



汉竹●亲亲乐读系列

升级版

中国优生优育协会推荐用书

戴淑凤

育儿百科

1~3岁宝宝养育全书

戴淑凤 编著

45年育儿门诊经验

27年儿童早期教育探索

最早引进蒙氏早教先行者之一

被美国CNN称为最懂中国孩子的人
跟踪指导婴幼儿身心发展近10万人次

北京出版集团公司
北京出版社



汉竹·亲亲乐读系列

中国优生优育协会推荐用书

●戴淑凤育儿百科●

1~3岁宝宝养育全书

升级版

戴淑凤 编著

北京出版集团公司
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

1~3岁宝宝养育全书：升级版 / 戴淑凤编著. — 北京：北京出版社，2010. 12

(汉竹·亲亲乐读系列. 戴淑凤育儿百科)

ISBN 978-7-200-08495-5

I. ①1… II. ①戴… 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226455号



汉竹图书
精彩阅读，在汉竹
全案策划

汉竹·亲亲乐读系列 戴淑凤育儿百科

1~3岁宝宝养育全书 升级版

1~3 SUI BAOBAO YANGYU QUANSHU SHENGJIBAN

戴淑凤 编著

☐ 出版 北京出版集团公司 北京出版社 ☐ 地址 北京北三环中路 6 号

☐ 邮编 100120 ☐ 网址 www.bph.com.cn

☐ 总发行 北京出版集团公司 ☐ 经销 新华书店 ☐ 印制 北京市雅迪彩色印刷有限公司

☐ 开本 889×1194 1/24 ☐ 印张 9.5

☐ 版次 2011 年 1 月第 1 版 ☐ 印次 2011 年 1 月第 1 次印刷

☐ ISBN 978-7-200-08495-5/TS·248

☐ 定价 39.80 元

质量监督电话 010-58572393

看过她的书，不禁深深佩服她于医学、心理学、教育学、社会学、伦理学方面涉猎之广，研究之深。

——全国人大常委会副委员长 何鲁丽

写给爱宝宝的父母

从计划要一个孩子的那一刻起，你的生活就要面临很多改变，无论是生活开支、饮食方式，还是从“父母的孩子”到“孩子的父母”这个人生角色心理上的转换。在这个阶段，你准备得越充分，接受各种变化的心态就越从容。

了解儿童身心发展规律，掌握不同年龄段孩子的言行、思维和情感方式，懂得与孩子相处的技能、技巧，成为孩子喜欢亲近、对孩子身心健康发展产生积极影响的人，这些就是你所要准备的，也是一个好父母应该做的。由戴淑凤教授编著，北京出版社出版的这套《戴淑凤育儿百科》系列丛书，科学而全面地阐述了上述问题。

国内一直没有一套书在孩子学前给父母全面而系统的指导。这种状况可能是因为国内儿科分类比较细，婴幼儿护理与心理发展没有完全融合互

补造成的。戴教授有40余年的儿科第一线临床经验，并在实践中研究脑与发展，以及发展与教育心理学，是儿童脑生理学和身心发展领域的先行者与开拓者。她早年即赴日本研究先进的围产医学、胎教及早期教育，并将国内外诸多相关新学科理论和跨学科知识融合在早教实践中，在这个意义上可以说戴教授才是真正实现了“婴幼儿身心全面发展”。

众所周知，脑的发展关键期是人生的头3年，戴教授在丰富的儿科第一线临床实践中研究儿童脑生理学，真可谓“得天独厚”。所以，我一直跟她说：“你要是不把自己这一套理论整理出书，真是对不起社会对你的栽培。”

戴教授的这套丛书以感觉教育理念为理论核心，以感觉教育游戏为施教特点，介绍了婴幼儿的合理营养、保健、疾病预防、教育和良好行为习

惯培养等方面的知识。

为了适合年轻父母使用，这套书注重操作，给读者实用的指导。为了便于读者阅读和理解，图书还穿插了大量精美插图，以直观的形象体现教养技巧，并希望以此愉悦读者的心情，增加教子的乐趣。

我相信孩子们的父母会喜欢这套丛书，好好把握孩子人生中的“黄金期”。因为“早期教育与其说是给孩子许多东西，倒不如说是不让孩子失去很多东西”。

北京师范大学教授 博士生导师
中国心理学会副理事长

林崇德

热心读者留言板 / www.homho.com/bbs E-mail / jiantong@homho.com

前言

面对1岁多的宝宝，你终于暂时可以不手忙脚乱了。喘口气，再来考虑怎么解决更大的问题吧！

需要学的刷牙、穿衣服怎么老学不好？

刚会走的宝宝爬上爬下、跌跌撞撞，怎样才能保障他的安全呢？

1~3岁是脑发育、智力发展、性格行为习惯养成、基本学习能力等发展的关键期，父母该怎么做呢……

本书以感觉教育理念为理论核心，以感觉教育游戏为施教特点，介绍了幼儿的养护、保健、疾病预防、多元智商的开发和良好行为习惯的培养等方面的知识。

本书主题分为养护、营养、异常情况和多元智能开发与情商培养。内文穿插有育儿重点、生长发育儿歌与玩具箱，为你提供了全面的育儿需求。

养护：婴幼儿护理、基本生活自

理能力培养、良好行为习惯的养成等。

营养：婴幼儿营养科学、合理辅食添加、营养性疾病及肥胖症的预防。

异常情况：侧重疾病的辨别与预防、安全与急救、误区与困惑等。

多元智能开发与情商培养：以精心设计的感觉教育游戏作为全脑潜能开发、优良素质培养的技巧，在快乐的游戏之中，使宝宝体能、智能、情商、良好习惯等都能得到

DAISYFENG YU'ER BAIKE

理想的发展。

智能发展测评：以多元智能发展，从六大方面提出测评的代表性项目、方法和通过的标准，由父母进行测评。父母可以通过测评，了解宝宝哪些方面比较突出，哪些方面尚需努力，以促进宝宝全面发展。

本书不再笼统介绍育儿概念，而是侧重于实际操作：“你应该做的”——告诉你应对方法，而且方

便你查阅。本书不再笼统介绍营养知识，而是直接指导婴幼儿的饮食宜忌，并给出供参阅的饮食方案及食谱。本书不再阐述疾病原理，而是将每种疾病在幼儿身体上表现的症状分别列出。“你要做的”——指导你立即解决关心的问题。

为了便于年轻父母阅读和理解，书中设计了大量的精美插图，形象直观地体现教养技巧，并希望以此愉悦

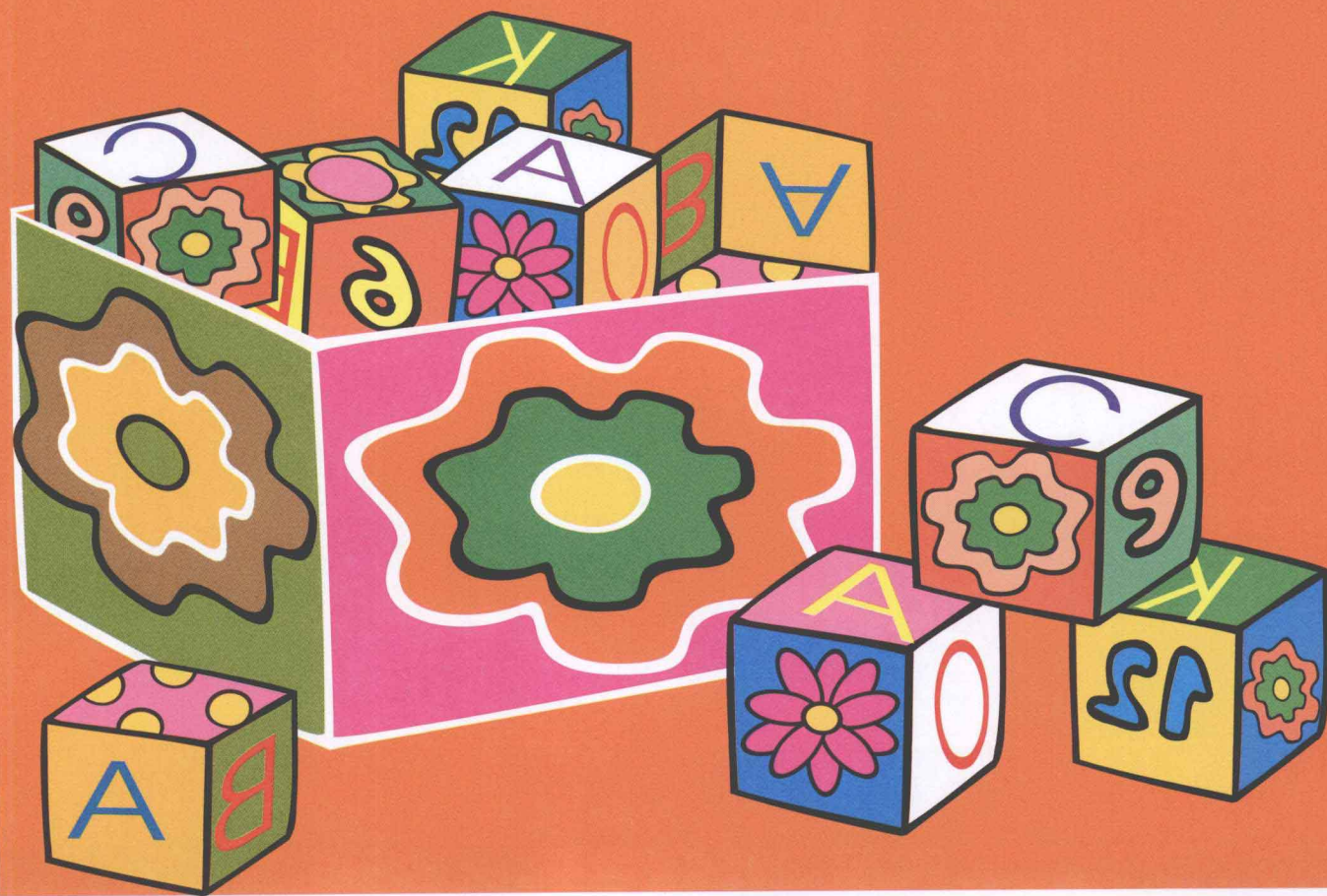
你的心情，增加育儿生活的乐趣。

本书具有科学而全面实用的指导性，相信宝宝的未来会比您期待中的更加美好。

戴淑凤

BAIXUFENG YU 'ER XIAIXE

1~3岁宝宝养育全书
升级版





孩子的心灵有着超出我们想象的吸收、学习能力，这种能力是与生俱来的。——蒙泰梭利

目录

1~3岁宝宝成长记录

/1

1岁

1~2个月

/15

育儿要点 / 生长发育

/15

养护

/16

- 一 会走的宝宝吃饭难 /16
- 二 “扔东西”也是学习 /18
- 三 宝宝牙牙学语了 /19
- 四 如果宝宝不开口说话 /19
- 五 私家车的安全隐患 /20

喂养

/22

- 一 合理添加蛋白质 /22
- 二 多吃豆制品 /23
- 三 脂肪摄入要适量 /24
- 四 果冻的安全隐患 /25

异常情况

/26

- 一 预防幼儿缺锌 /26
- 二 打针比吃药好吗 /26

多元智能开发与情商培养

/27

- 一 大动作能力训练 /27
- 二 精细动作能力训练 /29
- 三 语言能力训练 /30
- 四 认知能力训练 /31
- 五 情绪和社交能力训练 /32
- 六 生活自理能力训练 /33
- 七 智能发展测评 /33

玩具箱

/33

3~4个月

/35

育儿要点 / 生长发育

/35

养护

/36

- 一 宝宝别跟宠物太亲密 /36
- 二 拖拉玩具——锻炼走路 /37
- 三 宝宝鞋子选择要点 /38
- 四 左撇子，不必纠正 /39

喂养

/40

- 一 吃出个健康宝宝 /40
- 二 如果宝宝挑食 /42
- 三 如果宝宝吃太多了 /43
- 四 如果宝宝患食积 /43
- 五 不宜多吃的食品 /44
- 六 添加粗纤维食品 /45

异常情况

/46

- 一 避免摄致敏食物 /46
- 二 让宝宝不再怕打针 /46
- 三 风疹患儿的家庭护理 /47
- 四 髋脱位与跛行 /47

多元智能开发与情商培养

/48

- 一 大动作能力训练 /48
- 二 精细动作能力训练 /48
- 三 语言能力训练 /49
- 四 认知能力训练 /50
- 五 情绪和社交能力训练 /50
- 六 生活自理能力训练 /52
- 七 智能发展测评 /53

玩具箱

/53

5~6个月

/55

育儿要点 / 生长发育

/55

养护

/56

- 一 睡出个健康宝宝 /56
- 二 宝宝睡得不安稳的原因 /57
- 三 毛绒玩具的选购与使用要点 /60
- 四 服装也有安全隐患 /61

喂养

/62

- 一 碳水化合物是热能的主要来源 /62
- 二 不宜多吃巧克力 /64
- 三 果子露不能代替鲜果汁 /65

异常情况

/66

- 一 头部摔伤后的处理 /66
- 二 宝宝足底平是平足吗 /66

多元智能开发与情商培养

/67

- 一 大动作能力训练 /67
- 二 精细动作能力训练 /67
- 三 语言能力训练 /68
- 四 认知能力训练 /69
- 五 情绪和社交能力训练 /69
- 六 生活自理能力训练 /70
- 七 智能发展测评 /71

玩具箱

/71

7~8 个月

/73

育儿要点 / 生长发育

/73

养护

/74

- 一 训练宝宝自己大小便 /74
- 二 身体长高的窍门 /77
- 三 噪声的安全隐患 /78
- 四 准备好, 宝宝语言发展进入突发期 /79

喂养

/80

- 一 健康不能缺少的物质——无机盐 /80
- 二 含钙多的食物 /83

异常情况

/84

- 一 幼儿不能吃成人 APC 片 /84
- 二 预防蛔虫症 /85
- 三 宝宝易摔跤要紧吗 /85

多元智能开发与情商培养

/86

- 一 大动作能力训练 /86
- 二 精细动作能力训练 /86
- 三 语言能力训练 /87
- 四 认知能力训练 /88
- 五 情绪和社交能力训练 /88
- 六 生活自理能力训练 /90
- 七 智能发展测评 /91

玩具箱

/91

9~10 个月

/93

育儿要点 / 生长发育

/93

养护

/94

- 一 宝宝要看电视 /94
- 二 保护宝宝的好奇心 /95
- 三 防止 1 岁半到 2 岁的宝宝发生危险 /96
- 四 教宝宝使用餐具 /96

喂养

/98

- 一 如何为宝宝选择营养品 /98
- 二 维生素不是补得越多越好 /98
- 三 1~2 岁宝宝的饮食安排 /100

异常情况

/102

- 一 细菌性痢疾的防治 /102
- 二 手足口病 /103
- 三 患病时别忘补充维生素 A /103

多元智能开发与情商培养

/104

- 一 大动作能力训练 /104
- 二 精细动作能力训练 /107
- 三 语言能力训练 /107
- 四 认知能力训练 /108
- 五 情绪和社交能力训练 /110
- 六 生活自理能力训练 /110
- 七 智能发展测评 /111

玩具箱

/111

11~12 个月

/113

育儿要点 / 生长发育

/113

养护

/114

- 一 养成良好的卫生习惯 /114
- 二 学习观察, 培养思维 /115
- 三 宝宝也会“害怕” /117
- 四 宝宝的“否定年龄段” /118
- 五 1 岁半到 2 岁幼儿的生活制度 /119

喂养

/120

- 一 宝宝的喝水问题 /120
- 二 幼儿不宜多喝冷饮 /121
- 三 吃蔬菜的科学 /122
- 四 强化食品不可以随便添加 /123

异常情况

/124

- 一 反复呼吸道感染 /124
- 二 幼儿哮喘的护理 /125

多元智能开发与情商培养

/126

- 一 大动作能力训练 /126
- 二 精细动作能力训练 /126
- 三 语言能力训练 /127
- 四 认知能力训练 /128
- 五 情绪和社交能力训练 /128
- 六 生活自理能力训练 /129
- 七 智能发展测评 /129

玩具箱

/129

2 岁

1~3 个月

/131

育儿要点 / 生长发育

/131

养护

/132

- 一 2~3 岁——自理能力培养的最佳时期 /132
- 二 学习刷牙漱口 /134
- 三 鼓励宝宝自己穿脱衣服 /136
- 四 正确对待宝宝的独占行为 /137

喂养

/138

- 一 良好饮食习惯的形成 /138
- 二 偏食的纠正 /140

异常情况

/142

- 一 出现口吃怎么办 /142
- 二 吐字不清的原因及纠正方法 /142

三 积极治疗龋齿	/143
四 服用退烧药要慎重	/143
多元智能开发与情商培养	/145
一 大动作能力训练	/145
二 精细动作能力训练	/145
三 语言能力训练	/146
四 认知能力训练	/147
五 情绪和社交能力训练	/148
六 生活自理能力训练	/148
七 智能发展测评	/149
玩具箱	/149

4~6 个月 /151

育儿要点 / 生长发育	/151
养护	/152
一 表扬宝宝的艺术	/152
二 宝宝胆小、怯懦的原因	/153
三 2~3 岁宝宝意外多	/154
四 宝宝咬人怎么办	/155
五 注意交通安全	/156
喂养	/158
一 家庭应有公用筷和勺	/158
二 零食的选择	/161
异常情况	/162
一 为什么上感时腹痛	/162
二 厌食的原因与预防	/163
三 幼儿为什么易患肺炎	/163
多元智能开发与情商培养	/164
一 大动作能力训练	/164
二 精细动作能力训练	/164
三 语言能力训练	/165
四 认知能力训练	/166
五 情绪和社交能力训练	/167

六 生活自理能力训练	/168
七 智能发展测评	/169
玩具箱	/169

7~9 个月 /171

育儿要点 / 生长发育	/171
养护	/172
一 鼓励参加家务劳动	/172
二 学习遵守纪律	/173
三 注意给宝宝检查视力	/174
四 异性装扮有害无益	/175
五 玩具与智力开发	/177
六 纠正宝宝对父母的依赖	/178
七 让宝宝广交小朋友	/179
喂养	/180
一 按需喂养	/180
二 吃得多吃不长	/181
三 单纯性肥胖的原因	/182
四 肥胖对儿童成长的危害	/182
五 肥胖的防治	/183
六 肥胖儿的饮食	/183
异常情况	/184
一 切勿滥用“消炎药”	/184
二 宝宝脱肛的防治	/184
多元智能开发与情商培养	/185
一 大动作能力训练	/185
二 精细动作能力训练	/186
三 语言能力训练	/186
四 认知能力训练	/188
五 情绪和社交能力训练	/190
六 生活自理能力训练	/190
七 智能发展测评	/191
玩具箱	/191

10~12 个月 /193

育儿要点 / 生长发育	/193
养护	/194
一 养成良好的生活习惯	/194
二 给宝宝健美的牙齿	/195
三 让宝宝乐意接受父母的要求	/196
四 宝宝“脾气大”怎么办	/197
五 宝宝要上幼儿园了	/198
六 到大自然中去	/200
七 运动玩具促进动作发展	/201
喂养	/202
一 提倡平衡膳食	/202
二 吃水果的卫生	/203
异常情况	/204
一 长“针眼”不要挤	/204
二 眼睛进了沙子的紧急处理	/204
多元智能开发与情商培养	/205
一 大动作能力训练	/205
二 精细动作能力训练	/206
三 语言能力训练	/207
四 认知能力训练	/208
五 情绪和社交能力训练	/211
六 生活自理能力训练	/212
七 智能发展测评	/213
玩具箱	/213
附录	/214
0~36 个月儿童体格发育值	/214

1~3岁宝宝成长记录

“一岁说话会迈步。

二岁跑跳上下楼，吃饭坐盆会洗手。

三岁歌舞骑小车，画画折纸搓泥球，
辨色数数认形状，待人接物有礼貌，穿脱鞋袜和衣裤。”

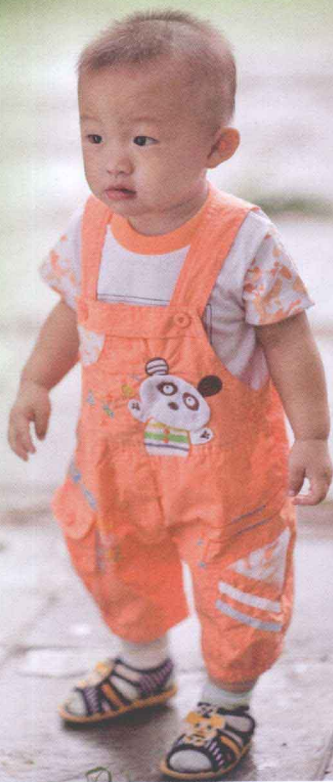
这段口诀是 1~3 岁宝宝生长发育的一个杆秤，
父母时不时地要把自己的宝宝“拿”出来掂量掂量，
看看宝宝的智能发育是否能符合同月龄的水平，
看看宝宝的体格发育是否正常。

1岁1~2个月

进入幼儿期

1岁2个月的宝宝，不但会走，还能拿着他心爱的玩具从卧室走到客厅，即便玩具掉到地上，他也能弯腰拾起，他还会爬上沙发并翻身坐下，他努力拿着勺子自己吃饭，用动作和不成熟的语言告诉你他要大小便了，他为自己的成长时刻努力着……

“妈妈，不用你扶着了，我可以自己走路了。”



外形

宝宝的体格发育速度明显减缓，但体重、身高、头围、胸围仍以较快的速度增长，卤门在慢慢闭合。1岁2个月末会有8~12颗牙。

动作

多数宝宝不但能独立行走，也很少跌倒了；拉着一只手就能上楼梯，也可以用手足爬上1~2级楼梯；还能从站姿到蹲下，再站起，也能爬上大椅子。

自理能力

宝宝已经能自己用勺子盛上食物放入口中，也会在大小便时及时蹲下或找便盆；如果给宝宝穿衣服，他会伸手入袖，也会主动抬腿，会把自己脱下的鞋帽放在固定的地方。

语言

宝宝正处在理解语言阶段，是典型的“听得多、说得少”，但多数已经能说10~20个词，也会说简单的句子，如“爸爸走”、“听故事”等，但发音不一定清楚。

认知

懂得分辨爸爸妈妈的表情，知道爸爸妈妈是高兴还是生气，能知道别人叫自己的名字。

个性

宝宝开始更加明显地展示自己独特的的气质类型，如有的活泼好动，有的文雅安静；有的能很快适应新环境，有的却很内向；有的感情丰富，有的感情细腻。

社交

当父母要离开时，会依依不舍，但更喜欢和玩具、同伴在一起；当需要他人帮助时，会主动求助于父母，甚至要求其他人加入他的游戏中。

1岁3~4个月

宝宝越来越聪明

1岁4个月的宝宝不仅走得越来越稳，而且他还会变花样，侧身走、后退走，他还可以推拉玩具。小家伙早就不满足于走路了，已经试着跑了，虽然不是很稳，也还会摔跤，已经有点小小孩儿的样子了……

“妈妈，你看我跑起来还挺稳的吧，我发现身体向前倾一点，跑起来会更快！”



外形

这个月无论是体重还是身高，都没有较大的变化，但是细心的妈妈还是会发现宝宝的裤子似乎短了那么一点。到1岁4个月末，牙齿已经有8~16颗。

动作

此时的宝宝对投掷游戏比较感兴趣，会举手过肩并把球抛出去。还喜欢用脚踢装奶粉的铁桶，如果把奶粉桶踢倒了，会开心地大笑。会学着自己穿珠子。

自理能力

这个月的宝宝不但会自己用勺吃饭，有的宝宝还可以独立吃半碗饭。会自己把帽子戴到头上。

语言

此时的宝宝会说出自己的名字，会用语言表达自己的要求，会跟着爸爸妈妈说儿歌的最后一个字，而且还会跟着说口令，如拍手会说“啪啪”等。

认知

宝宝会认识一种颜色，比如红色、黄色或者黑色；会最先认识圆形，并逐渐认识方形和三角形；认识哪些是属于自己的东西。

社交

宝宝会和同伴一起玩拍手、盖房子等游戏，会和别的小朋友一起分享玩具，还会学着像妈妈照顾自己那样照料娃娃，会给娃娃盖被、喂饭等。

细节

宝宝玩游戏时，你或许很想帮他搭一搭积木，或者把那个很难套上去的套塔弄好，但宝宝会推开你的手。此时，你最好做个安静的旁观者，静静欣赏宝宝的杰作。

1岁5~6个月

宝宝会的东西更多了

1岁半的宝宝不但要走遍屋子的各个角落，还可能一溜烟跑出去好远；他经常爬上爬下，弄得你提心吊胆，不敢离开；他会学着大人的样子踢皮球，随着音乐晃动身体跳舞；当看到所有可以按动的开关或按钮时，他会不停地打开、关上，兴致勃勃……

宝宝的模仿能力非常强，如果你朝他微笑，他就会回你一个灿烂的微笑。



外形

与婴儿期相比，宝宝圆鼓鼓的肚子小了很多，腹部向前突出，前囟闭合，有乳牙10~16颗。

动作

宝宝已经能独立行走，他还会牵着玩具一起走，会倒退着走，会跑，但有时还会摔倒。当他玩积木时，会把3~4块积木叠放在一起，也会用画笔任意涂写。

自理能力

宝宝会用水杯喝水并且洒得很少；会脱掉帽子和鞋；白天基本能控制大小便，如果尿湿了裤子会主动示意。

语言

宝宝已经能任意说出20~30个字，也可以说2~3个字的短句，能用简单的语言正确表达自己的要求。当然，宝宝已能听懂很多话，并按听到的语言做出反应。

认知

宝宝的无意注意进一步发展，有意注意开始萌芽，注意力集中的时间有所增长，也更容易记住印象深刻或带有感情的事物。在游戏时，宝宝的想象力开始萌芽。

社交

宝宝积极、愉快的情感增多了，偶尔，他也会考虑到集体中去和更多的小朋友一起玩；宝宝开始学着控制自己的某些行为，如等待进餐时不吵闹，睡觉时不爬起来。

细节

宝宝可能会走到哪儿都带着自己喜欢的那个小熊，也可能在睡觉时不停地玩一条小枕巾。这是宝宝的心理需要，他在以此安定自己的情绪。

1岁7~8个月

能干的小宝宝

宝宝越来越能干了！每天一睁开眼睛，除了吃饭和午睡，他一刻也停不下，从早忙到晚。早上，宝宝喜欢拉着小玩具到处跑，穿梭在客厅、餐厅、卧室各个房间，高兴时还会跌跌撞撞小跑几步；下午，睡了一觉的宝宝精力更充沛，他会不断地爬上爬下，家里的沙发、桌子、窗台都让他爬了个遍；傍晚，他会拉着你去散步，东跑跑、西颠颠，让你追都追不上……

宝宝现在最喜欢户外活动了，一株小草，一朵小花对她来说都很新奇，你看她小手指着前面，不知道又发现了什么，正往那边跑呢！



外形

这个阶段的宝宝，乳牙已经长了12~16颗，大部分都出齐了，所以咀嚼能力和消化能力都进一步增强了，经常跑来跑去的宝宝，身体看起来会更结实。

动作

行动自如的宝宝，会开始尝试不用人扶着上台阶，慢慢地还掌握了自己上下楼梯的诀窍；小手也越来越灵巧，会用食指、拇指拿稳小球，学着爸爸妈妈的样子往瓶子里扔。

自理能力

宝宝知道大小便前要做的事情，会逐渐减少大小便失控的情况，学会大小便自理；宝宝还会通过街道两旁的标志，认出自己回家的路。

语言

爸爸妈妈模仿的各种声音，如火车声、动物叫声等，宝宝能模仿出来5种以上，并清楚地说出这些是什么声音。在爸爸妈妈的鼓励下，会说一些有名词和动词的句子，如“我吃”、“要娃娃”、“我不”等。

认知

宝宝现在已经能够正确指出几张熟悉的图片了，而且还会简单的分类，会把相同颜色的卡片放在一起，还可以给不同大小、形状的瓶子配瓶盖。

个性

宝宝在这个阶段，会喜欢和大人对着干，还很爱发脾气，比如硬要自己穿鞋子，你不让他穿，就会生气地把鞋子丢到地上。这是因为宝宝最初的自我意识已经形成，进入了人生第一个逆反期，所以你越不让他做什么，他越要做。

细节

宝宝喜欢模仿爸爸妈妈的行动，会学着爸爸妈妈的样子拿拖鞋、拿书报、搬小凳子等。还会模仿爸爸妈妈说话。