

Baby

我家宝宝 天下无双

张凡/编著



2~3岁 成长方案

0~3岁
早教工程
0-3 SUI ZAO JIAO GONG CHENG

上海科学普及出版社



2~3岁

成长方案

江苏工业学院图书馆

张

编

藏书章



上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

2~3岁成长方案/张凡编著. —上海:上海科学普及出版社, 2006. 5

ISBN 7-5427-3243-9

I. 2… II. 张… III. 婴幼儿—哺育
IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 155351 号

策划编辑 胡名正

责任编辑 林晓峰

2~3岁成长方案

张凡 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京业和印务有限公司印刷

开本 880×1300 1/32 印张 16.5 字数 339000

2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 7-5427-3243-9/TS·206

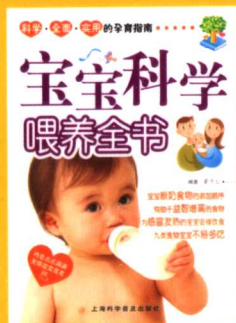
定价:28.80 元

Baby

我家宝宝

天下无双





策划编辑：胡名正
责任编辑：林晓峰
装帧设计：金明·邵淳



Contents

目录

第一章 25~27 个月

(养护要点 / 1)

★ 一、生长发育 3

1. 发育指标 / 3
2. 身体 / 3
3. 适应性行为发育 / 5
4. 语言 / 6
5. 别对孩子说“不知道” / 9
6. 电视对孩子的影响 / 11

★ 二、育儿要素 / 13

1. 培养孩子生活自理 / 14

2. 3岁前,决定孩子一生 / 15

3. 第一反抗期 / 20

★ 三、营养指导 / 23

1. 2岁孩子喂养要点 / 23

2. 患病幼儿的营养保证 / 24

3. 适合孩子的营养结构 / 26

4. 早餐让孩子吃开胃 / 27

5. 营养美食胡萝卜 / 31

6. 厌食症的应对 / 34

7. 培养良好饮食习惯 / 45



★ 四、保健护理 / 48

1. 计划外免疫慎选择 / 48

2. 外伤简易止血法 / 49

3. 预防幼儿“假日病” / 52

4. 幼儿卧室不宜放花草 / 53

5. 痒子的治与防 / 54

6. 蛔虫病 / 57

7. 上呼吸道感染 / 59

8. 虫蜇伤的处理 / 60



9. 婴幼儿护肤品和洗涤品选择 / 62

★ 五、日常起居 / 67

1. 孩子该单独睡了 / 67

2. 卧具 / 69

3. 沙发不适合孩子 / 70

4. 狼吞虎咽和细嚼慢咽 / 71

5. 使用 and 爱护玩具 / 72

6. 颜面的呵护 / 73

7. 生活自理能力训练 / 75

★ 六、发育和训练 / 76

1. 幼儿参与劳动 / 76

2. 如厕训练 / 78

3. 自得其乐的“小唠叨” / 81

4. 指导孩子学画画 / 83

5. 交友能力培养 / 87

6. 情感与交际能力训练 / 90

7. 学习计算和理解 / 91

8. 心理健康 / 96

★ 七、行为培养 / 97

1. 在游戏中学习 / 97
2. 与孩子玩小游戏 / 101
3. 角色游戏和建筑游戏 / 105
4. 让孩子玩一玩水 / 108
5. 抽象, 大脑的深度体操 / 111
6. 引导孩子玩 / 117
7. 防止精神发育不良 / 119
8. 孩子不愿呆在家里 / 121
9. “手巧”才能“心灵” / 123
10. 逆反心理 / 124
11. 咬人的孩子 / 127



第二章 28~30 个月

(养护要点 / 129)

一、生长发育 / 131

1. 发育指标 / 131
2. 幼儿自我意识 / 133
3. 幼儿期语言 / 135





4. 幼儿情绪和情感 / 137

5. 幼儿的道德判断 / 138

6. 幼儿期依恋 / 140

★ 二、育儿要素 / 142

1. 成长日记与家庭相册 / 143

2. 好爸爸 ABC / 145

3. 孩子需要的父爱 / 151

★ 三、营养指导 / 155

1. 给孩子均衡营养 / 155

2. 让孩子远离“甜蜜的伤害” / 156

3. 营养不良症 / 160

4. 避免让孩子摄入“两素” / 163

★ 四、保健护理 / 165

1. 婴幼儿睡眠指南 / 165

2. 过度恋母 / 170

3. 孤独症 / 172

4. 流行性腮腺炎 / 178

5. 风疹 / 179

6. 水痘 / 181
7. 几种幼儿异常情况 / 182
8. “远离细菌”不利健康 / 185

★ 五、日常起居 / 188

1. 耐寒训练 / 188
2. 防止幼儿电视孤独症 / 190
3. 大舌头和口吃 / 193
4. 打扮漂亮宝宝 / 195
5. 生活自理能力培养 / 197
6. 衣服与鞋 / 198

★ 六、发育和训练 / 200

1. 独立能力的发展 / 200
2. 爱“争第一”的年龄 / 202
3. 语言能力训练 / 204
4. 教宝宝识字 / 207
5. 和孩子一起敲键盘 / 210

★ 七、行为培养 / 212

1. 适当嘉许冒险精神 / 212
2. 在游戏中训练观察力 / 213
3. 挨打会产生心理偏差 / 218
4. “家老虎”和“外豆腐” / 220
5. “贪心”的孩子 / 222
6. 适合宝宝的体育运动 / 223
7. 幼儿的想象世界 / 228

★ 八、独立第一步——送孩子上幼儿园 / 232

1. 入园,也是对家长的考验 / 233
2. 给孩子选择幼儿园 / 238
3. 入园前的“必修课”——心理卫生 / 239
4. 入园前的“必修课”——自理能力训练 / 243
5. 入园前的“必修课”——准备入园物品 / 248
6. 应对入园“哭潮” / 250
7. 入园生病的怪圈应对 / 252
8. 孩子的“侵略”行为 / 255
9. 孩子不愿上幼儿园 / 258
10. 接送孩子上幼儿园 / 259

第三章 31~33 个月

（养护要点 / 261）

★ 一、生长发育 / 263

1. 发育指标 / 263
2. 生长特点 / 264

★ 二、育儿要素 / 266

★ 三、营养指导 / 267

1. 两岁半幼儿的营养 / 267
2. 懂“挑食”的妈妈 / 269
3. 给宝宝选择零食 / 271
4. 多吃芝麻酱好 / 273
5. 幼儿不宜多吃味精 / 273
6. 幼儿营养不良的信号 / 275
7. 幼儿饮食的特殊要求 / 278
8. 糖类,不可缺也不可多的营养素 / 280



★ 四、保健护理 / 283

1. 体质较弱的孩子 / 283
2. 生长疼痛 / 285
3. 易流鼻血的孩子 / 287
4. 睡惊症 / 290
5. 惧怕症 / 291
6. 幼儿恋物癖 / 293
7. 家庭育儿慎用药 / 296
8. 斜视早矫正 / 299
9. 肺炎 / 301
10. 麻疹 / 302
11. 营造深度睡眠 / 304
12. 孩子的身高 / 306

★ 五、日常起居 / 310

1. 健康的家庭精神环境 / 310
2. 玩具与孩子健康 / 312
3. 家庭环境中幼儿的衣物安全 / 316
4. 内衣的选择 / 320
5. 培养洗头发的习惯 / 322

★ 六、发育和训练 / 324

1. 幼儿的尊重需要 / 324
2. 接球、拍球和踢球 / 328
3. 教孩子学会自我肯定 / 330
4. 让孩子学会独自游戏 / 333
5. 适当“劣性刺激” / 335
6. 培养动手能力 / 338
7. 掌控孩子的体态 / 340

★ 七、行为培养 / 342

1. 维护心理健康 / 342
2. 启发孩子思考 / 347
3. 学写字不宜过早 / 348
4. “恐惧教育”不可取 / 350
5. 避免孩子“小气” / 351
6. 对待孩子的过错 / 353
7. 淘气的孩子 / 355
8. 掌握说话的节奏 / 356

★ 八、才艺开发 / 358

1. 与孩子互动的特殊奖品 / 358

2. 打造艺术才能 / 361

3. 创造性思维培养 / 362

4. “好爸爸”的小锦囊 / 365

5. 五音不全的孩子 / 370

6. 游戏中的输和赢 / 371

★ 九、进入幼儿园的孩子 / 372

1. 接孩子回家五要五忌 / 373

2. 教会孩子随遇而安 / 376

3. 悉心调教“忌妒”的孩子 / 378

4. 感情脆弱的孩子 / 382

第四章 34~36 个月

(养护要点 / 385)

★ 一、生长发育 / 387

1. 发育指标 / 387

2. 3岁幼儿的发育 / 389

3. 心理发育特征 / 390

4. 情感特点 / 392

5. 让孩子什么都试一试 / 396

6. 孩子不宜测智商 / 398

★ 二、育儿建议 / 400

★ 三、营养指导 / 401

1. 3岁孩子的营养 / 401
2. 吃得科学,长得健康 / 403
3. 饮食打造健康宝宝 / 405
4. 幼儿饮食五忌 / 411
5. 多吃肝好 / 413
6. “彩色食品”不宜多食 / 414

★ 四、保健护理 / 415

1. 幼儿多动症 / 415
2. 保护眼睛八件事 / 418
3. 感冒全方位呵护 / 424
4. 猩红热 / 427
5. 遗尿 / 429
6. 护肤点滴 / 431
7. 6岁前治弱视最好 / 433
8. 家庭外伤急救 / 437

