

素质教育专家郑重推荐

妈妈手记

一部成功母亲的
经典指南

跨世纪育儿 = 素质教育 + 科学育儿

祖美德 / 编著



4-6岁育儿最佳方案



2-4岁育儿最佳方案

0-2岁育儿最佳方案



内蒙古人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

妈妈手记/祖美德编著. —呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 1998. 7

ISBN 7—204—04329—4

I. 妈… II. 祖… III. 婴幼儿—保健 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 21126 号

妈妈手记

祖美德编著

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街 20 号)

保定市印刷厂印刷

开本: 850×168 1/32 印张: 15 字数: 380 千

1998 年 10 月第一版 1998 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1—10000 册

ISBN7—204—04329—4/G·945

定价: 19.80 元

版权所有 盗版必究

前言：为了孩子的明天

今天的儿童，特别是1~6岁的儿童，待他们长到18岁，长大成人的时候，正是21世纪初叶。那将是一个高科技激烈竞争的时代，是一个人的素质激烈竞争的时代，是一个创造力激烈竞争的时代。

21世纪即将到来，全世界都在思考怎样迎接21世纪。对于即将到来的世纪，我们既面临着机遇也面临着挑战。我们能不能赢得这场挑战，抓住这个机遇，有一个更大的发展，最重要的问题不是资金，也不是自然资源，最重要的是人，是人的素质和人才问题。

现在的成年人，现在青少年，面临着21世纪的挑战与机遇；而现在婴幼儿，则既面临着未来的机遇，更面临未来的挑战。因为今天的婴幼儿在长大成人的时候，就已经面对激烈竞争的世界了，他们自身还不可能在21世纪来临前后做什么心理准备与素质准备。未来的挑战与压力是伴随着他们幼小的身躯与心灵的成长而同步的。

毫无疑问，儿童的未来是严峻的。

对未来，今天的儿童没有心理准备，但今天的父母是应该有心理准备的。

有识之士与教育专家纷纷指出：没有高素质的人，没有创造力的人，是没有资格参与21世纪的竞争的。今天的儿童如果没能力参与未来的竞争，不用说其父母望子

成龙、望女成凤的期望将完全落空，就连他们的未来生存都势必成为一个大问题。

那么，为了儿童的明天，今日做父母的应该怎么办？

现在，素质教育的呼声越来越高，中小学的素质教育问题已经提到了日程。其实，对孩子来说，素质教育越早越好，应该也可以从几岁开始，甚至从胎教开始。这一点，已为科学和经验所证明。

问题是，中国儿童的早期教育多是违反科学的行为；许许多多的父母还不了解儿童早期教育真正秘密，不知道对幼儿科学教育的种种要素。

为此，本书依据大量的国内外科学资料，结合中国的实际情况，通过作为儿童父母尤其是儿童母亲的科学尝试以及实践经验，总结出科学育儿、培育儿童素质的最佳方案及其一系列具体操作方法。

对培养和提高儿童素质，以适应孩子长大之后所面对的竞争与挑战，这本书是力求科学性、实用性、可操作性的。

为了孩子的明天，特将此书献给今天的初做母亲的女人们——神圣的妈妈。

目 录

一、0岁育胎最佳方案： 胎教设计塑造新生命

你想生一个什么样的小宝宝，这在一定程度上是可以预先设计的。由于胎儿在母体内长到一定时期便具有种种条件反射能力，胎教以及父母的生活环境会对出生前的婴儿有所塑造。

孕前半年.....	(1)
孕前的生理准备.....	(1)
孕前的心理准备.....	(2)
创造良好的生活环境.....	(3)
丈夫的任务.....	(4)
妊娠日记——爱的礼物.....	(5)
并非“对牛弹琴”.....	(5)

二、1岁育儿最佳方案： 顺应天性与素质定向从第一天开始

宝宝从出生到1周岁期间，有几个关键生长阶段。在这几个阶段，父母能否做到在益身、益智方面提升宝宝的素质，将取决于生活条件、养育方法、训练项目有无真正的科学性。

成长的路有千万条，重要的是迈好第一步。

.....	(12)
一岁内宝宝成长的主要变化及指标	(15)
舒适的环境	(16)
宝宝哭声的“翻译”与处理	(18)
要多逗孩子	(20)
在婴儿的小床上悬挂一个小铃铛	(20)
益智训练（第1个月）	(21)
益智训练（第2个月）	(24)
益智训练（第3个月）	(29)
文字刺激不要考试	(30)
音乐有助于宝宝的成长发育	(32)
多看、多听、多摸、多玩	(33)
益智训练（第4个月）	(34)
益智训练（第5个月）	(40)
有计划地教宝宝认识日常物品	(40)
益智训练（第6个月）	(45)
培养宝宝自我服务能力	(48)
亲子乐园	(48)
益智训练（第7个月）	(49)
益智训练（第8个月）	(52)
婴儿看电视时应注意些什么？	(54)
怯生与现代素质培养	(55)

模仿力提高了	(56)
不要过分逗宝宝	(56)
给宝宝开辟一个运动场	(57)
益智训练 (第 9 个月)	(60)
宝宝真正会说话了	(64)
玩具	(65)
发展宝宝对语言的理解能力	(66)
宝宝早期识字要因材施教	(66)
学开步	(67)
益智训练 (第 10 个月)	(68)
让宝宝自己吃饭	(74)
益智训练 (第 11 个月)	(75)
给宝宝良好的学习环境	(76)
益智训练 (第 12 个月)	(85)
宝宝周岁 Party	(91)
宝宝 1 周岁发展的里程碑	(91)
1 岁——幼儿期的开始	(92)

三、2 岁育儿最佳方案： 多方位的培育好苗还得会照料

1 岁半和 2 岁是婴儿成长的又一个关键时期。由于这一时期的婴儿的左右脑的机能开始明显增强，对婴儿的饮食、玩乐、训练应力求多样化，使孩子在动作、言语、情感、习惯、认知能力以及社交行为方面奠定良好的素质。

2 岁宝宝成长的主要变化及指标	(94)
没有什么工作比抚育出生头三年的婴儿更重要 ...	(95)
玩耍是一种学习	(95)
喂养中的问题	(96)
培养饮食习惯	(97)
创造愉快的玩乐环境	(98)
益智训练 (第 1 个月)	(99)
给宝宝一个好情绪	(103)
培养宝宝独立生活能力	(104)
促使宝宝早日开口说话	(105)
益智训练 (第 2 个月)	(108)
放手让宝宝活动	(116)
益智训练 (第 3 个月)	(116)
1 岁多的幼儿总是说一些听不懂的话是怎么回事?	(124)
穿衣服能力和习惯的培养	(124)
怎样培养宝宝的社交意识?	(125)
怎样对待孩子的抗拒行为?	(126)
益智训练 (第 4 个月)	(127)
培养宝宝清洁卫生的习惯	(135)
让宝宝当助手	(138)
益智训练 (第 5 个月)	(138)
多让宝宝活动	(147)
培养良好的睡眠习惯	(148)
益智训练 (第 6 个月)	(150)
帮助孩子学会解决问题的基本概念	(160)
为孩子提供自我锻炼的机会	(161)

益智训练（第 7 个月）	(163)
为宝宝布置适度刺激的环境	(171)
益智训练（第 8 个月）	(172)
培养良好的饮食习惯和能力	(182)
提供机会让孩子自己寻找答案	(183)
益智训练（第 9 个月）	(183)
防止宝宝挑食、偏食	(192)
训练孩子放松身体	(193)
益智训练（第 10 个月）	(194)
让宝宝享受玩具的乐趣	(202)
和宝宝多说话	(203)
益智训练（第 11 个月）	(204)
益智训练（第 12 个月）	(212)
宝宝 2 周岁	(220)
考考 2 岁宝宝	(221)
宝宝 2 周岁发展的里程碑	(223)

四、3 岁育儿最佳方案： 理智性教养注意：“3 岁看大”

3 岁的孩子具有三大特点：对外界事物的极大兴趣、初步的自理能力以及任性。因此，对 3 岁孩子的培育应该在心理发展、品性形成、知识拓进等三大方面加强引导与调教。

3 岁宝宝成长的主要变化及指标	(225)
-----------------------	-------

在实践中提高宝宝的会话技能·····	(226)
益智训练 (第 1 个月) ·····	(227)
多陪陪孩子·····	(240)
益智训练 (第 2 个月) ·····	(240)
益智训练 (第 3 个月) ·····	(252)
怎样才能培养孩子的幽默感·····	(265)
要想让孩子关心他人, 必须亲身经历·····	(266)
3 岁——情绪变化激烈的时期 ·····	(267)
益智训练 (第 4 个月) ·····	(267)
玩耍·····	(281)
画册和音乐·····	(281)
安静训练·····	(282)
益智训练 (第 5 个月) ·····	(282)
宝宝不合群怎么办? ·····	(295)
如何让 3 岁大的幼儿听话? ·····	(296)
小儿的注意力不集中怎么办? ·····	(296)
益智训练 (第 6 个月) ·····	(297)
宝宝 2 岁半发展的里程碑·····	(310)
培养有序的生活和学习·····	(311)
如何培养 3 岁幼儿的空间认识能力·····	(312)
益智训练 (第 7 个月) ·····	(313)
让宝宝理解时间概念·····	(327)
让宝宝自己解决问题·····	(328)
和小朋友玩·····	(329)
各种各样的游玩·····	(329)
益智训练 (第 8 个月) ·····	(330)
益智训练 (第 9 个月) ·····	(344)
益智训练 (第 10 个月) ·····	(359)

益智训练（第 11 个月）	(373)
快乐是一种心情，也是一种性格	(387)
益智训练（第 12 个月）	(388)
宝宝 3 周岁发展的里程碑	(401)
3 岁宝宝内心世界的发育	(403)
3 岁宝宝社会性的增长	(405)
三岁看大，七岁看老	(406)
孩子不愿上幼儿园怎么办？	(407)
孩子太乖好吗？	(408)
“自言自语”是病态吗？	(409)
孩子总爱发脾气怎么办？	(409)
幼儿做错了事怎么办？	(410)
幼儿为什么总是“以我为中心”？	(411)
3 岁——幼儿期重要的时期	(411)

五、4~5 岁育儿最佳方案： 藏起一半爱，爱的转化

4~5 岁的孩子求知欲旺盛、智力日益发达、情感趋于复杂、社会性开始显见。作为父母，尤其是母亲因此容易特别喜爱甚至溺爱这一年龄段的孩子。然而，溺爱是教养孩子的大忌。应当将爱转化为对孩子生活本领的培养、深化为对孩子为人处世素质的引领。

4~5 岁孩子的成长变化	(413)
--------------------	-------

让孩子掌握基本生活本领·····	(416)
要让孩子心情开朗、茁壮成长·····	(418)
不可溺爱孩子·····	(419)
要有一个欢乐的家庭气氛·····	(420)
跌倒了得自己爬起来·····	(420)
我不是最弱小的·····	(421)

六、6岁育儿最佳方案： 放飞的最初准备育儿十戒

6岁的孩子是走向少年的开始。这时，最重要的，是在心理、人格、眼识、志向方面加强对孩子的培养教育。孩子是花朵，就要科学培植；孩子是宝贝，就要用心护理；孩子是弓上的箭，就要射准、射远。

从小培养孩子的健康心理·····	(423)
怎样增进孩子的心理健康？·····	(423)
幼儿心理要求·····	(425)
一个孩子一个样·····	(427)
教育孩子品德高尚·····	(428)
培养孩子的自制能力·····	(429)
斥责要有方·····	(430)
经常带孩子到大自然中去·····	(431)
怎样培养孩子的善良品性？·····	(431)
不要让孩子失去天性·····	(433)

如何爱护孩子的好奇心？	(433)
怎样培养孩子的自尊心？	(435)
教育孩子克服软弱	(436)
在笑声中镌刻灵魂	(438)
对弈时从不给孩子让棋	(439)
教育孩子懂礼貌并进行意志培养	(440)
培养孩子的自信心	(441)
进行礼仪教育	(443)
怎样纠正孩子撒谎的行为？	(445)
怎样矫正孩子的撒泼行为？	(446)
玩具对幼儿生长的重要性	(447)
独生子女一定“独”吗？	(448)
“想象比学识更重要”	(448)
苹果核儿像颗五角星	(451)
天才就是强烈的兴趣和顽强的人迷	(452)
为孩子朗读	(453)
为你迷恋电视的幼儿订一份报	(455)
对孩子进行初步性教育	(457)
教孩子认识社会	(458)
节奏感的形成从童年开始	(459)
“异想天开”的游戏中诞生了望远镜	(460)
你属于哪一类的父母？	(462)
羊能说自己最尊重的是狼吗？	(463)
教育孩子注意事项	(465)

一、0岁育胎最佳方案： 胎教设计塑造新生命

你想生一个什么样的小宝宝，这在一定程度上是可以预先设计的。由于胎儿在母体内长到一定时期便具有种种条件反射能力，胎教以及父母的生活环境会对出生前的婴儿有所塑造。

○孕前半年

生宝宝可不能临时抱佛脚。我们夫妻俩制定了一个育儿计划，并提前半年学习必要的孕前知识和开始一些准备工作。这对于生养一个健康可爱的小宝宝是至关重要的。首先，未来的父亲要把烟酒戒掉；尽量避免到有毒或不卫生的场合去；进行体育锻炼，强健体魄，提高身体综合素质；合理安排家庭生活，保持夫妻间的愉悦和谐；防止病毒感染，慎服中、西药及各种补品；长期口服避孕药的母亲，须停药6个月以上方可受孕。当然，夫妻双方还不要忘记到有关医疗服务机构进行遗传咨询，看自己是否宜于怀孕。这一切都有了满意的结果后，还要做好充分的生理准备和心理准备。

○孕前的生理准备

1. 身体素质的调养

要想生育一个健康聪明的后代，父母的身体素质是优生的前提条件。做好孕前身体素质的调养，最关键的是夫妇要分别坚持进行健美活动，包括健美运动和有益于健美的艺术活动。沉湎于自我封闭式的新婚生活，无节制的纵欲则是重要的“禁忌”。保持健康的精神状态，是身体素质向正常发展的“精神卫生”条件，万

万不可忽视。

2. 给胎儿准备好“全面营养”

不少新婚夫妇认为在妻子怀孕后再加强营养就行了，这是一种错误的观点。因为在妊娠早期（也是脑细胞形成数目能否达到正常的关键期），胚胎所需的营养是直接从子宫内膜储存的养料中取得，而子宫内膜所含营养的状况是孕前形成的，它的营养全面自然地影响着胚胎发育的质量。因此，为了给胎儿准备好“全面营养基”，最好在准备妊娠前的几个月即开始加强营养调配，特别是应多吃一些青菜、水果、肉类和豆制品类，以通过对蛋白质以及多种维生素的摄取，充分为子宫内膜输送胚胎发育所必需的各类氨基酸及其它营养物质。

3. 孕前加强锻炼

现代科学表明，夫妇经常通过体育锻炼保持身体健康，能为下一代提供较好的遗传素质，特别是对下一代加强心肺功能和摄氧能力、减少单纯性肥胖等遗传因素能产生明显的影响。孕前锻炼时间每天应不少于 15—30 分钟，一般适于在清晨进行，锻炼的项目有跑步（慢跑）、散步、做健美操等，节假日还可以从事登山、郊游等活动。

4. 孕前劳动保护

(1) 应暂时停止有强烈噪音、污染或强烈有害放射源的工作；
(2) 除适度的公务、劳务之外，应暂时停止繁重的工作劳动。尤其是从事个体劳动的人，更要注意掌握好适宜的劳动时间和劳动强度；
(3) 男性应暂时避开可能影响精子正常生成的不利因素，例如长时间低温水下作业等。

○孕前的心理准备

1. 孕前心理环境应和谐

(1) 夫妻善于主动调节相互间的心理平衡。当一方由于气质上或性格上的原因失去正常的心理状态时，另一方应善于引导对方摆脱困境。(2) 善于安排适宜的生活节律，以消除某种容易招致的心理失调。(3) 彼此都善于在特定的情况下加大自己处理与对方关系的“容忍度”。平素尚可进行适当争论的非原则问题，这时可以先容忍下来，留待以后的适当时机解决，也可借其他方法使之自然消化。

2. 妊娠在爱情生活中的位置

妊娠，在新婚夫妇生活中的理想坐标，是巩固爱情的纽带，应该有助于爱情伦理维系的完善，而不应是弱化夫妻情感的“触媒剂”。生育，从家庭伦理角度来看，是一种爱的传递，它是以夫妇情感的发展为基础的。从期待妊娠到实现生育目的的过程，应该是发展夫妻挚爱，并进一步激发对生活的热爱的过程。把握了这一点，同时也就获得了平衡妊娠心理的强有力的支点。因此，也可以说这是搞好孕前心理准备的关键。

○创造良好的生活环境

现代医学研究证明，不良的环境可以导致母亲情绪的变化，而母亲的不良情绪在整个孕期都会对胎儿产生不良影响。为了优生优育，有必要为胎儿创造一个优美寂静的生活环境，这也是胎教实施的基础。否则，以前所做的一切优生受孕的努力都会前功尽弃。

1. 居住环境的要求

首先，居室应该整齐清洁，安静舒适，不拥挤，不黑暗，通风通气。其次，最好保持一定的温度，即 20—22℃。再次，最好保持一定的湿度，即 50% 的空气湿度。还有，居室中的一切物品设施要便于孕妇日常起居，消除不安全因素。最后，居室中要有良好的音像刺激。经常播放一些有益的胎教音乐；经常对胎儿说

话；争吵和打骂是决不应有的。还要注意居室中的色彩搭配。孕妇在不同的妊娠期对不同的色彩有不同的感觉，要选择孕妇所喜爱的颜色来装饰居室，使孕妇心情舒畅。同时还可在房间适当放置几盆花卉、盆景，在墙壁上贴几张孕妇喜爱的婴儿图片或风景画、油画；也可在阳台上种植花草、饲养虫鱼，使居室充满活力，让劳累了一天的孕妇尽快恢复疲劳。

2. 声音对孕妇的影响

让孕妇多听喜爱的音乐，用乐声代替杂乱无章、吵闹不休的声音。听一些赏心悦目的音乐，会给人带来美的享受，使人产生联想，思想境界会更开阔。音乐还可以调节人的情绪，使人进入深思的宁静状态，并通过母亲间接作用于胎儿，使胎儿安静下来。怀孕的中晚期，音乐的声波还可通过母亲的腹壁直接传导到胎儿的听觉器官，并刺激脑细胞，达到完善大脑功能的目的。

3. 追求高尚的精神享受

孕妇在妊娠期间应追求高尚的精神享受，如听音乐、弹琴、下棋、写字、绘画、读书、与友人谈话等，这些都可以调节神经，保持心情开朗、精神愉快，保持良好的心理状态，对胎儿能够产生良好的刺激，促使其大脑的发育完善。

○丈夫的任务

怀孕是妇女生活中的最关键、最困难的时期。在怀孕期间，孕妇的身体要发生很大的变化，精神上 and 体力上会有很大的消耗，而且出现许多不适，因而感到格外脆弱，需要照顾和保护。这时，作为丈夫，应该承担起自己的责任，加倍地爱护和体贴妻子，以减轻其生理上和心理上的双重压力。

您应该学习一些优生知识，了解怀孕与分娩的基本常识，为孕妇当好参谋。

如果您吸烟，那么最好能戒掉，起码不要在孕妇的周围吸烟，