

sina 新浪亲子
baby.sina.com.cn

搜狐健康
health.sohu.com

大力推荐

和宝贝一起成长
亲亲豆

聪明宝宝 全能启蒙大开发

权威育儿专家助宝宝全面发展

爱心工程

每购买一本此书
将给中国红十字基金会
嫣然天使基金

孙念恬 主编



环保纸，无污染封面工艺，环保油
给宝宝一个更加健康的成长环境



北京协和医院妇产医师、林巧稚最得意弟子

孙念恬 教授 倾力指导

用爱共同见证宝宝成长足迹

重庆出版集团 重庆出版社



Mother & Baby

聪明宝宝全能启蒙大开发

孙念恬 主编



常州大学图书馆
藏书章

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

聪明宝宝全能启蒙大开发 / 孙念怙主编. — 重庆 : 重庆出版社, 2010.3
(妈妈宝宝)

ISBN 978-7-229-01845-0

I. ①聪… II. ①孙… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 024929 号




聪明宝宝全能启蒙大开发

出版人：罗小卫

装帧设计：孙阳阳

策划： 华章同人

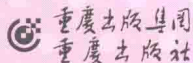
制作： (www.rzbook.com)

责任编辑：陈建军

美术编辑：王秋成

特约编辑：蔡霞 刘玫

文字撰稿：犀堃



(重庆长江二路205号)

廊坊市兰新雅彩印有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话：010-85869375 / 76 / 77转810

E-MAIL: tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本：787mm×1092mm 1/12 印张：24 字数：260千字

版印次：2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷

定价：38.00元

如有印装质量问题，请致电023-68706683

版权所有，侵权必究





Part
01

14 专家指导同步育儿 ——成长篇

Chapter ♥ 01 天使降临，悉心呵护

- 16 ● 新生儿期：可爱的“小老头”
- 16 ● 宝贝快长大
- 17 ● 育儿专家热线 / 给新生儿宝宝打分
- 18 ● 关注宝宝的一举一动 / 新手父母训练营 / 新生宝宝的护理重点
- 19 ● 新爸爸课堂 / 免疫接种

20 满月宝宝：感觉外面的世界

- 20 ● 宝贝快长大 / 宝宝想对你们说 / 育儿专家热线
- 21 ● 新手父母训练营 / 满月宝宝的护理重点 / 免疫接种

22 宝宝2个月：露出灿烂的笑脸

- 22 ● 宝贝快长大 / 宝宝最爱爸爸妈妈
- 23 ● 新手父母训练营 / 2个月宝宝的护理重点 / 免疫接种

24 宝宝3个月：手舞足蹈的小人儿

- 24 ● 宝贝快长大 / 翻来覆去的宝宝 / 育儿专家热线

- 25 ● 新手父母训练营 / 3个月宝宝的护理重点 / 免疫接种

26 宝宝4个月：会活动的“大头娃娃”

- 26 ● 宝贝快长大 / 宝宝不再“任人摆布”了 / 育儿专家热线
- 27 ● 新手父母训练营 / 4个月宝宝的护理重点 / 免疫接种

28 宝宝5个月：东摸摸，西抓抓

- 28 ● 宝贝快长大 / 属于宝宝自己的记忆 / 育儿专家热线
- 29 ● 新手父母训练营 / 5个月宝宝的护理重点 / 免疫接种

30 宝宝6个月：会看“脸色”的小精灵

- 30 ● 宝贝快长大 / 爱“唠叨”的宝宝
- 31 ● 新手父母训练营 / 6个月宝宝的护理重点 / 免疫接种

32 宝宝7个月：无法遏制的好奇心

- 32 ● 宝贝快长大 / 我家宝宝有智慧
- 33 ● 新手父母训练营 / 7个月宝宝的护理重点
- 34 ● 专题：精心呵护“发芽”的宝宝

36 宝宝8个月：模仿无处不在

- 36 ● 宝贝快长大 / “自得其乐”的宝宝 / 育儿专家热线

目录



37 ● 新手父母训练营 / 8个月宝宝的护理重点 / 免疫接种

38 宝宝9个月：我家宝宝本领大

38 ● 宝贝快长大 / 会叫“爸爸”“妈妈”了 / 育儿专家热线

39 ● 新手父母训练营 / 9个月宝宝的护理重点 / 免疫接种

40 宝宝10个月：有了自己的“小主意”

40 ● 宝贝快长大 / 个性初露端倪

41 ● 新手父母训练营 / 10个月宝宝的护理重点

42 宝宝11个月：让我自己站起来

42 ● 宝贝快长大 / 育儿专家热线

43 ● 新手父母训练营 / 11个月宝宝的护理重点

44 宝宝12个月：迈出人生的第一步

44 ● 宝贝快长大 / 身体曲线形成 / 育儿专家热线

45 ● 新手父母训练营 / 12个月宝宝的护理重点

Chapter 02

同步护理，宝宝健康

46 宝宝1~1.5岁：开始进入“运动时代”

46 ● 宝贝快长大

47 ● 新手父母训练营 / 1.5岁宝宝的护理重点 / 免疫接种

48 ● 专题：宝宝的第一次

50 宝宝1.5~2岁：我的地盘我做主

50 ● 宝贝快长大 / 育儿专家在线

51 ● 新手父母训练营 / 2岁宝宝的护理重点

52 宝宝2~2.5岁：自己的事情自己干

52 ● 宝贝快长大 / 育儿专家热线

53 ● 新手父母训练营 / 2.5岁宝宝的护理重点

54 宝宝2.5~3岁：说“不”的有声反抗

54 ● 宝贝快长大 / 新手父母训练营 / 3岁宝宝的护理重点

55 ● 免疫接种

56 宝宝3~3.5岁：每天都有新变化

56 ● 宝贝快长大 / 育儿专家热线



57 ● 新手父母训练营 / 3.5岁宝宝的护理重点

58 宝宝3.5~4岁：讲究规则，游戏中的快乐成长

58 ● 宝贝快长大 / 育儿专家热线

59 ● 新手父母训练营 / 4岁宝宝的护理重点

Chapter 03

幸福成长，贴心关怀

60 宝宝4岁：兴趣、习惯的养成期

60 ● 宝贝快长大 / 新手父母训练营

61 ● 4岁宝宝的护理重点 / 免疫接种

62 宝宝5岁：小小“思考者”

62 ● 宝贝快长大 / 育儿专家热线

63 ● 新手父母训练营 / 5岁宝宝的护理重点

64 宝宝6岁：绘声绘色的“表演家”

64 ● 宝贝快长大 / 育儿专家热线

65 ● 新手父母训练营 / 6岁宝宝的护理重点

66 ● 专题：宝宝的入学准备

68 学龄儿童：从校园开始新的人生

68 ● 宝宝的入学条件 / 育儿专家热线

69 ● 新手父母训练营 / 学龄期宝宝的护理重点



Part
02

70 做宝宝最好的营养师——营养篇

Chapter ♥ 01

同步营养，为宝宝肠胃多操一份心

72 0~3个月：母乳喂养ABC

- 72 ● 营养补给站 / 育儿专家热线
- 73 ● 从第一口吸吮开始 / 让宝宝吸空乳房
- 74 ● 让宝宝吃得更舒服 / 防止宝宝溢奶 / 让宝宝健康“过百岁”
- 75 ● 妈妈营养好，宝宝吃得饱 / 保护好宝宝的“营养仓库”

76 4~6个月：辅食添加有讲究

- 76 ● 营养补给站 / 育儿专家热线
- 77 ● 新手妈妈喂养要领 / 根据季节和身体状态添加辅食

78 7~12个月：精心烹制断奶餐

- 78 ● 营养补给站 / 育儿专家热线
- 79 ● 逐渐改变宝宝的饮食规律 / 新手妈妈喂养要领 / 给宝宝固定的餐位和餐椅
- 80 ● 专题：断奶期的注意事项

82 1岁：营养搭配多元化

- 82 ● 营养补给站 / 新手妈妈喂养要领
- 83 ● 新手妈妈喂养要领 / 平衡膳食应遵循的原则

84 2岁：补充营养的关键期

- 84 ● 营养补给站 / 育儿专家热线

- 85 ● 新手妈妈喂养要领 / 点心要限时、限量、限品种

86 3岁：正确给宝宝选菜单

- 86 ● 营养补给站 / 育儿专家热线
- 87 ● 新手妈妈喂养要领 / 根据季节制作食物

88 4~6岁：成长加油储备餐

- 88 ● 营养补给站 / 多喝粥有益健康
- 89 ● 新手妈妈喂养要领

Chapter ♥ 02

补充营养素，给宝宝的成长添动力

90 蛋白质：构筑宝宝生命的支柱

- 90 ● 哪些食物中含有优质蛋白质
- 91 ● 如何给宝宝补充蛋白质 / 新手妈妈喂养要领

92 脂肪：宝宝的能源宝库

- 92 ● 宝宝缺乏脂肪会怎样 / 食物中的脂肪来源



93 ● 育儿专家热线 / 新手妈妈喂养要领

94 不饱和脂肪酸：让你的宝宝更聪明

94 ● 宝宝智力的加油站 / 哪些食物中富含DHA和ARA

95 ● 育儿专家热线 / 新手妈妈喂养要领

96 糖类：宝宝能量的供应站

96 ● 宝宝发育离不开糖类 / 糖类的食物来源 / 新手妈妈喂养要领

97 维生素A：提高宝宝免疫力

97 ● 认识维生素A / 维生素A的食物来源 / 新手妈妈喂养要领

98 维生素C：筑就宝宝健康防线

98 ● 维生素C的神奇功效 / 维生素C的食物来源 / 育儿专家热线

99 ● 新手妈妈喂养要领 / 如何发现宝宝缺乏维生素C

100 维生素B₁：宝宝的活力之源

100 ● 宝宝营养少不了维生素B₁ / 维生素B₁的食物来源 / 新手妈妈喂养要领 / 育儿专家热线

101 维生素B₂：为宝宝发育加油

101 ● 必不可少的维生素B₂ / 如何给宝宝补充维生素B₂

102 维生素B₆：生理代谢的好助手

102 ● 维生素B₆对宝宝的作用 / 哪些食物中含有维生素B₆ / 新手妈妈喂养要领

103 维生素D：促进宝宝发育的“阳光维生素”

103 ● 维生素D对宝宝的作用 / 哪些食物中含有维生素D / 育儿专家热线 / 新手妈妈喂养要领

104 叶酸：最易缺乏的营养素

104 ● 叶酸对宝宝的作用 / 哪些食物中含有叶酸 / 育儿专家热线 / 新手妈妈喂养要领

105 钙：让你的宝宝更强壮

105 ● 宝宝不能缺钙 / 哪些食物中含有钙 / 育儿专家热线 / 新手妈妈喂养要领

106 铁：宝宝的最佳血液制造剂

106 ● 宝宝为什么要补铁 / 哪些食物中含有铁 / 新手妈妈喂养要领

107 锌：促进发育的“生命之花”

107 ● 宝宝缺锌，后果很严重 / 哪些食物中含有锌 / 新手妈妈喂养要领

108 硒：宝宝智力发育的支撑者

108 ● 一起来认识硒 / 哪些食物中含有硒 / 育儿专家热线 / 新手妈妈喂养要领

109 碘：让宝宝的精力更充沛

109 ● 一起来认识碘 / 哪些食物中含有碘 / 育儿专家热线 / 新手妈妈喂养要领

110 ● 专题：妈妈最容易忽视的营养素



Part
03

112 关心宝宝的每一个细节——护理篇

Chapter ♥ 01

身体：从头到脚的关爱

114 呱呱落地后的身体护理

- 114 ● 眼部护理 / 口腔护理
- 115 ● 鼻腔护理 / 皮肤护理 / 臀部护理
- 116 ● 头发的护理 / 指甲的护理 / 男宝宝生殖器护理
- 117 ● 女宝宝生殖器护理

118 给新生儿做按摩

- 118 ● 从脚开始 / 握住宝宝的手 / 抚摸宝宝的脸 / 摸摸宝宝的肚子
- 119 ● 侧过身来 / 宝宝趴着 / 全身运动按摩

120 保护好宝宝的眼睛和耳朵

120 ● 眼睛的日常护理 / 耳朵的日常护理

121 呵护宝宝娇嫩的皮肤

121 ● 冻疮的预防 / 皲裂

122 应对男宝宝对性器官的好奇

122 ● 对人体感到好奇 / 某些原因诱发 / 不要急切地让宝宝明白道理
123 ● 分散宝宝的注意力 / 消除宝宝对性的神秘感

124 让宝宝拥有一副好嗓子

124 ● 正确对待宝宝哭 / 不要长时间讲话 / 疾病影响嗓音

125 我家宝宝个子高

125 ● 不要挑食 / 充足的睡眠 / 运动促进生长



Chapter 02

睡眠：让宝宝每天睡好觉

126 给宝宝选好床上用品

126 ● 婴儿床的选购 / 床垫的选购
127 ● 床单的选购 / 婴儿被褥的选购

127 新生宝宝的睡眠护理

127 ● 新生宝宝的睡眠护理 / 让宝宝单独睡

128 让宝宝睡得更安稳

128 ● 卧室内要有适度的光源 / 注意宝宝的睡眠姿势 / 要保持妈妈与宝宝的接触

129 保证宝宝的睡眠质量

129 ● 查找宝宝睡眠不好的原因 / 克服日夜颠倒的睡眠习惯

130 让宝宝的睡眠有规律

130 ● 找出适合自己宝宝的规律 / 尽量让宝宝自然入睡

131 爱心妈妈的护眠技巧

131 ● 关注宝宝睡眠时的冷暖 / 睡觉前要舒缓宝宝的情绪

Chapter 03

排便：拉臭臭中的大学问

132 学会给宝宝换尿布

132 ● 正确放置尿布 / 换尿布的时间
133 ● 换尿布的步骤 / 尿布的清洗

134 0~3个月：警惕宝宝排便异常

134 ● 大便溏稀莫惊慌 / 查找小便减少的原因
135 ● 警惕宝宝尿路感染 / 宝宝便秘怎么办

136 3~6个月：排便护理有窍门

136 ● 不要长时间把宝宝大便 / 晚上不要勤换尿布 / 警惕宝宝大便干燥
137 ● 补充纤维素可以缓解便秘 / 宝宝的尿液为什么发黄

138 6~9个月：排便变化比较大

138 ● 大便有时稀软属正常 / 大便异常及时化验

139 18个月：训练宝宝的如厕自理能力

139 ● 如何帮助宝宝学会如厕 / 特殊情况巧应对

Chapter 04

清洁：我家宝宝爱干净

140 让宝宝一出生就习惯沐浴

140 ● 掌握洗澡的次数 / 浴前的准备
141 ● 宝宝洗澡的场所 / 宝宝洗澡的步骤

142 满月宝宝：最好每天都洗澡

142 ● 经常洗手和洗脸 / 给宝宝洗头需注意 / 最好每天都洗澡
143 ● 每周剪一次指甲



144 3~6月宝宝：注意洗澡的安全

- 144 ● 逐步尝试在洗浴间洗澡 / 勤洗宝宝的小屁屁
- 145 ● 纠正宝宝洗澡时的淘气行为 / 宝宝洗澡时的安全措施

146 7~12月宝宝：让宝宝爱上洗澡

- 146 ● 把洗澡变成宝宝喜欢的事 / 克服宝宝害怕洗澡的现象 / 让宝宝逐渐习惯洗头
- 147 ● 给宝宝洗脚有讲究 / 给宝宝用婴儿专用洗发液

148 帮宝宝做口腔清洁

- 148 ● 出牙时常见的口腔问题 / 清洁的过程

149 正确应对宝宝的口水

- 149 ● 日常护理 / 预防口水多的方法

Chapter 05

穿着：漂亮、健康我都要

150 第一次给宝宝穿衣服

- 150 ● 包襁褓的技巧
- 151 ● 穿衣服的步骤

152 满月宝宝：选择衣物有讲究

- 152 ● 宝宝服装的选择要求
- 153 ● 宝宝春秋的穿衣要求 / 宝宝夏季的穿衣要求 / 宝宝冬季的穿衣要求

154 4~6个月：服装要求变化大

- 154 ● 宝宝春秋的穿衣要求 / 5个月宝宝服装的选择要求
- 155 ● 6个月宝宝服装的选择要求

156 7~12个月宝宝：学走练爬期的穿着

- 156 ● 1岁宝宝服装的选择要求 / 选择裤子要利于运动
- 157 ● 选购外衣的基本要求 / 每周检查一次鞋的合脚情况

158 1~2岁宝宝：早日穿上满裆裤

- 158 ● 满裆裤的优点 / 如何让宝宝适应满裆裤

159 3~6岁宝宝：穿衣打扮要适度

- 159 ● 根据宝宝性格选服装 / 不要给宝宝穿露脚趾的凉鞋

Chapter 06

环境：给宝宝最舒适的成长空间

160 让宝宝生活在清洁卫生的环境中

- 160 ● 让宝宝呼吸新鲜的空气 / 防止宝宝被蚊虫叮咬

161 营造舒适的室内环境

- 161 ● 舒适的室内环境 / 宝宝的房间要多点色彩 / 给宝宝一个好的活动空间

162 消除家中的安全隐患

- 162 ● 重视环境和玩具的安全 / 注意宝宝爬行时的安全

163 1岁后宝宝的房间布置

- 163 ● 使用柔软、环保的原料 / 灵活的空间布局 / 完备的安全设计

Chapter 07

户外：带宝宝认识外面的世界

164 户外用品大搜罗

- 164 ● 胸前背兜 / 汽车安全座椅
- 165 ● 儿童推车

166 婴儿车的使用有讲究

- 166 ● 如何安全使用婴儿车 / 不要把宝宝长时间放在车里

167 户外活动要适当

- 167 ● 时间和次数 / 适当的活动方式

168 给宝宝做日光浴

- 168 ● 选择适当的时间 / 具体方法 / 日光浴的注意事项

169 带宝宝去不同场所的注意事项

- 169 ● 郊外活动注意事项 / 参观展览馆时的注意事项 / 游乐场所注意事项

170 宝宝外出的防晒攻略

- 170 ● 选好时机出门 / 准备好防晒用品 / 选择阴凉的活动场所
- 171 ● 露天游泳别大意 / 湿疹宝宝外出 / 婴儿车内宝宝晒太阳的方法

172 宝宝生病了，你该怎么办——保健篇

Chapter ♥ 01

监测观察：从头到脚的关爱

174 宝宝基本健康状况的识别

- 174 ● 身体状况 / 体温高低
- 175 ● 睡眠状况 / 呼吸状况 / 脉搏状况 / 呕吐现象

176 舌头是宝宝健康状况的“晴雨表”

- 176 ● 正常的舌头 / 地图舌 / 厌食的舌头
- 177 ● 发热时的舌头 / 舌头光滑无苔 / 舌系带过短

178 宝宝为什么多汗

- 178 ● 活动性佝偻病 / 小儿活动性结核病 / 低血糖 / 内分泌疾病
- 179 ● 宝宝出汗的居家护理



180 宝宝大便中的健康信息

- 180 ● 正常的大便 / 颜色奇怪的大便
- 181 ● 气味奇怪的大便 / 大便次数异常

182 及时发现宝宝的听力障碍

- 182 ● 引起耳聋的原因 / 判别耳聋的方法

183 从宝宝的睡相看健康

- 183 ● 睡觉时出汗 / 四肢抖动 / 不断咀嚼 / 手指脚趾抽动且肿胀 / 突然大声啼哭

184 指甲是了解宝宝健康状况的镜子

- 184 ● 色泽异常 / 形态异常
- 185 ● 硬度异常 / 小太阳甲半月
- 186 ● 专题：家庭健康的监测方法

Chapter ♥ 02

家庭保健：为宝宝构筑健康的“防火墙”

189 宝宝预防接种面面观

- 189 ● 做好免疫接种的安排
- 189 ● 宝宝患病了如何接种 / 药物对疫苗有何影响 / 接种疫苗后发热怎么办

190 从小提升宝宝的免疫力

- 190 ● 加强锻炼 / 避免病毒细菌感染 / 天凉慢添衣服 / 避免交叉感染

191 提高宝宝的抗寒能力

- 191 ● 干布摩擦 / 冷空气浴 / 冷锻炼注意事项

192 尽早给宝宝做健身操

- 192 ● 第一节 扩胸运动
- 193 ● 第二节 屈肘运动 / 第三节 肩关节运动 / 第四节 上肢运动 / 第五节 伸屈趾、踝关节 / 第六节 下肢伸屈运动 / 第七节 举腿运动 / 第八节 翻身运动

194 爱心抚触让宝宝身心都健康

- 194 ● 不宜抚触的情况
- 195 ● 面部抚触 / 胸部抚触 / 腹部抚触
- 196 ● 抚触上肢 / 抚触下肢
- 197 ● 抚触背部

198 简单易学的物理降温法

- 198 ● 酒精擦浴
- 199 ● 全身温湿疗法 / 头部冷敷法

200 冷敷止痛又消炎

- 200 ● 湿冷敷法 / 冰袋法 / 酒精擦浴法

201 热敷法的家庭操作

- 201 ● 热水袋法 / 湿热敷法

202 加强家庭隔离与消毒

- 202 ● 日光消毒法 / 煮沸消毒法
- 203 ● 酒精消毒法 / 碘酒消毒法 / 漂白粉消毒法

Chapter ♥ 03

疾病防治：用爱心帮宝宝抵御疾病

204 宝宝可能遭遇的疾病

- 204 ● 发育阶段性疾病
- 205 ● 季节性疾病

206 新生宝宝的疾病防护

- 206 ● 新生儿低血糖
- 207 ● 新生儿黄疸 / 新生儿腹泻
- 208 ● 新生儿头颅血肿 / 新生儿眼炎
- 209 ● 新生儿佝偻病 / 新生儿败血症

210 婴儿期常见疾病防护

- 210 ● 湿疹 / 支气管炎
- 211 ● 感冒 / 高热惊厥
- 212 ● 肠套叠 / 腹股沟疝
- 213 ● 发热

214 幼儿期常见疾病防护

- 214 ● 腹痛 / 水痘
- 215 ● 麻疹 / 夜尿症

216 意外事故的紧急处理

- 216 ● 误服药物 / 烧烫伤
- 217 ● 溺水 / 头部撞击 / 食管、呼吸道异物梗阻

Chapter 04

用药指南：做宝宝最好的药剂师

218 警惕药物的不良反应

- 218 ● 副作用 / 毒性反应
- 219 ● 过敏反应

219 宝宝的用药剂量与方法

- 219 ● 用药的剂量 / 给药时间

220 这样用药最科学

- 220 ● 注意药物配伍禁忌 / 注意防止药物中毒 / 避免滥用抗生素



222 新生宝宝的用药指南

- 222 ● 喂胶丸 / 喂片剂 / 喂汤剂中药 / 滴眼药

223 避免宝宝用药的误区

- 223 ● 没有摇匀药水 / 保留已过期的药物 / 只吃药不就医

224 宝宝感冒了，该怎么吃药

- 224 ● 感冒通 / 快克新速效感冒片等含金刚烷胺的感冒药 / 康泰克
- 225 ● 速效伤风胶囊 / 泰诺感冒片 / 拜阿司匹林等含阿司匹林的感冒药

226 宝宝发热不要急忙吃药

- 226 ● 宝宝发热的检查 / 认真核对体温测量的准确性

227 宝宝咳嗽如何用药

- 227 ● 不要多喝止咳糖浆 / 不要乱用镇咳药物

- 228 ● 专题：家庭药箱的配备与保存

Part 05

230 让宝宝赢在起跑线——能力开发篇

Chapter 01

游戏：越玩越聪明，左右脑大开发

232 0~3个月：乐此不疲的亲子游戏

- 232 ● 手套游戏：促进视觉与触觉发育
- 233 ● 手语游戏：促进语言能力发展 / 蹬球游戏：使下肢更灵活

234 4~6个月：动并快乐着

- 234 ● 藏猫猫游戏：训练手、眼、脑的协调能力 / 找东西游戏：培养观察思考能力
- 235 ● 颠倒游戏：培养动脑思考能力 / 撕纸游戏：发展手眼协调能力 / 吹喇叭游戏：促进触觉发育



236 7~9个月：宝宝喜欢这样玩儿

- 236 ● 拉锯游戏：锻炼颈背肌和腹肌 / 拣豆游戏：训练手部力量和灵活性
- 237 ● 造隧道游戏：培养宝宝的空间感 / 匙子舀枣游戏：为宝宝自己吃饭做准备 / 揭盖子游戏：培养宝宝的探索能力

238 10~12个月：让宝宝动手又动脑

- 238 ● 投物游戏：训练宝宝手的精细动作和动作的准确性 / 障碍游戏：培养宝宝解决问题的能力 / 搭积木游戏：训练宝宝的观察力和手部肌肉
- 239 ● 翻画册游戏：训练宝宝的综合能力 / 摇摆舞游戏：训练宝宝的平衡能力

240 1~2岁：我们家的游戏大王

- 240 ● 采蘑菇游戏：身体平衡能力训练 / 说错话游戏：语言理解能力训练 / 剥糖纸游戏：提升宝宝的肢体协调能力
- 241 ● 追影子游戏：身体灵活能力训练 / 面具游戏：发展宝宝的形象思维能力 / 聊天游戏：提升宝宝的语言交流能力



242 2~3岁：游戏中的小大人

- 242 ● 洗衣服喽：生活自理能力训练
- 243 ● 开心玩偶：语言表达能力训练 / 扔袜子球：视觉反应能力训练

Chapter 02

智商：宝宝的IQ提升计划

244 训练认知能力要趁早

- 244 ● 放手让宝宝探索
- 245 ● 认图学习

245 带宝宝进入奇妙的语言世界

- 245 ● 听
- 246 ● 命名颜色 / 教数字 / 练习再见 / 给宝宝回答的机会

246 发展宝宝语言能力的关键期

- 247 ● 创设良好的语言环境 / 让宝宝产生说的欲望 / 利用物质媒介学习语言

248 鼓励宝宝的好奇心

- 248 ● 少对宝宝说不
- 249 ● 适当的负面刺激 / 放手让宝宝尝试

250 宝宝的感觉启蒙训练

- 250 ● 视觉启蒙 / 听觉启蒙 / 触觉启蒙

251 训练宝宝的逻辑思维能力

- 251 ● 学习分类 / 认识大群体与小群体 / 了解顺序的概念 / 建立时间概念
- 252 ● 专题：精心呵护及早发现宝宝智力低下



Chapter 03

情商：我家宝宝EQ高

254 不可忽视的情感交流

- 254 ● 和宝宝肌肤相亲 / 妈妈和宝宝多说悄悄话

255 正确处理宝宝的对抗

- 255 ● 对抗情绪的表现 / 对抗转为发脾气 / 正确理解宝宝的对抗

256 让宝宝认识自己的情绪与性格

- 256 ● 让宝宝体察自己的情绪
- 256 ● 让宝宝认识自己的性格 / 让宝宝体会他人的情绪

257 纠正宝宝的急躁性格

- 257 ● 宝宝为什么会急躁 / 对爱冲动的宝宝要讲究方式方法

258 培养宝宝的自信心

- 258 ● 相信宝宝 / 放手培养
- 259 ● 多给鼓励 / 标准适当

Chapter ♥ 04

社交：让宝宝具有好人缘

260 从小培养宝宝的社会性

260 ● 用电话培养宝宝的社会性 / 鼓励宝宝不要害怕陌生人

261 我家宝宝懂礼貌

261 ● 学会礼貌用语 / 学会待客 / 学会和小伙伴相处 / 学会做客

262 培养宝宝的交往能力

262 ● 培养宝宝的谦让意识 / 培养宝宝的合作意识 / 让宝宝自己解决冲突

263 正确引导宝宝的竞争意识

263 ● 父母调整好自己的心态 / 引导孩子积极看待竞争

264 ● 专题：儿童孤独症的早发现 and 早干预

Chapter ♥ 05

习惯：别让坏习惯伴随宝宝一生

266 纠正宝宝吸吮手指的习惯

266 ● 宝宝吸吮手指的原因 / 转移宝宝的注意力

267 ● 切忌强制粗暴的方式

267 改善宝宝的不良口腔习惯

267 ● 舔舌 / 咬唇 / 啃物 / 下颌前伸

268 培养宝宝独立吃饭的习惯

268 ● 让宝宝自己用勺子 / 及时给予鼓励和表扬

269 纠正宝宝偏食的习惯

269 ● 纠正偏食的策略

270 使宝宝形成良好的睡眠习惯

270 ● 让宝宝自然入睡

271 ● 让宝宝按时睡觉 / 让宝宝形成良好的睡眠姿势

271 矫正宝宝任性的习惯

271 ● 提示在先

272 ● 冷处理 / 激将法

273 培养宝宝良好的卫生习惯

273 ● 勤洗手 / 早晚漱口

274 培养宝宝的正确坐姿与走姿

274 ● 保持正确的坐姿和走姿

275 ● 正确姿势有利健康

276 让宝宝形成规律的生活习惯

276 ● 让宝宝形成时间概念 / 培养宝宝的次序感

276 让宝宝形成正确的是非观

276 ● 统一是非标准

277 ● 客观评价宝宝的行为 / 教宝宝正确的行为



Chapter ♥ 06

学习：优等生是这样炼成的

278 激发宝宝的学习兴趣

278 ● 让学习趣味化、游戏化 / 多给宝宝成功的体验

279 ● 注意间接情趣的培养

279 培养宝宝的观察力

279 ● 唤起宝宝观察的欲望 / 明确观察的目的 / 教会观察方法

280 训练宝宝的注意力

280 ● 视觉注意力训练 / 听觉注意力训练 / 动作注意力训练

281 锻炼宝宝的记忆力

281 ● 明确记忆目标 / 抓住记忆的时机 / 进行归类记忆

282 提升宝宝的阅读力

282 ● 选择宝宝喜爱的图书 / 分享感受 / 激发孩子的表演欲

283 让宝宝学会写字

283 ● 教宝宝识字 / 增加宝宝的词汇量 / 让宝宝随意写写画画

284 带宝宝走进“数学乐园”

284 ● 从玩具中学数学 / 从公园中认识数字 / 故事中学习数学 / 从图画中学习数学

285 提高宝宝的思维水准与思考能力

285 ● 因果问答 / 解决问题的程序 / 提出问题

Mother & Baby

聪明宝宝全能启蒙大开发

孙念恬 主编



重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

聪明宝宝全能启蒙大开发 / 孙念怙主编. — 重庆: 重庆出版社, 2010.3
(妈妈宝宝)

ISBN 978-7-229-01845-0

I. ①聪… II. ①孙… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 024929 号




聪明宝宝全能启蒙大开发

出版人: 罗小卫

装帧设计: 孙阳阳

策划: 华章同人

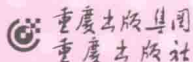
制作:  (www.rzbook.com)

责任编辑: 陈建军

美术编辑: 王秋成

特约编辑: 蔡霞 刘玫

文字撰稿: 犀莛



(重庆长江二路205号)

廊坊市兰新雅彩印有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375 / 76 / 77转810

E-MAIL: tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 787mm × 1092mm 1 / 12 印张: 24 字数: 260千字

版印次: 2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷

定价: 38.00元

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究





前言

FOREWORD

宝宝呱呱坠地后，年轻的爸爸妈妈刚刚体验到为人父母的幸福与甜蜜，就要立即投入到养育宝宝这件复杂而又伟大的“工程”中来了。从新生命的诞生到逐步成长，从懵懂无知的婴儿到活泼聪慧的儿童，这是一个复杂而又漫长的过程。但是，很多年轻的父母由于缺乏经验与专业的知识，在养育宝宝的过程中总是会被很多现实问题所困扰，对一些宝宝养育过程中的细节与重点也一知半解，经常会出现面对宝宝束手无策、手忙脚乱的现象。

本书以为新手父母解除育儿方面的各种困惑为宗旨，提供了婴幼儿保健护理领域中最权威、最实用、最全面的知识及操作方法。以宝宝的月龄为主线，细致周到地讲解了从新生儿（出生0~28天）到6岁儿童的养育知识。详细介绍了宝宝各个阶段的发育状况、饮食营养、护理要点、疾病的防治、预防接种等；针对宝宝不同时期的体能的训练、情商的培养、智力的开发、性格的塑造、良好习惯的养成等方面介绍了很多行之有效的方式方法；对婴幼儿常见疾病防治和意外急救的知识和常识作了详细和针对性的论述。

本书条理清晰，通俗易懂，文字流畅，图文并茂，方便查阅，包含贴心实用的养育指导，全面详细的父母须知，权威专家的育儿提示等内容，是新手父母必备的工具书。

如果本书能够为新手父母在养育宝宝的过程中起到切实的帮助，您的宝宝能够健康、快乐的成长，那将是我们最大的欣慰。



Part
01

14 专家指导同步育儿 ——成长篇

Chapter ♥ 01 天使降临，悉心呵护

- 16 ● 新生儿期：可爱的“小老头”
- 16 ● 宝贝快长大
- 17 ● 育儿专家热线 / 给新生儿宝宝打分
- 18 ● 关注宝宝的一举一动 / 新手父母训练营 / 新生宝宝的护理重点
- 19 ● 新爸爸课堂 / 免疫接种

20 满月宝宝：感觉外面的世界

- 20 ● 宝贝快长大 / 宝宝想对你们说 / 育儿专家热线
- 21 ● 新手父母训练营 / 满月宝宝的护理重点 / 免疫接种

22 宝宝2个月：露出灿烂的笑脸

- 22 ● 宝贝快长大 / 宝宝最爱爸爸妈妈
- 23 ● 新手父母训练营 / 2个月宝宝的护理重点 / 免疫接种

24 宝宝3个月：手舞足蹈的小人儿

- 24 ● 宝贝快长大 / 翻来覆去的宝宝 / 育儿专家热线

- 25 ● 新手父母训练营 / 3个月宝宝的护理重点 / 免疫接种

26 宝宝4个月：会活动的“大头娃娃”

- 26 ● 宝贝快长大 / 宝宝不再“任人摆布”了 / 育儿专家热线
- 27 ● 新手父母训练营 / 4个月宝宝的护理重点 / 免疫接种

28 宝宝5个月：东摸摸，西抓抓

- 28 ● 宝贝快长大 / 属于宝宝自己的记忆 / 育儿专家热线
- 29 ● 新手父母训练营 / 5个月宝宝的护理重点 / 免疫接种

30 宝宝6个月：会看“脸色”的小精灵

- 30 ● 宝贝快长大 / 爱“唠叨”的宝宝
- 31 ● 新手父母训练营 / 6个月宝宝的护理重点 / 免疫接种

32 宝宝7个月：无法遏制的好奇心

- 32 ● 宝贝快长大 / 我家宝宝有智慧
- 33 ● 新手父母训练营 / 7个月宝宝的护理重点
- 34 ● 专题：精心呵护“发牙”的宝宝

36 宝宝8个月：模仿无处不在

- 36 ● 宝贝快长大 / “自得其乐”的宝宝 / 育儿专家热线