

# 3岁方案

好妈咪／编

易学、易懂、易用的科学指导读物

- ◎ 生理发育状况
- ◎ 饮食营养喂养
- ◎ 日常生活护理
- ◎ 疾病预防用药

现代人科学怀孕育儿方案

XIANDAI REN KE XUE HUAI YU ER JI FANG AN

内蒙古科学技术出版社

Xiandai Ren Ke Xue Huai Yu Er Ji Fang An  
Hua Yi Yun Yu Er Fang An

现代人科学怀孕育儿方案

# 3 岁方案

好妈咪 编

内蒙古科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

3岁方案/好妈咪编. —赤峰:内蒙古科学技术出版社, 2006. 1

(现代人科学怀孕育儿方案)

ISBN 7-5380-1405-5

I. 3… II. 好… III. 婴幼儿-哺育-基本知识  
IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 158840 号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮 编/024000

出 版 人/额敦桑布

组织策划/斯勤夫

责任编辑/乌云曹都

封面设计/宋双成

印 刷/大板金源民族印刷厂

字 数/259 千

开 本/880×1230 1/32

印 张/10

版 次/2006 年 1 月第 1 版

印 次/2006 年 1 月第 1 次印刷

定 价/20.00 元

图书在版编目(CIP)数据

3岁方案/好妈咪编. —赤峰:内蒙古科学技术出版社, 2006. 1

(现代人科学怀孕育儿方案)

ISBN 7-5380-1405-5

I. 3… II. 好… III. 婴幼儿-哺育-基本知识  
IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 158840 号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮 编/024000

出 版 人/额敦桑布

组织策划/斯勤夫

责任编辑/乌云曹都

封面设计/宋双成

印 刷/大板金源民族印刷厂

字 数/259 千

开 本/880×1230 1/32

印 张/10

版 次/2006 年 1 月第 1 版

印 次/2006 年 1 月第 1 次印刷

定 价/20.00 元



## 内 容 提 要

小儿3岁是走向成熟的阶段,这期间的生长变化非常迅速,也具有一定的规律性,而这期间有关小儿的整个生活都特别需要注意,往往异常多又不好处理,疾病多又不好用药,小儿不能准确表达自己的情况,这就需要我们掌握小儿生长发育的规律,及时做好各方面的工作,为小儿的健康成长创造有利条件。

为此,我们综合国内外的最新研究成果,按照小儿生长发育的不同阶段有关发育、喂养、护理、培养、健康、检查就医、预防接种和用药医疗等方面必须遵循的规律和注意的问题编写而成。具有很强的科学性和实用性,非常易学、易懂和易用,是广大年轻父母用以指导培养3岁孩子的科普读物。



## 内 容 提 要

小儿3岁是走向成熟的阶段,这期间的生长变化非常迅速,也具有一定的规律性,而这期间有关小儿的整个生活都特别需要注意,往往异常多又不好处理,疾病多又不好用药,小儿不能准确表达自己的情况,这就需要掌握小儿生长发育的规律,及时做好各方面的工作,为小儿的健康成长创造有利条件。

为此,我们综合国内外的最新研究成果,按照小儿生长发育的不同阶段有关发育、喂养、护理、培养、健康、检查就医、预防接种和用药医疗等方面必须遵循的规律和注意的问题编写而成。具有很强的科学性和实用性,非常易学、易懂和易用,是广大年轻父母用以指导培养3岁孩子的科普读物。



## 第一章 2岁1~3个月方案

### 发育状况

- 1.生理发育状况 ..... (3)
- 2.体格发育状况 ..... (3)
- 3.语言发育状况 ..... (4)
- 4.运动发育状况 ..... (4)
- 5.心理发育特点 ..... (4)

### 饮食营养

- 1.喂养特点 ..... (6)
- 2.适量饮茶好处 ..... (6)
- 3.饮食保健原则 ..... (7)
- 4.保证钙的摄入 ..... (9)
- 5.不要盲目限制脂肪摄入量 ..... (9)

### 日常护理

- 1.让宝宝生活自理 ..... (11)
- 2.让宝宝自己大小便 ..... (11)
- 3.加强饮食的教养 ..... (12)
- 4.教使用和爱护玩具 ..... (12)
- 5.选择玩具的注意 ..... (13)
- 6.冷水冲淋的好处 ..... (14)



- 7.安全度过冬天 ..... (14)
- 8.锻炼手指的好处 ..... (15)
- 9.教宝宝学骑车 ..... (15)
- 10.推荐宝宝摇铃操 ..... (16)

### 疾病预防

- 1.轻度烫伤的治疗 ..... (20)
- 2.化学烧伤的治疗 ..... (20)
- 3.运动损伤的急救 ..... (21)
- 4.流行性腮腺炎的治疗 ..... (21)
- 5.急性喉炎的治疗 ..... (22)
- 6.痉挛性喉炎的治疗 ..... (23)

### 培养方案

- 1.交流是情商的关键 ..... (25)
- 2.多陪宝宝有好处 ..... (26)
- 3.哭的含义与处理 ..... (27)
- 4.乱扔东西的处理 ..... (28)
- 5.“自私”的处理 ..... (29)
- 6.正确看待“乖” ..... (30)
- 7.日常需要的训练 ..... (31)
- 8.认识能力的训练 ..... (31)
- 9.语言能力的训练 ..... (31)
- 10.大动作的训练 ..... (32)
- 11.精细动作的训练 ..... (33)
- 12.智商训练游戏 ..... (33)



|                 |      |
|-----------------|------|
| 13.情商训练游戏 ..... | (58) |
| 14.体能训练游戏 ..... | (60) |

## 第二章 2岁4~6个月方案

### 发育状况

|                 |      |
|-----------------|------|
| 1.生理发育状况 .....  | (69) |
| 2.体格发育状况 .....  | (70) |
| 3.语言发育状况 .....  | (70) |
| 4.运动发育状况 .....  | (71) |
| 5.幼儿心理特点 .....  | (71) |
| 6.性格发育特点 .....  | (72) |
| 7.典型两岁半特点 ..... | (72) |

### 饮食营养

|                   |      |
|-------------------|------|
| 1.喂养特点 .....      | (75) |
| 2.喂养方法 .....      | (75) |
| 3.小儿进食十忌 .....    | (76) |
| 4.注意饮食安全 .....    | (77) |
| 5.注意水分摄入 .....    | (78) |
| 6.服用赖氨酸促使长高 ..... | (78) |
| 7.长个儿营养供给方法 ..... | (79) |
| 8.不喝牛奶的处理 .....   | (80) |

### 日常护理

|               |      |
|---------------|------|
| 1.宝宝的打扮 ..... | (81) |
|---------------|------|



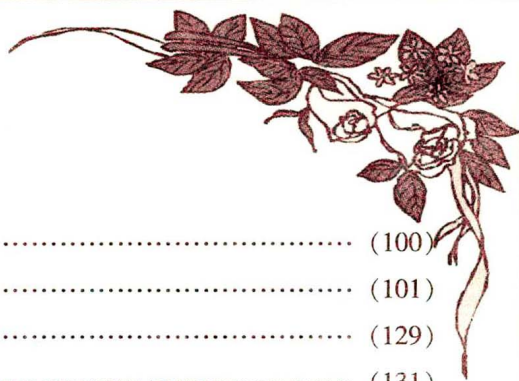
- 2.保持良好的睡眠 ..... (82)
- 3.教宝宝刷牙 ..... (83)
- 4.为宝宝选择牙刷 ..... (83)
- 5.把握进食心理 ..... (84)
- 6.让宝宝少串门 ..... (84)
- 7.让宝宝少去公共场所 ..... (85)

### 疾病预防

- 1.鼻出血的处理 ..... (87)
- 2.眼外伤的处理 ..... (88)
- 3.狗咬伤的处理 ..... (88)
- 4.毒蛇咬伤的处理 ..... (89)

### 培养方案

- 1.培养宝宝幽默风趣 ..... (90)
- 2.培养宝宝同情心 ..... (91)
- 3.掌握宝宝情绪变化 ..... (92)
- 4.正确对待宝宝玩耍 ..... (92)
- 5.培养宝宝丰富感情 ..... (93)
- 6.贪玩行为的处理 ..... (93)
- 7.撒泼行为的处理 ..... (94)
- 8.惧怕心理的处理 ..... (95)
- 9.正确对待“孤僻”性格 ..... (96)
- 10.认识能力的训练 ..... (97)
- 11.情绪的社交能力训练 ..... (98)
- 12.大动作的训练 ..... (99)



|                  |       |
|------------------|-------|
| 13.语言能力的训练 ..... | (100) |
| 14.智商训练游戏 .....  | (101) |
| 15.情商训练游戏 .....  | (129) |
| 16.体能训练游戏 .....  | (131) |

## 第三章 2岁7~9个月方案

### 发育状况

|                |       |
|----------------|-------|
| 1.生理发育状况 ..... | (137) |
| 2.体格发育状况 ..... | (137) |
| 3.语言发育状况 ..... | (138) |
| 4.运动发育状况 ..... | (138) |
| 5.心理发育特点 ..... | (138) |

### 饮食营养

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 1.注意避免食物过敏 .....   | (140) |
| 2.注意水果清洁卫生 .....   | (140) |
| 3.注意被动高盐 .....     | (141) |
| 4.注意不要多吃巧克力 .....  | (141) |
| 5.注意防止糖瘾 .....     | (142) |
| 6.多吃奶糖的坏处 .....    | (143) |
| 7.注意饮食不当引起遗尿 ..... | (144) |

### 日常护理

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 1.培养良好生活习惯 .....   | (145) |
| 2.培养饭前便后洗手习惯 ..... | (146) |



|                  |       |
|------------------|-------|
| 3.大便干燥的处理 .....  | (146) |
| 4.正确对待喝水问题 ..... | (147) |
| 5.教会午睡习惯 .....   | (147) |
| 6.睡觉磨牙的问题 .....  | (148) |
| 7.正确对待宝宝玩耍 ..... | (149) |
| 8.宝宝玩耍的方法 .....  | (149) |
| 9.准备图片和画册 .....  | (150) |
| 10.多进行户外活动 ..... | (151) |

### 疾病预防

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 1.检查视力情况 .....    | (153) |
| 2.异物入眼的处理 .....   | (153) |
| 3.异物入耳的处理 .....   | (154) |
| 4.异物入鼻的处理 .....   | (154) |
| 5.异物入气管的处理 .....  | (154) |
| 6.异物吞咽的处理 .....   | (155) |
| 7.异物卡于咽部的处理 ..... | (156) |
| 8.异物吸入的处理 .....   | (157) |

### 培养方案

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 1.培养宝宝规律性 .....   | (158) |
| 2.提高空间认识能力 .....  | (159) |
| 3.培养解决问题能力 .....  | (159) |
| 4.压抑的表现与处理 .....  | (160) |
| 5.认识能力的训练 .....   | (163) |
| 6.情感和社交能力训练 ..... | (163) |



|                 |       |
|-----------------|-------|
| 7.大动作的训练 .....  | (164) |
| 8.精细动作的训练 ..... | (165) |
| 9.语言能力的训练 ..... | (165) |
| 10.智商训练游戏 ..... | (166) |
| 11.情商训练游戏 ..... | (190) |
| 12.体能训练游戏 ..... | (194) |

## 第四章 2岁10~12个月方案

### 发育状况

|                  |       |
|------------------|-------|
| 1.生理发育状况 .....   | (203) |
| 2.视力发育状况 .....   | (203) |
| 3.体重发育状况 .....   | (204) |
| 4.运动发育状况 .....   | (205) |
| 5.心理发育特点 .....   | (206) |
| 6.情感发育特点 .....   | (207) |
| 7.3岁宝宝特点 .....   | (207) |
| 8.3岁综合能力特点 ..... | (209) |

### 饮食营养

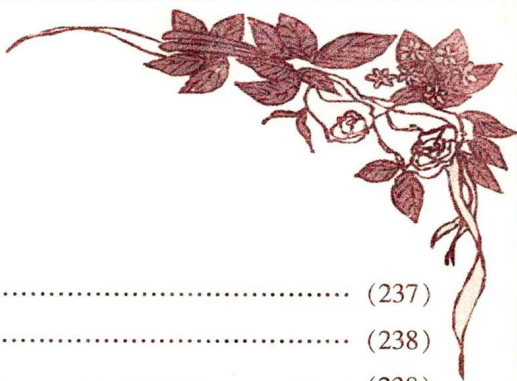
|                    |       |
|--------------------|-------|
| 1.春季儿童维生素不可少 ..... | (211) |
| 2.含热较高食品制作方法 ..... | (211) |
| 3.多吃组氨酸食物 .....    | (212) |
| 4.营养不良的特殊信号 .....  | (213) |
| 5.进食的禁忌 .....      | (214) |



- 6.不宜多吃泡泡糖 ..... (217)
- 7.注意不宜多食用冷饮 ..... (218)
- 8.注意不宜常吃果冻 ..... (219)
- 9.注意厌食 ..... (220)
- 10.注意挑食 ..... (220)
- 11.注意暴饮暴食 ..... (221)
- 12.选择饮料的方法 ..... (221)
- 13.忌喝可口可乐 ..... (224)
- 14.忌多吃山楂 ..... (224)
- 15.忌饮酒 ..... (224)
- 16.不宜常喝酸奶 ..... (225)
- 17.增加营养的误区 ..... (226)
- 18.误服腐蚀剂的处理 ..... (228)
- 19.进补不当的问题及处理 ..... (228)
- 20.早餐不宜的两类食物 ..... (229)
- 21.注意不要滥用营养品 ..... (230)
- 22.注意喂养的卫生 ..... (231)
- 23.注意喂养不当引起的溃疡病 ..... (233)

### 日常护理

- 1.教宝宝学游泳 ..... (234)
- 2.教宝宝热爱劳动 ..... (234)
- 3.不愿上宝宝园的对策 ..... (235)
- 4.预防意外事故 ..... (236)



## 疾病预防

1. 喂药不可强灌 ..... (237)
2. 喂药不宜捏着鼻子 ..... (238)
3. 夜惊和梦游的处理 ..... (238)
4. 预防上呼吸道感染 ..... (239)
5. 预防夏季热的方法 ..... (239)
6. 视听异常检查与防治 ..... (240)
7. 弱视的防治方法 ..... (241)
8. 假性近视的防治 ..... (242)
9. 预防近视的方法 ..... (242)
10. 预防交叉腿综合征 ..... (245)
11. 腮腺炎表现及预防 ..... (246)
12. 不要乱给孩子吃药 ..... (247)
13. 禁用阿司匹林 ..... (248)
14. 红眼病的防治方法 ..... (248)
15. “对眼”的防治 ..... (249)
16. 瘰疬的防治 ..... (250)
17. 急性阑尾炎的治疗 ..... (251)
18. 流行性脑脊髓膜炎的治疗 ..... (252)
19. 急性肾炎治疗方法 ..... (253)
20. 哮喘的家庭护理 ..... (255)
21. 肥胖症的治疗方法 ..... (256)
22. 龋齿的预防方法 ..... (257)



## 培养方案

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 1.3 岁培养重要性 .....    | (259) |
| 2.培养坚强性格 .....      | (259) |
| 3.培养良好品行 .....      | (261) |
| 4.培养自制能力 .....      | (262) |
| 5.培养诚实品德 .....      | (262) |
| 6.培养自尊心理 .....      | (263) |
| 7.培养善良品行 .....      | (265) |
| 8.培养自信心理 .....      | (266) |
| 9.培养良好性情 .....      | (268) |
| 10.培养操作能力 .....     | (269) |
| 11.培养记忆能力 .....     | (270) |
| 12.培养社会适应能力 .....   | (271) |
| 13.培养艺术创作能力 .....   | (272) |
| 14.宝宝的个性表现 .....    | (272) |
| 15.“以我为中心”的处理 ..... | (273) |
| 16.行为障碍的现象与治疗 ..... | (274) |
| 17.情绪和社交能力训练 .....  | (275) |
| 18.智商训练游戏 .....     | (276) |
| 19.情商训练游戏 .....     | (298) |
| 20.体能训练游戏 .....     | (302) |

# 第一章

## 2岁1~3个月方案

