



小儿培育工程系列

3岁宝宝

陈国鹏

汪泳涛

主编



上海科学技术出版社

小儿培育工程系列



◎陈国鹏
汪泳涛
主 编

3岁宝宝

上海科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

3岁宝宝 / 陈国鹏, 汪泳涛主编. —上海: 上海科学技术出版社, 2005.1

(小儿培育工程系列)

ISBN 7-5323-7803-9

I .3... II .①陈...②汪.... III .婴幼儿 - 哺育 - 基本知识 IV .TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 107649 号

世纪出版集团 出版发行
上海科学技术出版社

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销

常熟市兴达印刷有限公司印刷

开本 850 × 1168 1/32 印张 5.5

字数 92 000

2005 年 1 月第 1 版

2005 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—5 200

定价: 12.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向承印厂联系调换



内 容 提 要

中国有句俗语“三岁看到老”，可见该年龄段在人的一生中是多么的重要！该阶段正是孩子各种习惯诸如饮食习惯、卫生习惯等的形成期，是语言发展的关键期，也是个体自我意识的发展和性格形成期。因此，父母必须充分了解孩子的身心特点，才能够给予正确的引导和帮助。

本书分健康指南和心理发展两部分，就孩子身心发展规律及其生长发育过程中出现的各种现象和问题进行了介绍，并提出合理可行的建议。内容丰富，可操作性强，可供广大婴幼儿家长参考。



前言

中国有句俗话“三岁看到老”，可见该年龄段在人的一生之中是多么的重要！孩子的身心发展以惊人的速度在进行，父母必须充分了解这一年龄段孩子的身心特点，才能够给予正确的引导或帮助。

2~3岁的孩子能走会跑，并有一定的独立自主性，正是各种习惯养成的时期，所以父母要根据这阶段孩子的特点，培养孩子良好的饮食习惯、卫生习惯和生活习惯。

2~3岁是语言发展的“关键期”，而孩子是在社会环境中学习语言的，所以，父母要给孩子提供良好的语言发展的环境，使孩子获得充分的语言刺激，即为孩子提供大量的和他人说话、交流、模仿的机会，父母在讲话时也应当尽量吐字清晰，发音准确，并且要有足够的耐心倾听孩子说话，无论那些话听起来是多么口齿不清，重复啰唆。

父母总是希望自己的孩子聪明，富有创造力，但是在这个阶段，孩子的思维方面仍然存在许多局限性，以自我中心为特征，必须有意识地启发孩子，在一般性思维的基础上发展创造性思维，一如卓别林曾经说过的一句耐人寻味的話：“和拉提琴或弹钢琴相似，思考也是需要每天练习的。”

相对语言和思维，孩子注意力的发展在这个阶段会遇到一些困难。自从会走路之后，视野越来越开阔，人也就变得越来越好动，孩子往往很难集中注意力做一件事。父母一方



面要弄清楚孩子注意力不集中的原因，不能武断地责备孩子，另一方面更要培养孩子养成专注的习惯。

性格的意义在现代社会尤为明显，曾有人说“性格决定命运”。孩子性格的形成和他们自我意识的发展密不可分。心理学家艾里克森曾经把个体自我意识的发展分成8个阶段，每一个阶段都有其特定的发展任务。孩子在这一阶段的主要任务就是获得自主感，避免怀疑感和羞耻感，因此，在平日的活动里，父母可以给予孩子更多的选择余地，尊重孩子的自主权，让孩子有更多的机会获得成就体验。伴随自我意识的发展，孩子开始逐步关注自己的身体器官如生殖器，他们会在观察的过程中对性别感到好奇，这同样需要得到父母恰当的引导。

孩子在这一阶段会很依恋父母，但是要让他们发展安全的依恋，而不是纯粹的依赖，这就需要父母及时帮助孩子调节情绪，给予孩子宣泄的机会和情感的关注，使孩子拥有稳定的情绪和内心的安全感。一个自信、独立的孩子才可能顺利地与他人进行交往，才不至于在交往中产生自卑、退缩或者攻击性的行为。

本书分健康指南和心理发展两部分，就孩子身心发展规律及其生长发育过程中出现的各种现象和问题进行了介绍，并提出合理可行的解决建议，可供父母参考。

每一个孩子都是一个奇妙的世界，需要父母走进它，理解它！希望此书能够助您一臂之力！

书中若有不妥之处敬请批评指正！

编者

2004年9月





◎目 录

● 健康指南

- 1 生长发育特点
- 4 保健重点
- 5 户外活动益处多
- 7 运动注意事项
- 8 穿衣戴帽须知
- 10 培养良好的卫生习惯
- 12 培养良好的饮食习惯
- 14 如何增进小儿食欲
- 17 孩子以少进餐馆为妙
- 17 少吃零食
- 19 小儿便秘、腹泻的食疗
- 22 夏季热的药粥治疗
- 24 如何纠正小儿偏食
- 26 如何纠正小儿厌食
- 27 药粥治疗小儿厌食
- 28 牙齿及其牙周组织结构
- 29 正确的刷牙方法
- 31 牙齿不齐的预防和矫正
- 33 龋齿的形成和预防
- 34 龋齿的治疗越早越好





- 36 牙釉质发育不全的防治
- 37 牙痛是如何产生的
- 38 乳牙对恒牙的影响
- 39 春季角结膜炎是怎么回事
- 40 麦粒肿的防治和护理
- 42 过敏性结膜炎的防治
- 44 视神经炎的防治
- 45 视网膜母细胞瘤的防治
- 46 普通感冒与流行性感冒的区别
- 48 流行性感冒的预防
- 49 感冒与抗生素的应用
- 51 感冒的护理要点
- 53 发烧时要注意保护眼睛
- 54 急性咽炎的防治
- 55 急性支气管炎的防治
- 55 支气管肺炎的防治
- 56 支气管哮喘的防治
- 58 常见的引起过敏的花
- 60 急性咽喉脓肿是怎么回事
- 61 小儿手足口病的预防和护理
- 63 皮肤黏膜淋巴结综合征的护理
- 65 化脓性淋巴结炎的症状
- 67 隐睾症是怎么回事
- 68 家有小儿,养宠物小心宠物病
- 69 小儿须防狂犬病



心理发展

- 72 关于小儿入托
- 74 怎样帮助孩子做好入托的心理准备
- 76 孩子为什么不愿意上托儿所
- 78 孩子注意力为什么不集中,如何调整
- 82 什么叫儿童注意力缺陷多动症
- 84 如何培养孩子的专注习惯
- 86 批评孩子有学问
- 88 如何表扬孩子
- 91 孩子的性格是天生的吗
- 93 良好的性格从小养成
- 95 孩子任性怎么办
- 98 如何选择适合孩子的故事
- 100 给孩子讲故事时,父母应该注意哪些问题
- 102 满足孩子的好奇心
- 104 玩水玩沙好神奇
- 105 学会听孩子说话
- 107 用“爱的眼神”注视孩子
- 108 给孩子倾诉的机会
- 110 父母吵架要不要避开孩子
- 113 孩子嫉妒心理的由来
- 115 小小年纪为何撒谎
- 117 孩子睡觉为什么总要抱着个东西
- 119 儿童自闭症,早发现最关键
- 121 自卑——孩子成长的绊脚石



- 124 孩子交朋友,父母也要帮点忙
- 125 如果孩子受了欺负
- 128 孩子为什么总喜欢抢别人的玩具
- 130 如果孩子和异性小朋友有“亲密举动”
- 132 创造机会,让孩子发展分享行为
- 134 孩子为什么不合群
- 136 何谓第一反抗期
- 139 我从哪里来
- 141 孩子玩生殖器怎么办
- 143 你知道怎么向孩子道歉吗
- 144 对孩子也要讲平等
- 146 父亲的角色何在
- 149 帮助孩子顺利度过父母离婚期
- 151 孩子“偷”东西怎么办
- 153 过度的保护——甩不掉的镣铐
- 155 口吃的形成与矫正
- 159 教孩子理解时间概念
- 161 教孩子计数
- 163 简单涂鸦也疯狂





健康指南

生长发育特点

2~3 岁的孩子,身高、体重均处于衡速生长阶段,但身高增长的速度相对快于体重增长的速度,因此,即使原来是胖乎乎的孩子,到了这个年龄阶段也开始“苗条”起来了。

(1) 身长 全年约增长 7 厘米,各月龄的身长正常参考值具体如下。

① 男童:2 岁时,身长平均为 87.6 厘米,大于 94.4 厘米为过高,小于 80.9 厘米为过矮。2 岁 3 个月时,身长平均为 90.0 厘米,大于 96.9 厘米为过高,小于 83.2 厘米为过矮。2 岁 6 个月时,身长平均为 92.3 厘米,大于 99.2 厘米为过高,小于 85.4 厘米为过矮。2 岁 9 个月时,身长平均为 94.5 厘米,大于 101.4 厘米为过高,小





于 87.6 厘米为过矮。3 岁时, 身高平均为 96.5 厘米, 大于 103.6 厘米为过高, 小于 89.4 厘米为过矮。

② 女童: 2 岁时, 身高平均为 86.5 厘米, 大于 93.0 厘米为过高, 小于 79.9 厘米为过矮。2 岁 3 个月时, 身高平均为 89.0 厘米, 大于 95.7 厘米为过高, 小于 82.3 厘米为过矮。2 岁 6 个月时, 身高平均为 91.3 厘米, 大于 98.1 厘米为过高, 小于 84.5 厘米为过矮。2 岁 9 个月时, 身高平均为 93.5 厘米, 大于 100.5 厘米为过高, 小于 86.6 厘米为过矮。3 岁时, 身高平均为 95.6 厘米, 大于 102.7 厘米为过高, 小于 88.4 厘米为过矮。

(2) **体重** 全年增长约 2 千克, 各月龄的体重正常参考值具体如下。

① 男童: 2 岁时, 体重平均为 12.60 千克, 大于 15.20 千克为过重, 小于 9.90 千克为过轻。2 岁 3 个月时, 体重平均为 13.10 千克, 大于 15.80 千克为过重, 小于 10.30 千克为过轻。2 岁 6 个月时, 体重平均为 13.70 千克, 大于 16.40 千克为过重, 小于 10.80 千克为过轻。2 岁 9 个月时, 体重平均为 14.20 千克, 大于 17.00 千克为过重, 小于 11.20 千克为过轻。3 岁时, 体重平均为 14.70 千克, 大于 17.70 千克为过重, 小于 11.60 千克为过轻。

② 女童: 2 岁时, 体重平均为 11.90 千克, 大于 14.50 千克为过重, 小于 9.40 千克为过轻。2 岁 3 个月时, 体重平均为 12.40 千克, 大于 15.20 千克为过重, 小





于 9.90 千克为过轻。2 岁 6 个月时,体重平均为 12.90 千克,大于 15.90 千克为过重,小于 10.30 千克为过轻。2 岁 9 个月时,体重平均为 13.40 千克,大于 16.50 千克为过重,小于 10.70 千克为过轻。3 岁时,体重平均为 13.90 千克,大于 17.10 千克为过重,小于 11.10 千克为过轻。

(3) 骨骼发育 2~3 岁的孩子骨骼较软、弹性大、可塑性强,受压迫后容易弯曲变形。所以孩子坐的体位不正容易引起脊柱变形,如身体长时间侧向一侧坐则可能导致脊柱侧弯。另外,这个阶段的孩子肌肉力量和耐力仍很弱,如果孩子坐的体位不正也容易引起肌肉疲劳和损伤。鉴于上述原因,小儿坐的时间不能太长,连续坐的时间以不超过 30 分钟为宜,并应保持正确的坐姿。正确的坐姿应是身体端正,腰部挺直,两腿并拢,两眼平视前方,两臂自然下垂放在腿上。可采取动、静结合的方法,让孩子坐一会儿、玩一会儿,这样可消除或减轻肌肉疲劳,促进骨骼和肌肉的发育,防止胸部和脊柱畸形。

(4) 牙齿发育 到 2 岁半,20 颗乳牙基本出齐,其名称从中线起向两旁分别为乳中切牙、乳侧切牙、乳尖牙、第一乳磨牙、第二乳磨牙。乳牙出齐说明孩子对食物的第一道消化能力增强了。随着咀嚼能力的增强,孩子可以吃一些大块的、质地硬一些的食物。孩子的胃肠道功能、肝脏功能、胰腺功能也进一步成熟,所以 2 岁



以后的孩子患消化不良、腹泻等疾病的情况有所改善。

(5) **动作发育** 能跑能跳,会单足跳 1~2 次,会骑三轮车,喜欢模仿大孩子或大人的动作,会洗手、洗脸,脱、穿简单衣服,动作稳定协调。

(6) **语言发育** 能说短歌谣,数几个数,因思维发展迅速,急于表达而语言能力相对滞后,有结巴的现象发生,但与口吃不同。

(7) **心理活动发育** 人的心理活动包括感觉、记忆、思维、想象、情绪和性格等众多方面。2~3 岁小儿具备具体形象思维能力,思维必须与客观具体的物体或行为联系在一起,尚不具备抽象概括性思维;2~3 岁小儿已有高级情绪的初步发展,可区分好与不好,喜欢和不喜欢,能说出自己的需要,有一定的自主感,但又不能完全脱离对父母的依赖,常出现违拗言行与依赖行为相交替现象。

保健重点

(1) **合理喂养** 营养是小儿健康成长的基础和前提,应为小儿提供营养丰富而易于消化吸收的食物。

(2) **培养良好的饮食习惯** 应独立自主进食,不偏食,不挑食。

(3) **培养良好的生活习惯** 按时作息,规律生活,





定时睡眠、进食、排便、运动、游戏。

(4) 培养良好的卫生习惯 饭前便后要洗手,不随地大小便,不喝生水,不吃未洗的瓜果,不食掉在地上的食物等。

(5) 预防龋齿 乳牙已经全部萌出,要注意保护。

(6) 预防意外事故 2~3岁小儿活动范围已扩大,接触到的事物也在增多,但认知能力和自我保护能力有限,容易发生意外伤害,父母应加强看护。

户外活动益处多

此阶段的孩子已经运动自如,不会受能力的限制,并有一定的独立自主性,喜欢到户外活动。但户外活动不可避免地要接触泥土,喜欢泥土大概才是孩子喜欢户外活动的真正原因,尽管有了橡皮泥,泥土仍是孩子的最爱。玩泥巴是孩子最喜欢的活动,很多家长因为卫生的原因,为了不让孩子玩泥巴,就把孩子关在家中,减少户外活动的机会,这是极不明智的做法。

户外明媚的阳光可以促使孩子体内维生素D的合成,预防佝偻病;促进血液循环,使人感到温暖;还可以使孩子产生心理的愉快和温暖的感觉。

户外活动运动量大,跑、跳、攀、爬等活动可以强壮肌肉,锻炼体魄,增强食欲,促进体格生长,所以爱运动





的孩子个子高。户外较大运动量的活动,除了增强体质,还可以磨练意志,培养毅力。

户外活动过程中,接触到的来往的人,观察到的新鲜事物,遇到的困难,为孩子提供了丰富的信息,可以开阔视野,促进感觉器官和大脑的发育,促进身体各部分的协调能力,从而促进智力发育,所以大家常说调皮的孩子聪明。

不要鄙视泥土,自然界新鲜的空气和天然的泥土还是孩子最温和的医生。英国的研究资料表明,经常参加户外活动、玩泥戏土、呼吸新鲜空气,可以减少支气管哮喘等过敏性疾病发生的机会。因为户外空气和泥土中含有多种经过稀释的过敏原,甚至冷空气本身对某些过敏体质的孩子来说就是过敏原,经常到户外活动,接触这些过敏原,是一种免费的脱敏治疗。过敏反应是机体对外来过敏原产生的过于强烈的排斥反应,多次小剂量接触,使机体对它产生认同,可以降低机体对过敏原的敏感性,消除排斥反应,减少过敏性疾病的发生。

户外活动好处多,但也要注意场地的选择,要耐心看护孩子和培养孩子良好的卫生习惯。有条件的可以选择在绿化好的公园、绿地,如有适当的运动器械则更好;无条件的在房前屋后均可,但应远离池塘、沟渠,以免意外跌入水中,发生溺水。应该避免到马路和化工厂周围活动,因为马路边车辆往来,不仅容易发



生交通事故,更严重的是容易造成铅中毒。因来往车辆排放的尾气中含有大量的铅,尽管大力推行无铅汽油,无铅汽油中铅的含量降低,但仍然含铅,不是完全无铅,经常在马路边玩耍容易发生铅中毒。化工厂排出的生产废气中也含有大量对人体有害有毒的物质,也可影响孩子的生长发育。户外活动时,要加强看护,因为孩子动作不协调、不稳定,运动中容易发生摔伤、撞伤等外伤或骨折。户外活动过程中,应避免孩子用手接触食物或水,可由大人直接将食物或水送入孩子口中。活动结束后回到室内,应清洁手、脸和衣物,做到活动、卫生两不误。

运动注意事项

2~3岁的孩子好奇、好动,已经具备了各种基本的运动能力,运动也可以促进小儿身体和智力的发育,应鼓励孩子多动,但因小儿动作不灵活、不成熟,平衡能力不够,判断能力不强,运动时要注意以下情况。

首先,应注意场地的安全性。室外环境应地面平坦,空间较大,无垃圾杂物,远离工地、马路;室内应注意避免尖角的家具,远离玻璃、热水瓶等易爆、易碎的物品,不允许搬重物,不允许拿着尖头棍棒奔跑。其次,注意穿着。运动前适当减少一件衣物,衣扣、鞋带要系

