

1岁

婴幼儿

全脑开发

陶红亮 主编

掀起21世纪中国宝宝头脑风暴

抓住宝宝大脑生长发育的关键期

提供各种适合宝宝的锻炼机会

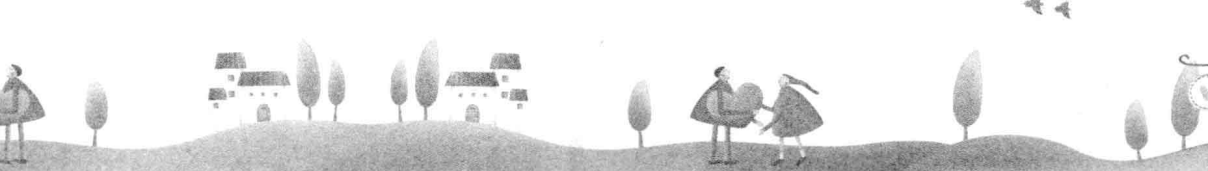
刺激宝宝的脑细胞发育，开发宝宝大脑的无限潜能

吉林科学技术出版社





吉林科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

0~1岁婴幼儿全脑开发 / 陶红亮主编. — 长春 :
吉林科学技术出版社, 2010.6
ISBN 978-7-5384-4850-4

I. ①0… II. ①陶… III. ①婴幼儿—智力开发
IV. ①G610

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 116668 号



0~1岁婴幼儿全脑开发

主 编 陶红亮

编 委 郝言言 苏文涛 薛英祥 薛翠萍 张宁宁
唐文俊 王春晓 史 霞 马牧晨 赵 艳
邵 莹 石 柳 李 青 戴小兰 李文竹

责任编辑 王 皓

封面设计 一行设计 于 通

制 版 长春市一行平面设计有限公司

出版发行 吉林科学技术出版社

社 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

编辑部电话 0431-85635186

储运部电话 0431-84612872

团购热线 0431-85674016

网 址 <http://www.jlstp.com>

实 名 吉林科学技术出版社

印 刷 延边新华印刷有限公司

规格: 720mm×990mm 16开 18印张

字数: 280千字

版次: 2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-4850-4

定价: 25.00元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题 可寄本社调换



前言

人生的头一年是宝宝大脑发展的关键阶段，宝宝刚出生的时候大脑只有370克重，到满一岁的时候几乎达到成人脑重的60%，到2岁时约达到人脑重的75%，到3岁时脑重接近成人。由此可见，0~1岁是宝宝大脑发育关键期，即是宝宝的各種智能，包括运动、感觉、直觉、语言、记忆、思维、脾气秉性等多方面能力高速发展的关键期。因此这时期的宝宝可塑性很强，有着无限的开发空间。

大脑分为左脑和右脑，这两个部分看上去很对称，其实他们并不是对称性组织，在结构和功能上有很大的区别。从总体上来看，人的左半脑控制右侧身体，而右半脑则控制左侧身体。这两半大脑的性质和功能相差很远。

作为父母，谁都希望自己的宝宝是个天才，那么你就要从宝宝一出生就抓住机会，除了给宝宝丰富的营养外，还要为宝宝提供各种锻炼机会，刺激宝宝的脑细胞发育，开发宝宝的大脑潜能。

本书以宝宝的发育状况为依据，逐月针对宝宝的特征，并按照左右脑的分工不同，本着“用心教导、用爱浇灌”的基本原则，按宝宝月龄划分，分别从肢体运动、精细动作能力、语言智能、数学智能、感知觉智能、逻辑思维智能等各个方面，提出了开发宝宝大脑的具体方法，这些方法针对性和实用性强，而且划分非常仔细，具体细化到了左右脑所掌管的各项细节内容，理论结合实际操作，而且还设计与本月特征相对应的游戏，这些游戏说明仔细全面，明白易懂，具有很强的实操性。

做父母的都明白，宝宝从一颗幼小的嫩芽长成一棵参天大树，是一件很艰难的事情，期间洒满着父母的汗水和宝宝的泪水，在宝宝的旅途中，需要父母付出智慧和劳动，需要从宝宝来到你身边的那一刻起就进行栽培。

希望这本书在你栽培宝宝的艰难旅途中能成为你的好伴侣，帮助你为宝宝创造一片自由愉快的成长环境，让你的宝宝健康成长，智慧聪明。



01

全脑开发是宝宝聪明的基础

大脑有着无限的开发潜能 32

大脑的构成 32

大脑的发育 33

大脑是智能发育的物质基础 33

补充蛋白质 33

补充铁 33

补充DHA 34

把握好宝宝大脑开发的黄金期 34

从怀孕到宝宝出生 34

宝宝从出生到3岁 34

抓住宝宝大脑发育的黄金时期 34

影响宝宝智力的两个原因 35

如何刺激宝宝的大脑发育 35

视觉发育是关键 35

刺激大脑发育的有效手段 35

父母的爱是最好的刺激 35

父母的抚摸宝宝会很喜欢 36

了解宝宝的大脑分工 36

左脑和右脑 36

右脑的分工 36

左脑的分工 36





02 怀孕期胎儿全脑开发

胎儿大脑的发育历程

38

怀孕1个月时

38

怀孕2~3个月时

38

怀孕4~5个月时

39

怀孕6~7个月时

39

怀孕8~9个月时

39

怀孕10个月时

39

胎教有利于胎儿大脑发育

39

促进发育

39

开发大脑

40

胎儿智力发育的三个关键期

40

脑细胞形成期（前8周）

40

脑细胞增殖期（20周）

40

脑成长活泼期（30周到出生后）

41

胎儿与母体的五种交流模式

41

生理交流

41

营养交流

41

运动交流

41

语言交流

42

感情交流

42

大脑发育所需的营养素

42

脂肪

42

蛋白质

42

钙

42



糖 43

维生素C 43

B族维生素 43

维生素E 43

维生素A 43

碘 43

艺术熏陶会促进胎儿大脑发育 43

准妈妈流行艺术胎教 43

受艺术熏陶有利胎儿大脑发育 44

孕期艺术胎教会留下潜意识 44

胎儿大脑发育的三个过程 44

淘汰 44

学习 44

髓鞘化 44



03 0~1个月宝宝全脑开发

宝宝全脑智能发育状况 46

脑部发育 46

头盖骨发育 46

神经发育 46

惊吓反射 47

抓握反射 47

寻乳反射 47

迈步反射 47



怎样开发宝宝左脑智能 47

训练语言发声能力 47

和宝宝进行最原始的语言交流 48

应对宝宝的负面情绪.....48

更好地理解新生儿的需求.....49

训练宝宝对声音的反应能力 49

声音可促进大脑发育.....49

及时对宝宝的哭闹做出反应.....49

训练宝宝的运动能力 50

为宝宝的运动提供机会.....50

婴儿爬行槽.....50

训练宝宝的注意力 51

听觉注意力的提高.....51

视觉注意力的提高.....51

怎样开发宝宝右脑智能 51

新生儿抬头练习 51

俯卧抬头训练的好处.....51

俯卧抬头的方法.....52

新生儿俯卧抬头练习中存在的困难.....52

让宝宝熟悉周围的环境 52

引导宝宝分辨声音.....53

引导宝宝探索事物.....53

训练宝宝对光线刺激的反应 53

您的宝宝会寻找光源吗.....53

如何训练宝宝对光线的反应能力.....53

如何测试宝宝的视力障碍.....54

培养宝宝的观察模仿能力 54

训练宝宝的平衡能力 54

平行移动.....55

上下移动.....55

前后摇动.....55

左右摇动.....55

腹卧转动.....55

腹卧水平旋转.....55

侧身向下的水平旋转.....55

双向翻滚.....55



为宝宝全脑智能提供营养 56

宝宝的最佳食品是母乳 56

母乳营养比例最佳	56
母乳可促消化利吸收	56
母乳让宝宝不容易生病	56
母乳使宝宝更加聪明	56
母乳更方便	56
如何把握母乳喂养的时间	56

尽可能让宝宝早吃上初乳 57

早开奶益处多多	57
晚开奶的不良影响	57

全面掌握母乳喂养要领 57

蛋白质对宝宝智力的影响 58

蛋白质缺乏会导致宝宝智力低下	58
如何让宝宝蛋白质充足	59

奶水不充足 59

奶水是否充足	59
引起奶水不足的原因	60

宝宝益智美食安排 60

● 橙汁南瓜羹	60
● 豆腐蔬菜汤	60
● 葱烧鲫鱼	61
● 木瓜煲鳊鱼汤	61

宝宝全脑智能开发游戏 61

● 小步颠跑游戏	61
● 视觉训练游戏	62
● 听觉训练游戏	62
● 抓握训练游戏	63

宝宝全脑智能开发效果测试 63

● 小测试	63
● 专家分析	64





04 1~2个月宝宝全脑开发

宝宝全脑智能发育状况

66

身体技能发育

66

运动能力发育

66

视觉能力发育

66

语言能力发育

66

认知能力发育

67

社交能力发育

67

自理能力发育

67

情感能力发育

67

怎样开发宝宝左脑智能

67

训练宝宝的紧急松手能力

67

训练宝宝的手部精细动作能力

68

训练宝宝的语言交往能力

69

经常和你的宝宝说说话.....69

对着宝宝发出“a”“o”“e”“u”音.....69

时刻关注着宝宝.....69

给宝宝唱唱儿歌.....69

父母的认真倾听很重要

70

宝宝的每一个声音都是语言

70

培养宝宝的数学潜能

71

在体操中感知数字.....71

在歌唱中感知数字.....71

在游戏中感知数字.....71

怎样开发宝宝右脑智能

72

加强宝宝的危险性触觉意识

72

培养宝宝的轮廓意识

72

充分利用智力卡

73

智力卡的制作.....73

智力卡训练方法.....73



让宝宝感受美好的大自然 74

宝宝需要自由活动 75

为宝宝全脑智能提供营养 76

宝宝最好的营养仍然是母乳 76

- 不硬性规定喂奶次数及间隔 76
- 如何对待宝宝的吐奶现象 77
- 生理性溢奶的原因 77
- 如何区分生理性溢奶和病理性呕吐 77
- 有效减少溢奶的方法 77

乳母饮食注意事项 77

- 不偏食，不挑食 78
- 少食刺激性食物 78
- 少食燥热食物 78
- 少食巧克力 78
- 不要多食油炸食物 78
- 乳母不要喝茶叶水 78
- 其他注意事项 78
- 乳母饮食上的误区 78

乳母谨防盐和味精 79

- 味精过量对宝宝的危害 79
- 正确认识与食用味精 79
- 烹调中味精使用需知 79
- 盐过量对宝宝的危害 79
- 食用盐要适量 79

宝宝混合喂养的要点 80

- 喂养的两种方法 80
- 怎样混合喂养比较好 80
- 混合喂养的注意事项 80

宝宝益智美食安排 81

- 栗子卷心菜汁 81
- 地瓜大米粥 81
- 金枪鱼牛奶粥 81

宝宝全脑智能开发游戏 82

- 尿布体操 82
- 识把游戏 82
- 摸一摸，碰一碰 83

宝宝全脑智能开发效果测试 83

- 小测试 83
- 专家分析 84



05 2~3个月宝宝全脑开发

宝宝全脑智能发育状况

86

脑细胞能力发育

86

视觉能力发育

86

语言能力发育

87

肢体能力发育

87

整体能力发育

87

怎样开发宝宝左脑智能

87

丰富宝宝的语言基础

87

适当的儿语可刺激宝宝大脑发育..... 88

如何使用非言语的方式“说话”..... 88

掌握正确语言方式

88

与宝宝交谈的小技巧..... 88

2个月宝宝的交流能力..... 89

哭闹是因为交流遇到了障碍..... 89

提高宝宝的精细动作能力

89

婴儿精细动作发育顺序..... 89

2~3个月怎样训练精细动作能力..... 90

学会充分利用儿歌

90

训练宝宝的声音辨别能力

91

怎样开发宝宝右脑智能

92

科学理解“三翻六坐”

92

训练宝宝的翻身练习

92

训练宝宝的感知能力

93

儿歌体操让宝宝更强健

94

第一节 扩胸运动..... 94

第二节 伸展运动..... 94

第三节 下肢运动..... 95

第四节 翻身运动..... 95

第五节 放松运动..... 95



训练宝宝的社交行为能力 95

- 小宝宝也会耍脾气 96
- 宝宝也会认生了 96

为宝宝全脑智能提供营养 96

如何给宝宝添加配方奶 96

- 添加配方奶的具体方法 96
- 不允许母乳配方奶一顿混合喂 97
- 不要放弃母乳 97

混合喂养 97

- 混合喂养的难题 97
- 如何解决混合喂养中的难题 97
- 各种奶粉之间的比较 97

正确使用配方奶粉 98

- 全奶、1/2奶、1/3奶的概念 98
- 新生儿宝宝能喂母乳吗 98
- 奶瓶喂奶注意事项 98

七种健脑营养素的来源 99

宝宝需要摄入足够的维生素 99

宝宝补充维生素的三个误区 100

- 空腹吃维生素最合适 100
- 不肯吃蔬菜，多吃一些水果就行了.. 100
- 可以用果汁来代替新鲜水果 100

宝宝益智美食安排 100

- 蛋黄糊 100
- 南瓜土豆糊 100
- 油菜粥 101
- 南瓜粥 101

宝宝全脑智能开发游戏 101

- 开朗的小宝宝 101
- 触摸球 102
- 大球和小球 102
- 前后左右摇一摇 103
- 镜子里的宝宝 103
- 拨浪鼓，咚咚咚 104
- 自己拿玩具 104
- 逗、逗、飞 105

宝宝全脑智能开发效果测试 105

- 小测试 105
- 专家分析 106



06 3~4个月宝宝全脑开发

宝宝全脑智能发育状况 108

语言能力发育 108

认知能力发育 109

怎样开发宝宝左脑智能 109

用身体语言和宝宝交谈 109

让宝宝学会发出特定的声音 110

训练宝宝看到物体细节的能力 111

让宝宝理解声音的意义 112

理解并培养宝宝的思维能力 112

母亲常见的宝宝体态语言解析..... 113

婴儿思维能力有以下几个特点..... 113

怎样开发宝宝右脑智能 113

让宝宝四肢交替着爬行 113

培养宝宝的交往能力 114

继续训练宝宝手部抓握能力 115

让宝宝触摸物体的细节 116

如何促进宝宝感觉发展 117

抓住宝宝感知觉关键期..... 117

宝宝有自己的优势和不足..... 117

全面培养宝宝的感知觉..... 117

强调形象和动态..... 117

各种感知觉要发展协调..... 117

和宝宝一起玩游戏 118

为宝宝全脑智能提供营养 118

上班族如何用母乳喂养宝宝 118

开始为宝宝添加辅食 119

由细到粗..... 120

循序渐进..... 120

宝宝宜吃蛋黄, 不宜吃蛋清..... 120



不宜给宝宝添加的辅食 120

- 不宜过偏向于精细的谷类食物..... 120
- 不宜添加难消化的蔬菜..... 121
- 不宜添加含有大量草酸的蔬菜..... 121
- 不宜添加芒果和菠萝..... 121
- 不宜添加有毛的水果..... 121
- 不宜添加汞含量较高的鱼..... 121
- 不宜喝纯净水、矿泉水..... 121
- 不宜喝功能性饮料及刺激性的饮料.. 121
- 不宜添加的调味品..... 122
- 不能加大量的糖..... 122
- 不宜添加零食类..... 122

宝宝益智美食安排 122

- 海鱼汤..... 122
- 牛奶土豆泥..... 122



07 4~5个月宝宝全脑开发

宝宝全脑智能发育状况 130

自我表白能力发育 130

- 核桃仁白糖汁..... 123
- 蔬菜泥..... 123
- 香蕉橙子蜂蜜奶..... 123
- 白糖苹果糊..... 123

宝宝全脑智能开发游戏 124

- 方格子中的图形..... 124
- 继续对话..... 124
- 欣赏图片..... 125
- 这是什么声音..... 125
- 哪个更舒服..... 126
- 爬来爬去..... 126
- 爬上斜坡..... 126
- 宝宝抓一抓..... 127

宝宝全脑智能开发效果测试 127

- 小测试..... 127
- 专家分析..... 128

运动能力发育 130

- 翻身..... 130
- 坐起..... 130



视觉能力发育 131

语言能力发育 131

认知能力发育 131

情感和社交能力发育 131

怎样开发宝宝左脑智能 131

让宝宝学会发出有意义的声音 131

训练宝宝使用两只眼睛的能力 132

宝宝在看不清物体细节之前 132

能看清物体时 132

腹部爬行时 132

利用手和膝盖时 133

宝宝早期识字好处 134

宝宝识字要有一定的基础 134

早识字对宝宝有益 134

游戏中识别汉字 134

训练宝宝对双字的理解能力 135

综合训练宝宝的各种感觉能力 135

怎样开发宝宝右脑智能 136

继续训练宝宝的平衡能力 136

水平旋转训练 136

仰卧式训练 136

侧身转动训练 137

腾空飞起来训练 137

用颜色促进宝宝的智力发展 137

培养宝宝的社交能力 138

宝宝会察言观色了 138

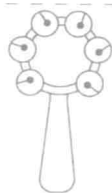
如何与宝宝交谈 138

适合本月宝宝玩耍的游戏 138

训练宝宝的空间感知能力 139

为宝宝全脑智能提供营养 140

宝宝的喂养要领 140



宝宝出牙期的饮食注意事项 140

- 保护牙齿的食品..... 141
- 补充营养素..... 141

正确理解宝宝的喝奶姿势 141

- 俯卧喝奶与仰卧喝奶之间的比较..... 141
- 0~1岁宝宝喝奶的正确姿势..... 142

宝宝营养要点 142

宝宝益智美食安排 142

- 栗子羹..... 142
- 西红柿汁..... 143



08 5~6个月宝宝全脑开发

宝宝全脑智能发育状况 150

自我认知能力发育 150

视觉能力发育 151

- 枇杷茯苓鸭煲..... 143
- 红枣蛋黄泥..... 143
- 番茄鱼糊..... 143
- 香蕉土豆泥..... 144

宝宝全脑智能开发游戏 144

- 继续爬来爬去..... 144
- 宝宝高高飞..... 144
- 手部游戏..... 145
- 加强蹬腿练习..... 145
- 看复杂的图片..... 146
- 单杠运动员..... 146
- 膝盖上的宝宝..... 147

宝宝全脑智能开发效果测试 147

- 小测试..... 147
- 专家分析..... 148

语言能力发育 151

手部能力发育 151

脚部能力发育 151