥胖····· 206

第762~763天 良好的饮食习惯需要培养

- 父母的态度很重要····· 207
- 良好的饮食习惯····· 207

第764~765天 谨防吃蔬菜的误区

- 餐前吃番茄····· 208
- 香菇洗得太干净····· 208
- 豆芽菜没炒熟····· 208
- 食用菠菜过多····· 208
- 韭菜煮熟后存放过久····· 208

第766~767天 怎样给孩子买衣服

- 便于活动····· 209
- 柔软舒适····· 209
- 纽扣不要太多····· 209
- 便于辨别正反····· 209

第768~769天 怎样给宝宝买玩具

- 幼儿玩具的基本要素····· 210
- 买玩具的4个原则····· 210

第770~771天 怎样陪宝宝玩耍

- 发现宝宝的兴趣····· 211
- 积极引导宝宝····· 211
- 给予支持与鼓励····· 211
- 培养宝宝独立解决问题的能力····· 211

第772~773天 培养宝宝的自信心

- 让孩子感觉到父母的爱····· 212
- 耐心倾听最重要····· 212

第774~775天 如何教孩子学说话

- 学习语言的方法····· 213
- 念儿歌····· 213

第776~777天 培养宝宝的社交能力

- 鼓励孩子多交朋友····· 214
- 让宝宝学着协商····· 214
- 让宝宝自己解决冲突····· 214

第778~779天 培养宝宝的意志力

- 让孩子自己做自己的事情····· 215
- 反复说出自己的目标····· 215
- 别对孩子过分期望····· 215
- 多玩益智玩具····· 215

第780~781天 和宝宝分床而睡

- 适时分床而睡····· 216
- 讲明道理并做准备····· 216
- 循序渐进····· 216