

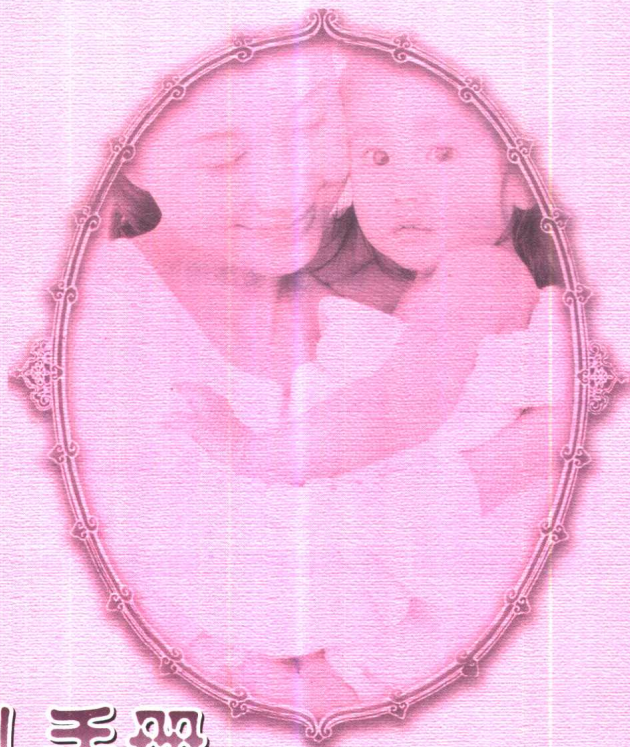
MAMA CONSULTING SERVICE
妈妈 丛书

育儿手册

2~3岁

主编 / 陈帼眉 副主编 / 郑 瑶

南方出版社



育儿手册

2~3岁

Y·U·E·R·S·H·O·U·C·E·E·R·D·A·O·S·A·N·S·U·I·

主 编 / 陈帼眉

副主编 / 郑 瑶

编 著 / 廖 贻

宋文杰

南方出版社

责任编辑：冯秀华

图书在版编目(CIP)数据

育儿手册：2~3岁/廖贻，宋文杰编著．—2版．—海口：南方出版社，2001.1(重印)

(妈妈丛书)

ISBN 7-80609-716-3

I.育… II.①廖… ②宋… III.婴幼儿—哺育—手册
IV.R174-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 18260 号

妈妈丛书·育儿手册(2~3岁)

廖 贻 宋文杰 编著

*

南方出版社出版发行

(地址：海口市海府一横路 19 号华宇大厦 1201 室)

邮编：570203 电话：(0898)5371546 传真：(0898)5371264

*

新华书店经销 湖南省当代政法报印刷厂印刷

开本：850×1168 1/32 印张：11.5 字数：300 千字

2001 年 1 月修订版第 3 次印刷

印数：15001-25000 册

ISBN 7-80609-716-3/Z·19

定价：18.50 元

本书如有印刷、装订错误，可向承印厂退换



优生优育，是每一位妈妈最大的心愿。

优秀人才的塑造，包括良好智力、健壮体质、优良品格、社会修养、勤奋精神、自主意识、生活技能等诸多因素。《妈妈丛书》从现代生理学、心理学、教育学、营养学、卫生保健等方面出发，向你介绍了一整套行之有效的优生优育方法，使你的孩子素质全面、和谐发展、健全成长。

该丛书最大特点是：

(一)内容上不分学科、不讲系统、深浅得当、全面接触，事实上是一部优生优育的百科全书，能适应不同层次的读者。

(二)体例上与妊娠时间、婴幼儿的成长年龄段同步，一天一题，方法实用、可行，有心的妈妈每天只要花一刻钟就可以掌握全书的精髓。

(三)效果上除强调孩子体格健康发展外，在智能方面着重培养孩子超常的观察力、专注力、想象力、语言表达能力、动手操作能力和生活自理能力，同时特别注重孩子优良品德、美好情操的形成和发展。

(四)为使年轻的妈妈迅速了解本书有关内容，我们提取了一



些关键内容，配以生动、有趣的插图，旨在提高趣味性。

该丛书包括**妊娠手册**、**育儿手册(0~1岁)**、**育儿手册(1~2岁)**、**育儿手册(2~3岁)**等4个分册，即从受孕准备开始直至孩子上幼儿园止，几乎包括了所有育儿内容，年轻的妈妈可根据孩子的不同时期选择阅读。阅读时请注意：一是持之以恒，每天抽出15分钟时间进行阅读即可；二是因材施教，本书提供的方法是根据孩子常规发展实施的，对于超常发展或发展较慢的孩子，有的内容可提前或推后实施；三是因时施教，书中与时令紧密相关的内容，应根据具体情况提前或推后实施。

本书在编写过程中，参考、引用了大量古今中外优生优育的经典方法和最新研究成果，有的注明了出处，有的因无法查考而没有注明，在此向原作者和研究人员一并致谢！

年轻的妈妈，请记住：人的智力并非完全取决于遗传，主要取决于生命初期所接受的教育；只有注重孩子的素质教育、和谐发展和健全成长，才能实现“望子成龙”的心愿。愿每一位妈妈都将自己的孩子塑造成为优秀人才——这是本书的唯一宗旨。

编 者

献给新世纪的妈妈

培养聪明、伶俐、有才华的小孩，不是空谈，而是希望。

激发孩子的各种潜能，五育均衡发展，您的孩子就是一个天才。



2岁1个月

2~3岁儿童心理的一般特征···	(2)
2~3岁儿童身心发育标准···	(3)
儿童心理健康的主要标准···	(5)
新时代的优教意识···	(5)
2~2岁半孩子的年龄特点···	(6)
对2~2岁半孩子的培养···	(8)
春季孩子的衣食住行···	(8)
让孩子自己走路···	(9)
与父母分床睡(一)···	(10)
与父母分床睡(二)···	(11)
温馨“小天地”···	(12)
孩子的睡姿···	(13)
当孩子不愿上床睡觉时···	(14)
故事·月亮婆婆···	(15)
小儿夜间磨牙新说···	(16)

“不宁腿综合症”···	(17)
训练孩子自己小便···	(18)
判别孩子有无贫血···	(20)
三种易患缺铁症的孩子···	(21)
缺铁性贫血的膳食选择···	(22)
补铁食疗菜肴···	(23)
容易患感冒的孩子···	(24)
小儿咳嗽的药膳疗法···	(25)
不公平的竞争···	(26)
为孩子做入托准备···	(27)
故事·有礼貌的小公鸡···	(28)
小制作·毛毛虫···	(29)
儿歌·毛毛虫···	(30)

2岁2个月

孩子的气质与教育(一)···	(32)
孩子的气质与教育(二)···	(33)



早期养育方式和性格导向(一)	(34)
早期养育方式和性格导向(二)	(35)
孩子的天赋及早期发现	(36)
婴幼儿饮食习惯与能力的培 养(一)	(38)
婴幼儿饮食习惯与能力的培 养(二)	(39)
游戏·做什么用	(40)
“吃饭战争”	(41)
进食速度过快不好	(42)
2~3岁孩子一周早餐食谱	(43)
防治“打嗝”妙法	(44)
让孩子喝足水	(45)
孩子饮水的讲究	(46)
重视乳牙的保健	(47)
值得注意的“小事”	(49)
这些习惯不好	(50)
注意稳定孩子的情绪	(51)
请多抚摸孩子	(52)
孩子哭闹时	(53)
止哭妙法	(54)
2岁的孩子爱跺脚	(55)
小儿流行性腮腺炎的家庭药 膳	(56)
各种皮疹的鉴别	(57)

2岁3个月

培养孩子口语表达能力的途 径	(62)
口语能力的四个方面	(63)
控制孩子的语言情境	(64)
不要用娃娃腔与孩子说话	(66)
提高孩子的口语水平	(67)
引导孩子交谈的艺术	(68)
游戏·打电话	(69)
儿童的语感	(70)
孩子说话迟	(71)
现代传媒手段和儿童语言障 碍	(72)
教孩子学习量词	(73)
教1~3岁孩子学外语的方法	(74)
孩子“口吃”	(75)
对待“口吃”的态度	(76)
故事·“给你”和“给我”	(77)
培养孩子的生活自理能力	(77)
培养孩子良好的盥洗习惯和 能力(一)	(79)
培养孩子良好的盥洗习惯和 能力(二)	(80)
给孩子洗澡的方法	(81)
哪些孩子不宜洗澡	(83)



对付孩子“护头”的方法·····	(84)
培养孩子良好的穿衣习惯与能力(一)·····	(85)
培养孩子良好的穿衣习惯与能力(二)·····	(86)
儿童服装的选择·····	(87)
孩子衣服的添置·····	(88)
童鞋的选择·····	(89)
故事·小点点找东西·····	(90)
修剪、粘粘、贴贴·····	(91)

2岁4个月

全家一起运动(一)·····	(94)
全家一起运动(二)·····	(95)
你的家里安全吗(一)·····	(96)
你的家里安全吗(二)·····	(97)
避免孩子饮食方面的危险·····	(98)
儿童不宜常吃的食品(一)·····	(99)
儿童不宜常吃的食品(二)·····	(101)
避免孩子衣物方面的危险·····	(102)
避免孩子出行的危险·····	(103)
避免孩子玩具带来的危险·····	(105)
预防孩子意外中毒·····	(106)
儿童铅中毒的原因·····	(107)
美而有毒的植物·····	(108)
儿童与宠物接近要当心·····	(109)
孩子被狗咬后应注射疫苗·····	(110)

水的危险·····	(111)
儿童窒息的救治办法·····	(112)
让孩子学会漂浮自救·····	(114)
劝阻孩子的破坏性和危险性行为(一)·····	(115)
劝阻孩子的破坏性和危险性行为(二)·····	(116)
当心耳毒性药物致聋·····	(117)
儿童头部外伤不可忽视·····	(118)
小儿软组织创伤的简易处理·····	(119)
急救常识·····	(121)
孩子被动吸烟的不良反应·····	(122)
防止孩子被骗·····	(123)
游戏·一口一口吃光它·····	(123)

2岁5个月

奥秘的五月·····	(126)
影响孩子长高诸因素·····	(126)
2岁左右孩子的数学启蒙·····	(128)
2~3岁儿童数学早期教育五法·····	(130)
培养孩子的分类能力·····	(131)
分类游戏·····	(132)
游戏·散步寻宝·····	(133)
训练孩子数数·····	(133)
训练孩子的各种感觉·····	(134)



听觉训练方法·····	(135)
训练逆向思维·····	(136)
培养逆向思维的方法·····	(137)
男、女童思维差异及成因···	(138)
儿童思维启蒙训练·····	(139)
重视对儿童左手的训练·····	(141)
鼓励孩子用筷子吃饭·····	(142)
小手游戏·····	(143)
想象力的重要性·····	(144)
培养孩子的想象力·····	(145)
充分发展孩子的智力(一)···	(146)
充分发展孩子的智力(二)···	(147)
儿童智商与环境因素·····	(148)
色彩与儿童智商·····	(149)
游戏是儿童重要的消遣·····	(150)
巧用废报纸·····	(151)
故事·好朋友回来了·····	(152)
故事·谁刮走了气球·····	(153)
数学游戏两则·····	(155)
游戏·听一听 猜一猜·····	(156)
游戏·“盲人”用餐·····	(157)

2岁6个月

2岁半~3岁孩子的年龄特点 ·····	(160)
对2岁半~3岁孩子的培养···	(161)
话说“第一反抗期”·····	(163)

培养2岁半孩子的自我意识 ·····	(165)
孩子“反话正做”的心理分 析·····	(166)
孩子爱拿别人东西怎么办···	(168)
“人来疯”现象分析·····	(169)
小儿保健七宜·····	(171)
儿童保健的误区·····	(172)
淡茶是儿童的上好饮料·····	(173)
孩子斜视的鉴别方法·····	(174)
谈谈孩子的斜视·····	(175)
幼儿弱视的矫治·····	(175)
保护视力需要从小做起·····	(176)
小儿倒睫的简便疗法·····	(177)
孩子迷眼的处理方法·····	(178)
观察眼病症·····	(179)
耳的卫生与保健·····	(180)
孩子鼻出血的种种原因·····	(181)
教育孩子莫喊叫·····	(182)
切勿突然按压孩子头部·····	(184)
几种发育缺陷的矫正办法···	(185)
让孩子赤足走路·····	(186)
小脚按摩·····	(187)
小脚游戏·····	(188)

2岁7个月

表现奇特的幼儿孤独症·····	(192)
-----------------	-------



孤独症儿童的语言训练····· (194)	让孩子添画好处多····· (219)
孤独症儿童社会行为的训练	抹抹画画····· (220)
方法····· (195)	辨色能力训练····· (221)
在水中游戏(一)····· (196)	从儿童画看儿童个性····· (222)
在水中游戏(二)····· (198)	欣赏儿童绘画····· (223)
好玩的沙子····· (199)	2~3岁孩子折纸的基本技
玩沙游戏····· (200)	能····· (224)
怎样纠正孩子乱扔东西的行	小制作·鱼儿水中游····· (225)
为····· (201)	小制作·花钱包····· (226)
纠正孩子吮手指等异常行为	儿科门诊中的似病非病现象
····· (202)	····· (227)
逗引孩子勿过分····· (203)	孩子病前迹象种种····· (229)
帮助孩子戒掉奶瓶····· (204)	给孩子喂药····· (230)
莫忘给玩具“洗个澡”····· (205)	不宜用果汁喂药····· (231)
玩具的保养····· (206)	上呼吸道疾病用药须知····· (232)
茄子菜肴二款····· (207)	孩子不能服用成人解热止痛
小儿厌食症的治疗····· (209)	药····· (233)
几种不宜多吃冷饮的情况·· (209)	乳酶生不能与抗生素药物同
孩子睡觉打呼噜····· (210)	服····· (234)
孩子便秘怎么办····· (212)	故事·快点吃药····· (235)
吃山楂好处多····· (212)	给孩子打针要慎重····· (236)
家庭游戏三则····· (213)	注射后的最佳热敷时间····· (237)
游戏·笑脸娃娃····· (214)	消除注射后硬结的方法····· (237)
游戏·墨鱼船····· (215)	小儿适用的护肤品····· (238)
	孩子吹电扇的讲究····· (239)
	孩子不宜多吃糖····· (240)
	常用助消化药介绍····· (241)
	疝气可以不开刀····· (242)
2岁8个月	
帮孩子学绘画····· (218)	



2岁9个月

- 儿童音乐录音带····· (246)
- 音乐教育“哆、咪、咪”····· (247)
- 教孩子欣赏音乐····· (248)
- 在音乐伴奏下做动作····· (249)
- 孩子欣赏音乐的时间性····· (250)
- 适宜儿童音乐欣赏的曲目····· (251)
- 学会给孩子讲故事····· (253)
- 为孩子选择好的图书····· (254)
- 培养孩子的阅读兴趣····· (255)
- 教孩子阅读····· (255)
- 孩子喜欢撕书的原因····· (257)
- 孩子倒看画报不是病····· (258)
- 婴幼儿营养过剩有害无益····· (258)
- 浅谈吃鱼····· (260)
- 孩子吃饭恶心的原因····· (261)
- 小儿紫癜····· (262)
- 脂肪与儿童健康····· (263)
- 孩子大便脱肛的原因及防治
····· (264)
- 当心孩子髌脱臼····· (265)
- 保护孩子的足弓····· (266)
- 防治儿童过敏性咳嗽····· (267)
- 预防蚊虫病····· (268)
- 爱吃辣的东西无碍健康····· (269)
- 瓜子的营养和吃法····· (269)

- 小制作·亮星星····· (270)
- 故事·红秋千····· (271)
- 故事·小猴上天····· (272)
- 游戏·小手爬····· (273)

2岁10个月

- 孩子打碎东西时····· (276)
- 正确疏导2岁孩子的“抢物
癖”····· (277)
- 孩子爱咬人的原因····· (278)
- 孩子打人的原因····· (279)
- 温顺的孩子受欺负后····· (280)
- 真打还是闹着玩····· (281)
- 让孩子在“吵吵闹闹”中成
长····· (283)
- 幼儿嫉妒心理与疏导····· (284)
- 克服恐惧感····· (285)
- 孩子说谎时····· (286)
- 孩子的冲动行为····· (288)
- 把儿童的负情绪转化为正情
绪····· (290)
- 让孩子学会分享····· (291)
- 培养孩子的同情心····· (293)
- 纠正孩子吃独食的毛病····· (293)
- 薄衣度初秋····· (294)
- 秋防孩子声音嘶哑····· (295)
- 怎样给孩子测体温····· (296)



带孩子去医院看病的步骤···	(297)
患儿的膳食·····	(298)
小儿手术后的护理·····	(299)
拉链带来的后患·····	(300)
故事·大家一起玩·····	(301)
小制作·小鼓响咚咚·····	(302)

2岁11个月

亲情的培养·····	(304)
家庭教育七忌·····	(305)
父母非语言行为对孩子的影 响·····	(306)
拒绝孩子购物要求的“三部 曲”·····	(307)
与孩子交谈·····	(308)
当孩子表现出好行为时·····	(310)
对孩子的称赞要适当·····	(311)
孩子适当受些挫折好·····	(312)
对孩子进行品德教育的8种 方法·····	(314)
每天给孩子一小时·····	(315)
批评孩子的方法·····	(316)
孩子需要父爱·····	(317)
暗示对孩子的影响(一)·····	(318)
暗示对孩子的影响(二)·····	(319)
有时可以不理睬孩子·····	(321)
惩罚孩子的方法·····	(322)

让孩子服从的艺术·····	(323)
不可忽视的“称谓教育”·····	(324)
巧烹胡萝卜·····	(325)
故事·小鹿喝水·····	(326)
故事·小猪发脾气·····	(327)

3周岁

孩子有人照看也应送托幼机 构·····	(330)
为孩子作好入幼儿园的准备 ·····	(331)
孩子入园的“分离焦虑”·····	(332)
让孩子愉快地进入幼儿园·····	(333)
消除依赖心理·····	(334)
培养孩子的独立意识(一)·····	(336)
培养孩子的独立意识(二)·····	(337)
帮助孩子建立自信·····	(338)
儿童的性行为(一)·····	(339)
儿童的性行为(二)·····	(340)
冬季要注意孩子洗漱·····	(341)
用塑料浴罩洗澡时的注意事 项·····	(342)
冬季御寒食物的选择·····	(342)
冬季巧补营养·····	(343)
孩子吃桔子并非多多益善·····	(344)
过度保护与文明感冒·····	(345)
小儿感冒又一因——足受	



妈妈丛书·育儿手册

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 凉..... (346) | 小儿肝炎的病前迹象..... (351) |
| 孩子排痰不畅的治疗方法... (346) | 小儿“甲肝”的饮食疗法... (352) |
| 白糖与肠蠕虫..... (348) | 游戏·有趣的肢体活动(一) |
| 心脏杂音不等于先天性心脏 | (353) |
| 病..... (349) | 游戏·有趣的肢体活动(二) |
| 先天性心脏病患儿的家庭护 | (354) |
| 理..... (349) | |

2岁1个月

- ① 孩子“反抗性”和“不听话”阶段的教育方法
- ② 儿童身心标准测量法
- ③ 尊重意识和信任意识是新时代的优教意识
- ④ 春季是传染季节，孩子衣食住行应多注意
- ⑤ 跟孩子比赛可以让孩子喜欢自己走路
- ⑥ 幼儿睡姿不正确会引起脾胃功能差、消化不良
- ⑦ 幼儿脸色时红时白，可能患有轻度贫血
- ⑧ 孩子进入幼稚园前的准备

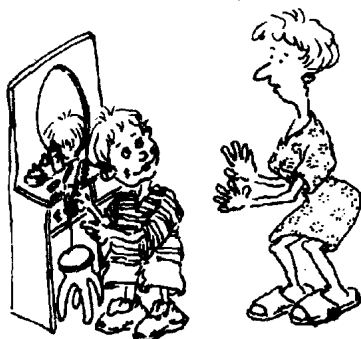
◎ 2~3岁儿童心理的一般特征

2岁是开始明显表露出好奇心的时期,孩子喜欢观察和提问,喜欢自己作决定并坚持自己的意见。尤其是2岁半以后,喜欢用语言和动作表示“我要这样”、“我不要那样”,进入了“反抗性”年龄。其实孩子并不是有意反抗,这只是希望发挥自己的能力和智慧而不被父母压制下来的表现。由于不明白道理,于是造成了“反抗性”和“不听话”的阶段。

2~3岁孩子在体力方面正处于“无时停”的年龄,走路嫌太慢要跑,喜欢剧烈的运动,上下楼梯已很熟练,动作也在发展中,已经能玩穿珠的游戏,会翻图书、自己拿杯子喝水等。

在情绪方面会因为达不到目的或被阻止而大发脾气,以此要挟父母,坚持要达到的目的。开始出现受到称赞时会喜悦而笑,被责骂时会不高兴、害羞。在对待一些事情上也会产生同情心及爱心。

在智力方面,开始领悟到每样东西都有专有的名称,喜欢学习实物名称,他们能理解别人对他讲的话,并能简单地回答,是口头语言发展的关键时期。脑子里开始有印象,有思想,能够想起不在眼前的事物。他们的注意力也增强了。这时期模仿性强,



“我要这样”



学习能力提高，但又不明白事理，不分青红皂白，无论好坏都去模仿，因此环境对他们的影响很大。在数目方面 能辨别“1”与“许多”的不同，但对数的概念还不清楚。能分辨颜色、图形。

在社会交往方面，他们学习接近同伴，但由于“自我中心”强烈，仍然喜欢独自玩耍。他们对父母(尤其是母亲)十分依恋，很重视自己的东西。由于安全感的需要，他们喜欢拿着自己喜爱或常用的东西，如玩具、小被、毛巾等不放，即使残旧了也不肯换。

父母对待2岁多的孩子应十分有耐性。但在原则问题上父母要坚持到底并注意说话的艺术，如“我们该吃饭了”，而不要说：“我们吃饭好吗？”(处于“反抗期”的孩子会答“不”)。父母要有秩序地安排孩子的日常生活，尽量不要让孩子生活无规律。孩子发脾气时，父母最好装出若无其事的样子或转移其注意力。

◎ 2~3岁儿童身心发育标准

体 格:

1. 体重: 2岁男、女童体重平均值分别为12.24和11.66公斤, 不低于9.68和9.24公斤; 2岁半男、女童体重平均值分别为13.71和13.24公斤, 不低于10.97和10.66公斤; 3岁男、女童体重平均值分别为13.95和13.44公斤, 不低于10.93和10.60公斤。

2. 身高: 2岁男、女童身高平均值为87.9和86.6厘米, 不低于80.9和79.6厘米; 2岁半男、女童身高平均值分别为93.7和92.5厘米; 3岁男、女童身高平均分别为95.1和94.2厘米, 不低于87.8和86.8厘米。

3. 出牙情况: 2岁儿童一般应出16~20颗乳牙, 到2岁半20