



孕

育新概念

0-3岁方案课堂

0-3岁



3岁方案课堂

妇幼保健专家编委会编
秋实 策划主编



权威认证，诚挚关怀；
精心细致，体贴呵护；
最新最全面的健康指南；
科学合理的养育、
哺乳及应急措施。

中医古籍出版社



孕育新概念
怀孕与育儿系列

3岁方案 课堂



中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕育新概念. 1, 0~3岁方案课堂/秋实编著. —北京: 中医古籍出版社, 2004. 10

ISBN 7-80174-267-2

I. 孕... II. 秋... III. ①婴幼儿-哺育 ②婴幼儿-家庭教育 IV . TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 093574 号

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内南小街 16 号 100700)

全国各地新华书店经销

三河市海波印务有限公司

880×1230 毫米 32 开 12 印张 2100 千字

2004 年 10 月第一版 2004 年 10 月第一次印刷

印数: 0001~5000 册

ISBN 7-80174-267-2/R·266

定价: 19.80 元 (全套 138.60 元)

QIAN YAN

前言

如果你成为新爸妈时，就会感受到来自生活的诸多挑战。从客观上看，目前年轻爸妈对于育儿阶段生活问题重视程度较之他们的前辈明显提高，但对一些具体的问题还缺少科学的解决之道和操作技巧，亟须权威的、具体的、全面的指导和建议。

因此，我们请有关方面的权威专家，编写了《0岁方案课堂》、《1岁方案课堂》、《2岁方案课堂》、《3岁方案课堂》系列。主要针对年轻夫妻从0岁婴儿到3岁幼儿各个时期中需要了解和把握的方方面面的问题做了具体而又全面的指导。我们力求以最简洁的语言、最精炼的篇幅和最亲切的交流方式，介绍0~3岁婴幼儿护理、喂养、训练等方面最普遍、最具代表性的具体做法。堪称育儿阶段的“百科全书”。

我们广泛吸收了国内外相关领域的最新成果和资讯，希望它能像一位随身的育儿专家，帮助您顺利渡过为人父母的重要人生阶段。

编者



第一章 3岁~3岁半

一、3岁~3岁半身心发展	/ 3
3岁~3岁半孩子特点	/ 3
3岁~3岁半运动机能	/ 4
3岁~3岁半智力发展	/ 5
3岁~3岁半语言发育	/ 6
3岁~3岁半体重、身长、头围、胸围	/ 7
脊椎骨弯曲	/ 8
脚掌心内凹	/ 9
社会性的增长	/ 9
二、3岁~3岁半孩子喂养	/ 10
开始练习用筷子	/ 10
培养良好的喝水习惯	/ 11
使宝宝爱吃菜	/ 12
多吃含碘食物	/ 12
喂养中的问题	/ 13
3岁1个月孩子饮食安排举例	/ 14
3岁2个月孩子饮食安排举例	/ 14

3 Sui Fang An Ke Tang

3岁3个月孩子饮食安排举例	/ 15
3岁4个月孩子饮食安排举例	/ 15
3岁5个月孩子饮食安排举例	/ 16
3岁6个月孩子饮食安排举例	/ 16
怎样调配肥胖儿的膳食	/ 17
怎样调配瘦小儿的膳食	/ 17
怎样预防营养性智力低下	/ 18
怎样搭配粗纤维	/ 18
如何为小儿准备含铁丰富的食物	/ 19
什么是平衡膳食	/ 20
孩子不爱吃幼儿园的饭菜怎么办	/ 21
如何为小儿准备饭菜	/ 22
为何不宜在吃饭时教训孩子	/ 24
3岁小儿一天吃多少食物合适	/ 24
3岁小儿一周的食谱应如何安排	/ 26
为3岁小儿制作食物时应注意什么	/ 27
3岁小儿的饮食为什么需要定时定量	/ 28
3岁小儿为什么吃饭要细嚼慢咽	/ 29
肝炎病儿的饮食应如何安排	/ 30
如何为肥胖儿安排膳食	/ 31
对小儿吃强化食品应抱什么态度	/ 32
小儿偏食、挑食有什么坏处	/ 33
怎样纠正小儿偏食的不良习惯	/ 34
引起小儿厌食的一般原因有哪些	/ 35
3岁小儿喜爱的含热量较高的食品是什么	/ 36
3岁小儿春季常用食谱是怎样的	/ 38
3岁小儿夏季常用食谱是怎样的	/ 39
3岁小儿秋季常用食谱是怎样的	/ 39

目 录

3 Sui Fang An Ke Tang

3岁小儿冬季常用食谱是怎样的	40
小儿吃维生素是越多越好吗	41
小儿维生素A缺乏对身体有何危害	42
小儿维生素B ₁ 缺乏对身体有何危害	42
小儿维生素B ₂ 缺乏对身体有何危害	43
小儿维生素C缺乏对身体有何危害	44
三、怎样照顾3岁~3岁半孩子	45
3岁生活习惯的培养	45
自己的事自己干	45
有规律地生活	46
用塑料浴罩洗澡时的注意事项	47
睡眠	48
和小朋友玩	49
关于体罚	50
让孩子帮忙	51
同小朋友玩不来	52
什么样的画册好	53
“为什么?”“因为什么呢?”	54
可以让孩子看电视吗	55
建立友爱的人际关系	57
建立良好的同伴关系	58
为什么有的小儿晚上睡觉总爱翻滚	59
小儿大便干燥怎么办	60
好动儿怎么治疗	61
如何帮助脏宝宝	62
如何防止孩子被诱拐	63
四、锻炼与游戏	64
室外锻炼	64

3 Sui Fang An Ke Tang

日常锻炼	/ 65
语言能力训练	/ 66
学与玩	/ 67
情感和社交能力训练	/ 68
综合体格锻炼	/ 69
玩“过家家”	/ 70
捏泥	/ 71
智力玩具	/ 72
孩子喜欢听故事	/ 73
家庭动动脑，孩子受益多	/ 74
鼓励孩子做研究	/ 75
如何教养聪颖宝宝	/ 76
教你培养小小科学家	/ 77
激发孩子的创造力	/ 77
教出乐于助人的孩子	/ 78
给孩子一颗感恩的心	/ 79
亲子散步惊喜行	/ 80
别让孩子成为大玩偶	/ 81
什么叫“自我中心期”	/ 82
孩子也有情绪吗	/ 83
老爱闯祸的孩子	/ 84
五、小儿异常与安全	/ 85
防止事故	/ 85
溺水	/ 86
劝阻孩子的破坏性和危险性行为	/ 87
当心耳毒性药物致聋	/ 88
儿童软组织创伤简易处理	/ 89
急救常识	/ 90

目 录

3 Sui Fang An Ke Tang

小儿个子矮小都有病吗	92
小儿鸡胸需要治疗吗	93
小儿异食癖是怎么回事	94
小儿缺乏微量元素锌有什么表现	95
如何预防和治疗锌缺乏症	96
碘与儿童健康有什么关系	97
为什么有的小儿晚上肛门发痒	98
小儿为什么会反复患上呼吸道感染	99
小儿肝大是不是有病	100
小儿期消化点有哪些	101
小儿水痘是怎么回事	102
如何早期发现小儿视力异常	103
弱视是怎么回事	104
怎样保持小儿鼻腔卫生	105
小儿耳朵里有异物怎么办	106
小儿服错药物怎么办	106
小儿吃进异物怎么办	107

第二章 3岁半~4岁

一、3岁半~4岁孩子生长发育	111
3岁半~4岁活泼好动	111
3岁半~4岁语言的发展	112
3岁半~4岁有判断力了	113
3岁半~4岁劳动的特点	114
3岁半~4岁学习的特点	115
3岁半~4岁模仿性活跃的时期	116

3 Sui Fang An Ke Tang

3 SUI FANG AN KE TANG

3岁方案课堂

3岁半~4岁“长个不长胖”	/ 117
开始懂得男女有别	/ 118
用筷子与脑发育	/ 119
具体形象思维	/ 120
二、3岁半~4岁孩子喂养	/ 121
3岁小儿一口膳食分配及特点	/ 121
3岁半小儿理想膳食举例	/ 122
营养及食物需要量	/ 123
不可小看的糙米	/ 124
补钙并非多多益善	/ 125
预防孩子肥胖	/ 126
常吃蔬菜可预防龋齿	/ 127
过多饮食会影响智力	/ 128
小儿不宜多吃口香糖	/ 129
儿童需要哪些健康食物	/ 130
三、怎样照顾3岁半~4岁孩子	/ 131
参观动物园	/ 131
给孩子过生日	/ 132
怎样对待孩子的同伴	/ 133
假日的教育	/ 134
对住家所在地理位置的认识	/ 135
小儿健康评价	/ 136
定期做全面健康检查	/ 136
正确地洗手、洗脸	/ 137
有次序地穿脱衣服	/ 138
系鞋带	/ 139
四、锻炼与游戏	/ 140
婴幼儿体育锻炼要循序渐进	/ 140

骑自行车	/ 140
游泳锻炼	/ 141
爬山	/ 142
怎样进行身体锻炼	/ 143
游戏富有知识趣味性	/ 144
给孩子一个自由活动的环境	/ 145
给孩子买的玩具并非越多越贵越好	/ 146
塑造健美体型	/ 147
注意孩子的体形训练	/ 148
培养孩子的平衡能力	/ 149
训练孩子身体的柔软性	/ 150
要对孩子进行身体磨练教育	/ 151
三浴锻炼	/ 152
五、小儿异常与安全	/ 154
不该让孩子摆弄的东西	/ 154
孩子哭闹时不能用花生来堵嘴	/ 155
药物、毒饵不要随便放置	/ 155
不能让儿童随便服用成人的药物	/ 156
蒸锅水不能用来熬粥或饮用	/ 157
生煤炉当心煤气中毒	/ 157
不吃“危险”食品	/ 158

第三章 3岁小儿早教与智力开发

一、开发智力	/ 161
通过教育，开发智力	/ 161
智力开发的关键和对策	/ 164



3 Sui Fang An Ke Tang

3~4岁小儿的特征	166
智力和社会生活能力的发展	169
运动能力的发展	175
开始游戏之前	176
游戏中的注意事项	178
游戏有何意义	179
如何指导孩子游戏	184
3岁前孩子的游戏特点是什么	187
为3岁前孩子选择玩具的几点要求	189
二、艺术的培训	193
3~4岁是学习乐器的最佳时期	193
让孩子乐意练习弹奏乐器	194
引导孩子欣赏优秀的绘画作品	195
保护孩子的嗓音	196
孩子唱歌走调的原因及纠正方法	197
三、语言的培训	198
学说复句	198
丰富孩子的词汇	199
给孩子解释词义	200
对孩子说话训练	201
抓住训练孩子口语的最佳年龄期	202
教孩子识字	203
3岁是孩子学习外语关键期	204
在日常生活中教孩子外语	205
四、综合培养	206
孩子容易受父母的暗示	206
培养孩子快乐的个性	207
跟孩子讲道理	208

目 录

3 Sui Fang An Ke Tang

要求孩子自己收拾玩具和书籍	209
游戏的小主人	210
多奖励, 少处罚	212
父母要唱一个“调”	213
重视小儿的好奇心	213
要善于区别孩子的想像与说谎	214
小儿自言自语怎么回事	215
根据孩子的兴趣进行教育	216
培养孩子活泼大方的性格	217
用故事滋润孩子的心田	218
培养意志, 防止执拗	219
如何对待小儿的个性	220
培养孩子的思维能力	221
培养孩子的记忆力	222
培养孩子的观察力	224
教孩子观察方法	224
让孩子画下他感兴趣的事物	225
培养孩子的想像力和创造力	225
培养孩子的坚持性	226
智力因素和非智力因素	227
鼓励孩子编述创造故事	229
左撇子不需要强行纠正	229
给孩子讲点故事	230
正确对待孩子的提问	232
让孩子用自己的方式去做	233
不要骗孩子去医院	234
向孩子提出观察任务	235
教孩子观察的方法与技巧	236

3 Sui Fang An Ke Tang

培养良好的观察习惯	/ 237
训练孩子思考能力的方法	/ 238
激发孩子学习兴趣的方法	/ 240
培养孩子创造性思维的手段	/ 241
培养孩子创造力的最佳方法	/ 242
训练孩子的观察能力	/ 243
发展孩子想像的最佳方法	/ 244
锻炼孩子的记忆力	/ 245
发展孩子智力的途径	/ 246
讲故事的作用和孩子的心理特点	/ 247
培养孩子的语言和思维能力	/ 250
“猜猜看”和“猜谜语”	/ 253
感知经验的储存和运用	/ 255
在生活中运用实物形象教小儿识数	/ 257
抓住兴趣苗子培养认识能力	/ 261
正确理解孩子特有的“假想行为”	/ 263
想像力培养的最初阶段	/ 265
如何疏导孩子的嫉妒心	/ 268
从生理和心理上理解孩子的“破坏行为”	/ 271
正确理解和对待孩子的“第一反抗期”	/ 273
创造性思维培养的初始阶段	/ 275
适当的“劣性刺激”能锻炼孩子心理承受力	/ 278
在争吵中学会辨别是非和与人相处	/ 281
婴幼儿的音乐启蒙教育	/ 283
早期绘画着重培养孩子的想像力	/ 286

第四章 3岁小儿常见病

一、3岁孩子视力保健与预防	291
保护好眼睛	291
儿童视力标准及检查方法	291
怎样发现孩子视力低下	292
视力低下怎么办	293
孩子弱视怎么办	293
弱视的处理	294
屈光不正的处理	295
还是戴眼镜好	295
沙眼的预防	296
人为造成的斜视	296
观察眼睛辨病症	297
孩子斜视的鉴别方法	298
小儿斜视的原因及治疗	299
儿童近视需要综合防治	301
戴眼镜可能遇到的问题	302
二、3岁孩子日常疾病处理	303
怎样测体温	303
呼吸的测量与观察	304
脉搏的测量与观察	305
怎样冷敷	306
如何热敷	306
怎样喂药	307
怎样止住鼻出血	308

3 Sui Fang An Ke Tang

简易通便法	/ 309
怎样煎中药	/ 309
三、小儿常见病观察与判断	/ 311
黄瘦苍白与贫血	/ 311
当孩子吃饭不香时	/ 312
这是急性喉炎	/ 313
为什么反复便秘腹胀	/ 313
为什么肚子越来越大	/ 314
化脓性脑膜炎	/ 314
小儿麻痹症	/ 316
孩子的佝偻病	/ 317
穿鞋下地防钩虫	/ 318
要懂得一些预防接种的知识	/ 319
按时预防接种	/ 320
预防接种后的注意事项	/ 320
学会鉴别孩子的大便	/ 321
不要轻视疟疾	/ 322
儿童的神经官能症	/ 322
注意遗传病	/ 323
孩子多患蛔虫病	/ 324
令人胆寒的白血病	/ 325
反复发作的癫痫	/ 326
儿童多动症	/ 328
注意儿童抑郁症	/ 330
四、小儿常见病家庭护理	/ 331
家庭护理内容	/ 331
护理工作的原则	/ 332
病儿更需要阳光	/ 333

目 录

3 Sui Fang An Ke Tang

3 岁方案课堂

新鲜空气能防病、治病	334
室温要适宜	335
室内湿度要适宜	335
家庭消毒法	336
高烧病儿的护理	337
呕吐病儿的护理	338
五、学会看化验单	339
血清免疫学检查	339
血酶、电解质检查	341
3岁小儿粪便检查	348
粪便常规检查	349
粪便细菌培养	353
婴幼儿过敏性腹泻检查	354
乳糖定性检查	354
粪便隐血检查	355
尿液检查	356
尿酮体检查	361
尿胆红素检查	361
尿胆原检查	362
尿液溶菌酶检查	362
尿液细菌培养检查	363
尿红细胞形态学检查	363
痰液检查	364
痰液常规检查	364