



轻松开启智慧之门，养育真正高智商宝宝

培养高智商宝宝 就这么简单



东方知语早教育儿中心 编著



造就
聪明大脑
让宝宝的好奇
再进一步

打造
超级小天使
打造
完美心理小人儿
培养
探索和思维能力

中国妇女出版社



轻松开启智慧之门，养育真正高智商宝宝

培养高智商宝宝 就这么简单



东方知语早教中心 编著



常州大学图书馆
藏书章

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

培养高智商宝宝就这么简单/东方知语早教育儿中心编著.—北京:中国妇女出版社,2010.8

ISBN 978-7-5127-0059-8

I. ①培… II. ①东… III. ①婴幼儿-哺育 ②婴幼儿-智力开发 IV. ①TS976.31
②G610

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第132897号



培养高智商宝宝就这么简单



作 者:东方知语早教育儿中心 编著

责任编辑:乔彩芬

责任印制:王卫东

出 版:中国妇女出版社出版发行

地 址:北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码:100010

电 话:(010) 65133160(发行部) 65133161(邮购)

网 址:www.womenbooks.com.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:北京佳明伟业印务有限公司

开 本:170×230 1/16

印 张:16

字 数:288千字

版 次:2010年9月第1版

印 次:2010年10月第2次

书 号:ISBN 978-7-5127-0059-8

定 价:23.80元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误,请与发行部联系)

LOVELY
BABYLOVELY
BABY

致所有年轻的父母

P o r e w o r d

前言

尊敬的家长朋友们，你想让宝宝更聪明健康吗？你有开发宝宝智力方面的困惑吗？你想培养高智商宝宝而又感到无计可施吗？……那么，请你跟我走进这本书——《培养高智商宝宝就这么简单》。在这里，你能找到答案。

家长是孩子的第一任老师。要想培养高智商的宝宝，父母必须先“热身”。这里，我们按宝宝的月龄，并根据宝宝的身心发育情况，围绕饮食和健康护理，介绍健身健脑、智商情商双培养的科学知识。同时，还根据各时段宝宝的智力发育水平，对一些有损宝宝智力提高的，而家长又容易犯的错误、易忽视的细节，进行了详细说明。通过热身，相信家长已经储备了大量的培养高智商宝宝的细节知识，对培养高智商的宝宝也胸有成竹了吧！

接下来，请跟随我们到“宝宝智力开发室”看看吧！这里，同样内容丰富。其中，“训练课堂”根据宝宝的身心发育状况、智力发育水平，从“大动作能力训练”、“精细动作能力训练”、“语言能力训练”、“适应能力训练”和“社交能力训练”五大方面入手，适时、全面、科学、最大限度地开发宝宝的智力，科学实用，简便易行。“益智游戏”搭建亲子互动平台，通过和宝宝一起做游戏，一方面提升了宝宝的智力，另一方面，还融洽了亲子关系。

最后，还有一个“智力开发效果测评”，它是对各时段宝宝智力发育状况的检测。通过检测能及时发现宝宝的优势和劣势，然后再采取相应措施以使优势更优，劣势及早得到弥补，对智力异常者还能早发现、早干预！

家长朋友们，相信在这种轻松愉悦的氛围中，高智商宝宝会离我们的希望越来越近！

编者



目录

CONTENTS



第一章 0~1岁宝宝智商开发与测评

0~1个月宝宝

父母热身——走进培养高智商宝

宝的预备班.....002

- 1.母乳喂养优点多多.....003
- 2.看囟门,知健康.....003
- 3.常与宝宝进行视觉交流.....004
- 4.常与宝宝进行听觉交流.....004
- 5.常与宝宝进行触觉交流.....005
- 6.常与宝宝进行嗅觉交流.....005
- 7.怎样保护宝宝的听力.....005
- 8.要多和宝宝说话.....006
- 9.宝宝的哭声不容忽视.....006
- 10.筛查克汀病.....006
- 11.如何为宝宝选购玩具.....007

宝宝智力开发室.....008

训练课堂.....008

益智游戏.....010

智力开发效果测评.....011

1~2个月宝宝

父母热身——走进培养高智商宝

宝的预备班.....014

- 1.母乳仍是宝宝的最佳营养....015
- 2.给宝宝合理补充维生素C.....015
- 3.怎样选购优质安全的配方奶粉
.....016
- 4.让宝宝养成良好的睡眠习惯...016
- 5.孩子的皮肤饥饿是怎么回事...017
- 6.给宝宝做按摩好处多多.....017
- 7.检查宝宝是否视力异常.....018
- 8.适当带宝宝去户外活动.....019

宝宝智力开发室.....019

训练课堂.....019

益智游戏.....021

智力开发效果测评 022

2~3个月宝宝

父母热身——走进培养高智商宝

宝的预备班 024

1. 为宝宝大脑发育提供营养保证

..... 025

2. 保证宝宝摄入足够的维生素 ... 025

3. 为宝宝选择良好的睡眠姿势

..... 025

4. 哪些必要的刺激对宝宝的成长有
好处 026

5. 如何培养宝宝的注意力 026

6. 孩子的语言是怎样发展的 ... 027

7. 婴幼儿的发音特点 027

8. 怎样增强宝宝的记忆力 028

9. 什么样的宝宝容易出现智力障碍

..... 028

宝宝智力开发室 029

训练课堂 029

益智游戏 031

智力开发效果测评 032

3~4个月宝宝

父母热身——走进培养高智商宝

宝的预备班 035

1. 母乳不足时怎样喂养 036

2. 如何为宝宝补充维生素D 和钙剂

..... 036

3. 能让宝宝变聪明的蔬菜 037

4. 宝宝不睡的调节方法 037

5. 如何给宝宝选枕头 037

6. 婴幼儿的性格类型及教育方法

..... 038

7. 婴幼儿的记忆力是如何发展的

..... 039

8. 手的活动对思维能力的发展有什
么好处 039

9. 怎样培养宝宝的节奏感 040

宝宝智力开发室 040

训练课堂 040

益智游戏 042

智力开发效果测评 043

4~5个月宝宝

父母热身——走进培养高智商宝

宝的预备班 046

1. 开始为宝宝添加辅食 047

2. 添加辅食要由细到粗 047

目

录

3

3.给宝宝添加辅食的顺序	047
4.怎样自制泥状食品	048
5.怎样添加蛋黄	048
6.添加辅食时应注意什么	048
7.宝宝头部不宜剧烈摇晃	049
8.不宜强行制止宝宝哭	049
9.父母不要给宝宝说儿语	050
10.怎样帮助宝宝理解大人的话	050
11.对宝宝说话时带手势有什么作用	050
12.在咿呀学语阶段怎样训练宝宝发音	051
宝宝智力开发室	051
训练课堂	051
益智游戏	053
智力开发效果测评	054

5~6个月宝宝

父母热身——走进培养高智商宝宝的预备班..... 057

- 1.可以为宝宝辅食添加鱼泥、肉泥、肝泥 058
- 2.鱼肉的益智作用 058
- 3.不要嘴对嘴喂宝宝食物 058
- 4.宝宝长牙时应注意什么 059
- 5.禁止宝宝做不该做的事 059

6.要注意多爱护和亲近宝宝	060
7.宝宝认生怎么办	060
8.宝宝的玩具并非越高档越好	061
9.注意玩具的卫生	061
10.怎样做个称职的父亲	061
宝宝智力开发室	062
训练课堂	062
益智游戏	064
智力开发效果测评	065

6~7个月宝宝

父母热身——走进培养高智商宝宝的预备班..... 067

- 1.宝宝的辅食安排 068
- 2.碳水化合物的营养益智作用 .. 068
- 3.哪些食物可以为宝宝补充丰富的蛋白质 068
- 4.常见的益智食品有哪些 069
- 5.宝宝咀嚼固体食物有利于学说话 069
- 6.促进智力发育的按摩 070
- 7.宝宝想要东西时给他设置一些小障碍 070
- 8.成人要多与宝宝交往 071
- 9.行动>大声制止 071

10.有意识地培养宝宝的辨别能力	071
11.怎样培养宝宝坐便盆的习惯	072
宝宝智力开发室	072
训练课堂	072
益智游戏	074
智力开发效果测评	075

7~8个月宝宝

父母热身——走进培养高智商宝宝的预备班	078
1.合理安排宝宝的饮食，为断奶做准备	079
2.维生素对宝宝的营养益智作用	079
3.吃鸡蛋有利健脑	080
4.爬行能促进宝宝智力发育	081
5.鼓励宝宝多触摸	081
6.怎样教宝宝辨别和运用颜色	081
7.左右脑平衡发展	082
8.怎样让宝宝学会欣赏大自然、欣赏美	083
宝宝智力开发室	083
训练课堂	083
益智游戏	085
智力开发效果测评	086

8~9个月宝宝

父母热身——走进培养高智商宝宝的预备班	089
1.宝宝不吃辅食怎么办	090
2.宝宝出牙时的特殊辅食	090
3.多吃蔬菜水果能促进智力发育	090
4.宝宝的智力发育离不开脂肪的参与	091
5.观睡眠，知健康	091
6.看电视能提高宝宝的智力吗	092
7.婴幼儿智力开发要适度	092
8.不可随意中断宝宝的兴趣	092
9.如何发展宝宝的模仿能力	093
10.宝宝认知能力的发展规律	093
宝宝智力开发室	094
训练课堂	094
益智游戏	096
智力开发效果测评	097

9~10个月宝宝

父母热身——走进培养高智商宝宝的预备班	100
1.断奶末期如何喂养	101



2.常吃小米能增强智力	101
3.宝宝要慎食营养品	101
4.宝宝不宜久坐	102
5.教宝宝使用杯子	102
6.宝宝爱咬人怎么办	103
7.影响宝宝智力发展的因素有哪些	103
8.怎样和宝宝交谈才有效	104
9.宝宝为什么爱扔玩具	104
10.父母要与宝宝一起画画	104
11.宝宝智力异常有哪些表现	105
宝宝智力开发室	105
训练课堂	105
益智游戏	107
智力开发效果测评	109

10~11个月宝宝

父母热身——走进培养高智商宝宝的预备班

1.注意宝宝营养的合理调配	113
2.如何科学摄入健脑食物	113
3.学步车不宜久用	114
4.预防意外事故的发生	114
5.宝宝何时出现语言交际功能	115
6.怎样使宝宝的思维能力得到发展	115

7.怎样引导宝宝仔细观察物体	115
8.早教认识误区	116
宝宝智力开发室	117
训练课堂	117
益智游戏	119
智力开发效果测评	121

11~12个月宝宝

父母热身——走进培养高智商宝宝的预备班

1.1岁左右的宝宝该如何喂养	124
2.怎样选购断奶食品	124
3.训练宝宝吃“硬”食	124
4.不要轻易说“不行”	125
5.宝宝“大舌头”怎么办	125
6.宝宝什么时候学走路好	126
7.别让宝宝接触小动物	126
8.哪些因素易导致宝宝智力异常	126
9.智力异常有哪些主要特征	127
宝宝智力开发室	128
训练课堂	128
益智游戏	130
智力开发效果测评	132



第二章 1~2岁宝宝智商开发与测评

13~14个月宝宝

父母热身——走进培养高智商宝

宝的预备班.....136

1. 保证宝宝饮食的多样化 137

2. 宝宝爱吃的益智餐 137

3. 补钙也不是多多益善 138

4. 怎样科学饮水 138

5. 培养宝宝早晚漱口的习惯 139

6. 宝宝“撒泼”时怎么办 139

7. 宝宝说话晚怎么办 140

8. 给宝宝选择合适的床 141

宝宝智力开发室141

训练课堂 141

益智游戏 143

智力开发效果测评145

15~16个月宝宝

父母热身——走进培养高智商宝

宝的预备班.....147

1. 固齿食物有哪些 148

2. 固齿食谱 148

3. 宝宝就餐三不宜 149

4. 适当给宝宝吃富钙食物 149

5. 有损宝宝大脑发育的食物 ... 150

6. 宝宝不宜吃高糖食品 150

7. 防治分泌性中耳炎 150

8. 怎样发展宝宝的语言 151

9. 如何鼓励宝宝进行模仿 151

10. 训练宝宝大小便 152

11. 教育子女中应避免的错误行为

..... 152

宝宝智力开发室153

训练课堂 153

益智游戏 155

智力开发效果测评156

17~18个月宝宝

父母热身——走进培养高智商宝

宝的预备班.....159

1. 宝宝的膳食怎样安排 160

2. 宝宝不宜多吃动物脂肪 160

3. 适当给宝宝补充补脑益智食
品 161



4.控制宝宝吃糖.....	161
5.不可让宝宝吃得过饱.....	161
6.要保证宝宝足够的睡眠.....	162
7.训练宝宝用勺吃饭.....	162
8.培养宝宝穿、脱衣服的能力...	163
9.锻炼宝宝光脚走路.....	163

宝宝智力开发室.....164

训练课堂.....	164
益智游戏.....	165
智力开发效果测评.....	167

19~20个月宝宝

父母热身——走进培养高智商宝宝的预备班.....170

1.食物合理搭配有利健脑.....	171
2.防止宝宝养成不良饮食习惯...	171
3.怎样安排宝宝的零食.....	171
4.进食动物肝脏要适量.....	172
5.宝宝1岁半了还未出乳牙怎么办.....	172
6.补钙食谱.....	173
7.宝宝不宜多喝茶.....	173
8.什么样的拼图玩具适合宝宝...	174
9.要让宝宝多运动.....	174
10.如何让宝宝乐于交往.....	174

宝宝智力开发室.....175

训练课堂.....	175
益智游戏.....	177
智力开发效果测评.....	179

21~22个月宝宝

父母热身——走进培养高智商宝宝的预备班.....181

1.怎样防止宝宝挑食、偏食....	182
2.怎样预防铅中毒.....	182
3.怎样通过饮食减少铅对人体的危害.....	183
4.要让宝宝多呼吸新鲜空气....	183
5.要让宝宝进行冷水浴.....	183
6.怎样培养宝宝的良好品德...	184
7.如何纠正宝宝任性的坏毛病...	184
8.怎样让宝宝学会控制情绪....	185

宝宝智力开发室.....186

训练课堂.....	186
益智游戏.....	187
智力开发效果测评.....	189

23~24个月宝宝

父母热身——走进培养高智商宝宝

宝宝的预备班.....192

- 1.怎样让宝宝科学地吃水果.....193
- 2.不要用水果代替蔬菜.....193
- 3.控制宝宝喝果汁类饮料.....194
- 4.明目食物有哪些.....194
- 5.明目食谱.....195
- 6.注意让宝宝远离噪声.....195

- 7.常梳头能使宝宝变聪明.....196
- 8.意外伤害的紧急处理.....196
- 9.挫折教育不容忽视.....197

宝宝智力开发室.....197

- 训练课堂.....197
- 益智游戏.....199
- 智力开发效果测评.....201



第三章 2~3岁宝宝智商开发与测评

25~27个月宝宝

父母热身——走进培养高智商宝

宝宝的预备班.....204

- 1.预防心脏病应从幼儿开始.....205
- 2.多吃海带能益智.....205
- 3.宝宝爱吃的益智美食.....205
- 4.给宝宝吃胡萝卜要适量.....206
- 5.让宝宝养成午睡的习惯.....206
- 6.宝宝为什么会厌食.....207
- 7.培养宝宝生活自理能力.....207
- 8.宝宝是“左撇子”需要纠正吗.....207
- 9.宝宝说脏话怎么办.....208

宝宝智力开发室.....208

- 训练课堂.....208

- 益智游戏.....210
- 智力开发效果测评.....211

28~30个月宝宝

父母热身——走进修培养高智商

宝宝的预备班.....214

- 1.重视孩子的早餐.....215
- 2.宝宝不宜常吃素.....215
- 3.注意每年5月份的营养供给.....215
- 4.怎样保护宝宝的视力.....216
- 5.宝宝两岁半了还吐字不清怎么办.....216
- 6.怎样预防口吃.....217
- 7.批评宝宝时应采取什么方式.....217

8.如何拒绝宝宝的不合理要求... 218

宝宝智力开发室.....218

训练课堂..... 218

益智游戏..... 220

智力开发效果测评.....221

31~33个月宝宝

父母热身——走进培养高智商宝宝的预备班.....224

1.怎样预防宝宝营养不良..... 225

2.给宝宝适当吃点粗粮..... 225

3.多食深绿色蔬菜,保护宝宝的视力..... 225

4.关注宝宝远视..... 226

5.怎样帮助特殊场合不说话的宝宝..... 226

6.宝宝能说绕口令吗..... 227

7.要让宝宝多听朗诵文学作品... 227

8.怎样培养宝宝的积极情绪... 227

宝宝智力开发室.....228

训练课堂..... 228

益智游戏..... 230

智力开发效果测评.....231

34~36个月宝宝

父母热身——走进培养高智商宝宝的预备班.....234

1.宝宝健脑不宜多吃酸性食物... 235

2.开展教育要尊重宝宝的性格和爱好..... 235

3.握笔画画对宝宝的手眼协调能力有什么好处..... 236

4.什么样歌曲适合宝宝唱..... 236

5.为什么宝宝喜欢听故事..... 236

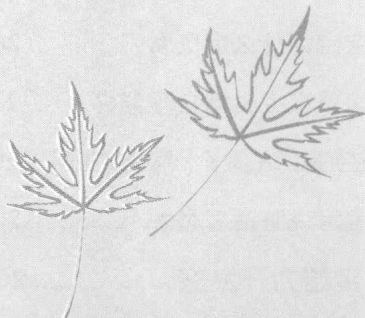
6.给宝宝讲故事应注意什么.... 237

宝宝智力开发室.....238

训练课堂..... 238

益智游戏..... 240

智力开发效果测评.....241



第一章

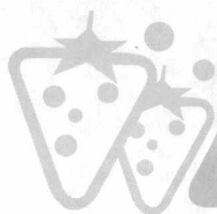
PART ONE

0~1岁宝宝 智商开发与测评



0 ~ 1 个月

▶ 宝宝



父母热身

——走进培养高智商宝宝的预备班

培养高智商宝宝就这么简单

本月宝宝的身心发育

		体重	身长	头围	胸围
出生时	男	2.5~4.0 千克	46.8~53.6 厘米	31.8~36.3 厘米	29.3~35.3 厘米
	女	2.4~3.8 千克	46.4~52.8 厘米	30.9~36.1 厘米	29.4~35.0 厘米
满月时	男	3.8~6.4 千克	52.3~61.5 厘米	35.5~40.7 厘米	33.7~40.9 厘米
	女	3.6~5.9 千克	51.7~60.5 厘米	35.0~39.8 厘米	32.9~40.1 厘米

生理特点

- 听到悦耳的声音可作出反应。
- 两只眼睛的运动还不够协调。
- 有觅食、吞咽、握持、吸吮等非条件反射。
- 能看见模糊的东西。
- 每天睡18~20小时。
- 皮肤敏感，过冷过热都会哭闹。

心理特点

- 出生后一个月，会扭头看出现亮光的地方。
- 喜欢听母亲的心跳声和说话声。
- 喜欢母乳及甜的味道，会皱眉、伸舌或挣扎以表示对酸味、苦味的讨厌、拒绝。
- 对反复的视听刺激有初步的记忆能力。



母乳喂养优点多多



◆母乳蛋白质中，乳蛋白和酪蛋白的比例，最适合新生儿和早产儿的需要，保证氨基酸完全代谢，不至于积累过多的苯丙氨酸和酪氨酸。

◆母乳中，半光氨酸和氨基牛磺酸的成分都较高，有利于新生儿脑生长，促进智力发育。

◆母乳中不饱和脂肪酸含量较高，且易吸收，钙磷比例适宜，糖类以乳糖为主，有利于钙质吸收。

◆母乳能增强新生儿抗病能力，初乳和过渡乳中含有丰富的分泌型IgA，能增强新生儿呼吸道抵抗力。母乳中溶菌素高，巨噬细胞多，可以直接灭菌。乳糖有助于乳酸杆菌、

双歧杆菌生长，乳铁蛋白含量也多，能够有效地抑制大肠杆菌的生长和活性，增强胃肠道的抵抗力。

◆增强母婴感情，使新生儿得到更多的母爱，增加安全感，有利于成年后建立良好的人际关系。

◆研究表明，吃母乳的新生儿，成年以后患心血管疾病、糖尿病的概率，要比未吃母乳者低很多。

◆母乳喂养可加快妈妈产后康复，减少子宫出血、子宫及卵巢恶性肿瘤的发生概率。

◆母乳喂养方法简捷、方便、及时，奶水温度适宜，减少了细菌感染的可能。



看凶门，知健康



1岁以内，凶门是反映宝宝身体健康的一个重要窗口。父母平时要多加观察，如有异常情况也可尽早让宝宝得到诊治。

凶门大小

凶门过大一般是指宝宝出生后不久，前凶门就达到4~5厘米。凶门过大，首先可能是宝宝患有先天性脑积水，其次可能是患有先天性佝偻病。

凶门过小主要是指凶门仅有手指尖大，很可能是存在头小畸形，也可能是颅骨早闭造成的。

饱满情况

宝宝的前凶门原本是平的，如果突然之间鼓了起来，说明宝宝的颅内压力增高。颅内压力增高通常是由于颅内感染引起的，宝宝可能是患了脑膜炎、脑炎等疾病。

凶门凹陷主要是因为宝宝的体内缺水。此时妈妈应该及时给宝宝补充水分，因为脱水过度会造成体内代谢紊乱。

囱门早闭时必须测量宝宝的头围，如果头围低于正常值，可能为脑发育不良。

囱门迟闭主要是指宝宝已经过了18个月，但前囱门还未关闭，多见于佝偻病、呆小病，仅有少数为脑积水或其他原因所致的颅内压增高，应去医院做进一步的检查。

3

常与宝宝进行视觉交流

宝宝出生1个月左右，视网膜已经形成，但尚未发育成熟，故其可见距离不会超过40厘米，也只能见到眼睛正前方不大范围内。不过，此时他们对于人脸，特别是人眼已有识别能力。妈妈在授乳时会发现宝宝边吃边用眼睛直视着自己的眼睛，这是宝宝情感发育过程中的视觉需要。失去这种交流，宝宝吃乳时会频繁地转身摇头，甚至烦躁不安。

除了哺乳时，妈妈平时也要多与宝宝做对视交流，大多会得到宝宝甜蜜的微笑，这很有益于其心理健康发育。对于人工喂养的宝宝，妈妈在使用奶瓶授乳时，更应有这种视觉交流。



4

常与宝宝进行听觉交流

宝宝出生1周后，即能分辨出人声与物声的区别。这是因为，宝宝自出生起，便有声响需求，并能从各种声响中产生“诱发效应”，从而很快辨别是不是妈妈发出的声音。可别小看妈妈与宝宝间毫无意义的“对话”。细心的妈妈会发现，在对宝宝说话时，他会动手动足，一副满足的模样。

多与宝宝“对话”，可使大脑正处在急速发育中的宝宝，很快牙牙学语，为日后语言发展奠定良好的基础。相反，缺乏母婴语言交流的宝宝，语言发育均迟于有母婴语言交流的同龄儿，且发音不清楚，表情不活泼。