

婦幼館 10

國際中文版獨家授權

如何 教育0歲幼兒

激發腦部迅速發達的育兒術

大腦生理學家與育兒專家共同推薦

醫學博士

京都大學靈長類研究所教授

久保田 競
久保田カヨ子 / 合著

劉彩桂 / 譯

讓寶寶
更聰明、更健康
的育兒寶典



如何教育 0 歲幼兒

著者／久保田競、久保田カヨ子

譯者／劉彩桂

編輯／黃素妮、羅煥耿、賴如雅、莊素韻

美編／陳麗真

出版者／世茂出版社

發行人／林正中

負責人／簡泰雄

地址／台北縣新店市民生路十九號五樓

電話／(〇二)二一八三二七七(代表)

傳真／(〇二)二一八三二三九

劃撥／〇七五〇三〇〇一七

登記證／新聞局登記版台業字第三二〇八號

電腦排版／辰皓電腦排版公司

印刷／三華彩色印刷公司

初版一刷／一九九四年十二月

六刷／一九九六年六月

定價／一七〇元

※版權所有・翻印必究

・本書如有破損、缺頁，敬請寄回本社更換

PRINTED IN TAIWAN

台書室

Gr78
9716

國際中文版獨家授權

如何 教育0歲幼兒

激發腦部迅速發達的育兒術



774284

醫學博士

京都大學靈長類研究所教授

久保田 競

久保田カヨ子

／合著

◎劉彩桂／譯

AKACHAN KYOIKU

by Kisou Kubota and Kayoko Kubota

Copyright(c) 1983 by Koisou Kubota and Kayoko Kubota

Illustrations by Rika Okabe

Original Japanese edition published by Lyon Co., Ltd.

Chinese translation rights arranged with Lyon Co., Ltd.

through Japan Foreign-Rights Centre/Hongzu Enterprise Co., Ltd.

能讓父母、嬰兒滿足的「嬰兒教育」

這是一本以出生後到未滿週歲的嬰兒爲對象的育兒書。是由許多研究大腦的專家，以及具有多年育兒工作經驗的學者爲您共同編寫。

嬰兒的生長急速，大腦也隨之不斷在發達，爲人父母者，在這段期間內，應該爲孩子做些什麼、給他些什麼，才能讓他成爲健康、活潑、聰明，且人見人愛的孩子呢？別急！只要您詳加閱讀本書，保證能讓您獲得滿意的答案。

由於嬰兒無法獨立生活，所以必須要依賴家人，尤其是母親的保護及照顧。要供給其生長所需的食物、處理大小便、去除種種危險和不安等。如果能得到充分的營養，嬰兒就會不斷地成長。

身體一天天的長大，大腦也隨之逐漸的發達。在這個時期，應該給予眼睛、鼻子、耳朵、皮膚等感覺器官適當的刺激，以便讓腦中形成「神經回路」，促使反應靈敏。

本書也同時利用插圖爲您詳加說明，爲人母親者應如何引導出嬰兒的聰明和能力，

與怎樣做好「嬰兒教育」工作。而且把嬰兒成長、發育分爲五個時期，每個時期分別加以探討，同時舉出實例以說明養育的方法。

此書的內容，完全是以實際上養育子女的經驗、知識，加以整理而成。對於已有寶寶的您、或將有寶寶的您，以及以後會有寶寶的您，都有莫大的裨益。

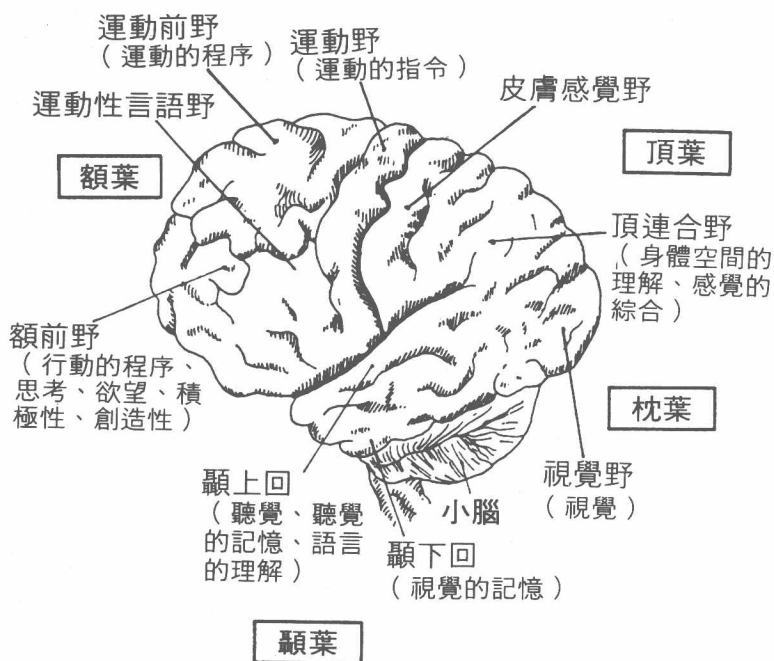
有的父母爲了讓自己的孩子早日發育，在嬰兒期就給予嚴格的訓練和管教，這種揠苗助長的方法，反而會造成反效果。所以過與不及的方式都不足採用，應該根據不同的年齡、階段，給予不同的教育才是最適切的。

根據這本書所推薦的方法，可將嬰兒的智慧誘導出來。只要母親肯努力去做，將可接近百分之百；即使稍有失敗，也可以達到百分之七十的效果。

能將嬰兒大腦開發出百分之七十的育兒者，恐怕不到人口的百分之〇·五。因此我們不能任意使用「頭腦聰明」，或「頭腦笨拙」等用詞。或許可以採用「智力測驗」的方法，但這對於尚未學會寫字、甚至於還無法開口說話的嬰兒來說，實言之過早了。即使測驗出嬰兒的創造性與讀寫能力的成績不錯，也不能因此而斷言爲頭腦聰明，只能說是比同年齡的嬰兒較爲優秀。

到底怎樣才算是頭腦聰明呢？

腦的表面圖及其作用



在每天的日常生活裏，有許多的問題要思考、要解決，能選擇正確的方法予以有效解決問題，就是頭腦聰明。反之，就是頭腦不夠聰明。

解決問題的能力為智能，由大腦中的額葉的額前野所控制。

使用雙腳走路，是額前野作用的結果。

只要按照本書的方法去做，您的嬰兒必能成為品學兼優的好學生。

嬰兒會對母親撒嬌，產生依賴感，是因為感受到被愛的結果。本書建議，第一期到第四期的嬰兒，最好能讓其有適當的依賴與撒嬌。如此不但能增進親子間的關係，也是嬰兒生長過程的必經階段。

即使是最後一期，仍然不能讓嬰兒失去了撒嬌的本領。到了這個階段，要告知嬰兒那些事情可以做，那些事情不可以做。如果嬰兒有相反的意見，便會撒嬌以求得父母的妥協。這是確認親子依存關係的重要方法，是非常重要的。若是有所欠缺，便會乖僻、易怒、情緒不穩定，無法成長為純樸、直率、老實的人。

如果能實際的應用本書一再重複說明的具體辦法，就能讓嬰兒迅速地從「依賴的存在」轉變為「獨立的個體」，在知、情、意三方面均有傑出的表現。

從出生的那天開始，就要適當的給予刺激，引導反應，再根據反應而加以行動。不

斷培養能夠自己思考問題、尋求解決方法，再積極行動的正確過程。相信實踐過本書所推薦的育兒法後，您的孩子無論碰到什麼事情，都能迅速而巧妙的處理；任何困難、挫折也都難不倒他了。

教育嬰兒好像玩翹翹板的遊戲一樣，刺激和反應不斷地在重複，給他刺激，就會有所反應。而嬰兒的大腦發展比身體其他的部位更為迅速，因此如果沒有在出生後一年之內給予刺激，讓他反應，以形成神經回路的話，就會嚴重的影響到大腦的發展。

爲了讓我們的下一代更堅強、更茁壯，這個沈重的擔子，唯有靠你我奮力的挑起了。

目錄

前言——創造生存於二十一世紀「健壯」的人類 17

- 1 育兒是最富於創造性的工作／17
- 2 從出生後開始進行教育／19
- 3 出生後一年內，頭腦快速地成長、發育／20
- 4 人類的嬰兒是「生理的早產兒」／22
- 5 身為大腦生理學家的丈夫在二十年後認可「妻子的積極育兒法」／23
- 6 需具有「想要培育出何種人類」的目標／25
- 7 創造能夠在一流大學擁有優秀成績的智力與體力／27
- 8 「目標向前」的積極育兒法／28
- 9 利用育兒書的方法／30
- 10 我國的育兒法與美國的育兒法之不同／31

11 會走路之前的五個發達階段／33

12 腦成長發達的快慢／35

第一期 反射期——出生後到一個半月 39

◎有關這個時期的解說

爲了使脖子儘早固定／41

反射的同化——從反射式的吸吮乳頭到積極的尋求吸吮／42

兩種睡眠狀態——使能充分睡眠／43

肌膚的接觸——能給予「心靈的溝通」／45

母子肌膚的接觸——將會促使感情交流／45

◎實踐篇

1 剛見到孩子的第一面，要以冷靜的心情爲他做一次全身檢查／47

2 表現母親最初的關愛即授與母乳——母乳是最好的食品／49

3 給嬰兒穿著適當的衣服——考慮「那一種最適合」／51

4 要讓嬰兒習慣日常生活的聲音——以適應環境／53

5 要積極向嬰兒說話——讓大腦細胞反應／56

6 嬰兒的眼睛喜歡看的東西——對大腦刺激會形成神經回路／58

7 注意嬰兒——做注視的訓練／59

8 換尿布時，要面對面的對嬰兒訴說——勿機械式的處理／61

9 用力的給予按摩——引起抑制反射／63

10 授乳也要採用陪睡的姿勢——根據授乳法的變化，增加皮膚接觸／65

11 積極的讓嬰兒吸吮手指頭——這個時期吸吮手指頭不會有問題／67

12 讓嬰兒玩弄手指——「握住」是手的基本動作／69

13 出生後，馬上可以讓嬰兒做俯臥姿勢——要充分注意／71

14 可以俯臥時，是呈現「迷路反射」的時候——要強化這種反射／73

15 注意別讓嬰兒翻身——準備採取四肢著地的姿勢／77

16 使用奶瓶時，要讓嬰兒自己飲用——使其了解外面的世界／78

17 模仿嬰兒第一次發出的聲音——擁有同樣的世界／80

◎ 沐浴體操 84

◎ 尿片體操 88

其一——讓嬰兒了解「新的尿片是舒服的」／88

其二——教導嬰兒配合母親的刺激來伸展手腳／92

其三——教導嬰兒配合刺激以彎曲手腳，保持同樣姿勢／97

第二期 頸部固定期——從出生一個半月到二個半月 103

◎有關這個時期的解說

強化頸部、手腳／105

授乳的期待反應——給他滿足感，嬰兒就會產生「幹勁」／106

嬰兒的好奇心——注目事物、瞭解外界／107

模仿——讓嬰兒積極的模仿，擴大對外界的認知／108

多種感覺的連合——學習同時使用眼睛和耳朵／109

注視自己的手——嬰兒開始產生了「心」／110

所看到的世界——按照所看的方向，可以瞭解那一隻是嬰兒的能手／111

◎實踐篇

1 嬰兒哭泣是不快的表現——唯一的自我主張／114

2 要給予哭法差勁的嬰兒指導——「停止哭泣」的要訣／116

3 使用日常生活用品做為嬰兒的玩具即可——教導他「握、抓、放」／118

4 「不在、不在、々Y！」的遊戲，可鍛鍊大腦中的額葉——愈使用愈靈活／120

5 讓嬰兒飲用牛奶以外的液體食物時，要先使用吸管——巧妙飲用的要訣／122

6 要讓嬰兒瞭解「吸入」以及「吞下去」的差異——口部與舌頭形狀的差異／124

7 幫助嬰兒做趴的運動——讓嬰兒瞭解肌肉的緊張和鬆弛／127

8 教導排便的開始——預料大小便的時間／129

9 要讓嬰兒做手的運動，必須母親先做訓練——重量的感覺／131

10 雖然知道用手，也要讓嬰兒使用雙手——雙手要協調／133

11 鏡子能夠同時看到母親和嬰兒——自我的萌芽／135

第三期 腰固定期——從出生二個半月到五個半月

139

◎有關這個時期的解說

坐下來時，能使用自己的雙手／141

手的訓練——要訓練能抓小東西／141

學習做預測——讓腦的發達能看出「以後會發生的事情」／143

俯臥和頸反射——坐和站所必要的條件／144

◎實踐篇

1 要教導能用手指頭抓東西——巧妙使用手的基礎／147

2 嬰兒會告訴你斷奶食的開始——讓嬰兒參加餐桌／149

3 給嬰兒吃新的食物時，要選擇上午的時間——不要把兩種食物同時給他吃／152

4 爲了要讓嬰兒舔或磨練牙齒，要使用自然食品——魷魚、昆布的效用／155

5 喜歡玩、睡得好、會大聲哭泣的嬰兒，是健全表現——雖然是女孩，也要讓他

大聲哭泣／157

6 不只是音樂才需要節奏感——要讓嬰兒使用五感／159

7 要把抱著睡覺的孩子放在床上的要訣——逆說睡眠的應用／162

8 嬰兒哭泣的時候，是母親最好的工作時機——合理的育兒法／165

9 不可以每一次嬰兒哭泣的時候，就把他抱起來——哭法的差異／167

10 不可以讓嬰兒晚上哭泣的習慣持續到三天以上——不要管鄰居怎麼說／170

11 不要使用背帶背著孩子，要培養嬰兒的運動感覺——利用幫助者／172

12 用背帶背有各種小效用——保護嬰兒的作用／174

13 爲了避免嬰兒亂鬧，可利用換尿布的時候——痛的刺激的應用／176

14 教導語言時，除了一定常用的語言外，要加上其他的語言——重複刺激／179

15 要決定外出裝或休閒服——培養習慣／181

第四期 抓著站立期——從出生五個半月到八個月 183

◎有關這個時期的解說

儘快讓嬰兒能夠爬動／185

會認識人——母子之間會產生超越理論的親情關係／186

摸著小東西玩的時期——手的動作會確實化／186

智能——要用手帕覆蓋在玩具上面／187

要讓嬰兒感覺被疼愛／188

◎實踐篇

1 用坐的遊戲培養力氣——培養肌肉的持續力／190

2 做跳的遊戲——鍛鍊平衡感覺／192

- 3 要讓嬰兒瞭解「禁止動」的意思——使用禁止命令語／194
- 4 要創造嬰兒的自由空間——創造安全的運動空間／197
- 5 要用遊戲來培養集中力和思考力——是母親的任務／200
- 6 對什麼東西感興趣，就能看得出將來的性格——性格的萌芽／202
- 7 要給嬰兒創造容易行走的條件——幫助的方法／204
- 8 讓嬰兒利用手腳爬動的要訣——培養腳的力量／206
- 9 要幫助嬰兒抓著站住、沿著走路——保持平衡感的方法／209
- 10 在砂地上，即使把砂子放進眼裏或口裏，也不要馬上禁止——讓他體驗疼痛／211
- 11 雖然是不喜歡吃的東西，也要教導嬰兒吃——讓他慢慢的吃／213
- 12 要讓嬰兒向牛排挑戰——從吸的方法改變為咬的方法／215
- 13 要避免嬰兒玩著吃——要讓嬰兒同時能做兩件事／217
- 14 要使用各種方法讓嬰兒吃他不喜歡吃的東西——飲食的研究／220
- 15 第一次吃的食物，要利用舌的味覺分佈——舌頭尖端、舌頭內部的用途／223
- 16 嬰兒睡午覺時，母親要陪著他一起睡——如果疲勞就不能做好育兒工作／226