

之宝贝书系79

权威临床育儿专家为中国宝宝量身定制的育儿方案

1~3SUITYUER
BIDU
MEIRIYUE

1~3岁育儿 每日一页

必读



周忠蜀◎主编

北京超高人气的儿保专家
中日友好医院儿科著名主任医师

升级
全新版



中国纺织出版社

之宝贝书系79



1~3岁 育儿必读 每日一页



1~3SuiYuErBiDu
MeiRiYiYe

周忠蜀◎主编

 中国纺织出版社

内 容 提 要

告别敏感的婴儿期，宝宝来到了精彩的幼儿期。这一时期，宝宝生长速度较快，喂养与营养、游戏运动和早教、预防疾病侵袭等，成为了爸爸妈妈育儿中必修的课题，这本书以每日一页的形式，给爸爸妈妈带来轻松专业的育儿知识和安排，帮助宝宝在安全的环境下，健康、快乐地度过幼儿时期。

图书在版编目（CIP）数据

1~3岁育儿必读每日一页/周忠蜀主编. —北京：中国纺织出版社，2010.12

（之宝贝书系；79）

ISBN 978-7-5064-6802-2

I. ①1… II. ①周… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识 ②婴幼儿—早期教育—基本知识 IV. ①TS976.31 ②G61

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第218153号

策划编辑：尚 响 李 娟 责任校对：冯 蕾
责任设计：张晓磊 张双羽 责任印制：刘 强

中国纺织出版社出版发行
地址：北京东直门南大街6号 邮政编码：100027
邮购电话：010-64168110 传真：010-64168231
<http://www.c-textilep.com>
E-mail: faxing@c-textilep.com
北京人教方成彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销
2010年12月第1版第1次印刷
开本：787×1092 1/16 印张：20
字数：260千字 定价：34.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

Foreword



没生孩子前，我时常被孩子的家长缠着问这问那，生了孩子，我时常会为自己所遇到的实际问题所困扰。因为，毕竟医学所能解决的都是共性的问题，对于具体的问题，往往需要结合实际情况去解决。所以从医十几年的体悟是做家长比做医生难，往往需要更多的智慧。而且不同时代做家长所需要的素质也不同，80后的家长往往比他们的前辈更习惯于接受新的育儿理念，当然他们也对书中讲的内容批判吸收。所以写这本书时，我也变得更加谨慎，当然也希望写出点特色，更能满足这一代家长的需求。

这本书有如下特色：

孩子1岁前毕竟和1岁后不一样，当然父母需要学习的知识也得变变了。对此，在这本书中我们除了说一些孩子的健康问题，还会谈及孩子的教育问题，这也是弄清了孩子吃喝拉撒之后父母们想了解的内容。

80后家长所面对的育儿信息是海量的，所以我也精挑细选，找了现在比较受父母认可的育儿理念加以介绍，比如卡尔威特的教育理念，使家长们不用买这些育儿大师的书就可以了解到他的育儿理念。

现在的人都忙，不可能抽出很多时间去看书，所以我们选择了一日一页这种形式，让您每天了解一个知识点，每天在育儿方面都有自己的体悟。

相信我的努力能让您在短时间内获得有效、实用的信息。



编者



目录

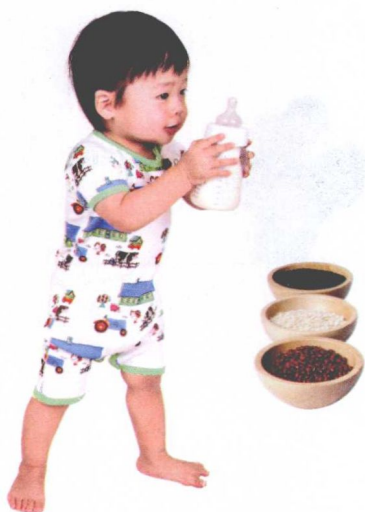
Contents



1岁1~2个月

走得更稳了

第1~2天	宝宝的成长·····	18
第3~4天	宝宝营养与智力·····	19
第5~6天	宝宝营养与免疫力·····	20
第7~8天	宝宝的饮食原则·····	21
第9~10天	宝宝的营养食谱·····	22
第11~12天	宝宝营养不良怎么办·····	23
第13~14天	患了维生素A缺乏症怎么办·····	24
第15~16天	缺乏B族维生素怎么办·····	25
第17~18天	宝宝可以与宠物一起玩吗·····	26
第19~20天	排除家中的安全隐患·····	27
第21~22天	帮宝宝选安全的玩具·····	28
第23~24天	户外的安全隐患·····	29
第25~26天	家长必须知道的急救知识·····	30
第27~28天	宝宝不生病的窍门·····	31
第29~30天	宝宝用药的一般原则·····	32
第31~32天	宝宝用药剂量的计算·····	33



第33~34天	宝宝用药的误区·····	34
第35~36天	误吃药物或毒药·····	35
第37~38天	家中要常备哪些药·····	36
第39~40天	给宝宝喂药·····	37
第41~42天	早教对宝宝智力发育的影响·····	38
第43~44天	抓住宝宝发育的敏感期·····	39
第45~46天	宝宝的语言和情绪发育·····	40
第47~48天	宝宝认知和社会交往能力·····	41
第49~50天	陪宝宝做游戏·····	42
第51~52天	游戏与宝宝智力的发育·····	43
第53~54天	游戏与宝宝情商的发育·····	44
第55~56天	鼓励宝宝照顾自己·····	45
第57~58天	宝宝发脾气的原因·····	46
第59~60天	应付宝宝的小脾气·····	47

1岁3~4个月

有脾气了

第1~2天	宝宝的成长·····	50
第3~4天	宝宝的饮食原则·····	51
第5~6天	宝宝不应多吃的食物·····	52
第7~8天	宝宝缺维生素C怎么办·····	53
第9~10天	宝宝缺维生素D怎么办·····	54
第11~12天	宝宝缺铁怎么办·····	55
第13~14天	宝宝缺锌怎么办·····	56
第15~16天	小儿肥胖症·····	57
第17~18天	神经性厌食症·····	58
第19~20天	宝宝缺钙怎么办·····	59





第21~22天	宝宝发热了该怎么办·····	60
第23~24天	发热时要慎用激素类药物·····	61
第25~26天	宝宝感冒怎么办·····	62
第27~28天	感冒初期为什么要慎用抗生素·····	63
第29~30天	百日咳·····	64
第31~32天	呕吐·····	65
第33~34天	便秘·····	66
第35~36天	触电后的急救·····	67
第37~38天	溺水事故·····	68
第39~40天	毒虫咬伤·····	69
第41~42天	哪些药物可造成宝宝药物性 耳聋·····	70
第43~44天	哪些药物有损宝宝的肾功能·····	71
第45~46天	宝宝应慎服哪些中成药·····	72
第47~48天	宝宝的语言能力·····	73
第49~50天	帮宝宝学说话的小窍门1 ·····	74
第51~52天	帮宝宝学说话的小窍门2 ·····	75
第53~54天	提高宝宝的认知能力·····	76
第55~56天	情绪和社交能力·····	77
第57~58天	陪宝宝做游戏·····	78
第59~60天	让宝宝越玩越聪明的游戏·····	79

1岁5~6个月

能把注意力集中在语言上

第1~2天	宝宝的成长·····	82
第3~4天	宝宝的情感发育·····	83
第5~6天	宝宝吃饭的几个“不”·····	84

第7~8天	让宝宝吃饭香香的方法.....	85
第9~10天	宝宝四季营养食谱	86
第11~12天	急性扁桃体炎.....	87
第13~14天	中暑.....	88
第15~16天	惊厥.....	89
第17~18天	水痘.....	90
第19~20天	痱子.....	91
第21~22天	湿疹.....	92
第23~24天	痢疾.....	93
第25~26天	烧、烫伤.....	94
第27~28天	异物呛入气管.....	95
第29~30天	咽部异物.....	96
第31~32天	鼻腔异物.....	97
第33~34天	异物入耳.....	98
第35~36天	煤气中毒.....	99
第37~38天	食物中毒.....	100
第39~40天	猫、狗咬伤.....	101
第41~42天	颈部、头部撞伤.....	102
第43~44天	鞭炮炸伤.....	103
第45~46天	宝宝的语言发育.....	104
第47~48天	宝宝认知能力的发育1	105
第49~50天	宝宝认知能力的发育2	106
第51~52天	宝宝认知能力的训练.....	107
第53~54天	锻炼宝宝的情绪和社交能力.....	108
第55~56天	陪宝宝做游戏.....	109
第57~58天	和宝宝一起做体操.....	110
第59~60天	生活自理能力.....	111





1岁7~9个月

喜欢模仿父母

第1~3天	宝宝的成长	114
第4~6天	宝宝需要的营养	115
第7~9天	宝宝的健脑食物	116
第10~12天	急性喉炎	117
第13~15天	急性支气管炎	118
第16~18天	支气管肺炎	119
第19~21天	咬断体温表	120
第22~24天	鼻出血	121
第25~27天	幼儿急疹	122
第28~30天	小儿胃炎	123
第31~33天	小儿腹泻	124
第34~36天	手足口病	125
第37~39天	蛔虫病	126
第40~42天	蛲虫病	127
第43~45天	眼内有异物	128
第46~48天	宝宝的情绪发育	129
第49~51天	宝宝的语言能力	130
第52~54天	训练宝宝的语言能力	131
第55~57天	宝宝的认知能力	132
第58~60天	训练宝宝的认知能力1	133
第61~63天	训练宝宝的认知能力2	134
第64~66天	宝宝的社会交往能力	135
第67~69天	锻炼宝宝的社会交往能力	136
第70~72天	宝宝的生活自理能力	137
第73~75天	宝宝可以做的运动1	138

第76~78天	宝宝可以做的运动2	139
第79~81天	陪宝宝做游戏.....	140
第82~84天	宝宝为什么总是说“不”	141
第85~87天	如何应对宝宝说“不”1	142
第88~90天	如何应对对宝宝说“不”2	143

1岁10个月~2岁

会说会唱的“小大人”

第1~3天	宝宝的成长.....	146
第4~6天	宝宝的营养食谱.....	147
第7~9天	宝宝不会讲话怎么办.....	148
第10~12天	让宝宝爱上吃饭的技巧.....	149
第13~15天	宝宝饮食的注意事项.....	150
第16~18天	宝宝饮食之不宜.....	151
第19~21天	误食干燥剂.....	152
第22~24天	花粉过敏.....	153
第25~27天	麻疹.....	154
第28~30天	风疹.....	155
第31~33天	小儿结核病.....	156
第34~36天	如何正确选用儿童止咳药.....	157
第37~39天	儿童哮喘发作时如何处理.....	158
第40~42天	为什么患皮肤病要慎用激素类药膏.....	159
第43~45天	宝宝的情绪和语言能力.....	160
第46~48天	训练宝宝的语言能力.....	161
第49~51天	宝宝的认知能力.....	162
第52~54天	训练宝宝的认知能力1	163





第55~57天	训练宝宝的认知能力2	164
第58~60天	宝宝的社会交往能力	165
第61~63天	锻炼宝宝的社会交往能力	166
第64~66天	宝宝可以做的游戏	167
第67~69天	陪宝宝做游戏	168
第70~72天	让宝宝越玩越聪明的游戏	169
第73~75天	宝宝可以做的运动	170
第76~78天	生活自理能力	171
第79~81天	宝宝可以自己做事	172
第82~84天	宝宝自己做事的好处	173
第85~87天	正确培养宝宝自己做事的能力	174
第88~90天	培养宝宝独立性	175

2岁1~3个月

有了自理能力

第1~3天	宝宝的成长	178
第4~6天	宝宝需要的营养	179
第7~9天	宝宝饮食注意事项	180
第10~12天	让宝宝更聪明的食物	181
第13~15天	增强免疫力的食物	182
第16~18天	强壮骨骼的营养物质和食物	183
第19~21天	宝宝营养食谱	184
第22~24天	甲状腺功能亢进症	185
第25~27天	甲状腺功能减低症	186
第28~30天	儿童期糖尿病	187
第31~33天	营养性缺铁性贫血	188
第34~36天	风湿热	189

第37~39天	龋齿·····	190
第40~42天	麦粒肿·····	191
第43~45天	中耳炎·····	192
第46~48天	急性结膜炎·····	193
第49~51天	腺样体肥大·····	194
第52~54天	宝宝的情绪和语言能力·····	195
第55~57天	训练宝宝的语言能力1 ·····	196
第58~60天	训练宝宝的语言能力2 ·····	197
第61~63天	宝宝的认知能力·····	198
第64~66天	训练宝宝的认知能力·····	199
第67~69天	教宝宝认汉字·····	200
第70~72天	对宝宝进行运动训练·····	201
第73~75天	训练宝宝的精细动作能力·····	202
第76~78天	陪宝宝做游戏·····	203
第79~81天	锻炼宝宝的社会交往能力·····	204
第82~84天	锻炼宝宝的生活自理能力·····	205
第85~87天	宝宝有性别感了·····	206
第88~90天	为宝宝树立性别榜样·····	207

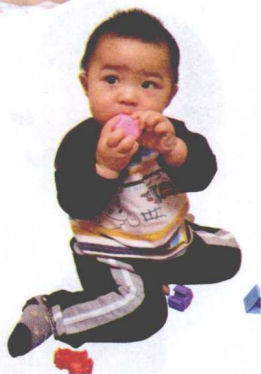


2岁4~6个月

能跑跳自如

第1~3天	宝宝的成长·····	210
第4~6天	宝宝饮食注意事项·····	211
第7~9天	对宝宝生长发育有益的食物·····	212
第10~12天	宝宝不宜多喝的饮品·····	213
第13~15天	宝宝不宜吃的食物·····	214
第16~18天	肠痉挛·····	215





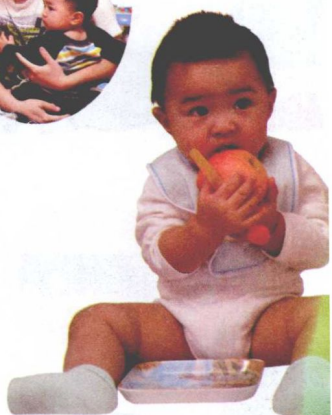
第19~21天	消化性溃疡病·····	216
第22~24天	摔、跌伤·····	217
第25~27天	传染性单核细胞增多症·····	218
第28~30天	病毒性肝炎·····	219
第31~33天	猩红热·····	220
第34~36天	流行性乙型脑炎·····	221
第37~39天	如何从衣着上打扮宝宝·····	222
第40~42天	让宝宝分房独睡·····	223
第43~45天	宝宝的睡眠·····	224
第46~48天	宝宝的口腔健康1 ·····	225
第49~51天	宝宝的口腔健康2 ·····	226
第52~54天	宝宝的语言能力·····	227
第55~57天	宝宝的注意力和自理能力·····	228
第58~60天	宝宝的社交能力·····	229
第61~63天	帮宝宝做运动训练·····	230
第64~66天	训练宝宝的认知能力·····	231
第67~69天	让宝宝越玩越聪明的游戏·····	232
第70~72天	和宝宝一起讲故事·····	233
第73~75天	教宝宝学数字·····	234
第76~78天	让宝宝愉快学音乐的方法·····	235
第79~81天	锻炼宝宝的情绪和社交能力·····	236
第82~84天	宝宝的生活自理能力·····	237
第85~87天	宝宝有了想象力·····	238
第88~90天	培养宝宝的想象力·····	239

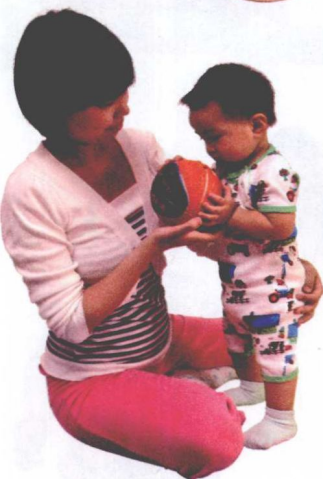
2岁7~9个月

动作和语言成熟了

第1~3天	宝宝的成长·····	242
-------	------------	-----

第4~6天	宝宝对食物过敏·····	243
第7~9天	宝宝营养食谱·····	244
第10~12天	口吃·····	245
第13~15天	说谎·····	246
第16~18天	性格软弱和胆小·····	247
第19~21天	宝宝撒娇耍赖、咬东西·····	248
第22~24天	夜哭·····	249
第25~27天	挠人、打人、小气·····	250
第28~30天	不爱洗澡、说脏话·····	251
第31~33天	用头撞东西、磨牙·····	252
第34~36天	正确面对宝宝的依赖、挑衅和 食言·····	253
第37~39天	宝宝看电视的注意事项·····	254
第40~42天	单亲家庭育儿的正确方法·····	255
第43~45天	单亲妈妈育儿·····	256
第46~48天	单亲爸爸育儿·····	257
第49~51天	隔辈老人育儿的利弊·····	258
第52~54天	隔辈老人育儿的误区·····	259
第55~57天	隔辈老人育儿的几个参考意见··	260
第58~60天	独生子女教育的三个“过分”··	261
第61~63天	发挥独生子女的优势·····	262
第64~66天	提高宝宝的体质·····	263
第67~69天	训练宝宝走路正确姿势·····	264
第70~72天	陪宝宝做游戏·····	265
第73~75天	鼓励宝宝多说话·····	266
第76~78天	在游戏中教宝宝学词语1·····	267
第79~81天	在游戏中教宝宝学词语2·····	268
第82~84天	学数字、辨方向·····	269
第85~87天	训练宝宝的认知能力·····	270
第88~90天	宝宝的自理能力训练·····	271





2岁10个月~3岁

更健康、更独立、更有活力

第1~3天	宝宝的成长·····	274
第4~6天	宝宝饮食细则·····	275
第7~9天	宝宝营养食谱·····	276
第10~12天	宝宝的语言和认知能力·····	277
第13~15天	训练宝宝的语言能力·····	278
第16~18天	陪宝宝做球类练习·····	279
第19~21天	和宝宝一起做游戏·····	280
第22~24天	让宝宝越玩越聪明的游戏·····	281
第25~27天	训练宝宝的认知能力·····	282
第28~30天	宝宝个性形成的关键时期·····	283
第31~33天	宝宝依恋妈妈的情结·····	284
第34~36天	宝宝的不当行为·····	285
第37~39天	应对宝宝的不当行为·····	286
第40~42天	蒙台梭利育儿法·····	287
第43~45天	培养宝宝的好性格·····	288
第46~48天	自制玩具·····	289
第49~51天	竞争是宝宝自我发展的需要·····	290
第52~54天	避免娇惯宝宝·····	291
第55~57天	如何提高宝宝的想象力·····	292
第58~60天	识别物体形状·····	293
第61~63天	从小加强体格锻炼的意义·····	294
第64~66天	合理夸奖宝宝·····	295
第67~69天	合理处理宝宝间的冲突·····	296
第70~72天	总让家长抱、黏人·····	297
第73~75天	宝宝在外面玩，不愿回家·····	298

第76~78天	应对宝宝非买不可现象·····	299
第79~81天	让宝宝记住父母的单位和住址···	300
第82~84天	入园准备·····	301
第85~87天	选择幼儿园的基本原则·····	302
第88~90天	怎样与幼儿园老师配合·····	303

附录: 时尚育儿问答

鸣 谢

特邀模特: 鼎 鼎	邓智予	顾 苏	刘腾文
李 游	妮 妮	芊 芊	赛吉雅
牙 牙	王璐晨之	子 波	Caleb
Luke	Jacob		
妈妈模特: 崔晶晶	李 岚	林 松	罗小燕
张东慧			
摄 影 师: 大 雄	郭咏君	红 雷	李 雪

