



俗话说：“3岁看大”，
1~3岁可是宝宝成长的关键期，
如何对宝宝进行正确的引导呢？



育儿 掌中宝

编者 袁媛 毛东伟

之 1~3岁方案

 科学技术文献出版社

育儿掌中宝



1 ~ 3 岁方案

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

编者 袁 媛 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1~3岁方案/袁媛,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.①袁… ②毛… III.婴幼儿-哺育
IV. TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第131633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 138千
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。

丁

(京)新登字130号

内 容 简 介

1~3岁是宝宝成长的关键期,此期的宝宝从咿呀学语到出口成章、从蹒跚学步到健步如飞,身体和智力快速发展,如何对此期的宝宝进行正确的引导,本书将告诉你答案。

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 1~3岁幼儿生理发育特点、行为特点、 心理健康 / 1

宝宝生长发育特点 / 2

宝宝的心理发育 / 23

第二篇 1~3岁幼儿日常护理 / 31

铅中毒的护理及预防 / 32

婴幼儿睡眠健康 / 34

洗浴护理 / 37

宝宝的安全防晒护理 / 39

适合不同年龄宝宝的运动 / 42

宝宝的牙齿护理 / 43

食物与儿童健康 / 46

宝宝多汗是怎么回事 / 50

第三篇 1~3岁幼儿营养指南 / 53

如何让孩子什么都吃 / 54

孩子吃饭不乖怎么办 / 60

家庭配合胖宝宝瘦下来的方案 / 64

糖果对宝宝的饮食影响 / 67

怎样让宝宝热爱正餐 / 71

科学的烹调方法 / 72

宝宝应适当补碘 / 76

如何给宝宝补钙 / 77

宝宝喂养中的常见错误 / 82

给宝宝吃水果的学问 / 99



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



宝宝喝酸奶注意事项 / 103
 宝宝喂养经常遇见的问题 / 106
 如何让宝宝多吃蔬菜 / 113

第四篇 1~3岁幼儿常见疾病及预防 /127

上呼吸道感染 / 128
 高热惊厥 / 131
 流行性感冒 / 132
 急性支气管肺炎 / 133
 喘息性支气管炎 / 135
 婴幼儿哮喘 / 137
 引起婴幼儿咳嗽的常见原因 / 141
 肠绞痛 / 142
 便秘 / 143
 腹泻 / 146
 儿童厌食的调理 / 150
 包皮与包茎 / 154
 肥胖 / 156
 婴幼儿常见传染病 / 160

第五篇 1~3岁幼儿智能开发 /167

如何提升宝宝的智商 / 168
 影响宝宝智商发展的生活因素 / 171
 充分挖掘宝宝的语言黄金档 / 172
 讲故事——发展语言能力 / 175
 培养幼儿的阅读能力 / 177
 发展1~3岁孩子的计数能力 / 180
 如何培养宝宝爱上数学 / 182
 音乐与宝宝智能发育 / 185
 游泳锻炼激发学习潜能 / 187
 帮助孩子学习空间智能 / 188

育儿
掌中宝

之

1~3岁方案



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

第一篇

● ○ ● ○ 1~3岁幼儿生理发育特点、行为特点、心理健康





宝宝生长发育特点

13 个月幼儿生长发育

这时你的宝宝刚刚过完周岁生日，他已经自己蹒跚地学走步了，也许他走的还不是很稳，别着急，也许明天，宝宝就会突然自己一个人走的很远，令妈妈们兴奋不已。

这个时期，应该有意识地培养宝宝独立行走的能力，你可以让他扶着家具或其他支撑物练习移动脚步，或者用布带折叠成宽带系在宝宝腋下，由大人在宝宝身后牵着走。总之，通过逐步锻炼宝宝的下肢运动及身体协调能力，小宝宝很快就会摆脱帮助，学会自己独立行动了。

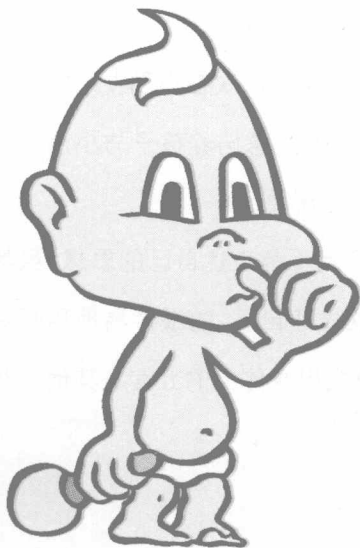
这个时期的家长应该注意，因为宝宝能够独自行走了，他的活动范围随之扩大，宝宝周围也许会有许多危险，比如他会将周围能拿到的东西均放入口中，或者碰到好奇的东西，伸手都要试图拿到，这会给孩子造成潜在危险，所以这时的父母可能会觉得照看宝宝更辛苦，因为宝宝周围离不开大人照顾。

14 个月幼儿生长发育

14 个月的宝宝出牙已经 4~12 颗。体重大约 10 千克，身高大约 80 厘米。

这个时期的宝宝活动能力再次提高，会走以后的宝宝更喜欢





四处乱摸,但还没有危险意识。所以一定要确保宝宝生活环境的安全。宝宝生活的环境要清洁,避免宝宝乱摸,再将小手脏脏地放入口中。妈妈们一定要把有危险的物品如药品、玻璃器皿等锁起来或放到宝宝不可能够到的地方。将宝宝的玩具或物品可以放在固定的整理箱中,便于宝宝拿到,注意玩具的定期清洗,保持洁净。

这时的宝宝能更多地理解大人的语言了,可以听父母的指令帮大人取东西,但宝宝会说的单词很有限,表达起来还不是十分明确。他喜欢模仿大人,愿意自己动手做许多事情,比如,看见妈妈择菜,他喜欢在一旁帮忙,吃饭时喜欢自己动手拿勺子,这是让宝宝学习自己吃饭的好时机,不要错过。

15个月幼儿生长发育

15个月的宝宝走路比较稳了,不用大人的扶持或周围的帮助,可以自己独立行走,但如果路面不平,还很容易被绊倒,所以家长的照料不能掉以轻心。

这时的宝宝喜欢玩会移动的玩具,喜欢拉着小车,装做司机四处走动,喜欢玩球,并能把球扔出去或踢出去。喜欢搭积木、看图画,喜欢用蜡笔乱涂乱画。搭积木是孩子很喜欢的一项游戏,而积

第一篇

1~3岁幼儿生理发育特点、行为特点、心理健康



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



木又能帮助孩子开动脑筋,可以增强孩子的协调力和信心。

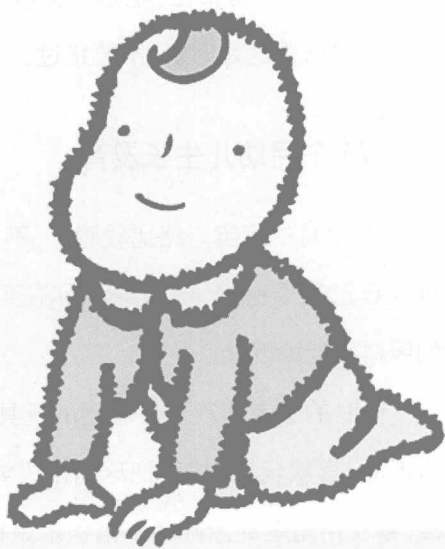
15个月宝宝的自我意识进一步增强。喜欢在小朋友多的地方玩耍,但互不交换玩具,这个时期家长要注意培养孩子与小朋友交往的能力,鼓励宝宝同其他小朋友一起玩耍。

15个月大的宝宝希望被理解,会用手势表达自己的思想。虽然掌握的词很有限,但是宝宝还是喜欢表达自己,能很容易地称呼爸爸、妈妈、奶奶、爷爷等。听名称能够指出身体上的五官及其他一些身体细节。

16个月幼儿生长发育

到16个月末,宝宝动作能力又有提高,独立行走已没问题,对爬楼梯也很感兴趣,这个时期家长应带领宝宝有意识地爬楼梯,并将数字的概念传授给他,让宝宝在活动中逐渐接触到数字,为将来学习数学打下基础。

宝宝现在可以指认身体的器官在哪里了,家长可以经常同宝宝做游戏,让他认识自己,学习用手指认身体的眼睛、鼻子、耳朵等器官,熟悉它们的部位、名称及用途,帮助他认识到自己作为一个人所具有的特征。



育儿

掌中宝

之

1~3岁方案



YU ER ZHANG ZHONG BAO
ZH
YI DAO SAN SUI FANG AN



16个月的宝宝开始对挫折和失败有了鲜明体会，他可能在上楼梯或在跑来跑去的时候被绊倒，这时的宝宝可能会有挫折感，家长要适时支持和鼓励，告诉宝宝这是正常现象，要鼓励你的宝宝，告诉他做的非常好，他的努力会使他做的更好。

妈妈和宝宝一起看书讲故事是最让宝宝快乐的事，通过讲故事，你不仅可以让宝宝认识书中的各种事物的名称，还会让他开始懂得许多道理。通过语言的讲解，逐渐培养宝宝爱上阅读，培养宝宝自己也愿意学习讲故事，其乐无穷。

17个月幼儿生长发育

这个月你会发现，宝宝不仅自己已能走得很好，甚至可以“跑”了。更喜欢探索各种事物，喜欢踮起脚尖或搬来凳子爬上去自己去够某样东西。当然宝宝表现出越来越淘气的举动。家长还是要教育宝宝注意识别危险。

宝宝现在可能鉴别出物品的不同形状、颜色和用途，有了初步的分类概念，比如能够分辨出红色、黄色和绿色；能分出哪些是自己的东西，哪些是妈妈的东西。

宝宝的语言能力明显提高，足以表达宝宝的需要。家长可以在这个时期适当教给宝宝儿歌或歌谣，让宝宝慢慢地熟悉有韵律的诗歌，这样宝宝很容易就会说整句歌谣或古诗了。这个时期宝宝的语言发展很迅速，妈妈要多与宝宝进行语言交流，这样你的宝宝一定能成为一个“能说会道”的小家伙。当然有的宝宝说话较迟，差别较大，父母不必着急，只是要付出更多的努力去理解和照料宝宝。



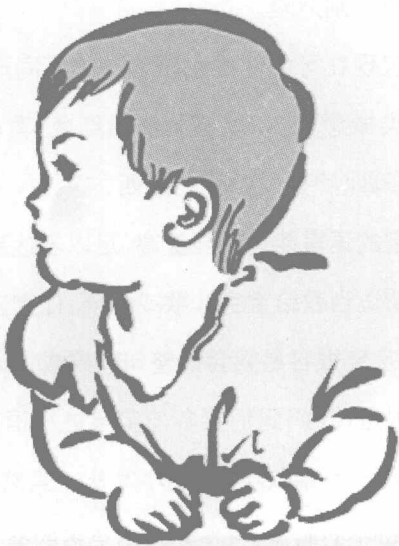
18 个月幼儿生长发育

宝宝已经一岁半了,体重可以达到 11 千克,身长可以达到 82 厘米,出牙为 10~16 颗。

18 个月的宝宝更加好动,走路更稳,并且还会跑,喜欢爬上爬下,当然还是要家长注意保护其安全的。

这个时期的宝宝,家长可以带着他进行户外活动,让宝宝在宽大、空气清新的草地上自由玩耍,不仅锻炼了宝宝的运动能力,还让宝宝逐渐接触大自然,对大自然产生兴趣。有的宝宝会对花、草、树木产生极大兴趣,并且开始表现出极大好奇心。家长应该适当引导。

现在对还未使用过便盆的宝宝,可以进行使用便盆的大小便训练了。一般情况下,选择一个适当时机,在他需要大小便时候训练他,如果他失败了,他可能会不试了,家长要学会鼓励他,孩子很快就会学会便盆是做什么的,而且为自己学会一项新技巧而感到自豪。家长这时要逐渐强化,形成习惯。



育
儿

掌
中
宝

之

1-3 岁方案



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



19 个月幼儿生长发育

这个时期的宝宝在各个方面都更为成熟了,除了运动系统发育良好外,宝宝的语言发育也极为突出。19 个月的宝宝词汇量不断丰富,一般都能说 20~30 个词语,有时还会说出你并未刻意教过他的词,时常会令你惊讶不已。

当然随着宝宝语言的发育,宝宝的独立意识也逐渐增强,宝宝越来越多地抵抗大人的管束。家长在这个时期要正确对待宝宝这种独立意识的萌芽,既要尊重宝宝的个性发展,也要适当讲究方法和原则。家长要采用宝宝更易接受的表达方式与宝宝对话,告诉他最好应该怎样做而不是必须怎样做。

20 个月幼儿生长发育

20 个月的宝宝出牙 12~20 颗。

20 个月的宝宝应该会跑了,而且跑得还很稳。有的宝宝也会自己上下楼梯了,但下楼时还需要大人的帮助,否则不敢自己往下走。大多数宝宝还不会双脚离地跳起,也不太会双手过肩抛球,但可以有意识地训练宝宝这方面的能力了。

这时的宝宝与小朋友接触的意愿更强烈,但还不知如何与小朋友进行交往,所以在一起玩耍时会表现出因为争抢玩具而打人、推人甚至咬人等各种不良行为。对宝宝的这一行为家长一定要制止,要告诉宝宝,小朋友之间应该互相帮助、团结友爱,对于公用玩具不能占为己有,对于自己的玩具应该同小朋友互相分享,使用“打人”的方式是不对的,也是不能解决任何问题的,要让宝宝从小

第一篇

1~3 岁幼儿生理发育特点、行为特点、心理健康



YU ER ZHANG ZHONG BAO
ZH
YI DAO SAN SUI FANG AN



知道应该与小朋友友好相处。

21 个月幼儿生长发育

这时宝宝的跑动能力进一步提高,有的宝宝能自己扶着栏杆上下楼梯了。

这个时期要培养宝宝良好的生活习惯。这时的宝宝已经知道自己什么时间吃饭,什么时间睡午觉,大小便应该怎么办。

家长在这个时期要注意进一步培养宝宝良好的睡眠习惯,这对宝宝和大人来说都是一件好事,对宝宝来说良好的睡眠习惯能够使宝宝得到充分的休息,保证了身心健康,对大人来说,宝宝有规律的生活也减轻了照料的负担。

22 个月幼儿生长发育

22 个月的宝宝出牙 16~20 颗。

这个时期的宝宝,家长应该逐渐锻炼他的独立自主意识了。鼓励宝宝自己的事情自己做,独立穿衣、吃饭、睡觉,培养宝宝良好习惯的养成。家长要适时加以引导和鼓励,当你的宝宝在某一方面做的非常好时,要积极地赞扬他,使他更有热情地再次做好。

这个时候宝宝的生长发育很快,个子可能已经长得很高,你的宝宝应该独立睡小床了,建议家长们让宝宝单独睡小床,这样不仅保证了宝宝的睡眠健康,更可以培养宝宝的独立意识,对家长来说,也可以保证父母有良好的睡眠。





23 个月幼儿生长发育

宝宝就快满 2 岁了,此时宝宝各方面的能力都在迅速提高。

宝宝这时的独立运动强,更喜欢户外运动,喜欢跟小朋友一起玩,宝宝开始学会与他人友好相处,并很感兴趣地观察大孩子的游戏。这个时期适时引导孩子懂得和别的孩子分享玩具及依次轮流

玩的道理,让你的孩子
和别的孩子玩的时候,友好地分享自己的玩具并参加集体游戏,这是训练孩子与他人和睦相处的最佳交流方式。

宝宝词汇量已经
成倍增长,并能说完整的句子,能够用短
语和大人对话,也能

听懂大人更为复杂的语言指令。一些宝宝已经会说不少童谣和古诗了。一般宝宝在这个年龄开始学会用“你”、“我”、“他”来表达人称,开始理解反义词。

宝宝的精细动作有所发展,能握笔画出线条、圆圈等图形,所以现在的宝宝也能玩一些简单的简笔画游戏了,让宝宝在“乱涂乱画”中享受画画兴趣。



第 1 篇

1~3 岁幼儿生理发育特点、行为特点、心理健康



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



24个月幼儿生长发育

满2岁的宝宝体重均值为12千克, 身高正常均值为86厘米, 出牙16~20颗。

2岁是宝宝成长过程中的一个新的里程碑, 宝宝的身心发展已越来越呈现出幼儿的特征, 开始有了自己的思维、自己的个性和更多的自主行为。宝宝已能与成人进行交流, 也开始提出更多的要求和问题。他能准确地说出自己和爸爸妈妈的名字, 能告诉别人自己几岁了, 或者能背出几句儿歌。如果你教的更多, 宝宝记住的也会更多。

宝宝现在走路不成问题, 跑得也比较平稳了, 动作已协调了许多, 但有时还会摔倒, 并且摔倒也不哭。如果有意识地锻炼宝宝, 现在他已经能双脚离地跳起, 也能从矮台阶上跳下去。

2岁的宝宝能理解轻重、快和慢。开始经常用语言向成人表达一些事情, 但发音、用词、造句还不标准, 成人可能还听不明白宝宝的意思。这时的宝宝开始自我意识出现, 开始把“我”与物分开, 但仍认为其他宝宝是物体, 有时会打或拉他们。





25 个月幼儿生长发育

2岁1个月的宝宝在各方面都有长足进步,头部的发育速度逐渐减慢,四肢和躯干长得更长,身体的各部分比例更趋向成人。

宝宝现在基本已出齐20颗牙,除了每天要坚持睡前漱口外,现在还要开始学习刷牙。妈妈要有意识地教宝宝学着漱口、刷牙。宝宝的牙刷注意要定期更换,刷牙牙具选择卡通型,让宝宝喜欢,

进而逐渐喜欢上刷牙,逐渐培养宝宝良好的刷牙习惯。

宝宝能完整地背一些儿歌,语言发育快的宝宝掌握的儿歌会更多。家长在这个时期加以引导,使宝宝更加对语言及表达产生兴趣,有些宝宝的语言发育迟,这

时可能才刚刚学习说话,还不会背诵诗歌,家长别着急,宝宝的变化有时是跳跃式的,也许没过几天,你的宝宝就会说出完整的句子并能妙语连珠了,这会让你感到惊喜不已。

宝宝已能完全自行走路,不需要大人的扶持走的就很稳,他(她)现在还能独自上下楼梯,这时家长要注意训练宝宝的协调能力,可以让他做一些搭积木、摆玩具、画圆圈的游戏,这样做可以锻炼宝宝手和四肢的协调能力。

有的宝宝现在还可以自己穿衣、脱裤子,家长要买纽扣、按扣

第一篇

1~3岁幼儿生理发育特点、行为特点、心理健康



YU ER ZHANG ZHONG BAO
ZH
YI DAO SAN SUI FANG AN