

芝宝贝 zhibabai

始于2006年

☆☆☆☆☆ 3岁之前 养育孩子的家庭用书



1~3岁育儿 悦读每一页

3岁之前的养育方式影响孩子的一生
每一页都是父母最好的老师
每位父母都是孩子最好的老师

医学博士
中国协和医科大学博士生导师
中日友好医院儿科主任、主任医师
北京大学医学部教授

周忠蜀◎编著

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

芝宝贝 zhibabai

始于2006年



1~3 Sui Yu'er Yue Du Mei Yi Ye

1~3岁 育儿 悦读每一页



医学博士
中国协和医科大学博士生导师
中日友好医院儿科主任、主任医师
北京大学医学部教授

周忠蜀 编著

APCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

1~3岁育儿悦读每一页/周忠蜀编著. —合肥: 安徽科学技术出版社, 2013. 7

ISBN 978-7-5337-5315-3

I. ①1… II. ①周… 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(2013)第159476号

1~3岁育儿悦读每一页

周忠蜀 编著

出版人: 黄和平 选题策划: 王晓宁

责任编辑: 杨 洋

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司

<http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社

<http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551) 63533330

印制: 北京恒石彩印有限公司

电话: (010) 60295960

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 710×1000 1/16

印张: 14

字数: 222千

版次: 2013年7月第1版

2013年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5337-5315-3

定价: 34.80元

版权所有, 侵权必究



前言 悦读记

俗话说：三岁看大，七岁看老。1~3岁是孩子成长的重要时期，这阶段孩子的各种习惯的建立对其一生都有重要的影响。因此，如何通过良好的教育方法将孩子培养得聪明、健康、独立、坚强，成为所有家长关心的重点。

可是现在很多新手爸爸妈妈在育儿方面一筹莫展，一方面是因为没有经验，一方面是因为很多老人的育儿理念并不适合现在。

1~3岁是孩子发展的关键期，作为父母，不仅要给予宝宝全部的爱，要做耐心、细心的观察者，值得信赖的引路者，更要成为宝宝最贴心的伙伴、朋友。关心宝宝的需要、鼓励宝宝探索这个世界，为其营造良好的环境，使其各方面均衡发展，从而为未来打下坚实的基础。

孩子是上天赐予我们最好的礼物，看到稚嫩的生命在我们手中一天天长大，那种为人父母的喜悦是无可比拟的。

本书整合了先进的教育理念，解答了在养育1~3岁孩子的过程中可能遇到的各种问题，涉及早教、喂养、防病等方方面面。既有饮食、健康等生活问题，从细微处给予宝宝关怀，解除生活方面的顾虑；又有运动、早教等帮助开发宝宝智能、体能方面的知识，让宝宝更加聪明灵活。



“1~3岁育儿悦读每一页”，顾名思义，这是一本能够让新手父母轻松学习、愉悦阅读的育儿书，是一本能够让新手父母感受到见证宝宝每一天成长变化快乐的育儿书，更是一本培养聪明、健康宝宝的宝典。让爸爸妈妈在愉悦中阅读，宝宝在快乐中成长，共享温馨的童年！

本书将陪您一起分享生活中的点滴，紧跟宝宝成长的步伐，一起见证宝宝的完美蜕变。让我们共同做宝宝的领路者，用爱与关怀做宝宝的坚实后盾，用知识和智慧作为宝宝披荆斩棘的利器，一起伴他踏上人生最初的征程！

编者

鸣 谢

模 特：畅畅、邓智予、邓智文、多多、久久、黄天泽、黄煜宸、之之、妮妮、蒙乐山、李佳颖、刘腾文、赛吉雅、周子钧、Johnny、鼎鼎、樱桃、周庭泉、徐良瑄

摄影师：郭泳君、李永雄、武勇、红雷、张磊、Daivd、杨佳静

目 录



第1页 写给父母的话 / 001

第2页 1~3岁宝宝的特点 / 002



第3页 宝宝早教要趁早 / 003

第4页 开开心心做新手爸妈 / 004



1岁1~2个月 每天迈进一小步

第5页 成长记录1 / 006

第6页 宝宝的饮食原则 / 007

第7页 宝宝的健康卫士——多元化饮食 / 008

第8页 抵御宝宝营养不良 / 009

第9页 不可或缺的维生素A和B族维生素 / 010

第10页 是药三分毒 / 011

第11页 你会计算宝宝的用药剂量吗 / 012

第12页 家中小药箱 / 013

第13页 宝宝不爱吃药 / 014

第14页 父母必学的急救常识 / 015

第15页 宝宝安全，妈妈放心 / 016

第16页 玩具总动员 / 017





第17页

教你几招应对宝宝的小脾气 / 018

第18页

越玩越聪明的游戏1 / 019



第19页

宝宝的“角色世界” / 020

第20页

宝宝的语言和情绪发育 / 021

第21页

生活小能手 / 022



第22页

聪明宝宝小学堂1 / 023

第23页

健康宝宝“悦”食谱1 / 024

1岁3~4个月 宝宝未必话语迟

第24页

成长记录2 / 026

第25页

宝宝的饮食原则 / 027

第26页

远离不安全食品 / 028

第27页

营养加油站——维生素C、维生素D / 029

第28页

缺锌、缺铁可不妙 / 030

第29页

缺钙怎么办 / 031

第30页

宝宝发热别着急 / 032

第31页

宝宝感冒了 / 033

第32页

呕吐 / 034

第33页

解决便秘有秘诀 / 035

第34页

意外事故之溺水 / 036

第35页

意外事故之触电 / 037

第36页

药物性耳聋 / 038



第37页	宝宝用药多注意 / 039
第38页	中成药也要慎服 / 040
第39页	语言能力 / 041
第40页	宝宝学说话的小窍门1 / 042
第41页	宝宝学说话的小窍门2 / 043
第42页	宝宝会认东西了 / 044
第43页	情绪和社交能力 / 045
第44页	越玩越聪明的游戏2 / 046
第45页	聪明宝宝小学堂2 / 047
第46页	健康宝宝“悦”食谱2 / 048

1岁5~6个月 蹦蹦跳跳长得快

第47页	成长记录3 / 050
第48页	宝宝饮食的“不”原则 / 051
第49页	吃饭香香，身体棒 / 052
第50页	急性扁桃体炎 / 053
第51页	夏天防中暑 / 054
第52页	小儿惊厥 / 055
第53页	可怜的水痘宝宝 / 056
第54页	痱子刺痒难耐 / 057
第55页	疯狂的湿疹 / 058
第56页	夏秋常见痢疾 / 059





第57页

意外事故之烧伤、烫伤 / 060

第58页

异物呛入气管 / 061



第59页

异物卡在喉 / 062

第60页

鼻腔进了奇怪东西 / 063

第61页

小虫子飞进耳朵 / 064



第62页

食物中毒 / 065

第63页

猫、狗咬伤后 / 066

第64页

头、颈部撞伤 / 067

第65页

语言训练营 / 068

第66页

宝宝会数数了 / 069

第67页

认识更多的事物 / 070

第68页

宝宝也需要“社交” / 071

第69页

越玩越聪明的游戏3 / 072

第70页

体操小能手 / 073

第71页

建立生活好习惯 / 074

第72页

聪明宝宝小学堂3 / 075

第73页

健康宝宝“悦”食谱3 / 076

1岁7~9个月 你是孩子的榜样

第74页

成长记录4 / 078

第75页

营养均衡长得好 / 079

第76页

健脑食物 / 080



第77页	急性喉炎 / 081
第78页	急性支气管炎 / 082
第79页	肺炎 / 083
第80页	鼻出血 / 084
第81页	小儿腹泻 / 085
第82页	手足口病 / 086
第83页	有了蛔虫怎么办 / 087
第84页	蛲虫病 / 088
第85页	东西飞进眼睛里 / 089
第86页	天生小“演员” / 090
第87页	训练语言能力 / 091
第88页	认知能力在提高 / 092
第89页	培养宝宝认知的兴趣 / 093
第90页	帮助宝宝交朋友 / 094
第91页	宝宝可以做的运动 / 095
第92页	如何应对宝宝说“不” / 096
第93页	聪明宝宝小学堂4 / 097
第94页	健康宝宝“悦”食谱4 / 098

1岁10个月~2岁 行动更加自如

第95页	成长记录5 / 100
第96页	让宝宝爱上吃饭 / 101





第97页

健康饮食搭配方案 / 102

第98页

误食干燥剂 / 103

第99页

花粉过敏 / 104



第100页

麻疹 / 105

第101页

风疹 / 106



第102页

肺结核 / 107

第103页

突飞猛进的语言能力 / 108

第104页

让宝宝多说 / 109

第105页

宝宝的想象力和创造力 / 110

第106页

多种形式训练宝宝的认知能力 / 111

第107页

锻炼宝宝的交往能力 / 112

第108页

越玩越聪明的游戏4 / 113

第109页

宝宝可以做的运动 / 114

第110页

注重培养独立宝宝 / 115

第111页

让宝宝学会“负责” / 116

第112页

聪明宝宝小学堂5 / 117

第113页

健康宝宝“悦”食谱5 / 118

2岁1~3个月 享受跑的快乐

第114页

成长记录6 / 120

第115页

营养需求变化啦 / 121

第116页

哪些食物助聪明 / 122



第117页	提高免疫力的食物 / 123
第118页	骨骼强壮，身体健康 / 124
第119页	甲状腺功能亢进症 / 125
第120页	甲状腺功能减低症 / 126
第121页	儿童期糖尿病 / 127
第122页	营养性缺铁性贫血 / 128
第123页	抵御“虫牙”的进攻 / 129
第124页	个性初露 / 130
第125页	在生活中训练语言 / 131
第126页	认知能力的训练 / 132
第127页	每天学一点汉字 / 133
第128页	健康宝宝多运动 / 134
第129页	越玩越聪明的游戏 5 / 135
第130页	快乐童年少不了游戏 / 136
第131页	从小事做起 / 137
第132页	男女有别 / 138
第133页	聪明宝宝小学堂6 / 139
第134页	健康宝宝“悦”食谱6 / 140

2岁4~6个月 好奇宝宝看世界

第135页	成长记录7 / 142
第136页	吃得更健康 / 143





第137页

有益生长发育的食物 / 144

第138页

少喝无益的饮品 / 145



第139页

少吃无益的食物 / 146

第140页

消化性溃疡 / 147

第141页

肠痉挛 / 148



第142页

意外伤如何处理 / 149

第143页

病毒性肝炎 / 150

第144页

猩红热 / 151

第145页

小小牙齿洗刷刷 / 152

第146页

漂亮宝宝靠衣装 / 153

第147页

培养宝宝良好的睡眠习惯 / 154

第148页

阅读让宝宝更智慧 / 155

第149页

社交能力与培养 / 156

第150页

跑跑跳跳多运动 / 157

第151页

越玩越聪明的游戏6 / 158

第152页

感受音乐的魅力 / 159

第153页

乘着想象的翅膀 / 160

第154页

聪明宝宝小学堂7 / 161

第155页

健康宝宝“悦”食谱7 / 162

2岁7~9个月 你的天使长大了

第156页

成长记录8 / 164



第157页	小心食物过敏 / 165
第158页	宝宝口吃早纠正 / 166
第159页	别急着批评宝宝的谎言 / 167
第160页	别做胆小鬼 / 168
第161页	挠人、打人、小气 / 169
第162页	闹脾气的宝宝 / 170
第163页	不爱洗澡、说脏话 / 171
第164页	别让宝宝沉迷于电视 / 172
第165页	老人带孩子的利弊 / 173
第166页	不要让孩子成为“小皇帝” / 174
第167页	强身健体的运动 / 175
第168页	越玩越聪明的游戏7 / 176
第169页	鼓励宝宝多说话 / 177
第170页	在游戏中学词语 / 178
第171页	认知能力的训练 / 179
第172页	自理能力的训练 / 180
第173页	聪明宝宝小学堂8 / 181
第174页	健康宝宝“悦”食谱8 / 182

2岁10个月~3岁 走向新的舞台

第175页	成长记录9 / 184
第176页	宝宝的饮食原则 / 185





第177页

第178页

第179页

第180页

第181页

第182页

第183页

第184页

第185页

第186页

第187页

第188页

第189页

第190页

第191页

第192页

第193页

第194页

第195页

第196页

第197页

第198页

第199页

第200页

个性形成的关键期 / 186

宝宝的恋母、恋父情结 / 187

纠正宝宝的不当行为 / 188

蒙台梭利教你怎样育儿 / 189

培养宝宝的好性格 / 190

在竞争中成长 / 191

小花朵需要经历风雨 / 192

好孩子是夸出来的 / 193

正确面对宝宝间的冲突 / 194

不做“黏人宝宝” / 195

让宝宝乖乖回家吃饭 / 196

语言能力的训练 / 197

培养宝宝的想象力 / 198

识别不同的形状 / 199

运动助宝宝健康成长 / 200

球动世界 / 201

越玩越聪明的游戏8 / 202

越玩越聪明的游戏9 / 203

玩具DIY / 204

幼儿园的选择 / 205

入园准备 / 206

家园联系 / 207

聪明宝宝小学堂9 / 208

健康宝宝“悦”食谱9 / 209



写给父母的话

1~3岁是孩子成长的关键期，俗话说“三岁看老”，正是这一特点的体现。那么，作为父母，应该如何培养孩子呢？

· 相信自己可以是育儿专家

首先，作为父母，一定要自信，相信自己能够做到最好。很多人觉得自己没什么经验，怀疑自己能否把孩子带好，因此，会广泛咨询别人的经验或者读一些专家的文章，但当他们的意见不一致时，父母们则会觉得更加迷茫。其实，要敢于相信自己的直觉，保持良好的心态，按照一般常识去做，就会发现抚养孩子并不是件难事。

其次，不能忽略学习。随着时代的变化，养育孩子的方式也会有所改变，新的信息、新的育儿观念会指导你科学育儿。所以爸爸妈妈也要通过多种途径来获取育儿新知识，找到最适合自己宝宝的方法，让宝宝健康快乐地成长。

· 按照个性培养孩子

每个宝宝都是唯一的，有其特质，所以每个父母在培养孩子的过程中，要尊重他的个性，绝不能把自己的想法、观念强加于孩子。有些父母可能自己的梦想没有实现，就强迫孩子去做，这是不可取的。有的父母从孩子不到两岁时就培养其所谓的特长，实际上这是不符合自然规律的。现在最重要的是均衡发展孩子各方面的能力，同时在发现个性基础上，以后再慢慢按照其兴趣爱好来培养。

要做孩子的老师，也要成为他最贴心的伙伴，陪他一起学习，一起玩，一起成长。有什么比孩子的健康、快乐成长更重要的呢？



1~3岁宝宝的特点

· 生理特点 ·

身高。与1岁时相比，男女宝宝的身高增长在20厘米左右。

体重。男女宝宝的体重增长在4.5千克左右。

牙齿。多数宝宝在1.5岁时有12~14颗，2岁时有16~20颗，2.5岁左右会出齐20颗乳牙。因此2周岁以上的宝宝最好每半年做一次口腔检查。

· 心理特点

1~2岁的宝宝喜欢探索新环境，发现新的物品，喜欢把物品拆开来研究，把周围物品摆来摆去；能与他人作面部表情和语言交流，能牵着爸爸妈妈的手行走，能拿东西给父母和熟悉的人；能堆搭积木、玩喜欢的玩具；喜欢学唱儿歌；喜欢奔跑；能将钉、栓塞入孔中，能扳弄开关；模仿成人的语言和动作；会用手准确指向自己的五官；喜欢玩水、爬椅子和沙发，尤其喜欢翻书、端杯子喝水；爱听小故事，做“藏猫猫”的游戏。

2~3岁是儿童心理发展的一个转折期，主要有以下两个方面的特征。

认识能力的发展。2岁左右幼儿开始出现“头脑”中的心理活动，会在头脑中回忆起妈妈，看到与妈妈相关联的东西也会想起妈妈，因此，看不到妈妈就会哭，这时，爸爸妈妈不能笼统地指责宝宝不服哄、任性。

自我意识的发展。这时期的宝宝产生了强烈的独立性需要，出现了自己行动的意愿。其独立行动的意愿表现为坚持自己的主意，不听从爸爸妈妈的要求和意见，常说“我自己来”“我自己拿”等。

他们也开始知道自己的力量，会用语言指使别人。能说出自己的行为，有时也能用语言控制自己的行为。

最明显的是出现占有意识。2~3岁的宝宝开始意识到哪些东西是属于自己的。

