

南京市人口和计划生育委员会

0-3岁婴幼儿

早期发展家庭指导手册

0-3SUI YINGYOUER ZAOQI FAZHAN JIATING ZHIDAO SHOUC

主编 顾荣芳 分册主编 原晋霞 陈艳

养 育 一 个 健 康 快 乐 的 宝 宝

2-3岁



江苏凤凰教育出版社
Phoenix Education Publishing, Ltd

南京市人口和计划生育委员会

0-3岁婴幼儿 早期发展家庭指导手册



0-3SUJIAN YOUNG YOUR ZAOQI FAZHAN JIATING ZHIDAO SHOUCE

(2-3岁)

编委会

主 任	姬桂玲	顾荣芳			
副主任	丁小平	顾华明			
成 员	王瑞书	朱永贞	傅晓红	原晋霞	陈 艳
	季 玥	杨己洁	王 丽	何 锋	王 艳
	金 玲	徐 超	王 钦	沈 俊	李 丹



江苏凤凰教育出版社
Phoenix Education Publishing, Ltd

图书在版编目 (CIP) 数据

0-3 岁婴幼儿早期发展家庭指导手册. 2-3 岁 / 顾荣芳主编. —南京: 江苏凤凰教育出版社, 2014.6
ISBN 978-7-5499-4075-2

I. ①0… II. ①顾… III. ①婴幼儿—早期教育—手册
IV. ①G61-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 108470 号

- | | |
|------|---|
| 书 名 | 0-3 岁婴幼儿早期发展家庭指导手册 (2-3 岁) |
| 主 编 | 顾荣芳 |
| 责任编辑 | 李 丹 |
| 出版发行 | 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰教育出版社 (南京市湖南路 1 号 A 楼 邮编 210009) |
| 苏教网址 | http://www.1088.com.cn |
| 照 排 | 南京紫藤制版印务中心 |
| 印 刷 | 江苏凤凰通达印刷有限公司 (电话 025-57572528) |
| 厂 址 | 南京市六合区冶山镇 (邮编 21153) |
| 开 本 | 889 毫米×1194 毫米 1/32 |
| 印 张 | 2 |
| 版 次 | 2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5499-4075-2 |
| 定 价 | 10.00 元 |
| 网店地址 | http://jsfhjycbs.tmall.com |
| 新浪微博 | http://e.weibo.com/jsfhjy |
| 邮购电话 | 025-85406265, 85400774 短信 02585420909 |
| 盗版举报 | 025-83658579 |

苏教版图书若有印装错误可向承印厂调换

提供盗版线索者给予重奖

献给新手爸妈的礼物



《0-3岁婴幼儿早期发展家庭指导手册》是一份献给新手爸妈的礼物。儿童的健康成长离不开成人的关心，0-3岁的宝宝更需要家长的悉心呵护，但面对小宝宝吃喝拉撒方面的行为养成以及有益终身的性格培养，新手爸爸妈妈往往会感到束手无策，有的不知怎样给婴儿正确地哺乳，有的不知怎样给小宝宝洗澡，有的面对新生儿发热急得像热锅上的蚂蚁，有的自己很讲礼貌但小宝宝老是打人或总是被人欺负，有的不知究竟给宝宝买多少玩具、多么高级的玩具才适宜，有的劝阻不了宝宝过长时间看电视……诸如此类的现象使家长们百般纠结。而这份礼物的宗旨正是为爸妈们答疑解惑。

《0-3岁婴幼儿早期发展家庭指导手册》是一份由育儿经验丰富的作者团队精心准备的礼物。作者团队由高校及科研院所的学前教育理论工作者与幼教一线实践工作者组成，他们中间有国内学前儿童教育专家、中青年博士及长期留美的高层次海归人才，他们不仅熟悉和掌握国内外0-3岁儿童家庭教养特点，而且都具有家庭养育孩子的实践经验。他们在这里为新手爸妈们呈现了107个话题，这些话题是经过专门调研后所选择的0-3岁儿童家庭教养中的普遍问题，并按照0-1岁、1-2岁及2-3岁三个年龄段进行了梳理，每一个话题的表述，兼顾了初高中文化至研究生等不同

学历层次家长读者的阅读习惯，通俗易懂，实用性强。

《0-3岁婴幼儿早期发展家庭指导手册》也是一份启发新手爸妈全方位提高育儿质量的礼物。虽然篇幅有限，但家长们完全可以通过每一个话题的具体建议，增强科学育儿观念，学习育儿方法，积累育儿经验，同时，通过对自家宝宝的仔细观察、经常观察，举一反三地思考育儿过程中的系列问题、个别化问题。

《0-3岁婴幼儿早期发展家庭指导手册》的编写出版，是在南京市人口和计划生育委员会的直接领导和支持下开展的一项惠及全南京0-3岁儿童家庭的工作。

感谢凤凰出版传媒集团江苏凤凰教育出版社学前教育分社对《0-3岁婴幼儿早期发展家庭指导手册》的大力支持。

南京师范大学学前教育系博士生导师

顾荣芳教授

中国学前教育研究会健康专委会主任

2014年5月1日于美泉湖畔



目录

P 第25-30个月 PART 1

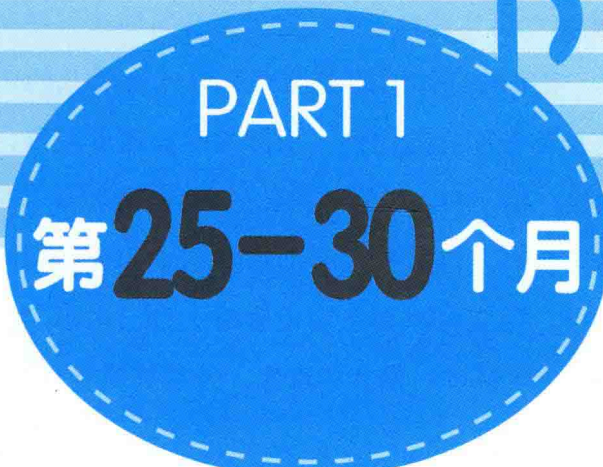
发展特征	2
专家解答	3
1 如何安排2-3岁宝宝的一日生活作息?	3
2 宝宝挑食、偏食怎么办?	5
3 如何正确看待宝宝爱吃零食的现象?	6
4 宝宝跌伤后如何处理?	7
5 宝宝烫伤后如何处理?	8
6 宝宝晚上睡觉磨蹭、不肯睡怎么办?	9
7 如何培养宝宝的生活自理能力?	11
8 宝宝不肯刷牙怎么办?	12
9 宝宝不喜欢洗头怎么办?	14
10 宝宝夜里流鼻血怎么办?	14
11 如何培养宝宝的性别意识?	15
12 怎样保护宝宝的乘车安全?	17
13 宝宝可以自己坐马桶排便了吗?	18
14 带宝宝外出旅游需要注意什么?	20
15 干燥剂、气球对宝宝有何潜在危险?	21
16 宝宝什么事情,包括危险的事情都想自己做,怎么办?	22
17 怎样发展宝宝的小肌肉动作?	23
18 宝宝可以进行哪些大肌肉运动?	24



19	季节交替时怎样预防宝宝生病?	26
20	怎样给宝宝立规矩?	27

P 第31-36个月 PART 2

发展特征	30
专家解答	31
21 怎样帮助宝宝学会与人分享?	31
22 宝宝总是坐不住、注意力不集中怎么办?	33
23 宝宝总喜欢抢别人的玩具怎么办?	35
24 宝宝看到别人吃东西就想要怎么办?	36
25 宝宝总是和爸爸妈妈“对着干”，该怎么处理?	37
26 宝宝打人怎么办?	39
27 宝宝被人打了怎么办?	40
28 宝宝只黏妈妈一人，不喜欢爸爸，怎么办?	42
29 宝宝口吃怎么办?	43
30 如何为2-3岁的宝宝挑选图书?	45
31 怎样和宝宝一起阅读?	46
32 哪些玩具适合2-3岁的宝宝玩?	48
33 宝宝总是喜欢看电视，玩PAD、电脑等 电子产品，怎么办?	50
34 要不要教宝宝识字?	51
35 哪些亲子游戏适合2-3岁的宝宝?	53
36 要不要送宝宝上托班?	55
37 宝宝要入园了，爸爸妈妈需要做好哪些方面的准备?	56



PART 1

第25-30个月

2-3岁之间，虽然宝宝的生长速度会有所减慢，但是他的身体还会继续发生从婴儿到幼儿的明显变化。伴随着身体的发育，宝宝的语言、动作、社会交往的能力发展也将“更上一层楼”。如何更好地养育这一年龄段的宝宝？希望我们的总结和建议能解决爸爸妈妈的一些疑惑。



...发展特征...



身体发展

2岁以后，宝宝的身体继续经历着从婴儿到幼儿的明显变化。最大的变化是身体各部分的比例：头部的生长速度减慢，腿部和躯干生长速度加快，躯干和四肢看起来比较匀称。到2岁半时，宝宝的20颗乳牙能基本出齐。这时候宝宝的饮食基本和成人相同，只要煮得偏软一点即可。宝宝可以坐在宝宝餐椅上自己用小勺进食，这时宝宝可能会开始出现挑食、偏食的现象，爸爸妈妈要注意引导。

运动发展

小肌肉动作方面，宝宝已经可以轻易地用手摆弄小物体了，会翻书、搭6块积木的塔、脱鞋以及拉开大的拉链。宝宝的手腕、手掌和手指可以协调地运动了，能旋转门把、旋开广口瓶的瓶盖，用一只手使用小茶杯，能剥开糖纸，会玩穿珠，还会用五个手指抓着笔在纸上乱涂乱画。

大肌肉动作方面，宝宝已能完成坐、立、行、走、爬、钻等基本动作，到2岁半左右能基本上掌握跳、跑、攀爬等复杂的动作，会单脚站立，单脚跳1-2次。宝宝能扶着栏杆两脚交替着一步一阶地上楼梯，会比较熟练地骑小三轮车，能从大约离地25厘米的高处跳下。

语言发展

这个阶段宝宝的语言发展特别迅速，说话的积极性特别高。宝宝说的话仍然以简单句为主，但是所说的内容丰富了，他已经掌握



了生活中最常用的词汇和语言，会用语言和人交往，开始运用代词“你”“我”，并用“我”来表达自己的需求和愿望，开始能把自己与客体区分开来。言语的发展促进了自我意识的萌芽。

社会交往发展

2岁以后宝宝开始出现独立倾向，自我意识开始建立，什么事情都喜欢自己来。他喜欢自己洗手，自己用小勺吃饭，自己穿脱衣服、鞋袜等，在如厕之前知道告知成人，并能在成人帮助下自行如厕，但动作仍然迟缓、笨拙。所以，爸爸妈妈一方面要满足宝宝独立的需要，另一方面要给予其适当的帮助。宝宝的交往范围有所扩大，逐渐习惯与同龄伙伴及成人交往，但在交往中带有明显的自我中心倾向，常常以自己的需要作为唯一的标准。开始出现反抗现象，变得爱发脾气，动不动就哭，显得特别不听话，不再像婴儿时期那样任由爸爸妈妈“摆布”。



① 如何安排2-3岁宝宝的一日生活作息？

帮助宝宝建立良好的生活作息规律，不仅有利于宝宝的健康，也有利于宝宝精力充沛地进行各种活动，养成好习惯。因此，合理安排宝宝的一日生活作息，并坚持执行，对宝宝有着重要的意义。

饮食。合理安排宝宝一日三餐的进餐时间，让宝宝按时进餐，不要因爸爸妈妈睡懒觉、工作忙等原因随意改变进餐时间。在饮食



上要注意荤素搭配、营养均衡。不能任由宝宝喜欢吃的就多吃、不喜欢吃的就一口不吃，要尽量引导宝宝什么都吃，不挑食、不暴饮暴食。吃饭时既不狼吞虎咽，也不要拖拖拉拉，更不要边吃边玩，帮助宝宝从小养成“餐桌上的规矩”。在饭前一小时内不要给宝宝吃零食，饭后不要立即进行剧烈运动。

睡眠。2岁以后，宝宝白天的睡觉时间变短，多数宝宝只需要一次午睡，午睡时间约2小时。宝宝夜间的睡眠时间要达到10-12小时。爸爸妈妈要建立合适的作息时间表，让宝宝养成早睡早起的好习惯，不要纵容宝宝因贪玩而晚睡，更不能以任何理由减少宝宝的睡眠时间。

活动。每天定时安排宝宝进行室内外活动。天气好的时候，要定时带宝宝到户外活动，可以带宝宝散散步，看看周围的植物、楼房、小桥等；可以带宝宝在小区里或者公园里和小伙伴们一起玩耍。每天的户外活动最好能达到2小时，活动时间需依据季节而定，夏季可以选择在上午10点之前，下午4点之后，以免晒伤宝宝或引起宝宝中暑。冬季的户外活动时间则要安排在太阳完全出来之后，一般可以选择上午10点至下午3点之间。天气不好的时候，可以带宝宝在室内进行一些锻炼大肌肉的活动。

同时，每天也要定时给宝宝安排一些合适的安静活动，如带着宝宝进行一些看图书、听故事、画图画、搭积木、玩拼图、穿珠子等活动，培养宝宝的专注力。也可以带宝宝进行一些有趣的亲子游戏，比如，大人和宝宝一起走、跑、跳、爬等，增进亲子关系，发展宝宝的运动能力。如果邻居有同龄的





宝宝，可以将两三个宝宝集中在一家活动，鼓励宝宝和小伙伴一起玩。

2 宝宝挑食、偏食怎么办？

挑食、偏食会影响宝宝的生长发育。长期挑食、偏食会导致宝宝营养不良、抵抗力差、生长发育缓慢，甚至会影响宝宝的智力发展。同时，饮食习惯还关系到宝宝性格的养成，幼年时期对各种食物的接纳态度也会影响宝宝将来对各种环境的适应能力。要想宝宝不挑食、偏食，家长可以这样做：

合理安排进餐时间，增强饥饿感。合理安排进餐时间，给宝宝定时、定量、定座位进餐，两餐之间尽量不要给宝宝吃零食，增强其饥饿感，宝宝才会好好吃饭。另外，每天定时安排一些诸如玩球、追逐跑等具有一定运动量的活动，以消耗宝宝的能量，促进其食欲。但注意不要在剧烈运动后马上让宝宝进食，否则会影响胃肠道的正常功能，而应让宝宝先洗手，休息一会儿后再吃饭。

平衡膳食，花样出新。爸爸妈妈要学习一些有关营养膳食方面的知识，做到膳食平衡，通过颜色搭配、荤素搭配、干稀搭配达到配餐的合理科学；通过色香味激发宝宝的进餐兴趣，让宝宝每种饭菜都能吃得有滋有味。

循序渐进，循循善诱。对于宝宝不爱吃的食物，不要强迫宝宝吃，以免引起宝宝强烈的抗拒，可以循序渐进，从少量开始鼓励宝宝尝试。当宝宝完成一种新食物的尝试时，要及时表扬。

榜样示范，营造气氛。爸爸妈妈要以身作则，不偏食、不挑



食，吃饭时对每种食物都尽量表现出很满意的神色，用自己的行为影响宝宝。另外，要善于营造就餐时的快乐气氛，使宝宝心情愉快，乐于进餐。不管是什么原因，切忌在宝宝进餐时恐吓、责骂或以其他方式惩罚宝宝，以免影响其食欲。

投其所好，引其参与。好动、好奇，喜欢做一些大人做的事情是宝宝的天性。让宝宝尽可能为自己进餐服务，如拿小碗、小勺，甚至在做菜时让宝宝参与择菜、洗菜、拿佐料，这样既能满足宝宝好奇好动的天性，也能给宝宝带来成就感。面对自己参与劳动所得的成果，宝宝就会胃口大开了。

理想激励，奖励鼓励。宝宝都有这样那样的理想，爸爸妈妈可以因势利导。比如看到动画片上的超人，可以对宝宝说：“你知道超人为什么这么厉害吗？因为他经常吃胡萝卜、白菜、鱼和肉，宝宝也要经常吃这些菜就会变得和超人一样厉害了！”爸爸妈妈也可以利用适当的奖励引导宝宝不挑食，宝宝吃了不爱吃的食物后要及时表扬他，并且一定兑现诺言，绝不失信。但任何时候都不要用食物，尤其是一般宝宝都喜欢吃的垃圾食品来奖励宝宝。

3 如何正确看待宝宝爱吃零食的现象？

几乎所有的宝宝都爱吃零食，很多爸爸妈妈“谈零食色变”，认为宝宝一吃零食就不会好好吃饭了。其实，2-3岁的宝宝，每天这跑跑那跳跳，能量消耗得多，而这个年龄的宝宝吃饭又不是很多，因此，适时适量地给宝宝补充一些健康的零食，不仅能及时给宝宝补充营养和能量，不影响宝宝的正常进餐，同时还能增加宝宝的生



活乐趣。在对待宝宝吃零食方面爸爸妈妈只要注意以下方面即可：

零食只为正常进餐的宝宝准备。零食只能作为正餐能量不足的一种补充，而不能代替正餐。因此，零食只为正常进餐的宝宝准备，不能让宝宝认为不吃饭也没关系，反正等会儿会有零食吃。

依据宝宝的营养情况和每天的作息安排，定时定量给宝宝提供零食。对于饭量大、能量消耗大的宝宝，可以适当地多提供些水果、小点心之类的零食；对于饭量小、不怎么运动、能量消耗小的宝宝，要少提供这些零食。爸爸妈妈可以在专用容器里放少许小零食，拿到宝宝面前给他吃；否则如果容器里装了很多零食，宝宝会有多少要多少。吃零食时，即便宝宝撒娇或哭闹，爸爸妈妈也不能多给。

给宝宝提供的健康零食，要以新鲜的水果和由谷类制成的小点心为主。每天上午的加餐中可以给宝宝提供些用谷类制成的小点心，但不能给的太多，也不要再在快要就餐时给宝宝吃，以免影响宝宝午餐时的胃口。在每天的午餐和晚餐之间可以给宝宝吃些新鲜的水果，既能帮助宝宝补充维生素和矿物质，促进食欲，也有助于消化。

4 宝宝跌伤后如何处理？

2-3 岁的宝宝喜欢这里走走、那里跑跑，而家长也不会像宝宝刚学会走路时那样时刻跟随，宝宝跌伤的情况就比较多了。如果宝宝不慎跌伤了，要密切留意宝宝是否后脑着地，24 小时内是否有嗜睡、呕吐等现象发生，如有这些现象要立即送医院检查。如果只是一些轻微的皮外伤，家长可以在家做些简单的处理。



清洗伤口并给伤口消毒。如果有伤口，先用清水或者双氧水来

冲洗、消毒，然后覆盖上纱布，绑上绷带，或贴上创可贴以保护伤口，最后可以冰敷伤口以减轻宝宝的疼痛。

冰敷跌伤处。如果没有伤口，可以用冷水弄湿毛巾，或把冰块装入袋子用毛巾包好，冰敷局部止痛。

切忌热敷、揉揉伤处。一些爸爸妈妈在宝宝跌伤后会用热毛巾敷伤处，或揉揉患处，误以为这样可以减轻宝宝的疼痛，其实这样做是不正确的。因为热敷可引起局部组织温度升高，毛细血管扩张，血流加速，青紫加重。局部揉揉患处也会增加出血量，使青紫加重。热敷需在受伤 48 小时以后进行，这样才有利于宝宝的恢复。

5 宝宝烫伤后如何处理？

在宝宝会走路之后，烧烫伤是宝宝常见的意外伤害。超过 90% 的宝宝烧烫伤是由于开水、热汤和其他高温液体所致。

一般的小面积轻度烫伤，如果没起水疱，应立即用流动的冷水冲淋或在冷水中浸泡，一般需要冲淋或浸泡 30 分钟左右，直到不再有灼烧感，然后用干纱布轻轻外敷，切勿揉搓。如果烫伤处已经起疱，尤其是皮肤已破，可小心剪去伤口周围的衣物，及时用冰袋降温，切不可将衣服直接扒下来，以免摩擦到伤处，也不可入水浸泡，以防感染。

若烫伤面积超过体表总面积的 5%，经过正确的早期急救处理后，应该及时去正规医院烧伤专科治疗，以免延误治疗，造成不良后果。



擅自在伤处涂抹酱油、牙膏、外用药膏、红药水、紫药水等。

一些爸爸妈妈认为这样能消炎，其实这样做不但起不到缓解伤痛的作用，反而会遮住创面，为医生诊治带来麻烦，用红汞（红药水）甚至会引发汞中毒。



擅自使用“偏方”自救。

这样做很容易污染创面，给正规治疗造成困难，应保持创面清洁完整，用清洁的布盖住伤口，立即送往医院做首次处理。

温馨提醒

为了防止宝宝烧烫伤，爸爸妈妈在日常生活中要做个有心人，注意家中的开水壶不要放在宝宝可以够到的地方；过烫的用具和食物也一定不要让宝宝接触到，洗澡时先放凉水再放热水；电熨斗用完后要放在安全处。爸爸妈妈平时也要注意对宝宝进行安全教育，如：告诉宝宝不能乱动热水瓶；不能玩火柴、打火机等。

6 宝宝晚上睡觉磨蹭、不肯睡怎么办？

有些宝宝似乎精力特别充沛，晚上到了10点、11点还不肯睡觉，即使早早上床了，也要磨蹭好半天才能睡着，这让爸爸妈妈疲惫不堪。宝宝晚上不肯睡觉的原因有很多，比如白天活动量小、白天睡得太多、从小养成了迟睡习惯、家庭环境的影响等，爸爸妈妈要从多方面考察并进行调整。



逐步调整，建立习惯。即使宝宝在 2 岁之前没有养成早睡早起的习惯，2 岁之后开始调整也是可以的。每天到了睡觉时间就让宝宝上床。如果家人能统一睡觉时间则最好，如果爸爸妈妈确实有工作要做则要在其他的房间并关好门，尽量不要发出声音，以免影响宝宝睡觉。爸爸妈妈可以陪宝宝一会儿，给宝宝讲一些温馨的睡前故事，并事先约定好讲一个故事就睡觉，以免有的宝宝连续听好几个故事还不愿睡觉。不过让原来 10 点睡觉的宝宝一下子转变为 8 点就睡确实很难，爸爸妈妈可以将睡觉时间逐步提前，如先将睡觉时间提前半小时，实行几天后再提前 20 分钟，过几天后再提前 20 分钟，这样逐步调整一段时间之后，就会有效果。建立习惯重在坚持，即使是假期也要坚持让宝宝早睡早起，不可因爸爸妈妈想偷懒，就随意改变宝宝的睡眠规律。

调整作息，保证睡意。有的宝宝因为白天精力没消耗掉，或早上起得太迟，或白天睡多了，晚上不易入睡。宝宝 2 岁多了，白天要有一定的户外活动量。对于精力充沛、晚上不肯睡觉的宝宝，白天可以让其进行一些跑、跳、爬等大运动量的活动。晚饭过后，如天气允许，也可以带宝宝下楼散散步，消耗宝宝的能量。另外，2-3 岁的宝宝白天睡一次 2 小时左右的午觉就够了，不要让宝宝白天睡得太多。只有这样，到了晚上宝宝才会觉得累，才容易入睡。

避免刺激，安心入睡。最好不要在睡前送给宝宝一个新玩具，或是让宝宝看容易兴奋的动画片，也不要再临睡前严厉地训斥宝宝，更不要恐吓宝宝，应让宝宝带着安定的情绪入睡。

