

快乐贝贝好妈咪

三
周
岁

于若林



一九九九·十二·十八

主编 曲大富



指点育儿方略
精析养育内涵
诠释父母职责
尽收成功心得

北京科学技术出版社

乐 贝
快 贝



丛书内容简介:

三岁前是孩子一生中发展最快、最重要时期，他（她）的智慧、身体和品性等将在这一时期奠定基础。

“培养新世纪人才”是我们今天的理想，良好的开端是成功的一半，本系列丛书正是本着这一宗旨，帮助您培养出一个健康、出色的完美生命！

快乐贝贝好妈咪·3 周岁

曲大富 主 编

北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

快乐贝贝好妈咪·3周岁/曲大富主编. —北京:
北京科学技术出版社, 2000. 4

ISBN 7-5304-2391-6

I. 快… II. 曲… III. 婴幼儿-妇幼保健 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 18331 号

快乐贝贝好妈咪·3周岁

曲大富主编

★

北京科学技术出版社出版

(北京西直门南大街16号)

邮政编码:100035

各地新华书店经销

三河市腾飞胶印厂印刷

★

850毫米×1168毫米 32开本 11.5印张 281千字

2000年4月第一版 2000年4月第一次印刷

印数1-10000册

定价:18.50元

名誉主编：于若木

主 编：曲大富

副主编：周小英 王 德

编 委：任 凡 何丽玮 刘可芳

蒋汉渊 韩李梅 李展翼

王剑波 欧国辉 何华辉

熊利华 刘为凤 王淑和

蒋 清 王明慧 王持明

总 序

跨世纪的危机与养育的革命

100多年前，一位年轻的母亲抱着孩子向达尔文请教应从何时开始教育，达尔文问：“这孩子有多大了？”母亲得意地说：“他才两岁半！”

达尔文惋惜地说：“夫人，您已经迟了两年半了。”

日本心理学家井深大农在《幼儿园太晚了》一书中指出，人类智力的潜力远远超出人们陈腐偏见的想象。对孩子的教育和训练应从0岁(产前)开始。

那么，在养育的革命——工作父母家庭开始居主流地位，科学养育成为一种时尚的背景下，如何实现这一点呢？

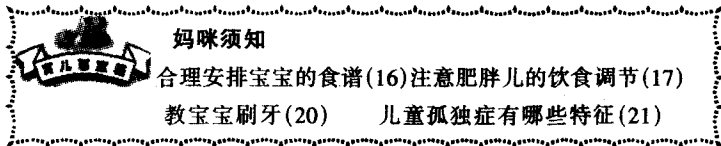
目 录

总 序 前 言



我家有女初长成/我家有子初长成

- 三岁看大,七岁看老 (1)
- 3 周岁宝宝的发展水平 (2)
 - 大运动 ● 精细动作 ● 认知能力
 - 艺术能力 ● 语言 ● 社会行为
- 成长印痕 (4)
 - 第一个月 ● 第二个月 ● 第三个月 ● 第四个月
 - 第五个月 ● 第六个月 ● 第七个月 ● 第八个月
 - 第九个月 ● 第十个月 ● 第十一个月 ● 第十二个月



十年树木,百年树人

——养育孩子与教育孩子的统一……………(12)

营养……………(13)

● 按季节补鱼肝油和钙剂

● 以菜为主食

● 吃零食的科学

● 多吃含碘食物

● 让宝宝爱吃菜

● 提高钙的摄入量

● 注意宝宝食物的比例和量

● 饮食的平衡搭配

护理……………(19)

● 大小便 ● 饮食 ● 穿衣 ● 刷牙、洗手 ● 睡眠

防止事故……………(22)

● 如何防止意外事故 ● 孩子咬人怎么办

● 有时,该对孩子的错“视而不见”



教孩子自我保护妙招

第一招(22) 第二招(23) 第三招(24) 第四招(25)

养育误区——梦里走了许多路

常见问题与解决办法……………(27)

● 饮食没有规律 ● 不愿吃蔬菜

不适宜做法……………(27)

● 吃饭时训斥孩子 ● 让小孩子多吃冷饮

● 随便给宝宝进补 ● 让宝宝睡前吃东西

- 让宝宝多吃鸡蛋
- 父母常在孩子面前争吵



爱的回音壁

三八妇女节 (30)

养育园地——漫漫育儿长路远

培养有序的生活和学习 (31)

养育常识 (32)

- 注射乙脑疫苗
- 不要把房间收拾得太干净
- 金钱和时间不是教育下一代的条件
- 玩具要注意其实际效果
- 幼儿对玩具有自己的玩法
- “戏剧游戏”对幼儿创造力大有帮助
- 锻炼身体可促进智力发育
- 左右手要平衡锻炼
- 尽量让幼儿多走路
- 运动能力是锻炼出来的
- 运动能力越早培养越好
- 多向幼儿提供参与实际工作的机会

真情大放送

帮妈妈美容 (48)

为妈妈解忧 (49)

- 宝宝发热怎么办
- 怎样才能让孩子进行成功的交流
- 孩子说谎怎么办

- 宝宝不合群怎么办
- 孩子遇到问题时,父母该怎样帮助他
- 孩子悲观怎么办



给您提个醒

- 婴幼儿不宜服用的药物(43)
- 尿床的防治(46)
- 少碰幼儿的性器官(49)



己所不欲,勿施于人

- 教育孩子,父母应该以身作则 (55)
- 启蒙教育——父母的全权职责 (57)
- 宝宝的兴趣教育 (74)



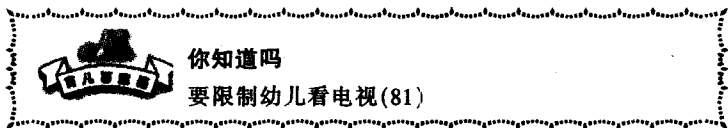
教育家育儿谈

- 陶行知育儿诗(77)
- 陶行知育儿歌(78)

思接千载,视通万里

- 培养宝宝的观察力 (87)
- 妈妈告诉你 (88)
 - 区分早上和晚上
 - 分清大和小

- 认识天气
- 认识冬天和夏天
- 配对与排序 ● 装上套筒




过目成诵不是梦

- 培养宝宝的记忆力……………(92)
- 宝宝来试试 ……………(92)
 - 自我介绍 ● 背数 ● 点数
 - 记住父母单位和自己的住址
 - 学习礼貌用语 ● 看相册 ● 知道称呼不同的职业
 - 教宝宝背诵诗词……………(97)
 - 教宝宝唱歌 ……………(101)

动心忍性,增益其所不能

- 教宝宝学会等待……………(102)
- 让宝宝猜谜……………(103)
 - 冬季的谜语 ● 连环谜
 - 谜语儿歌 ● 看一看,猜一猜
- 教宝宝识字……………(106)
- 益智童话官……………(109)
 - 大象救小白兔 ● 小鸭救鸡宝宝
 - 小猫洗澡 ● 小黑狗救人
 - 爱美的小海象 ● 机灵的哈巴狗
 - 迷路的小动物 ● 大象的王冠

- 小白兔又输了
- 培养宝宝的动手能力 (127)
 - 做植物玩具
 - 画圆圈
 - 画交叉线
 - 穿珠比赛
- 培养宝宝的创造能力 (128)
 - 粘土、折纸等游戏可培养宝宝的创造能力
 - 宝宝是个邮递员
 - 涂色折纸条
 - 拼图游戏
- 让宝宝学会自理 (131)
 - 让宝宝自己吃
 - 学洗脸
 - 学用筷子
 - 学穿背心和套头衫
 - 自己洗脚
- 培养宝宝的运动能力 (133)
 - 学做体操
 - 交替双足上楼梯
 - 跑跑跳跳
 - 金鸡独立
 - 从上往下跳
 - 用足尖走
 - 爬攀登架
 - 小猫吃鱼
 - 骑三轮车
 - 学接抛球



大笨狗哈克的故事

请错了救兵(104)	讨还罚款(110)
鸭嘴兽落户(111)	种菜的学问(114)
发现一个小月亮(114)	聪明的小鸭子(116)

教育园地

——有心栽花花吐艳，着意插柳柳成荫

- 幼儿教育常识 (137)
- 家教典范 (166)
 - 父母应该成为教育行家
 - 孟母断机
 - 陶行知和他的儿子



我来告诉您
聘请家庭教师的几种误区(141)

海阔凭鱼跃,天高任鸟飞

——一个萝卜一个坑的教子艺术 (172)

□ 家有家规——管教与服从 (172)

● 成人的职责——别表情带刺

● 未成年人的“好意”——体认服从

● 新孩子新教 ● 抓着时机 ● 放飞孩童

● 有奖有罚 ● 谁是谁非 ● “乖乖”的误区

□ 家教精华 (205)

● 陆翁示儿 ● 周公训康 ● 名臣家法

● 家庭小报 ● 精忠报国 ● 画中自有画中意

● 以石教子 ● 出饷示子 ● 丰公教子术

● 削柳教子 ● 折箭教子 ● 还椹教子

● 埋钱教子 ● 起名示教 ● 关门训子

● 小杖则受,大杖则走 ● 依井诫子

● 身教重于言教 ● 遗嘱教子



生活指南

轻松地进餐(229)

蔬菜与“菜娃”(231)



医疗卫生保健篇

宝宝的健康成长是妈妈的最大心愿

——从小培养体型的健康(233)

□感冒与生病(234)

- 季节变化时小儿比大人易感冒
- 为什么宝宝待在家里也会生病
- 如何减少婴幼儿被感染的机会
- 为什么感冒迟迟好不了
- “综合感冒症”何以造成
- 如何预防及治疗流行性感冒
- 小感冒为何会导致死亡 ● 夏季热
- 登革热 ● 口手足病与疱疹性咽喉炎

□感冒生病常见症状 (259)

- 发烧就表示生病了吗
- 感冒时为何声音会沙哑 ● 咳嗽
- 咳嗽造成眼睑浮肿 ● 胃肠感冒

□感冒生病的护理 (265)

- 感冒会持续多久
- 生病感冒为什么不能喝冰水
- 感冒发烧是否要多喝水
- 发烧睡冰枕可否退烧
- 大人可否用嘴去吸宝宝的鼻涕

- 感冒流脓涕是否需灌洗鼻子
- 感冒洗喉咙有用吗
- 咳嗽痰多为什么要吸蒸汽
- 拍痰时宝宝头部是否一定要放低
- 腹泻时应多喝运动饮料
- 幼儿何时需要打点滴
- 内服药与外用药 (284)
 - 宝宝长期吃西药会伤(身)肾吗
 - 呕吐后是否需要再补吃药
 - 这次感冒可否吃上次的剩药
 - 伤口不宜涂抹红药水或紫药水
 - 宝宝不小心把药膏吃下去了
 - 婴幼儿远游时的必备药品
- 预防接种 (290)
 - 预防接种的原理与副作用
 - 预防注射的禁忌与时间
 - 打预防针期间可否服药或接受手术
 - 轻微感冒可否打预防针
 - 预防注射后的局部红肿
 - 水痘疫苗——水痘终于可以预防了

教您一招



处理宝宝眼睛痒的原则(245)

怎样喂宝宝吃药(246) 宝宝打鼾怎么办(249)

异食癖的防治(252) 小儿便秘的原因及对策(258)

康乐园——你健康我快乐

有问必答 (302)

营养卫生 (320)

● 幼儿是否可以喝低脂奶

● 孩子不愿刷牙怎么办

● 孩子不会自己小便怎么办

● 可否在孩子面前裸体

● 喝了牛奶为何肚子痛

● 拒饮牛奶

医疗保健 (323)

● 手指头损伤的治疗方法

● 孩子眼睫毛内倒长怎么办

● 小女孩洗泡泡浴要防止私处感染

● 孩子出水痘用手去抓怎么办

● 孩子有体臭怎么办

● 孩子头上生蚤怎么办



育儿心得

二十种对幼儿牙齿有害的食物(279)

牙齿保健检查(283) 夏季预防疟疾和虫咬(298)



民俗风情

养育礼俗 (328)

洗礼、探宽及其他 (328)

- “养活孩子吊起来” (332)
- 寄名与认寄父寄母 (334)
- 刻脸压灾的来历 (337)
- 百家锁和百家衣 (339)
- 青田的“散乞儿愿” (340)
- 小孩镇魂避邪物 (341)
- 小儿保健巫术种种 (343)
- 孩子与月亮.....(344)
- 绘刺“蛙”图案的“裹肚(儿)” (345)
- 舅舅给外甥送羊风俗 (346)
- 话说开蒙.....(348)
- 上海郊区的一种成丁礼——庆号 (350)
- 广东的成年礼“出花园” (351)