

EQ 最新育儿方案

给你一个高智商、高情商的孩子



3岁

与婴儿成长同步
国际级达标训练

EQ家教顾问逐日方案



延边大学出版社

责任编辑：申仁花

封面设计：刘梁伟

EQ 最新育儿方案

3 岁

李 萍 张 强 璐 琳 编

延边大学出版社出版发行

(延吉市公园路 105 号 邮编 133002)

长春市南关区文化印刷厂印刷

开本 850×1168 毫米 1/32 印张：12 字数：280 千字

1998 年 3 月第 1 版 1998 年 3 月第 1 次印刷

印数：1—5000

ISBN7—5634—0993—9/R·25

定价：67.20 元（本册：16.80 元）

EQ 最新育儿方案 · 3 岁

目 录

3 岁宝宝成长的主要变化及指标	(1)
EQ 特征	(1)
生理发育	(2)
心理发展	(2)

第 1 个月

EQ 分析	(5)
☐ 生理发育	(5)
☐ 心理特点	(5)
育儿要点	(6)
喂养	(6)
☐ 补充鱼肝油和钙剂	(6)

☐ 饮食指导	(7)
☐ 喂养中的问题	(8)
☐ 宝宝一日食谱 (例)	(8)
日常照料	(9)
☐ 大小便	(9)
☐ 饮食教养	(10)
☐ 穿衣	(10)
☐ 刷牙、洗手	(10)
☐ 睡眠	(11)
☐ 防止事故	(11)
医疗保健	(12)
☐ 牙齿保健检查	(12)
☐ 发热	(12)
EQ 家教顾问	(14)
宝宝成长记录	(15)
☐ 第一周	(15)
☐ 第二周	(20)
☐ 第三周	(26)
☐ 第四周	(31)
留真岁月	(36)

第 2 个月

EQ 分析	(39)
☐ 生理发育	(39)

☐ 心理特点	(39)
育儿要点	(40)
喂养	(40)
☐ 培养良好的喝水习惯	(40)
☐ 宝宝一日食谱 (例)	(41)
EQ 家教顾问	(41)
宝宝成长记录	(42)
☐ 第一周	(42)
☐ 第二周	(48)
☐ 第三周	(52)
☐ 第四周	(58)
留真岁月	(63)

第 3 个月

EQ 分析	(66)
☐ 生理发育	(66)
☐ 心理特点	(66)
育儿要点	(67)
喂养	(67)
☐ 多吃含碘食物	(67)
☐ 宝宝一日食谱 (例)	(68)
医疗保健	(68)
☐ 注射乙脑疫苗	(68)
EQ 家教顾问	(69)

宝宝成长记录	(70)
☐ 第一周	(70)
☐ 第二周	(76)
☐ 第三周	(81)
☐ 第四周	(85)
留真岁月	(91)

第 4 个月

EQ 分析	(94)
☐ 生理发育	(94)
☐ 心理特点	(94)
育儿要点	(95)
喂养	(95)
☐ 使宝宝爱吃菜	(95)
☐ 宝宝一日食谱 (例)	(96)
EQ 家教顾问	(96)
宝宝成长记录	(97)
☐ 第一周	(97)
☐ 第二周	(103)
☐ 第三周	(108)
☐ 第四周	(114)
留真岁月	(120)

第 5 个月

EQ 分析	(123)
☐ 生理发育	(123)
☐ 心理特点	(123)
育儿要点	(124)
喂养	(124)
☐ 宝宝一日食谱 (例)	(124)
日常照料	(125)
☐ 教宝宝刷牙	(125)
☐ 安静训练	(126)
宝宝成长记录	(126)
☐ 第一周	(126)
☐ 第二周	(132)
☐ 第三周	(137)
☐ 第四周	(142)
留真岁月	(147)

第 6 个月

EQ 分析	(150)
☐ 生理发育	(150)
☐ 心理特点	(150)
育儿要点	(151)

喂养	(151)
☐ 预防宝宝贫血	(151)
☐ 宝宝一日食谱 (例)	(152)
EQ 家教顾问	(153)
宝宝成长记录	(154)
☐ 第一周	(154)
☐ 第二周	(158)
☐ 第三周	(163)
☐ 第四周	(169)
留真岁月	(175)
2 岁半宝宝发展的里程碑	(177)

第 7 个月

EQ 分析	(181)
☐ 生理发育	(181)
☐ 心理特点	(181)
育儿要点	(182)
喂养	(182)
☐ 致敏食物	(182)
☐ 宝宝一日食谱 (例)	(183)
☐ 培养有序的生活和学习	(183)
医疗保健	(185)
☐ 异食癖的防治	(185)
宝宝成长记录	(186)

☐ 第一周.....	(186)
☐ 第二周.....	(191)
☐ 第三周.....	(197)
☐ 第四周.....	(202)
留真岁月.....	(209)

第 8 个月

EQ 分析	(212)
☐ 生理发育.....	(212)
☐ 心理特点.....	(212)
育儿要点.....	(213)
喂养.....	(213)
☐ 提高钙的摄入量.....	(213)
☐ 宝宝一日食谱 (例)	(214)
日常照料.....	(215)
让宝宝理解时间的概念.....	(215)
EQ 家教顾问	(216)
医疗保健.....	(217)
宝宝成长记录.....	(218)
☐ 第一周.....	(218)
☐ 第二周.....	(223)
☐ 第三周.....	(228)
☐ 第四周.....	(234)
留真岁月.....	(240)

第 9 个月

EQ 分析	(242)
☐ 生理发育	(242)
☐ 心理特点	(242)
育儿要点	(242)
喂养	(243)
☐ 注意宝宝食物的比例和量	(243)
☐ 宝宝一日食谱 (例)	(244)
医疗保健	(244)
☐ 夏季预防非毒和虫咬	(244)
☐ 怎样喂宝宝吃药	(245)
宝宝成长记录	(246)
☐ 第一周	(246)
☐ 第二周	(252)
☐ 第三周	(257)
☐ 第四周	(263)
留真岁月	(269)

第 10 个月

EQ 分析	(272)
☐ 生理发育	(272)
☐ 心理特点	(272)

育儿要点·····	(273)
喂养·····	(273)
☐ 宝宝一日食谱 (例) ·····	(273)
宝宝成长记录·····	(274)
☐ 第一周·····	(274)
☐ 第二周·····	(279)
☐ 第三周·····	(285)
☐ 第四周·····	291
留真岁月·····	(298)

第 11 个月

EQ 分析·····	(301)
☐ 生理发育·····	(301)
☐ 心理特点·····	(301)
育儿要点·····	(302)
喂养·····	(302)
☐ 合理摄入水分·····	(302)
☐ 宝宝一日食谱 (例) ·····	(303)
日常照料·····	(304)
☐ 尿床的防治·····	(304)
宝宝成长记录·····	(305)
☐ 第一周·····	(305)
☐ 第二周·····	(310)
☐ 第三周·····	(315)

☐ 第四周	(321)
留真岁月	(327)

第 12 个月

EQ 分析	(330)
☐ 生理发育	(330)
☐ 心理特点	(330)
育儿要点	(331)
喂养	(331)
☐ 饮食的平衡搭配	(331)
☐ 宝宝一日食谱 (例)	(332)
医疗保健	(333)
检查视力	(333)
EQ 家教顾问	(334)
宝宝成长记录	(335)
☐ 第一周	(335)
☐ 第二周	(340)
☐ 第三周	(345)
☐ 第四周	(351)
发展的里程碑	(356)
3 周岁宝宝的发展水平	(356)
大运动	(356)
精细动作	(356)
认知	(357)

艺术能力·····	(358)
语言·····	(358)
社交行为·····	(358)
三岁看大，七岁看老·····	(359)
留真岁月·····	(361)
附录：	
宝宝生长发育监测图·····	(363)
婴儿免疫程序及记录·····	(364)

3岁宝宝成长的主要变化及指标

EQ 特 征

孩子满2岁以后就会做很多事了：能自己吃饭，大部分孩子白天要大小便时会叫人，也会讲很多话，不但走路很稳，而且能连跑带跳的了。

这个时期的孩子对任何事物都有很大的兴趣，什么东西都想自己弄弄玩玩，要认认真真全干却干不好。看上去孩子所做的一切都是那么危险，那么令人担心，尽管如此，还得尊重、爱护孩子的热情。

2岁的孩子好任性，什么都要以我为主，稍不合心意，马上就躺在地上哭闹。在和小朋友们玩时，也容易吵架。这些现象对于2岁小儿来说是很正常的。而且，2岁，正是孩子的情绪急剧动荡的时期。有时，突然跟妈妈撒娇，有时又怕妈妈，让人很难对付。但是，这都是暂时性的，用不着过分担心，应该冷静对待、好好照料。

孩子只要一受到表扬，就很高兴、很得意。如果做了错事，就应该明确指出，但只要有一点好的地方，就应该给以表扬。有时孩子要求给妈妈帮忙、做事，尽管这是令人讨厌的好意，但妈妈还是应该培养孩子的这种情感。

生理发育

体重：2~3 岁之间增加约 2 公斤。

身长：全身增长约 5~7.5 厘米。

牙龄：2 岁半乳牙完全出齐，共 20 颗。

脑发育：2~3 岁头围约增加 1 厘米，3 岁时脑重已接近成人，小脑的发育已基本完成，能维持身体平衡和动作的准确性。脑的功能日益复杂化，成熟化。

心理发展

2 岁半和 3 岁是两个关键年龄，宝宝在大运动、精细动作、认知能力、语言以及情绪与社会行为方面的平均发展水平如下表。

分 类	2 岁 半	3 岁
大动作	单足站立 3 秒 独立上楼交替一步一阶，下楼 两步一阶	两脚原地交替跳起 5 厘米以上，会骑脚踏 三轮车
精细动作	会砌积木造桥、门楼，每分钟 穿 4~6 颗珠子，画圆封口	会画圈和正方形、折 纸边角整齐，会用筷 子夹枣
言 语	会介绍自己和父母的姓名，背 诵几首儿歌	能说简单故事，懂得 反义词 8~10 个

认知能力	知道 7~8 种物品的用途，背数 1~10、点数 1~4、区分 3 以内多、少和一样多；懂得冷、饿、渴、困时怎么办	会将物品按用途分类，拼上切开 4~6 块的拼图，背数到 20、点数到 8
情绪与社会行为	独立吃完一顿饭，来回用杯倒水不洒出，会洗手、穿脱裤子，能离开家长 0.5~1 小时	独立洗脚、穿衣扣扣子，对自己的成就感到自豪

3岁·第1个月

EQ 顾问的话

批评或指责孩子时，你的方法会影响到孩子是否能乐观地看待这个世界

要让孩子掌握技能，重复是必不可少的。所以，应该以你的热情和参与使这一枯燥无味的工作变得饶有趣味。