



科学胎教的理念
轻松培养优质宝宝

胎教早教 百科

管 睿◎主编



• 6种简单有效的胎教方法 • 孕40周同步胎教方案 • 12个月专业早教指导 • 五大能力权威开发



胎教是父母与胎儿沟通的第一步

每个宝宝都是降落凡尘的小精灵，有自己内在的“小宇宙”
因此，父母要精心地养育他、呵护他、教育他，开发其各种潜在能力



吉林科学技术出版社

管蓉
主编

胎教早教 百科

图书在版编目 (C I P) 数据

胎教早教百科 / 管睿主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2014. 5
ISBN 978-7-5384-5583-0

I. ①胎… II. ①管… III. ①胎教—基本知识②早期教育—基本知识 IV. ①G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 089561 号

胎教早教百科

Taijiao Zaojiao Baike

主 编 管 睿
出 版 人 李 梁
策划责任编辑 孟 波 杨超然
执行责任编辑 解春谊
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 420千字
印 张 22
印 数 1—10000册
版 次 2014年8月第1版
印 次 2014年8月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85635181 85600611 85635176

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-86037576

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5583-0

定 价 29.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85659498

目录 MULU

第一章

早教，从胎教开始

- 26 胎教就是早教
- 26 胎教的现实意义
- 26 能促进胎儿大脑健康发育
- 26 有利于胎儿的心理健康
- 27 如何科学地实施胎教
- 27 胎教实施要诀
- 27 成功胎教的秘诀
- 28 从胎内开始开发胎儿智商
- 28 成为超智力宝宝的因素
- 28 遗传与智力密切相关
- 28 与后天的努力不无关系
- 29 胎儿脑部成长全记录
- 29 母子信息传递
- 29 脑的发育
- 30 神经网络的形成
- 30 信息传递
- 30 胎儿在聆听外面的世界
- 31 宝宝依恋母亲的心音
- 31 子宫内的“小窃听者”
- 31 胎儿听觉何时发育
- 32 胎儿能感受明暗变化
- 32 胎儿视觉的发育
- 32 胎儿可以感受明暗
- 32 不要伤害胎儿的心灵
- 32 胎儿心的形成
- 33 培育一颗良好心灵
- 33 胎儿有记忆能力吗
- 33 胎儿具有记忆能力的例证
- 33 胎儿具有记忆能力的意义
- 34 爱睡觉的胎儿
- 34 给胎儿听音乐
- 35 营养胎教
- 35 营养对胎儿有多重要
- 35 直接影响胎儿的发育
- 35 保证胎盘的正常发育
- 36 合理安排孕妇的饮食
- 36 吃得不要太咸
- 36 均衡营养
- 36 补充钙质
- 37 抚摩胎教
- 37 抚摩胎儿的益处
- 37 激发胎儿的运动能力
- 37 促进胎儿的智力发育
- 37 增进母子关系
- 38 怎样进行抚摩胎教
- 38 准备
- 38 姿势
- 38 方法
- 38 抚摩时要注意哪些事项
- 39 音乐胎教

- 39 音乐胎教的重要意义
- 39 增进母子关系
- 39 与母子的生理节奏产生共鸣
- 40 音乐胎教的方法
- 40 音乐熏陶法
- 41 音乐灌输法
- 41 朗诵抒情法
- 41 音乐胎教的选择
- 41 消除疲劳的音乐
- 41 欢快明朗的音乐
- 42 平静放松的音乐
- 42 促进食欲的音乐
- 42 催眠的音乐
- 42 音乐胎教的误区
- 42 在腹部播放音乐
- 42 给胎儿听音乐的时间过长
- 43 听节奏快、音量大的乐曲
- 43 随意购买胎教传声器
- 43 胎教趣事：两组对比
- 44 联想胎教
- 44 联想胎教的可行性
- 44 对胎儿的“干预”作用
- 44 异常反应的作用
- 45 想象中胎儿是什么样的
- 45 用意象塑造理想中的宝宝
- 45 把美好的愿望具体化
- 45 怎样设计宝宝的形象
- 45 展开联想的翅膀
- 46 和胎儿一起走进大自然
- 46 胎儿和母亲分享感受
- 46 感受清新的空气
- 47 语言胎教
- 47 怎样进行语言胎教
- 47 语言讲解要视觉化
- 47 将形象与声音结合
- 47 把形象和情感融合
- 48 寻找和胎儿的谈话内容
- 48 告诉他生活中的点点滴滴
- 48 借助于书刊画册
- 48 户外语言胎教
- 49 给宝宝讲故事、数数字
- 49 讲故事
- 49 看画册
- 49 学数字
- 50 游戏胎教
- 50 胎儿会做游戏吗
- 50 子宫是宝宝的游乐场
- 50 准备姿势
- 50 具体方法
- 51 运动胎教
- 51 认识运动胎教
- 51 深情款款的拍打运动
- 51 拍打前的准备
- 52 拍打时的姿势
- 52 拍打的方法
- 52 这样运动有益胎教
- 52 怀孕早期的运动
- 52 怀孕中期的运动
- 53 怀孕晚期的运动
- 54 性格胎教
- 54 母亲性格对胎儿的影响
- 54 有意识的精神刺激

第二章

孕一月胎教方案

- 56 受精卵在子宫“安家了”
- 56 胎儿的发育
- 57 孕妈妈的变化
- 57 受精卵着床时，孕妈妈的感觉
- 57 受精卵的生长
- 58 音乐胎教
- 58 胎教名曲《爱之梦》
- 58 什么时间听
- 58 怎样听音乐
- 58 关于《爱之梦》
- 59 胎教名曲《摇篮曲》
- 59 什么时间听
- 59 胎教名曲《梦幻曲》
- 60 意念胎教
- 60 什么是意念胎教
- 60 爱心是进行意念胎教的前提
- 60 怎样进行意念胎教
- 61 提高胎教效果的呼吸法
- 61 用心程度很重要
- 61 开始练习呼吸法
- 61 自由的场所
- 62 运动胎教
- 62 认识运动胎教
- 62 彻底地放松
- 62 腿部的放松
- 62 脸部的放松
- 63 身体中段的放松

- 63 肩膀的放松
- 63 心情的放松
- 63 脊椎的放松
- 64 艺术胎教
- 64 《椅中圣母》
- 64 感受一下做妈妈的喜悦
- 64 关于这幅画的神秘传说
- 65 《维纳斯的诞生》
- 65 一个爱与美的生命诞生了
- 65 关于爱神的小故事
- 65 《牧场圣母》
- 66 准爸爸参与胎教
- 66 为新的家庭成员感到高兴
- 66 理解妻子的情感起伏
- 66 宣布禁酒、禁烟
- 66 学会开导孕妈妈
- 66 通过超声波看胎儿
- 66 养成和胎儿说话的习惯

第三章

孕二月胎教方案

- 68 胎儿和孕妈妈的变化
- 68 胎儿的发育
- 68 心脏开始跳动
- 68 大脑快速发育
- 68 面部日渐清晰
- 69 孕妈妈的变化
- 69 出现类似感冒的症状

69 常常恶心、呕吐
69 乳房胀痛
69 出现尿频状况
69 子宫变大
70 胎教要持之以恒
70 《铁杵磨成针》的故事
70 让宝宝变得更聪明
71 孕妈妈读古诗
71 工作中的孕妈妈
71 胎儿是有记忆的
72 情绪胎教
72 孕妈妈应该学会自己调节心情
72 多置身于欢乐的人群中
72 微笑是最好的情绪胎教
73 和自己在一起
73 和胎儿说悄悄话
73 呼唤胎儿
74 音乐胎教
74 《紫丁香》
74 沁人心脾的紫丁香
74 中国古代的丁香文化
74 《蓝色多瑙河》
75 乐曲全称的由来
75 《仲夏夜之梦》
76 孕妈妈开始补钙了吗
76 营养胎教
76 孕早期补钙有妙招
76 补钙好帮手
76 科学补充叶酸
77 准爸爸参与胎教
77 创造一个良好的胎教环境

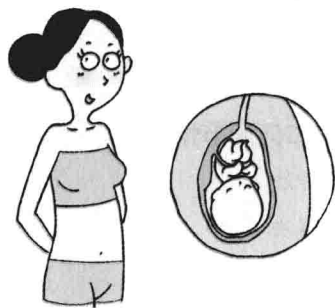
77 帮助妻子分忧解难
77 孕妈妈也有很多忧愁
77 准爸爸要更体贴
78 帮助妻子做家务
78 变成爱说话的好丈夫
78 准爸爸讲故事

第四章

孕三月胎教方案

80 胎儿和孕妈妈的变化
80 胎儿的发育
80 形成手指和脚趾
80 全面进入胎儿期
80 生殖器官开始形成
81 迅速成长
81 孕妈妈的变化
81 开始感到腰酸背痛
81 孕早期害喜症状逐渐消退
81 出现更多的皮肤疾病
81 子宫上移到腹部
82 妈妈开心，宝宝聪慧
82 幸福的孕妈妈
82 保持平和的心境
82 理解准爸爸的爱
83 夏季好心情小妙招
83 孕妈妈如何调节情绪
83 换位思考法
83 情绪转移法
84 抚摩胎教

- 84 怎么进行抚摩胎教
- 84 抚摩胎儿的益处
- 85 抚摩时要注意的事项
- 86 营养胎教
- 86 增加能量的摄入
- 86 保证优质蛋白质的供给
- 86 注意补充微量元素
- 86 注意铜、锌元素的补充
- 87 注意维生素D的补充
- 87 注意碘元素的补充
- 87 孕妈妈吃鱼，胎儿更聪明
- 87 吃鱼对母子的好处
- 87 不吃鱼的孕妈妈怎么办
- 88 运动胎教
- 88 大地致敬式
- 88 侧腰式
- 89 准爸爸参与胎教
- 89 准爸爸为孕妈妈按摩
- 89 关于按摩的小知识
- 89 开始头部按摩
- 89 陪孕妈妈做产检
- 90 陪伴孕妈妈产检好处多
- 90 准爸爸要随时做记录
- 90 送给孕妈妈的诗歌



第五章

孕四月胎教方案

- 92 胎儿和孕妈妈的变化
- 92 胎儿的发育
- 92 对腹中的声音有了反应
- 92 身体各器官开始归位
- 92 可以区分出性别了
- 92 出现呼吸的征兆
- 93 孕妈妈的变化
- 93 胸部变大，出现静脉曲张
- 93 此时期开始出现妊娠纹
- 93 开始分泌乳汁
- 93 下腹部明显增大
- 93 能感受到第一次胎动
- 94 语言胎教
- 94 避免让胎儿听到噪声
- 94 避免嘈杂的声音
- 94 避免嘈杂的环境
- 94 给胎儿取一个好名字
- 94 以出生地或家乡地名起名
- 95 以准爸妈姓氏叠加起名
- 95 根据出生当天的特征起名
- 95 讲故事《勤劳的灰姑娘》
- 96 给胎儿读古诗
- 97 趣味胎教
- 97 送给胎儿的十字绣
- 97 做几个漂亮的收纳盒
- 97 将空纸盒变成收纳盒
- 98 好玩的手指游戏

- 98 神奇的魔方
- 99 魔方的由来
- 99 孕妈妈该怎么玩
- 99 静心练练书法
- 99 陶冶性情, 改变气质
- 99 自由操练, 忙闲兼宜
- 100 环境胎教
- 100 走进大自然
- 100 呼吸新鲜空气
- 100 享受阳光的温暖
- 101 多和丈夫一起出去游玩
- 101 薰衣草的美丽传说
- 101 孕妈妈拍照片
- 101 一首爱的诗歌
- 101 高尚的生活态度
- 102 准爸爸参与胎教
- 102 肯定妻子的变化
- 102 一起去做定期检查
- 102 陪妻子一起锻炼
- 102 学会听胎心
- 102 可以有适度性生活

第六章

孕五月胎教方案

- 104 胎儿和孕妈妈的变化
- 104 胎儿的发育
- 104 开始生成脂肪
- 104 心脏跳动更加活跃
- 104 开始有丰富的表情

- 105 感觉器官快速发育
- 105 孕妈妈的变化
- 105 呼吸变得更加困难
- 105 白带增多
- 105 出现尿频的症状
- 105 乳房变大并分泌乳汁
- 106 分享胎动的感受
- 106 胎动的规律
- 106 孕妈妈对胎动会有不同的感觉
- 106 找一找胎动的位置
- 106 数一数胎动的频率
- 107 胎儿的胎动存在差异
- 107 胎儿打嗝无需担心
- 107 让胎儿动起来
- 107 进行胎教的好时机
- 107 准备适合的音乐
- 108 趣味胎教
- 108 猜猜动物谜语
- 109 画一幅动物简笔画
- 109 边说边画
- 109 突出动物形象的特征
- 109 和胎儿做游戏
- 109 好玩的踢肚游戏
- 110 运动胎教
- 110 孕五月运动操
- 110 转动脚后跟
- 110 扭动背部
- 110 抬起双腿画圆
- 110 深情款款的拍打运动
- 111 营养胎教

- 111 补充健脑食品
- 111 脑部发育需多种营养
- 111 对大脑发育有益的食品
- 111 补钙很关键
- 112 准爸爸参与胎教
- 112 多和妻子聊天
- 112 用深情的声音参与胎教
- 112 与妻子一起运动
- 112 准爸爸读古诗

第七章

孕六月胎教方案

- 114 胎儿和孕妈妈的变化
- 114 胎儿的发育
- 114 胎脂分泌量增加
- 114 对外界的声音更加敏感
- 114 骨骼和关节日渐发达
- 115 孕妈妈的变化
- 115 脚部出现水肿
- 115 呼吸有些困难
- 115 腿部出现抽筋现象
- 115 身体平衡感变差
- 115 情绪波动很大
- 116 “勤”胎教无难事
- 116 勤交流
- 117 勤进食
- 117 勤运动
- 117 勤联想
- 118 视觉胎教

- 118 经常和朋友聊天
- 118 常回家看看
- 118 享受日光浴
- 119 语言胎教
- 119 英语启蒙
- 119 一起唱ABC字母歌
- 119 注意学习方法
- 119 经常呼唤胎儿的名字
- 119 准爸爸的呼唤很重要
- 120 音乐胎教
- 120 《洋娃娃小夜曲》
- 120 《花的圆舞曲》
- 120 梦幻般的故事
- 120 舞剧音乐的经典
- 121 营养胎教
- 121 合理的营养组合
- 121 酸碱搭配均衡
- 122 粗细搭配均衡
- 122 主副搭配均衡

第八章

孕七月胎教方案

- 124 胎儿和孕妈妈的变化
- 124 胎儿的发育
- 124 皮肤变得红润
- 124 开始有呼吸
- 124 视觉、听觉逐步发育
- 125 大脑组织迅速发育
- 125 孕妈妈的变化

- 125 出现紫色妊娠纹
- 125 胎动越来越明显
- 125 血压有所上升
- 125 疲劳感更加强烈
- 126 孕妈妈和胎儿的心电感应
- 126 通过梦向孕妈妈传递信息
- 126 通过行为向孕妈妈“报警”
- 126 训练胎儿规律作息
- 126 开始记录胎心
- 127 进行胎教的好时机
- 127 胎心的正常范围
- 127 寻找胎心的位置
- 127 胎心监护的时间
- 127 听不到胎心音怎么办
- 127 和胎儿嗅觉相通
- 128 语言胎教
- 128 胎儿喜欢妈妈温柔的声音
- 128 什么是“高域衰减”
- 128 用你的声音安慰腹中的胎儿
- 128 教胎儿学拼音
- 128 23个声母
- 128 教声母的方法
- 129 形象记忆法
- 129 24个韵母
- 129 教韵母的方法
- 129 大家一起唱一唱
- 129 孕妈妈朗读诗词
- 130 营养胎教
- 130 控制热量的摄入
- 130 提倡食物多样化
- 130 多补铁，预防孕期贫血
- 131 环境胎教
- 131 美化居室环境
- 131 居室环境的装饰
- 131 居室的绿化装饰
- 131 孕妈妈要远离电磁波
- 132 趣味胎教
- 132 和胎儿一起做游戏
- 132 孕妈妈嗅一嗅
- 132 大家一起唱一唱
- 132 名画欣赏《圣母的婚礼》
- 133 戏剧性的场景
- 133 和谐的美感
- 133 名画欣赏《日出·印象》
- 133 印象派的画法
- 133 充分发挥想象
- 134 美丽的港口
- 134 好玩的手指游戏
- 134 手指游戏《开门》
- 134 手指游戏《都睡了》
- 134 手指游戏《金锅盖》
- 134 手指游戏《手指歌》
- 135 准爸爸参与胎教
- 135 和妻子一起数胎动
- 135 与妻子一起准备分娩用品
- 135 欣赏名画《星月夜》
- 135 挣扎与奋斗的精神
- 136 色彩的奇妙作用
- 136 和胎儿一起学科学《美人鱼》
- 136 “美人鱼”的神秘传说
- 136 真正的美人鱼——海牛

第九章

孕八月胎教方案

- 138 胎儿和孕妈妈的变化
- 138 胎儿的发育
- 138 能够感受到子宫外的亮光
- 138 活动变得迟缓
- 138 头部迅速变大
- 139 生殖器逐渐清晰
- 139 孕妈妈的变化
- 139 出现规律性的宫缩
- 139 呼吸变得急促
- 139 可能出现尿失禁现象
- 139 体重迅速增长
- 140 音乐胎教
- 140 俄罗斯浪漫曲《春水》
- 140 拉赫玛尼诺夫
- 140 浪漫曲
- 141 舒曼的《梦幻曲》
- 141 听民乐《百鸟朝凤》
- 141 唱给胎儿听
- 142 联想胎教
- 142 联想胎教的要求
- 142 把美好的愿望具体化
- 142 幻想胎儿的模样
- 143 语言胎教
- 143 胎儿喜欢孕妈妈的声音
- 143 教胎儿认汉字
- 144 性格胎教
- 144 开始培育胎儿的心灵

- 144 情绪是培育胎儿心灵的关键
- 144 孕妈妈学会满足
- 144 有意识地进行精神刺激
- 145 用心去爱
- 145 写给孩子的诗
- 146 营养胎教
- 146 摄取足够的蛋白质和脂肪酸
- 146 减少脂肪性食物的摄取
- 146 补充钙质

第十章

孕九月胎教方案

- 148 胎儿和孕妈妈的变化
- 148 胎儿的发育
- 148 器官基本发育完全
- 148 头部开始转向子宫
- 148 长出完整的手指甲
- 149 孕妈妈的变化
- 149 性欲下降
- 149 对分娩恐惧不安
- 149 子宫底上移
- 149 胎动明显减少
- 149 腹部出现下坠感
- 150 情绪胎教
- 150 拍拍肚皮，晒晒太阳
- 150 保证每天的日晒时间
- 150 掌握每天最佳日晒时间
- 150 注意季节性
- 150 不要隔着玻璃晒太阳

- 151 写下你的期待
- 151 相信信念的神奇力量
- 152 语言胎教
- 152 妈妈讲故事《伊索寓言》
- 152 《蚂蚁与鸽子》
- 152 《生金蛋的鹅》
- 153 和胎儿一起猜谜语
- 154 趣味胎教
- 154 开心笑一笑
- 154 给胎儿读古诗
- 155 营养胎教
- 155 控制脂肪的摄入量
- 155 不要饮食过度
- 155 适当补充蛋白质
- 156 本月安胎提醒
- 156 关注胎动和胎位
- 156 胎儿的胎动有4种模式
- 156 监测胎动的方法
- 156 禁止性生活

第十一章

孕十月胎教方案

- 158 胎儿和孕妈妈的变化
- 158 胎儿的发育
- 158 仍在继续成长
- 158 为出生做准备
- 158 孕妈妈的变化
- 158 分泌物增多

- 158 开始阵痛
- 159 营养胎教
- 159 坚持给胎儿补脑
- 159 坚持少食多餐的原则
- 159 增补DHA食品
- 159 多吃预防便秘的食物
- 160 开始各项分娩准备
- 160 心理准备
- 160 物质准备
- 160 证件
- 160 妈妈服装
- 160 妈妈洗漱用品
- 160 卫生用品
- 161 药品
- 161 宝宝用品
- 161 妈妈食物
- 161 生理准备
- 161 睡眠休息
- 161 适量活动
- 161 洗澡
- 161 家属照顾
- 161 清洁环境
- 162 趣味胎教
- 162 和胎儿玩扑克牌
- 162 提前分享新生儿的神奇
- 162 声音定向能力
- 162 运动能力
- 162 注视与追视能力
- 162 触、味和嗅觉及交往能力
- 163 模仿能力

- 163 古典名曲《高山流水》
- 163 高山流水典故
- 163 高山流水欣赏
- 163 给胎儿听什么音乐
- 164 情绪胎教
- 164 生命的价值
- 164 正确对待产痛
- 165 分娩是一种幸福的痛
- 165 散文诗《望云》
- 166 运动胎教
- 166 助产运动
- 166 增强臀腿肌肉力量的运动
- 166 增强骨盆肌肉力量的运动

第十二章

新生儿的反射关键期

- 168 新生儿与生俱来的本能
- 168 新生儿的本能反射
- 168 宝宝能力特点
- 168 宝宝能力培养方案
- 170 新生儿有着惊人的本领
- 170 宝宝能力特点
- 172 新生儿独特的个性
- 172 宝宝能力特点
- 172 宝宝能力培养方案
- 173 照顾好感受性强的宝宝
- 173 宝宝能力特点

- 173 引发宝宝的感触与感官智能
- 173 宝宝能力培养方案
- 174 触觉交流有助于宝宝智力发育
- 174 宝宝能力特点
- 174 宝宝能力培养方案
- 175 新生儿的灵敏嗅觉与味觉
- 175 宝宝能力特点
- 175 宝宝能力培养方案
- 176 开启宝宝的视觉、听觉
- 176 宝宝对光线的视觉反应
- 176 宝宝能力特点
- 176 宝宝能力培养方案
- 177 新生儿对声音的反应
- 177 宝宝能力特点
- 177 宝宝能力培养方案
- 177 新生儿视觉与听觉的开发
- 177 视觉刺激
- 177 听觉刺激
- 178 新生儿的具体运动能力
- 178 抬头运动训练
- 178 俯卧抬头
- 178 竖抱抬头
- 178 俯腹抬头
- 178 宝宝巧手训练
- 178 宝宝能力特点
- 179 宝宝能力培养方案
- 179 拉腕坐起训练
- 179 具体训练方法
- 179 新生儿健身操
- 179 扭扭操
- 179 打水操

- 180 宝宝最初的教育锻炼
- 180 新生儿潜能早教课
- 180 听觉训练
- 180 视觉训练
- 180 触觉训练
- 180 发音训练
- 180 抓握训练
- 180 动作训练
- 181 多交流能够开发宝宝智力
- 181 哭是宝宝的主动交流
- 181 相互注视交流
- 181 喂奶与换尿布时的交流
- 181 肌肤交流
- 182 宝宝最初的交往形式
- 182 宝宝能力特点
- 182 宝宝能力培养方案

第十三章

1~2个月的宝宝： 咿呀学语关键期

- 184 训练宝宝的听力与语言
- 184 宝宝听力发育及培养
- 184 宝宝能力特点
- 184 宝宝能力培养方案
- 185 宝宝听力探测
- 185 宝宝能力特点
- 185 宝宝语言能力发育及培养
- 185 宝宝能力培养方案

- 186 怎样听懂“宝宝哭声”
- 186 宝宝能力特点
- 186 宝宝能力培养方案
- 188 训练宝宝视觉及感触能力
- 188 味觉、嗅觉和触觉训练
- 188 宝宝能力培养方案
- 189 宝宝的视觉发展与训练
- 189 宝宝能力特点
- 190 宝宝能力培养方案
- 191 宝宝听觉发展训练法
- 191 宝宝能力特点
- 191 宝宝能力培养方案
- 193 宝宝运动、语言能力发展
- 193 宝宝动作特征
- 193 宝宝能力特点
- 194 宝宝运动注意事项
- 194 通过小手认识世界
- 194 宝宝能力特点
- 194 宝宝能力培养方案
- 194 训练触摸和抓握能力
- 195 手眼协调训练



- 195 手眼协调练习
- 195 扩大手的动作
- 195 宝宝头部训练
- 195 宝宝能力特点
- 195 宝宝能力培养方案
- 196 爬行与侧翻训练
- 196 宝宝能力特点
- 196 宝宝能力培养方案
- 198 适合宝宝玩的游戏

第十四章

2~3个月的宝宝： 抬头翻身关键期

- 200 教宝宝学翻身及其他训练
- 200 宝宝翻身训练
- 200 宝宝能力特点
- 200 宝宝能力培养方案
- 201 引导宝宝做抬头训练
- 201 宝宝能力特点
- 201 宝宝能力培养方案
- 202 宝宝身体动作锻炼
- 202 宝宝能力特点
- 202 宝宝能力培养方案
- 203 语言、认知及感觉智能训练
- 203 语言能力训练
- 203 宝宝能力特点
- 203 宝宝能力培养方案
- 203 视觉、听觉能力训练

- 204 宝宝能力特点
- 204 宝宝能力培养方案
- 205 宝宝认知能力训练
- 205 宝宝能力特点
- 205 宝宝能力培养方案
- 206 宝宝交往能力与生活习惯训练
- 206 宝宝认生怎么办
- 206 宝宝能力特点
- 206 宝宝认生的原因
- 207 如何让宝宝学会交往
- 207 宝宝能力特点
- 207 宝宝能力培养方案
- 207 宝宝爱“吃”手指
- 208 宝宝能力特点
- 208 宝宝能力培养方案
- 209 适合宝宝玩的游戏

第十五章

3~5个月的宝宝： 抓握关键期

- 212 宝宝视觉与听觉训练
- 212 宝宝的视觉发育与训练
- 212 宝宝能力特点
- 212 宝宝能力培养方案
- 213 宝宝的思维性视觉训练
- 213 颜色训练法
- 213 声音训练法

- 213 大小远近训练法
- 213 宝宝的听觉发育与训练
- 213 宝宝能力特点
- 213 宝宝能力培养方案
- 213 听觉训练
- 214 宝宝的肢体运动与动作训练
- 214 锻炼宝宝手部抓握能力
- 214 宝宝能力特点
- 214 宝宝能力培养方案
- 215 宝宝手臂活动训练
- 215 宝宝能力特点
- 215 宝宝能力培养方案
- 215 宝宝翻身、拉坐练习
- 215 宝宝拉坐练习
- 216 宝宝翻身练习
- 216 靠坐训练
- 216 宝宝肢体动作训练
- 216 在俯卧位时
- 216 在仰卧位时
- 216 在坐位时
- 216 将物体放到嘴里



- 217 宝宝的社交与认知能力培养
- 217 培养宝宝的社交智能
- 217 宝宝能力特点
- 217 宝宝能力培养方案
- 217 培养宝宝的认知能力
- 217 宝宝能力特点
- 218 宝宝能力培养方案
- 218 培养宝宝自我意识能力
- 218 宝宝能力特点
- 218 宝宝能力培养方案
- 219 适合宝宝玩的游戏

第十六章

5~7个月的宝宝： 学坐关键期

- 222 宝宝的语言训练
- 222 听听说说，玩出伶牙俐齿
- 222 宝宝能力特点
- 222 宝宝能力培养方案
- 223 小嘴巴，动一动
- 223 宝宝能力特点
- 223 宝宝能力培养方案
- 224 视觉、听觉发育与训练
- 224 宝宝能力特点
- 224 宝宝能力培养方案
- 225 视觉训练小妙招
- 225 宝宝能力特点
- 225 宝宝能力培养方案