

亲亲宝贝系列

0~3岁

婴幼儿 智力开发

第二版

- 提升语言能力的五个关键时期
- 如何提升宝宝的数学能力
- 宝宝人际交往能力三步走
- 科学的游戏能提升宝宝的智力
- 给宝宝选择什么样的玩具
- 智力培育需要注意些什么

秦瑞利 编著



 中国纺织出版社

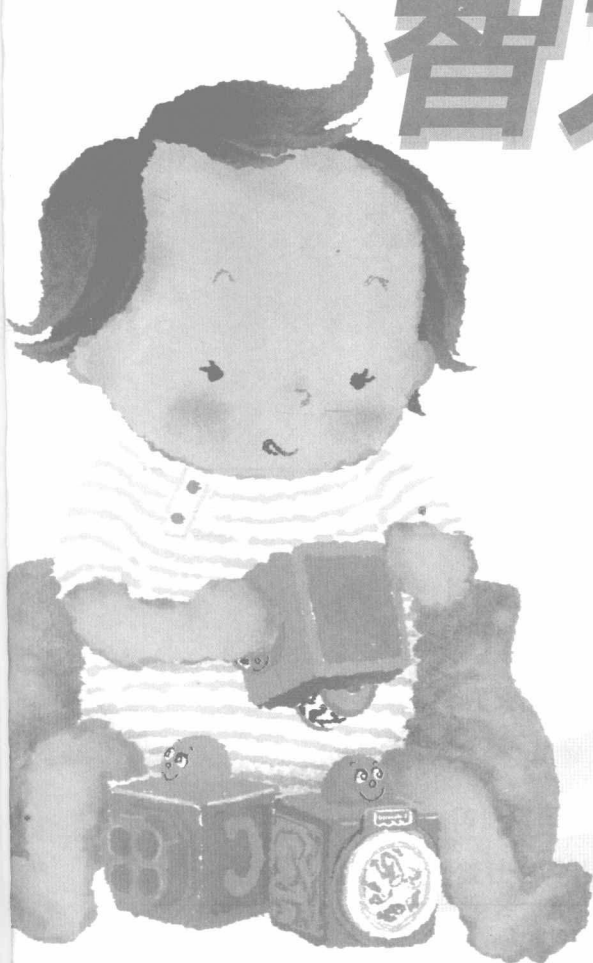
亲亲宝贝系列

0~3岁

婴幼儿 智力开发

第二版

秦瑞利 编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

本书根据不同阶段婴幼儿身心发育的特点,以宝宝的成长月龄为主线,为新手父母在开发宝宝智力过程中提供了详细的育儿知识。全书在简要介绍宝宝不同阶段的体格特点、心理发育、营养益智的基础上,从认知能力、语言能力、运动能力、行为能力、数学能力、益智游戏等方面展开,全面而清晰地讲述了各阶段宝宝的智力开发计划。全书图文并茂,通俗易懂,相信一定能让新手父母们受益匪浅,助您养育出健康聪明的宝宝。

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁婴幼儿智力开发/秦瑞利编著.—2版.—北京:中国纺织出版社,
2009.2

(亲亲宝贝系列)

ISBN 978-7-5064-5351-6

I .0… II .秦… III .婴幼儿—智力开发 IV .G610

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第183074号

责任编辑:李彦芳

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京云浩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2006年6月第1版 2009年2月第2版

2009年2月第5次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:21

字数:300千字 定价:29.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

目录

CONTENTS

第一篇 0~1岁宝宝智力开发



1 第一个月 (0 ~ 28 天)	002
体格特点	002
营养益智	002
大力提倡母乳喂养	002
母乳喂养的好处	004
蛋白质对宝宝智力的影响	005
宝宝日常护理与保健	005
轻轻晃动宝宝有好处	005
智能训练	005
认知能力训练	005
语言能力训练	007
运动能力训练	008
行为能力训练	009
数学能力训练	009
益智游戏	010
儿歌欣赏	010
智力培育注意事项	010
不要漠视宝宝的哭声	010
给宝宝选择什么样的玩具好	011

目录

CONTENTS

智力测试.....	012
专家分析.....	015
2 第二个月 (29 ~ 60 天)	016
体格特点.....	016
心理发育.....	016
营养益智.....	017
给宝宝合理补充维生素 C	017
碳水化合物的营养益智作用.....	017
宝宝日常护理与保健	018
让宝宝养成良好的睡眠习惯.....	018
智能训练	018
认知能力训练.....	018
语言能力训练.....	019
运动能力训练.....	019
行为能力训练.....	020
数学能力训练.....	020
益智游戏.....	021
儿歌欣赏.....	021
智力培育注意事项	021
给宝宝做按摩操有哪些好处.....	021
智力低下的早期症状.....	022

智力测试.....	022
专家分析.....	025
3 第三个月 (61 ~ 90 天)	026
体格特点.....	026
心理发育.....	026
营养益智.....	026
适当食用蔬果汁.....	026
婴儿大脑发育的营养保证.....	027
用鲜鱼肉代替乳类喂哺婴儿.....	027
宝宝日常护理与保健	028
选择良好的睡眠姿势.....	028
智能训练.....	029
认知能力训练.....	029
语言能力训练.....	030
运动能力训练.....	030
行为能力训练.....	030
数学能力训练.....	031
益智游戏.....	031
儿歌欣赏.....	031
智力培育注意事项	031
如何培养与宝宝良好的关系.....	031
什么样的宝宝易出现智力障碍.....	032
智力测试.....	032
专家分析.....	035

目录

CONTENTS

4 第四个月 (91 ~ 120 天)	036
体格特点	036
心理发育	036
营养益智	037
母乳不足时的喂养	037
促进宝宝智力发育的脂肪	037
增强记忆力和注意力的锌	037
宝宝日常护理与保健	038
宝宝不睡的调节方法	038
智能训练	038
认知能力训练	039
语言能力训练	039
运动能力训练	039
行为能力训练	040
数学能力训练	040
益智游戏	040
儿歌欣赏	041
智力培育注意事项	041
根据宝宝身体发育训练宝宝	041
因材施教	042
智力测试	042
专家分析	045

5 第五个月 (121 ~ 150 天)	046
体格特点	046
心理发育	046
营养益智	047
给宝宝添加辅食的原则	047
添加原则	047
给宝宝添加蛋黄	047
宝宝日常护理与保健	048
不宜强行制止宝宝哭泣	048
智能训练	048
认知能力训练	048
语言能力训练	049
运动能力训练	049
行为能力训练	050
听觉能力训练	050
感知能力训练	051
数学能力训练	051
益智游戏	052
儿歌欣赏	052
智力培育注意事项	052
父母不要对宝宝说儿语	052
父母在教育子女时的偏向问题	053
智力测评	053
专家分析	055

目录

CONTENTS

6 第六个月 (151 ~ 180 天)	057
体格特点	057
心理发育	057
营养益智	057
断奶过渡期的食物	057
铁质对人体的作用	058
父母不能嘴对嘴喂宝宝食物	059
宝宝日常护理与保健	059
禁止宝宝做不该做的事	059
智能训练	060
认知能力训练	060
语言能力训练	061
运动能力训练	061
行为能力训练	061
听觉能力训练	062
感知能力训练	062
数学能力训练	063
益智游戏	063
儿歌欣赏	063
智力培育注意事项	063
父母要注意多爱护和亲近婴儿	063
注意玩具的卫生	064

智力测试.....	064
专家分析.....	067

第七个月 (181 ~ 210 天) 068

体格特点.....	068
-----------	-----

心理发育.....	068
-----------	-----

营养益智.....	069
-----------	-----

宝宝的辅食安排.....	069
--------------	-----

适宜于宝宝的健脑食物.....	070
-----------------	-----

宝宝日常护理与保健	072
-----------------	-----

宝宝咀嚼固体食物有利于学说话.....	072
---------------------	-----

培养宝宝坐便盆习惯.....	072
----------------	-----

疾病防治.....	073
-----------	-----

流口水.....	073
----------	-----

智能训练.....	073
-----------	-----

认知能力训练.....	073
-------------	-----

语言能力训练.....	074
-------------	-----

运动能力训练.....	074
-------------	-----

行为能力训练.....	075
-------------	-----

听觉能力训练.....	075
-------------	-----

感知能力训练.....	075
-------------	-----

数学能力训练.....	076
-------------	-----

益智游戏.....	076
-----------	-----

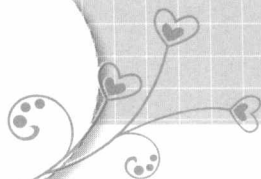
儿歌欣赏.....	076
-----------	-----

智力培育注意事项	077
----------------	-----

鼓励宝宝多触摸.....	077
--------------	-----

目录

CONTENTS

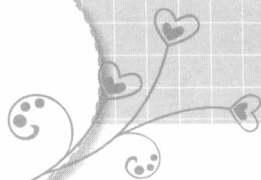


注意影响宝宝智力发展的因素	077
智力测试	078
专家分析	081
8 第八个月 (211 ~ 240 天)	082
体格特点	082
心理发育	082
营养益智	083
宝宝一天的饮食参考	083
吃鸡蛋有利健脑	084
维生素对宝宝的营养益智作用	085
宝宝日常护理与保健	087
抚摩有利宝宝健脑	087
智能训练	087
认识能力训练	087
语言能力训练	088
运动能力训练	088
行动能力训练	088
听觉能力训练	089
感知能力训练	089
数学能力训练	089
益智游戏	090
儿歌欣赏	090

智力培育注意事项	090
给宝宝设置障碍	090
不可随意中断宝宝的兴趣	091
智力测试	092
专家分析	095
9 第九个月 (241 ~ 270 天)	096
体格特点	096
心理发育	096
营养益智	097
宝宝出牙时的营养	097
宝宝上桌吃饭	098
断奶后宝宝的喂养	098
婴儿一天的饮食量标准	099
宝宝日常护理与保健	099
从入睡状态看宝宝的健康	099
智能训练	100
认知能力训练	100
语言能力训练	100
运动能力训练	101
行为能力训练	101
听觉能力训练	102
感知能力训练	102
数学能力训练	102
益智游戏	102
儿歌欣赏	103

目录

CONTENTS



智力培育注意事项	103
不可用看电视的方式来提高宝宝的智力	103
婴幼儿智力开发要适度	104
智力测试	105
专家分析	108
10 第十个月 (271 ~ 300 天)	109
体格特点	109
心理发育	109
营养对宝宝大脑发育的影响	110
营养益智的小米	110
宝宝日常护理与保健	111
不哭不闹的孩子不聪明	111
宝宝的智力是否正常	112
智能训练	112
认知能力训练	112
语言能力训练	113
运动能力训练	113
行为能力训练	114
听觉能力训练	115
感知能力训练	115
数学能力训练	115
益智游戏	115

儿歌欣赏.....	116
智力培育注意事项	116
父母要与宝宝一起画画.....	116
早期教育的方法要得当.....	117
学习游戏化.....	117
注意训练孩子的感觉器官.....	117
注意培养孩子的语言表达能力.....	117
智力测试.....	118
专家分析.....	121
11 第十一个月 (301 ~ 330 天)	122
体格特点.....	122
心理发育.....	122
营养益智.....	123
宝宝每日食物的需要量.....	123
宝宝合理的营养调配.....	123
宝宝健脑时的营养注意要点.....	124
均衡食用酸类食品和碱类食品.....	126
宝宝日常护理与保健	126
预防意外事故的发生.....	126
教宝宝使用杯子.....	127
胳膊脱臼.....	127
智能训练.....	128
认知能力训练.....	128
语言能力训练.....	129
运动能力训练.....	130

目录

CONTENTS

行为能力训练.....	130
感知能力训练.....	131
数学能力训练.....	131
益智游戏.....	131
儿歌欣赏.....	132
智力培育注意事项.....	132
不要轻易对宝宝说不行.....	132
哪些教育方法是错误的.....	132
智力测试.....	133
专家分析.....	136
 第十二个月 (331 ~ 360 天)	137
体格特点.....	137
心理发育.....	137
营养益智.....	138
训练宝宝吃“硬”食.....	138
宝宝饮食喂养特点.....	139
宝宝日常护理与保健.....	139
宝宝什么时候学走路好.....	139
不宜抱宝宝到马路边玩.....	140
智能训练.....	140
认知能力训练.....	140
语言能力训练.....	141

运动能力训练	141
行为能力训练	142
听觉能力训练	143
感知能力训练	143
数学能力训练	144
益智游戏	144
儿歌欣赏	145
智力培育注意事项	145
父母要同宝宝多说话	145
宝宝心智发育异常的危险信号	146
哪些因素容易导致宝宝智力异常	146
智力异常的主要特征	147
智力测试	149
专家分析	151

第二篇 1~2岁宝宝智力开发

 1岁零1~2个月	154
体格特点	154
心理发育	154
营养益智	155
营养能促进宝宝智力发育	155
宝宝不宜多吃爆米花	155
让宝宝自由自在地活动	155
培养宝宝早晚漱口的习惯	156
给宝宝选择合适的床	157

目录

CONTENTS

智能训练.....	157
认知能力训练.....	157
感觉能力训练.....	159
数学能力训练.....	159
益智游戏.....	160
儿歌欣赏.....	160
智力培育注意事项	160
如何在安全和过度保护间保持平衡.....	160
正确对待宝宝任性的行为.....	162
智力测试.....	163
专家分析.....	165
2 1岁零3~4个月	167
体格特点.....	167
心理发育.....	167
营养益智.....	168
宝宝就餐三不宜.....	168
宝宝不宜吃高糖食品.....	168
宝宝日常护理与保健	169
宝宝学说话的最佳时期.....	169
培养宝宝坐盆的习惯.....	169
和宝宝一起做游戏.....	170
智能训练.....	171