

快乐宝宝

智能训练方案

HAPPY
BABY

0-1岁

主编◎易磊

中国人口出版社

年轻父母必读的一本书

快乐宝宝



智能训练方案

0~1岁

主编
易磊



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

快乐宝宝智能训练方案. 0~1岁/易磊主编. -北京:
中国人口出版社, 2005. 8

ISBN 7-80202-171-5

I. 快… II. 易… III. ①婴幼儿-哺育 ②婴幼儿-家庭教育 IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 080458 号

快乐宝宝智能训练方案(0~1岁)

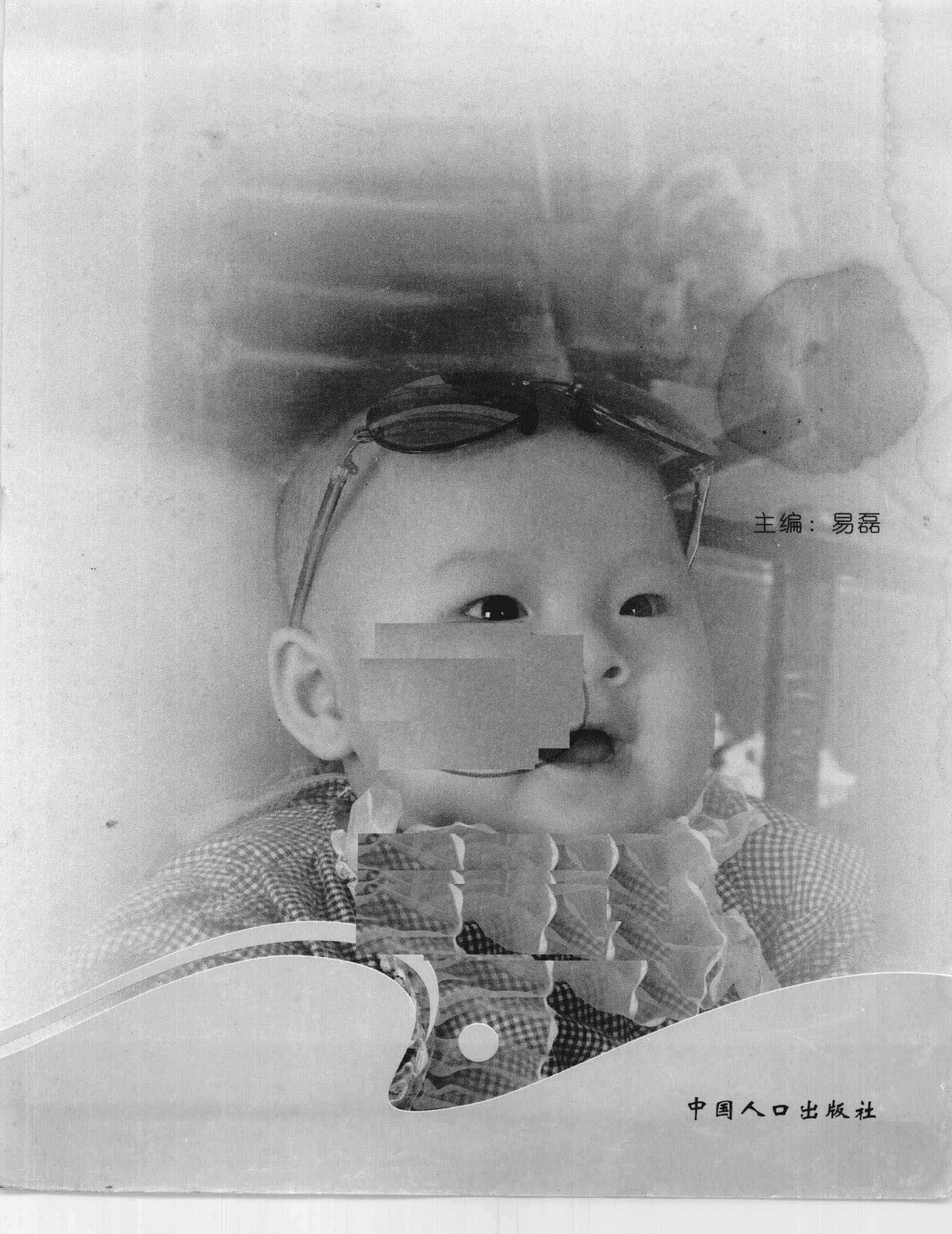
易磊 主编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京金马印刷厂
开 本	787×1092 1/16
印 张	16.5
字 数	175 千字
印 数	1-5 000 册
版 次	2005 年 10 月第 1 版
印 次	2005 年 10 月第 1 次印刷

书 号	ISBN 7-80202-171-5/R·459
定 价	48.00 元

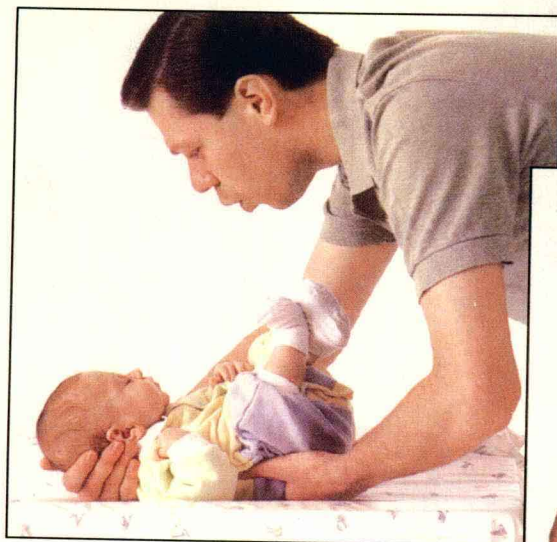
社 长	陶庆军
电子信箱	chinapphouse@163.net
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮政编码	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

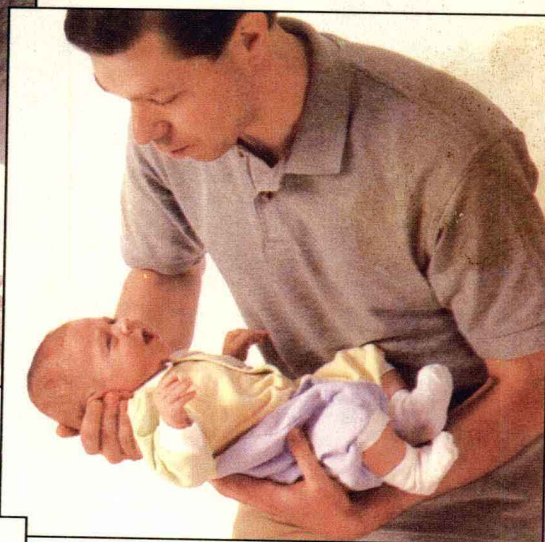


主编：易磊

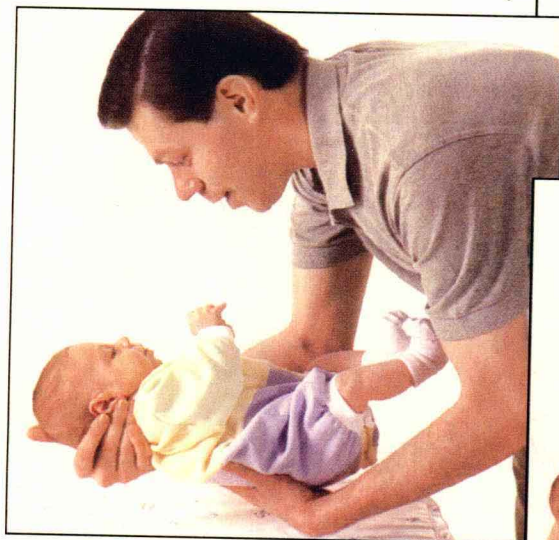
中国人口出版社



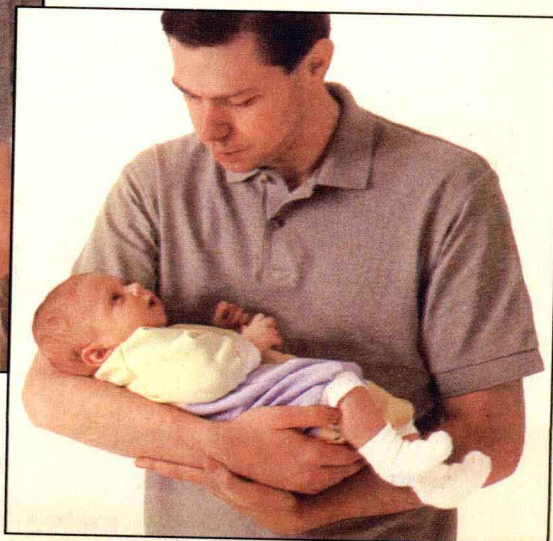
1 托住婴儿的颈部和背部



平稳地抱起他 2



3 带他到胸口位置

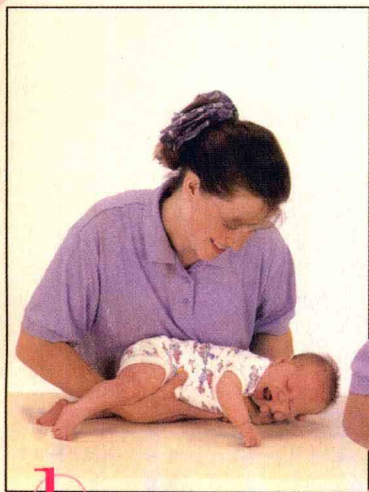


抱他在臂弯里 4



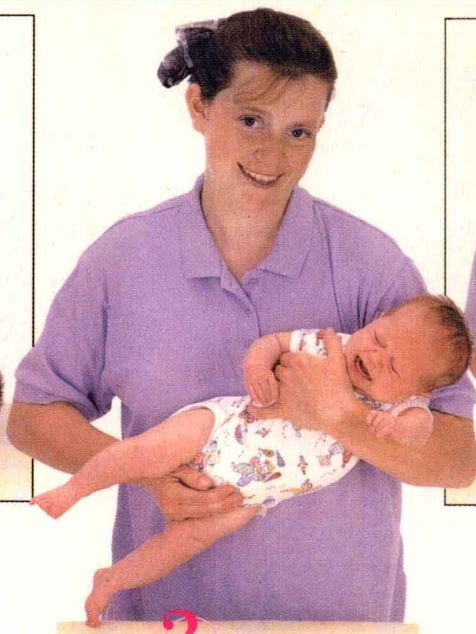
从俯卧位置抱起

cong fuwo weizhi baoqi



1

用双手托住婴儿的
脖子和肚子



2

抱起婴儿，
将他转向你



3

用手臂兜住他

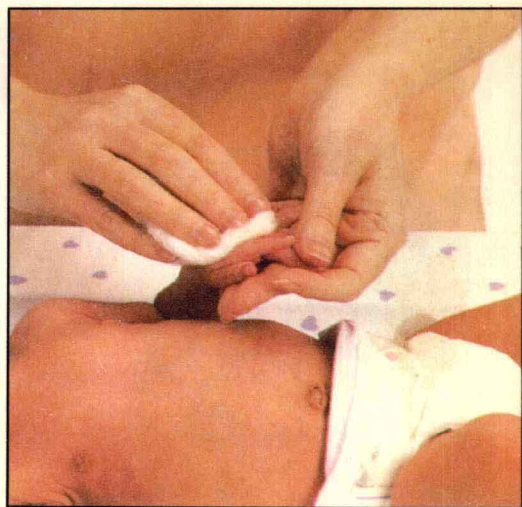


4

抱起婴儿的错误方法



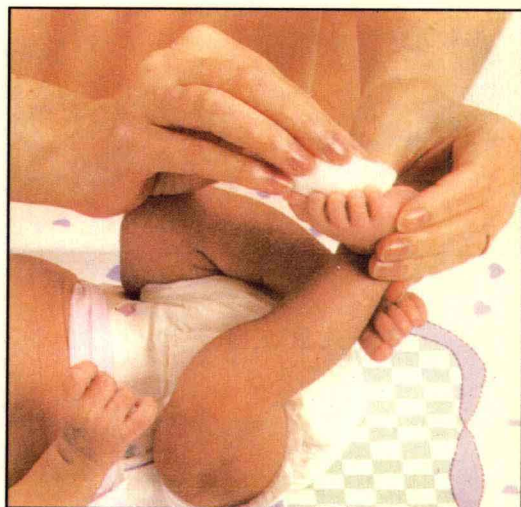
● 清洗婴儿眼睛的四周



● 分开手指



● 拭擦颈部和腋窝褶皱



● 别忘了脚



襁褓包裹婴儿

qiāngbǎo bāoguō yīng'ér

“被襁褓裹着的婴儿就像
收到一份包裹礼物！”



^ Point

将婴儿放在毯子上



^ Point

将毯子一边盖上肩膀



< Point 塞紧毯子边



对折另一边 Point >

裹紧毯子 Point >

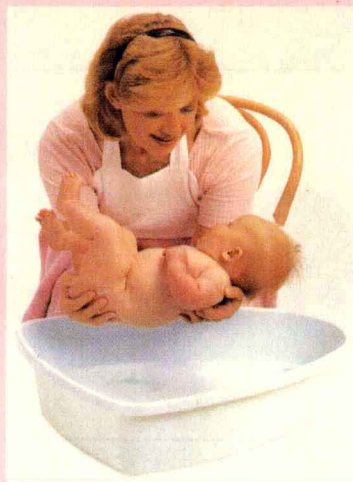


< Point 盖好脚



帮婴儿洗澡

一般来说，应先洗婴儿身上最干净的部分，再洗最脏处。这一方法可避免婴儿受到身体各部位的细菌互相传染的机会



1 将婴儿放进澡盆中



2 漂清他的身躯



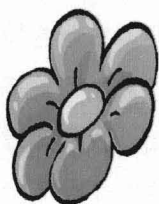
3 清洗背部和颈部



4 清洗屁股



5 从水中抱出

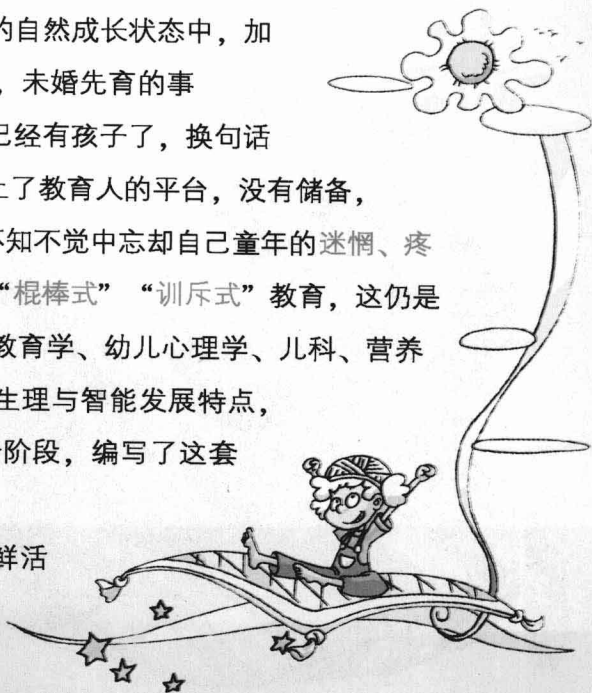


前言

有一个酗酒的父亲，在大雪天前往酒馆。偶一回头，发现才几岁的儿子正跟在身后，孩子说：“爸爸，我正踩你的脚印玩呢。”父亲惊出一身冷汗，从此滴酒不沾。这则故事不言而喻——孩子就在我们身后，我们将引领他们去向何方？

“望子成龙、望女成凤”，这是天下父母共同的心愿。但据新华社报道，中国1.2亿农民常年于城市务工经商，产生了近2000万留守儿童。城市孩子的教育在最重要的婴儿期也多被爷爷奶奶代劳，父母教育则往往是蜻蜓点水式，所以，很大程度上孩子都处在一个无拘无束的自然成长状态中，加之日益激烈的社会竞争，使人们压力增大，未婚先育的事实婚姻大量涌现。许多人自己还是孩子就已经有孩子了，换句话说，他们自己在接受教育的同时，就被推上了教育人的平台，没有储备，甚至还没有明确人生的目标和方向，就在不知不觉中忘却自己童年的迷惘、疼痛和恐怖，以成年人的偏执和权威传递着“棍棒式”“训斥式”教育，这仍是普遍事实。鉴于此，我们咨询了诸如幼儿教育学、幼儿心理学、儿科、营养学等多个领域的专家、学者，按婴幼儿的生理与智能发展特点，分0~1岁、1~2岁、2~3岁、3~5岁四个阶段，编写了这套《快乐宝宝智能训练方案》。

本套丛书最大的特点是吸收了当下最鲜活



的多元智能理论，这一理论不仅有助于培养宝宝的语言智能、逻辑思维智能，更注重宝宝的人际关系智能、动作协调智能、观察想象智能的培养。另一方面，为了防止在进行个性化教育的同时，使孩子成为一个“另类”，我们又立足于基本品质及原则认识的把握，为他们最终融入这个社会打下了良好的基础。我们知道，家庭是孩子的第一学校，父母是孩子天生的老师。但作为家庭教育的主体，年轻的父母无一例外地需要标准、方法、灵感和启迪，在有限的时间内，去了解孩子，去指导孩子开展游戏及其他活动。在感知父母诸多困惑的现实面前，我们与家长共同迎接挑战，尽可能地用简单直白的生活场景，传递着孩子教育的思考和体会。孩子成长所需的细节教育，在不经意中体现得淋漓尽致。

总起看来，这是一套让父母能触摸到教育细节的书；

这是一套定格孩子最基本品质与价值的书；

这是一套让孩子快乐成长，掌握原始标尺的书。

记住：孩子的成长不能重来，孩子的教育不能等待！



田洪江
2005年10月

目 录



什么是智能 | 1 |

胎教好,智能高 | 2 |

专家帮你做胎教 | 3 |

1. 环境胎教 | 4 |

2. 情绪胎教 | 5 |

3. 音乐胎教 | 6 |

4. 营养胎教 | 7 |

5. 运动胎教 | 8 |

6. 语言胎教 | 9 |

7. 抚摩胎教 | 10 |

8. 国外胎教趣闻 | 11 |

9. 让孩子赢在真正的起跑点 | 12 |

10. 宝宝大脑的发育过程 | 13 |

11. 每日胎教内容调节 | 14 |





◎ 宝宝成长全过程 | 15 |

1. 怀孕第1月 | 16 |
2. 怀孕第2月 | 17 |
3. 怀孕第3月 | 18 |
4. 怀孕第4月 | 19 |
5. 怀孕第5月 | 20 |
6. 怀孕第6月 | 21 |
7. 怀孕第7月 | 22 |
8. 怀孕第8月 | 23 |
9. 怀孕第9月 | 25 |
10. 怀孕第10月 | 26 |



◎ 孕妈妈营养食谱 | 28 |

1. 怀孕早期的食谱 | 28 |
2. 怀孕中期的食谱 | 34 |
3. 怀孕晚期的食谱 | 41 |



◎ 新手妈妈购物清单 | 47 |

1. 婴儿衣物 | 47 |
2. 哺乳用品 | 49 |
3. 沐浴、清洁用品 | 50 |
4. 寝具、玩具及相关用品 | 51 |
5. 产妇准备用品 | 52 |



给宝宝起个好名字 | 53 |

1. 好名字的重要性 | 53 |
2. 名字字音的选择 | 54 |
3. 字义的选择 | 55 |
4. 字形的选择 | 57 |
5. 男孩子的命名习俗 | 58 |
6. 女孩子的命名习俗 | 60 |



母乳喂养的困扰 | 62 |

1. 奶水什么时候来 | 63 |
2. 每次喂多久、间隔多久 | 64 |
3. 怎么知道奶水够不够 | 65 |
4. 母乳不够怎么办 | 66 |
5. 妈妈生病吃药能否哺乳 | 67 |
6. 乳头疼痛怎么办 | 69 |
7. 走出母乳喂养的误区 | 70 |



宝宝小屁股的护理 | 72 |

1. 清洁小屁股的物品 | 73 |
2. 如何清洁小屁股 | 74 |
3. 换尿布、尿裤的注意事项 | 76 |
4. 给宝宝换尿布 | 77 |
5. 清洗尿布有诀窍 | 79 |



宝宝穿衣有学问 | 81 |

1. 宝宝衣的面料 | 82 |
2. 宝宝衣的颜色 | 83 |
3. 宝宝衣的款式、做工 | 85 |
4. 为宝宝购衣的省事原则 | 87 |

宝宝洗澡有学问 | 88 |

1. 洗澡前的准备 | 89 |
2. 清洁宝宝的面部 | 90 |
3. 给宝宝洗头 | 90 |
4. 给宝宝洗澡 | 91 |
5. 最好不用爽身粉 | 92 |



宝宝运动三部曲 | 93 |

1. 宝宝运动A部曲(2~3个月) | 94 |
2. 宝宝运动B部曲(4~6个月) | 95 |
3. 宝宝运动C部曲(7~12个月) | 97 |

宝宝防疫站 | 99 |

1. 为什么要进行预防接种 | 99 |
2. 怎样安排宝宝的预防接种 | 100 |
3. 哪些新生宝宝需种卡介苗 | 102 |
4. 接种卡介苗后怎样护理 | 103 |
5. 为什么要接种乙肝疫苗 | 104 |





宝宝为何哭闹 | 106 |

宝宝哭闹怎么办 | 109 |

1. 哭闹就一定要抱起来吗 | 109 |
2. 父母对哭闹应持的原则 | 110 |
3. 哭闹的好处 | 112 |
4. 宝宝为什么边吃边哭 | 113 |
5. 对哭闹要及时做出反应 | 114 |



母乳喂养有学问 | 115 |

1. 母乳喂养的好处 | 116 |
2. 把初乳喂给宝宝 | 118 |
3. 喂奶的过程 | 119 |
4. 可能出现的问题 | 122 |
5. 喂奶的次数 | 126 |

人工喂养有学问 | 128 |

1. 喂奶前奏曲 | 129 |
2. 使用奶瓶喂奶 | 130 |
3. 喂奶过程中的几点注意 | 131 |
4. 牛奶喂养, 适量而行 | 132 |
5. 牛奶中加糖的意义和用量 | 133 |
6. 保暖杯不宜久放牛奶 | 135 |

