



Chengzhangshouce
新世纪婴幼儿成长手册

Wanquanmama

浙江少年儿童出版社

完全妈妈

认知卷 0—1岁





目录



记住妈妈的脸	1
碰碰小脸蛋	2
红色的光	3
黑和白	4
明暗交替	6
伸出小舌头	8
外面的世界很精彩	9
抓住它(一)	10
抓住它(二)	11
听声音找妈妈	12
气球气球真好看	13
什么在响	14
移动的玩具	16

抓手指	17
抓手帕	18
红红绿绿	20
漂亮的颜色	22
远远近近	23
长高了	24
照镜子	25
藏猫猫(一)	26
藏猫猫(二)	27
看得远	28
两只手都能干	29
找奶瓶	30
小铃铛丁零零(一)	31





小铃铛丁零零(二)	32
有趣的动物	34
爬过障碍	35
滚罐头	36
倒着看	38
认识“三维世界”(一)	40
认识“三维世界”(二)	42
学妈妈点点头	44
小皮球	45
看图认物(一)	46
看图认物(二)	48
看图认物(三)	50
看图认物(四)	52

大苹果	54
小汽车	55
小花猫	56
小狗	57
小鸡和小鸭	58
可爱的娃娃	60
小白兔	61
青菜、萝卜营养好	62
喂小兔	64
妈妈在哪里	66
碰一碰	67
记住自己的名字	68
娃娃不见了(一)	69





xin shi ji ying you er Chengzhangshouce

认知卷



娃娃不见了(二)	70
绳拉玩具	72
换只手	74
拉铃铛	76
东敲西敲	78
扔出去的东西	80
找灯	81
开不动的汽车	82
投篮	84
听声音找玩具	86
多与少(一)	87
多与少(二)	88
抓光(一)	90

抓光(二)	92
挑绳子	94
妈妈在干啥	96
抱娃娃睡觉	97
布上的玩具	98
拉玩具	100
纸包里的玩具(一)	102
纸包里的玩具(二)	104
听雨声	105
玩具哪去了	106
玩套碗	108
伸出小手摸一摸	110
水中取物	111





xin shi ji ying you er Chengzhangshouce

认知卷



丢到水里的东西	112
拿不到的玩具	114
倒出来,放进去	116
拿东西	118
藏在杯子下的玩具	120
躲躲藏藏	122
尺子过夹缝	124
会转的照片	126
滚来滚去	128
半只小狗	130
哪个大	132
比一比	134
找皮球	136

绕凳取物	138
盖盖子	140
装豆子	142
搭高楼	144
开灯	146
认五官	148
谁回来了	150
玩沙	151
开盒取物	152
我1岁了	154





记住妈妈的脸

当宝宝醒着时，妈妈可经常将脸靠近宝宝，微笑地注视宝宝，并轻轻地呼唤宝宝的小名。

专家提醒

新生儿哭时，不要一哭就抱，也不要不理不睬。



完全妈妈教室

婴儿脱离母体来到这个世界以后，面临着适应新环境的严峻考验。他急需发展各种能力来对付错综复杂的周围环境，需要在成人的帮助下逐渐地开始生活。

提示：该活动从孩子出生后即可进行，1个月以内的婴儿，对眼前的东西看得最清晰的距离大约为19厘米。



碰碰小脸蛋

妈妈给宝宝喂完奶后，可用手指轻轻碰触宝宝的右脸蛋，让宝宝的头往右侧转过来；然后再碰触左侧，让宝宝往左转。



提示：该游戏在宝宝出生几天后即可进行。宜在喂奶后进行，因为孩子吃饱以后就不会把手指的碰触当作奶头来寻找了。

● 完全妈妈教室 ●

人生第一年是一生中心身发展最快的时期，又是生活经验开始积累的时期。儿童的早期经验，对其日后的心理发展起着十分关键的作用。因此，对于婴儿期的教育千万不可忽视。



红色的光



专家提醒

有些婴儿哭时,持续不断的声音,如心脏的跳动声、音乐等能使他安静下来。

妈妈拿着用红布包着的手电筒,在孩子眼前 20 厘米处,沿着左右和前后方向慢慢摇动几次。摇动的速度最好在每秒移动 8 厘米左右。



提示:此游戏可在孩子出生半个月后进行,最好隔天做一次,每次持续 1~2 分钟。



黑和白

妈妈自制一张明暗图。让宝宝仰卧，妈妈把图片拿在手里让宝宝看(图片距宝宝眼睛约 30 厘米)。观察宝宝的眼睛是否在黑白两色上溜来溜去，进行横穿垂直分界线的运动。可隔一天给宝宝看一次图片。

专家提醒

有时婴儿的哭是为了释放紧张情绪，那么就让他哭上几分钟好了。





● 完全妈妈教室 ●

在婴儿能有意识地将手中的玩具放下的基础上,训练婴儿将一些小物品投入到某一大容器中,或是把木棍插在物体的洞中等等,这有助于训练婴儿手的控制能力。

提示:孩子出生10天至半个月时即可进行该活动。黑白的明暗反差对大多数刚出生的孩子来说,是最富有魅力的刺激之一。



明暗交替

当宝宝醒着时，父母可和宝宝做明暗交替的刺激瞳孔的游戏。白天可用放、收窗帘或用手遮住孩子的眼睛等方法来造成明暗，夜间可采用开、关灯的方法来造成明暗。妈妈边做边说“亮”或“暗”。

专家提醒

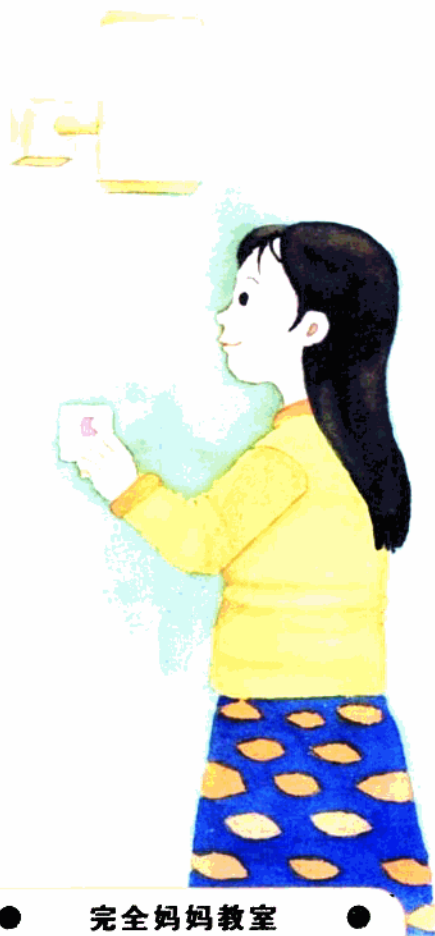
新生儿对接受新刺激有无穷的兴趣。





专家提醒

有些家长总担心孩子没有吃饱，强行给孩子喂奶，结果却适得其反。



完全妈妈教室

研究表明，新生儿有着惊人的潜力。新生儿会看、会听，有灵敏的触觉、味觉和嗅觉。他们还有一定的运动能力和模仿能力。如何利用新生儿这些天生的能力发展他们的潜力，是摆在妈妈面前的课题。



提示：该游戏适合1个月左右的孩子，可每天做3~4次，每次数秒到1分钟。



伸出小舌头

妈妈怀抱宝宝,对着宝宝的脸伸出舌头并晃动,经常重复该动作,看宝宝是否会模仿。

专家提醒

母子交流和父子交流是促进婴儿心理发展的必要条件。



提示:该游戏从孩子出生第2个月即可进行。妈妈还可以从孩子的脸部表情看其是否在努力模仿。



外面的世界 很精彩

宝宝出生两个月后，如室外气温适宜，妈妈可以抱宝宝到室外走走、看看。



● 完全妈妈教室 ●

每次喂奶时，妈妈应温柔地跟宝宝说话，并在婴儿睡醒时与他讲话。还可以用一些能发出声音的玩具来逗引婴儿，并放一些轻音乐给他听。

提示：该活动每天可进行1~2次，每次5~10分钟。注意不要带宝宝到喧闹的街道和人群中去。



专家提醒

7个月的婴儿抓东西时不用拇指,9个月的婴儿抓握时才会用拇指。

抓住它(一)

妈妈拿一个较大的玩具(能发出响声或色彩鲜艳的)放在宝宝胸前上下移动,让宝宝反复伸缩双手,触摸玩具,一直到他能用双手捧住玩具愉快地玩。



提示:家长在游戏过程中应引导孩子发出声音,然后用语言应答,使孩子感到亲切。

● 完全妈妈教室 ●

除视、听刺激外,在喂奶时可让孩子摸摸奶瓶和你的乳房,还可拉他的小手摸摸你的脸。在进行人工喂奶时,牛奶中糖的含量可有所不同,以增强新生儿的味觉分辨能力。



抓住它

妈妈用一个带柄的玩具碰触宝宝的手，一碰到就移开，反复几次，逗引宝宝抓握玩具。待宝宝抓紧柄端后，妈妈把住宝宝的手，教他摇晃。

专家提醒

脑的神经细胞好似一棵小树，树突、轴突越多，越“根深叶茂”，信息的传递速度就越快。



完全妈妈教室

为了锻炼新生儿的运动能力，可将新生儿竖抱起抱短暂时间，或用俯卧位练习抬头和爬行的动作。家长应经常用丰富的面部表情逗引婴儿，吸引他模仿。

提示：家长应选择能摇动、发声的玩具让孩子玩，游戏时将有一端对着孩子逗引。该活动适合4~5个月左右的孩子。



听声音 找妈妈

让宝宝躺在小床上。妈妈在床边摇响小铃鼓，引起宝宝的注意，然后再走到床的另一边摇响摇铃，逗宝宝转过头来看妈妈。



提示：孩子出生2~3个月后可进行该活动。家长可用拍手、呼唤孩子的名字或敲响玩具等方法，逗引宝宝向不同的方向看、听、转头。