

本书附送孕育专家电话咨询



博尔乐专家
热线支持

0~3岁

早教 必读

张秀丽/编著

指导专家

戴淑凤



北京大学第一临床医学院妇产儿童医院教授
中国优生科学协会理事
中国优生优育协会理事
先后为上万名家长提供面对面的
科学育儿和智能开发指导

中国人口出版社

0~3岁 早教必读

总顾问

吴阶平 原全国人大常委会副委员长

委 员

- 严仁英** 北京大学第一临床医学院妇产科教授
中国关心下一代工作委员会专家委员会主任
世界卫生组织母婴保健合作中心主任
- 胡亚美** 中国工程院院士、中华医学会副会长
北京儿童医院名誉院长、国务院学位委员会委员
- 杨魁孚** 中国计划生育协会常务副会长
中国人民大学兼职教授
- 黄醒华** 首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师
首都医科大学硕士生导师
中华医学会围产医学分会常委
中华预防医学会妇女保健学会主任委员
- 区慕洁** 中国优生科学协会理事、“万婴跟踪”首席专家
- 戴淑凤** 北京大学第一临床医学院妇产儿童医院教授
中国优生科学协会理事、中国优生优育协会理事
- 张湖德** 中央人民广播电台医学顾问
北京中医药大学教授

张秀丽/编著

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

0~3岁早教必读/张秀丽编著. —北京: 中国人口出版社, 2009.7

ISBN 978-7-5101-0235-6

I.0… II.张… III.早期教育—基本知识 IV.G61

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第111089号

0~3岁早教必读

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 16.5 插页 2
字 数 150千
版 次 2009年7月第1版
印 次 2009年7月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-0235-6
定 价 24.80元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
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 CONTENTS

PART 1

新生儿早教必读
(出生~满月)

1. 总在睡觉的宝宝..... 2
2. 四肢抚触益处多..... 2
3. 宝宝的感知能力..... 3
4. 给新生儿洗澡..... 4
5. 有益的环境..... 5
6. 多与宝宝交流..... 7
7. 教宝宝认妈妈和“行走”..... 8
8. 早期感知训练..... 8
9. 新生儿的视觉..... 10
10. 新生儿的听觉..... 10
11. 生理反射能力..... 11

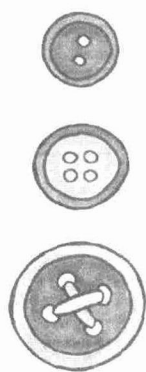
PART 2

婴儿早教必读
(满月~1岁)

- 一、2~3个月的宝宝..... 13
 1. 培养规律的生活习惯..... 13
 2. 解读宝宝的哭..... 13
 3. 户外空气浴..... 14
 4. 跟宝宝多说话..... 15



5. “夜哭郎” 宝宝·····	16
6. 爱笑的宝宝聪明·····	17
7. 亲亲我的宝贝·····	17
8. 锻炼宝宝的抓握能力·····	19
9. 抚摸与按摩·····	20
10. 竖抱练抬头 ·····	21
11. 宝宝健身益处多 ·····	22
12. 训练宝宝翻身 ·····	23
13. 尽早训练宝宝的听觉 ·····	24
14. 给宝宝做触觉训练 ·····	24
15. 训练宝宝的视觉 ·····	26
16. 综合感官训练 ·····	27
二、4~6个月的宝宝·····	28
1. 智慧在指尖·····	28
2. 解读婴儿形体语言·····	29
3. 感官游戏·····	32
4. 逗宝宝“说话” ·····	33
5. 和孩子一起玩·····	33
6. 解读宝宝的爱吃手指·····	34
7. 多让宝宝玩水·····	35
8. 培养独自玩·····	35
9. 学说话和发音·····	36
10. 选择合适的玩具 ·····	36



11. 制止孩子哭好吗	37
-------------------	----

三、7~9个月的宝宝..... 39

1. 培养爬行有益	39
2. 解读宝宝咬人	40
3. 逗嬉孩子要适度	40
4. 怕生的宝宝	41
5. 亲吻宝宝的讲究	41
6. 对着镜子做游戏	42
7. 给宝宝心理“营养”	43
8. “缠人”不是坏习惯	44
9. 乱叫“爸爸”、“妈妈”	45
10. 教育宝宝“不行”和“不准”	45
11. “欢迎”与“再见”	46
12. 走来走去真开心	47

四、10~12个月的宝宝..... 48

1. 唱儿歌和听音乐	48
2. 训练走路	49
3. “左撇子”没关系	49
4. 说话“咬舌”	50
5. 少看电视	51
6. 早学“涂鸦”好处多	51
7. 爱敲打的时期	52
8. 1岁的孩子要看书	52

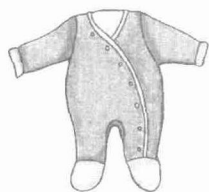
PART 3

幼儿早教必读
(1~3岁)

9. 学会自己管理玩具	53
10. 在“扔”中长见识	54
11. “逗你玩儿”	56
12. 撕纸练巧手	56
13. 1岁宝宝的小游戏	57
14. 1岁宝宝的是非观	58

一、1岁1~3个月的宝宝

1. 训练走路	61
2. 有益身高的因素	62
3. 自我意识从1岁开始	64
4. 别以为宝宝听不懂	66
5. 任性时期的孩子	67
6. 哭与心理健康	70
7. 解读宝宝的攻击行为	71
8. 训练方位感的游戏	74
9. 为宝宝选择图书	76
10. 训练开口的要素	77
11. 给孩子“破坏”空间	80
12. 教孩子认识家庭	82
13. 教孩子认识危险	82
14. 自言自语的孩子	85



15. 塑造宝宝的感恩能力	86
---------------------	----

二、1岁4~6个月的宝宝 88

1. 手指益智游戏	88
2. 惹事闯祸的小家伙	89
3. 此阶段宝宝不适宜的运动	90
4. 用纸盒玩游戏	94
5. “傻大胆”的孩子	95
6. 让孩子自己玩	96
7. 独立始于“衣”	99
8. 喜欢小动物的孩子	100
9. 和宝宝“对话”	101
10. 不应对孩子说的话	103
11. “过家家”的角色	104
12. 给孩子讲故事	105

三、1岁7~9个月的宝宝 107

1. 家庭早期教育注意事项	107
2. 孩子模仿妈妈	108
3. 教宝宝学做家务	110
4. 矫正宝宝的任性	113
5. “眼馋”的宝宝	115
6. 德育，在无言之中养成	116
7. 帮助孤僻的孩子	120
8. 玩水玩沙乐不疲	121



9. 没完没了的问题 123

10. 想象力的培育 124

11. 涂涂画画 125

12. 陪宝宝做游戏 126

13. 与孩子沟通的技巧 126

14. 父母乐观，孩子健康 129

四、1岁10~12个月的宝宝 131

1. 提高孩子的“体商” 131

2. 和宝宝一起阅读 132

3. 背诵诗词益智 135

4. 身体表征评估孩子健康 136

5. 暗示教育有奇效 137

6. 克服分离性焦虑 139

7. 幼儿“泛灵心理” 140

8. 孩子和父母的面子 141

9. 幼儿的“怪癖”解读 142

10. 难管教的孩子 145

11. 品格培养 147

五、2岁1~3个月的宝宝 148

1. 如厕训练 148

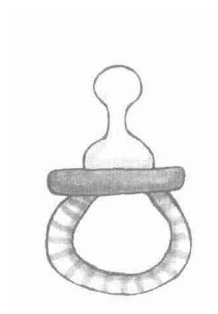
2. 自得其乐的“小唠叨” 150

3. 交友能力培养 151

4. 情感与交际能力训练 153



5. 别对孩子说“不知道”	154
6. 在游戏中学习	155
7. 角色游戏和建筑游戏	157
8. 引导孩子玩	160
9. 防止精神发育不良	162
10. “手巧”才能“心灵”	163
11. 解读宝宝的逆反心理	164
六、2岁4~6个月的宝宝	166
1. 独立能力的发展	166
2. 爱“争第一”的年龄	167
3. 语言能力训练	168
4. 教宝宝识字	169
5. 和孩子一起敲键盘	171
6. 适当鼓励探索兴趣	172
7. 在游戏中训练观察力	173
8. 挨打会产生心理偏差	176
9. “家老虎”和“外豆腐”	177
10. “贪心”的孩子	178
11. 适合宝宝的体育运动	179
12. 幼儿的想象世界	182
13. 给孩子选择幼儿园	184
14. 入园前的“必修课”——心理卫生	185
15. 入园前的“必修课”——自理能力训练	187



16.入园前的“必修课”——准备入园物品	190
17.应对入园“哭潮”	192
18.入园生病的怪圈应对	194
19.孩子的“侵略”行为	195
20.接送孩子上幼儿园	197
七、2岁7~9个月的宝宝	199
1.幼儿的尊重需要	199
2.接球、拍球和踢球	202
3.教孩子学会自我肯定	203
4.让孩子学会独自游戏	205
5.适当“劣性刺激”	206
6.培养动手能力	208
7.掌控孩子的体态	209
8.维护心理健康	211
9.启发孩子思考	214
10.学写字不宜过早	215
11.“恐惧教育”不可取	215
12.避免孩子“小气”	216
13.对待孩子的过错	217
14.淘气的孩子	218
15.掌握说话的节奏	220
16.与孩子互动的特殊奖品	221
17.打造艺术才能	222

18. 培养创造性思维	224
19. “好爸爸”的小锦囊	225
20. 五音不全的孩子	229
21. 游戏中的输和赢	230
22. 接孩子上幼儿园五要五忌	231
23. 教会孩子随遇而安	233
24. 悉心调教“忌妒”的孩子	235
25. 感情脆弱的孩子	237

八、2岁10~12个月的宝宝 239

1. 培养活动能力	239
2. 培养阅读爱好	240
3. 不要和别人家孩子攀比	240
4. 特殊阶段发展训练	241
5. 纠正孩子用口呼吸	242
6. 早用筷子不好	243
7. 培养学习兴趣	244
8. 从小懂得“爱惜”	244
9. 孩子的特别行为	245
10. “性好奇”应对	247
11. 男孩，女孩——性别认同	248





PART 1

新生儿早教必读
(出生~满月)

1 总在睡觉的宝宝

新生儿时期，是人在一生中睡眠最多的时期，一般来说，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，以后浅睡逐渐减少，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、呼吸有规律、眼球不转动。浅睡时则会伴有吮吸动作，面部有很多表情，有时似乎在做鬼脸，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，没必要用过度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小时逐渐延长到4~5小时，让宝宝晚上多睡，白天少睡，尽快和成人生活节律同步。只有父母休息好了，才能更好地抚育宝宝成长。



新生宝宝每天要睡16~17个小时

2 四肢抚触益处多

对新生儿进行四肢的抚触，有助于血液循环，促进皮肤的新陈代谢，增强皮肤抵抗疾病的能力，从而促进皮肤健康。

四肢抚触的方法是，妈妈用双手抓住新生儿胳膊，交替从上臂向手腕方向轻轻

捏动，好像挤牛奶一样，从上到下搓滚。对腿部的抚触方法与胳膊相同。

脚和手的抚触，同时也是对于功能的唤醒，有利于宝宝精细动作的发展。抚触的方法，是用两个拇指的指肚从脚跟向脚趾方向推进，推完后再逐个捏拉宝宝小脚趾的各个关节。对宝宝小手的抚触方法与脚相同。

3 宝宝的感知能力

人的智能培养，应当从出生之后就开始，从新生儿期就开始。世间的一切，对于新生儿来说都很新鲜，接受众多的复杂事物的刺激，大脑会形成条件反射。原先空白的大脑中，每一天都增添各种各样的声音和图像等感官知识。接触得越多，对大脑的刺激也就越多。

新生儿的条件反射功能有主动、被动之分。主动的条件反射是通过耳、眼、鼻、口和皮肤等器官感觉而形成。被动的条件反射功能是一种纯本能。用手指触摸宝宝的口角、面颊时，孩子会认为有吃的，会顺着被触摸的方向张开小嘴做吮吸动作。这是寻找食物，用以维持生存的本能。了解了这些反应，就可以进行适时训练，加快宝宝的发育。

新生儿最敏感的是触觉，尤其是嘴唇、面颊部位，亲亲宝宝的小脸，他会很安详地接受亲人的这份爱。当小手碰到东西就会握紧，同时对冷、热都很敏感。嗅觉也很灵，能辨别不同气味，如果闻到某种刺鼻的味道，宝宝能做出不安的表情，会有不规则的深呼吸，脉搏也会加快跳动频率，还会尽力躲开异味。

宝宝还会挑食，出生第一次吃到什么奶，就喜欢吃什么奶。如果宝宝刚出生吃母乳，改换牛奶或羊奶就很难，宁可饿着也不吃，甚至会哭闹。



智能培养应从新生儿期就开始

味觉也是与生俱来的，新生儿对甜味的感觉会很愉快，尝到苦味、酸味、咸味时，会皱眉头、闭眼睛或者抽搐性地紧闭小嘴。

4 给新生儿洗澡

我国的一些地方，尤其是北方农村，不给新生儿洗澡的习惯很普遍，害怕洗澡会让新生儿着凉受风、得病，这种想法不对。

新生儿皮肤娇嫩，角质层薄，皮下毛细血管丰富，防御机能差。出生后，新生儿全身皮肤覆盖有一层胎脂，极易分解为低级脂肪酸，刺激皮肤而发生糜烂。另外新生儿皮肤易受汗液、大小便、灰尘、奶汁的刺激而发生炎症。一旦皮肤破损，细菌会趁虚而入，导致全身感染而危及生命。因此，清洁皮肤，是新生儿护理不可忽视的一件重要大事，清洁皮肤的最好办法是洗澡。

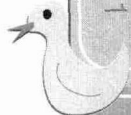
经常给宝宝洗澡不仅能保持皮肤清洁，还可促进全身血液循环，增进食欲，有益睡眠，促进新生儿生长发育。洗澡是母乳喂养之外，另一种增强母婴、父婴亲情交流的好机会，更重要的是，洗澡时可以全面观察宝宝全身情况，有利于及早发现问题并及时处理。

一般新生儿出生后1~2天就可以洗澡。洗澡最好安排在吃奶前，因为吃完奶后宝宝容易睡觉，即使不睡，也会因喂奶后肠胃活动增加而吐奶，让新生儿感到不适。

给新生儿洗澡要事先作好充分准备。室温要保持在 $23^{\circ}\text{C} \sim 26^{\circ}\text{C}$ ，水温一般在 $37^{\circ}\text{C} \sim 38^{\circ}\text{C}$ 为宜，宝宝皮肤娇嫩且敏感，最好备有一只温度计测温，没有温度计的条件下，以成年人的手背或内腕皮肤感觉不烫不凉为宜。兑好水后，把干净的包布、衣服、尿布依次摆放停当，再准备一条柔软宽大的浴布以便于包裹洗澡后的宝宝，防止受凉。



给宝宝清洁皮肤的最好办法是洗澡



洗澡时，用左手托住宝宝的头，以拇指和食指（或无名指）把宝宝的双耳向前按住，使耳廓向前，紧贴腮部，堵住耳孔（也可用棉球塞住耳孔），防止洗澡水流入耳道引起中耳炎。成人用左臂膀挟住宝宝身体，使宝宝脸朝上。然后用小毛巾依次洗头部、颈部、腋窝、胸部、两臂和手，洗完后再把宝宝翻过来，让孩子俯卧在成人左臂上，头顶贴在成人左胸前，用左手托住宝宝的右大腿，开始洗身体下部，从会阴向后洗腹股沟和臀部，最后洗下肢和脚。也可以把婴儿专用洗浴垫放在盆内，把宝宝放在垫子上，按前述顺序洗澡。可以隔天给宝宝使用婴儿皂，但要严防皂水流入眼、鼻、口、耳中。然后，用事先准备好的浴巾逐一拭干全身。脐带脱落前，要注意尽量避免浸湿脐部，洗完后，用75%的酒精棉球擦拭脐部消毒。洗澡后最好不要扑粉，以免堵塞毛孔，影响新陈代谢。处理完毕后，给宝宝换上干净的尿布和衣服。

给新生儿洗澡动作要快，整个过程必须在5~10分钟内完成，以防时间过长引起受凉。

5 有益的环境

新生儿的体温调节能力不够成熟，必须借助室温与衣物来保暖。育儿室内环境温度在20℃，湿度在50%~60%之间最为适宜。等到宝宝逐渐长大，新陈代谢能力增加，体温调节能力越来越强后，再与成年人一样适应季节性室温变化。

新生儿在室内，要比成人多穿一件衣服，2~3个月时，可以和成人穿一样多，4~5个月的宝宝，在寒冬或酷暑时，最好少去室外，因为孩子还没有这么强的调节体温的能力。

怎样知道宝宝是冷还是热呢？

一般可以摸宝宝露出的部位，如面额、手，以不凉而无汗为合适。如果四肢发凉，说明温度不够，要想办法加热水袋保暖，热水袋温度应在50℃左右，