

用最科学的方法培养最聪明的宝宝

0-6 SUI CONGMING BAobao
ZHILIKAIFA 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 开发

宝典

养成优秀宝宝顶尖育儿宝典

刘清华 / 主编

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	29.80元



前言 引导宝宝发挥潜能



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。

目录 Contents

Chapter 1

望子成才好爸妈

——0~6月宝宝智力开发

益智饮食	2
行为开发	6
语言开发	12
运动益智	16

Chapter 2

天才宝宝英才控

——6月~1岁宝宝智力开发

益智饮食	22
行为开发	27
语言开发	32
运动益智	40

Chapter 3

宝宝智慧大征集

——1岁~1岁半宝宝智力开发

益智饮食	48
行为开发	50
语言开发	54
运动益智	60

Chapter 4

左脑右脑聪明宝宝

——1岁半~2岁宝宝智力开发

益智饮食	66
行为开发	76
语言开发	81
运动益智	87

Chapter 5

聪明宝宝快乐课堂

——2岁~2岁半宝宝智力开发

益智饮食	92
------------	----

目录 Contents

行为开发	95
语言开发	100
运动益智	105

Chapter 6 智慧宝宝得勋章

——2岁半~3岁宝宝智力开发

益智饮食	110
行为开发	121
语言开发	127
运动益智	130

Chapter 7 请来女神雅典娜

——3~4岁宝宝智力开发

益智饮食	134
行为开发	144
游戏开发	152
情商培养	158

Chapter 8 全脑发展小神童

——4~5岁宝宝智力开发

益智饮食	170
行为开发	176
游戏开发	178
情商培养	182

Chapter 9 扶持蹦跳智慧长高

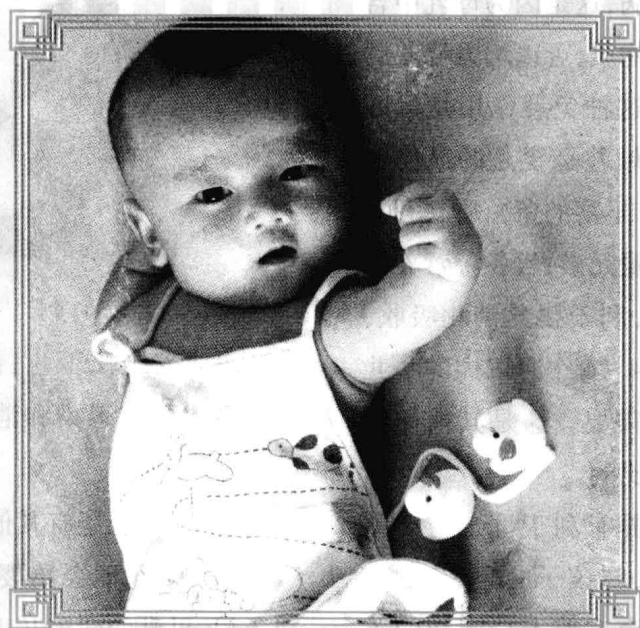
——5~6岁宝宝智力开发

益智饮食	190
行为开发	194
游戏开发	198
情商培养	204

Chapter 1

望子成才好爸妈

——0~6月宝宝智力开发





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,宝宝大便会呈现秘结、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



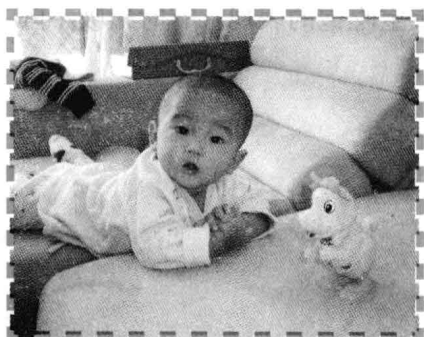
睡的饱才能智力好

新出生的婴儿,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,以了解宝宝的身体是否健康。

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。



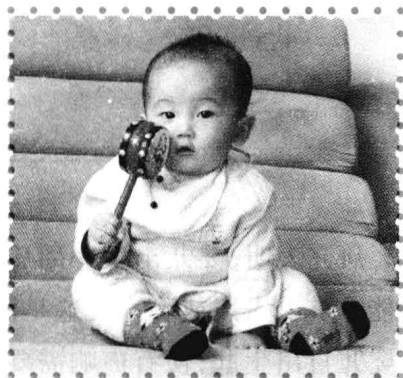
由于新生的宝宝还没有自己控制和调整睡眠姿势的能力,所以妈妈在护理宝宝睡眠时应多注意观察,要经常帮助宝宝变换睡眠姿势。爸爸妈妈除了要为宝宝创造良好的睡眠环境外,还应该使宝宝养成良好的睡眠习惯,促进和实现宝宝的健康睡眠。

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。

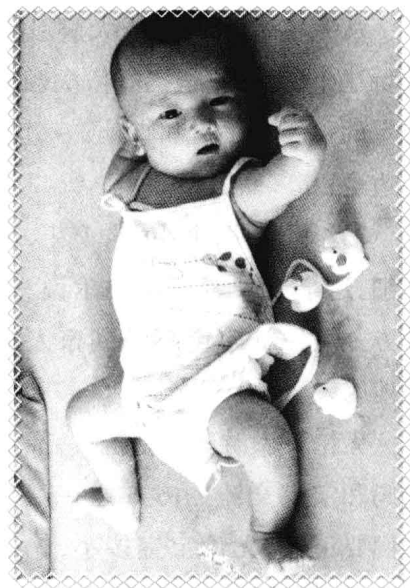
让宝宝更聪明的交流方式

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。



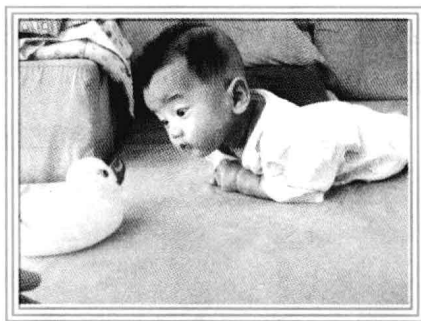
视觉交流

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。

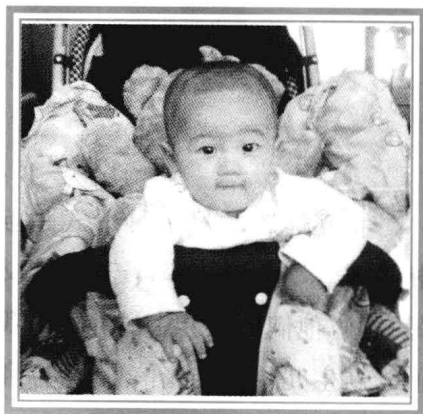
由此可见,妈妈和婴儿的密切接触与交流是多么重要。千万不要因为生活快节奏等种种原因,而忽视了身边的小宝贝。别忘记,婴儿需要母亲带他认识这个新鲜的世界。

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(又叫内发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