



中国优生科学协会倡导读物



0-5岁

# 婴幼儿早教 大百科

李苏仁 主编  
中国优生科学协会学术部主任  
吉林科学技术出版社

中国优生科学协会副秘书长 李苏仁 主 编

0-3岁 婴幼儿早教

大百科

吉林科学技术出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

0~5岁婴幼儿早教大百科 / 李苏仁主编. — 长春 :  
吉林科学技术出版社, 2010.7  
ISBN 978-7-5384-4894-8

I. ①0… II. ①李… III. ①婴幼儿—早期教育  
IV. ①G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 128366 号

# 0~5岁婴幼儿早教大百科

- 主 编 李苏仁
- 责任编辑 崔 岩 端金香
- 封面设计 一行设计 于 通
- 制 版 长春市一行平面设计有限公司
- 出版发行 吉林科学技术出版社
- 印 刷 长春新华印刷集团有限公司
- 版 次 2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷
- 规 格 720mm×990mm 16开本
- 定 价 35.00元
- 字 数 600千字
- 书 号 ISBN 978-7-5384-4894-8
- 发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628  
85677817 85600611 85670016
- 编辑部电话 0431-85635186 85674016
- 储运部电话 0431-84612872
- 网 址 www.jlstp.com
- 实 名 吉林科学技术出版社
- 社 址 长春市人民大街4646号 邮编: 130021
- 版权所有 翻印必究
- 如有印装质量问题 可寄出版社调换

# 前言

爸爸妈妈是宝宝的第一任老师，家庭是宝宝的第一所学校。在早期教育这所学校里，宝宝能学到什么，能掌握到什么程度，关键就在于爸爸妈妈的教养与教育是否正确。

0~5岁是宝宝大脑发育最快的时期，也是身心发展最关键的时期，因此被称为早教黄金期，而爸爸妈妈对早期教育的认识和实施将影响宝宝一生。早期教育既是教能力，更是培养素质，可以提前一步开发宝宝的潜能，发挥宝宝的主动性，让宝宝真正提升自身的本领。

正常的宝宝从一出生开始，就会凭借自己与生俱来的感知能力去看、去听、去闻、去尝、去模仿、去记忆，只要爸爸妈妈不把宝宝圈起来，宝宝学习的冲动拦都拦不住。

通常，一个多月的宝宝就会转动头和眼睛跟踪走动的人，不到半岁的宝宝听到声音就会找寻声源，刚1岁的宝宝看电视你若关掉他就会闹，2岁的宝宝最喜欢帮妈妈扫地洗碗……可以说，宝宝每时每刻都在调动自己的智慧吸收新知识，这就是早期教育。

教育宝宝，首先爸爸妈妈要了解 and 掌握宝宝发育的规律，比如运动能力的发育是从上到下，所以先教抬头，然后翻身、坐、爬、站，熟练后再练习走、跑、跳，但如果倒过来先走先爬然后再学坐，就违反了规律，就会令宝宝的发展出现问题。动手、语言、认知、交往、自理能力等能力的发展也都有各自的规律，父母应该用心学习并按照规律办事。

宝宝智力的发展，需要爸爸妈妈开发与引导，让宝宝主动参与到智力游戏中来；还要培养宝宝的观察、注意、记忆、思维、想象能力以及生活能力等等，让宝宝在努力尝试和探索中获得心智的发展。此外，宝宝的个性与情绪也需要爸爸妈妈培养与调适，因为宝宝难免会遇到困难和挫折，一些消极的情绪如果不能很快化解，将影响宝宝的心理健康，而良好的个性与品质正是宝宝顺利成长的基础。

本书从宝宝的言语能力、认知能力、视听能力、运动能力、社交能力、生活自理能力、情绪控制能力以及音乐才艺、玩具游戏等几大方面的内容，生动而有趣的为爸爸妈妈们提供简单有效的训练方法，锻炼宝宝的感知觉能力，轻松开发宝宝的大脑潜能，让可爱的宝宝更聪明。因此，本书是爸爸妈妈对宝宝进行早期教育难得的良师益友。

# 目 录 Contents

## 第一章 正确地认识胎教 33

### 走近胎教 34

- 你了解胎教吗····· 34
- 追溯胎教的起源 ····· 35
- 古代胎教六要素····· 36
- 现代胎教的发展····· 38
- 西方的胎教学 ····· 39
- 胎教趣事：胎儿也上大学····· 42

### 敲开胎教可行之门 34

- 胎儿深居“宫”中真的一无所知吗····· 43

- 大脑已经慢慢地形成····· 43
- 胎教可行但不是万能的····· 44

### 推开胎教必要之窗 45

- 一切为了孩子····· 45
- 胎教的现实意义····· 45
- 唤醒胎儿的大脑潜能 ····· 47
- 母子一体化胎教 ····· 47
- 走过了去伪存真的过程 ····· 48
- 如何科学实施胎教····· 50

## 第二章 胎教前奏曲

51

### 生命之始, 胎教之源 52

- 生命从这里开始····· 52
- 多大做爸爸妈妈最好····· 52
- 什么季节受孕最佳····· 53
- 掌握最佳的受孕时机····· 54
- 环境与受孕的关系千丝万缕····· 55
- 怎么知道你怀孕了····· 57
- 生男生女任你选····· 58
- 把握受孕瞬间的胎教····· 59
- 婚检、孕检保平安····· 60

### 胎教与遗传 62

- 把握好遗传和胎教····· 62
- 当心这些会遗传的疾病····· 62
- 遗传病能不能防治····· 63
- 孩子长得像谁····· 64

### 胎教与优生 66

- 神奇的生物钟优生法····· 66
- 宝宝不喜欢烟雾环绕····· 67
- 要优生就要远离酒精····· 68
- 预防缺陷儿····· 68
- 致畸因素一谈····· 69

## 第三章 揭密胎儿了不起的潜能

71

### 从胎内开始开发宝宝智商 72

- 成为超智力宝宝的因素····· 72

- 腹中胎儿脑部成长全记录····· 73

### 胎儿的“超能力” 74

- 母子信息传递····· 74

母子间的心电感应·····	75	胎儿还能学习呢·····	82
及早建立起与胎儿的情感交流··	76	妈妈，我渴了·····	83
宝宝在聆听外面的世界·····	77	我小，我也有人格·····	83
胎儿能感受明暗变化·····	79	意识已经开始萌芽·····	84
妈妈在碰我·····	80	不要伤害我的心灵·····	85
宝宝能尝出味道·····	80	我在锻炼身体呢·····	86
闻一闻这是什么味道吧·····	81	爱睡觉的宝宝·····	87
胎儿有记忆能力吗·····	81	给父母的信·····	87
		胎教趣事：给胎儿听音乐·····	88

## 第四章 行之有效的胎教法 89

### 抚摩胎教：最是你的温柔 90

抚摩胎儿的益处·····	90
怎样进行抚摩胎教·····	90
抚摩时要注意哪些事项·····	91

### 音乐胎教：我拿什么让你听见 92

音乐胎教的重要意义·····	92
音乐胎教的方法·····	93

音乐胎教的选择·····	94
音乐胎教的误区·····	95
胎教趣事：两组对比·····	96

### 联想胎教：放开想象的翅膀 97

联想胎教的可行性·····	97
你想象中胎儿是什么样的·····	97
在欣赏中展开联想的翅膀·····	98
和胎宝宝一起走进大自然·····	99



## 呼唤胎教：宝宝，你听我说 100

- 呼唤胎教法····· 100
- 父亲与胎儿的对话····· 101

## 光照胎教：甜沁心腑的光明 102

- 光照胎教从什么时间开始好····· 102
- 怎样进行光照胎教····· 102

## 语言胎教法：让我轻轻地告诉你 103

- 怎样进行语言胎教····· 103
- 寻找和宝宝的谈话内容并不难····· 104
- 给宝宝讲故事、数数字····· 105

## 游戏胎教：和宝宝一起做游戏 106

- 胎儿会做游戏吗····· 106

妈妈的子宫是宝宝的游乐场····· 109

## 运动胎教：让宝宝动起来 107

- 怎样认识运动胎教····· 107
- 深情款款的拍打运动····· 107
- 这样运动有益胎教····· 108
- 运动胎教好处大盘点····· 110
- 胎动是宝宝打给妈妈的电话····· 110

## 怡情胎教：美丽胎儿的心灵 111

- 微笑也是胎教····· 111
- 仪容美心灵也美····· 111
- 好情绪就是好胎教····· 112
- 不断提高自身修养····· 112
- 读一本好书····· 113
- 看一幅美丽图片····· 114
- 胎教趣事：吃出神童····· 114

## 营养胎教：给宝宝一个好体质 115

- 营养对胎儿有多重要 ..... 115
- 营养与胎儿智力有很大的关系... 116
- 合理安排孕妇的饮食 ..... 117

## 性格胎教：宝宝，你的性格我做主 118

- 母亲性格对胎儿影响..... 118

# 第五章 各月胎教进行时 119

## 怀孕1个月 120

- 母子变化..... 120
- 本月胎教要点..... 120
- 营养师建议..... 122
- 日常保健安胎提醒..... 122
- 注意事项..... 123

## 怀孕2个月 124

- 母子变化..... 124
- 本月胎教要点..... 124
- 营养师建议..... 126
- 日常保健安胎提醒..... 128
- 注意事项..... 130

- 胎教趣事：育婴父亲..... 130

## 怀孕3个月 131

- 母子变化..... 131
- 本月胎教要点..... 131
- 营养师建议..... 133
- 日常保健安胎提醒..... 135
- 注意事项..... 136

## 怀孕4个月 137

- 母子变化..... 137
- 本月胎教要点..... 137
- 营养师建议..... 140

日常保健安胎提醒·····	141
注意事项·····	144

### 怀孕5个月 145

母子变化·····	145
本月胎教要点·····	145
营养师建议·····	148
日常保健安胎提醒·····	150
注意事项·····	151

### 怀孕6个月 152

母子变化·····	152
本月胎教要点·····	152
营养师建议·····	155
日常保健安胎提醒·····	156
注意事项·····	158
胎教趣事：胎儿也能学习·····	158

### 怀孕7个月 159

母子变化·····	159
本月胎教要点·····	159
营养师建议·····	161

日常保健安胎提醒·····	162
注意事项·····	163

### 怀孕8个月 164

母子变化·····	164
本月胎教要点·····	164
营养师建议·····	166
日常保健安胎提醒·····	167
注意事项·····	168

### 怀孕9个月 170

母子变化·····	170
本月胎教要点·····	170
日常保健提醒·····	172
营养师建议·····	174
注意事项·····	175
胎教趣事：氧气添加法·····	175

### 怀孕10个月 176

母子变化·····	176
本月胎教要点·····	176
日常保健安胎提醒·····	177

营养师建议·····	179
注意事项·····	180

给父母的信·····	180
------------	-----

## 第六章 0~7天新生儿的本能启迪 181

### 新生儿与生俱来的本能 与本领 182

新生儿拥有的基本技能·····	182
新生儿的本能反射·····	182
新生儿有着惊人本领·····	184
新生儿独特的个性·····	186

### 引发宝宝的感触与感官 智能 187

训练宝宝寻找乳头·····	187
照顾好感受性强的宝宝·····	187
早期搂抱构建母子亲情·····	188
触觉交流有助于宝宝智力发育···	189

### 开发宝宝的嗅觉、味觉 190

新生儿的灵敏嗅觉与味觉·····	190
------------------	-----

让宝宝记住妈妈的气味·····	191
-----------------	-----

### 开启宝宝的视觉、听觉 192

宝宝对光线的视觉反应·····	192
创造良好的视觉环境·····	193
新生儿的视觉发展·····	193
与妈妈视觉、听觉交流可增强宝宝 智力·····	194
新生儿对声音的反应·····	195
新生儿视觉与听觉的开发·····	195

### 宝宝最初的教育锻炼 196

对新生儿潜能早教课·····	196
新生儿的交往能力·····	196
多交流开发宝宝智力·····	196

## 早期潜力开发与智力游戏 198

适当早教开发新生儿潜力····· 198

## 第七章 7~15天最早的运动训练与智能培养 201

### 新生儿的具体运动能力 202

- 新生儿的躯体活动智能····· 202
- 宝宝怎样开始学会运动····· 203
- 宝宝运动的技巧发展····· 203
- 照顾好宝宝的运动能力····· 204

### 新生儿运动训练 205

- 抬头运动训练····· 205
- 宝宝巧手训练····· 205
- 拉腕坐起练习····· 206
- 新生儿健身操····· 206

- 最初智能开发小游戏····· 199
- 与宝宝玩洋娃娃游戏····· 200

### 宝宝的第六感与视力训练 207

- 新生儿第六感能力培训····· 207
- 宝宝视力训练····· 208
- 宝宝求知学习从出生开始培养·· 209

### 情绪与交往能力培养 210

- 宝宝的情绪培养····· 210
- 宝宝有5种基本感情····· 210
- 良好情绪培养····· 211
- 宝宝最初的交往形式····· 211

## 开发记忆、智力与幽默 细胞 212

新生儿有惊人记忆力…………… 212

## 第八章 15~28天新生儿早期教育与认 知能力训练 215

### 训练宝宝的听力与语言 216

宝宝听力能力发育及培养…………… 216  
宝宝语言能力发育及培养…………… 217  
怎样听懂“宝宝哭声”…………… 218  
捕捉宝宝的肢体语言…………… 220

### 训练宝宝认知、视觉及 感触能力 221

宝宝味觉、嗅觉和触觉的发展  
特征…………… 221  
味觉、嗅觉和触觉训练…………… 222  
抚触可增加宝宝免疫力…………… 223

做游戏，培养幽默细胞…………… 213

亲子游戏，培养母子感情…………… 213

宝宝的视觉发展与训练…………… 224

### 宝宝的情绪及睡眠适应 226

宝宝最佳睡眠训练…………… 226  
宝宝的睡眠和清醒状态…………… 228  
让宝宝“快乐”起来…………… 229  
宝宝哭声里的5种心情…………… 230  
宝宝社交能力培养…………… 231

### 心理发育与自理训练 232

宝宝的行为发育…………… 232  
宝宝的个性与情感发育…………… 233

- 心灵交流促进宝宝心理发育····· 234
- 宝宝自理能力训练····· 234

### 培养宝宝音乐细胞与听力 235

- 宝宝听觉发展训练法····· 235
- 让宝宝多听音乐利于全面发展·· 236
- 音乐能培养宝宝愉快的情绪····· 237

### 宝宝启智活动与智力游戏 238

- 宝宝智能启蒙小游戏····· 238
- 宝宝智能训练小游戏····· 239
- 小手小手，摇一摇····· 240
- 乖宝宝，找妈妈····· 240

## 第九章 咿咿呀呀2个月——宝宝初学语 241

### 宝宝运动、语言能力发展 242

- 宝宝动作特征····· 242
- 通过小手认识世界····· 243
- 宝宝头部训练····· 244
- 爬行与侧翻训练····· 245
- 训练宝宝语言能力····· 246
- 训练逗引宝宝发音····· 247

### 宝宝视觉、嗅觉及听觉训练 248

- 视、听觉发展与训练····· 248
- 视觉、听觉刺激训练····· 249

## 训练宝宝社交及自理能力 250

- 宝宝社交能力训练····· 250
- 大小便训练最佳时间····· 251
- 训练大小便注意事项····· 251
- 宝宝穿衣训练····· 252

## 培养宝宝健康的心理情感 253

- 宝宝的心理特征····· 253
- 宝宝健康心理培养····· 253
- 给宝宝做按摩与抚触····· 254
- 不要宝宝一哭就安慰····· 254

# 第十章 轻松育儿3个月——宝宝学翻身 255

## 教宝宝学翻身及其他训练 256

- 宝宝学翻身大训练····· 256
- 引导宝宝做抬头训练····· 257
- 手部动作发育及训练····· 258
- 宝宝身体动作锻炼····· 259
- 3个月宝宝体操训练····· 260

## 宝宝语言、认知及感觉智能训练 261

- 语言能力训练····· 261
- 视觉、听觉能力训练····· 261
- 宝宝认知能力训练····· 262
- 皮肤是触觉开发的最大器官····· 263
- 尝试让宝宝抬头····· 263



## 宝宝交往能力与生活习惯训练 264

- 宝宝认生怎么办····· 264
- 如何让宝宝学会交往····· 265
- 宝宝的本能反射····· 266
- 改掉宝宝吃手的习惯····· 267

## 宝宝音乐智能培养与训练 268

- 给宝宝快乐的音乐环境····· 268
- 训练宝宝辨别音乐来源····· 269
- 用音乐来滋养宝宝成长····· 269
- 说儿歌、听乐曲····· 270

## 第十一章 开怀的4个月——宝宝“躺着”学本领 277

### 宝宝的肢体运动与动作训练 278

- 锻炼宝宝手部抓握能力····· 278

### 3个月宝宝启智游戏训练 271

- 宝宝游戏训练注意事项····· 271
- 小汽车，嘀嘀响····· 272
- 小小鼓手真是棒····· 272
- 找一找，朋友在哪儿····· 273
- 毛毛兔，跑得快····· 273
- 小鸭子，水中游····· 273
- 寻找小鸭子····· 273
- 大嘴鳄鱼来了····· 274
- 宝宝跟我学····· 274
- 不要忽视玩具的作用····· 275
- 触摸和抓握玩具最适合····· 276
- 选择玩具要注意····· 276

- 宝宝手、臂活动训练····· 279
- 宝宝翻身、拉坐练习····· 279
- 宝宝肢体动作训练····· 280