

美丽新生活丛书

全国妇联推荐的优秀育儿图书

- 早期素质教育百科
- 成功母亲的经典指南



育儿生活实用大全

Yu Er ShengHuoShiYongDaQuan

◀ 婴幼儿素质教育培养百科 ▶



科学·系统
权威·实用

李勤/编著

中医古籍出版社

美 丽 新 生 活 丛 书

育儿生活实用大全

李 勤/编 著



中医古籍出版社

美丽新生活丛书



育儿生活实用大全

——婴幼儿素质教育培养百科

李 勤/编著

中医古籍出版社

责任编辑:王 梅 杨晓瑜

封面设计:康笑宇

图书在版编目(CIP)数据

女性与育儿生活实用大全/李勤编著. —北京:中医古籍出版社,
2002. 8

ISBN 7-80174-058-0

I. 女... II. 李... III. 女性—生活—知识—通俗读物 IV.
Z228.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 043316 号

美丽新生活丛书

育儿生活实用大全

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内北新仓 18 号 100700)

全国各地新华书店经销

沈阳新华印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开 22 印张 520 千字

2002 年 8 月第一版 2002 年 8 月第一次印刷

印数:0001~3000 册

ISBN 7-80174-058-0/R·058

全套定价 76.00 元 本册定价:38.00 元

前 言

素质教育，不应从中、小学才开始，而应从胎儿胎教就着手实施，把素质形态融入到胎儿血脉肌肤的发育形成之中，并且伴随着孩子的出生、成长而逐步提高，这样就会形成孩子的天然素质或者条件反射，并与中、小学素质教育相接轨，就会形成培养天才儿童或者神童的整个过程。

儿童的身心因为十分微小，接受教育非常敏感而有限，所以早期教育必然具有细密性和精确性，同时也具有粗略性和模糊性，因此，早期教育具有各自的要素和独自的特点，点点滴滴，需要准确而全面掌握，才能很好地实施早期素质教育。

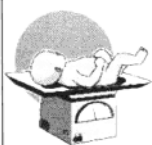
儿童早期教育主要靠家庭和父母，父母永远是孩子的第一任老师，特别是孩子的妈妈，由于与孩子特殊的天然血缘与情感，对孩子进行早期教育具有天然的权力与义务，特别是孩子在学龄前，妈妈应该担负起孩子早期教育的神圣责任，才能起到影响深远而效果明显的作用。因此，必须努力掌握早期教育的知识。

为了使每一位妈妈拥有一本全面、准确、科学、系统的早期教育范本，我们在有关权威专家的指导下，综合国内外最新研究成果，编辑了这本《育儿生活实用大全》，奉献给新世纪年轻的妈妈或者即将做妈妈的女性，用以培养我们新世纪高素质的人才。

根据儿童不同阶段的成长变化和教育特点,本书共分七章,从怀胎进行胎教开始,到出生后每成长一岁采取不同的培养教育方案,直到把孩子送进学校接受老师教育为止,紧紧伴随着孩子的茁壮成长,定将为孩子成长打下坚实的基础。

把孩子送进学校接受老师的培养和教育,我们的妈妈不能就此撒手不管了,把孩子培养成社会的栋梁之材,是一件任重道远的事情,需要我们父母、老师以及全社会的共同努力。

目 录



第一章 零岁胎教方案

- 孕前须做哪些准备/□3
- 孕前身体素质调养/□3
- 为胎儿准备“全面营养”/□4
- 保持孕前良好心理状态/□4
- 掌握最佳怀孕时机/□5
- 生活环境对胎儿的影响/□7
- 妊娠早期注意事项/□8
- 为胎儿准备“怀孕日记”/□9
- 正确认识胎教/□10
- 胎教种类有哪些/□11
- 胎教的方法/□14
- 帮助胎儿做体操/□15
- 给胎儿特殊营养/□16
- 与胎儿“谈话”/□16
- 设计未来胎儿的形象/□17
- 父亲在胎教中的作用/□18
- 父亲与胎儿“玩游戏”/□19
- 艺术熏陶对胎教的影响/□19
- 胎教注意事项/□21
- 何为胎教美学/□22

第二章 一岁育儿方案

- 婴儿发育关键时期/□25

目 录



2

教育要从零岁开始/□26
婴儿生理发育及心理特点/□27
婴儿需要安静/□29
婴儿房间要求/□29
婴儿房间布置/□30
保持婴儿房间室温/□30
培养母子感情/□31
母乳喂养的重要性/□33
增加母乳量的方法/□34
保证婴儿发育营养/□36
保证婴儿体内水分/□36
预防婴儿感染/□38
婴儿视听训练方法/□38
婴儿的微笑/□39
理解婴儿哭声的含义/□39
多晒太阳有好处/□41
多逗婴儿有好处/□41
为婴儿准备有益玩具/□42
第一个月益智训练方法/□43
第一个月婴儿教育方法/□45
第一个月婴儿测试方法/□50
第二个月益智训练方法/□53
第二个月婴儿教育方法/□57
第二个月婴儿测试方法/□62
第三个月益智训练方法/□67
第三个月婴儿教育方法/□68
第三个月婴儿测试方法/□71

目 录



音乐的神奇作用/□75
引导婴儿的几种方法/□76
第四个月益智训练方法/□78
第四个月婴儿教育方法/□81
第四个月婴儿测试方法/□83
第五个月益智训练方法/□88
第五个月婴儿教育方法/□91
第五个月婴儿测试方法/□94
给婴儿做按摩/□99
适合婴儿的体操/□100
第六个月益智训练方法/□102
第六个月婴儿教育方法/□104
第六个月婴儿测试方法/□107
婴儿的最初记忆/□112
让婴儿知道自己的名字/□113
婴儿手和眼的配合训练/□113
正确看待婴儿“吃手指头”/□114
婴儿车使用方法/□115
提高婴儿动手能力/□116
第七个月益智训练方法/□117
第七个月婴儿教育方法/□119
第七个月婴儿测试方法/□123
第八个月益智训练方法/□128
第八个月婴儿教育方法/□129
第八个月婴儿测试方法/□131
训练婴儿手指/□136
训练婴儿爬行/□137

目 录



4

训练婴儿捡物/□138
婴儿应如何看电视/□138
培养婴儿勇敢精神/□139
培养婴儿模仿力/□140
逗婴儿应把握分寸/□140
训练婴儿参加运动/□141
第九个月益智训练方法/□144
第九个月婴儿教育方法/□147
第九个月婴儿测试方法/□151
婴儿第一句话/□156
婴儿的玩具/□157
增强婴儿语言理解能力/□158
引导婴儿认字/□158
引导婴儿学走路/□159
婴儿疾病预防方法/□160
婴儿生病征兆有哪些/□161
第十个月益智训练方法/□164
第十个月婴儿教育方法/□168
第十个月婴儿测试方法/□171
培养婴儿自己吃饭/□176
婴儿的个性发展/□176
婴儿的好奇心/□177
第十一个月益智训练方法/□178
第十一个月婴儿教育方法/□185
第十一个月婴儿测试方法/□188
加强皮肤锻炼/□193
增加户外活动时间/□194

目 录

- 第十二个月益智训练方法/□195
- 第十二个月婴儿教育方法/□199
- 第十二个月婴儿测试方法/□203
- 典型的一岁婴儿/□209
- 婴儿期结束的标志/□210

※ 第三章 二岁抚养方案

- 幼儿生理发育特点/□213
- 幼儿心理发育特点/□213
- 幼儿饮食与营养/□214
- 幼儿挑食怎么办/□215
- 幼儿吃得忽多忽少怎么办/□215
- 培养幼儿良好饮食习惯/□216
- 幼儿营养品须慎用/□217
- 注意幼儿饮食安全/□218
- 玩耍与学习相结合/□219
- 幼儿玩耍的室内环境/□219
- 幼儿玩耍的室外环境/□220
- 第一个月益智训练方法/□221
- 保持幼儿良好情绪/□225
- 培养幼儿生活能力/□225
- 引导幼儿说话/□227
- 第二个月益智训练方法/□228
- 第一、二个月幼儿教育方法/□234
- 第一、二个月幼儿测试方法/□238



目 录



6

- 第三个月益智训练方法/□242
- 培养幼儿语言表达能力/□248
- 培养幼儿穿衣能力/□248
- 引导幼儿步入社会/□249
- 给幼儿一辆小车/□250
- 练习爬楼梯/□251
- 在空气中训练幼儿/□251
- 正确对待幼儿反抗行为/□252
- 第四个月益智训练方法/□253
- 第三、四个月幼儿教育方法/□259
- 第三、四个月幼儿测试方法/□262
- 幼儿卫生包括内容/□267
- 幼儿卫生清洁方法/□268
- 幼儿清洁教育方法/□268
- 幼儿清洁卫生注意事项/□269
- 盥洗用具准备及注意事项/□269
- 让幼儿为妈妈“效劳”/□270
- 第五个月益智训练方法/□270
- 增加幼儿的活动量/□277
- 幼儿睡眠习惯培养方法/□277
- 第六个月益智训练方法/□279
- 第五、六个月幼儿教育方法/□286
- 第五、六个月幼儿测试方法/□290
- 提高幼儿语言水平/□295
- 幼儿“缠人”怎么办/□296
- 第七个月益智训练方法/□297
- 为幼儿创造操作、学习机会/□303

目 录

第八个月益智训练方法/□304
第七、八个月幼儿教育方法/□310
第七、八个月幼儿测试方法/□313
培养幼儿定时进餐的习惯/□318
让幼儿吃饭时保持安静/□318
合理安排幼儿食谱/□318
注重幼儿能力培养/□319
激发幼儿兴趣/□319
第九个月益智训练方法/□320
保护幼儿视力/□326
正确对待幼儿的“极端表现”/□327
第十个月益智训练方法/□328
第九、十个月幼儿教育方法/□334
第九、十个月幼儿测试方法/□336
重视玩具教育的作用/□341
经常与幼儿进行交流/□342
培养幼儿科学精神/□343
培养幼儿绘画能力/□344
培养幼儿读书写字能力/□344
防止幼儿发生意外/□345
第十一个月益智训练方法/□346
幼儿动作训练/□351
正确引导幼儿玩水/□352
第十二个月益智训练方法/□352
第十一、十二个月幼儿教育方法/□358
第十一、十二个月幼儿测试方法/□362
二周岁幼儿综合能力/□368



目 录

二周岁幼儿的进步/□369

二周岁幼儿典型特点/□370

※ 第四章 三岁养育方案

宝宝生理发育特点/□373

宝宝心理发育特点/□373

三岁前宝宝培养重要性/□374

防止宝宝食物致敏/□374

注意水果卫生/□375

保证钙的摄入/□375

保证水分摄入/□376

交流是情商的关键/□376

第一个月益智训练方法/□377

多陪宝宝有好处/□386

第二个月益智训练方法/□387

手指的进一步锻炼/□395

冷水冲淋的好处/□396

教宝宝学骑车/□396

向你推荐宝宝摇铃操/□396

第三个月益智训练方法/□399

第一季度宝宝教育方法/□407

第一季度宝宝测试方法/□412

拥有一个幽默风趣的宝宝/□418

培养宝宝同情心/□419

掌握宝宝情绪变化/□420



目 录



第四个月益智训练方法/□420
正确对待宝宝玩耍/□429
培养宝宝丰富感情/□430
教宝宝感受安静/□430
第五个月益智训练方法/□431
正确对待宝宝“孤僻”性格/□440
宝宝不听话怎么办/□440
宝宝注意力不集中怎么办/□441
第六个月益智训练方法/□442
第二季度宝宝教育方法/□451
第二季度宝宝测试方法/□454
典型的二岁半宝宝/□459
培养宝宝规律性/□460
提高宝宝空间认识能力/□461
第七个月益智训练方法/□462
促进宝宝理解时间概念/□472
培养宝宝解决问题能力/□473
如何对待宝宝玩耍/□473
宝宝玩耍的方法/□474
第八个月益智训练方法/□475
为宝宝准备图片和画册/□485
第九个月益智训练方法/□486
第三季度宝宝教育方法/□496
第三季度宝宝测试方法/□500
带宝宝进行户外活动/□505
第十个月益智训练方法/□506
教宝宝学游泳/□515

目 录



10

- 第十一个月益智训练方法/□516
- 培养宝宝良好情性/□526
- 第十二个月益智训练方法/□526
- 第四季度宝宝教育方法/□535
- 第四季度宝宝测试方法/□538
- 宝宝不愿上宝宝园的对策/□545
- 宝宝太乖并非好事/□546
- 宝宝“自言自语”不必担忧/□547
- 宝宝发脾气如何处理/□547
- 正确对待宝宝“做错事”/□548
- 教宝宝走出“以我为中心”的阴影/□549
- 宝宝的记忆力/□549
- 宝宝对周围事物的兴趣/□550
- 宝宝对事物的区别能力/□550
- 宝宝社会适应能力/□550
- 让宝宝享受大自然乐趣/□551
- 激发宝宝艺术创作能力/□552
- 教育宝宝热爱劳动/□553
- 教宝宝学会刷牙/□553
- 宝宝的个性表现/□554
- 零至三岁宝宝智能水平测试方法/□555
- 典型的三周岁宝宝/□557
- 三岁宝宝的综合能力/□558

第五章 四岁培育方案

- 儿童成长变化/□561

目 录



11

- 儿童运动机能/□561
- 儿童的智力/□562
- 儿童的情感/□563
- 儿童的语言/□563
- 儿童的社会性/□564
- 儿童的玩具/□564
- 儿童的游戏/□565
- 与儿童玩“过家家”游戏/□566
- 给儿童准备一些动物玩具/□567
- 给儿童准备一些交通玩具/□568
- 给儿童准备一些智力玩具/□569
- 教儿童搭积木/□570
- 教儿童捏泥/□571
- 带领儿童进行户外锻炼/□572
- 带领儿童进行体育运动/□572
- 坚持让儿童做体操/□573
- 营造和谐美满的家庭气氛/□573
- 溺爱儿童坏处多/□574
- 培养儿童基本生活技能/□574
- 一岁半至三岁半儿童表达能力
测试方法/□577
- 一岁半至三岁半儿童心理发展
测试方法/□579
- 一岁半至三岁半儿童社会化过
程发展水平测试方法/□582
- 一岁半至三岁半儿童动作发展
水平测试方法/□584