



宝宝该上幼儿园了!

聪明伶俐、活泼可爱的宝宝问题也多多,
爸爸、妈妈该怎么办呢?



育儿

编者 毛东伟

掌中宝

之 3~6岁方案

 科学技术文献出版社

育儿掌中宝



3~6岁方案

YU ER ZHANG ZHONG BAO ZHI SAN DAO LIU SUI FANG AN

编者 毛东伟

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

育儿掌中宝之3~6岁方案/毛东伟编. -北京: 科学技术文献出版社, 2007.1

ISBN 978-7-5023-5492-3

I.育… II.毛… III.婴幼儿-哺育 IV.TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第131634号

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市海淀区西郊板井农林科学院农科大厦A座8层/
100089

图书编务部电话 (010)51501739

图书发行部电话 (010)51501720, (010)68514035(传真)

邮 购 部 电 话 (010)51501729

网 址 <http://www.stdph.com>

E-mail: stdph@istic.ac.cn

策 划 编 辑 樊雅莉

责 任 编 辑 樊雅莉

责 任 校 对 赵文珍

责 任 出 版 王杰馨

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京高迪印刷有限公司

版 (印) 次 2007年1月第1版第1次印刷

开 本 640×960 16开

字 数 155千

印 张 12.25

印 数 1~6000册

定 价 18.80元(4册75.20元)

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字130号

内 容 简 介

3~6岁的宝宝正处于学龄前期,与外界的联系机会日益增多,心智与社交能力快速发展,如何使此时期的宝宝健康成长,并充分发展宝宝各方面的潜能,本书给你最好的答案。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。



目 录

目 录

第一篇 3~6岁(学龄前)儿童的发育 / 1

- 3~6岁(学龄前)儿童的体格发育 / 2
- 乳牙生长历程 / 5
- 学龄前儿童动作、心理发育 / 10
- 学龄前宝宝语言和行为发展的飞跃 / 14
- 学龄前宝宝情绪、情感的发展 / 16
- 学龄前宝宝意志力的发展 / 17
- 学龄前宝宝想像力的发展 / 19
- 4~6岁宝宝记忆力的发展 / 21
- 4~6岁宝宝注意力的发展 / 22

第二篇 学龄前儿童的日常护理 / 25

- 3~6岁儿童的养育要点 / 26
- 3~6岁儿童的教养策略 / 28
- 保证宝宝充足的睡眠 / 31
- 爱护牙齿 / 32
- 宝宝的玩具 / 34
- 好的卫生习惯——勤洗手 / 36
- 体育锻炼 / 37
- 入园前准备 / 45
- 关于学前班 / 49

第三篇 学龄前儿童的营养指南 / 53

- 学龄前儿童营养总则 / 54



YU ER ZHANG ZHONG BAO
ZHI
SAN DAO LIU SUI FANG AN



宝宝食欲不振的几种原因 / 58

合理“春补” / 59

有益眼睛的食物 / 61

我国儿童营养观存在的误区 / 63

第四篇 学龄前儿童的常见疾病及预防 / 65

学龄前儿童的身体发育特点与疾病 / 66

影响学龄前儿童体质的几大因素 / 68

宝宝服用用水 / 69

正确选择退热药物 / 70

呼吸系统疾病 / 73

消化系统疾病 / 89

小儿心脏病 / 100

视力障碍 / 106

常见小儿皮肤病 / 110

口吃 / 114

多动 / 115

儿童白血病 / 117

病毒性脑炎 / 118

外生殖器疾病 / 120

传染病 / 123

意外事故 / 128

第五篇 学龄前儿童的家庭教育 / 133

帮助宝宝适应幼儿园生活 / 134

性格与情感培养 / 138

学龄前儿童的学习 / 158

亲子教育全攻略 / 171

育儿
掌中宝

之

3~6岁方案



YU ER ZHANG ZHONG BAO
ZHI
SAN DAO LIU SUI FANG AN

第一篇

● ○ ● ○ 3 ~ 6岁(学龄前)儿童的发展





3~6岁(学龄前)儿童的体格发育

3~6岁宝宝体重增长的规律

作为体格发育的重要指标之一——体重，在这个年龄阶段增长的速度与1岁以内相比显得慢了不少，平均每年约增加2千克。下面介绍一下常用的体重计算公式：

$$1\sim 10\text{岁体重(千克)} = \text{实足年龄(岁)} \times 2 + 7 \text{ (或 } 8)$$

按照这一公式，3~6岁宝宝的正常体重在13~20千克左右。同一年龄的宝宝，体重的个体差异却可以比较大，这往往与营养、疾病等各种因素有关。此外，体重的增长一年四季也不一样，夏天因宝宝消耗大，进食少，体重增加不多，而冬春季节则体重增加要多一些，根据实际测量结果，我国儿童的生长水平有逐渐提高的趋势。

3~6岁宝宝身高增长的规律

宝宝体格生长的另一指标为身高。3~6岁宝宝身高的增长规律与体重的增长一样，是一个相对稳速增长的阶段，每年约增长6~7厘米。但是在这一年龄阶段，身高的增长速度相对大于体重的增加速度（体重每年仅增加约2千克），所以从外表看来，宝宝似乎不像过去那样胖乎乎的，而显得比较瘦长了些。

可以从下面的简单公式推算2~10岁宝宝的身高：

$$2\sim 10\text{岁宝宝身高(厘米)} = \text{实足年龄} \times 7 + 70$$

4岁宝宝的身高比刚出生的婴儿增加了2倍，比1岁时增加约





30%。身高有男女差别,3~6岁的儿童,男孩比女孩高出约1厘米。此外,身高也有个体差异,身高除受营养、疾病等因素的影响外,更受遗传的影响。近年来身高也有着逐渐增高的趋势,预计今后儿童的身高比目前的标准更有提高。

3~6岁宝宝体格发育的特点

3~6岁的孩子,在医学上称为学龄前期,孩子与外界的联系机会日益增多,因此,宝宝处于很活跃的阶段,但生长较缓慢,速度平稳。



在这个时期,孩子的体格发育方面,出现了下列一些特点:体重每年增加不足2千克,身高的增长也比较稳定,每年

5~7.5厘米。在体重和身高的测量中,家长会发现两者的增加都比以前慢了许多。从外表上来看,宝宝显得细长了些,因在这时期孩子的活动量加大,体力的消耗也增加,而体重的增加速度低于身高增长的速度。

除了体重、身高之外,宝宝的牙齿也有变化。一般来说,孩子在2岁半左右,20颗乳牙全部长齐,到6岁左右,在最后1颗乳牙的后面,上、下、左、右共长出4颗大牙,叫做第一恒磨牙,又叫六龄齿,这是最先长出的恒齿。与此同时,前面上下4颗乳牙开始摇起来,按出牙的顺序,逐一脱落并长出恒牙,故孩子在这一年龄阶段,家长就可以教他学会刷牙了,要告诉他为什么要刷牙,并让他喜爱





刷牙,保持口腔卫生,否则容易发生龋齿。

为了使这一年龄时期的宝宝健康地生长,家长应给宝宝质量较好的食品,保证其营养的需求。但在日常生活中,由于环境和教养的问题,4~6岁的孩子容易养成挑食、偏食、吃零食的习惯,使得孩子不好好吃饭。于是,孩子的消瘦更为明显,身体的抵抗力下降,容易患各种疾病,应引起父母的注意。

体重·身高·头围·胸围

3岁以后的孩子,身高、体重均仍处于衡速生长阶段。体重的测量方法仍同3岁以前,站着或坐着测量都可以,但身高却应站着测量(站着测量时测出的称为“身高”)。该阶段孩子的体重、身高、头围及胸围的正常参考值如下:

1. 男童

3岁:体重平均为14.7千克,身高平均为96.5厘米,头围平均为49.1厘米,胸围平均为50.9厘米。

3岁半:体重平均为15.7千克,身高平均为99.1厘米,头围平均为49.6厘米,胸围平均为51.7厘米。

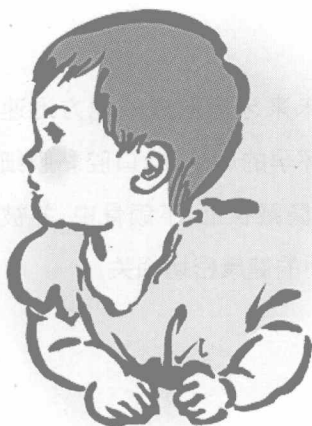
4岁:体重平均为16.7千克,身高平均为102.9厘米,头围平均为49.8厘米,胸围平均为52.3厘米。

4岁半:体重平均为17.7千克,身高平均为106.6厘米,头围平均为50.1厘米,胸围平均为53.0厘米。

5岁:体重平均为18.7千克,身高平均为109.9厘米,头围平均为50.4厘米,胸围平均为53.8厘米。

5岁半:体重平均为19.7千克,身高平均为113.1厘米,头围平均为50.6厘米,胸围平均为54.6厘米。





2. 女童

3岁: 体重平均为 13.9 千克, 身高平均为 95.6 厘米, 头围平均为 48.1 厘米, 胸围平均为 49.8 厘米。

3岁半: 体重平均为 15.1 千克, 身高平均为 97.9 厘米, 头围平均为 48.5 厘米, 胸围平均为 50.6 厘米。

4岁: 体重平均为 16.0 千克, 身高平均为 101.6 厘米, 头围平均为 48.9 厘米, 胸围平均为 51.2 厘米。

4岁半: 体重平均为 16.8 千克, 身高平均为 105.1 厘米, 头围平均为 49.2 厘米, 胸围平均为 52.0 厘米。

5岁: 体重平均为 17.7 千克, 身高平均为 108.4 厘米, 头围平均为 49.4 厘米, 胸围平均为 52.4 厘米。

5岁半: 体重平均为 18.6 千克, 身高平均为 111.6 厘米, 头围平均为 49.6 厘米, 胸围平均为 53.2 厘米。



乳牙生长历程

牙齿对于宝宝一生的健康太重要了! 然而, 很多父母并不了解宝宝的牙齿是什么时间形成的? 应从什么时候开始保护? 怎样才能让宝宝拥有一口健康的牙齿? 这一切, 还要从宝宝牙齿的生长历程说起——



孕期

孕早期胎儿的口腔黏膜细胞在未来牙齿形成的地方迅速增生,形成上下两个弧形牙板。在妈妈怀孕的后半期,口腔黏膜细胞继续增生,在上下弧形牙板形成牙胚,隐藏在上、下颌骨中,并被牙龈覆盖着。它们是否健康,与孕妇孕期的健康密切相关。

萌出乳牙

牙胚穿出牙龈时是牙齿生长历程的第一站。

3岁前从牙龈萌出的牙齿被称为小乳牙。受遗传、性别、种族等遗传因素以及气温、营养、疾病等环境因素的影响,每个宝宝萌出小乳牙的时间不尽相同。正常情况下,寒冷地区的宝宝,比温带地区宝宝的牙齿萌出得要晚一些;营养好、身高和体重增长得较快的宝宝,又比营养差、身高和体重增长慢的宝宝萌出得要早一些。

一般来讲,小乳牙在宝宝6~7个月时开始萌出。可有的宝宝会在出生后4个月就长出小乳牙,有的宝宝却晚到出生后10个月,这都属于正常现象。

乳牙正常萌出规律

乳牙的萌出遵循着这样一个生理规律:一定时间萌出、一定顺序长出、左右牙齿对称发育。

乳牙的下颌牙,比上颌牙先萌出,并是成双成对地萌出,即左右两侧同名的乳牙同时长出。宝宝最先萌出4颗下切牙(下门牙),随后长出4颗上切牙;大多在1岁时长出4颗上切牙和4颗下切牙,然后,长出上、下4颗第一乳磨牙,它们的位置离前面的切牙稍





远,这是为即将长出的乳尖牙(虎牙)留下生长空隙。

略微停顿后,4颗尖牙从留下的空隙中“脱颖而出”。通常,宝宝1岁半时萌出14~16颗乳牙,最后萌出的4颗乳牙是第二乳磨牙。它们紧紧地靠在第一乳磨牙之后。到了宝宝2~2.5岁时,20颗小乳牙就全部出齐了,上、下颌各拥有10颗小乳牙。

宝宝的乳牙有许多重要的作用

1. 宝宝的乳牙是婴儿期、幼儿期、学龄前期和学龄期咀嚼食物的重要工具。健康的乳牙有助于消化食物,有利于生长发育。

2. 乳牙的存在将为以后长出的恒牙留下间隙,若乳牙发生龋坏或早期丧失,可使邻牙移位、恒牙萌出的间隙不足而排列不整齐,还可以使恒牙过早萌出或推迟萌出。

3. 从宝宝开始出乳牙一直到5~6岁这段时期又是儿童开始发音和学讲话的重要时期,正常、完整的乳牙则有助于儿童正确发音。乳牙的损坏和脱落等将影响儿童的发音,使得部分孩子不愿张口说笑,并给孩子心理上带来不良影响。

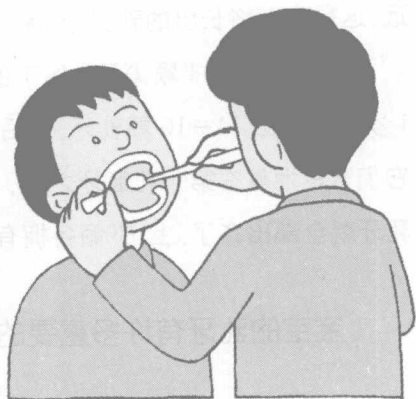
因此,年轻的爸爸、妈妈应该认识到乳牙的重要作用,从孩子牙齿萌出起即加以保护,彻底消除乳牙是暂时的、无关紧要的错误观点,使你们的宝宝们都有一口健康、漂亮的牙齿。

乳牙异常萌出现象

◇ 萌出过早

宝宝还未到乳牙萌出的时间,却在一出生或出生后不久就萌出了乳牙。过早萌出的乳牙,通常没有牙根,很不牢固,极易脱落下来。如果落入气管,就很容易造成窒息,危及宝宝生命。这种牙齿对





宝宝没有任何用处，还会经常咬伤妈妈的乳头，发生乳头感染，影响宝宝吃奶。因此，当宝宝乳牙萌出过早时，妈妈一定要带宝宝及早去医院拔掉。

◇ 萌出过晚

尽管宝宝出牙的时间有早有晚，但不应相差得太远。如果到了1周岁，宝宝还没有长出乳牙，可能是身体里有某种异常。通常，乳牙萌出过晚要比乳牙早萌的发生率高。

乳牙萌出过晚，可能是两种原因引起。其一，可能是外伤引起牙龈肥厚增生，使乳牙难以穿透；其二，可能是宝宝患有佝偻病，由于维生素D的不足而使体内钙磷代谢失常，导致牙胚发育迟缓，乳牙萌出延迟。此外，宝宝患甲状腺功能低下（克汀病）、各种染色体异常、内分泌障碍缺乏生长激素，也会使乳牙萌出受到影响。还有一种少见的疾病，即先天性缺牙症，这种患儿终身都不会出牙，常常伴有毛发稀少、皮肤光亮、无汗等症状，往往有家族遗传病史。

宝宝乳牙萌出过晚时，妈妈应该带他到医院拍个X线片，排除先天缺牙的可能，不能一味地等待。如果是牙龈肥厚引起，可在局部麻醉下切开牙龈，帮助乳牙萌出。若是全身性疾病引起的乳牙萌出过晚，应该在医生的指导下，尽早查明病因，在对症治疗的基础上促进乳牙的萌出。

◇ 表面凹凸不平

正常情况下，乳牙是白色的，恒牙是淡黄色的。但如果宝宝在4





个月至出生后7年内使用四环素类药物,或在乳牙发育钙化时期患有较严重的全身疾病,如手足搐搦症、营养不良等,都会使牙釉质发育不全。大约有一半早产儿也容易发生这种情况。不仅乳牙变色,而且牙齿表面凹凸不平。

遇到这种情况,在乳牙萌出早期应注意宝宝牙面的清洁,还可请医生给牙面缺陷的部位涂氟化剂。等待日后牙齿发育成熟后,也可以做树脂修复。

儿童何时更换恒牙

随着年龄的增长,宝宝的颌骨逐渐发育长大。一般从6岁开始换牙。乳牙逐渐脱落,恒牙相继萌出。正常情况下,每颗乳牙脱落到恒牙长出约需半年时间。恒牙首先萌出是在第二乳磨牙后出第一恒磨牙。同时恒中切牙萌出,乳中切牙脱落,随后侧切牙,尖牙,第二、第三磨牙依次长出。有时第一双尖牙较尖牙更早萌出。一般左右同名牙多同时萌出,上下同名牙则下颌牙较早萌出。随着人类的进化,有的人终身没有第三磨牙长出。



换牙的时候,大多数宝宝已养成良好的口腔卫生习惯:如饭后漱口,早晚刷牙,正确使用牙刷等。出现错颌畸形应及时矫治,否则不仅影响美观,还影响咀嚼、呼吸及语言功能,妨碍面部的正常发育和健康。如出现兜齿,俗称“地包天”,5岁以后应进行矫治。一般错颌矫形最好在12~16岁。





过早影响牙齿发育,过晚骨已钙化而不易矫正。



学龄前儿童动作、心理发育

3~4岁的宝宝

宝宝这时的语言发展非常迅速,能用语言来表达自己的希望和要求,反映自己的需要和意见等,并能说出周围事物的形态和名称。这时的宝宝已经开始有较强的独立愿望和一些独立生活能力,事实上他们已经开始能够自己独立地穿脱衣服、叠小被子,还可以自己洗手绢、袜子等。他们不但能这样做,如果加以正确引导,宝宝会以“自己长大了”、“自己的事自己做”为骄傲。

3~4岁的宝宝在与人交往时,会产生主动协作的精神,乐于服从别人的命令,能够同小伙伴一起做游戏,渐渐地懂得关心朋友,而且渐渐具备等待、分享和互相谦让的能力。但有时宝宝也很有主见,有时甚至表现得很固执和任性,这是因为他们正处在个性形成时期。这个年龄的宝宝想像力非常丰富,往往把想像世界与现实世界相混淆,把明明没有的东西说成是真的。这主要是由于这时的宝宝还缺乏生活经验,辨别能力也较差。

这个年龄段的宝宝注意力、记忆力和想像力均有较大提高,能较长时间地把注意力集中在他们所感兴趣的事物上,记忆保持的时间也逐步延长,有意注意和有意记忆成分逐渐增多。思维能力也逐步由直觉行动性思维向具体形象性思维发展。这个时期的宝宝模仿能力也特别强,大人的言行举止、姿势神态、习惯方式等一招一式他们全要模仿,孩子在模仿中会学到很多知识、懂得很多事



情,但也容易模仿大人的不良言行等。

这个时期的孩子,由于大脑功能发育基本完善,具备了一定的独立生活能力,对外界事物充满好奇,一心想探个究竟,非常希望有小伙伴,因此,这个年龄阶段是进幼儿园的最佳年龄,父母应适时地将孩子送到幼儿园去接受集体生活的锻炼和教育。

4~5 岁的宝宝

这一时期的宝宝特别活泼好动,整天蹦蹦跳跳动个没完。运动功能进一步完善,基本掌握了全身性的主要运动,他们能跑善跳,会玩球、跳绳、攀登等。手的动作也更加灵巧,能参与一些简单的劳动、游戏和生活自理,有的孩子已会熟练地使用筷子。

随着与外界交往范围日益扩大,以及游戏、学习、劳动等活动不断增多,宝宝这时的语言能力进一步发展起来。词汇量迅速增多,4岁的孩子词汇量为1600个,5岁时可达2100个,词的种类也在不断增多,在这个基础上,儿童的口语表达能力也在提高,他们能较自如地与别人交谈,并能清楚地表达自己的要求、愿望和想法,语言比较连贯。



这个年龄宝宝的思维由直觉行动性思维发展为具体形象思维,即他们可以凭借事物的具体形象或表象的联想来进行思维。孩子们喜爱做游戏、看电视、看电影、听故事、看画书等,

