



育儿专家与育儿作家联袂编写的育儿圣典

主 编 张 峰

[北京儿童医院儿童保健中心主任]

副主编 魏凤莲

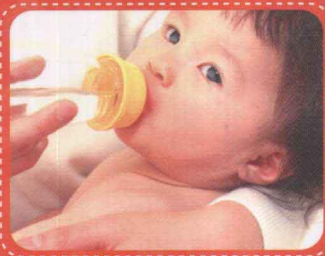
[国内知名的孕产妇、婴幼儿作家]

0~3岁

育儿经

知道这些才是满分妈妈

◎传播科学育儿理念 ◎汇聚育儿知识精华 ◎培养健康快乐宝宝



新世界出版社
NEW WORLD PRESS



育儿专家与育儿

圣典

峰

心主任]

副主编 魏凤莲

[国内知名的孕产妇、婴幼儿作家]



育儿经

知道这些才是满分妈妈

◎传播科学育儿理念 ◎汇聚育儿知识精华 ◎培养健康快乐宝宝



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁育儿经:知道这些才是满分妈妈/张峰主编. —北京:
新世界出版社, 2010.7

ISBN 978-7-5104-0993-6

I .0… II .张… III .婴幼儿—哺育 IV .①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第089011号

0~3岁育儿经:知道这些才是满分妈妈

作者:张峰

责任编辑:罗平峰 邓婧

责任印制:李一鸣 黄厚清

出版发行:新世界出版社

社址:北京市西城区百万庄大街24号(100037)

发行部:(010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总编室:(010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷:北京中印联印务有限公司

经销:新华书店

开本: 720×1000 1/16

字数: 520千字

印张: 30

版次: 2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-0993-6

定价: 39.80元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

前言

很感慨台湾作家张晓风的散文《我交给你们一个孩子》里的一段话：“他有属于他的一生，是我不能相陪的，母子一场，只能看作一把借来的琴弦，能弹多久，便弹多久，但借来的岁月毕竟是有其归还期限的。”所以，我们都是有限期的母亲，即使为了圆好一场母子情分，需要做的，实在很多，特别是孩子出生后的头三年。

宝宝生命的头三年是最需要照顾的时期。宝宝的吃喝拉撒睡，需要父母无微不至的照顾。稍有不慎，就有可能影响了宝宝的健康成长。

宝宝生命的头三年是学习和接受的最佳期。在这个阶段，如果他的各个器官的机能没有及时地利用和开发，那么他自身的各种潜能就不能转化为显性的能力；如果长期不进行训练，或训练方式不得当，都会影响宝宝的身心发展，让宝宝落在别的宝宝后面。

妈妈要选择科学的方法来促进宝宝各种能力发展，根据宝宝的潜能发展顺序，有目的、有计划、有步骤地创造条件和提供设备，使宝宝与其相互作用，在身体素质和智力水平两方面都能得到和谐发展和提高。

妈妈要树立这样一个观念：宝宝的身心健康和各种能力的和谐发展，是宝宝成长的左膀右臂，缺哪一方面都会使宝宝失去平衡，不能全面发展。

养育一个健康、聪明的宝宝，是每个妈妈的心愿。但是如何正确地养育宝宝，如何避免生活中的不安全因素，如何科学地教育宝宝……面对这些问题，新手妈妈你为难了吗？

本书精心编写了妈妈们高度关注的0~3岁宝宝的养育问题，内容涉及宝宝的

喂养、照料、健康、智力开发、教育、紧急救护等方面。目的在于解开新手妈妈的疑惑，帮助妈妈认识宝宝的生理、心理特点，并学会养育、教育宝宝，从而促进宝宝的早期发展，奠定最佳的人生开端。

本书内容丰富，涵盖面广（422个养育宝宝的细节），资料翔实，科学实用。为新手妈妈提供科学实用的育儿指导，让妈妈更好地照顾宝宝，让宝宝健康聪明地成长。

本书编写过程中，得到了一些育儿专家及多位妈妈的大力支持，在此表示感谢！另外，书中配有上百幅可爱宝宝的图片，这些图片，为本育书增添了亮色，丰富了内容，在此，衷心地祝愿这些小宝宝，健康快乐每一天！

教育孩子如育花，精心浇水、施肥、呵护，方能成功。但事实上并不是所有人都能养好花，不懂的就要向别人请教，学习养花的经验与艺术。

——舒天丹



目录

第1章 宝宝喝奶了，妈妈要知道这些

One 母乳喂养 / 2

- 001 初乳是宝宝的第一剂天然预防针 / 2
- 002 母乳喂养让宝宝健康，妈妈美丽 / 3
- 003 给宝宝喂奶前，妈妈要准备些什么 / 4
- 004 怎样知道小宝宝是不是吃饱了 / 5
- 005 喂奶方式有哪几种 / 6
- 006 宝宝吃奶的时间和次数 / 7
- 007 夜间怎样给宝宝喂奶 / 7
- 008 宝宝频繁吐奶怎么办 / 8
- 009 剖宫产后如何哺育小儿 / 9
- 010 妈妈感冒了，还能喂宝宝吗 / 10
- 011 妈妈患乙肝，能喂养宝宝吗 / 10
- 012 上班族妈妈如何储存母乳 / 11
- 013 给宝宝断奶其实也不难 / 12

Two 人工喂养 / 13

- 014 为宝宝准备好奶具 / 13
- 015 人工喂养可选哪些代乳品 / 14
- 016 鲜牛奶调制的三个步骤 / 15
- 017 怎样安排宝宝的喂奶量 / 16
- 018 注意奶粉的调配与保存 / 16
- 019 牛奶喂养宝宝如何加糖 / 17





- 020 牛奶兑米汤的喂养方式不可取 / 18
- 021 宝宝对牛奶过敏怎么办 / 19
- 022 人工喂养时要注意喂水 / 19
- 023 奶粉选购不是小事情 / 20
- 024 怎样给宝宝冲奶粉 / 21
- 025 冲配方奶粉对水的要求 / 22
- 026 你会用奶瓶给宝宝喂奶吗 / 22
- 027 健康预警：别让宝宝吃进细菌 / 23
- Three 混合喂养 / 24
- 028 何时为宝宝添加辅食 / 24
- 029 混合喂养的两种方式 / 25
- 030 母乳为主，奶粉为辅 / 26
- 031 混合喂养要注意的问题 / 27
- 032 宝宝不接受橡胶奶嘴怎么办 / 27
- 轻轻地告诉你：哺乳时生气影响宝宝智力发育 / 28

第 2 章 宝宝吃饭了，妈妈要知道这些

- One 喂米粉和粥 / 30
- 033 喂宝宝米粉的方法 / 30
- 034 给宝宝选择合适的米粉 / 31
- 035 可为宝宝做些美味粥 / 31
- 036 怎样给宝宝熬粥 / 32
- 037 要怎样喂宝宝吃粥 / 33
- Two 营养添加 / 33
- 038 怎样喂宝宝吃鸡蛋 / 34
- 039 有利于宝宝健脑的食品 / 35
- 040 制作充满爱意的宝宝辅食 / 35
- 041 心灵手巧制作小点心 / 36
- Three 多吃水果、蔬菜 / 37
- 042 怎样让小宝宝“吃水果” / 38
- 043 添加水果的 3 大阶段 / 38
- 044 吃水果的最佳时间 / 39
- 045 根据宝宝的体质选水果 / 40





- 046 给宝宝降火的三种蔬菜 / 41
- 047 怎样为宝宝烹制蔬菜 / 41
- 048 怎样让宝宝爱上蔬菜 / 42
- Four 宝宝喝水的讲究 / 43
- 049 别忘了给宝宝补水 / 43
- 050 怎样有效地给宝宝补水 / 44
- 051 不要这样给宝宝喝水 / 44
- 052 培养宝宝的喝水兴趣 / 45
- 053 纯净水、矿泉水与白开水 / 46
- 054 别用饮料代替喝水 / 47
- 055 怎样给宝宝制作果汁 / 48
- 056 怎样让宝宝喝酸奶 / 49
- Five 培养宝宝饮食好习惯 / 50
- 057 宝宝挑食怎么办 / 50
- 058 怎样预防小儿偏食 / 51
- 059 解决宝宝吃饭难的问题 / 52
- 060 “汤泡饭”不利于消化 / 53
- 061 “填鸭式”吃法害处多 / 53
- 062 小餐具可起到大作用 / 54
- 轻轻地告诉你：哪些食物“造就”笨小孩 / 55

第3章 宝宝讲卫生了，妈妈要知道这些

- One 给宝宝洗澡 / 58
- 063 怎样给新生儿洗澡 / 58
- 064 怎样给婴儿洗澡 / 59
- 065 给宝宝洗完澡后的护理 / 60
- 066 冬季如何洗澡宝宝才不感冒 / 60
- 067 给宝宝擦浴有利于健康 / 61
- 068 宝宝不愿意洗澡怎么办 / 62
- 069 这些情况下不宜给宝宝洗澡 / 63
- 070 给宝宝洗澡的注意事项 / 65
- Two 给宝宝洗头洗脸 / 66
- 071 慎重给宝宝用洗发液 / 66



0~3岁育儿经：知道这些才是满分妈妈

- 072 对付宝宝洗头哭闹的秘诀 / 67
- 073 怎样给新生儿宝宝洗脸 / 68
- 074 怎样给宝宝选择护肤品 / 68
- Three 给宝宝洗屁股 / 69
- 075 洗屁屁的水温、用具及次数 / 69
- 076 给男宝宝洗小屁屁 / 70
- 077 给女宝宝洗小屁屁 / 71
- 078 清洗小屁屁的注意事项 / 72
- Four 给宝宝清洗眼鼻耳手 / 73
- 079 教你清除宝宝的眼屎 / 73
- 080 教你给宝宝清洗鼻子 / 73
- 081 清洗宝宝的小耳朵 / 74
- 082 不要给宝宝挖耳屎 / 74
- 083 怎样给宝宝剪指甲 / 75
- 084 宝宝小手要常洗 / 76
- 轻轻地告诉你：爽身粉也会让宝宝不爽 / 77

第4章 宝宝穿戴上，妈妈要知道这些

- One 正确地给宝宝选衣服 / 80
- 085 为未出生的宝宝准备衣服 / 80
- 086 给新生儿选择合适的内衣 / 81
- 087 该给宝宝穿多少衣服 / 82
- 088 给宝宝购衣要求 / 82
- 089 冬季宝宝外出穿衣秘笈 / 83
- 090 春秋两季宝宝穿什么 / 85
- 091 注意服饰物的伤害 / 86
- Two 正确地给宝宝穿衣服 / 87
- 092 给新生儿宝宝穿脱衣服 / 87
- 093 怎样为1岁内的宝宝穿衣 / 88
- 094 宝宝不让穿衣服怎么办 / 90
- 095 教宝宝穿衣服也不难 / 90
- Three 正确地给宝宝洗衣服 / 91
- 096 宝宝的衣服要单独洗 / 91
- 097 处理顽固污渍的窍门 / 92





- 098 巧洗宝宝衣服上的果汁渍 / 93
- 099 给宝宝洗衣服要注意些什么 / 93
- 100 宝宝衣服要怎样存放 / 94
- Four 给宝宝选合适的鞋和袜 / 95
- 101 什么时候该给宝宝穿上鞋 / 95
- 102 给宝宝挑选合适的鞋 / 96
- 103 给宝宝挑选鞋要注意什么 / 97
- 104 为什么要给宝宝穿袜子 / 98
- 105 怎样给宝宝选购袜子 / 99
- 106 宝宝必须有4种袜子 / 99
- 轻轻地告诉你：宝宝的衣服千万不要放樟脑丸 / 100

第5章 宝宝睡觉了，妈妈要知道这些

- One 让宝宝睡得舒服 / 102
- 107 给宝宝选一款舒适的小床 / 102
- 108 给宝宝选择适合的被褥 / 103
- 109 给宝宝选择一个合适的枕头 / 104
- 110 给宝宝一个舒适的睡眠环境 / 105
- 111 宝宝不肯换床怎么办 / 106
- Two 让宝宝睡得科学 / 107
- 112 宝宝睡多久算正常 / 107
- 113 新生儿睡眠少怎么办 / 108
- 114 各种睡姿优劣分析 / 109
- 115 别让小宝宝这样睡 / 110
- 116 小心宝宝睡偏了头 / 111
- 117 宝宝睡偏头怎样纠正 / 112
- 118 不要让宝宝含着乳头入睡 / 113
- 119 一定要让宝宝睡个午觉 / 114
- 120 宝宝睡觉为什么爱出汗 / 115
- 121 让宝宝平静入睡 / 116
- Three 培养宝宝良好睡眠习惯 / 117
- 122 让宝宝在安静中自然入睡 / 117
- 123 怎样让宝宝去午休 / 118
- 124 调整好宝宝的生理时钟 / 119



- 125 让宝宝养成独睡的好习惯 / 120
- 126 哄宝宝入睡的科学方法 / 121
- 127 宝宝睡觉时惊醒的护理 / 121
- 128 宝宝半夜醒来的应对方法 / 122
- 129 让宝宝不再“赖床”的小妙招 / 123
- 轻轻地告诉你：小呼噜会让宝宝变丑 / 124

第6章 宝宝拉撒了，妈妈要知道这些

One 宝宝拉屎了 / 126

- 130 观大便颜色，识宝宝健康 / 126
- 131 观大便形状，识宝宝健康 / 127
- 132 闻大便气味，识宝宝健康 / 128
- 133 如何预防宝宝便秘 / 129
- 134 宝宝便秘了怎么办 / 130
- 135 宝宝腹泻的具体分析 / 131
- 136 宝宝腹泻的护理方法 / 132
- 137 你会给宝宝擦屁股吗 / 133

Two 宝宝尿尿了 / 134

- 138 从尿的颜色看宝宝健康 / 134
- 139 从尿量和次数看宝宝健康 / 135
- 140 读懂宝宝要尿尿的信号 / 136
- 141 什么时候给宝宝把尿 / 136
- 142 正确地对宝宝进行把尿 / 137
- 143 宝宝尿量少尿得频是病吗 / 138
- 144 纸尿裤与尿布哪个好 / 138
- 145 正确地给宝宝换纸尿裤 / 140
- 146 有效预防尿布疹 / 140

Three 训练宝宝大小便 / 141

- 147 读懂宝宝愿意接受大小便的信号 / 141
- 148 选择适当的训练机会 / 142
- 149 周岁前后怎样训练宝宝大小便 / 143
- 150 使用最简单、最直接的语言 / 144
- 151 给宝宝添置一个专用的小马桶 / 144
- 152 衣服给如厕带来的麻烦 / 145

- 153 让宝宝在玩耍中如厕 / 146
 154 宝宝如厕，妈妈当好助手 / 147
 155 从小马桶平稳过渡到大马桶 / 148
 轻轻地告诉你：如厕训练男女有别 / 149

第7章 宝宝哭闹了，妈妈要知道这些

One 宝宝怎么哭了 / 152

- 156 生理性啼哭：妈妈我很好 / 152
 157 心理性啼哭：妈妈我想要 / 153
 158 病理性啼哭：妈妈我不舒服 / 154

Two 怎么哄好宝宝 / 156

- 159 安抚新生宝宝哭闹良方 / 156
 160 断奶时，宝宝哭闹怎么办 / 157
 161 怎样对付“夜哭郎”宝宝 / 158
 162 不能不管哭闹的宝宝 / 159
 163 宝宝哭到不呼吸怎么办 / 159
 164 不可以让宝宝长时间哭 / 160

轻轻地告诉你：忍痛割爱断依赖 / 161

第8章 宝宝生病了，妈妈要知道这些

One 预防接种 / 164

- 165 接种疫苗的种类 / 164
 166 进行预防接种的意义 / 165
 167 卡介苗：出生后的第一针 / 165
 168 接种疫苗后的正常反应 / 166
 169 接种疫苗后的不良反应 / 167
 170 应暂缓预防接种的情况 / 168
 171 预防接种真能预防百病吗 / 168
 172 名目繁多的预防针都要打吗 / 170
 173 免疫接种的五大误区 / 171

Two 感冒发烧 / 173

- 174 怎样判断宝宝是不是感冒了 / 173



- 175 预防宝宝感冒的小秘招 / 174
- 176 预防宝宝冬季得感冒 / 175
- 177 预防宝宝感冒的食疗方法 / 176
- 178 宝宝感冒后要如何护理 / 177
- 179 宝宝反复感冒的饮食调理 / 178
- 180 小心感冒引发其他炎症 / 178
- 181 宝宝发烧 39℃，要火速就医 / 180
- 182 不要急于让宝宝退烧 / 180
- 183 教你用按摩防治宝宝感冒 / 181
- 184 物理退烧：安全又有效 / 183
- 185 宝宝感冒流涕护理要点 / 183
- 186 一咳嗽就用止咳药吗 / 184
- 187 宝宝发烧时一些错误的做法 / 185
- Three 宝宝腹泻 / 186
- 188 宝宝为什么会腹泻 / 186
- 189 新生儿腹泻治疗要及时 / 187
- 190 宝宝是不是得了急性腹泻 / 189
- 191 宝宝是不是得了慢性腹泻 / 190
- 192 宝宝吃得太多也容易腹泻 / 191
- 193 宝宝秋季腹泻居家护理 / 192
- 194 宝宝得了腹泻的饮食建议 / 193
- 195 宝宝腹泻的护理“雷区” / 194
- 196 不可乱用止泻药 / 196
- 197 山药山楂可健宝宝脾胃 / 197
- 198 夏季腹泻，莫滥用抗生素 / 198
- 199 宝宝腹泻的推拿疗法 / 199
- 200 妙用脐贴给宝宝止泻 / 200
- Four 其他常见病 / 201
- 201 预防新生儿发生感染 / 201
- 202 宝宝尿布疹的预防和治疗 / 202
- 203 预防新生儿感染破伤风 / 203
- 204 新生儿发生脱水热后的调护 / 204
- 205 新生儿黄疸莫忽视 / 204
- 206 怎样预防新生儿肺炎 / 205
- 207 如何预防甲型 H₁N₁ 流感 / 206
- 208 手足口病的解读与防治 / 208





- 209 宝宝长了“马牙”怎么办 / 209
- 210 新生儿发热后冷静处理 / 210
- 211 新生儿斜颈巧矫正 / 210
- 212 预防宝宝天热时长痱子 / 211
- 213 宝宝为什么过于消瘦 / 212
- 214 宝宝3岁了还尿床怎么办 / 213
- 215 宝宝得了麻疹的护理 / 214
- 216 百日咳的防治方法 / 215
- 217 小儿麻痹的贴心护理 / 216
- 218 小儿异食癖的调理 / 217
- 219 佝偻病的防治事宜 / 217
- 220 小儿得了黄水疮怎么办 / 219
- 221 宝宝得了水痘怎么办 / 219
- 222 宝宝得了猩红热的护理 / 220
- 223 宝宝口吃怎么办 / 223
- Five 怎样给宝宝吃药打针 / 221
- 224 怎样给新生儿喂药 / 222
- 225 怎样正确给宝宝服用中药 / 222
- 226 小儿服抗生素时宜注意些什么 / 223
- 227 小儿药箱内该准备哪几类药 / 224
- 228 要怎样带着宝宝去看医生 / 225
- 229 宝宝害怕去医院怎么办 / 226
- 230 解决喂药麻烦的小窍门 / 227
- 231 药糖同吃会影响疗效 / 228
- 232 果汁服药，效果打折扣 / 228
- 233 怎样缓解打针带来的疼痛 / 229
- 234 注射后有硬块怎么办 / 230
- 轻轻地告诉你：不要捏着鼻子给宝宝灌药 / 231

第9章 宝宝生长发育，妈妈要知道这些

- One 生长发育 / 234
- 235 宝宝生长发育规律 / 234
- 236 宝宝的体格发育 / 235
- 237 宝宝消化系统发育 / 237





0~3岁育儿经：知道这些才是满分妈妈

- 238 宝宝的动作发育 / 238
- 239 宝宝的心智发育 / 239
- 240 宝宝骨骼的发育 / 241
- 241 宝宝出牙晚怎么回事 / 242
- 242 长牙期间的饮食 / 244
- 243 影响宝宝生长和发育的因素 / 245
- Two 三翻、六坐、九爬爬 / 246
- 244 宝宝开始翻身了 / 247
- 245 如何教宝宝翻身 / 248
- 246 宝宝学坐阶段训练 / 249
- 247 宝宝不宜坐得太早 / 250
- 248 教宝宝爬行训练 / 250
- 249 照顾好学爬的宝宝 / 252
- Three 宝宝站起来了 / 253
- 250 宝宝站立训练 / 253
- 251 宝宝学站时的安全 / 254
- Four 宝宝会说话了 / 255
- 252 帮助宝宝理解语言 / 256
- 253 让宝宝感受到语言美 / 257
- 254 讲故事提高语言表达 / 258
- 255 宝宝刚说话发音不清 / 258
- 256 宝宝说话为什么会口吃 / 259
- 257 宝宝不爱说话怎么办 / 261
- 258 大人该怎样和宝宝说话 / 262
- Five 宝宝会走路了 / 263
- 259 宝宝迈出人生第一步 / 264
- 260 宝宝学步须经过三个阶段 / 265
- 261 不要让宝宝过早地学走路 / 266
- 262 宝宝学走路对鞋有什么要求 / 267
- 263 分阶段教宝宝学会走路 / 268
- 264 宝宝走路初级阶段要强化 / 269
- 265 让宝宝多走走楼梯好处多 / 270
- Six 宝宝独立动作 / 271
- 266 训练宝宝跑起来 / 271
- 267 训练宝宝跳起来 / 272
- 轻轻地告诉你：赤脚活动可增强体质 / 273





第10章 宝宝聪明吗，妈妈要知道这些

One 你的宝宝聪明吗 / 276

- 268 爱笑的宝宝较聪明 / 276
- 269 聪明宝宝的显著特点 / 277
- 270 测一测宝宝的智商 / 277
- 271 宝宝是否聪明大脑说了算 / 278
- 272 聪明的宝宝不是天生的 / 279
- 273 聪明的宝宝是教出来的 / 280
- 274 影响聪明宝宝的七大因素 / 282

Two 运动，让宝宝越来越聪明 / 283

- 275 运动锻炼可以益智健脑 / 283
- 276 新生儿运动能力训练 / 284
- 277 抱逗按捏健美操 / 285
- 278 半岁宝宝加强手的训练 / 286
- 279 早龄游泳使宝宝更聪明 / 287
- 280 宝宝爬得越多越聪明 / 288
- 281 手指上展现宝宝的智慧 / 289
- 282 玩水玩沙带来无穷乐趣 / 290
- 283 跳绳是宝宝聪明的法宝 / 291
- 284 运动开发宝宝智力的提醒 / 292

Three 游戏，让宝宝越来越聪明 / 294

- 285 聪明宝宝是玩出来的 / 294
- 286 适合新生宝宝的小游戏 / 295
- 287 食物也能拿来玩游戏 / 296
- 288 有趣的藏猫猫游戏 / 298
- 289 怎样带宝宝玩滑梯 / 299
- 290 玩积木开发宝宝的智力 / 300
- 291 和宝宝一起找叮当 / 301
- 292 聪明宝宝爱过家家 / 302
- 293 小小纸张带来无穷乐趣 / 303
- 294 绘人游戏 / 304
- 295 宝宝游戏家长要参与 / 305
- 296 智力游戏进行指导 / 306
- 297 游戏开发宝宝智力的提醒 / 307





- Four 玩具，让宝宝越来越聪明 / 308
- 298 1岁内宝宝益智玩具 / 308
 - 299 1~2岁宝宝益智玩具 / 309
 - 300 3岁宝宝的最佳玩具 / 310
 - 301 推荐几种传统玩具 / 311
 - 302 木偶是最有趣的游戏 / 312
 - 303 要注意玩具的安全性 / 313
- 轻轻地告诉你：影响宝宝智力的坏习惯 / 314

第11章 宝宝能力培养，妈妈要知道这些

One 发展宝宝的认知能力 / 316

- 304 给宝宝视觉的刺激 / 316
- 305 给宝宝听觉的刺激 / 317
- 306 给宝宝触觉的刺激 / 318
- 307 给宝宝嗅觉和味觉的刺激 / 319
- 308 教宝宝认识物体 / 320
- 309 教宝宝认识环境 / 321

Two 发展宝宝的运动能力 / 322

- 310 宝宝运动能力的训练 / 322
- 311 进行小范围体育活动 / 324
- 312 引导宝宝尽情地舞蹈 / 325
- 313 提高宝宝运动技巧 / 326
- 314 培育宝宝的身体运动智能 / 327
- 315 训练宝宝平衡和协调能力 / 328

Three 开启宝宝的观察力 / 329

- 316 培养宝宝的观察力 / 329
- 317 教宝宝分辨形状 / 330
- 318 教宝宝辨认颜色 / 331

Four 开启宝宝的记忆力 / 333

- 319 宝宝记忆力的发展 / 333
- 320 培养宝宝记忆力的方法 / 334
- 321 增强宝宝记忆力的方法 / 336
- 322 培养宝宝的形象记忆 / 337

