

全国知名妇幼保健专家权威打造

幸福母婴

胎教早教 万事通



◎国家“十一五”攻关
科研项目 专家

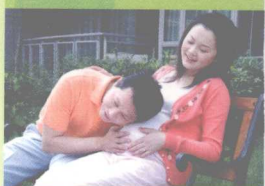
◎北京市东城区妇幼保
健院院长、主任医师

康佳◎编著

——成功人生从胎教开始



2
◎收罗孕期的方方面面
◎提供科学的胎教指导
◎打造完美的10月孕程



3
◎根据宝宝的发育特点
◎给予有针对性的指导
◎培养聪明的全能宝宝



4
◎孕10个月的胎教指南
◎0~36个月的早教方案
◎超级宝宝就这样炼成了



超值!
赠送别册
孕妈咪10月怀胎
大事录




幸福母婴

胎教早教 万事通



——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!



在这里按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呢!



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

“幸福母婴书库”的医学专家和编创团队

愿与读者分享 **本套丛书的人性化细节** →

细节

1

昂贵的轻型纸使图书重量轻 $1/3 \sim 1/2$ ——

我们使用了近年来在欧美流行的轻型纸来印刷图书内文，用其印制的图书比普通胶版纸或铜版纸印制的图书重量轻 $1/3 \sim 1/2$ ，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
7
8
.....

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……

目录

CONTENTS

Part 1

准备好了么——孕1月胎教教程

□生宝宝,你准备好了吗	22	了解语言胎教——让爱更贴近	32
-------------------	----	---------------------	----

与宝宝的胎教约会 ——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	31
了解运动胎教——让宝宝更健康	32

种下幸福的种子 ——第3周胎教教程	33
----------------------	----

把好遗传基因这道关	34
孕初期的饮食胎教	34
爸爸与胎教	34
胎教不能操之过急	35
好的习惯也是胎教	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
准妈妈要关爱妻子	37
多愁善感影响胎宝宝	37

Part 2

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	40
多食有益大脑发育的食品	41

科学补钙	42
不能过量服用维生素	43
认识维生素 B ₁₂	43
补锌要谨慎	44
补充维生素 A	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	47
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	48
-----------------------	----

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”	51
离开你的宠物	52
谨慎用药	53

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
注意饮水	54
减少糖的摄入量	55
增加纤维素的摄入量	56
预防骨软化病	56
巧选酸味食物	57
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
-------------------------	----

胎儿能聆听世界	60
胎儿的嗅觉	60
胎儿的触觉很敏锐	61
胎儿有记忆能力	61
胎儿的味觉	62
胎儿能感觉到光线的变化	62
胎儿的学习力	62
胎儿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	65
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	69
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
在清晨微笑	73
为了宝宝不发脾气	73
睡个午觉心情好	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	80

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



注意妊娠纹	82
注意妊娠斑	83
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
给胎宝宝播放音乐	87
给胎宝宝唱歌	88
稳定情绪的呼吸训练	89
和准爸爸一起想象爱情的结晶	89
时时刻刻传心声	90

为了宝宝来学习 ——第16周胎教教程	90
-----------------------	----

学习绘画	90
------------	----

读文学作品	91	试着动手设计小玩具	92
学唱名曲	92	静下心来动动笔	93
学习美学知识	92	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	97
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	99
美学胎教	100
呼唤胎教	100
文学胎教	100
色彩胎教	101
脑呼吸胎教	102
光照胎教	103

一切为了胎宝宝 ——第19周胎教教程	103
晚间爱抚	104
看可爱宝宝的图片	104
给胎宝宝取个乳名	104
买束花回家	105
买几件宝宝的小衣服	105
与宝宝温柔交流	106
为做妈妈而自豪	106

监测胎动很重要	106
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
健脑食品	108
维生素E有助于安胎保健	109
多喝石榴汁	109
不宜只吃精制米面	110
多吃抗斑食物	111
清晨饮水益处多	111



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	115
英语胎教第一课——教宝宝认识字母	115
准爸爸的呼唤训练	116
随时随地与胎宝宝交流	116
找个话题和宝宝聊聊	117
与宝宝一同享受日光浴	117
品格养胎心灵操	118

最美的旋律

——第22周胎教教程

118

不同音乐带来不同感受	119
根据孕期选音乐	119
古典音乐益处多	120
听首圆舞曲	121
想象“音乐形象”	121
古典胎教音乐参考曲目	121
为宝宝唱欢快的歌	124

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
孕妈妈的站姿	126
孕妈妈的走姿	126
孕妈妈上楼梯	126
孕妈妈的坐姿	127
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	128
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	131
改善浮肿有妙方	131
缓解孕期手腕疼	132
缓解腰背疼痛	132
缓解胃痛和消化不良	132
减轻坐骨神经痛	133
改善孕期头痛	133
孕妈妈抽筋可以这样办	133
孕妈妈皮肤瘙痒这样治	134
尿频的孕妈妈别着急	135
孕妈妈静脉曲张防治办法	135



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	孕妈妈常用招呼用语	138
经常与胎宝宝进行语言交流	138	陪宝宝一起朗诵	139
与宝宝心灵相通 ——第26周胎教教程	140	美丽的童话胎教	139
孕妈妈的“白日梦”	141	日记胎教	140
和宝宝一起玩记忆游戏	141	我编织，我快乐	145
在入睡前想象	141	教宝宝认识图形	145
学习拉梅兹分娩法	142	轻拍游戏胎教	146
胎动联想胎教法	143	在音乐陶冶中提高 ——第28周胎教教程	147
游戏中感受母子情 ——第27周胎教教程	144	与胎宝宝一起享受“音乐浴”	147
胎教游戏活动要规律	144	欣赏民歌《春天来了》	147
奇妙的数字之旅	145	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

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	154
孕期容易出现哪些炎症	155



塑造宝宝良好品格

——第30周胎教教程

155

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	158

多交流多沟通

——第31周胎教教程

159

哼唱几首快乐的歌	159
教你的宝宝来唱歌	160
根据性格选胎教音乐	160
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	161

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	163
孕晚期一日食谱	164
吃点小零食	165
吃一些营养丰富的海产品	165
让宝宝爱上蔬菜	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	170

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	171
一起分享优雅作品	171

给胎宝宝讲《狼来了》	171
讲《洋兔子穿新装》	172
讲《小蝌蚪找妈妈》	172

准爸爸备战时刻

——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”	174
做好必要的物质支持	174
分娩镇痛，准爸爸来帮忙	175
帮孕妈妈做这些事	175

做些力所能及的运动

——第36周胎教教程

176

去公园散步 177

宫内训练	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
教胎宝宝认识动物	182
光敏感训练	183
听《欢乐颂》	183
艺术熏陶	184

克服紧张情绪

——第38周胎教教程

184

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
准爸爸也患产前焦虑症	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	188
听莫扎特的《春泉》	189
和宝宝一起读书	189
给胎宝宝讲《乌鸦喝水》	190
听名曲《月光》	190

痛并快乐着

——第40周胎教教程

191

了解正常分娩经过	191
分娩前的征兆	192
如何面对产痛	193
分娩镇痛，准爸爸来帮忙	175
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)：举起小手来	199
运动能力训练 (2)：乖宝宝，翻翻身 ...	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 ...	201
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	202
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	203
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，宝宝笑笑	211
触觉训练（2）：与宝宝亲密接触	212
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	212
语言能力训练：舔舔嘴，吹泡泡	214
运动能力训练：做只快乐小鸭子	214
嗅觉能力训练：宝宝的鼻子在学习	214
身体平衡能力训练：举高游戏	215
交往能力训练：转呀转	216
信任能力训练：空中飞人	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	219
精细动作能力训练：神奇的小手	220
运动能力训练：找爸爸	220

发音能力训练：你好，宝宝	220
视觉能力训练（1）：新视野	222
视觉能力训练（2）：找朋友	223
嗅觉能力训练：嗅一嗅	223
审美能力训练：美丽的图画	223
语言能力训练（1）：咿咿呀呀	224
语言能力训练（2）：听歌谣	224
听觉能力训练：声声入耳	224
辨别声音方向能力训练：妈妈的声音	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	227
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	228
观察思考能力训练：沉沉浮浮抓陀螺	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	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

231

宝宝各种能力的发展状况	232
促进宝宝发育的营养方案	232
认识数字能力训练：和“1”做个好朋友	233
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	234
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
语言理解能力训练：逗一逗，笑一笑	239
记忆与思考能力训练：寻宝小游戏	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	241
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）：一起来开、关	242
观察思考能力训练（2）：滚圆筒	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	245
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	246
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	248
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	249
听觉能力训练：敲鼓	250
语言记忆能力训练：小宝宝坐墙头	250
语言理解能力训练：步如飞	250
语言表达能力训练：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	251
认知能力训练：滚呀滚	252
促进亲子关系训练：旋转棉被	252
观察模仿能力训练：小手拉一拉	252
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

做个快乐的宝宝

——第8月宝宝智能开发教程

254

宝宝各种能力的发展状况	254
促进宝宝发育的营养方案	255
培养自信心：宝宝真棒	256
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	257
培养专注力：专心最可贵	257



生活习惯的培养：习惯成自然	258
认识数字能力训练：宝宝今天当服务员	258
视觉反应能力训练：在哪只手	259
发音能力训练：宝宝说，妈妈说	259
观察模仿能力训练：宝宝鼓球球	259
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	260
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

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	269
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	274
视觉刺激能力训练：认图片	274
观察模仿能力训练：学钓鱼	275

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
发音能力训练：听妈妈唱儿歌	264
语言表达能力训练：鼓励宝宝表达自己的意思	265
语言反应能力训练：叫名回头	266
刺激交流能力训练：钉马掌	266
视觉记忆能力训练：摸一摸，抓一抓	266
6~9月宝宝智能开发水平检测表	267

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	279
语言理解能力训练：教读字词	280
听力分辨能力训练：区分噪声和音乐	280
认识数字能力训练：玩套环	280

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
-------------------	-----



健康宝宝惹人爱 ——第12月宝宝智能开发教程	281
---------------------------	-----

宝宝各种能力的发展状况	281
促进宝宝发育的营养方案	281
认识声音能力训练：宝宝敲一敲	282
认识图形能力训练：找一找图片的另一半	283
认识数字能力训练：数字之旅	283
观察思考能力训练：插锁眼	283
语言理解能力训练：跟着做	284
空间概念能力训练：拼装玩具	285
区别体积大小能力训练：套杯	285
形象认知能力训练：照照镜	286
创造能力训练：玩水	286
1岁宝宝智力水平测试	287

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	296
数数能力训练：抛气球游戏	297
培养数学兴趣训练：儿歌里的数字	297
生活自理能力训练：自己吃饭	297
生活自理能力训练：干净宝宝去马桶拉臭臭	298
比较多少能力训练：哪一边多	299
节奏感培养训练：学唱儿歌	299
礼仪培养训练：做个有礼貌的好宝宝	299
动手及审美能力训练：贴纸	300
解决问题能力训练：拾玩具	300
表达能力训练：做表情	300
空间认知能力训练：对称的座垫	302
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	304
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	304
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 306

宝宝各种能力的发展状况	307
促进宝宝发育的营养方案	307
语言交流能力训练（1）：不爱说话别着急	308
语言交流能力训练（2）：表达意思	309
活泼性格训练：让宝宝动起来	309
生活规范训练：“闹”宝宝这样教	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	312



培养数学学习兴趣训练：棋子比赛	313	生活自理能力训练：小火车	330
观察实践能力训练：串成串	313	丰富语言词汇训练：换一种说法	330
逻辑思维能力训练：戴帽子	314	运动能力训练：捉尾巴	331
认识数字能力训练：电话号码	314	培养宝宝的想象力：放飞想象的翅膀	331
生活自理能力训练（1）：盖杯盖	314	音乐艺术能力训练：让宝宝来唱歌	332
生活自理能力训练（2）：让玩具回家	315	计算能力训练：数一数	332
正确呼吸能力训练：吹泡泡	315	语言模仿能力训练：鹦鹉学说话	332
培养节奏感训练：骑胖马	316	认识几何形状能力训练：认识几何形状	333
听觉记忆能力训练：萝卜、饺子、鸡蛋	316	触觉能力训练：神奇的纸盒	333
空间距离概念能力训练：摸球球	316	创造能力训练：扭曲的娃娃	333
图案创新能力训练：做模型	317	动手能力训练：玩玩面团巧巧手	334
手指协调能力训练：剥纸吃糖	317	手指协调能力训练：涂画	334
行为习惯培养：几招化解宝宝的任性	317	身体协调能力训练（1）：小猫吃鱼	335
身体灵活性训练：追影子	318	身体协调能力训练（2）：下楼梯	335
身体协调能力训练：宝宝摸一摸	319	交往能力训练：可爱的手偶	335
交往能力训练：礼貌大师	319	视觉记忆能力训练：认识小动物	336
身体平衡能力训练：大家都来玩	319	动手动脑能力训练：水果蔬菜大变身	336
形象认知能力训练：水果配配对	320	形象认知能力训练（1）：手中的动物园	336
创造能力训练：戏水	320	形象认知能力训练（2）：找朋友	337
培养亲情训练：捉迷藏	321	图案创新能力训练：摆图形	337
视觉记忆能力训练：看小球，找小球	321	形象思维能力训练：猜谜	337
形象思维能力训练：模仿画画	321		
视觉反应能力训练：闪卡训练	322		

和宝宝一起做游戏

——第19~21月宝宝智能开发教程

323

宝宝各种能力的发展状况	323
促进宝宝发育的营养方案	324
独立性培养：我自己来	325
语言理解能力训练：指出画中的东西	326
语言交流能力训练：我想对你说	326
观察思考能力训练：贴贴纸	326
认识数字能力训练：每人分1个	327
注意力培养训练：和玩具捉迷藏	327
比较大小能力训练：谁的衣服、鞋、帽子	328
语言表达能力训练：宝宝的一家	328
逻辑推理能力训练：手帕猜谜	328
你注重培养宝宝注意力了吗	329

