



MARY'S HOSPITAL
WOMEN & INFANTS, BEIJING

北京玛丽妇婴医院



Baby intelligence

0~3岁宝宝智力开发 一本通

- ★抓住0~3岁这段智力开发最关键的时期
- ★根据宝宝月龄特别设计的智力开发板块
- ★对宝宝进行最有针对性的智力开发训练

北京玛丽妇婴医院◎主编



顶级妇婴医院倾力打造 更全面·更专业·更贴心



0~3岁宝宝智力开发 一本通

北京玛丽妇婴医院◎主编

顶级妇婴医院倾力打造 更全面·更专业·更贴心

图书在版编目 (CIP) 数据

0~3岁宝宝智力开发一本通 / 北京玛丽妇婴医院主编. —北京: 九州出版社,
2010. 1

ISBN 978-7-5108-0260-7

I. ① 0… II. ① 北… III. ① 婴幼儿—智力开发—基本知识 IV. ① G610

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 231248 号

0~3岁宝宝智力开发一本通

作 者 北京玛丽妇婴医院 主编

出版发行 九州出版社

出 版 人 徐尚定

地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)

发行电话 (010) 68992190/2/3/5/6

网 址 www.jiuzhoupress.com

电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com

印 刷 北京雷杰印刷有限公司

开 本 889×1194 毫米 20 开

印 张 11

字 数 260 千字

版 次 2010 年 1 月第 1 版

印 次 2010 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5108-0260-7

定 价 39.80 元

★版权所有 侵权必究★



第一章 0~1个月宝宝智力开发

宝宝发育特点 / 2

宝宝益智营养 / 3

NO.1 母乳喂养的好处 / 3

NO.2 宝宝能喝鲜牛奶吗? / 4

NO.3 这些妈妈不宜给宝宝喂母乳 / 4

NO.4 初乳很珍贵 / 5

NO.5 蛋白质对宝宝智力的影响 / 6

大脑智力开发 / 6

NO.1 宝宝大脑发育的两个阶段 / 6

NO.2 新生宝宝需要充足的睡眠 / 7

NO.3 刺激宝宝大脑发育 / 7

NO.4 了解脑分工,了解宝宝特点 / 8

语言智力开发 / 9

NO.1 早期教育从母婴交流开始 / 9

NO.2 了解新生宝宝的肢体语言 / 9

NO.3 宝宝语言发展的关键点 / 10

NO.4 与宝宝交流,从刚出生开始 / 10

运动智力开发 / 11

NO.1 促进宝宝身体运动智能发展 / 11

NO.2 宝宝与生俱来的运动能力 / 11

NO.3 和宝宝做这些游戏 / 12

NO.4 新生宝宝的被动游戏 / 13

NO.5 新生儿游泳运动智能开发 / 14

行为智力开发 / 14

NO.1 培养宝宝良好的习惯 / 14

NO.2 宝宝伸伸舌头咿咿嘴 / 15

NO.3 母亲与宝宝之间的信号交换 / 16

NO.4 新生宝宝的触觉发育 / 16

NO.5 让宝宝倾听这个奇妙的世界 / 17

学习智力开发 / 18

NO.1 宝宝的学习从出生就开始了 / 18

NO.2 模仿——宝宝学习的第一步 / 18

NO.3 发现并利用宝宝的学习潜力 / 19

NO.4 宝宝应从0岁开始读书 / 19



宝宝益智游戏 / 20

NO.1 刺激宝宝视觉能力的小游戏 / 20

NO.2 宝宝和妈妈的亲子游戏 / 20

NO.3 新生儿益智小游戏 / 21

NO.4 培养语言能力的启蒙小游戏 / 21

NO.5 宝宝巧手游戏训练 / 22

NO.6 手推车上的益智游戏 / 22

NO.7 宝宝最喜欢的益智儿歌 / 23

宝宝智力评测 / 24

第二章 1 ~ 4 个月宝宝智力开发

宝宝发育特点 / 28

宝宝益智营养 / 29

NO.1 给宝宝补充维生素C / 29

NO.2 促进宝宝大脑发育的营养素 / 29

NO.3 促进宝宝智力发育的脂肪 / 30

NO.4 给宝宝补充钙剂和维生素D / 30

NO.5 正确判断宝宝喂养是否得当 / 32

NO.6 哺乳期的妈妈要注意自身的营养 / 32

大脑智力开发 / 34

NO.1 均衡开发左右脑，宝宝更聪明 / 34

NO.2 按阶段看颜色以促进大脑发育 / 35

NO.3 如何造就一个聪明宝宝 / 35

NO.4 培养宝宝的空间概念感 / 36

语言智力开发 / 36

NO.1 用手语和宝宝快乐沟通 / 36

NO.2 教宝宝说话的“妙招儿” / 38

NO.3 正确培养宝宝说话的主动性 / 38

NO.4 解读宝宝的语言敏感期 / 39

NO.5 宝宝口语表达的启蒙训练 / 39

NO.6 让宝宝听儿歌学说话 / 40

运动智力开发 / 41

NO.1 培养宝宝运动能力的关键期 / 41

NO.2 手指锻炼与宝宝智力开发 / 42

NO.3 鼓励宝宝自己握奶瓶 / 42

NO.4 根据身体发育情况训练宝宝 / 43

NO.5 培养宝宝手眼的协调能力 / 44

行为智力开发 / 44

NO.1 如何让宝宝养成观察的好习惯 / 44

NO.2 如何教宝宝指认事物 / 45

NO.3 宝宝撕书是在锻炼协调能力 / 46

NO.4 宝宝也有交际能力 / 47

学习智力开发 / 48

NO.1 宝宝的学习类型 / 48

NO.2 培养宝宝的学习习惯 / 48

NO.3 宝宝的数学启蒙训练 / 49

NO.4 早期识字能促进幼儿的语言发展 / 50

宝宝益智游戏 / 50

NO.1 在游戏中培养各项能力 / 50

NO.2 宝宝的床上启蒙小游戏 / 51

NO.3 运动游戏,让宝宝动起来 / 52

NO.4 让宝宝在游戏中成长 / 52

NO.5 宝宝的翻身游戏大集合 / 53

NO.6 这些东西能吸引宝宝的注意力 / 54

宝宝智力评测 / 55

第三章 5~8个月宝宝智力开发

宝宝发育特点 / 58

宝宝益智营养 / 59

NO.1 铁质对宝宝智力的作用 / 59

NO.2 适宜宝宝的健脑食物 / 59

NO.3 维生素对宝宝的益智作用 / 60

大脑智力开发 / 61

NO.1 如何用音乐开发大脑 / 61

NO.2 满地爬的宝宝最聪明 / 62

NO.3 抓握练习让宝宝变得更聪明 / 62

NO.4 多抚摩,宝宝更聪明 / 63

语言智力开发 / 64

NO.1 不要对宝宝说“儿语” / 64

NO.2 让宝宝适当看动画片 / 64

NO.3 宝宝不同阶段的语言特点 / 65

NO.4 亲子交流是促使宝宝说话的前提 / 66

NO.5 激发宝宝说话的欲望 / 66

NO.6 好奇心刺激宝宝的语言发展 / 67

NO.7 用音乐帮助宝宝学习说话 / 67

NO.8 努力开发宝宝的语言智力 / 68

运动智力开发 / 69

NO.1 让宝宝轻松学会爬行 / 69

NO.2 训练食指的技巧 / 70

NO.3 训练宝宝的触握动作 / 70

行为智力开发 / 71

NO.1 给宝宝设置障碍 / 71

NO.2 培养宝宝的情绪能力 / 71

NO.3 教宝宝认识身体部位 / 72

学习智力开发 / 73

NO.1 多念书给宝宝听 / 73

NO.2 学认日常用品 / 73

NO.3 用玩具开发宝宝的智力 / 74

宝宝益智游戏 / 75

NO.1 和宝宝玩“藏猫猫” / 75

NO.2 手指游戏 / 75

NO.3 提升语言能力的趣味游戏 / 76

NO.4 用被子做有趣的亲子游戏 / 77

NO.5 继续训练宝宝的听力 / 78

宝宝智力评测 / 79



第四章 9 ~ 12 个月宝宝智力开发

宝宝发育特点 / 82

宝宝益智营养 / 83

- NO.1 宝宝出牙时的营养 / 83
- NO.2 营养益智的小米 / 83
- NO.3 有助于宝宝长高的食物 / 84
- NO.4 让宝宝越吃越聪明的食物 / 85
- NO.5 宝宝常吃粗粮好处多 / 86
- NO.6 宝宝益智食谱 / 86
- NO.7 均衡食用酸类食品和碱类食品 / 88

大脑智力开发 / 89

- NO.1 何种睡姿更适合宝宝 / 89
- NO.2 和宝宝一起识图认物 / 89
- NO.3 和宝宝寻找玩具 / 90
- NO.4 和宝宝一起搭积木 / 90

语言智力开发 / 91

- NO.1 鼓励宝宝用动作表示语言 / 91
- NO.2 多引导宝宝说话 / 92
- NO.3 对宝宝进行语言能力的训练 / 92

运动智力开发 / 93

- NO.1 手指操 / 93
- NO.2 继续培养拇、食指的对捏能力 / 94
- NO.3 爬行是智能发育的重要行为 / 94

- NO.4 学步车不宜久坐 / 95

- NO.5 如何让宝宝练习走路 / 96

行为智力开发 / 97

- NO.1 加强宝宝的社会交往能力 / 97
- NO.2 培养宝宝的自我意识 / 97
- NO.3 怎样培养宝宝的注意力 / 98
- NO.4 宝宝大叫的小秘密 / 99
- NO.5 宝宝吃手的利与弊 / 100
- NO.6 培养宝宝的初步认识 / 100
- NO.7 让宝宝模仿父母的动作 / 101

学习智力开发 / 102

- NO.1 让宝宝学习自己打开瓶盖 / 102
- NO.2 把玩具放进去和拿出来 / 102
- NO.3 继续练习认识自己的身体部位 / 103
- NO.4 模仿发音, 理解语言 / 103

宝宝益智游戏 / 104

- NO.1 促进宝宝运动能力的游戏 / 104
- NO.2 增加宝宝好奇心的游戏 / 105
- NO.3 提高宝宝自信心的小游戏 / 105
- NO.4 锻炼手部肌肉的小游戏 / 106

宝宝智力评测 / 107

第五章 1岁~1岁半宝宝智力开发

宝宝发育特点 / 110

宝宝益智营养 / 111

- NO.1 宝宝不宜吃高糖食品 / 111
- NO.2 宝宝不宜多吃动物脂肪 / 111
- NO.3 宝宝的补钙食谱 / 112
- NO.4 适量吃点醋有益健康 / 113
- NO.5 合理搭配食物有利于健脑 / 114

大脑智力开发 / 115

- NO.1 借助音乐和运动开发宝宝的右脑 / 115
- NO.2 宝宝睡得香，发育才会快 / 116
- NO.3 睡前故事有助于大脑发育 / 116
- NO.4 童装颜色影响宝宝智力 / 117
- NO.5 脑力开发让宝宝变聪明 / 117

语言智力开发 / 118

- NO.1 训练宝宝的语言能力 / 118
- NO.2 让宝宝用词组表达意图 / 119
- NO.3 帮宝宝听懂话 / 119
- NO.4 儿语阶段，妈妈要注意讲话的语气 / 120
- NO.5 妈妈别怕，宝宝的语言倒退与智力无关 / 121
- NO.6 父母别这样教宝宝学说话 / 122

运动智力开发 / 123

- NO.1 为宝宝选拖拉玩具 / 123

- NO.2 培养宝宝的运动智能 / 123

- NO.3 冬季宝宝如何练爬行 / 124

- NO.4 玩球有助于开发宝宝的智力 / 125

- NO.5 推车对宝宝学走路很管用 / 125

- NO.6 锻炼宝宝用杯子喝水 / 126

- NO.7 耐心训练宝宝走路 / 126

行为智力开发 / 127

- NO.1 宝宝喜欢乱扔东西 / 127

- NO.2 对付宝宝的自我意识 / 128

- NO.3 让宝宝学会独自玩耍 / 128

- NO.4 继续培养宝宝的社交能力 / 129

- NO.5 宝宝赤足玩耍好处多 / 130

- NO.6 宝宝用餐也要讲究礼貌 / 130

学习智力开发 / 131

- NO.1 分清大小和多少 / 131

- NO.2 让宝宝看妈妈穿算盘珠子 / 132

- NO.3 引导宝宝发挥潜能 / 132

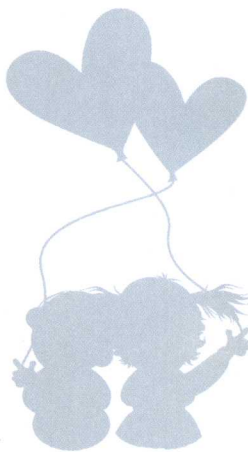
- NO.4 积木排火车 / 133

- NO.5 帮助宝宝识别安全标识 / 133

宝宝益智游戏 / 134

- NO.1 宝宝的活动性游戏 / 134

- NO.2 锻炼宝宝行为发展的小游戏 / 135



NO.3让宝宝更有幽默感的游戏 / 136

NO.4增强想像力的几个小游戏 / 137

NO.5继续开发宝宝的语言智能 / 138

宝宝智力评测 / 139

第六章 1岁半~2岁宝宝智力开发

宝宝发育特点 / 142

宝宝益智营养 / 143

NO.1 哪些食物有助于宝宝长高 / 143

NO.2 怎样保存菜肴里的维生素C / 144

NO.3 影响身高增长的因素 / 145

NO.4 燕麦片能促进宝宝的智力发展 / 145

NO.5 宝宝多吃山楂益处多 / 146

大脑智力开发 / 147

NO.1 开发宝宝的右脑 / 147

NO.2 如何培养宝宝的创造力 / 148

NO.3 教宝宝识别颜色 / 148

NO.4 积极教宝宝认识形状 / 149

语言智力开发 / 150

NO.1 宝宝的自言自语 / 150

NO.2 不肯说还是不会说 / 151

NO.3 2岁宝宝的语言能力训练 / 152

NO.4 出现口吃怎么办 / 153

NO.5 了解宝宝的语言学习进度 / 153

NO.6 提高宝宝说话的积极性 / 154

NO.7 促成宝宝说话的愿望 / 155

NO.8 怎样的说话练习才能收到更好的效果 / 156

NO.9 适合宝宝的儿歌 / 158

运动智力开发 / 159

NO.1 2岁宝宝的运动能力训练 / 159

NO.2 适合2岁宝宝的居家运动 / 160

行为智力开发 / 161

NO.1 让宝宝自主爬楼梯 / 161

NO.2 宝宝学习刷牙漱口 / 161

NO.3 鼓励宝宝自己穿、脱衣服 / 162

NO.4 让宝宝学会合群 / 163

NO.5 让宝宝学会分享 / 164

学习智力开发 / 165

NO.1 培养宝宝的性别意识 / 165

NO.2 给宝宝选择合适的书 / 166

NO.3 注重培养宝宝的情商 / 166

宝宝益智游戏 / 167

NO.1 模仿动物叫 / 167

NO.2 倒豆、捡豆 / 168

NO.3 与宝宝玩接龙游戏 / 168

NO.4 教宝宝搭三块积木 / 169

NO.5 和宝宝比比谁走得快 / 169

NO.6 和小朋友一起做游戏 / 169

NO.7 培养宝宝解决问题的能力 / 170

宝宝智力评测 / 171

第七章 2~3岁宝宝智力开发

宝宝发育特点 / 174

宝宝益智营养 / 175

NO.1 宝宝不爱吃蔬菜怎么办 / 175

NO.2 给宝宝做香香饭 / 175

NO.3 富含维生素C的最佳健脑食物 / 176

大脑智力开发 / 177

NO.1 用心把“聪明”培养出来 / 177

NO.2 小小拼图也能拼出宝宝的大智慧 / 177

NO.3 常开电视会影响宝宝的语言及大脑发育 / 178

NO.4 如何开发宝宝的数学智能 / 178

NO.5 用音乐挖掘宝宝的多种智力 / 179

NO.6 引导宝宝多角度联想 / 180

NO.7 多听故事的宝宝更聪明 / 180

NO.8 灵活运用启蒙教材 / 181

语言智力开发 / 182

NO.1 多方面开发宝宝的语言智能 / 182

NO.2 培养会说话的宝宝并不难 / 182

NO.3 怎样让宝宝学好英语 / 183

NO.4 3岁宝宝的语言能力训练 / 183

NO.5 给学说话的宝宝特殊关怀 / 184

NO.6 宝宝说话晚怎么办 / 185

NO.7 如何适时激发宝宝开口说话 / 185

NO.8 别错过宝宝的语言黄金期 / 186

NO.9 促进宝宝语言发展的方法 / 186

运动智力开发 / 187

NO.1 鼓励宝宝参加家务劳动 / 187

NO.2 使用筷子有利于提升宝宝的智力 / 188

NO.3 手指的运动让宝宝更聪明 / 188

行为智力开发 / 189

NO.1 宝宝收拾玩具也是种快乐 / 189

NO.2 怎么培养好动宝宝的专注力 / 189

NO.3 宝宝也有大朋友 / 190

NO.4 如何训练宝宝的忍耐力 / 191

NO.5 如何教宝宝上厕所 / 191

NO.6 如何培养宝宝的自控力 / 192

NO.7 宝宝多动症的原因 / 192

NO.8 如何培养宝宝良好的生活习惯 / 193

NO.9 让宝宝养成自己吃饭的习惯 / 193

学习智力开发 / 194

NO.1 怎样更好地教宝宝识字 / 194

NO.2 快乐打电话，识数字、练记忆 / 194

NO.3 和宝宝共享读书时间 / 195

NO.4 游戏与数学教育的巧妙结合 / 195

NO.5 创造灵活多样的识字方法 / 196

NO.6 怎样进行认知能力训练 / 197

NO.7 如何教宝宝认识时间 / 198

NO.8 2~3岁的宝宝读什么书 / 198

宝宝益智游戏 / 199

NO.1 纸游戏让宝宝心灵手巧 / 199

NO.2 增强宝宝记忆力的小游戏 / 199

NO.3 锻炼灵活小手的小游戏 / 200

NO.4 培养宝宝的自理能力 / 201

NO.5 培养宝宝交际能力的小游戏 / 201

NO.6 激发宝宝想象力的小游戏 / 202

宝宝智力评测 / 203

附录

0~3岁宝宝智力发育对照表 / 204



第一章

0~1个月宝宝智力开发



从宝宝出生的那一刻起，他的每一个感官就开始发掘周围的新事物了。如果父母以为这时的宝宝还一无所知，那就大错特错了。因为宝宝的每一个表情、动作都在传递相应的信息，父母要学会理解并根据这些信息来满足宝宝的需求，这样才能促进宝宝的健康发育并有效开发和提高他的智力水平。

宝宝发育特点



宝宝刚出生时看起来始终处于睡眠状态，似乎和外界没有过多的交流，更谈不上感受这个全新的世界。其实，宝宝这时已有感知觉了，能够感知并对外界条件做出本能的反应，这就是为什么宝宝会因为饥饿、寒冷或尿布潮湿而哭闹，会因为轻柔的抚摸而甜甜微笑。作为父母，应该了解宝宝的发育情况，并适度地通过刺激来促进这些能力的发展。

视觉	宝宝出生后 7 天就能对眼前的物体做出“看”的反应，眼神也比刚出生时灵敏得多。睡醒后处在安静状态下的宝宝会把眼睛睁得大大的，好奇地望着你。他喜欢看人脸，尤其是妈妈的脸。也喜欢看色彩鲜艳的东西，他不仅会盯着你，目光还会跟着你左右移动。到了满月的时候，眼睛就更加灵活了。
听觉	1 周内的宝宝由于中耳鼓室尚未充盈空气且外耳道还有少量的羊水，所以这段时间宝宝的听力相对较差。7 天后，随着这些因素的消失，宝宝的听觉敏感度就提高了，尤其对母亲的声音特别敏感。快满月时，宝宝的听觉会出现相对集中的表现，能更好地听外界的声音。
嗅觉	宝宝的嗅觉比较发达，会对刺激性较强的气味做出本能的排斥反应，而且灵敏的嗅觉还能帮助宝宝分辨出熟悉的味道，这也是宝宝总能找到妈妈乳房位置的原因。
味觉	宝宝一出生就有比较完整的味觉系统，能够辨别酸、甜、苦、辣等味道。这种灵敏的味觉是宝宝自我防御的本能表现，是自我保护的初期意识。
触觉	宝宝从生命的一开始就有触觉，对不同物体的质地都有感受能力。
温度感	宝宝对温度的感觉已比较敏感，能区分出物品温度的高低，而且对冷的感觉比对热的感觉更灵敏。
痛觉	宝宝已经有了痛觉，但尚且比较迟钝，尤其是躯干、腋下等部位更不敏感。



宝宝益智营养

NO. 1

母乳喂养的好处

母乳是宝宝最好和最经济的食品，世界卫生组织提倡4个月以内宝宝的母乳喂养率要达到80%以上。可是有些妈妈不愿意给宝宝喂母乳，其中除了工作和保持身材的原因外，不了解母乳喂养的好处也是一个重要原因。究竟母乳喂养对宝宝有哪些好处呢？

母乳营养丰富又安全

首先，母乳作为新生儿最天然的理想食品对宝宝的生理成长具有不可替代的作用，它几乎含有新生儿生长发育所必须的一切营养，包括蛋白质、脂肪、乳糖、无机盐、维生素和水分等，而且这些营养成分比例搭配合理，有利于新生儿的消化吸收和早期的生长发育。其次，母乳几乎是在安全、无菌的状况下分泌的，存储在乳房里，温度适宜且不会受到污染。再者，母乳中含有丰富的免疫球蛋白，能有效地增加新生儿抵抗疾病的能力。

母乳含丰富的牛磺酸

大脑的发育对宝宝来说至关重要。母乳中含有丰富的牛磺酸，对促进宝宝神经系统的发育有重要作用。母乳中还含有丰富的胆固醇、神经生长因子等物质，均有利于新生儿神经系统的生长发育和智力的发展。研究发现，母乳喂养的宝宝在八岁左右比奶粉喂养的

宝宝智商高。

促进母子亲情

母乳喂养对宝宝的心理和情感发育也十分有益。母乳喂养的全过程是母子亲密接触的过程，也是亲子之间增进情感的最佳时机。宝宝在吸奶时可听到妈妈的心跳声，会产生安全感，妈妈可通过抚摩、拥抱、对视等行为对宝宝进行良好的情感刺激。

哺乳可使妈妈远离乳腺癌

哺乳也能使妈妈免受一些疾病的侵扰。研究表明，妈妈就算是仅仅哺乳了几个月，其患乳腺癌的几率也会大大少于从未哺乳的妇女。哺乳还可预防卵巢癌、尿路感染和骨质疏松等疾病。



宝宝喝母乳，身体更健康。



3

第一章

0

1

个月

宝宝

智力

开发

NO.2

宝宝能喝鲜牛奶吗

鲜牛奶中含有丰富的钙质，但不适合喂养新生儿。因为鲜牛奶中的蛋白质以酪蛋白为主，大约是母乳的3倍，酪蛋白在胃中遇到胃酸后很容易结成较大的乳凝块，不易于宝宝消化吸收；鲜牛奶中的脂肪颗粒较大，而且缺乏脂肪酶，也较难消化；鲜牛奶含磷高且易与酪蛋白结合，从而影响钙的吸收；牛奶中的乳糖含量低于人乳，主要为甲型乳糖，有利于大肠杆菌的生长；牛奶经胃液消化后的酸碱度（pH值）为5.3，而人乳为3.6，所以对新生儿宝宝来说是很难适应的。新生宝宝的消化吸收功能原本就很弱，很难消化鲜牛奶，而且喝了鲜牛奶后还容易上火、溢乳，所以并不适宜给新生儿宝宝喝鲜牛奶。

母乳是新生宝宝的最佳食品，但如果妈妈由于种种原因而不能给宝宝喂以母乳的话，就最好选用专为宝宝设计的配方奶粉。配方奶粉改变了鲜牛奶中的蛋白成分，增加了容易消化的乳清蛋白，降低了酪蛋白的含量；减少了某些无机盐，如钙、磷等，并调整了

它们的比例，使其与母乳接近；另外还增加了一些牛奶缺乏或含量不足的维生素。所以，配方奶粉比鲜牛奶更能满足宝宝的营养需要。

NO.3

这些妈妈不宜给宝宝喂母乳

妈妈的身体健康与否是能否提供母乳喂养的关键。患有严重的肾脏病、心脏病的妈妈是不宜给宝宝喂母乳的，肾功能不全者在哺乳时会加重脏器的负担和损害，患有心脏病的妈妈对宝宝进行母乳喂养的话则会使心功能进一步恶化。

此外，如果妈妈患有以下的病状，也不宜对宝宝进行母乳喂养。

1. 患有慢性病，并处在长期服药中的妈妈。比如甲状腺功能亢进患者、肿瘤患者、癫痫患者等，因为这些患者需要长期用药，那么乳汁里就会有残余的药物，从而对宝宝产生不良的影响。

2. 患有严重传染病且处于细菌感染期的妈妈。比如肺炎、肝炎等的患者，如果患者对宝宝进行母乳喂养的话，就会提高宝宝被感染的可能性。

3. 感冒发烧且正服用药物的妈妈。建议这些妈妈在病愈停药后再用母乳喂养宝宝，为了防止回乳，妈妈可以按哺乳时间把奶挤出来，但一定不要喂给宝宝。

4. 患有严重乳腺炎或乳头皲裂的妈妈应暂停母乳喂养，因为这个时候喂养必然会加重病情。妈妈可以

专家提示

鲜牛奶在宝宝2岁之后方可给他喂食。
如果必须给新生儿宝宝喂鲜牛奶，就一定要加以稀释并适量添加糖。

先进行治疗，待痊愈后再进行母乳喂养，治疗期间可以把母乳挤出，然后用滴管或勺子喂哺宝宝。

5. 患产后抑郁症或者患有严重精神病的妈妈。为了保障宝宝的安全，这些妈妈不宜对宝宝进行母乳喂养。



如果妈妈产后患有严重的并发症，就应把母乳挤到奶瓶中喂给宝宝。

另外，妈妈在对宝宝进行母乳喂养的时期应停止使用避孕药，因为避孕药会抑制妈妈体内的乳汁分泌，降低乳汁中的蛋白质、脂肪、矿物质等的含量。其他的药物比如镇静剂、阿司匹林、青霉素等也要慎用，如果不得已要用的话就最好在每次哺乳之后再服用。

NO.4

初乳很珍贵

产妇在产后的最初几天里分泌的乳汁叫初乳，初乳质稠、量少且呈淡黄色，脂肪含量较低，含有丰富的蛋白质以及大量的抗体、分泌型免疫球蛋白、吞噬细胞、粒细胞、淋巴细胞以及各种酶类、碳水化合物等。

不要误以为初乳不干净

许多妈妈见初乳呈淡黄色，误以为是奶水不干净，于是就把它挤出来丢掉了。这是非常可惜的，初乳之所以呈淡黄色是因为其中富含 β -胡萝卜素。

初乳是宝宝最好的食品

初乳的各种营养成分，如双歧增殖因子，能促进肠道内双歧乳杆菌等有益菌群的生长，调节胃肠道功能，促进营养素地吸收，满足宝宝生长发育的需要。初乳中的免疫因子比成熟乳高很多倍，能增强宝宝的免疫能力，保证宝宝免受病原菌的侵袭，所以妈妈应该让宝宝及时吮吸初乳。

初乳能增强宝宝的免疫力

妈妈的初乳相当于宝宝的疫苗，它能极大地增强宝宝的免疫力，越早吃到初乳的宝宝，其免疫屏障就越早建立。不吃初乳的宝宝的免疫系统是不完善的，他在成长阶段容易感患各种呼吸道感染、哮喘、肺炎以及各种过敏性疾病。此外，初乳对宝宝的智力水平也有影响，英国剑桥科研人员发现，及时喝到初乳的宝宝在8岁的时候，其智商水平及健康状况明显超过只吃成熟乳或其他代乳品的同龄儿童。



蛋白质对宝宝智力的影响

宝宝出生后的第一年是其生长发育最旺盛的时期，也是脑组织发育的关键时期，而蛋白质是智力发育的物质基础。蛋白质又是脑细胞的重要成分之一，占脑干量的 35% 左右，负责主持大脑的兴奋和抑制过程。宝宝的学习、记忆、语言、思维等智力活动都需要蛋白质的合成，大脑细胞的代谢也需要蛋白质，若蛋白质供给不足，就会影响脑细胞的新陈代谢，使宝宝的智力发育受阻。

蛋白质是一种复杂的有机化合物，组成蛋白质的基本单位是氨基酸。人体内的蛋白质种类很多，性质、功能各异，但都是由 20 多种氨基酸按不同的比例组合而成的，并在体内不断进行代谢与更新。被食入体内的蛋白质在体内经消化后分解成氨基酸，然后重新按照一定的比例组合成人体蛋白质。因此，食物蛋白质的质和量、各种氨基酸的比例等均会关系到人体蛋白质合成的量。

因为不同物质中的蛋白质所含的氨基酸种类不同，尤其是宝宝必需氨基酸的种类不同，所以不同物质对宝宝的智力发育产生的作用也就不同。初生宝宝以乳制品为主食，父母可以通过每天给宝宝补充 700 ~ 800 毫升母乳或配方奶的方式使其获得足够的蛋白质。另外，牛奶和鸡蛋中的蛋白质具有最适合构成宝宝身体蛋白质的必须氨基酸配比，生理价值最高。其次，瘦肉、鱼肉、黄豆中的蛋白质含量也很丰富。



大脑智力开发

宝宝大脑发育的两个阶段

要想培育一个聪明的宝宝，就要为他打造一个发达的大脑。要想挖掘宝宝的潜能，就要首先了解大脑的发育过程。宝宝的大脑发育分为两个阶段：

大脑长数量的阶段

从怀孕到宝宝出生的这个阶段称为大脑长数量的阶段。宝宝出生时，大脑已经有大约 100 ~ 180 亿个脑细胞了，接近成人的脑细胞数量。也就是说，早在母亲尚未发现自己怀孕时，胚胎的大脑就已经在悄悄发育了。到孕期第 5 周，细胞大量分裂，形成大脑半球且迅速增大、生长。到第 33 周时，大脑的神经中枢基本形成，并和周身相连。

大脑长质量的阶段

宝宝出生后，大脑就进入了长质量的时期，由神经细胞连接的突触开始形成，突触数量在宝宝三个月的时候达到高峰，灰质脂肪沉积也随之完成，到 12 个月的时候，少突神经胶质细胞达到成人的 70%，3 岁时小脑发育基本成熟，3 ~ 4 岁时神经髓鞘化基本完成。从胎儿时期到 6 岁，是宝宝脑部发育的黄金期。

