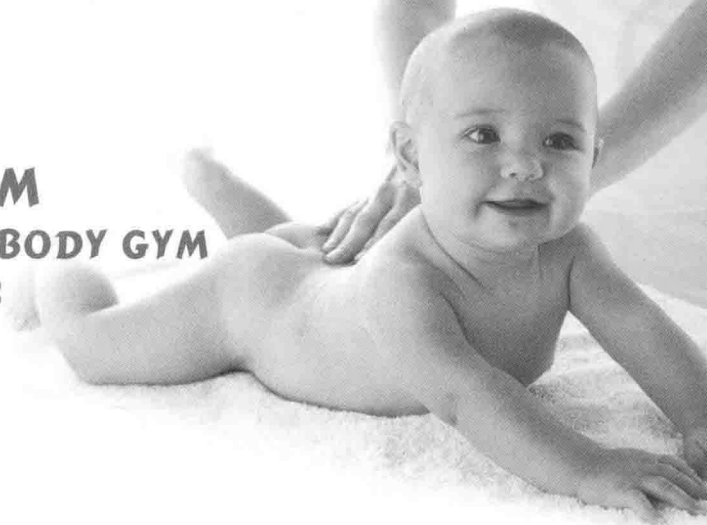




好妈妈书架

BABY GYM
BRAIN AND BODY GYM
FOR BABIES



[南非] 麦露迪·德·雅格 (Melodie de Jager) 著 黄晓晗 译

聪明宝宝 这样养

0~2岁宝

智力提升

好妈妈都在为宝宝做的益智抚触操

每天5分钟，唤醒宝宝的身体和大脑
抓住宝宝的成长关键期，让宝宝越动越聪明！



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



好妈妈书架

BABY GYM
BRAIN AND BODY GYM
FOR BABIES

聪明宝宝 这样养

0~2岁宝宝身体锻炼与智力提升

[南非] 麦露迪·德·雅格 (Melodie de Jager) 著 黄晓晗 译



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

Authorized translation from the English language edition, entitled BABYGYM: BRAIN AND BODY GYM FOR BABIES, 1st Edition, ISBN: 978-1-920268-16-9 by Melodie de Jager, published by Metz Press, Copyright ©2009.

Text copyright © Melodie de Jager, This translation is published by arrangement with Metz Press through Rightol Media in Chengdu. All rights reserved.

CHINESE SIMPLIFIED language edition published by CHINA MACHINE PRESS, Copyright ©2014.

本书中文简体字版由 Metz Press 授权机械工业出版社独家出版发行。未经出版者许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。本书中文简体版权经由锐拓传媒取得 (copyright@rightol.com)。版权所有, 侵权必究。

版权登记号 图字 01-2013-6480

图书在版编目 (CIP) 数据

聪明宝宝这样养: 0~2岁宝宝身体锻炼与智力提升 /
[南非] 麦露迪·德·雅格著; 黄晓晗译. —北京: 机械工业出版社, 2014.3

ISBN 978-7-111-45754-1

I. ①聪… II. ①麦… ②黄… III. ①婴幼儿—健身运动 IV. ①R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 024321 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑: 刘文蕾 陈伟

责任编辑: 刘文蕾

版式设计: 张文贵

责任印制: 李 洋

三河市国英印务有限公司印刷

2014 年 3 月第 1 版·第 1 次印刷

148mm×210mm·5.25 印张·69 千字

标准书号: ISBN 978-7-111-45754-1

定价: 28.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心: (010) 88361066

教材网: <http://www.cmpedu.com>

销售一部: (010) 68326294

机工官网: <http://www.cmpbook.com>

销售二部: (010) 88379649

机工官博: <http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线: (010) 88379203

封面无防伪标均为盗版

谨以此书献给

Prachant J. Anthofer，感谢你为人们创造了一个可以
自由自在思考和做梦的空间；

Joe Bettoni，感谢你的苹果和蜡烛，同时谢谢你为
我赶跑恼人的蝎子；

Nina Wasserman，感谢你那些给我带来许多欢乐的
玩笑；

Ruan, Waldo，还有 Cozette，感谢你们选择我做你
们的妈妈。

感谢上帝给了我这一切。



特别提醒

本书中提到的所有关于宝宝发展的建议有且只有教育一个目的。作者从未打算以任何直接或间接的方式将此书作为宝宝身体情况的诊断或是药方，更从未宣称本书所提供的方法绝对能够达到某种心理或身体的效果。对于任何曲解以上提醒的人，作者恕不负责。

另外，书中提到的各种宝宝活动都是已经被长期的实践证明安全有效的，但作者仍然建议您在给您的宝宝进行任何身体训练之前先咨询一下儿科医生。书中所有的活动对成年人和宝宝来说都应当是简单可操作的，因为宝宝身体技能的发展是逐渐稳步地向前发展的，所以如果您在给宝宝做某些锻炼时发现进行得很困难，这说明您的宝宝可能还没有达到相应阶段的发展水平，请不要勉强进行下去。

最后要告诉大家，本书的目的不是为了取代其他的教育方法，而是希望其能够成为宝宝们教育发展方案的支持和辅助。

说明：

书中提到的宝宝既可以是男孩也可以是女孩，为了避免在举例时重复出现“他或她”“他的或者她的”这些字眼，本书在不同章节中使用“他”为人称代词。

前言



大多数动物的幼崽在出生后很短的时间之内，就能自己独立行走，它们会本能地走到母亲的身边，因为它们知道母亲那里有它们的第一顿美餐，有它们所需要的所有资源。跟人类的新生儿比起来，动物幼崽的大脑机能要发达得多。

人类新生儿的大脑发育水平能够支撑他们在安全、温暖、湿润而富有营养的子宫中生存，但是面对子宫外的这个真实而残酷的世界，他们的大脑则无法作出任何有意义的回应。但是动物幼崽和人类新生儿有着相似之处，那便是他们在出生之后，都会想方设法努力让自己站起来、动起来。在“努力站起来”的过程中，他们逐渐开发出了在子宫外的世界生存所必需的技巧和能力。

我想给你们讲一个小鸵鸟的故事。有一个农夫第一次养殖鸵鸟，他急切地等待着第一窝小鸵鸟的诞生。已经连续好几天了，他总是能听见从鸵鸟蛋里传来小鸵鸟不停啄蛋壳的声音，可是蛋壳没有半

点要破裂的迹象，这连绵不绝的声音让农夫很焦虑，他决心要帮小鸵鸟们把出生这件事变得简单一点儿。于是，农夫拿来了一根茶匙，他跟随着小鸵鸟啄壳的节奏，轻轻地用茶匙从外面敲击蛋壳，希望能让坚硬的蛋壳变得软一点儿，好让小鸵鸟们早点破壳而出。“咯噔咯噔”，小鸵鸟们终于一个个钻出了蛋壳。可是农夫惊讶地发现，这窝小鸵鸟们看起来都无精打采，它们的脖子软趴趴地耷拉着。农夫以为过几天就会好了，可是好几天过去了，小鸵鸟还是毫无起色。发愁的农夫只好向一位有经验的鸵鸟饲养者求助，结果农夫却被告知，小鸵鸟之所以会出现这种情况，罪魁祸首就是他自己！因为他好心用茶匙加速蛋壳软化的做法，剥夺了小鸵鸟增强颈部力量的锻炼机会。其实，小鸵鸟在出生之前啄击蛋壳的行为，并不是艰苦而无用的磨难，而是为了能够拥有强健的、足以适应蛋壳外生活的能力的“必经之路”。

在本书中，我将为父母们及宝宝的其他主要照料者提供一些指导方法，使他们能够充分利用宝宝自身的成长动机，抓住宝宝早期发展过程中各种至

关重要的关键期，让亲子时光的每一刻都变得珍贵而有意义。

我本人将这本书看作一本婴幼儿大脑发展指南，适合那些正准备要孩子或是刚生完孩子的新手父母使用。本书中糅合了作为三个孩子的母亲的我多年来的养育经验，也是我作为一名教学督导的职业感悟以及对儿童学习理论的研究心得。

诸位爸爸妈妈，请你们尽情地享受这份世界上最不可思议的礼物——和你们刚刚出生的小宝贝一起踏上奇妙无比的成长之旅吧！见证一个孩子的成长同样能给你带来强烈的幸福感，哪怕你只是暂时替他人履行父母的义务！

我会给你们最美好的祝福！



Melodie de Jager 博士
institute@babygym.co.za
www.babygym.co.za

目 录



前言

一 为什么会有这本“说明书”？

想象宝宝的心情 / 4

宝宝用他的身体说话 / 8

秘密就藏在大脑的神经通路迷宫里 / 12

刺激是大脑的美餐 / 20

什么是发展的关键期？ / 28

二 身体的发展

这是我的身体 / 26

放松宝宝的身体 / 28

唤醒宝宝的感官 / 31

唤醒宝宝的嘴巴 / 32

唤醒宝宝的鼻子 / 35

唤醒宝宝的耳朵 / 36

唤醒宝宝的眼睛 / 41

唤醒宝宝的近感觉 / 49



把握关键发展期 /52

发现身体，掌控身体：大肌肉动作 /62

学会控制自己的头部 /64

学会弯曲髋关节并旋转自己的身体 /68

学会翻身、滚动 /72

学会抓握物体 /75

学会自己坐着 /82

学会爬行 /85

学会站立、扶行和独立行走 /90

三 社会性发展

这个世界丰富多彩 /96

拥抱这个世界 /97



四 情绪情感的发展

我有一颗情感丰富的心灵 /110

宝宝怎样才能有感情地成长 /112

五 认知的发展

学会思考、识物和表达 /116

后记 写在最后的话

附录 0~2岁宝宝生长发育指南

爬行训练 /131

坐立训练 /136

行走训练 /140

语言训练 /146

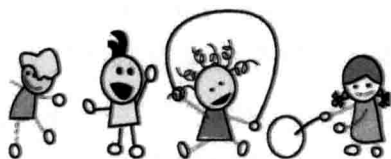


参考文献 /153





为什么会有这本“说明书”？





如果去问一对刚生完宝宝的父母现在最需要什么，答案八成会是：“我需要睡眠睡眠睡眠！如果可以的话，就再加一本宝宝养育‘说明书’吧！”

盼着盼着，你终于把这份期待已久的幸福拥入怀中，然而还没等你好好享受这份喜悦，接踵而来的挫败感就已经把你压得喘不过气来。这是为什么？或许因为上帝给你配送了一个小天使，却忘了附上“使用说明”。如果你是在帮他人照看小宝宝，这份无助感会变得更加强烈，因为其中还夹杂了你觉得自己没有照顾好孩子而对宝宝亲生父母产生的愧疚之情。为什么每一个新水壶、每一台新电视、每一套阳台家具，甚至每一包方便面，都会附有详



细的说明书，而世界上竟然没有这样的说明书——告诉每一对父母该怎么照顾他们漂亮的小宝贝？什么是应该做的，什么又是不该做的？该从哪儿开始？到底要注意些什么？

要做一个称职的父亲或母亲，需要付出太多太多的时间、精力和金钱，但是你可不要觉得浪费，因为这绝对是你这辈子做的最有回报的投资之一。只是问题在于，到底该怎样成为一个好爸爸或好妈妈？

你知道吗？其实在你光荣升级为父母的那一刻，你就变成了一个艺术家。艺术家总是充满了无穷无尽的想象力和热情，他们用心雕琢、塑造着他们的作品，时而删删减减，时而添添补补，从不会感到厌烦。他们也许无法准确地告诉别人他们想做的是什麼，但是凭借着强大的直觉指引，他们最终完成了一件绝无仅有的艺术品！

作为一个母亲、父亲或其他照料者，你们的角色完全可以和地球上最伟大的艺术家相提并论。你们要像艺术家一样，凭借旺盛的想象和热情以及更加强大的直觉，全心全意地去雕琢和塑造你家宝贝



的个性和未来！

本书为你提供的就是一些“雕琢和塑造”的基本方法，能让你的宝贝的大脑得到全面的发展，成长为一个快乐、自信的孩子！

想象宝宝的心情



当宝宝还在母亲子宫里的时候，他的每一项需要都是能被满足的——他很安全温暖，能吃得饱饱的，还不用洗澡。每天陪伴着他的是母亲那节奏感十足的心跳和那些熟悉的、能让人感到安心的呼吸系统和消化系统的声音（只要这位母亲没有消化不良或胃灼热的问题）。在那里，宝宝一伸手，就能触摸到他的整个世界，对于这个世界的掌控，他充满信心。在那里，没有人跟他竞争，他不会被拿来和“别人家的孩子”比较；不会被一堆陌生的大人评头论足；不会被贴上“聪明”或是“愚钝”的标签，更不会被视为难以合群的另类。这就是宝宝在母亲的子宫里神仙般的生活状态。



父母是宝宝最温暖的港湾

然而，所有的单纯和美好，在他呱呱坠地的那一刻就全部戛然而止了，从此，宝宝再也、永远也回不到他那个与世无争的桃源仙境了。不仅如此，取代子宫里熟悉的黑暗环境的是那样刺眼的灯光，那样寒冷的空气和那样嘈杂的噪音，还有那覆盖住他皮肤的奇怪的东西，就连原本触手可及的母亲，也变得那么遥远。想象一下，如果是你突然遭遇如此巨大的变动，如果所有你珍惜的东西都被毁灭了，你难道不会觉得自己被世界抛弃了吗？你难道不会感到害怕、脆弱？如果有个比你大好几倍的巨