

图书基本信息

书名：<<1-3岁幼儿养育每日一页 - 亲亲乐读系列>>

13位ISBN编号：9787501966967

10位ISBN编号：7501966966

出版时间：2009-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：范玲

页数：282

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## 前言

1-3岁的宝宝，弱小却很顽强，天真却很聪明，是爸爸妈妈的心头肉、掌中宝。

怎样去照顾，才能让宝宝身体棒棒不生病？

怎样去教育，才能让宝宝活泼聪明学习好？

1-3岁的宝宝，懵懵懂懂，但已经有了自己的思想。

世界对宝宝来说，是个具有无限吸引力的游乐场。

怎样去展示，才能让宝宝眼中的世界更精彩？

怎样去栽培，才能为宝宝适应这个世界打下良好基础？

1-3岁的宝宝，如同纯洁的白纸。

身体、心理、性格、智力，都处于最可描绘的时期。

怎样去引导，才能让宝宝在德、智、体、美、劳几方面均衡发展？

怎样去塑造，才能让宝宝拥有健康人格的雏形？

世界在宝宝脚下，爸爸妈妈是他的向导，本书，是指引方向的地图； 世界在宝宝面前，爸爸妈妈是他的老师，本书，是开卷有益的参考。

## 内容概要

《1-3岁幼儿养育每日一页》的内容以1-3岁宝宝的成长发育为主。

虽然1-3岁的宝宝成长速度不像新生儿那样日新月异，但是成长中的问题却越来越多了，尤其是宝宝的运动和思维能力的发育，让很多爸爸妈妈都感到头疼。

《1-3岁幼儿养育每日一页》主要就是针对这个阶段宝宝们可能遇到的各种问题，帮助爸爸妈妈一起更好的解决这些问题，同时加入游戏和训练等早教内容，每3天为一页，和爸爸妈妈一起关注宝宝的健康聪明的成长。

## 作者简介

范玲，中华医学会妇产科专业委员会委员；北京优生优育协会第三届理事会常务理事；首都医科大学附属北京妇产医院主任医师、副教授；北京医师协会妇产科专业委员会委员；北京市孕产期保健技术专家指导组成员；中华医学会医疗事故技术鉴定专家；北京医学会医疗事故技术鉴定专家组成员。

毕业于首都医科大学。

从医20余年，擅长孕产期孕妇的心理保健、早产的治疗、妊娠期糖尿病的监测管理，在产时服务新模式及孕产妇心理状态的评估与干预中成绩显著。

同时，同时，其良好的医德在孕产妇中间口口相传，并荣获好大夫在线评选的“网友心中好大夫”称号。

多年来一直在电台、电视台、网站及各种杂志上参与孕产期保健的宣传节目。

主编过《怎样坐月子》、《高龄孕产指南》、《孕产保健必读》、《术前早知道——剖腹产手术》等多部书籍。

## 书籍目录

第1章 1岁0~3个月宝宝学走路了必要的安全措施他开始认识自己了蛋白质、蛋白质宝宝豆腐食谱让妈妈头疼的“扔东西”保护宝宝的眼睛宝贝，开口说话学会分享会走路的宝宝吃饭难来运动吧推拉玩具瘦宝宝健康吗开心农场宝宝营养课——六大营养素不识字也看书我是一个小司机自理生活现在就开始从奶瓶到水杯洗澡歌爱自己，爱他人，爱玩具玩滑梯宝宝喜欢咬人嘀嗒嘀嗒听表声吃东西要有规律一二三，碰头咯就是喜欢藏猫猫含乳饮料和奶是不同的教数数，有规律早早睡觉长得高第2章 1岁4~6个月对应说名称大声唱歌吃零食不能算坏习惯软和硬，轻和重滚球好玩吗醋的好处给宝宝一个绿色之家什么都能说话跟我这样做吃得多，伤食了小纸盒，做积木给宝宝零压力上与下，顶与底宝宝严重便秘和玩具一起去公园猫和老鼠我是一个特别的人奶牛“哞哞”叫防晒问题看着我自己保护视力的食物给宝宝一支画笔，别怕脏玩具帮宝宝学习语言洋娃娃哭了纸杯玩偶小儿流感感冒宝宝的护理普通感冒的种类把玩具收好逐步提供故事时间第三章 1岁7~9个月和宝宝聊天古典音乐的魔力像兔子一样蹦蹦跳跳让宝宝爱上蔬菜做个弹出玩具你能找到我吗宝宝自己大小便妈妈宝宝摇木马知道宝宝会偷吃药吗锻炼协调能力语言的突发期一双巧手这样练咕噜咕噜宝宝“吃”被子做家务的乐趣自己编故事不乱扔垃圾小宝宝也有羞耻感广告中的膳食纤维和妈妈一起做饭如果宝宝太黏人饮食仍旧有原则普通咳嗽与百日咳公共场所如何管孩子让宝宝独立进餐宝宝画画学问大生活规则自制体育玩具依体质选水果认识回家的路吗第4章 1岁10~12个月对待奶奶态度差溺爱——成长中的酸雨玩也是学节奏的简单体验安全感和信任感常见食物中毒及预防共享音乐转呀转，小陀螺沉和浮扩充儿歌学词汇蔬菜和水果不能互相代替过家家培养卫生好习惯穿穿衣，说说话宝宝的喝水（饮料）问题到动物园、植物园去观察和玩具朋友对话辨别是非糖，不是坏家伙给宝宝买书不要教宝宝去“害怕”语言进步的几个时机宝宝的“否定”年龄段医生说宝宝“小儿疳积”提高记忆力的小游戏有意思的走路好看的云朵如果宝宝“闯了祸”宝宝爱玩“小鸡鸡”吃什么更聪明第5章 2岁0~3个月第6章 2岁4~6个月第7章 2岁7~9个月第8章 2岁10~12个月

## 章节摘录

**宝贝，开口说话** 绝大多数的宝宝，在1周岁左右开始有意识地说出一些单音字或者叠词，虽然宝宝的说话能力相差很大，但如果宝宝在1周岁之后还迟迟不开口说话，爸爸妈妈就应该高度重视起来了，这并不一定是宝宝的智力问题，而往往是家长的教育有所欠缺。

**多做示范** 1周岁的宝宝，大人说什么，基本上已经可以听懂了。

教宝宝说话时，一定尽量让他看清大人的口型，并尽量使用丰富的表情和适当的手势，加深宝宝对语音、语调的感受，逐渐模仿大人的发音。

**追问，“逼”他开口** 如果宝宝一直用表情、手势、动作等向爸爸妈妈提出要求，这时爸爸妈妈要“狠下心”故意拒绝他，并问他“要什么？”

“做什么？”

“逼着他使用语言。”

如，给宝宝喂奶时，即使他很着急地用手指着奶瓶，你也要问他：“宝贝你要什么呀？”

说出来好吗？”

**不要笑话宝宝** 有时宝宝发出的音节大人可能觉得有意思很好笑，但这个时候绝不能笑话宝宝甚至也用含混不清的语言和宝宝对话，那样宝宝就有可能不愿意或者不敢和大人对话了。

**学会分享** 给予是一种快乐，学会和他人分享。

尤其是分享“好的东西”，对宝宝的成长大有裨益。

让宝宝学会分享，宝宝可以更好地与他人相处，可以得到更多的朋友，也就会得到更多的快乐。

**先从家人开始** 宝宝吃饼干时，可以对宝宝说：“宝贝，给妈妈吃一口好吗？”

大多数的宝宝在这个时候都还是很大方的，会把饼干送到妈妈的口边，这时妈妈千万不要客气，要当真地把饼干咬一口，然后夸奖宝宝，并鼓励宝宝和爷爷奶奶们一起分享。

**和小朋友分享** 爸爸妈妈带宝宝到外面去玩，碰到别的小朋友，要教宝宝大方地和他们分享自己的零食和玩具。

当然，1周岁左右的宝宝的自我意识正在“飞速”成长，自己的东西非常不愿意让别的小朋友碰，这个时候妈妈要耐心教育宝宝，让他建立和别人分享东西的意识。

例如，宝宝带着皮球出去玩，爸爸妈妈可以有意识地带两个，一个让宝宝玩，一个让感兴趣的其他小朋友玩。

如果宝宝不乐意，要告诉他：“你们是好朋友呢，好朋友要一起玩。”

**会走路的宝宝吃饭难** 对于一个刚刚开始学习走路的宝宝来说，拒绝妈妈精心准备的饭菜是很常见也很正常的行为。

因为他现在正在树立自己的独立意识；他想让妈妈知道，现在他要自己负责自己的事情了。

**太“忙”顾不上吃** 宝宝实在是太忙了，没有时间去吃饭。

在他出生第一年的时间里，储存起来的脂肪将支撑着他从事学习走路这种令人兴奋的运动，这个时候妈妈不要期望他会长时间地坐下来吃饭。

**不要强迫** 不必担心宝宝会饿着，如果他饿了，就会自己要求吃东西。

如果总是强迫宝宝吃饭，只是破坏他的胃口，使他厌食。

所以，妈妈不用为了让他多吃一口而想方设法，甚至大动干戈。

心理学家也指出，强迫孩子吃饭会影响孩子的性格，容易使孩子变得太过固执。

**妈妈对策** **饥饿时再吃** 宝宝之所以不能好好地吃饭，是因为他不饿。

妈妈可以在宝宝吃了几口就不好好吃的时候，心平气和地说“好了，宝宝吃饱了”，然后把碗收掉。

等宝宝感到特别想吃东西时，再把食物端到他面前。

**换种吃法** 宝宝可能只是不喜欢目前的吃法，而不是这种食物，所以妈妈可以换一种制作方法试试。

例如蔬菜，不管你是切碎煮烂还是凉拌，他都不吃，那就做成馅包在饺子或包包子里吧。

**不要贿赂** 妈妈不要因为宝宝吃得多表扬他，也不要因为他吃得少显得失望，否则就会把吃饭这种本来很愉快的事情变成宝宝的压力。

更不能引诱宝宝说：“吃一口菜，我就给你糖吃。

”坏了，这样做只会让宝宝更加觉得菜是不好吃的，同时也更增加对糖的欲望。

**来运动吧** 在相对固定的时间段带宝宝做运动，会促进宝宝的发育，帮助宝宝养成热爱运动的习惯。

**步行** 宝宝还在蹒跚学步，爸爸妈妈可以拉着宝宝的小手，一边走一边引导他观察路两边的花草树木、汽车人群。

在安全的地方也可以放开宝宝，让他独自行走，自己去发觉道路边有意思的事物——井盖儿、跑来的小狗都是他们着迷的。

**爬楼梯啊爬台阶** 爬楼梯或者爬台阶是宝宝喜欢的运动，不仅锻炼宝宝的手脚，还锻炼了1岁宝宝的全身运动协调能力。

爸爸妈妈可以先牵着宝宝的手，爬一些矮的楼梯或台阶，然后循序渐进，做好保护措施，为宝宝自己去爬做好准备。

**推拉玩具** 会爬会走路了，小宝贝变得非常爱推东西。

看上去，他们以观察物体运动和知道自己能使物体移动为乐。

实际上，推东西还能使宝宝感到自己强壮又有力量(他会不会觉得自己是个大力士和大英雄呢)，多让宝宝推东西，可以培养宝宝的自信心并锻炼身体协调性。

**让他推，使劲推** 给宝宝选几种非常轻巧的玩具让他推动，例如小推车或其他小型玩具。

等他熟练后，可以给他一个纸箱推一推，如果他还不过瘾，就在纸箱里加点东西增加重量——他肯定会以为自己是可移山的愚公或者是大力水手，什么困难都挡不住！

**爸爸妈妈喊口号：“一二三，推！”**

然后假装使劲推动其中的一个玩具，这样，给宝宝做一个示范动作。

接下来，就轮到宝宝表演了。

爸爸妈妈要重复数“一二三”并微笑着鼓励宝宝伸出胳膊去推东西。

如果以后小家伙每天嘴里都嘟嘟囔囔着“三”，那么，他一定是非常喜欢这个游戏了。

**推拉玩具** 手推车、小汽车、拖拉鸭子，这些玩具都可以拖在地上，用一根绳子拉着边走边发出哗哗的声音——有的玩具还有音乐，这些会使宝宝的心情非常愉快。

给宝宝准备一个或几个推拉玩具吧，小家伙会爱不释手呢。

如果是宝宝正在学习走路，这些玩具会增加宝宝走路的兴趣，他有可能会因此爱上走路哟。

**瘦宝宝健康吗** 有些妈妈会问，别人的宝宝胖乎乎，肉嘟嘟的好可爱啊，可是我家的宝宝却这么瘦，是不是营养不良呢？

**宝宝营养不良吗？**

从外表上看，宝宝营养不良主要表现为面黄肌瘦、皮下脂肪变薄、肌肉松弛等。

但单凭目测是不够准确的，必须根据宝宝的体重、身高和测量皮下脂肪，才能作出客观、正确的判断。

家长可根据年龄，计算出宝宝的正常体重，再将所测的体重与正常体重进行比较：  
1-10岁小儿正常体重(公斤) = (实足年龄 × 2) + 8。

比如，1岁6个月的宝宝，他的正常体重就是：(1 × 2) + 8，也就是10公斤。

如果所测的体重低于正常体重15%-25%，为轻度营养不良，低于25%-40%，为中到重度营养不良。

此外，应考虑身高因素，即一般比世界卫生组织公布的儿童身高标准矮1厘米，体重应减200-300克；如果宝宝身高较矮，体重会偏轻一些。

**轻度营养不良靠调理** 1. 居住环境，应注意阳光充足，空气新鲜。

2. 瘦宝宝在冬季体温偏低，常出现手足发冷，需用热水袋保暖。

3. 做好口腔清洁卫生，让宝宝多喝温开水，多漱口，如发现宝宝有口疮，立即治疗。

4. 适当增加户外活动，多晒太阳，以增强抗病能力。

5. 给宝宝吃营养丰富、低渣、少油、易消化的饮食。

对消化功能差的宝宝，或者生病后恢复期的宝宝，应先给米汤、奶糕或粥，以后逐渐加用配方奶、鱼

泥、豆浆、胡萝卜、菜汤等，待消化功能恢复正常，逐渐调整为健康儿童的膳食结构。

**重度营养不良看医生** 如果宝宝太瘦而医生建议住院观察，只要经济许可，不要认为可爱的宝宝不该住医院受罪，绝大多数的医生在提出住院的建议时，是为了病人的健康，而不是赚住院费。



编辑推荐

1. 《1-3岁幼儿养育每日一页》“每日一页”就是最大的卖点 怀孕280天，胎教280天，婴儿期360天，幼儿期720天，每一天都有精彩的安排，每一天都精彩地度过，新妈妈和小宝宝间即使存在个体差异，也可轻松地在临近页内找到答案。

不但如此，“每日一页”体现了细致，体现了阅读的轻松，更提供了安全感，因为它对怀孕和孩子成长的每一天都有关心。

2. 放下刻板的面孔 全套书都秉承亲切温和的语气，而不是刻板的禁忌、指导。以胎教为例，没有生硬的饮食胎教、运动胎教、音乐胎教等几个老生常谈的栏目，而是每一天中都有精彩的内容，也许是一首歌，一幅画，一个数字，一个美丽的手语……这一切都会用温暖的文字描述出来，也会引导孕妈妈对胎宝宝说些每日里发生的小事情，根据胎宝宝每日的发育进程，让孕妈妈每天都沉浸在幸福的期待中。

3. 更权威，更系统 专业孕产/育儿专家的临床积累；新妈妈的经验分享。

4. 漂亮的图文书属性：抛开文字书大篇大篇地铺排，用图文的形式简洁表达，更符合现在阅读的需要。

版式精美漂亮，内容连贯统一，兼具礼品书与生活书特征。

宝宝长大了，安全要更重视 合理安排宝宝的营养饮食 自理生活，现在就开始 更全面的早教锻炼 亲子游戏不能忽视 宝宝想交朋友了 怎么纠正宝宝的坏习惯 表扬和批评的艺术 时刻关注宝宝的身心健康

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>