



《家有儿女 轻松应对》系列丛书

彭纪美

好妈妈课堂

彭纪美 著

沈阳出版社





彭纪美 好妈妈课堂

《家有儿女 轻松应对》系列丛书

彭纪美 著

沈阳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

彭纪美好妈妈课堂 / 彭纪美著. —沈阳: 沈阳出版社,
2009. 5

ISBN 978-7-5441-3858-1

I. 彭… II. 彭… III. 婴幼儿—哺育—基本知识 IV.
TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 060865 号

出 版 者: 沈阳出版社

(地址: 沈阳市沈河区南翰林路 10 号 邮编: 110011)

印 刷 者: 辽宁星海彩色印刷有限公司

发 行 者: 沈阳出版社

幅面尺寸: 180mm × 240mm

印 张: 13.5

字 数: 200 千字

出版时间: 2009 年 5 月第 1 版

印刷时间: 2009 年 5 月第 1 次印刷

责任编辑: 张 晶 萧大勇

封面设计: 七彩佳讯

版式设计: 七彩佳讯

责任校对: 张希如

责任监印: 杨 旭

书 号: ISBN 978-7-5441-3858-1

定 价: 29.80 元

联系电话: 024-62564943

邮购热线: 024-62564935

E-mail: sysfax_cn@sina.com

序

中华的教育传统源远流长，几千年的延续与升华，铸就华夏文明的灿烂与辉煌，同时也促进了人类文明的发展与进步。因为，人类发展进步的原动力即缘于教育的发展，婴幼儿早期教育更是重中之重。人的行为模式、性情与习惯等人格基本因素在3岁前基本确定，即通常说的“3岁定终身”。欧美等发达国家已将婴幼儿早期教育列入国民教育大纲。我深感欣慰的是，随着中国综合国力的增强，国民对于婴幼儿早期教育给予了前所未有的高度重视。各种此类科普书刊层出不穷，独具特色的幼教模式各领风骚。

不久前有同僚挚友推荐《彭纪美好妈妈课堂》给我。他认为书中涉猎婴幼儿成长过程中的诸多综合因素，不仅提出正确的做法，且列举、剖析了家长教育过程中常犯的错误，是众多早教类图书中的寥寥精品，也克服了时下很多早教书籍雷同空泛、纠错不够、剖析不透、操作性不强的弊端。

通览全书后，我深受感动。作者彭纪美对婴幼儿早期教育有穿透性的理解。该书最值得称道的是，融会贯通欧美先进的早教理念，且能具体、实际的与中国早教特点相结合。内容翔实、严谨，科学性与实践性高度统一，既高屋建瓴，又切实可行。早期教育涉及儿童保健医学与学前教育学，能把这两个领域完美结合起来全程指导年轻的爸爸妈妈，充分体现了作者

的学识和丰富的早教实践经验。更难能可贵的是作者从早教工作实践中进行科学的总结，并通过大量案例验证之，能直接指导读者科学系统地解决婴幼儿成长教育过程中的生理、心理问题。我认为，该书不失为婴幼儿成长教育的操作手册。

希望这本理念先进、通俗易懂、操作性强的《彭纪美好妈妈课堂》陪伴更多宝宝健康成长，也相信她会给处于育儿困惑期的年轻家长们以雪中送炭般的帮助。

中国医师协会会长
中国健康教育协会会长
卫生部首席健康教育专家
原卫生部副部长

殷大奎

2009年5月18日

序

殷大奎

喂养篇

宝宝一天吃几顿奶? -----2

新生儿是要按需哺乳。以后可根据宝宝睡眠规律每 2~3 小时喂 1 次, 逐渐延长到 3~4 小时喂 1 次。5 个月后宝宝夜间就不需要再起来吃奶了。

宝宝是不是吃饱了? -----3

宝宝的奶量是因人而异的, 每顿可在 120~240 毫升; 饿与饱是宝宝与生俱来的本能, 吃饱了宝宝会以自己的方式告诉你, 要相信你的宝宝。

正确喂奶, 避免宝宝呛奶 -----4

妈妈不能躺着喂宝宝吃奶; 妈妈要控制出奶量; 如果婴儿经常性吃奶呛咳, 多是由于维生素 A 缺乏。

学会处理呛奶的宝宝 -----5

宝宝一旦呛奶立即让宝宝俯卧在你的腿上, 头的位置低于身体的位置, 用手轻轻拍打宝宝后背数次, 让呛入的奶汁咳出来。

母乳喂养的妈妈要保护乳房美 -----5

选择好适宜的胸罩; 坚持做胸前肌肉运动; 在喂哺时坚持吃空一侧乳房再换另一侧, 更不要忘记下次吃奶时先吃上次没吃空的那一侧。

母乳有配方奶好吗? -----6

母乳绝对优于配方奶。母乳中含有 400 多种营养元素, 是任何配方奶都望尘莫及的; 吃母乳的婴儿发生儿童糖尿病与儿童癌症的机会较低; 吃母乳 4 个月以上的孩子, 肺功能更强, 肺活量更大。

及早开奶有助于母乳喂养成功 -----7

及早开奶是促成母乳喂养成功的第一步, 一般主张出生后半小时内开奶, 并强调婴儿反复多次吮吮。

奶水不足 多招应对.....8

妈妈要心情愉悦，睡眠充足；要让宝宝不断地吸吮乳房；要有合理的饮食；最好还要配合乳房按摩。

下奶食谱.....9

哺乳期的妈妈在饮食上不仅要讲究营养丰富，合理搭配，还应注重选择有助于下奶的食谱和汤饮。

添加配方奶宜用代授法.....11

为宝宝添加配方奶的时间选择上午是最科学的。为0~6个月的宝宝添加配方奶时，不要先吃母乳，再用配方奶补充吃不饱的那部分。

混合喂养的最佳方法.....13

在最初的0~60天里，要尽量让宝宝多吸乳房，母乳实在不够吃了再用配方奶补充。但两个月后母乳确实不够需要混合喂养时，要选择一次只喂一种奶。夜间尽量吃母乳。

直面宝宝不吃奶粉.....13

用匙等增加宝宝口唇对不同物品的适应力；尽早练习用奶瓶喝水；选择宝宝最饿的时候添加配方奶等都可能让宝宝顺利地接受配方奶。

辅食添加顺序.....14

辅食的添加不仅要根据宝宝生长发育的营养需要，还要根据宝宝的消化吸收能力、牙齿咀嚼与吞咽能力而合理添加。

食物汁、泥的制做.....15

先添加菜汁、菜泥，再添加果汁、果泥；蛋黄过敏的宝宝添加蛋黄时，只给宝宝吃蛋黄里面浅的那一部分。有湿疹的宝宝1岁内不要吃蛋清。

宝宝吃的蔬菜怎么做.....16

为宝宝添加蔬菜是要把蔬菜做成菜水、菜泥、碎菜、菜粥才能供给宝宝吃的。我们怎样为宝宝制作呢？

菜粥怎么做.....17

南瓜粥、山药粥、胡萝卜泥肉末菜粥、虾仁豆腐豌豆泥粥、菠菜土豆肉末粥、鱼泥青菜粥都是宝宝理想的营养佳肴。

添加辅食的原则.....18

添加辅食要用匙喂食，而不是放在奶瓶里同奶一起喂；果汁要从2:1兑

水开始;添加蛋黄要从 1/8 起在 1 个月内完成一个蛋黄的递增过程……	
给宝宝添加辅食时不能不考虑的问题	19
添加辅食要遵循从少到多,从稀到稠,从细到粗的原则。每添加一个新的食物只喂一汤匙就可以了,食物要一种一种地添加。	
湿疹的宝宝饮食要注意	20
尽量选择低敏、清热利湿的食物;添加易过敏的食物时间应向后延 1~2 个月;多吃一些富含维生素 A 和维生素 B 的食物;食物要清淡少盐。	
不及时添加蛋黄会引起宝宝贫血	21
在宝宝 4 个月时从母体内获得的铁储备差不多已经用完了,如不及时补充,宝宝很容易发生缺铁性贫血,贫血会影响宝宝的智力发育。	
轻度贫血可食疗	22
为防贫血就必须增加铁的补充,瘦牛肉、瘦猪肉、蛋黄、鱼、豆制品、动物肝脏、动物血、奶、绿叶蔬菜、黑木耳、紫菜、水果、粗粮均含有丰富的铁及维生素。尤以蛋黄、猪肝、海带、黑芝麻补血效果为佳。	
为宝宝断母乳要提前 1 周做准备	23
1 岁到 1 岁半是合适的断奶时间。给宝宝断奶前 1 周开始每天都要找时机告诉宝宝:宝宝长大了就不能吃妈妈的奶了;断奶前 2 天母亲开始吃回乳药。	
断乳的当晚很关键	24
妈妈可将乳头涂上龙胆紫给宝宝看;当晚最好宝宝不和妈妈睡在一起。	
1 岁以内是建立良好的吃饭习惯的最佳时机	25
8、9 个月的宝宝大多数可以独坐且坐得稳了,每次喂饭要坐在固定的地方。9、10 个月开始可以手把手地训练宝宝自己吃饭了。	
宝宝不爱吃饭要分析原因	25
宝宝不爱吃饭,如果不是因为身体不适,首先要考虑喂养方法不当。我们不要追着宝宝喂;不要边吃边玩,边看电视;尽早让宝宝锻炼自己吃饭。	
宝宝吃饭不好是饮食习惯出了差	26
有的宝宝不愿意吃饭,有的宝宝吃两口就跑,多数是由于没有建立良好的饮食习惯而产生的。	
让宝宝好好吃饭四招搞定	27
让宝宝好好吃饭四招搞定:定时、定位、定餐具;专心吃饭不分神,杜	

绝边吃边玩边看；不求宝宝吃，不追着喂宝宝吃；尽早锻炼自己用餐。

不能给宝宝吃的食物-----38

3个月内不要吃盐；1岁内不要吃大豆食品，不要吃蜂蜜；2岁以内不宜喂鲜牛奶；3岁以内幼儿不宜吃巧克力，不要饮茶；5岁以内不宜吃补品。

宝宝一天几次大便才正常-----30

母乳喂养的宝宝一般一天大便3~4次，稀软、金黄色有酸味；喝配方奶的宝宝大便次数要少，一般在1~2次，像硬膏样，略有臭味。大便内有白色颗粒常是生理性粪便。过食或奶量不足都会产生宝宝大便的变化。

宝宝什么样的大便不正常-----31

如果宝宝出现灰白色大便、泡沫样大便、奇臭难闻大便、水样大便、发亮大便、绿色大便等都需要到医院检查。

睡眠篇

怎么哄宝宝睡觉？-----34

哄宝宝睡觉最科学的办法是音乐催眠自然入睡。良好的睡眠习惯要从宝宝3、4个月大时开始培养。

晚上总醒是怎么回事？-----35

宝宝半夜醒来有很多种原因，如浅睡眠状态下的肢体活动，缺钙，有尿了，身体不舒服，饿了，想妈妈的奶头等等。但大多数不是缺钙，不是身体不舒服，而是我们不自觉地给宝宝养成的坏习惯。

宝宝半夜醒来不要陪他玩-----36

宝宝半夜醒来时不要开灯陪宝宝玩，这样宝宝很容易形成新的生物钟，习惯性地醒来要求家长陪着玩，变成半夜总醒的宝宝。

宝宝半夜啼哭常是做梦-----37

4个月以后的宝宝时常半夜突然啼哭找妈妈，常常是宝宝长大了的缘故。宝宝的大脑要把白天看到的東西随机加工，加工成害怕的情景时，宝宝就会紧张害怕而醒来啼哭。

宝宝半夜醒来最常见的疾病-----38

宝宝半夜醒来有时也是因为身体原因，如佝偻病、肠痉挛、肠套叠、蛲虫病等。而最常见的疾病是佝偻病。

6个月以上的宝宝半夜不需起来喂奶-----39

6个月以上的宝宝，睡上7、8个小时不吃不喝对宝宝的生长发育没有任何影响，所以就不需要半夜起来喂奶了。深睡眠不足会影响长个。

宝宝晚上几点睡觉合适-----40

睡觉时间最好安排在晚上九十点钟。这样，妈妈在下班后还会有时间陪宝宝玩，做一些益智游戏。

良好睡眠习惯解决睡眠问题-----40

要培养宝宝自然按时入睡，建立一个音乐伴睡条件，不要边吃边睡。

睡眠充分的宝宝长得高，不易生病-----41

宝宝入睡时先进入浅睡眠期，再进入深睡眠期，并交替活动。深度睡眠期大脑细胞完全休息，生长激素分泌达到高峰，让宝宝长高；免疫物质产生最多，宝宝不易生病。

定时顺利睡眠有真功-----42

有的宝宝养成了一定要大人陪伴睡觉的坏习惯；有的宝宝养成了要睡觉，必定闹，不拍不抱睡不着的坏毛病。这些都是妈妈不经意间培养成的。

别为宝宝睡眠姿势困惑-----43

仰卧，相对较安全，但宝宝缺少安全感，不容易睡熟；侧卧，最安全，但宝宝常不能坚持太久；俯卧，宝宝睡得较沉稳香甜，但容易窒息。

怎样为宝宝睡头形-----44

睡头形主要决定在宝宝0~30天。每隔2个小时左右，为宝宝调整一次睡姿，这样不仅能睡出好头形，还能帮助宝宝避免同一个睡姿带来疲劳。

宝宝睡觉时需要开灯吗？-----45

宝宝睡觉时对黑暗并不会感到害怕，所以晚上睡觉时是不需要灯光的。为宝宝开夜灯睡觉，会使宝宝不容易区别白天和黑夜，而出现黑白颠倒，还会影响宝宝的视力。

宝宝一定要边吃边睡怎么办？-----46

妈妈要边哺喂，边和宝宝说话，如果不行就再增加一项工作，不断地摆弄小手小耳等部位，不断引起宝宝新的注意而让宝宝不能入睡。

补 钙 篇

怎样才能知道宝宝是不是缺钙	48
宝宝缺钙时会出现枕秃、夜惊、肋骨外翻、不爱吃饭等症状,检测时会有骨密度疏松、血钙低、血碱性磷酸酶高。	
宝宝睡眠不实常是缺钙	49
有的宝宝晚上睡眠不实,有一点儿声音就醒,或是睡上一个小时左右头就会在枕头上蹭来蹭去,拍一拍还会入睡,但不久又醒了,常是缺钙引起的。	
补钙要听懂医生的话	49
补钙的关键是要补维生素D;补钙的效果在于听清、听全、听懂医生的话。	
宝宝缺钙的常见原因	50
维生素D摄入不足;生长发育过快;补钙方法不当;钙吸收不好;只补钙不补维生素D。	
什么时候开始补钙	51
补钙要遵照不缺不补,缺了才补,缺多少,补多少的原则。	
补钙的时间选择	51
补钙应选择饭后;每日服钙量分次服比一次服吸收好。	
该为宝宝补多少钙和维生素D	52
补充维生素D,通常为400国际单位一天;宝宝生长发育过快时期,要适当增加剂量;2、3岁以后,一般无需再服用维生素D。	
钙的主要来源	53
乳类、乳制品、大骨头汤、黑芝麻、豆干类、鱼松、海产品、木耳、花椰菜等都是含钙较高的食物,也成为宝宝钙的主要来源。	
有些食物降低钙质的吸收	53
食物中的草酸、植酸,茶叶,咖啡中的单宁酸都会降低钙的吸收。	
补钙食谱推荐	54
“高钙三珍”菜肴为宝宝补钙。奶汁圆白菜、虾仁烩豆腐、小酥鱼、骨菇汤、海鲜南瓜粥、奶酪粥、鱼粥、海鲜粥。	
维生素D的主要来源	55
让皮肤晒太阳是不错的维生素D的来源,小儿佝偻病不仅仅是缺钙,更	

主要是缺“晒”。口服维生素D剂是维生素D的另一来源。	
补钙方法不当直接影响补钙效果	56
只补钙，而不补维生素D；将钙制剂放入奶瓶里喂食；将钙和奶一块喂	
食都会影响补钙效果。	
补钙小窍门	57
钙剂不与植物性食物、油脂类食物同食；多吃含钙多或能促进钙吸收的	
食物；多吃酸性食物；注意钙磷比例。	

认 知 篇

逗宝宝笑预测聪明度	60
科学证明逗宝宝笑得越早，笑的次数越多，宝宝越聪明。我们一定要在	
宝宝出生的那一刻起努力地做一件事，那就是逗宝宝笑。	
婴儿强大的认人能力	61
通常情况下宝宝认识照顾自己的人是在5个月左右，而做过胎教呼名的	
宝宝会提前2~3个月。宝宝会认得妈妈或爸爸小时候的照片。这就是宝	
宝强大的认知力。	
认知活动从认实物开始	61
宝宝从3个月开始就能学习认物了。在宝宝出生时就贴满了图片或字卡	
在墙上不是最好的选择。宝宝的认知发展最好从认实物开始。	
学认图片讲究多	62
开始学习用图片认识物品时，要讲究过渡方法。要将实物与图片对比学	
习。大概经过5个左右的实物与图片对应学习后，宝宝就可以直接用图	
片扩大认知能力了。	
认物从名称到功用扩展	63
最初宝宝认识物品只是从表面和轮廓上认识，只知道它的名称。随着宝	
宝的长大，就要认识它的内部结构和功用了。	
1岁宝宝认字速度惊人	64
1岁左右是宝宝认字的最敏感时期，学习汉字的速度令人惊叹。学习的方	
法要将物图与汉字卡片对比学习。再采用闪卡的方法学习汉字效果会非	
常好。	

宝宝为什么不认颜色-----67

38 宝宝学认颜色通常在 13 个月左右，要有一定的认实物的基础。认颜色要从红色开始，打破一词一物的概念，让宝宝知道好多东西都可以是红色的。

学认颜色有什么顺序-----68

38 宝宝对不同颜色的敏感程度不同。按如下顺序学认颜色速度会更快：红色、黑色、白色、黄色、绿色、蓝色、紫色等。

1 岁开始分清大小-----69

宝宝学习大小是在吃或玩中自学成才的。妈妈给宝宝拿两个大小不等的玩具，宝宝慢慢就学会区分大小了。当然，儿歌也一定会大显身手。

认识形状 方法决定效果-----70

学认形状需要横向联合性学习。不能仅限在书上学习，在卡片上学习，而应在生活中努力寻找，加强并巩固对形状的认识。

用儿歌学习形状 开启语言思维-----71

我为家长提供的儿歌不仅供宝宝学习形状，更会开启宝宝的语言思维，发展认知能力的同时，不错过开发语言能力。

1 岁宝宝轻松认车标认国旗-----71

38 在宝宝 1 岁时，抓住右脑映像力的敏感期，用闪卡的方式学认车标、国旗、名胜古迹、历史人物，不仅开发宝宝大脑潜能，也扩大认知量。

什么时候认数字-----72

38 宝宝能认图片的时候就能认数字。对宝宝来说，数字就是一个符号或是一个图画。

数学游戏常在身边-----73

38 宝宝对玩具感兴趣，更对厨房里的东西、家中的物品感兴趣。妈妈要学会随机地教宝宝在生活中感知数学。

宝宝的数学是玩出来的-----74

38 宝宝从 1 岁起就要背数字儿歌；1 岁半学习认数字；2 岁就可学习手指点数；3 岁可以分苹果；4 岁可以在动物园学计算。

儿歌帮助宝宝学数学-----75

数字儿歌是很好的数字积累的方法，也容易让宝宝感兴趣。家长要重视这种儿歌教学法，它是不用学习的学习。

早期阅读从1岁开始-----81

早期阅读要从图片开始，也从读字开始。早期阅读会为宝宝插上智慧的翅膀，让宝宝更充分地应用眼睛学习，随时随地地捕获知识，丰富自己。

让宝宝爱上读书-----82

6个月宝宝读的书是布书；1岁宝宝要读大画面的书；2岁宝宝读的书语言要优美。读书时要让宝宝参与，如翻书，接字，接词，纠错等。

感知觉篇

不买床头音乐风铃是最大的失误-----84

妈妈为宝宝购买床头音乐风铃的人数还不足1/3，即便买了还不都是对的，用对的妈妈更是寥寥无几。

床头音乐风铃，你为宝宝选对了吗？-----84

床头音乐风铃是训练宝宝视觉注意与视觉追踪能力的最好玩具，但对风铃的选择与应用，家长却有很多的误区。

床头音乐风铃训练宝宝的视觉发育-----86

床头音乐风铃是宝宝早期视觉发展必不可少的玩具，也常是训练宝宝视觉追踪的重要工具。

0~6个月，你为宝宝做过视觉注意与视觉追踪能力训练吗？-----87

从出生到1岁半是视觉发育的“窗口期”。0~6个月宝宝的视觉注意与视觉追踪能力训练尤其显得重要。

视觉启智游戏给大脑充养-----89

宝宝视觉发展分为黑白期、色彩期、立体期三个阶段。0~6个月为黑白期；6~12个月为色彩期；1~3岁为立体期。

别小看婴儿抚触-----90

婴儿抚触可增强抵抗力；改善睡眠质量；传递爱及安全感；要求室温在25℃左右。抚触时间一般每次10~20分钟。

婴儿被动操促进大脑发育-----91

婴儿被动操适宜2~6个月的婴儿。能促进大脑及身体肌肉发育，建立良好亲子关系。

随时应用身边的触觉游戏	93
剖腹产的宝宝越来越多，剖腹产引发的问题也越来越多。从宝宝出生那一刻起，家长就要重视宝宝的触觉补充训练。	
洗澡对宝宝的触觉刺激	94
在洗澡时，往盆里放几个小玩具；不同的人轮换给宝宝洗澡；用喷头给宝宝冲洗身体；调整水温等都是非常有效的方法。	
别小看毛巾对感知觉发展的作用	95
剖腹产、早产致使宝宝先天触觉防御过度或迟钝。最好为这些宝宝选择稍粗糙一点儿的毛巾为好，以补充触觉刺激。	
爸爸的作用不可替代	96
宝宝极喜欢和爸爸一起游戏，尤其是嬉闹的游戏。在游戏中，爸爸对宝宝的成长显现了巨大的影响，会给宝宝可贵的勇气和力量。起着妈妈无法替代的作用。	
爸爸和宝宝间的亲子游戏	97
爸爸和宝宝间的亲子游戏是最有趣，最热闹的，会给家庭带来欢乐，会给宝宝的成长带来莫大的裨益。宝宝卷、举高高、钟摆、开飞机、掌上杂技、手推车等都是爸爸和宝宝很好的亲子游戏。	
妈妈的母爱游戏	99
妈妈温柔地抚摸会把浓浓的爱传递给宝宝；妈妈的骑膝马游戏能促进宝宝大脑细胞的连接与沟通，能促进宝宝的记忆力发展；妈妈的五官触觉歌、手指触觉歌、身体触觉歌，在边说儿歌边做动作中刺激宝宝的触觉发育。	
倾听不同的声音训练听觉	101
准备不同音质的花铃棒逐个摇响让宝宝倾听，大自然的声音是最美妙的声音，敲击音乐小器材，如沙锤、响板、音筒、三角铁、木琴等训练宝宝的声音辨别力。	
宝宝的声音方位训练	101
妈妈和宝宝说话；在不同位置摇响花铃棒；乃至MP3播放音乐都能有效、有趣地训练宝宝对声音方位的判断。	
音乐之声让听觉更敏锐	102
宝宝接受音乐的能力，犹如大海绵一样，只要你播放了，他听到了就全都接受了。宝宝有极强的记忆与分辨能力。如果你能认真地告诉宝宝播	

放曲目的名称，宝宝会记住，并在宝宝能表述的时候告诉你。

语言篇

让宝宝知道说话能最快得到满足，宝宝就开口说话了-----104

语言是沟通的需要而产生的，让宝宝感觉到说话是得到满足的最快捷方法，宝宝就会开口说话。

说话早晚对宝宝成长有没有影响？-----105

说话早晚会直接影响宝宝的语言智力，影响宝宝整个智力的发展，对宝宝的一生都会产生重要的影响。一定不能让宝宝晚说话。

千万不能让宝宝进入语迟的行列-----105

1岁半的宝宝还不能说“苹果”“汽车”，或者2岁半的宝宝还不能说“我饿了”这样的双词句就叫语迟。

受到过分照顾的宝宝容易说话晚-----106

在生活中宝宝所需要的一切只需一个眼神儿、一个指头或是小手牵着一手一走，家长就完全理解了宝宝的需要。就相当于告诉宝宝：你不用说话，我什么都知道。当然宝宝就不说话了。

宝宝用肢体语言代替了口头语言，容易说话晚-----107

宝宝越来越聪明了，肢体语言丰富，基本上能满足宝宝与大人沟通的需要。而家长对此的支持与认可更让宝宝认定，与大人沟通的方式是肢体语言，从而用肢体语言代替口头语言，造成宝宝说话晚。

家长只做不说，宝宝容易说话晚-----107

有些年轻的妈妈，或是自己本身就不愿意说话，或是认为宝宝还小，什么都听不懂，而只管做不管说，在宝宝的生活中很少会有语言，从而容易导致宝宝对语言的理解能力低，致使宝宝说话晚。

0~1岁宝宝可贵的三个语言发展阶段-----108

宝宝在1岁内要经过三个语言发展阶段：0~3月龄的简单发音阶段；4~8月龄的连续发音阶段。9~12月龄的学话阶段。

宝宝喊叫也是语言信号-----109

宝宝喊叫是想和妈妈沟通，给妈妈发信号。妈妈要抓住这个信号，培养宝宝的习惯。同时，注意培育宝宝和妈妈进行语言沟通的积极性。

金儿歌让宝宝学会叫妈妈-----110

在宝宝10个月左右正是学习说“妈妈”的最好时机，应用《好妈妈》儿歌会帮助宝宝尽早面对妈妈叫“妈妈”，而进入说话期。

模仿动物叫是宝宝最初的口头语言-----110

1岁左右是宝宝说话的最佳时机。起初，宝宝学说话是从模仿动物叫声开始的。

科学早教带来语言发展的惊喜-----111

宝宝在14个月看昆虫展而用“爬呀爬”形容小虫子；18个月能改儿歌；2岁半更改并应用唐诗；7岁参与成人讨论，3天读一本《哈里波特》。这就是科学早教带给我们的惊喜。

如何引导宝宝尽早说话-----112

让宝宝尽早说话的前提是早期和宝宝说话，早期和宝宝交流，让宝宝从出生就开始学习理解语言。

学发音的动物儿歌-----114

1岁左右的宝宝已经认识了不少动物，尤其喜欢能发出叫声的动物。如果妈妈经常说一些儿歌，宝宝是会有愿望想模仿学习的，会大大促进宝宝的语言发展。

球滚到沙发底下了，妈妈该怎么办？-----114

宝宝特别想要这个球。在宝宝最想要的时候才能刺激宝宝说话。在这个时候妈妈一定要充当一名语言引导老师。

怎样讲故事能促进语言发展？-----115

讲故事是促进语言发展与智力开发的好办法。为宝宝选的书一定要语言简短易懂，易于表达，这样宝宝才能说出来，才能愿意说，才能促进宝宝早日开口说话，提高口语表达能力。早日进入讲故事阶段。

应用儿歌游戏开发语言智能-----117

儿歌是语言积累的最好工具；接儿歌是促进语言发展的最好办法；教宝宝用儿歌，改儿歌以促进语言思维的发展，提高语言智商。

宝宝喜欢反复听一个故事-----118

因为宝宝每一次都会在妈妈讲故事的过程中默默地记，默默地跟着妈妈重复，每一次确认自己记对了时，都会获得满足，给自己增加信心。