



中国优生科学协会倡导读物

0-5岁

中国优生科学协会副秘书长 李苏仁 主编

婴幼儿早教 大百科

中国优生科学协会副秘书长 李苏仁 主 编

 3岁 婴幼儿早教

大百科

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

0~5岁婴幼儿早教大百科/李苏仁主编. —长春: 吉林
科学技术出版社, 2009. 2
ISBN 978-7-5384-4028-7

I. 0… II. 李… III. 婴幼儿—早期教育 IV. G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第182212号

0~5岁婴幼儿早教大百科

- | | |
|-----------|--|
| ◎主 编 | 李苏仁 |
| ◎编 委 | 胡 义 何 琼 宋 艳 赵淑岩 张金岭 李 京 |
| ◎责任编辑 | 崔 岩 端金香 |
| ◎封面设计 | 孙明晓 |
| ◎版式设计 | 吴凤泽 丛胜龙 崔梅花 崔美善 付 莉 金丽娜
郭大庆 韩淑兰 韩志武 黄 蓓 贾志萍 王 伟 |
| ◎出版发行 | 吉林科学技术出版社 |
| ◎社 址 | 长春市人民大街4646号 |
| ◎邮 编 | 130021 |
| ◎发行部电话/传真 | 0431-85677817 85635177 85651759 85651628 |
| ◎运输部电话 | 0431-84612872 |
| ◎编辑部电话 | 0431-85635186 |
| ◎网 址 | www.jlstp.com |
| ◎印 刷 | 长春新华印刷有限公司 |
| ◎规 格 | 720mm×990mm |
| ◎开 本 | 16开 |
| ◎印 张 | 38 |
| ◎字 数 | 600千字 |
| ◎书 号 | ISBN 978-7-5384-4028-7 |
| ◎版 次 | 2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷 |
| ◎定 价 | 29.90 元 |

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题 可寄出版社调换

前言

爸爸妈妈是宝宝的第一任老师，家庭是宝宝的第一所学校。在早期教育这所学校里，宝宝能学到什么，能掌握到什么程度，关键就在于爸爸妈妈的教养与教育是否正确。

0~5岁是宝宝大脑发育最快的时期，也是身心发展最关键的时期，因此被称为早教黄金期，而爸爸妈妈对早期教育的认识和实施将影响宝宝一生。早期教育既是教能力，更是培养素质，可以提前一步开发宝宝的潜能，发挥宝宝的主动性，让宝宝真正提升自身的本领。

正常的宝宝从一出生开始，就会凭借自己与生俱来的感知能力去看、去听、去闻、去尝、去模仿、去记忆，只要爸爸妈妈不把宝宝圈起来，宝宝学习的冲动拦都拦不住。

通常，一个多月的宝宝就会转动头和眼睛跟踪走动的人，不到半岁的宝宝听到声音就会找寻声源，刚1岁的宝宝看电视你若关掉他就会闹，2岁的宝宝最喜欢帮妈妈扫地洗碗……可以说，宝宝每时每刻都在调动自己的智慧吸收新知识，这就是早期教育。

教育宝宝，首先爸爸妈妈要了解 and 掌握宝宝发育的规律，比如运动能力的发育是从上到下，所以先教抬头，然后翻身、坐、爬、站，熟练后再练习走、跑、跳，但如果倒过来先走先爬然后再学坐，就违反了规律，就会令宝宝的发展出现问题。动手、语言、认知、交往、自理能力等能力的发展也都有各自的规律，父母应该用心学习并按照规律办事。

宝宝智力的发展，需要爸爸妈妈开发与引导，让宝宝主动参与到智力游戏中来；还要培养宝宝的观察、注意、记忆、思维、想象能力以及生活能力等等，让宝宝在努力尝试和探索中获得心智的发展。此外，宝宝的个性与情绪也需要爸爸妈妈培养与调适，因为宝宝难免会遇到困难和挫折，一些消极的情绪如果不能很快化解，将影响宝宝的心理健康，而良好的个性与品质正是宝宝顺利成长的基础。

本书从宝宝的言语能力、认知能力、视听能力、运动能力、社交能力、生活自理能力、情绪控制能力以及音乐才艺、玩具游戏等几大方面的内容，生动而有趣的为爸爸妈妈们提供简单有效的训练方法，锻炼宝宝的感知觉能力，轻松开发宝宝的大脑潜能，让可爱的宝宝更聪明。因此，本书是爸爸妈妈对宝宝进行早期教育难得的良师益友。

目 录 Contents

第一章 正确地认识胎教 33

走近胎教 34

- 你了解胎教吗..... 34
- 追溯胎教的起源 35
- 古代胎教六要素..... 36
- 现代胎教的发展..... 38
- 西方的胎教学 39
- 胎教趣事：胎儿也上大学..... 42

敲开胎教可行之门 34

- 胎儿深居“宫”中真的一无所知吗..... 43

- 大脑已经慢慢地形成..... 43
- 胎教可行但不是万能的..... 44

推开胎教必要之窗 45

- 一切为了孩子..... 45
- 胎教的现实意义..... 45
- 唤醒胎儿的大脑潜能 47
- 母子一体化胎教 47
- 走过了去伪存真的过程 48
- 如何科学实施胎教..... 50

第二章 胎教前奏曲

51

生命之始, 胎教之源 52

- 生命从这里开始····· 52
- 多大做爸爸妈妈最好····· 52
- 什么季节受孕最佳····· 53
- 掌握最佳的受孕时机····· 54
- 环境与受孕的关系千丝万缕····· 55
- 怎么知道你怀孕了····· 57
- 生男生女任你选····· 58
- 把握受孕瞬间的胎教····· 59
- 婚检、孕检保平安····· 60

胎教与遗传 62

- 把握好遗传和胎教····· 62
- 当心这些会遗传的疾病····· 62
- 遗传病能不能防治····· 63
- 孩子长得像谁····· 64

胎教与优生 66

- 神奇的生物钟优生法····· 66
- 宝宝不喜欢烟雾环绕····· 67
- 要优生就要远离酒精····· 68
- 预防缺陷儿····· 68
- 致畸因素一谈····· 69

第三章 揭密胎儿了不起的潜能

71

从胎内开始开发宝宝智商 72

- 成为超智力宝宝的因素····· 72

- 腹中胎儿脑部成长全记录····· 73

胎儿的“超能力” 74

- 母子信息传递····· 74

母子间的心电感应·····	75	胎儿还能学习呢·····	82
及早建立起与胎儿的情感交流···	76	妈妈，我渴了·····	83
宝宝在聆听外面的世界·····	77	我小，我也有人格·····	83
胎儿能感受明暗变化·····	79	意识已经开始萌芽·····	84
妈妈在碰我·····	80	不要伤害我的心灵·····	85
宝宝能尝出味道·····	80	我在锻炼身体呢·····	86
闻一闻这是什么味道吧·····	81	爱睡觉的宝宝·····	87
胎儿有记忆能力吗·····	81	给父母的信·····	87
		胎教趣事：给胎儿听音乐·····	88

第四章 行之有效的胎教法 89

抚摩胎教：最是你的温柔 90

抚摩胎儿的益处·····	90
怎样进行抚摩胎教·····	90
抚摩时要注意哪些事项·····	91

音乐胎教：我拿什么让你听见 92

音乐胎教的重要意义·····	92
音乐胎教的方法·····	93

音乐胎教的选择·····	94
音乐胎教的误区·····	95
胎教趣事：两组对比·····	96

联想胎教：放开想象的翅膀 97

联想胎教的可行性·····	97
你想象中胎儿是什么样的·····	97
在欣赏中展开联想的翅膀·····	98
和胎宝宝一起走进大自然·····	99

呼唤胎教：宝宝，你听我说 100

- 呼唤胎教法····· 100
父亲与胎儿的对话····· 101

光照胎教：甜沁心腑的光明 102

- 光照胎教从什么时间开始好····· 102
怎样进行光照胎教····· 102

语言胎教法：让我轻轻地告诉你 103

- 怎样进行语言胎教····· 103
寻找和宝宝的谈话内容并不难····· 104
给宝宝讲故事、数数字····· 105

游戏胎教：和宝宝一起做游戏 106

- 胎儿会做游戏吗····· 106

妈妈的子宫是宝宝的游乐场····· 109

运动胎教：让宝宝动起来 107

- 怎样认识运动胎教····· 107
深情款款的拍打运动····· 107
这样运动有益胎教····· 108
运动胎教好处大盘点····· 110
胎动是宝宝打给妈妈的电话····· 110

怡情胎教：美丽胎儿的心灵 111

- 微笑也是胎教····· 111
仪容美心灵也美····· 111
好情绪就是好胎教····· 112
不断提高自身修养····· 112
读一本好书····· 113
看一幅美丽图片····· 114
胎教趣事：吃出神童····· 114

营养胎教：给宝宝一个好体质 115

- 营养对胎儿有多重要 115
- 营养与胎儿智力有很大的关系... 116
- 合理安排孕妇的饮食 117

性格胎教：宝宝，你的性格我做主 118

- 母亲性格对胎儿影响..... 118

第五章 各月胎教进行时 119

怀孕1个月 120

- 母子变化..... 120
- 本月胎教要点..... 120
- 营养师建议..... 122
- 日常保健安胎提醒..... 122
- 注意事项..... 123

怀孕2个月 124

- 母子变化..... 124
- 本月胎教要点..... 124
- 营养师建议..... 126
- 日常保健安胎提醒..... 128
- 注意事项..... 130

- 胎教趣事：育婴父亲..... 130

怀孕3个月 131

- 母子变化..... 131
- 本月胎教要点..... 131
- 营养师建议..... 133
- 日常保健安胎提醒..... 135
- 注意事项..... 136

怀孕4个月 137

- 母子变化..... 137
- 本月胎教要点..... 137
- 营养师建议..... 140

日常保健安胎提醒·····	141
注意事项·····	144



怀孕5个月 145

母子变化·····	145
本月胎教要点·····	145
营养师建议·····	148
日常保健安胎提醒·····	150
注意事项·····	151



怀孕6个月 152

母子变化·····	152
本月胎教要点·····	152
营养师建议·····	155
日常保健安胎提醒·····	156
注意事项·····	158
胎教趣事：胎儿也能学习·····	158



怀孕7个月 159

母子变化·····	159
本月胎教要点·····	159
营养师建议·····	161

日常保健安胎提醒·····	162
注意事项·····	163



怀孕8个月 164

母子变化·····	164
本月胎教要点·····	164
营养师建议·····	166
日常保健安胎提醒·····	167
注意事项·····	168



怀孕9个月 170

母子变化·····	170
本月胎教要点·····	170
日常保健提醒·····	172
营养师建议·····	174
注意事项·····	175
胎教趣事：氧气添加法·····	175



怀孕10个月 176

母子变化·····	176
本月胎教要点·····	176
日常保健安胎提醒·····	177

营养师建议..... 179
 注意事项..... 180

给父母的信..... 180

第六章 0~7天新生儿的本能启迪 181

新生儿与生俱来的本能 与本领 182

新生儿拥有的基本技能..... 182
 新生儿的本能反射..... 182
 新生儿有着惊人本领..... 184
 新生儿独特的个性..... 186

引发宝宝的感触与感官 智能 187

训练宝宝寻找乳头..... 187
 照顾好感受性强的宝宝..... 187
 早期搂抱构建母子亲情..... 188
 触觉交流有助于宝宝智力发育... 189

开发宝宝的嗅觉、味觉 190

新生儿的灵敏嗅觉与味觉..... 190

让宝宝记住妈妈的气味..... 191

开启宝宝的视觉、听觉 192

宝宝对光线的视觉反应..... 192
 创造良好的视觉环境..... 193
 新生儿的视觉发展..... 193
 与妈妈视觉、听觉交流可增强宝宝
智力..... 194
 新生儿对声音的反应..... 195
 新生儿视觉与听觉的开发..... 195

宝宝最初的教育锻炼 196

对新生儿潜能早教课..... 196
 新生儿的交往能力..... 196
 多交流开发宝宝智力..... 196

早期潜力开发与智力游戏 198

适当早教开发新生儿潜力…………… 198

最初的智能开发小游戏…………… 199
与宝宝玩洋娃娃游戏…………… 200

第七章 7~15天最早的运动训练与智能培养 201

新生儿的具体运动能力 202

新生儿的躯体活动智能…………… 202
宝宝怎样开始学会运动…………… 203
宝宝运动的技巧发展…………… 203
照顾好宝宝的运动能力…………… 204

宝宝的第六感与视力训练 207

新生儿第六感能力培训…………… 207
宝宝视力训练…………… 208
宝宝求知学习从出生开始培养… 209

新生儿运动训练 205

抬头运动训练…………… 205
宝宝巧手训练…………… 205
拉腕坐起练习…………… 206
新生儿健身操…………… 206

情绪与交往能力培养 210

宝宝的情绪培养…………… 210
宝宝有5种基本感情…………… 210
良好情绪培养…………… 211
宝宝最初的交往形式…………… 211

开发记忆、智力与幽默 细胞 212

新生儿有惊人记忆力…………… 212

做游戏，培养幽默细胞…………… 213

亲子游戏，培养母子感情…………… 213

第八章 15~28天新生儿早期教育与认 知能力训练 215

训练宝宝的听力与语言 216

宝宝听力能力发育及培养…………… 216

宝宝语言能力发育及培养…………… 217

怎样听懂“宝宝哭声”…………… 218

捕捉宝宝的肢体语言…………… 220

宝宝的视觉发展与训练…………… 224

宝宝的情绪及睡眠适应 226

宝宝最佳睡眠训练…………… 226

宝宝的睡眠和清醒状态…………… 228

让宝宝“快乐”起来…………… 229

宝宝哭声里的5种心情…………… 230

宝宝社交能力培养…………… 231

训练宝宝认知、视觉及 感触能力 221

宝宝味觉、嗅觉和触觉的发展

特征…………… 221

味觉、嗅觉和触觉训练…………… 222

抚触可增加宝宝免疫力…………… 223

心理发育与自理训练 232

宝宝的行为发育…………… 232

宝宝的个性与情感发育…………… 233

心灵交流促进宝宝心理发育····· 234
 宝宝自理能力训练····· 234

培养宝宝音乐细胞与听力 235

宝宝听觉发展训练法····· 235
 让宝宝多听音乐利于全面发展·· 236
 音乐能培养宝宝愉快的情绪···· 237

宝宝启智活动与智力游戏 238

宝宝智能启蒙小游戏····· 238
 宝宝智能训练小游戏····· 239
 小手小手，摇一摇····· 240
 乖宝宝，找妈妈····· 240

第九章 咿咿呀呀2个月——宝宝初学语 241

宝宝运动、语言能力发展 242

宝宝动作特征····· 242
 通过小手认识世界····· 243
 宝宝头部训练····· 244
 爬行与侧翻训练····· 245
 训练宝宝语言能力····· 246
 训练逗引宝宝发音····· 247

宝宝视觉、嗅觉及听觉训练 248

视、听觉发展与训练····· 248
 视觉、听觉刺激训练····· 249

训练宝宝社交及自理能力 250

- 宝宝社交能力训练····· 250
- 大小便训练最佳时间····· 251
- 训练大小便注意事项····· 251
- 宝宝穿衣训练····· 252

培养宝宝健康的心理情感 253

- 宝宝的心理特征····· 253
- 宝宝健康心理培养····· 253
- 给宝宝做按摩与抚触····· 254
- 不要宝宝一哭就安慰····· 254

第十章 轻松育儿3个月——宝宝学翻身 255

教宝宝学翻身及其他训练 256

- 宝宝学翻身大训练····· 256
- 引导宝宝做抬头训练····· 257
- 手部动作发育及训练····· 258
- 宝宝身体动作锻炼····· 259
- 3个月宝宝体操训练····· 260

宝宝语言、认知及感觉智能训练 261

- 语言能力训练····· 261
- 视觉、听觉能力训练····· 261
- 宝宝认知能力训练····· 262
- 皮肤是触觉开发的最大器官····· 263
- 尝试让宝宝抬头····· 263

宝宝交往能力与生活习惯训练 264

- 宝宝认生怎么办····· 264
- 如何让宝宝学会交往····· 265
- 宝宝的本能反射····· 266
- 改掉宝宝吃手的习惯····· 267

宝宝音乐智能培养与训练 268

- 给宝宝快乐的音乐环境····· 268
- 训练宝宝辨别音乐来源····· 269
- 用音乐来滋养宝宝成长····· 269
- 说儿歌、听乐曲····· 270

3个月宝宝启智游戏训练 271

- 宝宝游戏训练注意事项····· 271
- 小汽车，嘀嘀响····· 272
- 小小鼓手真是棒····· 272
- 找一找，朋友在哪儿····· 273
- 毛毛兔，跑得快····· 273
- 小鸭子，水中游····· 273
- 寻找小鸭子····· 273
- 大嘴鳄鱼来了····· 274
- 宝宝跟我学····· 274
- 不要忽视玩具的作用····· 275
- 触摸和抓握玩具最适合····· 276
- 选择玩具要注意····· 276

第十一章 开怀的4个月——宝宝“躺着”学本领 277

宝宝的肢体运动与动作训练 278

- 锻炼宝宝手部抓握能力····· 278

- 宝宝手、臂活动训练····· 279
- 宝宝翻身、拉坐练习····· 279
- 宝宝肢体动作训练····· 280