



Education

激发内潜力

妈妈必学的蒙台梭利育儿全书

新浪育儿强力推荐!

(意) 玛丽亚·蒙台梭利/著; 齐菲/解读

人生最关键的时期, 会影响孩子一生。



最实用
最全面
最权威



新时代出版社
New Times Press



激发内潜力

妈妈必学的蒙台梭利育儿全书



齐菲◎主编

心理学专家



新时代出版社
New Times Press

图书在版编目 (CIP) 数据

妈妈必学的蒙台梭利育儿全书 / 王玉楼编著. — 北京 :
新时代出版社, 2014.6

(快乐妈咪)

ISBN 978-7-5042-2206-0

I. ①妈… II. ①王… III. ①儿童教育—家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第114758号

新时代出版社 出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路23号 邮政编码100048)

北京嘉恒彩色印刷有限公司印刷

新华书店经售

*

开本 710×1000 1/16 印张12.5 字数 200千字

2014年6月第1版第1次印刷 印数 1-5000册 定价 32.00元

(本书如有印装错误, 我社负责调换)

国防书店: (010) 88540777 发行邮购: (010) 88540776

发行传真: (010) 88540755 发行业务: (010) 88540717

前言

Foreword



现代社会，优生、优育、优教逐渐提高到一个新的水平，注入了许多新的内容。父母和家庭成员对孩子潜移默化的教育是在日常生活中自然进行的，当然也是非常重要的。家长需要掌握科学的、专业的胎教育儿、护理等常识，以便更了解自己的宝宝。

10个月的孕育时间，以及之前的准备时间，孕育一个健康聪明的好宝宝已经不是一件很轻松的事情。好不容易等到宝宝降生，新手父母面对这个幼小的生命，开心激动的同时，各种棘手问题也会接踵而至。怎样做好新生儿的日常护理？如何进行母乳喂养？宝宝常见病的预防与护理？产后妈妈恢复身材的秘诀？一系列问题困扰着新手父母。

备孕期间，很多未准爸妈有很多疑虑；怀孕期间，又会对宝宝的胎教以及孕妈妈自身的营养饮食发愁；宝宝出生后很多年轻爸妈由于缺乏经验，常常在育儿过程中因遇到诸多问题而不知所措，而宝宝就像一株娇嫩的幼苗，需要精心地呵护和培育，养育一个健康聪明的孩子，是普天下所有爸爸妈妈的心愿。十月怀胎，一朝分娩，每一位妈妈都会为此感到欣喜、幸福。然而从宝宝呱呱坠地开始，怎样才能让宝宝正常发育、健康成长，

这一严峻的问题，伴随着宝宝的一举一动、一哭一笑，无时无刻不牵动着爸爸妈妈的心，宝宝的每一点变化都备受关注。

本书针对大家迫切需要了解备孕助孕常识、孕期营养常识、育儿知识进行了深入的解析，知识点科学实用，内容丰富，

涵盖面广泛，资料翔实，以便每一位新手父母都能从本书学到科学、专业的孕产育儿知识，真正有效地帮助到每一位家长。

本书图书将备孕期、孕期、育儿期、产后恢复期可能遇到的各种问题系统化地呈现在读者面前，让读者能轻松掌握重点，增加孕育乐趣。让宝宝快乐、健康、聪明、优秀的成长。我们共同努力，从宝宝诞生的那一刻开始，成就宝宝美好的未来！





第一章

蒙台梭利教你认识宝宝成长规律 | 1

第一节 精心呵护宝宝的“心理胚胎期”——新生儿期 | 2

认识宝宝的“心理胚胎期” | 2

新生儿在努力适应环境 | 4

新生儿生理发育特点 | 5

新生儿感觉发育 | 7

第二节 宝宝智力发育敏感期——0~6岁 | 9

成就聪明宝宝应从关注敏感期开始 | 9

动作敏感期(0~6岁) | 10

感官敏感期(0~6岁) | 11

语言敏感期(0~6岁) | 12

对细小物体关注的敏感期(1.5~4岁) | 13

秩序敏感期(2~4岁) | 14

书写敏感期(3.5~4.5岁) | 15

阅读敏感期(4.5~5.5岁) | 17

第二章

智能开发：激发宝宝大脑潜能 | 19

第一节 成就天才宝宝的秘密 | 20

培养聪明宝宝的必备条件 | 20

辨别力是奠定宝宝智力的基础 | 24

选择有助于宝宝智能的提高 | 26

思考让宝宝更聪明 | 27

利用感觉教育培养宝宝的智力 | 29

蒙台梭利式智力开发练习 | 30

第二节 左脑开发，培养逻辑分析与推理能力 | 35

逻辑思维能力 | 35

数学能力 | 39

推理能力 | 46

第三节 右脑开发，培养形象思维与艺术创造力 | 49

音乐能力 | 49

想象力 | 52

情感能力 | 55

绘画能力 | 58

第三章

语言沟通：培养良好的语言表达能力 | 61

第一节 宝宝语言发展的 7 个关键阶段 | 62

0～8 个月：前语言理解阶段 | 62

9～12 个月：语言理解阶段 | 63

13～16 个月：口语萌芽阶段 | 64

17～24 个月：完整句掌握阶段 | 65

25～32 个月：主体语法掌握阶段 | 66

33～48 个月：自我言语阶段 | 69

4～6 岁：幼儿语言综合能力的发展阶段 | 70

第二节 开发宝宝的语言天赋 | 71

宝宝的语言从啼哭开始 | 71

听是宝宝的语言的基础 | 72

妈妈是影响宝宝语言的第一人 | 73

- 细心体会宝宝的儿语 | 74
- 观察能够激发宝宝说话的热情 | 76
- 学说话是宝宝的一种乐趣 | 77
- 完善宝宝的口头语言 | 79

第四章

培养宝宝感官协调能力 | 81

第一节 视觉 | 82

- 关注宝宝视力发育的关键期 | 82
- 视觉能力培养方法 | 84

第二节 听觉 | 89

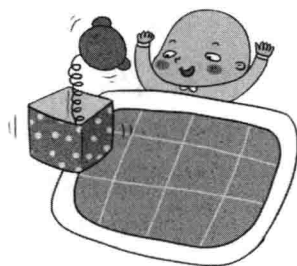
- 关注宝宝听力发育的关键期 | 89
- 听觉能力培养方法 | 90

第三节 嗅觉与味觉 | 95

- 关注宝宝嗅觉与味觉发育的关键期 | 95
- 嗅觉、味觉能力培养方法 | 96

第四节 触觉 | 99

- 关注宝宝触觉发育的关键期 | 99
- 触觉能力培养方法 | 101



第五章

运动与成长：促进身体健康与肢体协调 | 105

第一节 强身健体 | 106

- 宝宝不同阶段大动作发育及促进方法 | 106
- 宝宝不同阶段精细动作发育及促进方法 | 119

第二节 健脑益智 | 132

运动可以刺激宝宝的大脑发育 | 132

手工劳动，由心及手开发宝宝的创造才能 | 139

在游戏中让宝宝证明自己的“大智慧” | 142

第六章

情商提升：成就一生好性格 | 145

第一节 好性格 | 146

把握住宝宝性格的形成期 | 146

宝宝需要逐渐独立的过程 | 150

正确应对有性格缺陷的宝宝 | 154

宝宝心理成熟才是性格成熟的关键 | 156

第二节 好习惯 | 158

好习惯之专注力 | 158

好习惯之意志力 | 165

好习惯之思维力 | 168

好习惯之适应力 | 171

第三节 好修养 | 180

宝宝的修养体现在三个阶段 | 180

让宝宝学会在等待中培养好修养 | 182

听话的宝宝并不一定修养好 | 184

如何让宝宝拥有好修养 | 187

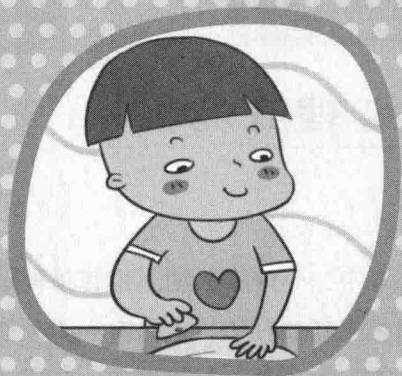
让爱在父母与宝宝之间传递 | 189

尊重宝宝吃饭的权利 | 189

相信宝宝可以做到 | 190

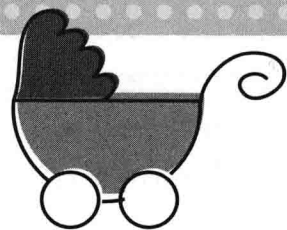
宝宝的眼泪不是无理取闹 | 191





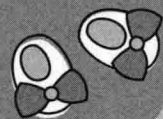
第一章

蒙台梭利教你认识宝宝 成长规律



>>> 第一节

精心呵护宝宝的“心理胚胎期” ——新生儿期



? 认识宝宝的“心理胚胎期”

什么是“心理胚胎期”

人有生理和心理两个胚胎期，其中，心理胚胎期（也称精神胚胎期）是人类特有的，宝宝出生就是这个心理胚胎期的开始，也只有人类才有这个时期。人的能力不是从母体延续而来的，而是来自于自身的构建。新生儿必须要在生理发育的同时作出相应的心理准备，使自己的心理成长能与自己的身体成长相适应。在此期间，新生儿要经历一段和在子宫里不一样的生活，这就是所谓的新生儿自我构建的时期，即“心理（精神）胚胎期”。心理胚胎期是宝宝逐渐从潜意识转化成有意识，形成感知、记忆、想象、思维等认知能力的发展阶段，同时也是宝宝兴趣、能力、气质、性格等个性发展的关键时期，在这期间对宝宝适时地教育、启蒙，可使宝宝终生受益。

关注新生儿的心理发育

宝宝心理的发育首先有赖于健全的大脑。而大脑质量的高低又主要取决于脑细胞的数量和各细胞之间的联系情况。一般而言，对外部刺激积极反应的脑细胞越多，大脑就越灵敏；反之，就会阻碍宝宝智能的正常发育。因此，为宝宝提供适宜的精神环境显得十分重要。

对于成年人来说，我们总是对宝宝的身体成长比较关注，却没有注意到，其实他们的精神与心灵的培育也在不断地发展着。譬如，有些新生儿很好带，

喂奶后愉快地活动一会儿，又能安静入睡；但有些新生儿整天烦躁哭闹，要求甚多。这些多与新生儿期心理活动与精神因素有关。因此，关注宝宝的心理发育，就不能忽视宝宝的精神世界。

新生儿更需要精神呵护

蒙台梭利博士指出，幼儿早期的精神生活是至关重要的，她一直都崇尚自然地教育宝宝，呵护宝宝精神发展。因为宝宝有自己发展的方式和必须遵守的规律。在宝宝体内存在着一种微妙的力量，成年人不合时宜的干预会阻碍这种力量的发挥。父母有时没有意识到，其实宝宝拥有一种积极的精神生活，尽管他们并没有表现出来，而且宝宝还必须经过相当长的一段时间来秘密地完善这种精神生活。

蒙台梭利博士认为，成长中的宝宝除了“生理胚胎期”外，还有“精神胚胎期”，因此，他需要一个特殊的环境来构建自己。正如一个肉体的胚胎需要妈妈的子宫，并在其中发育一样，精神的胚胎也需要外界环境的呵护。这种环境充满着爱的温暖，有着丰富的营养，这个环境里的一切都乐于接纳他，适于他的发展，而不是伤害他。只有成年人认识到这一点时，他们才会改变对待宝宝的态度。

给宝宝成长的精神环境

宝宝的神经系统发育最早，先于其他各系统，出生时大脑表面的沟回已形成，出生后第一年大脑生长发育特别快。出生后神经细胞数目不再增加，细胞功能尚不成熟。新生儿的活动主要由发育已较成熟的皮质下中枢如丘脑、下丘脑调节，故新生儿动作多而缓慢，肌张力高。

宝宝的成长过程也是一个精神发育的过程，他的精神与其所处的外界环境存在着一种交流。在这个交流的过程中，宝宝不得不向他周围的环境妥协，由此使其个性与环境相融合。通过心灵的指引，宝宝慢慢长大，并且能够从事复杂的活动。所以，成年人应该为宝宝提供一个积极、丰富而又安全、健康的精神环境，让宝宝的心灵可以得到不断的增强。



新生儿在努力适应环境

腹中的胎儿已经能感知外界

如果父母想要更好地培养宝宝，就需要进一步了解宝宝在子宫中的生活。胎儿的记忆是惊人的，就像一台不断被存入程序的计算机，各种信息和刺激会被存入胎儿的“记忆库”。

前苏联著名提琴家科根曾讲了自己一段有趣经历：他在一次音乐会上演奏了一首新乐曲，在此之前，他曾在妻子的伴奏下练习过这首乐曲。当时，他的妻子临近产期，不久生了一个儿子，儿子长到4岁便学会了拉提琴。有一天，他突然演奏出了从未学过的一支乐曲，这支乐曲正是他父亲在演奏会上演奏过的曲子，而这支曲子仅在那次演奏会上演奏过一次，后来也再未演奏过，也未出过唱片，而他的儿子在出生后也从未听到过这支曲子。这个例子充分说明了孕期教育对宝宝的教育是有一定作用的。

新生儿对环境的反应很敏感

新生儿对环境有很敏感的反应，比如，只要眼前有光闪烁，婴儿就会眯起眼睛，光线突然加强，婴幼儿的瞳孔就会反射性缩小。所有这些反应都是为了躲避刺激，或者是减轻刺激的影响。事实上新生儿不仅能躲避刺激，他也在寻求刺激。对新生儿进行观察会发现，大多数宝宝的脸总是喜欢向着光亮的一面。此外，婴儿生下来几天就能用眼睛追踪缓慢移动的光源了。强光会使婴儿不安，所以，新生儿所在的地方不宜光照过强。婴儿能用哭声对强烈的声音及噪音做出反应。比如，如果房门“砰”地一响，或铃声突然响起，婴儿就会吓得反射性地一哆嗦。因此，父母要保护婴儿免受强音的刺激。

从出生第一天起，婴儿对冷热、疼痛的感觉就很敏锐。不仅如此，通过细心的观察我们会看到，婴儿可以区分人们对他的触摸。如果关切地去摸他，他的反应是平静泰然；动作不够温和或鲁莽，他的肌肉就会紧张起来，甚至会哭起来。触摸动作徐缓、平稳，他就会感到安全；动作猝然、生硬，他立刻就会惊恐起来。

帮助新生儿适应环境

父母应根据自然规律帮助宝宝自然舒适地适应周围的环境。有些父母在宝宝未出生之前，就为宝宝准备了很多漂亮可爱的小衣服，所以，当宝宝出生后，父母就迫不及待地将这些小衣服给宝宝套上。然而，这种做法或许宝宝并不喜欢。当宝宝还在妈妈肚子里的时候，是不被任何东西束缚的，等宝宝出生后突然被很多衣服束缚住，其实他们本身是不喜欢这种感觉的。由此我们也可以想到，父母不该凭自己的喜好，强迫宝宝做一些不喜欢的事情。因此，宝宝从一出生就应该被安置在一个温暖、舒适的房间里。触摸和移动宝宝也应该遵循严格的规定，不要突然将他抱起和放下，以免使他受到惊吓。也不要突然将宝宝放入水温不适宜的水中洗澡，那样他会受到过大的刺激。

新生儿生理发育特点

身长

身长是反映骨骼发育的一个重要指标。新生儿出生时平均身长为 50 厘米，其中头部占身长的 $\frac{1}{4}$ 。新生儿出生后前半年每月平均增长 2.5 厘米，后半年每月平均增长 1.5 厘米，1 岁时平均 75 厘米。

体重

体重是反映宝宝生长发育的重要指标，是判断宝宝营养状况、计算药量、补充液体的重要依据。新生儿出生时平均体重为 3000 克，正常范围为 2500 ~ 4000 克。一个满 28 天的宝宝体重应该是多少呢？这不能一概而论。因为宝宝出生时的体重就有很大不同，有的 3000 克，有的 4000 克，不能说 4000 克的宝宝比 3000 克的宝宝健康。另外，因喂养方法、吃奶量的不同，婴儿体重增长的速度也不一样，如果婴儿饮食正常，精神状态良好，不论是喂母乳或喂奶粉，在这 28 天的体重比出生时的体重增加 500 克以上即为正常。



头围

从新生儿两耳上缘和枕后结节经眉弓绕头一周的长度即为头围。出生时头围平均值为 34 厘米（32 ~ 36 厘米）；出生后前半年增加 8 ~ 10 厘米；后半年增加 2 ~ 4 厘米；1 岁时平均为 46 厘米；2 岁可达 48 厘米；5 岁时 50 厘米；15 岁时接近成年人，为 54 ~ 58 厘米。

胸围

沿乳头下缘绕胸一周的长度为胸围。宝宝出生时胸围比头围小 1 ~ 2 厘米，平均为 32.4 厘米；1 岁时胸围和头围接近相等；2 岁后胸围超过头围。

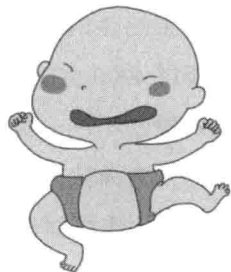
呼吸与脉搏

新生儿在出生后，以腹式呼吸为主。开始时不大会用肺深呼吸，呼吸频率较快，大约为 40 次 / 分钟，呼吸节律也不规则。新生儿的肺容量较小，但新陈代谢所需的氧气量并不低，故只能加快呼吸频率来满足需要。在正常情况下，新生儿脉搏的跳动特点是快而波动大，一般在 120 ~ 160 次 / 分钟。刚哭完和刚吃完奶或发生呼吸障碍时，脉搏数会增加。测量呼吸要在婴儿安静时把手放在新生儿腹部上，以上下起伏一回为 1 次。若 1 分钟的呼吸数在 60 次以上，或 30 次以下，需请医生检查治疗。

体温

新生儿的体温中枢发育是不完善的，而且皮下脂肪薄，保温能力差，加上散热快，体温常常不稳定。特别是出生时，新生儿从温度恒定的母体子宫内来到温度较低的体外，体温往往要下降 2℃ 左右，以后可逐渐回升，一般 12 ~ 24 小时内稳定在 36 ~ 37℃。

新生儿还不能很好地通过自身机体来调节体温，因此要通过外界的衣服、被子、室温来调节。酷夏和寒冬，更要注意调节室温，适时增减衣、被，以保证其体温在正常范围内。



排泄

新生儿在出生后1~2天内排便，首次排出墨绿色黏稠、无臭味的大便，这是胎儿在子宫内形成的排泄物，叫做胎便；从出生后48小时左右，变为混合胎便的乳便；出生4~5天以后，变成没有胎便混杂的乳便，为黄色。

睡眠

一般新生儿每天大部分时间都在睡觉，有18~22小时是在睡眠中度过的。只有在饥饿、尿布浸湿、寒冷或者有其他干扰时才醒来。但也有少部分“短睡型婴儿”，出生后即表现为不喜欢睡觉，或者睡眠时间比一般婴儿少。

宝宝的睡眠时间因人而异，不能单独以睡眠时间长短来判断宝宝的生长是否正常。只要宝宝睡眠有规律，睡醒后精力充沛、情绪稳定、食欲良好，其体重、头围、胸围等均在正常的范围内增长，就说明宝宝没有睡眠不足问题。

? 新生儿感觉发育

听觉

刚出生的宝宝耳鼓腔内还残留着黏性液体，妨碍了声音的传导。随着液体被吸收及中耳腔内空气的充满，宝宝的听觉灵敏性逐渐增强。新生儿出生后对突然的响声有反应，会受惊，会出现反射性四肢惊跳反应。

2周后出现明显听觉。如果用持续、温和的声音在离宝宝耳朵10~15厘米处进行刺激，宝宝会转动眼球甚至转过头来。当然，宝宝最喜欢听的还是妈妈的声音，听到妈妈的声音能停止哭泣，安静下来，这是因为在母体内时听惯了妈妈的声音。新生儿出生时，视觉模糊，但有光感反应。比如，当以强光照射他时，会引起他反射性闭眼，但眼的运动尚不协调，可有暂时性斜视及眼球震颤，出生后3~4周即消失。由于眼肌控制能力差，虽然睁开眼，但视线不会停留在任何物体上。经过光和物体的逐步刺激后，视觉开始集中注视眼前的物体。满月时，目光能注视近距离缓慢移动的物体。新生儿喜欢注视色彩鲜艳的物体，对红色和蓝色有不同的反应，喜欢注视轮廓复杂和曲线物体的图像。

味觉

新生儿有吸吮、吞咽的本能，由于味觉神经发育较完善，所以他的味觉很灵敏，对酸、咸、苦、甜都有反应。如，吃到甜味，可引起宝宝的吸吮动作；对于苦、咸、酸等味，则可引起其不快的感觉，甚至停止吸吮。妈妈要记住，要是不想让宝宝养成只喝糖水的习惯，就不要给他喝糖水，给了糖水再给淡水，宝宝就不喝了。

嗅觉

新生儿嗅觉发育较早，能区别不同的气味，能通过嗅觉寻找妈妈的乳头。此时，嗅觉已经比较灵敏，比如，他喜欢妈妈身上的奶香味，喜欢闻果香味，不愿闻臭气。另外，妈妈也能通过气味“确定”自己的宝宝。于是，嗅觉就成了母婴之间相互了解的一种方式。

触觉

新生儿从生命一开始就已有触觉。早已习惯包裹在子宫内的新生儿，出生后自然喜欢紧贴着身体的温暖环境。新生儿喜欢妈妈怀里的那种温暖的触感，喜欢被轻柔地抚摩身体，这种接触能使他感到安全。新生儿离开母体后，会有很大的不安全感，特别需要妈妈的抚爱。当宝宝哭时，父母抱起来并且轻轻拍一拍，宝宝就不哭了。妈妈可在喂奶、给宝宝洗澡、换尿布时，轻柔地抚摩宝宝，尤其是面颊、手心等部位。通过抚摩既增加了母子感情，又加强了新生儿皮肤感觉的训练，可明显促进宝宝对客观事物的反应能力。

痛觉

新生儿已经有了痛觉，但痛觉比较迟钝，尤其在躯干、腋下等部位更不敏感，所以，如果不小心把宝宝弄疼了，宝宝往往反应不明显。但刚出生的宝宝肌肤特别娇嫩，对外界环境还需要逐步适应，所以需要精心的护理。