

幸福母婴 全国知名妇幼保健专家 权威打造

胎教 早教

万事通

第2版

——成功人生
从胎教开始

国家“十一五”攻关科研项目 专家
北京市东城区妇幼保健院院长 主任医师

康佳◎编著



畅销3年累计销售

1000000 册
加彩升级再版

中国纺织出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

胎教早教万事通：成功人生从胎教开始/康佳编著. —2版. —北京：
中国纺织出版社，2011.6

(幸福母婴书库)

ISBN 978-7-5064-7478-8

I. ①胎… II. ①康… III. ①胎教—基本知识②早期教育—基本知识
IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第077792号

策划编辑：尚 雅 责任编辑：李彦芳 责任印制：刘 强
美术编辑：成 馨 装帧设计：车 芹 零三二五艺术设计

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街6号 邮政编码：100027

邮购电话：010-64168110 传真：010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京嘉业印刷厂印刷 各地新华书店经销

2011年6月第2版第9次印刷

开本：787×1092 1/16 印张：26

字数：325千字 定价：34.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

幸福
母婴

胎教 早教



——成功人生
从胎教开始

康佳◎编著

 中国纺织出版社

写给自己 记录下自己买这本书时的美丽孕事和温馨心情吧!

在这里盖上宝宝的小手印和小脚印吧，
许多年后，在宝宝的成人礼上，
这会是一件意义非凡的礼物哦！



宝宝啊！陪着你慢慢长大，是一件多么幸福的事情！

写给宝宝 我的宝贝，许多奇迹，因为有你，就会存在！

舒适愉悦的阅读体验，来自于贴心的细节

第2版加彩升级，真人模特精彩演绎

愿与读者分享更实用的内容以及更舒适、人性化的阅读体验

细节

1

昂贵的轻型纸使图书重量轻1/3 ~ 1/2——

我们使用了近年来在欧美流行的轻型纸来印刷图书内文，用其印制的图书比用普通胶版纸或铜版纸印制的图书重量轻1/3 ~ 1/2，在您身怀六甲时，无论是携带还是阅读我们的图书，都会更为方便。

细节

2

专为妊娠女性科学设置的字体字号——

我们所使用的字体、字号和行距设置专门考虑到孕妇和产妇的视神经容易疲劳、酸痛等生理特点，每页设计的字数使您可以在阅读疲劳周期的低谷到来之前稍作停顿，减轻阅读疲劳，舒适的阅读感觉油然而生。

细节

3

纸张的原色调更有利于在阅读时保护眼睛——

国际上提倡纸张的白度不高于84度，色泽为原色调，本书使用的纸张白度在80度左右，这样可以使因怀孕、生产导致眼睛疲劳、酸胀的读者在阅读时不刺眼、不疲劳，即便长时间阅读也不会造成视力损伤。

细节

4

柔软舒适的手感——

轻型纸成书后，切口有毛边，正是这些小毛边提供了柔软的手感，而铜版纸和胶版纸有像小刀一样锋利的纸边，容易划伤手。

细节

5

绿色环保，为了宝宝，为了地球——

轻型纸是纯木浆纸，在生产过程中不添加荧光增白剂，造纸时对纸浆的漂白蒸煮处理会减少，更多的是打浆处理，因而废液排出会相应减少，在使用过程中挥发出来的有害人体的化学因子也会大幅减少。从环保与健康角度考虑，我们更愿意采用轻型纸。

细节

6

经过无数次的讨论，走访了多家妇产医院，精心筛选知识点，耐心尝试各种语言风格，合理构架提纲体例，推陈出新的版式和封面设计，乃至模特的挑选……

一切细节都是为了您的阅读体验……



写在前面的话：生宝宝，你们准备好了吗.....20

Part 1 准备好了吗

——孕1月胎教教程

剖析胎教真谛

——第1周胎教教程

24

正确认识胎教.....	24
受过胎教的宝宝是什么样的.....	25
胎教应怎样进行.....	25
重视胎教环境.....	25
认识胎教的形式.....	26
胎教的发展进程.....	26

了解常规的胎教类别

——第2周胎教教程

27

了解营养胎教——打好孕育基础.....	27
了解音乐胎教——放飞幸福的音符.....	29
了解情绪胎教——让快乐一路同行.....	30
了解联想胎教——展开想象的翅膀.....	30
了解运动胎教——让宝宝更健康.....	31
了解语言胎教——让爱更贴近.....	33

种下幸福的种子

——第3周胎教教程

34

把好遗传基因这道关.....	34
孕初期的营养胎教.....	34
准爸爸与胎教.....	35
胎教不能操之过急.....	35

心情最重要

——第4周胎教教程

36

不要担忧和焦虑.....	36
发怒时想想胎宝宝.....	36
抛开恐惧心理.....	36
准爸爸要关爱妻子.....	37
多愁善感影响胎宝宝.....	37



Part 2 积极乐观相伴同行

——孕2月胎教教程

为了宝宝保重自己

——第5周胎教教程

40

及时补充叶酸.....	40
认识碘的重要性.....	41
多食有益大脑发育的食品.....	41
补锌要谨慎.....	42
科学补钙.....	43

补充维生素B ₁₂	43
补充维生素A.....	44
不能过量服用维生素.....	44

度过最初的艰难时期

——第6周胎教教程

45

积极应对早孕反应.....	45
---------------	----

缓解孕吐小窍门.....	46
拥有良好的睡眠.....	46
做妊娠记录.....	46
开始散步.....	47
起居要规律.....	48

呵护胎宝宝的健康 ——第7周胎教教程

49

这些工作不适合你.....	49
暂时和电脑说“BYE BYE”	50
远离噪声.....	51
小心使用洗洁剂.....	51
对装修说“不”	52
离开你的宠物.....	52
谨慎用药.....	52

从生活中的点滴做起 ——第8周胎教教程

54

合理补充蛋白质.....	54
减少糖的摄入量.....	54
注意饮水.....	55
增加膳食纤维的摄入量.....	55
预防骨软化病.....	56
巧选酸味食物.....	56
避免食用霉变食物.....	57



Part 3 关注生活中的点滴

——孕3月胎教教程

胎宝宝远比想象的聪明 ——第9周胎教教程

60

胎宝宝能聆听世界.....	60
胎宝宝的嗅觉.....	61
胎宝宝的触觉很敏锐.....	61
胎宝宝有记忆能力.....	61
胎宝宝的味觉.....	62
胎宝宝能感受到光线的变化.....	62
胎宝宝的学习力.....	63
胎宝宝能感受到孕妈妈的情绪.....	63

让爱围绕她与他 ——第10周胎教教程

64

任劳任怨做家务.....	64
--------------	----

陪她一起去检查.....	64
学习孕育知识.....	65
性生活要节制.....	65
细心体贴一些.....	66
学习按摩.....	66
给她心理支持.....	67

注意日常生活起居 ——第11周胎教教程

68

注意厨房危害.....	68
减少看电视的时间.....	68
注意居室环境.....	69
别喝咖啡.....	70
开车需谨慎.....	70

这样获得好心情 ——第12周胎教教程

72

疏导情绪.....	72
学用自律训练法.....	72
通过居室环境调整情绪.....	73
为了宝宝不发脾气.....	73

睡个午觉心情好.....	73
在清晨微笑.....	74
做瑜伽放松心情.....	74
做孕妈妈体操.....	75
生活丰富不烦躁.....	75

Part 4 让胎宝宝感受你的爱

——孕4月胎教教程

为了宝宝补充营养 ——第13周胎教教程

78

增加碳水化合物、脂肪、蛋白质的摄入量.....	78
摄入足够的维生素.....	78
注意补铁.....	79
注意水果的摄入量.....	79
适当多吃鱼类.....	79

给宝宝一个美丽的妈妈 ——第14周胎教教程

80

身材保持从孕期开始.....	80
选择合适的护肤品.....	81
妊娠纹的预防和调理.....	82
缓解面部妊娠斑的有效方法.....	82
洗澡洗出好心情.....	84

乌亮头发惹人爱.....	84
漂亮衣服，美丽心情.....	85
手部护理.....	85
足部护理.....	85

爱在每时每刻 ——第15周胎教教程

86

爱抚宝宝.....	86
稳定情绪的呼吸训练.....	87
给胎宝宝播放音乐.....	87
给胎宝宝唱歌.....	88
和准爸爸一起想象爱情的结晶.....	89
时时刻刻传心声.....	89

为了宝宝而学习 ——第16周胎教教程

90

学习绘画.....	90
读文学作品.....	91
学习美学知识.....	92
学唱名曲.....	92
试着动手设计小玩具.....	93
静下心来动动笔.....	93
学习剪纸.....	93



Part 5 与胎宝宝互动

——孕5月胎教教程

母子一起动起来

——第17周胎教教程

96

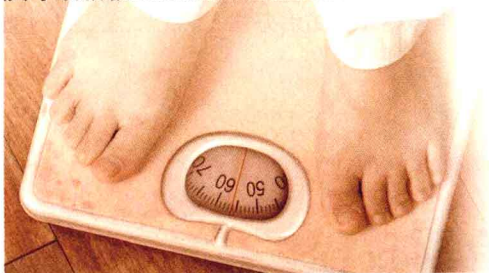
运动胎教好处多	96
带着胎宝宝去散步	97
适当外出旅游	98
游泳是项好运动	98
做孕妈妈减压操	98

随时随地进行胎教

——第18周胎教教程

100

美学胎教	100
呼唤胎教	100
文学胎教	101
色彩胎教	101
光照胎教	102
脑呼吸胎教	103



一切为了胎宝宝

——第19周胎教教程

104

晚间爱抚	104
给胎宝宝取个乳名	104
看可爱的宝宝图片	105
买束花回家	105
与宝宝温柔交流	105
买几件宝宝穿的小衣服	106
为做妈妈而自豪	106
监测胎动很重要	107
让准爸爸学会量宫底	107
为胎宝宝穿托腹带	107

与胎宝宝一起补充能量

——第20周胎教教程

108

合理摄取营养	108
多吃健脑食品	109
维生素E有助于安胎保健	109
多喝石榴汁	110
不宜只吃精制米面	110
多吃抗斑食物	110
清晨饮水益处多	111

Part 6 与胎宝宝亲密接触

——孕6月胎教教程

表白你的爱

——第21周胎教教程

114

摸摸可爱的胎宝宝	114
----------------	-----

踢肚小游戏	114
英语胎教第一课——教胎宝宝认字母	115
准爸爸的呼唤训练	115

随时随地与胎宝宝交流.....	116
找个话题和宝宝聊聊.....	117
与胎宝宝一同享受日光浴.....	117
品格养胎心灵操.....	117

最美的旋律

——第22周胎教教程

118

不同音乐带来不同感受.....	118
根据孕期选音乐.....	119
古典音乐益处多.....	119
听首圆舞曲.....	120
想象“音乐形象”.....	120
为宝宝唱欢快的歌.....	121
古典胎教音乐参考曲目.....	121

与他牵手同行

——第23周胎教教程

124

保持适中活动量.....	124
孕妈妈的睡姿.....	125
孕妈妈上楼梯的姿势.....	125
孕妈妈的站姿.....	126
孕妈妈的走姿.....	126

孕妈妈的坐姿.....	126
孕妈妈的蹲跪姿势.....	127
孕妈妈要巧做家务.....	127
孕妈妈开车要系安全带.....	127
孕妈妈出行需选择好交通工具.....	128

为胎儿优化内环境

——第24周胎教教程

129

孕期预防便秘有绝招.....	129
孕期痔疮防胜于治.....	130
孕妈妈肋骨疼不要怕.....	130
改善浮肿有妙方.....	131
缓解腰背疼痛.....	132
缓解孕期手腕疼.....	132
改善孕期头痛.....	132
孕妈妈抽筋可以这样办.....	133
缓解胃痛和消化不良.....	133
减轻坐骨神经痛.....	134
尿频的孕妈妈别着急.....	134
孕妈妈皮肤瘙痒这样治.....	135
孕妈妈静脉曲张防治办法.....	135

Part 7 你的喜悦他知道

——孕7月胎教教程

浅笑低语最温情

——第25周胎教教程

138

经常与胎宝宝进行语言交流.....	138
孕妈妈常用招呼用语.....	138
陪宝宝一起朗诵.....	139
美丽的童话胎教.....	140
日记胎教.....	140

与宝宝心灵相通

——第26周胎教教程

141

孕妈妈的“白日梦”.....	141
和宝宝一起玩记忆游戏.....	141
学习拉梅兹放松法.....	142
胎动联想胎教法.....	142
在入睡前想象.....	142

游戏中感受母子情
——第27周胎教教程

144

胎教游戏活动要规律.....	144
我编织,我快乐.....	144
轻拍游戏胎教.....	145
奇妙的数字之旅.....	145
教胎宝宝认识图形.....	146

在音乐陶冶中提高
——第28周胎教教程

147

与胎宝宝一起享受“音乐浴”	147
欣赏民歌《春天来了》	148
和宝宝一起听古筝曲《渔舟唱晚》	148
和宝宝一起听《小星星变奏曲》	149
欣赏圆舞曲《蓝色多瑙河》	149

Part 8 迎接胎教的“尖峰时刻”

——孕8月胎教教程

给他最深的关怀
——第29周胎教教程

152

什么是早产.....	152
哪些情况下须引产.....	152
如何预防宝宝早产.....	153
多吃鱼可预防早产.....	155
孕期容易出现哪些炎症.....	155

多交流、多沟通
——第31周胎教教程

160

哼唱几首快乐的歌.....	160
教你的胎宝宝来唱歌.....	160
根据性格选胎教音乐.....	161
听《E小调第九交响曲》	161
听《土耳其进行曲》	161
给胎宝宝上常识课.....	162

塑造胎宝宝良好的品格
——第30周胎教教程

156

创造良好的子宫环境.....	156
孕妈妈的品格养胎.....	156
孕妈妈的行为影响胎宝宝.....	157
孕妈妈怎样快乐起来.....	157
培养生活情趣.....	159

别让胎宝宝太肥胖
——第32周胎教教程

163

孕晚期要注意饮食安排.....	163
勿大量进补.....	164
孕晚期一日食谱.....	164
吃点小零食.....	164
吃一些营养丰富的海产品.....	164
让宝宝在妈妈肚子里就爱上蔬菜.....	165



Part 9 不能放松的训练

——孕9月胎教教程

日常细节要注意

——第33周胎教教程

168

孕晚期要注意的日常生活细节.....	168
做好保健工作.....	169
避免远行.....	169

在等待中做胎教

——第34周胎教教程

170

现在开始记忆训练更有效.....	170
抚摸胎宝宝头部、背部和四肢.....	170
一起分享优雅作品.....	170
给胎宝宝讲《狼来了》.....	171
讲《洋兔子穿新装》.....	171
讲《小蝌蚪找妈妈》.....	172

准妈妈备战时刻

——第35周胎教教程

173

通过数胎动与胎宝宝交流.....	173
和宝宝“藏猫猫”.....	173
做好必要的物质支持.....	174
分娩镇痛，准妈妈来帮忙.....	175
帮孕妈妈做这些事.....	176

做些力所能及的运动

——第36周胎教教程

177

宫内训练.....	177
去公园散步.....	177
做放松运动.....	178
深呼吸操.....	179

Part 10 上好胎教最后一节课

——孕10月胎教教程

胜利就在眼前

——第37周胎教教程

182

持之以恒做胎教.....	182
光敏感训练.....	182
教胎宝宝认识动物.....	183
听《欢乐颂》.....	183
艺术熏陶.....	184

克服紧张情绪

——第38周胎教教程

185

现在生产很安全.....	185
--------------	-----

孕妈妈压力大易造成宝宝免疫差.....	185
孕妈妈为什么而焦虑.....	185
排解对分娩的恐惧.....	186
准妈妈也患产前焦虑症.....	187

做好分娩准备

——第39周胎教教程

188

产前爱抚.....	188
将情绪调整到最佳状态.....	189
听莫扎特的《春泉》.....	189
和胎宝宝一起读书.....	189

给胎宝宝讲《乌鸦喝水》的故事.....	189
听名曲《月光》	190

痛并快乐着

——第40周胎教教程

191

分娩前的征兆.....	191
了解正常的分娩经过.....	192
如何面对产痛.....	193
胎教是新生儿早教的良好基础.....	193



Part 11 早教从现在开始

——新生儿早教教程

不可缺少的胎教延续

——第1月宝宝智能开发教程

196

宝宝各种能力的发展状况.....	196
促进宝宝发育的营养方案.....	197
促进神经系统发育的训练：抚摸宝宝好处多	198
运动能力训练①：乖宝宝，翻翻身.....	199
运动能力训练②：举起小手来.....	200
运动能力训练③：一起来做按摩操.....	200
运动能力训练④：我是小小舞蹈家.....	200

触觉能力训练：摸摸最爱的宝宝.....	201
听觉能力训练：做个铃铛宝宝.....	202
思维能力训练：我的手指会跳舞.....	202
视觉能力训练①：我的眼睛黑黝黝.....	203
视觉能力训练②：我在看.....	203
视觉能力训练③：美丽的图形世界.....	204
动作协调能力训练：握住我的手.....	204
0~1岁宝宝智力水平测试.....	205

Part 12 每天进步一点点

——婴儿早教教程

宝宝喜欢这样玩

——第2月宝宝智能开发教程

208

宝宝各种能力的发展状况.....	208
促进宝宝发育的营养方案.....	209
听觉能力训练①：我在听.....	210

听觉能力训练②：宝宝的耳朵在学习.....	210
触觉训练①：虫虫爬爬，宝宝笑笑.....	211
触觉训练②：与宝宝亲密接触.....	211
语言能力训练：舔舔嘴，吹泡泡.....	211
视觉能力训练①：看！小镜子里还有一个我.....	212

视觉能力训练②：摸摸蓝天.....	213
运动能力训练：做只快乐小鸭子.....	213
嗅觉能力训练：宝宝的鼻子在学习.....	213
身体平衡能力训练：举高游戏.....	214
信任能力训练：空中飞人.....	216
交往能力训练：转呀转.....	216

动并快乐着

——第3月宝宝智能开发教程 217

宝宝各种能力的发展状况.....	217
促进宝宝发育的营养方案.....	218
观察思考能力训练：这是什么.....	218
触觉能力训练①：虫虫咬手心.....	219
触觉能力训练②：摸摸看.....	222
精细动作能力训练：神奇的小手.....	222
运动能力训练：找爸爸.....	222
发音能力训练：你好，宝宝.....	222
视觉能力训练①：新视野.....	223
视觉能力训练②：找朋友.....	223
辨别声音方向能力训练：妈妈的声音.....	223
嗅觉能力训练：嗅一嗅.....	224
审美能力训练：美丽的图画.....	224
听觉能力训练：声声入耳.....	224
语言能力训练①：咿咿呀呀.....	225
语言能力训练②：听歌谣.....	225
思考能力训练：蒙脸嬉戏.....	225
肢体协调能力训练：诺亚方舟.....	225

让宝宝更聪明

——第4月宝宝智能开发教程 226

宝宝各种能力的发展状况.....	226
促进宝宝发育的营养方案.....	227
视觉反应能力训练：天亮了，天黑了.....	228
数学能力训练：让我们一起数一数.....	228
适应能力训练：坐电梯喽.....	228

精细动作能力训练：小球真好玩.....	229
运动能力训练：让我们一起拍泡泡.....	229
认识颜色能力训练：和“红色”交朋友.....	229
观察思考能力训练：沉沉浮浮抓陀螺.....	230
空间想象能力训练：给玩具找个家.....	230
解决问题能力训练：宝宝怎么办.....	231
观察与创新能力训练：颠三倒四来玩耍.....	231
视觉记忆能力训练：辨色小游戏.....	231

认识丰富多彩的世界

——第5月宝宝智能开发教程 232

宝宝各种能力的发展状况.....	232
促进宝宝发育的营养方案.....	233
认识数字能力训练：和“1”做个好朋友.....	234
听觉能力训练：厨房交响乐.....	234
辨别声音能力训练：“找”声音.....	234
身体协调能力训练：碰一碰，跳一跳.....	235
认识大小能力训练：大苹果，小苹果.....	235
平衡能力训练：飞呀飞，荡呀荡.....	235
创造能力训练：图也可以这样画.....	236
亲情培养能力训练：妈妈的味道.....	236



这样训练最有效

——第6月宝宝智能开发教程 237

宝宝各种能力的发展状况.....	237
促进宝宝发育的营养方案.....	238
记忆与思考能力训练：寻宝小游戏.....	238
语言理解能力训练：逗一逗，笑一笑.....	239
语言交流能力训练：随时和宝宝对话.....	239
手眼协调能力训练①：抓球.....	240
手眼协调能力训练②：一起动手来撕纸.....	241
观察模仿能力训练：滚线轴.....	241
身体灵活能力训练：彩色的光.....	242
解决问题能力训练：一起来丢球.....	242
观察思考能力训练①：滚圆筒.....	242
观察思考能力训练②：一起来开、关.....	243
联系感情能力训练：洗碟儿.....	243
刺激交流能力训练：爸爸、妈妈、大头叔.....	243
3~6个月宝宝智能开发水平检测表.....	244

说说玩玩真开心

——第7月宝宝智能开发教程 245

宝宝各种能力的发展状况.....	245
促进宝宝发育的营养方案.....	246
身体协调能力训练①：滚来滚去.....	246
身体协调能力训练②：轻轻爬，挠痒痒.....	247
身体协调能力训练③：蹦蹦跳.....	247
身体协调能力训练④：滑滑梯.....	247
身体协调能力训练⑤：向前爬.....	248
身体协调能力训练⑥：钻拱桥.....	248
听觉能力训练：敲鼓.....	249
语言能力训练①：小宝宝坐墙头.....	250
语言能力训练②：步如飞.....	250
语言能力训练③：学押韵.....	250
自我意识的训练：宝宝的身体.....	251
认识数字能力训练：选糖果.....	252
促进亲子关系训练：旋转棉被.....	252



认知能力训练：滚呀滚.....	253
交往能力训练：邀请宝宝跳个舞.....	253
视觉反应能力训练①：小小运动员.....	253
视觉反应能力训练②：滚球与抓球.....	254
观察模仿能力训练：小手拉一拉.....	254

做个快乐的宝宝

——第8月宝宝智能开发教程 255

宝宝各种能力的发展状况.....	255
促进宝宝发育的营养方案.....	256
培养自信心：宝宝真棒.....	257
培养乐观性格：做个乐观宝宝.....	257
卫生习惯培养：做个干净宝宝.....	258
培养专注力：专心最可贵.....	258
生活习惯的培养：习惯成自然.....	259
视觉反应能力训练：在哪只手.....	259
认识数字能力训练：宝宝今天当服务员.....	260
发音能力训练：宝宝说，妈妈说.....	260
观察模仿能力训练：宝宝鼓球球.....	260
培养数学兴趣训练：一起来唱数字谣.....	260
接触空间概念能力训练：小猴登山.....	261
图案创新能力训练：宝宝的涂鸦.....	261
解决问题能力训练：过隧道.....	261
刺激交流能力训练：十字架，苹果酱.....	262
肢体协调能力训练：宝宝站起来.....	262



宝宝的本领真不小

——第9月宝宝智能开发教程 263

宝宝各种能力的发展状况.....	263
促进宝宝发育的营养方案.....	264
语言表达能力训练：鼓励宝宝表达自己的意思265	
发音能力训练：听妈妈唱儿歌.....	265
语言反应能力训练：叫名回头.....	265
视觉记忆能力训练：摸一摸，抓一抓.....	266
刺激交流能力训练：钉马掌.....	266
6~9个月宝宝智能开发水平检测表.....	267

宝宝动手又动脑

——第10月宝宝智能开发教程 268

宝宝各种能力的发展状况.....	268
促进宝宝发育的营养方案.....	269
丰富语言词汇量能力训练：讲故事.....	271

提高语言能力训练：正确引导宝宝说话.....	271
思维能力训练：配对游戏.....	272
视觉记忆能力训练：神奇的小盒.....	272
视觉反应能力训练：视力“拨浪鼓”.....	273
自然声音识别能力训练：听听小鸟叫.....	273
生活自理能力训练：喂妈妈.....	273
视觉刺激能力训练：认图片.....	274

聪明宝宝爱说话

——第11月宝宝智能开发教程 275

宝宝各种能力的发展状况.....	275
促进宝宝发育的营养方案.....	276
独立性培养：鼓励是关键.....	277
身体协调能力训练：宝宝吊单杠.....	278
视觉反应能力训练：哇！玩具落下来了.....	278
独立解决问题能力训练：透明的窗.....	278
听力分辨能力训练：区分噪声和音乐.....	279
认识数字能力训练：玩套环.....	279
形象认知能力训练：照照镜.....	279
语言理解能力训练：教读字词.....	280
观察模仿能力训练：学钓鱼.....	280

健康宝宝惹人爱

——第12月宝宝智能开发教程 282

宝宝各种能力的发展状况.....	282
促进宝宝发育的营养方案.....	282
认识声音能力训练：宝宝敲一敲.....	283
认识数字能力训练：数字之旅.....	284
观察思考能力训练：插锁眼.....	284
认知图形能力训练：找一找图片的另一半.....	285
语言理解能力训练：跟着做.....	285
区别体积大小能力训练：套杯.....	286
创造能力训练：玩水.....	286
空间概念能力训练：拼装玩具.....	286
1岁宝宝智力水平测试.....	287

——幼儿早教教程

宝宝真的长大了

——第13~15月宝宝智能开发教程 290

宝宝各种能力的发展状况.....	290
促进宝宝发育的营养方案.....	291
感知能力训练：我爱大自然.....	291
语言理解能力训练：故意说错话.....	292
动手能力训练：做个拓印小能手.....	292
观察思考能力训练①：分水果.....	293
观察思考能力训练②：百宝篮.....	293
观察思考能力训练③：猜糖果.....	294
识别图形能力训练：原来这就是圆形.....	294
手眼协调能力训练：一个一个跑出来.....	295
语言表达能力训练：扮鸭子.....	295
味觉刺激能力训练：品尝味道.....	296
味觉与触觉能力训练：辨食.....	296
认识数量能力训练：球球泡泡澡.....	298
数数能力训练：抛气球游戏.....	298
培养数学兴趣训练：儿歌里的数字.....	298
生活自理能力训练①：自己吃饭.....	298
生活自理能力训练②：干净宝宝去马桶拉臭臭.....	299
比较多少能力训练：哪一边多.....	299
节奏感培养训练：学唱儿歌.....	300
礼仪培养训练：做个有礼貌的好宝宝.....	300
动手及审美能力训练：贴纸.....	301
解决问题能力训练：拾玩具.....	301
表达能力训练：做表情.....	301
空间认知能力训练：对称的座垫.....	301
创造能力训练①：和宝宝一起堆积木.....	302
创造能力训练②：海绵作画好开心.....	303
身体平衡能力训练①：采蘑菇.....	303

身体平衡能力训练②：踩气球，拍气球.....	303
身体平衡能力训练③：骑大马.....	304
图案创新能力训练：拼火柴.....	304
身体协调能力训练①：捏小球.....	305
身体协调能力训练②：玩豆豆游戏.....	305
身体协调能力训练③：爬牛牛.....	305
身体协调能力训练④：爬上爬下.....	305
培养身体灵活性训练：模仿简单的运动.....	306

在玩耍中提高

——第16~18月宝宝智能开发教程 307

宝宝各种能力的发展状况.....	307
促进宝宝发育的营养方案.....	308
语言交流能力训练①：宝宝不爱说话别着急.....	309
语言交流能力训练②：表达意思.....	309
生活规范训练：“闹”宝宝这样教.....	310
活泼性格训练：让宝宝动起来.....	310
形象认知能力训练：假面晚会.....	311
丰富语言词汇训练：这是什么.....	311
语言理解能力训练：可爱的大娃娃.....	311
发音能力训练：动物怎样叫.....	312
观察思考能力训练①：分蔬菜和水果.....	312
观察思考能力训练②：辨别盒子的大小.....	313
培养数学学习兴趣训练：棋子比赛.....	313
观察实践能力训练：串成串.....	314
逻辑思维能力训练：戴帽子.....	314
认识数字能力训练：电话号码.....	314
生活自理能力训练①：盖杯盖.....	315
生活自理能力训练②：让玩具回家.....	315
正确呼吸能力训练：吹泡泡.....	315