

李淑璋 / 著

JIANKANG MAMI
CONGMING
BAOBAO

快乐·健康
孕育系列
丛书

健康妈咪 聪明宝宝

快乐孕育完全手册

权威专家倾心打造的孕育指南
全方位诠释聪明宝宝的诞生历程

凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

JIANKANG MAMI
CONGMING
BAOBAO

健康妈咪 聪明宝宝

快乐孕育完全手册

李淑璋 著

快乐孕育完全手册

凤凰出版传媒集团 出品



凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康妈咪 聪明宝宝:快乐孕育完全手册 / 李淑璋著.
南京:凤凰出版社,2009.10
ISBN 978-7-80729-524-2

I.健… II.李… III.①妊娠期—妇幼保健—手册②婴幼儿—哺育—手册 IV.R715.3-62 TS976.31-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 180105 号

书 名 健康妈咪 聪明宝宝:快乐孕育完全手册

著 者 李淑璋
责任编辑 廉 勇
出版发行 凤凰出版传媒集团 凤凰出版社
出 品 凤凰出版传媒集团 北京凤凰天下文化发展有限公司
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
印 刷 北京市中印联印务有限公司(北京市朝阳区双桥农厂豆各庄分厂)
开 本 170×240mm 1/16
印 张 21
字 数 250 千字
版 次 2009 年 11 月第 1 版 2009 年 11 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-80729-524-2
定 价 38.80 元

(凡印装错误,可向公司发行部调换,联系电话:010-58572106)

前言

孩子是夫妻恩爱的结晶,是家庭和社会的希望!孕育聪明健康的宝宝,是每对恩爱夫妻共同的愿望。

生命科学指出,每一个小生命的诞生都是精子与卵子在千百万分之一的碰撞概率中结合而成的,来之不易。从孕前准备到受孕,再到怀孕分娩,这是一个漫长而艰苦的过程,其中的每一个细节都不能忽视,需要夫妻双方有信心、耐心、爱心去感化困难,把汗水变成甘露,把夫妻恩爱凝结成充满灵性、健康可爱的小生命!正因为如此,当每个小生命来到这个世界上时,我们会如此的兴奋、满足。看着宝宝咿呀学语的样子,我们会对未来充满憧憬,油然而生出无限希望。

孕育是一项极其复杂的系统工程,十月怀胎,280多个日日夜夜,每时每刻都有可能遇到问题,对于准妈妈来说,这个过程充满艰辛、度日如年。

有人说,孕育就好比建造房屋,首先要规划蓝图,设计建筑图纸。因此,周密的孕育计划是生育成功的第一步。孕前的优生咨询、营养补充、身心调理必须要面面俱到。等到万事俱备,东风吹起,才能正式受孕,启动妊娠过程。在隐隐约约的萌动中,准妈妈会慢慢感受到腹中多了个小生命,一个人变成了两个人。以前“一个人吃饱全家不饿”的日子一去不复返,现在的责任重于泰山,不但自己要吃饱,还要让腹中的宝宝吃好,于是怎么吃、怎么补成了问题。吃得合理、补得正确,宝宝就聪明健康;吃得不合理,补得不正确,就有可能给宝宝留下一辈子的遗憾。除了吃和补的问题外,准妈妈还会为一系列的事情烦恼,比如孕期反应等。随着肚子一天天鼓起,工作、生活、行动、穿着、起居、防病治病、孕检、分娩……这问题、那问题,都会时时困扰着准妈妈,对此,她们必须遵守各种各样的禁忌,必须要一百二十个小心。因此,对于准妈妈来说,十月怀胎无疑是一场硬仗。要想赢得这场战争,就绝不能打无把握、无准备的仗,必须精心准备,如履薄冰,小心应付。而只有打赢这场硬仗,才能赢来一个聪明、健康的宝宝的诞生。

但是,怎么打赢这场艰苦卓绝的战争呢?对于没有孕育经验的年轻夫妻来说,他们很有可能是一头雾水,遇到问题时会不知所措。为此,我们精心编撰了此书,为准备孕育的夫妻们打赢这场艰苦卓绝的战争排忧解难。

本书集优生、优育、优教于一体,内容翔实,生动丰富。在编撰过程中,编者立足于自己几十年妇产科临床实践的丰富经验,与时俱进,吸收国内外孕育科学的最新研究成果,用简洁通俗的语言讲解了从孕前准备到受孕、怀孕、分娩、哺育全过程所必须要知道和掌握的孕育知识。每一章节都附有温馨小贴士,提醒准妈妈在孕育过程中要注意均衡饮食、科学保健、适当运动、合理工作、充分休息、科学胎教、有效防病、谨慎用药、分娩前的准备、新生儿喂养等诸多细节,帮助准妈妈有效解决在孕育过程所遇到的诸多问题、困惑和烦恼。因此,本书不仅是准备孕育和正在孕育的夫妻的良师益友,也是送给亲朋好友新婚时的最好礼物。

本书的另一大亮点是,在重“孕”的同时,更重“育”。人们常说:生子难,教子更难。教育孩子不是从孩子懂事时开始,而是从十月怀胎开始。所以,本书不仅用大量的篇幅介绍了孕期胎教,通过胎教让孩子接受良好的先天教育,而且特别强调孩子出生后的哺乳期教育。有的父母认为,孩子的后天教育主要是学校和老师们的事,其实不然。一个孩子长大了是否有出息,关键在于三岁以前父母给他们灌输了什么,因为三岁以前的教育决定孩子今后的行为习惯,影响他们性格的形成,而性格是命运的最终决定因素。基于此种理念,本书用大量的篇幅介绍了孩子哺乳期的智力开发、语言、听力、感官训练以及行为习惯的引导和培养,为其今后的性格形成引水开渠。只有做好了哺乳期教育,才能为孩子今后的学习、成长、成才打下坚实的基础。从这个意义上讲,父母是孩子一生最重要的老师。

总之,人生大计,孕育为基。孕育是一项伟大的创造工程,它不仅创造了生命,更创造了家庭和社会的希望。若干年后,当我们的孩子长大有出息时,我们再回首孕育的过程,会有一种成就感,因为我们创造了奇迹。

愿天下准备孕育和正在孕育的恩爱夫妻在此书的帮助下,孕育出聪明、健康的宝宝!

李淑璋

2009年10月

目 录



第一章 预约一个聪明宝宝——孕前准备细节

目 录

孕育宝宝是女性一生的大事,每位适龄女性都渴望能孕育出聪明又健康的宝宝,她们从结婚的那一天开始,就憧憬着那个即将到来的小生命。当然,她们也会为此感到不安,因为,她们没有孕育经验。所以,从准备怀孕的那一刻起,她们的心里就装满了各种问题,比如“怀孕前我要做哪些准备”、“我怀孕了吗”、“怎样才能让宝宝更聪明”……

孕前做一次专业的优生咨询	2
怀孕:不打没有准备的仗	3
生宝宝,准爸爸要早作准备	5
女性在孕前应进行哪些检查	6
男性也要做孕前检查	8
孕前饮食营养的重要性	8
孕前饮食营养有说法	9
各型女性的孕前营养谱	11
孕前男性需补充的营养	12
孕前“食”尚:先排毒,后怀孕	13
注重生活细节,孕育健康宝宝	14
男女双方的最佳生育年龄是多少	16
新婚蜜月不宜马上怀孕	17
哪个月份最适合播下爱的种子	18
怀孕的天时、地利、人和	18
受孕前不宜洗热水澡	19
学会自测排卵日期	20
受孕后怎样判断自己是否怀孕	21
宝宝的性别可以选择吗	23
高龄女性怀孕要注意哪些事项	24
准妈妈应该知道的数字	25

第二章 扮靓有道——孕期美容服饰细节

怀孕就意味着失去时髦的权力吗？背带裤、孕妇服是“十月怀胎”的唯一装束吗？怀孕了就该深居简出、面色浮肿、衣衫随便，从此与美丽说再见吗？怀孕期间就不能用化妆品吗？妊娠纹一定不可避免吗？不是！爱美是女人的天性，女人怀孕也要时尚！准妈妈只要能处理好衣着、美容等方面的细节，在怀孕期间，不但能保证自己和宝宝的健康，还能做一个具有时尚风韵的“孕美人”！

专家告诉你如何选择孕装	28
孕装怎样搭配才舒适漂亮	29
准妈妈如何挑选舒适的鞋	30
准妈妈系围巾有诀窍	31
准妈妈舒适内衣巧选择	32
准妈妈如何洗涤内衣	33
准妈妈护理秀发有诀窍	34
准妈妈染发、烫发须谨慎	35
准妈妈孕期靓肤秘诀	35
准妈妈拒绝妊娠纹全攻略	37
准妈妈出痘痘怎么处理	38
准妈妈巧妙预防黄褐斑	39
准妈妈长了粉刺怎么办	40
准妈妈需要警惕的化妆品	41

第三章 为宝宝积蓄营养——孕期饮食营养细节

孕期营养很重要，“一人吃，两人补”。能否孕育出聪明健康的宝宝，关键在于准妈妈能不能吃、会不会吃。所以，准妈妈一定要能吃、善于吃，要善于根据宝宝的发育阶段，有重点、有选择地调理饮食，把“好钢用在刀刃上”，为宝宝的健康发育提供全面而均衡的营养。

准妈妈日常饮食少放盐	44
准妈妈怎样选择烹调油	45
准妈妈营养不良害处多	45





目 录

准妈妈营养过剩弊端多	46
孕期营养摄入七大关键问题	47
孕期补充营养须防误入歧途	49
准妈妈不宜食用哪些食物	50
准妈妈需要补充哪些营养	51
孕期各阶段营养补充原则	52
准妈妈一月营养膳食专家指导	53
准妈妈二月营养膳食专家指导	54
准妈妈三月营养膳食专家指导	55
准妈妈四月营养膳食专家指导	56
准妈妈五月营养膳食专家指导	57
准妈妈六月营养膳食专家指导	58
准妈妈七月营养膳食专家指导	59
准妈妈八月营养膳食专家指导	60
准妈妈九月营养膳食专家指导	61
准妈妈十月营养膳食专家指导	62
准妈妈恶心、妊娠呕吐忌禁食	63
对孕妇最有利的六种食物	64
孕期吃粗粮,母子都健康	66
孕期吃玉米,宝宝增智力	66
孕妇多吃鱼,宝宝更聪明	67
准妈妈每周要吃两次海带	67
鸡蛋,准妈妈理想的营养品	68
准妈妈食用西红柿有讲究	69
冬瓜、西瓜可治妊娠水肿	70
孕期吃水果有讲究	70
防宝宝脑受损宜喝石榴汁	71
孕期不能缺少的食物——干果	72
准妈妈饮水大有讲究	73
准妈妈能喝咖啡吗	74
准妈妈宜适量食用蜂蜜	74
准妈妈不宜多服人参等补品	75
阳光也是宝贵的营养	76
准妈妈怎样科学安胎、保胎	77
给宝宝一双明亮的眼睛	77

第四章 给宝宝一个温馨舒适的家——孕期居室环境全攻略

准妈妈不仅要吃好,还要住好,在生活环境上花一番心思。居室的温度、湿度、采光,还有通风透气、有无噪声污染等,准妈妈都要充分予以考虑。房间的布置要简洁便利,明快自然,要有利于准妈妈起居、活动。居家孕育,要做到“安全第一”、“健康第一”,因此,准妈妈以前的某些生活习惯要改一改。当然,除了合理的运动外,在其他家务方面,能懒就懒点吧!

准妈妈适宜的家居环境	80
准妈妈家居风水布局要诀	81
孕期不宜大兴土木和随便搬迁	82
准妈妈居室装饰物摆放有讲究	82
准妈妈不宜睡席梦思床垫	83
孕期居室花草摆放注意事项	84
准妈妈孕期看书有什么禁忌	84
准妈妈睡姿与宝宝健康	85
准妈妈洗澡注意事项	86
准妈妈日常举止的姿势和安全	88
准妈妈生活起居注意安全	89
准妈妈冬季保健安全细则	90
全方位提醒准妈妈过三伏天	91
准妈妈必须远离的几大污染物	92
噪音对准妈妈和宝宝影响严重	93
哪些家用电器准妈妈要躲着走	94
厨房会给准妈妈带来哪些危害	95
准妈妈干家务注意事项	95
哪些准妈妈不适合干家务	98
孕期运动有讲究	98
孕期“性”福有学问	99

第五章 让宝宝“一路平安”——孕期安全出行细则

生活中衣食住行,样样少不了,生命在于运动,准妈妈也需要



出行。不过,准妈妈出行要格外小心,不仅要慎重选择适合自己的交通工具,还要针对不同的交通工具制订相应的应急措施,以备不测。出行前要做好准备工作,该带的物品一定要带上,做到有备无患。在外游玩,更要全方位考虑。准妈妈最好不要单独出行,身边多个人,就多一分安全,切记!

准妈妈出行应该注意什么	102
准妈妈出行时的必备之物	103
准妈妈不宜去的地方有哪些	104
准妈妈出行须选好交通工具	105
准妈妈驾车注意事项	106
“单车族”准妈妈出行注意事项	107
“公交族”准妈妈出行注意事项	108
准妈妈乘坐私家车注意事项	109
准妈妈假日旅行注意事项	110

第六章 边怀孕边工作——准妈妈职场规范备忘录

新时代的职场女性,多半会选择一边孕育,一边工作。不过,在工作中,准妈妈一定要牢记:在任何时候,宝宝的健康都是第一位的;在孕期,自己可以享受法律赋予的某些特殊权利。在工作中,准妈妈要善于给自己营造良好的工作氛围,保持愉悦的心情,不能让自己的工作质量和孕前有天壤之别,要给领导和同事以这样的印象:在孕期我同样是一位称职的员工。另外要注意,请产假也是有学问的。

怀孕了,怎样把消息告诉老板	114
边怀孕边工作,好处多多	114
准妈妈享有哪些法律特权	115
设计准妈妈的快乐职业形象	116
职场准妈妈怎样对付妊娠反应	117
准妈妈工作餐怎样吃才健康	119
职场准妈妈怎样将工作压力缩小到最小	120
专家对职场准妈妈的安全忠告	121



准妈妈应该远离的工作有哪些	122
准妈妈上下班路上安全策略	123
准妈妈用公共电话要小心	125
准妈妈如何防止电脑辐射	125
准妈妈要避免使用复印机	126
职场准妈妈能出差、旅游吗	126
职场准妈妈怎样避免“空调病”	127
妊娠期停止工作的最佳时间	128
职场准妈妈如何请产假	129

第七章 宝宝发育成长全记录——孕期健康检查细节

孕育是一个漫长的过程,宝宝需要精心呵护,才能在准妈妈的腹中健康地发育成长。尽管准妈妈对宝宝倾注了全部的爱,但百密一疏的事总是难免的,有时,一个小小的疏忽就会对宝宝酿成终生遗憾。所以,准妈妈一定要定期去医院做孕期检查,及时了解宝宝在自己腹中的发育情况,做到心中有数。即使不慎出了点小意外,也能及时弥补。切记,一定要把孕检当做一门必修课去做!

准妈妈怎样写《妊娠日记》	132
准妈妈什么时候去做第一次孕检	132
哪些准妈妈必须做详细的孕检	134
准妈妈孕期检查明细	134
高龄准妈妈应做哪些检查	137
准爸爸陪同孕检好处多	138
准妈妈什么时候去做B超检查	138
准妈妈须把B超做得明明白白	139
专家教你如何看懂B超检查单	140
羊水过多或过少对宝宝的影响	143
怀孕期间能照X线吗	143
准妈妈体重每周监测一次	144
准妈妈居家自我监护常识	145
学会数胎动,关注宝宝安全	146
胎动次数为什么会减少	146
准妈妈要留意胎位是否正常	147



第八章 与宝宝进行心灵沟通——准妈妈胎教宝典

科学研究指出,在人生的起跑线上,胎教是帮助宝宝起跑的第一步,有助于孩子的智力和人格发展。准妈妈可根据孕期的不同阶段和特点,对宝宝有步骤、有重点地实施胎教。事实证明,良好的胎教不仅能促进宝宝健康发育,还能增进母子感情。因为,胎教是准妈妈和宝宝见面前的心灵沟通。

目 录

正确地认识胎教	150
胎教对宝宝有什么好处	151
胎教的前提:了解宝宝的发育过程	152
何时与宝宝进行第一次心灵沟通	153
孕期 0~10 月胎教日程表	153
准爸爸是胎教的好帮手	155
营养胎教——胎教的根本	156
准妈妈须做好情绪胎教	157
与宝宝最好的沟通是抚摸	158
让轻音乐陪宝宝健康成长	159
胎教时适合听哪些音乐	160
莫让宝宝零距离听音乐	161
准妈妈要多读书给宝宝听	162
准妈妈多和宝宝说悄悄话	163
运动胎教让妈妈体质好,宝宝更健康	164
准妈妈要教宝宝图形和算术	165
带宝宝去大自然接受美的熏陶	165
哪些色彩能促进宝宝健康发育	166

第九章 远离疾病,享受健康——孕期疾病防治细节

要让宝宝健康地发育成长,准妈妈不仅要打理好衣食住行,还要科学地防病治病。在孕期,准妈妈不生病是好事,倘若不慎患上某种疾病,也千万不要恐慌,一定要及时就医,按照医嘱服药,切不

可置之不理或自行服药,否则,稍有不慎,就会酿成严重的后果。专家指出,准妈妈远离疾病的有效办法是合理饮食,注意防寒保暖和适当运动。

孕期可接种哪些疫苗	168
准妈妈感冒对宝宝影响大	169
孕期感冒,家中自有“良药”	169
准妈妈发烧易使宝宝畸形	170
准妈妈要谨防宫外孕	171
孕期莫做牙齿治疗	172
孕期腹痛的原因及对策	172
准妈妈怎样防治下肢静脉曲张	174
准妈妈小心避免坐骨神经痛	175
孕期痔疮巧预防	176
哪些药物可能导致宝宝畸形	177
准妈妈使用中草药需谨慎	178
霉菌性阴道炎怎样合理用药	179
孕期腿抽筋巧应对	179
准妈妈能用清凉油、风油精吗	180
准妈妈谨慎使用滋补药品	181
孕期不宜服用泻药和驱虫药	181

第十章 在快乐中期待宝宝的降临——准妈妈住院分娩细节

宝宝即将降生是最让准妈妈欣喜的事情,但很多准妈妈也会因此出现情绪波动。由于没有分娩经验,不少准妈妈难免会心存恐惧,生怕分娩时发生意外。其实,准妈妈大可不必这样,现在的医疗设施这么先进,只要孕期工作做到位,分娩时就不会出现意外,因为分娩好比“瓜熟蒂落”,是很自然的过程。准妈妈所要做的是调理好自己的情绪,准备好分娩所需要的物品,充分休息,养足精神,不要有任何心理负担,只要精心准备,不忽视分娩的细节,就可以水到渠成地迎接宝宝的到来,和亲人一起分享宝宝诞生的喜悦。





目 录

临近分娩时的迹象及护理	184
分娩前容易忽视的软准备工作	185
宝宝出生前的物品准备清单	186
准妈妈如何消除分娩前的紧张情绪	187
分娩前如何选择分娩医院	188
准妈妈什么时候入院最合适	189
去医院分娩时必带的物品清单	190
预产期过了还不生怎么办	191
如何让高龄产妇安全初产	192
准妈妈需要知道的正常分娩过程	193
准妈妈临产有十忌	193
自然产和剖宫产的优缺点剖析	194
确保顺产的五大护理宝典	196
哪些产妇需要做剖宫产	197
准妈妈临产前吃些什么好	198
丈夫是产妇最佳的生产陪护人	198
分娩阵痛要不要喊出来	199
减轻分娩疼痛有诀窍	200
冬天分娩的十个注意事项	200
初为人母,别忘记做产后检查	201

第十一章 安全度过产褥期——产后诸症护理细节

十月怀胎,一朝分娩,新妈妈的生理和心理都会发生很大变化。分娩后,新妈妈的身体比产前更虚弱,难免会出现某些不适症,需要精心护理。生理专家指出,很多女性的妇科病不是平时落下的,而是她们坐月子时护理不到位导致的。所以,新妈妈在产后要高度关注自己的身体变化,针对各种不适,巧妙护理,根除疾病及健康隐患,让自己健康一生,幸福一生。

新妈妈产后伤口巧护理	204
产后出血原因与预防	205
产后常见不适症巧护理	206
新妈妈产褥期谨防六种病	207
产褥感染的两条途径	208

患上产褥感染怎么办	209
产后如何预防产褥热	209
新妈妈产后便秘巧预防	210
如何预防产褥期精神病	211
如何缓解产后抑郁症	212
新妈妈产褥期用药原则	213
新妈妈哺乳期用药备忘录	214

第十二章 科学坐月子,幸福一辈子——产后恢复调养细节

宝宝降生后,对于新妈妈来说,身体就需要再造了。再造身体是一项系统工程,营养不但要充足、均衡,很多禁忌也必须要遵守。否则,稍有不慎,就会出现再造错位,影响今后的形体美,并埋下健康隐患。所以,新妈妈一定要科学地坐月子,调养好自己的身体。生理专家指出,在产后的6~8周是新妈妈恢复身体的最佳时期,一定要抓住细节,全面恢复,再造完美身材、打造健康人生,以良好的身心状态去哺育宝宝。

产妇坐月子的重要性	216
坐月子的基本注意事项	217
坐月子的健康家居环境	218
坐月子饮食的四大原则	219
月子中饮食营养有诀窍	220
新妈妈应多吃哪些食品	221
新妈妈月子里须忌口	222
剖宫产后的饮食调理	223
产后别急于用人参补	224
产后不宜过多喝红糖水	224
月子期间不宜饮茶	225
月子期鸡蛋为主食科学吗	226
月子期间如何吃水果、蔬菜	227
新妈妈催乳有妙方	227
产后恶露不尽宜食疗	229
月子期间不宜食味精	230





月子期间少看电视、少看书	231
月子里洗澡的七大注意事项	231
月子里洗头、梳头讲究多	232
月子里刷牙讲方法	233
产后多长时间可过性生活	233
新妈妈阴道松弛变紧法	234
产后抑郁症是怎么回事	235
七种方法驱除产后抑郁症	235
漂亮妈妈产后丰胸有术	236
新妈妈巧妙恢复完美身材	237

第十三章 悉心喂食,细心呵护——新生儿健康喂养细节

如何哺育宝宝是新妈妈最关心的问题。科学研究指出,母乳是最健康、最营养的食物。所以,宝宝出生后,新妈妈最好选择用母乳喂养,并掌握好正确的喂养方式。宝宝稍稍长大,可以适当添加其他食物,以便为今后的断奶作准备。需要指出的是,添加辅食一定要科学合理,循序渐进,要充分考虑到宝宝身体可以接受的程度。

母乳是宝宝最理想的天然食品	240
乳房大小对哺乳有影响吗	241
新妈妈乳头凹陷怎么处理	241
妈妈尚未开奶宝宝怎么办	242
新妈妈哺乳的方法和步骤	243
新妈妈哺乳的正确姿势	244
双胞胎宝宝应该怎么喂养	245
新妈妈出现奶胀怎么处理	245
新妈妈挤奶的正确方法	246
给宝宝喂奶的时间和次数	247
给宝宝定时喂奶科学吗	247
夜间怎样给宝宝喂奶	248
宝宝吃奶打瞌睡怎么办	249
如何处理宝宝漾奶	249
宝宝吐奶怎么处理	250



给宝宝喝水有讲究	250
宝宝需要喂糖水或牛奶吗	252
怎样判断宝宝是否吃饱了	252
新妈妈乳头破裂怎么处理	253
新妈妈上班时的哺乳方法	254
如何快乐享受户外哺乳	254
哪些情况下应暂停哺乳	255
新妈妈选购奶粉全攻略	256
怎样选择适合宝宝的奶瓶	258
给橡皮奶嘴开孔有技巧	258
怎样给奶瓶消毒	259
洗涤奶瓶的正确方法	260
正确冲调奶粉的方法	260
如何判断宝宝是不是缺钙	261
宝宝一天需要多少钙	261
如何给宝宝补钙	262
什么时候开始给宝宝加辅食	263
给宝宝添加辅食的注意事项	263
0~12个月宝宝辅食添加参考表	264

第十四章 让宝宝更聪明伶俐——新生儿潜能开发细节

玩是孩子的天性,宝宝的最主要任务就是玩。爸爸妈妈不仅要让宝宝玩,还要让宝宝玩得开心、玩出名堂,让他们在享受快乐的同时,还能开发智力,变得心灵手巧,聪明伶俐。因此,爸爸妈妈要善于针对宝宝的六感(视、听、嗅、味、触、重力感)寓教于玩,有计划、有步骤地教宝宝玩,玩出棒棒的孩子。

妈妈要学会与宝宝交流	268
3岁前是宝宝智力开发的关键期	269
早期智力开发有哪些内容	269
如何开发宝宝的语言智能	270
开发智力应多和宝宝聊天	271
刺激大脑能让宝宝更聪明	272
抚触能促进宝宝的智能开发	273