

全国知名婴幼专家、《妈咪宝贝》杂志特邀专家倾力编写

幸福母婴

婴幼儿

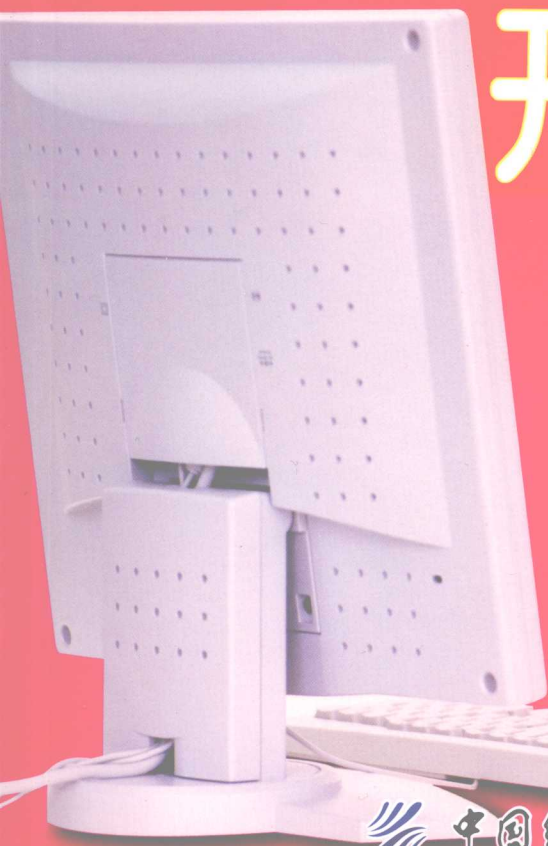


全脑智能开发

席雪 编著

- ◎ 全国知名婴幼专家
- ◎ 北京市东城区妇幼保健院
护士长、主管护师
- ◎ 《妈咪宝贝》杂志及中央电视台
婴幼护理节目特邀专家

宝宝聪慧
妈妈安心



中国纺织出版社

宝宝最佳
辅食及料理要点

赠送挂图

婴儿身体部位
最佳抚触法

内 容 提 要

在0~3岁宝宝大脑发育的重要时期,本书从宝宝每一阶段的智能发育特点出发,精心制定了有利于宝宝大脑发育的营养方案,又根据宝宝左、右脑的不同特点有针对性地设置了可促进左、右脑开发的游戏训练方案。在每个为宝宝精心准备的身心体验游戏中,宝宝不但能体会到快乐、愉悦、幸福,更能从游戏中得到诸如语言表达与理解能力、创造性思维能力、视觉反应能力、观察思考能力、健康的情绪与人际交往能力、肢体协调与平衡能力等多方面的锻炼与发展,并从小学会怎样做人、怎样解决问题、怎样在快乐中接触并学会知识,从而健康、快乐、聪明地成长。

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿全脑智能开发 / 席雪编著. —北京: 中国纺织出版社,

2008. 1

(幸福母婴书库)

ISBN 978-7-5064-4769-0

I. 婴… II. 席… III. 婴幼儿—智力开发 IV. G610

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 192705 号

策划编辑: 李秀英

责任编辑: 胡成洁

责任印制: 刘 强

文字编辑: 佟 伟

高新梅

插图绘制: 睿达点石

美术编辑: 穆 丽

冯 静

装帧设计: 刘金华

旭 晖

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京佳信达艺术印刷有限公司印制 各地新华书店经销

2008年1月第1版第1次印刷

开本: 787 × 1092 1/16 印张: 16

字数: 200千字 定价: 26.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

婴幼儿



全脑智能 开发

席雪 编著

- ◎ 全国知名婴幼儿专家
- ◎ 北京市东城区妇幼保健院
护士长, 主管护师
- ◎ 《妈咪宝贝》杂志及
中央电视台婴幼儿护理节目
特邀专家

 中国纺织出版社



写给自己

记录下自己买这本书时的美丽孕事和温馨心情吧!

在这里按上宝宝的小手印和小脚印吧，许多年后，在宝宝的成人礼上，这会是一件意义非凡的礼物呢!



写给宝宝

我的宝贝，许多奇迹，因为有你，就会存在!

舒适愉悦的阅读体验，来自于贴心的细节

“幸福母婴书库”的医学专家和编创团队

愿与读者分享 本套丛书的人性化细节

细节

1

昂贵的轻型纸使图书重量轻 $1/3 \sim 1/2$ ——

我们使用了近年来在欧美流行的轻型纸来印刷图书内文，用其印制的图书比用普通胶版纸或铜版纸印制的图书重量轻 $1/3 \sim 1/2$ ，在您身怀六甲时，无论是携带还是阅读我们的图书，都会更为方便。

细节

2

专为妊娠女性科学设置的字体字号——

我们所使用的字体、字号和行距设置专门考虑到孕妇和产妇的视神经容易疲劳、酸痛等生理特点，每页设计的字数使您可以在阅读疲劳周期的低谷到来之前稍作停顿，减轻阅读疲劳，舒适的阅读感觉油然而生。

细节

3

纸张的原色调更有利于在阅读时保护眼睛——

国际上提倡纸张的白度不高于84度，色泽为原色调，本书使用的纸张白度在80度左右，这样可以使因怀孕、生产导致眼睛疲劳、酸胀的读者在阅读时不刺眼、不疲劳，即便长时间阅读也不会造成视力损伤。

细节

4

柔软舒适的手感——

轻型纸成书后，切口有毛边，正是这些小毛边提供了柔软的手感，而铜版纸和胶版纸有像小刀一样锋利的纸边，容易划伤手。

细节

5

绿色环保，为了宝宝，为了地球——

轻型纸是纯木浆纸，在生产过程中不添加荧光增白剂，造纸时对纸浆的漂白、蒸煮处理会减少，更多的是打浆处理，因而废液排出会相应减少，在使用过程中挥发出的有害人体的化学因子也会大幅减少。从环保与健康角度考虑，我们更愿意采用轻型纸。

细节

6
7
8

经过无数次的讨论，走访了多家妇产医院，精心筛选知识点，耐心尝试各种语言风格，合理构架提纲体例，推陈出新的版式和封面设计，乃至模特的挑选……

一切细节都是为了您的阅读体验……

目录

C·O·N·T·E·N·T·S

第一章

章

全脑智能开发—— 奠定宝宝一生发展的基础

大脑——
有着不可思议的力量 18

智能开发方法——
抓住宝宝智能培养的钥匙 21

◎ 走近左脑 18

◎ 合理的营养补充 21

◎ 透视右脑 19

◎ 关爱宝宝的心理 21

◎ 左右脑的平衡开发 20

◎ 肯定与赞扬你的宝宝 22

左脑的开发 20

◎ 适度开发宝宝的左右脑 22

右脑的开发 20

◎ 警惕有害物质的侵害 22

第二章

章

0~1 岁宝宝全脑智能开发方案

第 1 个月 24

◎ 宝宝的智能状况 24

营养来源 27

非条件反射能力 24

喂养方式 27

条件反射能力 25

哺乳的正确方法 27

智力 25

母乳喂养需要掌握的要领 28

感觉能力 26

初乳的重要性 28

语言能力 26

开始喂奶的时间 28

◎ 智能发育营养方案 27

◎ 左脑智能开发方案 29

语言能力训练 29

握持能力训练	29
触觉能力训练	30
运动能力训练	30
听觉能力训练	30

◎ 右脑智能开发方案 31

思维能力训练	31
情绪与交往能力训练	31
视觉能力训练	32
动作协调能力训练	32

第 2 个月 33

◎ 宝宝的智能状况 33

智力	33
语言能力	33
视觉能力	34
运动能力	34
适应能力	34

◎ 智能发育营养方案 35

母乳喂养	35
人工喂养	35
辅食喂养	35
混合喂养	36
全脂奶粉的喂养	36

◎ 左脑智能开发方案 37

观察模仿能力训练	37
触觉能力训练	37

语言能力训练	38
观察思考能力训练	38
嗅觉能力训练	38
运动能力训练	39

◎ 右脑智能开发方案 39

身体平衡能力训练	40
交往能力训练	40
信任能力训练	40
视觉记忆能力训练	40
视觉反应能力训练	41
美感判断能力训练	41

第 3 个月 42

◎ 宝宝的智能状况 42

智力	42
语言能力	42
活动能力	43
社交能力	43

◎ 智能发育营养方案 44

大脑发育所需的营养素	44
开始添加辅食	44
准确把握补钙的量	44
补充铁元素的方法	44
注意食物中的盐分	45
适当给宝宝吃点蔬菜	45

◎ 左脑智能开发方案 46

发音能力训练	46
观察思考能力训练	46
精细动作能力训练	46
触觉能力训练	47
运动能力训练	47
嗅觉能力训练	47

◎ 右脑智能开发方案 48

探索能力训练	48
身体平衡能力训练	48
手眼协调能力训练	49
身体灵活性能力训练	49

第 4 个月 50

◎ 宝宝的智能状况 50

语言能力	50
动作能力	50
听觉能力	51
嗅觉能力	51
社交能力	51

◎ 智能发育营养方案 52

喂养特点	52
添加辅食要由细到粗	52
增加蛋白质的摄入	52
让宝宝快乐进食	53
上班妈妈的母乳哺喂	53
4 个月宝宝的一日营养方案	53

◎ 左脑智能开发方案 54

数学能力训练	54
运动能力训练	54
精细动作能力训练	55
适应能力训练	55

◎ 右脑智能开发方案 56

认识颜色能力训练	56
空间想象能力训练	56
解决问题能力训练	57
观察与创新能力训练	57
视觉记忆能力训练	57

第 5 个月 58

◎ 宝宝的智能状况 58

语言能力	58
运动能力	58
视觉能力	59
听觉能力	59
认知能力	59
情感与社交能力	59

◎ 智能发育营养方案 60

宝宝的饮食安排	60
注意出牙期的饮食	60
半断奶期的过渡	61
半断奶期的食物	61
注意食物中碘元素含量是否充足	61

④ 左脑智能开发方案	62	语言交流能力训练	70
观察思考能力训练	62	观察记忆能力训练	70
认识数字能力训练	62	记忆与思考能力训练	71
辨别声音能力训练	62	观察思考能力训练	71
认识大小能力训练	63	④ 右脑智能开发方案	72
寻找声源能力训练	63	解决问题能力训练	72
④ 右脑智能开发方案	64	手眼协调能力训练	72
创造能力训练	64	联系感情能力训练	73
手眼协调能力训练	64	发展交流能力训练	73
平衡能力训练	64	身体平衡能力训练	73
培养亲情能力训练	65		
认识表情能力训练	65		
第 6 个月	66	第 7 个月	74
④ 宝宝的智能状况	66	④ 宝宝的智能状况	74
语言能力	66	语言能力	74
运动能力	66	运动能力	74
认知能力	67	视觉能力	75
情绪情感	67	听觉能力	75
社交能力	67	情感与社交能力	75
④ 智能发育营养方案	68	④ 智能发育营养方案	76
选择合适的断奶时机	68	7个月婴儿的喂养特点	76
避免不正确的断奶方式	68	让宝宝咀嚼固体食物	76
宝宝辅食的选择	69	喂食中的注意事项	76
④ 左脑智能开发方案	69	对乳牙的保护	76
语言理解能力训练	70	贫血对大脑发育的影响	77
		预防贫血的发生	77
		含铁食品的选择	78

④ 左脑智能开发方案 78

- 语言记忆能力训练 78
- 语言理解能力训练 79
- 语言表达能力训练 79
- 观察模仿能力训练 79
- 认识数字能力训练 80

⑤ 右脑智能开发方案 80

- 身体协调能力训练 80
- 刺激交流能力训练 81
- 交往能力训练 81
- 视觉反应能力训练 81
- 视觉记忆能力训练 82

第 8 个月 83

④ 宝宝的智能状况 83

- 语言能力 83
- 运动能力 84
- 认知能力 84
- 情绪情感 84
- 社交能力 84

⑤ 智能发育营养方案 85

- 断奶方式 85
- 循序渐进的断奶方法 85
- 断奶后的饮食要均衡 86
- 爸爸的作用不容忽视 86
- 切勿过于迁就断奶中的宝宝 86

④ 左脑智能开发方案 87

- 认识数字能力训练 87
- 发音能力训练 87
- 语言理解能力训练 87
- 观察模仿能力训练 88
- 培养数学兴趣的训练 88

⑤ 右脑智能开发方案 89

- 空间概念能力训练 89
- 图案创新能力训练 89
- 解决问题能力训练 90
- 刺激交流能力训练 90
- 眼睛移动能力训练 90
- 视觉反应能力训练 91

第 9 个月 92

④ 宝宝的智能状况 92

- 语言能力 92
- 运动能力 93
- 视觉能力 93
- 认知能力 93
- 记忆能力 93

⑤ 智能发育营养方案 94

- 喂养特点 94
- 可喂宝宝的食品 94
- 有助于大脑发育的食品 95
- 如何喂养不愿吃辅食的宝宝 96

④ 左脑智能开发方案 96

培养节奏感能力训练 96

发音能力训练 96

语言反应能力训练 97

语言表达能力训练 97

④ 右脑智能开发方案 98

刺激交流能力训练 98

人际交往能力训练 99

促进视觉发育能力训练 99

视觉记忆能力训练 99

第 10 个月 101

④ 宝宝的智能状况 101

语言能力 101

运动能力 101

手和手指的技巧 102

认知能力 102

情感与社交能力 102

④ 智能发育营养方案 103

蛋白质的摄入 103

脂肪的摄入 103

维生素 C 的摄入 104

钙的摄入 104

④ 左脑智能开发方案 104

倾听大自然声音的训练 105

丰富词汇量能力训练 105

发音能力训练 105

观察模仿能力训练 106

生活自理能力训练 106

④ 右脑智能开发方案 106

思维能力训练 107

视觉反应能力训练 107

视觉记忆能力训练 107

促进视觉发育的训练 108

第 11 个月 109

④ 宝宝的智能状况 109

语言能力 109

运动能力 109

手与手指的能力 110

认知能力 110

情绪情感 110

④ 智能发育营养方案 111

营养与健康 111

让宝宝聪明的食物 111

养成良好的进餐习惯 112

注意饮食的均衡 112

④ 左脑智能开发方案 113

语言理解能力训练 113

认识数字能力训练 113

模仿声音能力训练 114

声音记忆能力训练 114

◎ 右脑智能开发方案 115

身体协调能力训练 115

认知新事物能力训练 115

认知图形能力训练 116

视觉记忆能力训练 116

空间想象能力训练 116

第 12 个月 117

◎ 宝宝的智能状况 117

语言能力 117

运动能力 117

手与手指的能力 118

认知能力 118

情绪情感 118

◎ 智能发育营养方案 119

12 个月宝宝应该怎样吃 119

12 个月宝宝的每日膳食量 119

12 个月宝宝食品巧制作 120

咀嚼让宝宝更聪明 120

12 个月以下的宝宝不宜吃的食品 120

◎ 左脑智能开发方案 121

观察思考能力训练 121

认识数字能力训练 122

认识声音能力训练 122

声音记忆能力训练 122

语言理解能力训练 123

◎ 右脑智能开发方案 123

认识图形能力训练 124

形象认知能力训练 124

空间想象能力训练 124

区别体积能力训练 124

创造能力训练 125

手指协调能力训练 125

1 岁宝宝智能水平测试 126

第三章 1~2 岁宝宝全脑智能开发方案

第 13~15 个月 128

◎ 宝宝的智能状况 128

语言能力 128

运动能力 129

认知能力 129

◎ 智能发育营养方案 130

营养的合理搭配 130

注意营养的均衡 130

选择富含钙的食品 130

培养良好的进餐习惯 131

尽量不要给宝宝吃油炸食品 131

◎ 左脑智能开发方案 132

语言表达能力训练 132

语言理解能力训练 132

逻辑思维能力训练 132

认识数量能力训练 133

认识数字能力训练 134

识别图形能力训练 134

比较多少能力训练 135

培养数学兴趣的训练 135

数数能力训练 135

味觉刺激能力训练 136

生活自理能力训练 136

味觉与触觉能力训练 137

培养节奏感的训练 137

◎ 右脑智能开发方案 138

认知图形能力训练 138

解决问题能力训练 138

空间认知能力训练 139

创造能力训练 139

图案创新能力训练 140

身体平衡能力训练 140

手眼协调能力训练 141

手脑协调能力训练 142

身体协调能力训练 142

身体灵活性能力训练 144

第 16~18 个月 145

◎ 宝宝的智能状况 145

语言能力 145

运动能力 145

认知能力 146

社交能力 146

◎ 智能发育营养方案 147

正确为宝宝补充益智食品 147

给宝宝吃水果的注意事项 147

不宜给宝宝多吃动物肝脏 147

宝宝吃鸡蛋应适量 148

保证饮食结构的合理性 148

◎ 左脑智能开发方案 148

语言交流能力训练 149

发音能力训练 149

丰富词汇量能力训练 149

语言理解能力训练 150

观察实践能力训练 150

观察思考能力训练 151

培养数学兴趣的训练 152

认识数字能力训练 152

生活自理能力训练 152

正确呼吸能力训练 153

培养节奏感能力训练 154

听觉记忆能力训练 154

◎ 右脑智能开发方案 154

想象力训练 155

空间认知能力训练 155

图案创新能力训练 155

身体灵活性训练 155

手指协调能力训练 156

身体协调能力训练 156

与人交往能力训练 157

身体平衡能力训练 157

培养亲情的训练 157

视觉记忆能力训练 158

形象认知能力训练 158

形象思维能力训练 159

创造能力训练 159

视觉反应能力训练 159

注意钙的摄入 164

饮食制作原则 164

严格控制盐的摄入量 164

◎ 左脑智能开发方案 164

语言理解能力训练 165

语言交流能力训练 165

认识数字能力训练 166

观察思考能力训练 166

听觉注意力训练 166

比较大小的能力训练 167

语言表达能力训练 167

丰富词汇量能力训练 168

语言模仿能力训练 168

逻辑思考能力训练 169

逻辑推理能力训练 169

计算能力训练 169

认识几何形体能力训练 170

运动能力训练 170

触觉能力训练 171

◎ 右脑智能开发方案 171

创造能力训练 171

动手能力训练 172

身体平衡能力训练 172

手指协调能力训练 172

身体协调能力训练 173

交往能力训练 173

第 19~21 个月 (161)

◎ 宝宝的智能状况 161

语言能力 161

运动能力 161

认知能力 162

情感与交往能力 162

◎ 智能发育营养方案 162

合理安排宝宝的饮食 163

别让宝宝吃得过饱 163

视觉记忆能力训练	173
形象感知能力训练	174
形象认知能力训练	174
形象思维能力训练	175
空间认知能力训练	175
视觉创造能力训练	176
图案创新能力训练	176
创新思维能力训练	176
立体感觉能力训练	177

第 22 ~ 24 个月 178

◎ 宝宝的智能状况 178

语言能力	178
运动能力	178
手与手指协调能力	179
认知能力	179
情感与交往能力	179

◎ 智能发育营养方案 180

不可强迫宝宝进食	180
纠正不良的饮水习惯	180
食用冷饮应适量	180
防止生理性厌食	181
根据宝宝体重调节饮食	181

◎ 左脑智能开发方案 182

语言表达能力训练	182
观察思考能力训练	183

数数能力训练	183
认数能力训练	184
运动能力训练	185
精细动作能力训练	185
感知能力训练	186
动手能力训练	186
听觉辨析能力训练	186
听觉感知能力训练	187
听觉反应能力训练	187

◎ 右脑智能开发方案 187

身体协调能力训练	188
身体平衡能力训练	188
交往能力训练	188
视觉记忆能力训练	189
空间想象能力训练	189
形象感知能力训练	189
认知图形能力训练	190
想象力训练	190
文明礼仪训练	191
空间认知能力训练	191
创造能力训练	192
手眼协调能力训练	192
身体灵活性能力训练	192
手指灵活性能力训练	193
2岁宝宝智能水平测试	194

第四章

2~3岁宝宝全脑智能开发方案

第25~27个月 196

宝宝的智能状况 196

- 语言能力 196
- 认知能力 196
- 运动能力 197
- 情感与社交能力 197

智能发育营养方案 198

- 宝宝需要的营养素 198
- 谷类和薯类食物 198
- 脂类食物对脑组织的作用 199
- 让孩子聪明的食物 199

左脑智能开发方案 199

- 语言反应能力训练 200
- 语言表达能力训练 200
- 听觉辨析能力训练 201
- 听觉反应能力训练 201
- 听觉感知能力训练 202
- 培养节奏感能力训练 202
- 生活自理能力训练 202
- 动手操作能力训练 203
- 分析比较能力训练 203
- 计算能力训练 203
- 观察思考能力训练 204
- 认识数字能力训练 204

运动能力训练 205

感知能力训练 205

右脑智能开发方案 206

- 形象认知能力训练 206
- 想象力训练 206
- 创造能力训练 207
- 空间认知能力训练 207
- 手指协调能力训练 207
- 身体协调能力训练 208
- 动作协调能力训练 208
- 身体灵活性能力训练 208
- 手眼协调能力训练 209
- 认识表情能力训练 209
- 培养亲情能力训练 210
- 交往能力训练 210
- 视觉记忆能力训练 210
- 视觉反应能力训练 211
- 视觉感受能力训练 211

第28~30个月 212

宝宝的智能状况 212

- 运动能力 212
- 认知能力 212
- 社交能力 213

智能发育营养方案 213

培养良好的咀嚼习惯	213
注意控制食物的热量	214
避免宝宝食用致敏食物	214
纠正宝宝挑食、偏食	214
2岁半宝宝的营养食谱	215

◎ 左脑智能开发方案

语言交流能力训练	216
语言表达能力训练	216
语言反应能力训练	216
观察思考能力训练	217
观察推断能力训练	217
逆向思维能力训练	217
触觉能力训练	218
感知能力训练	218
生活自理能力训练	218
时间概念能力训练	219
运动能力训练	219
逻辑推理能力训练	219
数字记忆能力训练	220
听觉反应能力训练	220
听觉辨析能力训练	221

◎ 右脑智能开发方案

空间认知能力训练	222
身体协调能力训练	222
身体平衡能力训练	222
手眼协调能力训练	223
提问能力训练	223
合作交往能力训练	223
视觉记忆能力训练	224

视觉反应能力训练	224
创造性思维能力训练	225
形象认知能力训练	225
形象感知能力训练	225
具体形象思维能力训练	226
空间概念能力训练	226
培养亲情能力训练	226
空间感知能力训练	227
观察与创新能力训练	227

第 31 ~ 33 个月

◎ 宝宝的智能状况

语言能力	228
运动能力	228
认知能力	229
社交能力	229
情绪情感	229

◎ 智能发育营养方案

预防宝宝营养不良	230
营养靠吃不靠补	230
忌常吃葡萄糖	231

◎ 左脑智能开发方案

语言表达能力训练	231
发音能力训练	232
语言理解能力训练	232
大动作能力训练	233
声音辨析能力训练	233
观察思考能力训练	233
逆向思维能力训练	234