



北京大学妇产儿童医院育儿专家特别指导



婴幼儿

赠**30**元博尔乐孕育专家咨询卡

张秀丽/编著

# 智力开发

指导专家—戴淑凤

中国人口出版社



# 婴幼儿 智力开发

YINGYOUER ZHILI KAIFA

张秀丽/编著

中国人口出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

婴幼儿智力开发/张秀丽编著. —北京: 中国人口出版社, 2009.6

ISBN 978-7-80202-991-0

I. 婴… II. 张… III. 婴幼儿—智力开发 IV. G610

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第072815号

## 婴幼儿 · 智力开发

张秀丽 编著

---

出版发行: 中国人口出版社

印 刷: 北京华戈印务有限公司

开 本: 710 × 1010 1/16

印 张: 14.5

字 数: 150千字

版 次: 2009年6月第1版

印 次: 2009年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80202-991-0

定 价: 19.80

---

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 编: 100054

---

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



# 目录

婴 · 幼 · 儿 · 智 · 力 · 开 · 发 CONTENTS

## 第一篇 新生儿早教启智

### PART 1 新生儿护理

002 初乳是黄金

003 正确哺乳

003 人工喂养

005 衣服和包被

005 换洗尿布

008 四肢抚触

008 感知能力

009 给新生儿洗澡

010 有益的环境

011 与宝宝交流

012 认妈妈和“行走”

012 早期感知训练

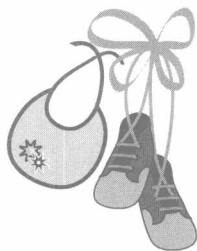
013 视觉训练

014 听觉训练

014 生理反射能力

### PART 2 新生儿早教

007 总在睡觉的宝宝



## 第二篇 婴儿早教启智（满月~1周岁）

### PART 1

#### 婴儿智力开发概述

- 017 什么是智力
- 018 什么是情商
- 019 情商的内容
- 019 智力开发的含义
- 020 多元智能
- 021 开发孩子智能的有效方法
- 023 婴儿情商教育
- 025 婴儿发育的基本水平参照

- 032 抓握能力
- 033 动作训练
- 034 综合感官训练
- 035 竖抱练抬头
- 035 抚摸与按摩
- 036 正确地抱宝宝
- 037 简易健身
- 038 翻身

### PART 2

#### 规律生活（2~3个月）

- 028 解读宝宝的哭
- 029 户外空气浴
- 029 听力训练
- 030 触觉训练
- 031 视觉训练

### PART 3

#### 乳牙萌出（4~6个月）

- 040 动作训练
- 041 手眼协调
- 041 逗宝宝“说话”
- 042 和孩子一起玩
- 042 活动性游戏
- 043 玩水
- 043 培养独自玩

044 学说话和发音

044 选择合适的玩具

054 做游戏

055 “缠人”不是坏习惯

## PART 4 爬出智慧(7~9个月)

046 爬行训练

047 游戏训练

047 动作训练

047 语言训练

049 感知能力训练

050 逗嬉孩子要适度

050 怕生

051 亲吻宝宝的讲究

051 对着镜子做游戏

052 对孩子说“不”

052 给宝宝心理“营养”

053 开发右脑

## PART 5 迈出第一步 (10~12个月)

057 开发指尖上的智慧

058 训练走路

058 动作训练

059 语言训练

061 宝宝走路ABC

062 早学“涂鸦”好处多

062 爱敲打的时期

063 1岁的孩子要看书

064 学会自己管理玩具

064 在“扔”中长见识

066 几种游戏



## 第三篇 幼儿早教启智

### PART 1

#### 幼儿智力开发概述

- 069 幼儿期是大脑皮层新陈代谢最旺盛的时期
- 070 幼儿期是孩子心理发展的敏感期
- 071 幼儿期是语言发展的重要时期
- 072 幼儿期是个性开始形成的时期
- 072 非智力品质培养
- 074 培养孩子的情商
- 075 情绪调控能力培养
- 077 有意识“引进”批评
- 078 给孩子幸福感
- 082 有益身高的因素
- 084 自我意识从1岁开始
- 085 别以为宝宝听不懂
- 086 任性时期的孩子
- 089 哭与心理健康
- 089 善待宝宝的攻击行为
- 092 左撇子宝宝不必烦恼
- 093 训练方位感的游戏
- 094 为宝宝选择图书
- 095 训练开口的要素
- 097 给孩子“破坏”空间
- 098 认识家庭

### PART 2

#### 走向独立 (1岁~1岁3个月)

- 080 训练走路
- 080 学走路的要素

### PART 3

#### 游戏就是学习 (1岁4~6个月)

- 100 手指益智游戏
- 101 爱吃手指孩子的应对

103 孩子不宜的运动

105 用纸盒玩游戏

106 怕生的孩子

106 独立性的发展

107 让孩子自己玩

110 独立始于“衣”

111 喜欢小动物的孩子

## PART 4 喜欢模仿 (1岁7~9个月)

112 孩子模仿妈妈

114 学做家务

117 矫正任性

118 让孩子多走一级楼梯

119 社交能力培养

120 动作能力的养成

121 帮助孤僻的孩子

121 玩水玩沙乐不疲

122 没完没了的问题

123 记忆力训练

124 旁观游戏

125 想象力的培育

126 涂涂画画

## PART 5 自我意识 (1岁10个月~2岁)

128 提高孩子的“体商”

129 观察力培养

130 记忆能力训练

132 身体表征评估孩子健康

133 暗示教育有奇效

134 克服分离性焦虑

135 幼儿“泛灵心理”

135 口吃的孩子

136 幼儿的“怪癖”解读

139 难管教的孩子

141 品格培养

## PART 6 不安分的年龄 (2岁1~3个月)

142 如厕训练

143 自得其乐的“小唠叨”

144 交友能力培养

146 情感与交际能力训练

147 心理健康

148 在游戏中学习

150 角色游戏和建筑游戏

151 引导孩子玩

153 防止精神发育不良

153 “手巧”才能“心灵”

154 逆反心理

167 适合宝宝的体育运动

169 幼儿的想象世界

171 给孩子选择幼儿园

171 入园前的“必修课”  
——心理卫生

172 具体做法

174 入园前的“必修课”  
——自理能力训练

176 入园前的“必修课”  
——准备入园物品

177 应对入园“哭潮”

179 入园生病的怪圈应对

180 孩子的“侵略”行为

181 接送孩子上幼儿园

## PART 7 幼儿园预备生 (2岁4~6个月) ←

156 独立能力的发展

157 爱“争第一”的年龄

157 语言能力训练

159 教宝宝识字

160 和孩子一起敲键盘

161 适当鼓励冒险精神

162 在游戏中训练观察力

164 挨打会产生心理偏差

166 “家老虎”和“外豆腐”

166 “贪心”的孩子

## PART 8 人小脾气大 (2岁7~9个月) ←

183 幼儿的尊重需要

185 接球、拍球和踢球

186 教孩子学会自我肯定

188 让孩子学会独自游戏

189 适当“劣性刺激”

190 培养动手能力

191 掌控孩子的体态

193 维护心理健康

195 启发孩子思考

196 学写字不宜过早

196 “恐惧教育”不可取

197 避免孩子“小气”

198 对待孩子的过错

198 淘气的孩子

199 掌握说话的节奏

200 与孩子互动的特殊奖品

202 打造艺术才能

203 创造性思维培养

204 “好爸爸”的小锦囊

206 五音不全的孩子

207 游戏中的输和赢

208 接孩子上幼儿园五要五忌

210 悉心调教“忌妒”的孩子

211 感情脆弱的孩子

## PART 9

### 有问题，问不停 (2岁10个月~3岁)

213 活动能力培养

214 培养阅读爱好

214 不要和别人家孩子攀比

215 纠正孩子用口呼吸

215 早用筷子不好

216 培养学习兴趣

217 从小懂得“爱惜”

218 孩子的特别行为

219 “性好奇”应对

220 男孩，女孩——性别认同





# 第一篇 新生儿早教启智

PART 1

婴·幼·儿·智·力·开·发

# 新生儿护理

XINSHENGER HULI

## 初乳是黄金

产妇分娩后，最初分泌的乳汁叫初乳。有些地方的旧风俗，主张把产后头几天的少量黄色奶汁挤出来扔掉，嫌它不干净，殊不知这样做却扔掉了宝贝。

初乳虽然不多，但浓度很高，颜色类似黄油。与成熟乳相比较，初乳中含有丰富的蛋白质、脂溶性维生素、钠和锌。还含有人体所需的各种酶类、抗氧化剂等。相对而言，初乳含乳糖、脂肪、水溶性维生素较少。初乳中IgA可以覆盖在婴儿未成熟的肠道表面，阻止细菌、病毒的附着。初乳还有促脂类排泄作用，减少黄疸的发生。人们对产后1~16天初乳营养成分分析表明，初乳中免疫球蛋白含量很高，还含有大量新生儿体内缺少的免疫物质，如中性粒细胞、巨噬细胞和淋巴细胞，它们有直接吞噬微生物、参与免疫反应的功能，能增加宝宝的免疫力。母乳喂养，可以使新生儿在出生后一段时间内具有较强的防感染能力。所以，初乳被人们誉为“第一次免疫”，妈妈一定要抓住给宝宝喂养初乳的机会，不要错过对宝宝的第一次免疫抗体输入。

此外，初乳具有最适合喂养早产儿的特点。如初乳乳糖较少，蛋白质、IgA、乳铁蛋白较多，最适合早产儿生长发育的需要，千万不要忽视。

关于初乳，一般有两种说法，一是指产后妈妈的第一次乳汁，这就是旧时习俗讹误称“不干净”的黄色奶水；另一种说法，是指产后第一次来乳直到半个月之内



的母乳，因为据国外的调查，这一段时间的母乳中所含的抗体及有利于新生儿的免疫物质都高于替代乳品，而且属新生儿最易直接吸收的成分。因此，不论两种说法的哪一种，都验证了世界卫生组织倡导的做法：母乳喂养好！

每年8月份的第一周，是世界卫生组织确定的母乳喂养周，不妨在相关宣传活动中，了解更多的母乳喂养孩子的知识。

## 正确哺乳

哺乳前，妈妈要先做好准备，洗干净手，用温开水清洗乳头。

哺乳时，妈妈最好坐在椅子上，把宝宝抱在怀里。宝宝的头如果依偎在妈妈左侧臂膀，则先喂左侧乳房，吸空之后再换另一侧。使两侧乳房都有被宝宝吮吸排空的机会，以利于下一次分泌更多的乳汁。

哺乳完毕后，用软布擦洗乳头并盖上。然后把宝宝抱直，让宝宝的头靠着妈妈的肩膀，用手轻轻拍打宝宝的背部，直到宝宝连打几个嗝，排出胃腔内空气为止，以防止溢奶（宝宝吐奶现象），然后把宝宝放在床上，向右倾卧位，头部略垫高一点。

要注意掌握正确的哺乳姿势。让宝宝把乳头上乳晕部分含在小嘴里，宝宝吮吸得当，会吃得很香甜，妈妈也会因为宝宝吮吸尽乳汁感到轻松。宝宝的吃奶姿势正确，可以防止妈妈乳头皲裂和不适当供乳的情况发生。

### 正确哺乳应当做到：

- ① 体位舒适。喂哺可以因人而异、因地制宜采取不同姿势，重要的是妈妈应当了解：心情愉快，体位舒适，全身肌肉松弛，有益于乳汁排出。
- ② 母婴必须紧密相贴。无论怎么样抱宝宝，喂哺时宝宝的头与妈妈身体相贴。宝宝的头与双肩朝向乳房，嘴巴处于乳头相同水平的位置。
- ③ 防止宝宝鼻子受压。喂哺全过程，应保持宝宝的头和颈略微伸展，以免鼻部压入乳房而影响呼吸，同时还要防止宝宝头部与颈部过度伸展造成吞咽困难。
- ④ 手的正确姿势。把拇指放在乳房上方或下方，托起整个乳房喂哺。奶流量过急，宝宝呛奶时，不要以剪刀式手势托夹乳房。这种手势会反向推动乳腺组织，阻碍宝宝把大部分乳晕含进小嘴里，不利于充分挤压乳窦内的乳汁排出。

## 人工喂养

人工喂养，是指由于各种原因造成的主观上不愿进行母乳喂养，或者客观上限制

制了母乳喂养，出自无奈，只能采用其他乳品和代乳品哺养新生儿的一种方法。

人工喂养，相对于全母乳喂养和混合喂养法要复杂一些。但只要细心，同样会收到较满意的喂养效果。

新生儿期的喂奶量，以牛奶为准，可按每千克体重计算，喂养牛奶量为：体重 $\times$ 100毫升 $+1/2$ 水。因为牛奶不易消化，新鲜牛奶要加适量的水。新生儿喂养一般可按2:1的比例，即2份牛奶加1份水，另加糖5%。先把牛奶煮沸5分钟，既有利于宝宝吸收，又可把牛奶中的病菌杀死。

新生儿一般每天要喂8~12次，每次喂奶间隔为3~3.5个小时。喂养量据宝宝体重计算，例如3千克体重的宝宝，则需给奶量为：100毫升 $\times$ 3=300毫升，再加上150毫升水，总量为450毫升，分7~8次吃，每餐给奶量为60~70毫升。如果宝宝的消化功能好，大便正常，出生后15天到满月时，就能给纯奶吃，给奶量按每千克体重100~150毫升计算，每顿大约吃60~100毫升。

## 人工喂养一般注意事项：

① 最好为宝宝选直式奶瓶，便于洗刷。奶嘴软硬应适宜，出奶孔大小可根据宝宝的吮吸能力情况而定，一般在奶嘴上扎两个孔，最好扎在侧面以防呛奶。奶嘴孔扎好后，可用奶瓶装水倒置试看，以能连续滴出为宜。

② 奶瓶、奶嘴、杯子、碗、匙等宝宝专用食具，每次用后都要清洗并消毒。应当给宝宝准备一个锅专供消毒用。专用餐具消毒时，每次洗净后加水，在火上煮沸20分钟即可。

③ 每次喂哺前，要试试乳汁的温度，过热、过凉都不行。哺乳前，把奶汁滴于手腕或手背部，以不烫手为宜。

④ 喂奶时，奶瓶宜倾斜成45°，使奶嘴中充满乳汁，既要避免冲力太大导致宝宝呛奶，又要防止奶瓶压力不足宝宝吸入空气，造成腹部不适。

⑤ 注意观察宝宝的大小便情况。糖少，蛋白质多，宝宝大便干燥，尿量少而发黄；糖多则大便有泡沫或酸味。了解排便情况有利于喂养奶汁的调配。宝宝出生后第三周，即应当添加菜汤、番茄汁或山楂水、鲜橘子汁等富含维生素的食品。3~6个月时，宝宝的唾液腺发育完善，唾液量增加并富含淀粉酶，届时可添加淀粉类食品。

⑥ 奶粉调配：按重量1:8配制，即1份奶粉，8份水，冲调浓度相当于全乳。也可以根据所食用奶粉的说明书进行调配。



## 衣服和包被

用传统婴儿包被包裹新生儿的方式叫做“蜡烛包”，是把新生儿的胳膊和腿伸直，再用布或者小被子包裹好，用一条带子捆扎，包里的新生儿呈强迫状态“A”字形。因包裹形似蜡烛而名“蜡烛包”，这样不仅限制宝宝自由活动和正常呼吸，而且严重影响宝宝的正常生长发育。有的新生儿在母体内髋关节发育得不好，用传统包裹法会造成髋关节脱位，这类病症无痛苦，不易及时发现，等到宝宝开始独立行走时才能发现步态异常，届时治疗就十分麻烦。因此，要废除传统的包裹婴儿方法，尽可能让宝宝保持自然体位。

为使宝宝能舒适温暖地保持自然体位，冬季，可以做一个宽大睡袋，春秋季节可给宝宝穿一件宽松的睡袍。

新生儿皮肤呈玫瑰色，毛细血管丰富，表层细嫩，衣物以质地柔软、吸水透气性强、舒适的纯棉布为宜，衣服要宽大，能使四肢活动不受限制，不要用纽扣，穿脱方便，以系带子的无领无扣的“和尚领”为佳。衣服颜色宜浅不宜深，避免深色染料褪色刺激皮肤。衣服的接缝处及下摆宜用毛边，衣缝朝外，防止硌伤宝宝娇嫩的皮肤。

内衣至少要准备3件以上，以便换洗。夏季穿1件内衣即可，天凉时逐渐加外衣，外衣可选用加厚棉毛衫或棉绒衫，尽量不要穿毛线衫，以防毛线毛绒刺激皮肤。新生儿不用穿裤子，因为经常尿湿，可以直接使用尿布裤。

要防止“婴儿闷热综合征”，给新生儿穿戴过多，盖被子过厚，可能会造成这种症状。一方面，可造成宝宝机体不同程度缺氧，另一方面，可能使体内水分大量丧失，出现不同程度的脱水症状。

新生儿大脑发育尚未成熟，体温调节能力差，体内大量失水后会导致脱水热，体温可高达40℃。这些情况的发生，均会致使新生儿神经系统及内脏器官损害，表现为大汗淋漓、高热、神志不清、双眼凝视、拒食、惊厥、面色青灰、皮肤干燥、大便稀薄而恶臭，严重时可能致命。

新生儿的被褥与衣服，应随气温变化而增减。不分季节、不分室内外地一味捂盖得太多、太严实，会造成宝宝的抵抗力低下，反而会容易发生感冒。

## 换洗尿布

新生儿的皮肤细嫩，最易受损伤。因此，新生儿的尿布应当选用柔软、清洁、

吸水性强的白色或浅色棉布。

选好的尿布裁成方形，约50厘米见方，大约需30块左右供一昼夜间使用。

尿布湿了或脏了，要及时更换，以免宝宝产生尿布性皮炎。

更换尿布时，把宝宝放在毛巾上，取掉脏尿布，用温水轻轻地由前向后，清洗生殖器部分，然后用毛巾轻轻拍干。如果大便污染了尿布，把沾有粪便的部分折到尿布里面并去掉，用棉布或卫生纸擦净臀部，再用温热的肥皂水冲洗并拍干。然后，把方形尿布叠成3~4层（宽度约12~15厘米），一头平展地放置在宝宝的臀部至腰下，另一头由两腿之间上拉至下腹部。男婴应当把阴茎向下压，防止小便渗入脐带部。再把方形的尿布叠成三角形，放在长条形尿布下，三角形的两端覆盖在长方形尿布上，尖端由两腿之间拉上固定。

换尿布时，动作要轻，要快，防止宝宝着凉。包扎尿布不要过紧或过松。过紧宝宝活动受限，妨碍发育；过松则粪便容易外溢，污染皮肤。

尿布不宜垫得太厚，否则会使宝宝两侧大腿外旋变成“O”型腿，长大后走路有可能呈现“鸭步”状态；尿布也不宜过宽过长，以免擦伤皮肤，而且长期夹在两腿之间会引起下肢变形。

洗涤尿布时，不宜用洗衣粉，防止洗衣粉中所含的ABS化合物的毒性刺激宝宝细嫩的皮肤。尿布要用温热的肥皂水浸洗，去除污渍后，洗干净的尿布要用开水烫过，以防尿液浸过发硬，硌伤宝宝皮肤。洗净后开水烫过的尿布，宜挂在阳光下晒干。

不要用卫生纸替代尿布。新任爸爸妈妈受一次性用品的启发，越来越多地用卫生纸来代尿布给宝宝垫屁股，图的是避免反复洗尿布的麻烦，又能防止病菌感染，却不知这样做是在危害宝宝的健康。

到目前为止，人们所用的各种冠有保健、药物名称的卫生纸，不管制作工艺如何精细，都不能完全清除纸中残存的烧碱等物质，也不可能去除纸中的漂白剂等氧化程度不同的化学物质，现代科技还没有解决和替代这些化学物质的造纸方法。这些物质虽然浓度不高，对于成人一般不会有大的毒副作用，但对皮肤细嫩的宝宝来说，无疑是一个“隐形杀手”。儿童医院接诊这一类肛门周围及外阴部红肿甚至糜烂、整天哭闹不安的宝宝患者不在少数，专家劝诫年轻的父母：千万不要用卫生纸当尿布替代品来给宝宝垫屁股！

婴·幼·儿·智·力·开·发

# 新生儿早教

XINSHENGER ZAOJIAO

PART 2

PART 2

新生儿早教

## 总在睡觉的宝宝

新生儿时期，是人一生中睡眠最多的时期，一般说来，每天要睡16~17个小时，约占一天的70%。宝宝总是在睡，又总会睡醒醒，周期很短，睡眠周期约45分钟，随着成长，睡眠周期会越来越长，有时能达到90~120分钟。

睡眠周期包括浅睡和深睡。新生儿期浅睡要占到一半左右。伴随着成长，浅睡逐渐减少，有时仅占总睡眠量的1/5~1/4。

深睡时，新生儿很少活动，平静安详、呼吸规则、眼球不转动。浅睡时则会伴有吮吸动作，面部有很多表情，有时似乎在鬼脸，有时微笑，有时撅嘴，虽然闭着眼睛，但眼球会在眼睑下转动；四肢时时伴有舞蹈样动作，有时会伸伸懒腰或突然活动一下。浅睡时这些表现并不代表宝宝有什么不适，没必要用过多的喂养和呵护去打扰宝宝。

新生儿出生后，睡眠节律尚未养成，夜间要尽量少打扰，喂养间隔时间应当由2~3小时逐渐



新生儿出生后，夜间睡眠尽量少打扰