

用最科学的方法培养最聪明的宝宝

0-6 SUI CONGMING BAOBAO
ZHILIKAI FA BAODIAN

0-6岁
聪明宝宝
智力开发

养成优秀宝宝顶尖育儿宝典
刘清华 / 主编



良好的开端是成功的一半
抓住宝宝成长的关键期

黑龙江科学技术出版社



0-6 岁聪明宝宝智力开发宝典

刘清华

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

0~6岁聪明宝宝智力开发宝典/刘清华主编.—哈尔滨：黑龙江科学技术出版社，2011.7

ISBN 978-7-5388-6749-7

I.①0… II.①刘… III.①婴幼儿—智力开发 IV.①G61

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第147849号

0~6岁聪明宝宝智力开发宝典

0~6SUI CONGMING BAobao ZHILIKAIFA BAODIAN

作者 刘清华

责任编辑 项力福 刘红杰

封面设计 白冰设计

出版 黑龙江科学技术出版社

（150001 哈尔滨市南岗区建设街41号）

电话 （0451）53642106 传真 53642143（发行部）

印刷 北京佳明伟业印务有限公司

发行 全国新华书店

开本 710×1000 1/16

印张 13.5

字数 170千字

版次 2011年10月第1版·2011年10月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5388-6749-7/G·715

定价 19.80元

目 录

Chapter 1 望子成才好爸妈——0~6 月宝宝智力开发	5
益智饮食	5
行为开发	7
语言开发	9
运动益智	10
Chapter 2 天才宝宝英才控——6 月~1 岁宝宝智力开发	13
益智饮食	13
行为开发	15
语言开发	17
运动益智	20
Chapter 3 宝宝智慧大征集——1 岁~1 岁半宝宝智力开发	24
益智饮食	24
行为开发	25
语言开发	26
运动益智	29
Chapter 4 左脑右脑聪明宝宝——1 岁半~2 岁宝宝智力开发	32
益智饮食	32
行为开发	36
语言开发	38
运动益智	41
Chapter 5 聪明宝宝快乐课堂——2 岁~2 岁半宝宝智力开发	43
益智饮食	43
行为开发	44
语言开发	46
运动益智	48
Chapter 6 智慧宝宝得勋章——2 岁半~3 岁宝宝智力开发	51
益智饮食	51
行为开发	55
语言开发	58
运动益智	60
Chapter 7 请来女神雅典娜——3~4 岁宝宝智力开发	62
益智饮食	62
行为开发	66
游戏开发	70

情商培养.....	73
Chapter 8 全脑发展小神童——4~5 岁宝宝智力开发.....	78
益智饮食.....	78
行为开发.....	80
游戏开发.....	81
情商培养.....	83
Chapter 9 扶持蹦跳智慧长高——5~6 岁宝宝智力开发.....	86
益智饮食.....	86
行为开发.....	88
游戏开发.....	89
情商培养.....	92

Chapter 1 望子成才好爸妈—— ——0~6 月宝宝智力开发

父母是宝宝的第一任老师，家庭是宝宝的第一所学校，虽然宝宝都在接受教育，但这教育的质量可就大不相同了。宝宝能学到什么，能学到什么程度，关键就要看家庭和父母。0~6岁是宝宝大脑发育最快的时期，适时进行早期教育对宝宝的身心发育十分重要。

正常的宝宝从一出生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，宝宝学习的冲动父母拦都拦不住。比如两个月大的宝宝就会转动头和眼睛来跟踪走动的人了，半岁的宝宝听到声音就会寻找声源，1岁的宝宝看电视时将电视关掉他就会闹，两岁的宝宝最喜欢帮妈妈扫地、洗碗……宝宝每时每刻都在调动自己的智慧吸收新知识，这就是早期的智力开发。

对于早期智力开发，父母要始终走在宝宝前面，不断地开发宝宝的智力，这样才能让宝宝赢在起跑线上。

益智饮食

母乳是宝宝的最佳食品

母乳喂养的孩子在4~6个月之前较少患病，这是因为母乳中含有多种免疫物质，可以增强婴儿的抗病能力。这种免疫作用是母乳所特有的。母乳是婴儿的最佳食品，母乳含有丰富的蛋白质、脂肪、糖及各种微量元素，且各种营养成分比例合理，利于婴儿消化吸收，能完全满足4~6个月以内的小儿生长发育的需要。这是其他任何食品所不能比的。

母乳喂养有利于母亲与婴儿感情的交流，与孩子的心理、语言和智能的发育有着十分密切的关系，并使婴儿在母亲的怀抱中得到爱抚。同时，产后哺乳有利于母亲的健康，婴儿吸吮时刺激乳头，放射性地引起子宫收缩，促进子宫复原，有利于母亲产后的恢复。

母乳安全又卫生，温度适宜，不易造成肠道感染和消化功能紊乱，且经济方便。

此外，母乳还有其他的益处：

- (1) 母乳不会给婴儿内脏造成负担，母乳的营养几乎是可以被百分之百吸收的。
- (2) 母乳中含有大量的免疫物质，与人工喂养的婴儿相比，母乳喂养的婴儿患病率低。
- (3) 母乳中的人体蛋白质易于消化吸收，而动物蛋白质如果消化不充分，很多宝宝会出现过敏。
- (4) 母乳，特别是初乳，含有多种抗体，可以预防多种感染性疾病。
- (5) 宝宝通过吸吮妈妈的乳汁，可以增加与母亲的肌肤接触，从而建立深厚的母子感情，使婴儿获得安全感。

奶粉催出小胖墩？

有一种说法似乎已经在许多新爸爸新妈妈那里“根深蒂固”了，那就是喝奶粉的宝宝比喝母乳的宝宝更容易肥胖。而且这个说法越传越真，如果自己家的宝宝有点胖，那家长很快就将祸首归罪于奶粉。但是儿童专家却说，奶粉导致肥胖的说法是毫无科学道理的，宝宝过度肥胖，有部分原因是过度喂养，而非奶粉。

过度喂养导致肥胖

儿童营养科博士说，奶粉或者牛奶导致宝宝肥胖的说法没有依据。从营养学的概念说，奶粉不如母乳，母乳是妈妈们喂养的第一选择，但若说奶粉会导致肥胖，那是没有根据的事情。宝宝的食量是有限的，如果过度喂养，无论喂什么，包括奶粉，肥胖都是不可避免的，这种肥胖与奶粉本身无关，而与家长的喂养习惯有很大关系。

一周岁以内的宝宝如果以喂奶粉为主，需要注意以下问题：首先，婴幼儿的奶粉内营养物质添加比较多，对策就是要定时定量饮水，在每次喂奶粉的间隔时间里喝水最好。添加辅食的话，四个月开始添加，且最好以半流质为主，逐渐开始加入一些固体辅食，蛋白质含量也不能过高，蛋白质含量过高宝宝容易出现过敏、湿疹。肉类占的比例不要超过 20%~30%，且以鱼肉为主。若 1 岁后仍以奶粉为主要食物来源，那么建立良好的饮食习惯就很不容易了，宝宝容易偏食。过度依赖牛奶的宝宝其牙齿和身体各部位的生长要慢于均衡饮食的宝宝。

饮食搭配很关键

如果宝宝真的肥胖了，那该怎么办呢？专家说，最佳的补充食物恰恰就是牛奶。因为牛奶中含有丰富的钙有抑制脂肪生成，促进脂肪代谢的作用。建议肥胖的宝宝在控制总能量的前提下每天都要喝 250~500 毫升的牛奶。喝牛奶容易腹泻的儿童可以喝免乳糖奶或酸奶。过度肥胖的宝宝在 5 岁以前患心脏病或中风的概率比正常宝宝要高出 3~5 倍。

除了乳制品，再向肥胖宝宝的家长介绍 3 类食物——坚果及豆类、蔬菜、鱼类，这些食物对宝宝的心脏有益。杏仁、花生等坚果富含对心脏有益的氨基酸和不饱和脂肪酸，能降低患心脏病的风险；黄豆及豆制品含有多种人体必需的营养素，可促进体内脂肪和胆固醇代谢。新鲜的绿叶蔬菜中不含脂肪，其富含的纤维素可以加速脂质排出体外，保护宝宝的心血管功能。鱼肉含有丰富的不饱和脂肪酸，为猪肉的 10 倍，能降低胆固醇水平，降低血黏度。

判断新生宝宝的饥饱

如果你是一个新爸爸或者新妈妈，摆在你面前的第一个问题就是宝宝吃奶的问题，如：怎么判断宝宝的饥饱。判断宝宝吃没吃饱，可以用以下 4 种方法。

看体重

用婴儿体重增加的情况和日常行为来判断宝宝是否吃饱是比较可靠的。如果宝宝清醒时精神好、情绪愉快，体重逐日增加，说明宝宝吃饱了；如果宝宝体重长时间增长缓慢，并且排除了患有某种疾病的可能，则通常认为宝宝并没有吃饱。

听哭声

哺乳时，宝宝长时间不离开乳房，哺乳后，宝宝啼哭，这是他吃不饱的表现。

看吃奶方式

宝宝吃过奶后能安静地睡觉，直到下次吃奶前才有些哭闹，这是宝宝吃饱的表现。有时猛吸一阵，就把奶头吐出来哭闹，体重增加偏慢，这是宝宝吃不饱的表现。

如果吃奶时很费劲儿，吮吸不久便睡着了，睡不到 1~2 小时又醒来哭闹，或有时猛吸奶头，这也是宝宝吃不饱的表现。

看排便

正常大便应为黄色软膏状。奶水不足时，宝宝大便会出现秘结、稀薄，发绿或排便次数增多而每次排出量少，这是宝宝吃不饱的表现。

行为开发

睡的饱才能智力好

新生的婴儿，大脑尚未发育成熟，功能也不健全，脑组织很容易疲劳，所以宝宝需要充足的睡眠来保证大脑休息。在宝宝的生长发育过程中，健康的睡眠甚至比营养更重要，初生的婴儿，每天的睡眠应在 16~18 小时。睡眠不足会使宝宝的生理功能紊乱、神经系统失调、食欲不振、抵抗力下降、体重增长缓慢，宝宝往往还爱哭闹，再丰富的营养也不会起到什么作用。

睡眠是一个十分复杂的状态，是神经系统发育成熟的重要标志。通过对宝宝睡眠的观察，能够预测其大脑在发育方面的改变，以了解宝宝的身体健康。

宝宝睡后安静、呼吸轻而均匀、头部略有汗、面部舒展、时而有微笑的表情，这些都表明宝宝大脑发育良好且身体健康。

由于新生的宝宝还没有自己控制和调整睡眠姿势的能力，所以妈妈在护理宝宝睡眠时应多注意观察，要经常帮助宝宝变换睡眠姿势。爸爸妈妈除了要为宝宝创造良好的睡眠环境外，还应该使宝宝养成良好的睡眠习惯，促进和实现宝宝的健康睡眠。

与宝宝交流，从刚出生开始

初生婴儿与人交往的重要方式就是哭，宝宝哭的原因有很多，如饥饿、口渴、尿布湿了、冷了、热了等，妈妈要细心分辨宝宝不同的哭声所代表的不同的含义，并及时给予满足。这就要通过与宝宝的交流来实现了。

宝宝出生后交往的第一个对象就是妈妈，妈妈可以通过抚摸宝宝使宝宝对其产生信任感。抚摸也是宝宝和爸爸妈妈进行交流的第一步。

爸爸妈妈还可以和宝宝进行一些小游戏，以达到亲子交流的目的。

抚摸宝宝

爸爸妈妈用不同材质的物品如毛毯、丝绸、羽毛、棉花等抚摸宝宝，可以边抚摸边轻轻哼唱一些歌曲，如催眠曲，这会让宝宝产生安全感。

这个大、那个小

从宝宝的大拇指或大脚趾开始玩这个游戏，爸爸妈妈依次触摸宝宝的每一根手指和脚趾，一边摸一边说：

“这个大，那个小，这个粗，那个细，这个最长。”专家提示说，这种方式可以让宝宝感觉到家人给予他的爱。

无论是做游戏还是抚摸，都是妈妈和宝宝交流的方式之一。妈妈们要记住，无论宝宝多小，他都需要爸爸妈妈的关注，需要与爸爸妈妈交流，只有这样，他们才能更好地接触周边的环境，适应自己所处的氛围，所以要早一点进行智力启蒙。

让宝宝更聪明的交流方式

触觉交流

母婴间的触觉交流，最常见的是母亲为婴儿哺乳。哺乳可为婴儿最初的触觉产生和发展提供条件。婴儿以其最敏感的口角、唇边和脸颊，依偎到温暖的乳房后，能在大脑中产生安全、甜蜜的信息刺激，这可对其智力发育起催化作用。

视觉交流

婴儿出生一个月左右，视网膜已经形成，但因尚未发育成熟，故其可见距离不超过 40 厘米，几乎只能看到眼睛正前方。母亲在哺乳时，总会发现婴儿边吃边直视着自己的眼睛，这是婴儿情感发育过程中的视觉需要，也有益于其心理健康发育。对于人工喂养的婴儿，母亲在使用奶瓶喂奶时，更应有这种视觉交流。

嗅觉交流

生物学研究证实，人类在视觉相当发达后，嗅觉便开始退化。但是，婴儿的嗅觉却相当灵敏。刚出生几天的婴儿，便能简单识别气味。在试验中，如果把浸过母乳的布靠近婴儿鼻端，婴儿会顿时停止哭闹而做出寻乳的姿态。由于婴儿能嗅出是不是母亲，故专家提出，婴儿期由母亲陪睡可产生良性刺激，有利于其智力发育。

听觉交流

研究表明，婴儿出生一周后，即能分辨出人声或物声。这是因为婴儿自出生起，便有声响需要，并能从各种声响中产生“诱发效应”，从而很快以声音辨别是不是母亲。可别小看母亲与婴儿间的“对话”，细心的母亲会发现，在对婴儿说话时，他会动手动足，一副满足的模样。更重要的是，多与婴儿“对话”，可使大脑正处在迅速发育中的婴儿，很快牙牙学语，为日后语言发展奠定良好的基础。

由此可见，妈妈和婴儿的密切接触与交流是多么重要。千万不要因为生活快节奏等种种原因，而忽视了身边的小宝贝。别忘记，婴儿需要母亲带他认识这个新鲜的世界。

宝宝模仿家长也是一种交流

在世界上，不同民族的新生宝宝都一样，他们的面部表情是明显的，通常表现的面部表情有害怕、悲哀、高兴、讨厌和生气。所以说，人脸是会说话的。宝宝从出生开始就能显示几乎和成人一样的面部表情。

当新生儿宝宝注视你的面部表情时，他的双眼集中到你的眼睛和嘴上。然后，按照他们所见来改变自己的眼睛和嘴的表情。当他们模仿悲哀的表情时，他们会紧缩眉头，并撅起小嘴。但如果要问，新生儿宝宝到底需要接受多少刺激才能联系到他们的模仿行为呢？目前尚不清楚。也许这是人类婴儿的天赋。他们用自己面部的感觉器官，随着自然运动和各种特征性的活动，使自己在新生儿时就拥有了最大范围的面部表情。

随着宝宝的生长、发育，他们的面部才显示真正的表情，并随着家庭环境的变化而变化。

观察到，母亲对婴儿来说，就像是一面镜子，尤其是出在生后第1个月，母亲在婴儿的模仿行为上花了很多的工夫。专家在母亲的镜子作用中评论道：“当新生儿看见母亲的脸色时，他们到底看见了什么呢？看见的是他们自己。”

当母亲温和地追随或模仿婴儿而不是刺激或指挥他们，并且把自己摆在婴儿的位置上时，小婴儿做出的反应和模仿行为就明显增多。

相互借鉴的另一种形式是互相学习。婴儿要了解自己、了解父母、了解他们在社会中的地位。我们为新生儿具有交流信息、生存和接受养育的先天本领而惊异。

聪明的宝宝读书早

初生的宝宝并不识字，但在他们眼里，书和其他玩具一样，可以玩，可以啃。

给宝宝选书，首先要考虑不怕撕、不怕咬的书，硬卡纸的、塑膜的、卡片式的、挂图的等都可以选。其次要考虑那些色彩鲜艳、图案清晰大方，并附有相关的玩具的书，以吸引宝宝的注意力，使宝宝萌发对书的好感。再次要考虑书的内容，以认物和讲述简单故事的书为首选。在看书时要把着宝宝的手教宝宝翻页，这样可以达到启发、诱导宝宝看书的目的。

出生后的0~3个月是宝宝最初与图书接触的时期，这时他还只能被动地以眼、耳接收爸爸妈妈手中的图画和声音。当宝宝对书失去兴趣时，会先移开目光，再拱背，然后大哭；当宝宝因看书而感到兴奋时，会抓住大人的手指以表示自己感到满足。

越早会笑的宝宝越聪明

微笑是人类最基本的表情，是表达感情最温柔的手段，它和语言一样，能让人们互相沟通和传递感情。宝宝一般在出生第10~20天或者更早的时候就会微笑，到3个月左右会出声笑。婴儿的微笑是最迷人的，会让他的爸爸妈妈欢欣鼓舞，心甘情愿地享受抚育婴儿的艰辛。

现在有一种流行的说法叫“越早会笑的宝宝越聪明”。从大脑的发育和神经学的角度来看，这种说法是比较科学的。宝宝的微笑分为自发性微笑和诱发性微笑两种。

初生婴儿的微笑都是突然之间的，悄无声息的，如昙花一现，几乎可以用稍纵即逝来形容。也许正因为它来也匆匆去也匆匆所以更显珍贵，我们很难捕捉到宝宝最佳状态的笑。这种笑与外界因素的刺激无关，不是由于看到什么东西而引起的，多半是在睡着的时候产生的，只是一种生理表现，是无意识的笑，所以被称做自发性微笑（又叫内在性微笑或反射性微笑，民间也称“睡笑”）。

宝宝1~2个月时，当妈妈对他说话并且对他微笑时，他也会回应微笑，而且妈妈的女高音比爸爸的男低音更能诱发宝宝的微笑。第6周之后，宝宝的笑容更加明显，由嘴部向整个脸部延展，可爱极了，因此，人们特别喜欢逗宝宝笑。宝宝在这一阶段的笑是因为外界刺激而产生的笑，被称作“诱发性微笑”，它是宝宝与人交往和表示自己快乐的一种方式。宝宝是多么需要自己喜欢的人在身边微笑着和他说话，给予充分的爱；宝宝也以这样方式博得人们尤其是爸爸妈妈的喜爱，建立起了和生活中重要人物之间感情的联系，实现了感情互动。逗宝宝笑，对他的心理健康发展十分有利，爸爸妈妈也深深地体会到与宝宝在一起的欢乐。

语言开发

如何回应咿呀学语的宝宝

宝宝的第一次咿呀学语，一般是在2~3个月的时候。

一般来说，这时候的宝宝发出的音算不上真正的语言，也就是唧唧咕咕地发出一些声音来。此时爸爸妈妈可以学宝宝咿咿呀呀的“说话”，宝宝会格外兴奋，会激起宝宝更大的兴趣，令他继续尝试发声。而爸爸妈妈正常的发音也必不可少，正是这种不停的“输入”，提供了机会让宝宝学习成人的说话方式。

要吸引宝宝的注意力，就要放慢语速、提高声调并采用夸张的语气说出或重复说出一些简短的词语或句子。

爸爸妈妈可以一边做事情一边讲给宝宝听，比如要出门时对宝宝说：“戴上帽子，我们要出门啦！”4个月以后，婴儿进入了连续音节阶段。爸爸妈妈可以明显地感觉到，宝宝发音增多，尤其在高兴时更明显，可发出如“ha-ha、da-da、mou-mou”等声音，这些发音都还没有具体的指向，属于自言自语性质。

日常生活中随时随地都能够教宝宝语言，即使不准备任何教具，也会收到很好的效果。当爸爸下班回来时，就和宝宝说：“爸爸回来了”；妈妈给宝宝喂奶时，就说：“妈妈给宝宝喂奶了！”等等。

如果宝宝不经意发出“妈妈”的音节，就要马上鼓励宝宝，并称赞：“宝宝会叫妈妈了，妈妈可真高兴”。尽管宝宝还没有意识到他发出的声音是在呼唤妈妈，但随着妈妈的不断强化，不断和宝宝说“妈妈要给宝宝吃奶了”，“妈妈要给宝宝洗澡了”等等，宝宝就会把“妈妈”这个音和妈妈这个人结合起来，就会有意识地喊妈妈了。这需要一段很长的时间，可宝宝就是这样学习语言的。

宝宝最初的智力活动是学说话

聪明的母亲，在孩子呱呱落地之时，就应多爱抚孩子，这种无声的交流所表达的爱心无疑是在孩子幼小心灵抹上的清新隽永的第一笔，从而启动孩子的心理活动，使孩子感受到周围陌生世界的存在，建立起自己的思维活动。孩子最早的智力活动就是学说话，孩子对周围世界的认识，思维能力的形成，都是通过学话实现的。

有关研究表明：在正常条件下，婴儿出生6个月后，就已开始学习说话了。只是这时属于“鹦鹉学舌”阶段，同时将说话的声音与具体的事物对应起来。1周岁左右的孩子往往就

能说两三个词语了。18~24个月，是孩子语言迅速发展的时期，他们开始将第一信号系统的单纯声音信号，转变为具有抽象意义的词语信号，从而初步形成了抽象思维的主要特征。妈妈应多与婴儿进行语言交流，尽可能多地利用孩子身边的人和物，鼓励孩子多开口说话。如当给孩子洗澡时，要一面洗一面说：妈妈给宝宝洗澡；见到汽车可让孩子学汽车鸣叫；见到太阳可让他向“太阳公公”问好；见到女士让他说“阿姨好”，见到男士让他说“叔叔好”等等。培养孩子早说话要注意方法：一是注意趣味性，在孩子兴趣盎然的游戏中，有意识地引导孩子学说话；二是注意形象性，即为了使孩子逐渐掌握丰富的词语，应尽量使这些词语同所代表的事物对应起来，一起印入孩子的脑海中。

哭闹就是新生宝宝的语言

研究表明，约有一半的新生儿一天之中哭闹的时间超过两个小时，有1/5的新生儿无休止的号啕大哭反复发作，常常令初为父母的爸爸妈妈束手无策。更为严重的是，新生儿的持续啼哭声易导致产妇产生疲劳感和绝望感而患上产后忧郁症，对身心造成极大的伤害。新生儿长时间哭闹，还会导致一系列其他问题的产生，比如母乳喂养失败、婚姻中出现紧张气氛，甚至诱发虐待儿童的暴力事件发生。

早教专家艾达向作者介绍了安抚新生儿哭闹的5个小窍门：“包、侧、嘘、摇、吮”。据了解，这种方法来源于美国儿科医生哈韦·卡普博士多年的临床经验和5000多例婴儿的实际安抚案例研究。

包裹：胎儿在妈妈的子宫里是被紧紧包裹着的。专家认为，“襁褓法”可以让宝宝感觉像是重新回到了妈妈的子宫，获得了被保护的安全感。具体方法是：使用长宽均为1.5米的包布将宝宝包裹好，在不妨碍宝宝正常呼吸的前提下，尽量裹得紧些。

侧抱：家长常常采用让婴儿平卧在怀里的姿势抱孩子，但事实上这样往往无助于安抚宝宝。育儿专家认为，刚刚降生的婴儿事实上还没有准备好迎接新的环境，对他们来说，从子宫的温暖环境里出来刺激了人类与生俱来的“莫洛反射”，表现为哭闹不停。而把婴儿竖抱起或侧抱则会关闭这一反射，可让宝宝尽快安静下来。

声音：其实母体中的环境并不是非常安静的，这些声音包括母亲血管流动的“刷刷”声、母亲心脏跳动的声音、肠胃蠕动的声音、说话的声音，等等。新生儿耳膜较厚，对于成年人来说有点响的声音对新生儿来说可能刚好合适。家长可以为宝宝营造这种类似的声音环境，使用吹风机、吸尘器、收音机、烘干机、流水或选择“白噪音CD”，都可以达到类似的效果。对着宝宝的耳朵“嘘”声也让宝宝很受用，他们可以从中获得安全感。

摇晃：在妈妈的子宫里，无论妈妈在走路、坐着看电视，或是睡觉时翻身，宝宝的感觉就像在海上坐船一样舒适，因此轻轻地摇晃会受到新生宝宝的喜欢。但专家提醒家长注意：摇晃宝宝的幅度要小而快，不适当的摇晃可能导致婴儿身体受到伤害甚至猝死。

吮吸：宝宝在预产期前3个月就开始练习吮吸手指了。把你的手指放在婴儿的嘴巴里，或是给他使用安抚奶嘴。吮吸不仅能够缓解宝宝的饥饿感，还会激活大脑深处的镇静神经，让宝宝带入深沉的平静，让宝宝进入满意的放松阶段。

运动益智

促进宝宝智能发展的身体运动

运动就像吃饭、睡觉一样是人类生命不可缺少的一部分，但爸爸妈妈们往往只重视对宝宝智力的培养，而忽略了宝宝运动智能方面的发展。运动智能不仅是宝宝最先得到发展的能力，而且将为宝宝其他智能的发展奠定坚实的基础。

运动能使骨骼强健、肌肉发达，促进身体健康发育。运动能加速血液循环，促进新陈代谢，为大脑提供高质量的营养，使头脑更灵活，从而促进智力的发展。运动是释放宝宝心理

情绪和压力的途径，有利于宝宝形成积极向上的性格。运动是宝宝学习的工具和途径，肢体运动有助于宝宝的认知和学习，能为宝宝将来学习各种其他的动作和技能奠定基础。

爸爸妈妈们应抓住日常生活中的点滴机会来提升宝宝的运动智能。比如在日常生活中，宝宝起床穿衣、穿鞋、戴帽子时，妈妈不妨放手让宝宝自己尝试一下，这时的宝宝也往往固执的可爱，有些事情非要自己做不可。妈妈要多多地给宝宝实践的机会，要有耐心，不可中途打断宝宝去包办代替，否则不利于宝宝自主性运动智能的培养。

游戏是宝宝最喜爱的一种运动形式，其中的体能游戏更能大大促进宝宝运动智能的发展。爸爸妈妈们要根据宝宝的特点，从实际出发，选择适当的运动形式，保证适当的活动量和运动强度，真正调动宝宝的每一块肌肉、每一根神经，使宝宝得到真正的锻炼。

宝宝与生俱来的运动能力

胎儿在子宫里的时候就开始运动了，即胎动，因此宝宝刚出生就具备了较强的运动能力。初生婴儿的运动能力，一部分属于原始反射，如踏步反射，这种动作会在出生后 58 天左右逐渐消失；另一部分运动能力则会随月龄的增长而增强，如抬头、爬行等。

初生婴儿拥有许多先天的运动本领。比如会将手放到嘴边甚至伸进口内吮吸；四肢会做伸屈运动；妈妈和宝宝说话时，宝宝会随音节有节奏地运动，表现为转头、手上举、伸腿等动作。

初生婴儿还有一些反射性活动：

爬行反射——让初生婴儿俯卧在床上，妈妈用手抵住他的两脚，宝宝会趁势向前爬行。

行走反射——扶宝宝光脚直立在床上，宝宝两腿会交替向前迈步，做踏步动作。

游泳反射——在水下分娩的宝宝，可在水中游来游去而不呛水。

抓握反射——将食指放在初生婴儿的掌心时能立即感到手指被他攥紧了，妈妈可借此将宝宝的手提升在空中停留几秒钟。

宝宝这些先天就有的能力，如果不及时加以练习，几个月后就会自然消失，如果及时加以训练，这种先天的反射就会变成后天的本领。

游泳训练可提高宝宝的智商

研究发现，会游泳或进行过游泳锻炼的婴幼儿，神经发育更好，比同龄不游泳的宝宝智商、情商均高，这些宝宝往往表现为聪慧好学、勇于进取，思路敏锐，反应快。

初生宝宝游泳训练要认真且专业

很多爸爸妈妈都知道游泳训练好处多多，于是便想买一套婴儿游泳设备让宝宝在家练游泳。可是，初生婴儿的抵抗力差，让他进行游泳训练，可不能鲁莽，爸爸妈妈最好先接受专业的培训并且了解注意事项，还必须做好认真细致的准备工作，许多环节也必须谨慎之又谨慎。

什么时候下水游泳最好？

小宝宝最好是生后 7 天待脐带脱落以后再下水，以防止脐部感染；如果有专业护士或医生的指导，贴上了护脐贴，也可以在生后 24 小时或 48 小时就开始游泳。

游泳设备及水温

宝宝游泳必须有正规品牌的婴儿游泳圈和游泳附属设备，游泳池必须保持清洁，水质要用特殊游泳配方或洁净水，并且严格实行“一人一池水”。水温最好保持在 34~38℃，最适宜的水温是 36.5℃，最低不得低于 32℃，室温应控制在 28℃ 左右。

游泳时间的选择

游泳时间应选择在喂奶前 40 分钟，每次游泳时间不宜过长，开始学习阶段 10 分钟就应出水，以后根据情况可以适当延长，最适宜的游泳时间是 10~15 分钟，最长不要超过 30 分钟。

新生儿游泳训练要安检并监护

下水前的安检：宝宝下水前，必须对宝宝颈圈进行安全检测（如泳圈的型号、保险按扣、

是否漏气等)；套好颈圈后，还务必要检查保险扣是否扣牢，检查下颌、下腭部是否托在预设位置，能否保证宝宝呼吸通畅；还要在宝宝肚脐上贴上防水贴，以防感染。待一切检查万无一失后才能让宝宝缓慢入水。

过程中的监护：爸爸妈妈必须全程监护，适时给宝宝安抚或回应。爸爸妈妈应观察宝宝的反应，如发现宝宝体温很低或其他不适时，应尽早带宝宝离水。宝宝一离开水池，爸爸妈妈应立即把他身上的水擦干，穿上衣服，即使是在夏天也应注意这一点，以免宝宝着凉生病。

宝宝的聪明“握”在你手中

如果爸爸妈妈们仔细观察自己的宝宝，就会发现：他们随时都会紧紧握住自己的小拳头。对于宝宝紧握拳头这种现象，许多爸爸妈妈也许并不在意，但妇幼保健医师提醒家长：要及时打开宝宝紧握的小拳头。

打开小拳头开启智慧之门

手和宝宝的大脑发育关系密切。手的动作能促进神经系统的发育，而且对诱导婴儿心理发展起到了前提的作用。手指分开后，可以随心所欲地摆弄各种物品，使婴儿能够主动地学习和从事各种活动，知觉和具体思维能力得到发育。通过手部动作，婴儿和环境产生了互动，可帮助婴儿建立自己和环境互动的概念，这种互动的经验对婴儿今后的发展意义重大。

打开小拳头妈妈该怎么做

1.生活时间

生活中，时常打开宝宝紧握的双拳，会让他有舒展手指的轻松感觉；洗澡的时候别忘洗宝宝的小手。把手指尖轻轻伸进宝宝的手掌里，在小手心里轻轻地来回转动，边清洗边按摩；喂奶的时候把宝宝搂在怀里，把手指伸进他的手心里，大手握小手，轻轻地摸一摸，缓缓地摇一摇；轻轻抚摸、张开宝宝的拳头，让小手掌触摸妈妈的乳房和妈妈的脸；不停地和宝宝说话。吸吮妈妈的乳汁、感觉妈妈肌肤的温暖，宝宝满足又舒服。

2.游戏时间

(1) 宝宝吃饱喝足、心情愉快的时候，可给宝宝的小手做按摩，肌肤温柔的触感能刺激宝宝触觉神经，使宝宝身心放松，小拳头很容易就松开了。

(2) 拿起宝宝的手掌，轻轻掰开拇指，再将其他手指一起打开，闭拢，再打开，边做边说话、唱歌。握住宝宝的手指，轻轻地一根一根打开，再一根一根合拢，轻柔地抚摸。

(3) 鼓励宝宝频频“出拳”，练习手眼协调能力，让宝宝触碰、抓拿东西。

Chapter 2 天才宝宝英才控—— —6月~1岁宝宝智力开发

益智饮食

让宝宝越吃越聪明的食物

婴幼儿期是宝宝脑部发育的关键时期，父母在这个时候给宝宝提供适量的益于大脑发育的食品非常重要。下面就给父母们介绍几种能够让宝宝越吃越聪明的食物，父母可以在宝宝的辅食中适量添加。

小米

小米中含有的蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等比大米等其他谷类食品多，氨基酸和维生素的含量也很丰富，尤其是维生素。而且，小米中的粗纤维的含量比较低，比较适合宝宝食用。

鸡蛋

鸡蛋中所含有的组氨酸、卵磷脂可以增加大脑中乙酰胆碱的释放量，从而提高宝宝的记忆力和接受能力。

大豆

大豆是植物性食物中蛋白质含量最高的，而且它所富含的磷脂是成就聪明大脑的重要物质。它还含有铁和维生素等营养物质，能增强和改善宝宝的记忆力。

鱼类

鱼类食物中含有丰富的不饱和脂肪酸二十二碳六烯酸（DHA），尤其是深海鱼。DHA 是促进大脑发育的重要物质之一。鱼类食物中的球蛋白、白蛋白、大量不饱和脂肪酸及丰富的钙、磷、铁、维生素等可增强和改善宝宝的记忆力。

肝脏动物的肝脏是它储存养料的重要器官，含有丰富的营养物质，尤其是铁；维生素 A 的含量也远比奶、蛋、肉、鱼高；肝脏中还含有维生素 B2 及其他多种微量元素，能增强人体的免疫能力。此外，肝脏中还含有对提高记忆力有帮助的胆碱。

核桃

核桃被称为“益智果”，是补脑益脑的佳品。核桃含有丰富的脂肪和蛋白质，而脂肪里的大量亚油酸和亚麻酸能促进血液净化，保证源源不断地为大脑提供新鲜血液。常给宝宝吃核桃仁有助于增强他的记忆力，提高他的智力水平。

维生素对宝宝的益智作用

维生素对人体的生理活动及生长发育有着极其重要的作用。维生素能参与酶类系统活动，调节体内的代谢过程。虽然人体对维生素的需求量极小，但大多数维生素都需要从食物中获得，如果膳食结构过于单一，就会导致体内维生素的缺乏。

维生素分为脂溶性及水溶性两类，维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K 属于脂溶性维生素，可储存于体内，不需要每日供给；而维生素 C 及 B 族维生素则属于水溶性维生素，不能存储于体内，必须每日供给。

下面给爸爸妈妈们介绍几种维生素的营养功能。

维生素 A

维生素 A 有增强免疫力、防止细菌侵入、促进大脑发育的作用。维生素 A 主要存在于动物性食物中，比如肝脏、蛋黄、牛奶、鱼肝油等。另外红、黄水果和蔬菜中的胡萝卜素被人体吸收后可以转化成维生素 A，代表性的食物有胡萝卜、黄瓜、苹果、柿子等。

维生素 C

维生素 C 能维持细胞间质、结缔组织、牙齿及骨骼的正常发育，增强机体抵抗力，还有助于铁的吸收。维生素 C 是使脑功能敏锐的重要营养成分。新鲜蔬菜中的维生素 C 含量最多。

维生素 E

维生素 E 可促进人体的生长发育，保持大脑活力。缺乏维生素 E 会引发宝宝的智力障碍或情绪障碍。维生素 E 在动物食品、花生中的含量较多。

维生素 B12

维生素 B1、维生素 B2、维生素 B6、维生素 B12 同属 B 族维生素，其中维生素 B12 会参与碳水化合物和蛋白质的代谢，可促进细胞的发育和成熟，同时还能维持神经和智力的发育。维生素 B12 在动物肝脏、瘦肉、鱼肉以及鸡蛋中的含量较多。

宝宝吃芝麻酱好处多

爸爸妈妈们或许想不到，平时当成调味品的芝麻酱，对小宝宝来说却是上好的食品。因为，芝麻酱营养丰富，所含的脂肪、维生素 E、矿物质等都是儿童成长所必需的营养元素，其所含蛋白质比瘦肉还高；含钙量更是仅次于虾皮。所以，经常给宝宝吃点芝麻酱，对预防儿童佝偻病以及促进骨骼、牙齿的发育大有益处。芝麻酱含铁丰富，宝宝 6 个月后，容易出现贫血，常吃芝麻酱，可起到预防缺铁性贫血的作用。此外，芝麻酱含有芝麻酚，其香气可起到提升食欲的作用。

因为芝麻酱是芝麻制成的泥糊状食品，因此当宝宝六七个月大添加辅食后就可以吃了。如将其加水稀释，调成糊状后拌入米粉、面条或粥中。1 岁以后，可用芝麻酱代替果酱，涂抹在面包或馒头上，还可以制成麻酱花卷、麻酱拌菜等。

但要注意的是，给 1 岁以内宝宝吃的芝麻酱里不要放盐；1 岁以后的，也要少放盐，以免加重肾脏负担。过多摄入糖对宝宝健康不利，因而麻酱糖饼不建议宝宝多吃。

吃芝麻酱，要控制好量，小宝宝一般一天吃 10 克左右，约为家用汤匙的 1 勺。此外，宝宝腹泻时，暂时不要吃，因为芝麻酱含大量脂肪，有润肠通便作用，吃后会加重腹泻。

妈妈们买芝麻酱时，应尽量避免选瓶内有太多浮油的，会相对比较新鲜。买回的芝麻酱要放在避光处保存。

宝宝吃点心要挑对时间

很多宝宝都喜欢吃点心，点心的品种有很多，蛋糕、布丁、甜饼干、咸饼干等都是点心，都可以给 9 月龄的宝宝吃。但是不能给宝宝吃得太多，否则容易养成宝宝不爱吃其他食物的毛病。

点心一般都很甜，所以要注意食用后清洁宝宝的牙齿，可以给宝宝喝些温水，或者教宝宝漱口，或者教宝宝刷牙，总之要保护好宝宝的牙齿。另外，给宝宝吃点心还应注意一点，即不是宝宝随时想吃就随时给，最好定时。下午 3 点左右宝宝喝牛奶的时候给宝宝一些点心吃是可以的。但是肥胖的儿童最好不要吃这些点心，可以给宝宝吃一些水果，或者喝些酸奶。

宝宝最好一岁后再吃盐

很多宝宝从 4 个月以后就开始添加辅食，为了让宝宝吃得香，一些家长习惯给宝宝的食物中加盐。专家提醒，宝宝饮食加盐不宜太早，最好一岁后再加盐。

专家指出，很多人习惯高盐饮食，因此钠摄入量超标，结果导致高血压频发。因此，最好从宝宝婴幼儿时期就养成清淡饮食的习惯，少吃太咸的食物。最好在宝宝一岁之后再在食

物中添加盐,而且稍微有点咸味就可以。大人千万不要用自己吃着合适来衡量宝宝的加盐量,因为小儿的味觉和大人不同,小儿味蕾发育还不成熟,对大人合适的盐味,对于宝宝来说可能就太咸了。

有的家长担心少加盐宝宝钠摄入量会不足,影响宝宝的成长发育。其实很多蔬菜、水果等食物中都含有钠,自给宝宝添加辅食起,宝宝就已经从辅食中摄取了足够的钠,因此没有必要过早给宝宝的食物中加盐。

行为开发

耐心“打造”聪明宝宝

小宝宝很早就会拍手的动作,但是爸爸妈妈说“鼓掌”,他们会一点儿反应都没有——因为他们还没有把动作和相应的语言符号联系在一起。宝宝6个月以后,父母就可以着手开始训练宝宝了,爸爸妈妈们可以这样做:只要宝宝无意中做拍手这个动作,爸爸妈妈就说“鼓掌”。连续几天后,宝宝就知道了这两者之间的联系。爸爸妈妈一说“鼓掌”,他们就会拍手。对宝宝的行为表示赞许时,爸爸妈妈就为宝宝鼓掌。10多天后,宝宝就会知道“鼓掌”可以用在什么时候了。

如果把教宝宝鼓掌的行为上升到理论层面的话,就是对宝宝进行强化训练。

如果爸爸妈妈对宝宝的某种行为表示否认、反对甚至对其惩罚时,这种行为就会削弱或消失,因为宝宝得到的是负强化。其实,家长在鼓励或制止宝宝的某些行为时,时常会用到这两种方法,只是有些爸爸妈妈负强化用得更多,对小宝宝也是制止、禁止的方面更多,对正强化的效用则没有充分重视。正强化的关键是发挥宝宝自己的主体性,其威力不可低估,它既是一种让宝宝掌握更多知识的捷径,也是一种有效的管教方法。

教宝宝学认日常用品

6个月以后的宝宝认知能力得到了提高,面对这个丰富多彩的世界,他开始想要认识周围的日常事物了。

认物一般分为两个步骤:一是学会听物品名称后注视,二是学会用手指认。刚开始指给宝宝认东西时,他可能会东张西望,但父母一定要想办法吸引他的注意力,每天至少要指给宝宝看4~5次。通常宝宝学会认第1种东西要用15~20天的时间,学会认第2种东西时要用12~16天,学会认第3种东西用12~14天。

宝宝也有可能只用10天就学会认识一件东西,但这要看父母是否敏锐地发现了让他感兴趣的東西。宝宝对自己越感兴趣的東西,认得就越快。

要让宝宝一件一件地学,不要同时认好几件东西,以免延长学习时间。

当宝宝听到一个物品的名称后就会立即开始主动寻找并注视时,说明他已经能将名称与特定的实物联系起来。教宝宝学认东西要注意五点:一是要一件一件地教,避免混淆;二是要挑选宝宝当前最感兴趣的東西教;三是要多重重复,认一种东西至少要重复十几遍甚至几十遍才有效;四是要使用简洁、正规的语言,如汽车就说“车”而不说“滴滴”,电灯就说“灯”而不说“亮亮”等;五是要对同一类东西提供不同的花样,例如“灯”,可以从开始只认识吊灯到逐渐认识台灯、壁灯、路灯、车灯等,使宝宝逐步理解“词”的概括作用,发展他的思维能力。

只要教的得法,宝宝6个半月时能认识2~3种物品;7~8个月时,如果你问:“鼻子呢?”他就会笑咪咪地指着自己的小鼻子了。

认识自己的身体部位

大多数宝宝在1岁时都能用手指出自己的鼻子、眼睛了,现在不仅要求宝宝能指出来,还要说出来。

多数宝宝由于经常找不准要发的音，因而说不出身体各部位的名称，这时妈妈可以帮助提醒一下，让他多练习几次，这样印象就会加深了。

妈妈可与宝宝玩“小手在哪里”的游戏，让宝宝听口令“举手、藏手、伸手”来教宝宝发“手”的音。

妈妈伸出手来与宝宝握手，并挠挠宝宝的手心，告诉宝宝：“大手拉小手，大手小手拍一拍。”妈妈还可以在宝宝手上涂色，让宝宝印手印，以加深对手的认识。

妈妈和宝宝面对面坐着，捏捏宝宝的手说：“宝宝的小手，手，手。”再捏捏宝宝的脚说：“宝宝的小脚，脚，脚。”引导宝宝注意自己的手、脚。然后再打开宝宝的手掌，唱手指谣：“小不点儿睡着了，小胖子睡着了，大个子睡着了，妈妈睡着了，爸爸睡着了。”

同时，分别按下小指、无名指、中指、食指、大拇指。

给宝宝洗澡时，妈妈可以告诉宝宝：“宝宝，来和小鸭子一起洗澡了。”然后妈妈可以从宝宝的头部开始洗，同时配合儿歌：“小宝宝来洗澡，洗头发（搓宝宝的头发），洗脸蛋（擦洗宝宝的脸蛋），洗胳膊（搓洗宝宝的胳膊），洗肚皮（洗宝宝的肚皮），洗小腿（搓洗宝宝的双腿），最后洗洗小脚丫（搓洗宝宝的脚丫）。”这样可以巩固宝宝对身体各部位的认识。

手指灵活的宝宝更聪明

现代医学研究证实了人体内的各个器官，都在大脑皮质中有相应的“代表区”，而手指的运动中枢在大脑皮质中又占据了较为广泛的区域，这些区域的神经中枢都是由神经细胞群组成的。当一个人的双手从事精细、灵巧的动作时，能够激发这些细胞群的活力，使动作和思维的活动能保持有机的联系后相互对应。因此，手的动作越复杂，就越能积极地促进大脑的思维功能。有关教育家指出：“儿童的智力发展体现在手指尖上。”那么，爸爸妈妈如何帮助未满周岁的宝宝活动双手呢？

爸爸妈妈可以在宝宝睡醒后的活动时间里，给宝宝递一些彩色鲜艳的易于拿、抓的玩具，让小婴儿练习抓、拿的准确性。有人曾在托儿所里做过这样的实验，把未满周岁的婴儿分成两组：一组有意识地让婴儿进行抓、拿等训练，另一组任其自然发展。结果无论是反应能力还是理解能力，前一组都比后一组强得多。所以，爸爸妈妈千万别忽视了小宝宝的手指锻炼。

宝宝撕书，爸妈别愤怒！

第1次给宝宝做亲子阅读，可宝宝拿起书就撕开了，你的第一反应是什么？大声制止？视而不见？还是有更巧妙的方法？许多家长通常会斥责宝宝不能撕书，应该爱护它，或者干脆把书收起来，因为宝宝听不进去。其实，大人没有能理解宝宝撕书的行为。专家指出，这个阶段的宝宝还没真正到“早期阅读”的阶段，这是他们在锻炼手眼协调能力呢！

可是，毕竟是花钱买来的书，总不能这样浪费吧？别急！聪明的妈妈自有聪明的办法，赶紧来看看吧！

当宝宝第1次撕书

很多家长会给宝宝做亲子阅读，在亲子阅读的过程中，难免都会遭遇宝宝撕书的情况。当宝宝第1次撕书时，大部分家长都是大声斥责，并告诉宝宝：“书，是不能撕的！”但往往收效甚微。

育儿专家指出，宝宝开始喜欢书通常在9个月龄，这个月龄前后，宝宝还没有真正到“早期阅读”的阶段，他们更喜欢练习手眼协调能力。

在他们的眼里，撕书就是一种学习过程。他们不能理解妈妈“要爱惜书本”的理念，也不知道书是花钱买来的，撕掉了浪费钱。

此阶段的宝宝特别喜欢撕书，这实际上是在练习左右手的反向运动，以及与视觉的协调能力。他们会一遍又一遍地撕，品味手指捏纸以及用力的感觉，并很有成就感。

如果家长能够理解宝宝这是一种学习的行为，就不会斥责宝宝，或者制止他们的学习，而是作为欣赏者，对宝宝每次撕的动作进行鼓励，让宝宝把撕的练习运动完成得更好。