

0~1岁宝宝早教

0~1 sui Baobao Zaojiao Yiri Yike

一日一课

中国儿童早期教育专家组 编著

全新的理念
有趣的游戏

陪伴宝宝聪明成长每一天



 内蒙古科学技术出版社

0~1岁宝宝早教 一日一课

科学性

本书专为0~1岁宝宝设计，针对宝宝不同阶段的发育特点提供专业的教育内容，使您能够科学地、有目的地、循序渐进地开发宝宝的潜在智能。

趣味性

本书根据宝宝每个阶段的大脑生长、发育特点，每天设计一个益智游戏，让宝宝在游戏中完善运动、认知、语言等多方面能力，全面提高宝宝智力水平。

连续性

本书每天设计的课程都有一个侧重点，以明确每日的教育重点，而且每天的内容又都是相互衔接的，以保持教育的连续性，从而不断深化教育，巩固早教的成果。

实践性

本书专门设计了“妈妈经验分享”专栏，从过来人的角度给您最贴心的提示，为您提供切实可行的指导，帮助您更快地掌握早期教育的科学方法，从而全面提升宝宝智力水平，达到早教目的。

ISBN 978-7-5380-1802-8



9 787538 018028 >

定价：38.40元

0~1岁宝宝早教

0~1 sui Baobao Zaojiao Yiri Yike

一日一课

中国儿童早期教育专家组 编著

全新的理念
有趣的游戏

陪伴宝宝聪明成长每一天



内蒙古科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

0 ~ 1 岁宝宝早教一日一课 / 中国儿童早期教育专家组
编著. — 赤峰: 内蒙古科学技术出版社, 2009.9
ISBN 978-7-5380-1802-8

I. 0… II. 中… III. 婴幼儿—早期教育 IV. G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 156482 号

出版发行: 内蒙古科学技术出版社

地 址: 赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话: (0476)8224848 8231924

邮购电话: (0476)8231843

邮 编: 024000

出 版 人: 额敦桑布

组织策划: 欧 东

责任编辑: 阿如罕

封面设计: 王玉浩

印 刷: 三河腾飞印务有限公司

经 销: 全国各地新华书店

字 数: 450 千

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 24.25

版 次: 2009 年 9 月第 1 版

印 次: 2009 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 38.40 元

前言

0~3岁的宝宝在身体迅速健康成长的同时，大脑的活动程度是成人的两倍，这个时期宝宝不仅对世界充满好奇心，思维也十分敏捷、活跃，是对宝宝智力进行有效开发的最佳时期。

宝宝智力发展的模式将会影响他的一生。那么，什么样的早教是科学而有效的？什么样的早教内容涵盖了智力开发的方方面面呢？在日常生活中，怎样才能让宝宝发育得更全面，智力得到质的提高呢？本书会给您最佳的答案。

它非常有针对性。本书专门为0~1岁宝宝设计，针对宝宝在不同阶段的发育特点，提供专业的早教指导。特别为您准备的每月宝宝早教课程表中，详细指出了该阶段对宝宝不同能力的训练及可以达到的效果，让您每一天都会为宝宝的进步惊喜不已；而为宝宝每天准备的早教内容，更是让您教育宝宝时不会手足无措，做到胸有成竹，有目的地去培养自己的天才宝宝。

它非常有趣。对宝宝来说，最好的教育就是游戏。在游戏中培养能力是宝宝最乐于接受的启智方法，也是父母掌握科学育儿和快乐育儿的有效途径，本书根据大量的教育实践及宝宝每个月的生长发育特点来设计游戏，让宝宝从中学会运动、认知、语言、手的技巧、与人交流及自理等方面的各种能力，全面提高宝宝智力。

它非常严谨。本书在每日的早教课程中，开篇就有一个早教的主要内容，以提高宝宝某一方面的能力。但早教又并不局限于这一小点内容，您可以把前面的所有早教内容运用到宝宝将来的成长阶段，不但可以加强前面的早教效果，还可以全面促进宝宝的动手活动与思维探索，达到最佳教育效果。

它非常贴心。本书在每日早教的内容中都安排有妈妈经验分享，从过来人的角度给您最贴心的提示，为您提供切实可行的指导，帮助宝宝真正从生活中、在其最自然的状态下获取知识，提高能力。

早教

目录

c o n t e n t s

0~1个月

宝宝早教预习课

- 第 1 天 落入凡间的天使 002
- 第 2 天 抚摩亲爱的宝宝 003
- 第 3 天 洗呀洗呀洗澡澡 004
- 第 4 天 爱上你的宝宝 005
- 第 5 天 给宝宝换尿布 006
- 第 6 天 能睡的宝宝最聪明 007
- 第 7 天 保护好宝宝的眼睛 008
- 第 8 天 宝宝的哭声 009
- 第 9 天 越早会笑的宝宝越聪明 010
- 第 10 天 妈妈要多和宝宝说话 011
- 第 11 天 宝宝虽小也很拽呢 012
- 第 12 天 宝宝会吃也会拉 013
- 第 13 天 小宝宝爱学样 014
- 第 14 天 关注宝宝脑部发育 015
- 第 15 天 牵妈妈的手 016
- 第 16 天 让宝宝更聪明的玩具 017
- 第 17 天 跟宝宝躲猫猫 018
- 第 18 天 让宝宝的耳朵更好使 019
- 第 19 天 声音是宝宝智慧的源泉 020
- 第 20 天 每天给宝宝按摩 021
- 第 21 天 让宝宝的触觉更灵敏 022
- 第 22 天 关注宝宝的体温 023
- 第 23 天 给宝宝做四肢运动 024
- 第 24 天 宝宝行走反射 025
- 第 25 天 捏捏揉揉真舒服 026

- 第 26 天 音乐有助于智力开发 027
- 第 27 天 “抱睡”的坏习惯 028
- 第 28 天 母乳喂养的要领 029
- 第 29 天 宝宝吃好才会更聪明 030
- 第 30 天 配方奶养出健康宝宝 031



1~2个月

宝宝早教预习课

- 第 31 天 轻轻松松穿脱衣服 033
- 第 32 天 小小宝宝，从不感冒 034
- 第 33 天 阳光浴，晒出健康好宝宝 035
- 第 34 天 水浴，打开宝宝智慧之门 036
- 第 35 天 空气浴，宝宝健康有保障 037
- 第 36 天 信任，母子沟通的桥梁 038
- 第 37 天 宝宝什么时候要喝水 039
- 第 38 天 宝宝也爱美 040
- 第 39 天 尝一尝 041

第 40 天	妈妈的吻, 甜蜜的吻	042
第 41 天	“昏昏晃晃”大扫除	043
第 42 天	宝宝抬头练习	044
第 43 天	满足宝宝的交际欲望	045
第 44 天	宝宝学会“放手了”	046
第 45 天	生活细节中的亲子交流	047
第 46 天	宝宝腹泻妈妈要分清	048
第 47 天	为宝宝挑选合适的玩具	049
第 48 天	妈妈教宝宝说话	050
第 49 天	父母别用“奶味”语言	051
第 50 天	婴儿体操练出宝宝好体质	052
第 51 天	“嗯嗯”不顺畅的宝宝	053
第 52 天	冬季, 呵护宝宝娇嫩肌肤	054
第 53 天	防止宝宝“斜眼”看人	055
第 54 天	让宝宝感受更多的母爱	056
第 55 天	跟我做	057
第 56 天	宝宝打嗝有好处	058
第 57 天	宝宝吐奶怎么办	059
第 58 天	给宝宝添加鱼肝油	060
第 59 天	为宝宝提供最佳营养	061
第 60 天	哺乳有规律	062



2~3个月

宝宝早教预习课

第 61 天	多抱宝宝	064
第 62 天	找小鱼	065
第 63 天	洗干净宝宝的小脸蛋	066
第 64 天	音乐益智	067
第 65 天	听音乐有方法	068
第 66 天	妈妈的抚摩	069



第 67 天	训练宝宝翻身	070
第 68 天	八爪鱼爬行法	071
第 69 天	怀抱学步	072
第 70 天	多和宝宝说话	073
第 71 天	睡出漂亮的头形	074
第 72 天	睫毛不要剪	075
第 73 天	安抚奶嘴	076
第 74 天	翻一翻	077
第 75 天	宝宝需要枕头吗	078
第 76 天	宝宝爱吃手	079
第 77 天	拍手游戏	080
第 78 天	体验多种睡姿	081
第 79 天	宝宝发热怎么办	082
第 80 天	加强户外活动	083
第 81 天	训练拉坐	084
第 82 天	宝宝突然不吃奶	085
第 83 天	手套游戏	086
第 84 天	怎样对付宝宝厌奶	087
第 85 天	训练宝宝抓东西	088
第 86 天	跟着妈妈学说话	089
第 87 天	说说悄悄话	090
第 88 天	宝宝体重不增有原因	091
第 89 天	鼓励宝宝探索	092
第 90 天	防止宝宝缺维生素K	093

3~4个月

宝宝早教预习课

第 91 天	树立宝宝的自我形象	095
第 92 天	手眼协调	096

第 93 天	大脑发育的高峰期	097
第 94 天	奇妙的声音	098
第 95 天	抓丝带	099
第 96 天	看漂亮的图画	100
第 97 天	补钙不要过量	101
第 98 天	宝宝腹部要保暖	102
第 99 天	训练坐	103
第 100 天	拍小鼓	104
第 101 天	预防宝宝贫血	105
第 102 天	耐寒锻炼	106
第 103 天	大小肌肉训练	107
第 104 天	尝一尝	108
第 105 天	给宝宝按摩	109
第 106 天	和宝宝一起玩手	110
第 107 天	知道自己的名字	111
第 108 天	4个月宝宝的玩具	112
第 109 天	宝宝太乖的假象	113
第 110 天	满足宝宝的情绪需求	114
第 111 天	擦浴防感冒	115
第 112 天	记忆能力训练	116
第 113 天	有节奏地拍手	117
第 114 天	和宝宝聊天	118
第 115 天	坐起来	119
第 116 天	滑滑梯	120
第 117 天	夏季如何防治痱子	121
第 118 天	及时添加辅食	122
第 119 天	铃声从哪儿来	123
第 120 天	宝宝想学坐	124



4~5个月

宝宝早教预习课

第 121 天	进入声音传感期	126
第 122 天	让宝宝感觉多一些关爱	127
第 123 天	引导宝宝辨别颜色	128
第 124 天	慢慢让宝宝接近生人	129
第 125 天	春暖花开晒太阳	130
第 126 天	预防宝宝铅中毒	131
第 127 天	读懂宝宝的表情	132
第 128 天	和宝宝一起看图片	133
第 129 天	心灵手巧	134
第 130 天	宝宝的小脾气	135



第 131 天	宝宝指甲怎么看	136
第 132 天	可爱的爬爬虫	137
第 133 天	关注宝宝的牙齿	138
第 134 天	让宝宝感知大自然	139
第 135 天	摇啊摇	140
第 136 天	不要厌烦宝宝的哭声	141
第 137 天	宝宝趋进性的高低	142
第 138 天	止咳糖浆不能胡乱喝	143
第 139 天	别让宝宝超前锻炼	144
第 140 天	5个月宝宝的玩具	145
第 141 天	宝宝开始认生了	146
第 142 天	给宝宝理发	147
第 143 天	喂药不再难	148
第 144 天	不要随便给宝宝掏耳朵	149
第 145 天	自己拿奶瓶喝奶	150

第 146 天	躺着喂奶危害多	151
第 147 天	赞扬你的宝宝	152
第 148 天	增加宝宝辅食的种类	153
第 149 天	预防肥胖儿	154
第 150 天	宝宝辅食黑名单	155

5~6个月

宝宝早教预习课

第 151 天	观察能力的培养	157
第 152 天	增强宝宝的感官刺激	158
第 153 天	训练宝宝的嗅觉	159
第 154 天	小手拨算珠	160
第 155 天	宝宝夜间啼哭	161
第 156 天	不要过早使用学步车	162
第 157 天	培养宝宝的爱心	163
第 158 天	爱交际的小宝宝	164
第 159 天	让宝宝多练习咀嚼	165
第 160 天	认识身边的环境	166
第 161 天	坐一坐	167
第 162 天	6个月宝宝的动作训练	168
第 163 天	不要冷落了宝宝	169
第 164 天	拿起积木	170
第 165 天	抓手帕	171
第 166 天	宝宝亲妈妈	172
第 167 天	6个月宝宝的玩具	173
第 168 天	长牙的烦恼	174
第 169 天	宝宝的尖叫	175
第 170 天	捉迷藏	176
第 171 天	谨防宝宝过敏	177



第 172 天	日常作息规范	178
第 173 天	感官书	179
第 174 天	世界真奇妙	180
第 175 天	给宝宝买辆小推车	181
第 176 天	乖乖睡	182
第 177 天	看看生活的社区	183
第 178 天	敲敲打打	184
第 179 天	开始添加肉泥、鱼泥、肝泥	185
第 180 天	宝宝发烧	186

6~7个月

宝宝早教预习课

第 181 天	爬呀爬	188
第 182 天	准备学步的鞋子	189
第 183 天	有礼貌的好宝宝	190
第 184 天	巧手练出来	191
第 185 天	给宝宝讲故事	192
第 186 天	给妈妈打电话	193
第 187 天	蝴蝶飞飞	194
第 188 天	背一背	195
第 189 天	宝宝恋物癖	196
第 190 天	小伙伴	197



第 191 天	克服分离焦虑	198
第 192 天	剪指甲	199
第 193 天	带宝宝一起玩水	200
第 194 天	教宝宝制造声音	201
第 195 天	培养宝宝的观察力	202
第 196 天	滚呀滚	203
第 197 天	7个月宝宝的玩具	204

第 198 天	妈妈教宝宝说话	205
第 199 天	教宝宝认识大小	206
第 200 天	陪宝宝搭积木	207
第 201 天	小耳朵听出大智慧	208
第 202 天	开发宝宝的音乐智能	209
第 203 天	巧妙应对宝宝坏脾气	210
第 204 天	触觉刺激更灵敏	211
第 205 天	培养饮食好习惯	212
第 206 天	训练宝宝自己吃饭	213
第 207 天	家庭小药箱	214
第 208 天	饥饿性腹泻	215
第 209 天	开始添加固体食物	216
第 210 天	不宜的食物	217

7~8个月

宝宝早教预习课

第 211 天	培养宝宝的独立性	219
第 212 天	什么都往嘴里塞	220
第 213 天	宝宝的重复动作	221
第 214 天	教宝宝双手拿东西	222
第 215 天	越爬越聪明	223
第 216 天	扩大宝宝的视野	224
第 217 天	选择合适的宠物	225
第 218 天	训练宝宝坐便盆	226
第 219 天	8个月宝宝的玩具	227
第 220 天	宝宝叫妈妈	228
第 221 天	找一找	229
第 222 天	训练宝宝的听力	230



第 223 天	模仿发音	231
第 224 天	跟着儿歌做动作	232
第 225 天	指认五官	233
第 226 天	讲礼貌的宝宝	234
第 227 天	宝宝别太乖	235
第 228 天	父母的语气	236
第 229 天	沐浴在音乐中	237
第 230 天	适当的“劣性刺激”	238
第 231 天	宝宝能站立了	239
第 232 天	学儿歌提升语言能力	240
第 233 天	学习表达情绪	241
第 234 天	刺激宝宝的味觉	242
第 235 天	飞呀飞	243
第 236 天	保护宝宝肌肤	244
第 237 天	给宝宝洗发	245
第 238 天	玩皮球	246
第 239 天	种类更丰富的辅食	247
第 240 天	夏季防止宝宝腹泻	248

8~9个月

宝宝早教预习课

第 241 天	宝宝游泳好	250
第 242 天	手指精细动作训练	251
第 243 天	让宝宝爱上书	252
第 244 天	洗澡时防意外	253
第 245 天	别让宝宝睡懒觉	254
第 246 天	攀登训练	255
第 247 天	用杯子喝水	256
第 248 天	颠倒玩具	257
第 249 天	父母的言行	258
第 250 天	9个月宝宝的玩具	259
第 251 天	模仿让宝宝更聪明	260
第 252 天	打开套杯盖	261
第 253 天	让宝宝匍匐前进	262
第 254 天	帮宝宝站立迈步	263
第 255 天	让宝宝走向集体	264
第 256 天	抓豆豆	265
第 257 天	摇铃哪去了	266

第 258 天	自己动手吃饼干	267
第 259 天	根据敏感度教养宝宝	268
第 260 天	阅读的乐趣	269
第 261 天	培养宝宝幽默感	270
第 262 天	小宝宝滚来滚去	271
第 263 天	叠起来看一看	272
第 264 天	宝宝越听越聪明	273
第 265 天	右脑刺激训练	274
第 266 天	笑一笑, 好处多	275
第 267 天	夸出一个好宝宝	276
第 268 天	好习惯	277
第 269 天	增加辅食的次数	278
第 270 天	让宝宝小牙洁白	279



9~10个月

宝宝早教预习课

第 271 天	训练宝宝说话	281
第 272 天	发展宝宝的认知能力	282
第 273 天	睡眠好习惯	283
第 274 天	练就宝宝好记忆	284
第 275 天	跳跳有好处	285
第 276 天	观察宝宝的适应性	286
第 277 天	注意宝宝的安全	287
第 278 天	妈妈自创儿歌	288
第 279 天	分装玩具	289
第 280 天	爱上涂鸦	290
第 281 天	爱扔东西的小宝宝	291
第 282 天	提高宝宝认颜色的能力	292
第 283 天	逗宝宝的危险动作	293

第 284 天	不要过多带宝宝串门	294
第 285 天	养出大胆的妈妈	295
第 286 天	纠正宝宝的发音	296
第 287 天	耳聪目明的宝宝	297
第 288 天	10个月宝宝的玩具	298
第 289 天	敲敲打打更聪明	299
第 290 天	颜色有感情	300
第 291 天	远离噪音玩具	301
第 292 天	应对宝宝坏情绪	302
第 293 天	宝宝任性怎么办	303
第 294 天	宝宝也有心理危机	304
第 295 天	给学步宝宝选鞋子	305
第 296 天	赶走宝宝的小呼噜	306
第 297 天	不尿床的乖宝宝	307
第 298 天	用爱给宝宝断奶	308
第 299 天	温柔断奶	309
第 300 天	宝宝恋母乳怎么办	310



10~11个月

宝宝早教预习课

第 301 天	培养宝宝的耐性	312
第 302 天	提高宝宝的记忆力	313
第 303 天	发展宝宝的思维能力	314
第 304 天	教宝宝认识长短	315
第 305 天	读懂宝宝的身体语言	316
第 306 天	宝宝的自我意识	317
第 307 天	培养宝宝的自信心	318
第 308 天	宝宝扶墙走	319
第 309 天	宝宝看电视	320

第 310 天	灵敏的小鼻子	321
第 311 天	不要限制小手的探索	322
第 312 天	营造让宝宝专注的环境	323
第 313 天	宝宝指认图片	324
第 314 天	小宝宝会交往	325
第 315 天	学动物叫	326
第 316 天	用形体表现音乐节奏	327
第 317 天	11个月宝宝的玩具	328
第 318 天	锻炼宝宝表达语言	329
第 319 天	拍拍手	330
第 320 天	营造一个趣味空间	331
第 321 天	手指益智法	332
第 322 天	手指训练游戏	333
第 323 天	训练宝宝下蹲站起	334
第 324 天	培养懂爱的宝宝	335
第 325 天	方位意识培养	336
第 326 天	宝宝看书	337
第 327 天	蹦蹦跳跳真可爱	338
第 328 天	鞋子配对游戏	339
第 329 天	自制宝宝魔方	340
第 330 天	宝宝不宜穿开裆裤	341



11~12个月

宝宝早教预习课

第 331 天	培养宝宝爱他人	343
第 332 天	提升智能的积木	344
第 333 天	妈妈在哪里	345
第 334 天	学会表达愿望	346

第 335 天	如何对待宝宝的小暴力	347
第 336 天	都是球	348
第 337 天	学会独处	349
第 338 天	小动物怎么叫	350
第 339 天	让宝宝学会分享	351
第 340 天	让宝宝了解自己的身体	352
第 341 天	训练对话	353
第 342 天	左撇子宝宝智商高	354
第 343 天	左撇子宝宝的安全	355
第 344 天	大家一起玩泥巴	356
第 345 天	12个月宝宝的玩具	357
第 346 天	为宝宝大声朗读	358
第 347 天	青蛙跳跳	359
第 348 天	我是小球手	360
第 349 天	让宝宝更会交往	361
第 350 天	宝宝会认字	362
第 351 天	跟妈妈一起走	363
第 352 天	玩具回家	364
第 353 天	给宝宝讲故事	365
第 354 天	教宝宝学数学	366
第 355 天	练习翻书	367
第 356 天	冬日关注宝宝睡眠	368
第 357 天	会变魔术的彩泥	369
第 358 天	串圈圈	370
第 359 天	风车转转转	371
第 360 天	培养宝宝的专注力	372
第 361 天	独立的小宝宝	373
第 362 天	逗宝宝的学问	374
第 363 天	给宝宝惊喜的礼物	375
第 364 天	听叫声找朋友	376
第 365 天	注意玩具卫生	377



0~1个月 宝宝早教 预习课

宝宝出生了，当你沉浸在迎接新生宝宝的喜悦当中时，可别忘了要早日进行对宝宝的早期教育哦，要知道，宝宝出生三天才进行早期教育的话，你就比别人晚了三天！

lesson 1 语言能力训练

1. 和宝宝温柔对话，能够给宝宝一种温暖和安全的感受。
2. 逗宝宝发笑，宝宝在快乐的情绪中，各感官(眼、耳、口、鼻、舌、身等)最灵敏，接受能力也最好。
3. 给宝宝念儿歌，儿歌容易刺激宝宝的大脑皮层，使宝宝记忆深刻。
4. 学宝宝的哭声，可以引导宝宝发音。
5. 赞扬宝宝的发音，积极的赞扬可以使宝宝觉得发音的行为是一种巨大的乐趣。

lesson 2 精细动作能力训练

1. 手部动作，宝宝手掌的皮肤有丰富的触觉神经末梢感受器，手部动作可以使宝宝感受丰富多彩的外部世界。
2. 给宝宝做手部按摩，当妈妈用手指(或细棒)接触宝宝的手掌时，他的小手能握住不放。

lesson 3 社交行为能力训练

1. 追视，能够训练宝宝的注意力。
2. 熟悉环境，宝宝会对自己生活的这个环境感到熟悉。

lesson 4 生活自理能力训练

把大小便，在满月前后宝宝就懂得识别把大小便了。

lesson 5 大动作能力训练

1. 宝宝抬头，可以促进宝宝颈部肌肉张力的发展。
2. 宝宝俯卧抬头，使宝宝扩大视野，智力得到开发。
3. 给宝宝做四肢运动，让宝宝感到舒适，并能使宝宝的皮肤得到良好的触觉刺激，促进宝宝大脑的发育。
4. 练习“走路”，可使宝宝提早学会走路，促进脑的成熟、智力发展。

lesson 6 适应能力训练

1. 视力分辨与记忆，可以训练宝宝对事物的专注。
2. 视听定向，可以促进宝宝视听识别和记忆的健康发展。

第1天 落入凡间的天使

▶ 听一听妈妈的心跳

有经验的产科医生会在宝宝出生后30分钟内，把宝宝放置在妈妈的胸前。此刻，不管产妇是否精疲力竭，都应努力抱持宝宝，让宝宝伏在胸口睡上一小觉。分娩后的搂抱对母子关系的建立和日后安抚宝宝都有事半功倍之效，宝宝的表情也会因此显得安恬及放松。如果宝宝出生后12小时还没有躺进产妇的怀抱，不仅使宝宝情绪上惶惑不安，也会令产妇对“妈妈”这一角色缺乏直观的认同感哦。

▶ 妈妈经验分享——宝宝独睡，要从第一天开始

很多人会认为，宝宝还小，要和大人睡在一起，这样才方便照顾，随时知道他的需求，其实，与父母同床会影响宝宝的生长发育。

大人呼出的气体中二氧化碳含量较高，而宝宝的大脑发育正需要更多的氧气，在同床的过程中，很容易造成宝宝大脑供氧不足，进而影响身体的正常发育；同床睡眠过程中，会因为大人翻身而压到宝宝，很容易导致宝宝窒息；两人，甚至三人同床，很容易互相影响，对神经系统尚在发育的宝宝来说，会导致睡眠不稳、半夜惊醒的状况，不利于身心的健康发育。

因此，为了即时方便地照顾小宝宝，妈妈可与宝宝同房但不同床睡。

▶ 益智游戏——妈妈和宝宝说话

● 游戏目的：给宝宝一种温暖和安全的感觉。

● 游戏前准备：在宝宝还没有出生的时候就可以为宝宝想好名字。

● 游戏开始啦：无论给宝宝做什么事，都要用柔和亲切的声音、富于变化的语调与宝宝讲话。比如宝宝哭时，妈妈要用温和亲切的语调哄他，如“唉呀，宝宝怎么了？别哭了，妈妈在这儿呢”，并观察宝宝的反应；在喂奶时，妈妈可以轻轻呼唤他的乳名，对宝宝说：“××饿了，妈妈给你喂奶来了！”

第 2 天 抚摩亲爱的宝宝

▶ 亲亲宝宝我来摸摸你

宝宝出生后接触最多的人是妈妈，所以妈妈是宝宝最理想的抚摩者，妈妈经常抚摩宝宝能够提高宝宝智商，增进宝宝睡眠，而且有利于提升母子感情。

开始抚摩宝宝时，你要排除一切不良情绪，保持心情愉快。先将手中的饰品取下、清洁手部，帮宝宝脱衣服，再将按摩油倒入手中，用手心搓热，然后将毛巾围成圈圈，仿造子宫内的形状，将宝宝轻放在圈圈中，可让宝宝更有安全感。和宝宝说说话，告诉宝宝：妈妈要开始抚摩你啰！

抚摩宝宝可以按照这样的顺序：双脚→背部→手部→前胸→腹部→头部。



▶ 妈妈经验分享——尽量给宝宝喂母乳

母乳是妈妈给宝宝的护身符。如果不是妈妈身体条件不允许，宝宝最好采取母乳喂养。牛奶和母乳所含营养并不完全一样，牛奶中营养素的含量是适合于牛犊的生长需要，而婴儿的生长比牛犊慢，所以牛奶并不能完全地替代母乳。

另外，宝宝吸吮妈妈奶头的刺激，可促进妈妈分泌催产素，而催产素又可帮助子宫收缩复原，促使妈妈腹部恢复产前的外形。母乳喂养还可密切母子感情。宝宝吸奶时可听到妈妈体内熟悉的心跳，看到妈妈微笑的脸，便会产生安全感，而妈妈与宝宝也能得到身心交流，通过母乳喂养，达到母婴直接对话的效果，这对开发宝宝智力也是大有好处的哦。

▶ 益智游戏——笑一笑

◆ 游戏目的：此游戏可以发展小宝宝的感觉能力。

◆ 妈咪请注意：睡眠的时候不要将宝宝抱起来玩耍。

◆ 游戏开始啦：对于刚出生两天的小宝宝，只要他醒着，妈妈就应该在照顾他时，和他亲切地说话，抚摩他，向他露出微笑，这就是游戏。

第 3 天 洗呀洗呀洗澡澡

▶ 宝宝第一次洗澡

每天给新生儿洗澡是护理工作中不可缺少的一项重要事情，因为新生儿的新陈代谢旺盛，容易出汗，大小便次数多，所以新生儿娇嫩的皮肤很容易受到这些排泄物的刺激，并且积聚在皮肤上，如不及时清洗，较脏的皮肤就会成为病菌生长繁殖的地方，最终导致皮肤感染。因此，要经常给新生儿洗澡。

一般在新生儿出院后第2天就可以洗澡了，冬季每天一次，夏季每天1~2次。在温度适宜的情况下，给宝宝洗澡既可以保持皮肤清洁，避免细菌侵入，又可通过水对皮肤的刺激加速血液循环，增强机体的抵抗力，还可通过水浴过程，使宝宝全身皮肤触觉、温度感觉、压力感等感知觉能力得以训练，使宝宝得到满足，有利于宝宝心理、行为的健康发育。

▶ 妈妈经验分享——宝宝洗澡要注意

1. 洗澡时室内温度在24℃左右即可，水温在38~40℃，可以用肘部试一下水温，只要稍高于人体温度即可。
2. 让宝宝保持良好的情绪，可以在洗澡的时候和宝宝说话，给他（她）唱歌听，也可以将玩具戴在宝宝手腕上或者挂在宝宝头部上方，这些都能让宝宝变得安静，也能让洗澡变得更轻松。
3. 手法一定要轻柔、敏捷。
4. 如果宝宝的脐带不小心弄湿了，可用棉签蘸75%的酒精擦拭。
5. 宝宝洗澡的时间不宜过长，一般3~5分钟，时间过长易使宝宝疲倦，也易着凉。

▶ 益智游戏——宝宝看妈妈

- ◆ 游戏目的：训练视觉和听力。
- ◆ 妈咪请注意：选择宝宝精神状态好的时候。
- ◆ 游戏开始啦：妈妈叫着宝宝的名字。跟宝宝说话，看宝宝是否注视自己，也可以边与宝宝说话，让宝宝注视妈妈，再慢慢离开宝宝的视线，看宝宝是否用眼睛追逐。

第4天 爱上你的宝宝

► 新妈妈为什么会发现自己不够爱宝宝

宝宝出生了，却发现自己无法像一个妈妈一样去喜欢他、爱他，是不是自己先天母性不足呢？这是很多初为人母的80后妈妈的困惑。

事实上，并不是每个新妈妈从怀孕的那一刻起，就会对她的宝宝付出“全部期待”，爱，不只是一种本能，也是需要时间来慢慢培养。



► 妈妈经验分享——妈妈如何爱上宝宝

1. 给宝宝喂奶。母乳是母爱的一部分，当宝宝吃奶时，妈妈满胀及疼痛的乳房会变得轻松，妈妈一边给宝宝喂奶一边梳理宝宝的头发，抚摩一下宝宝，这时，你会感应到，母子间的情感通过乳汁这一通道，变得密不可分。

2. 和宝宝保持身体接触。不少妈妈除了喂奶时抱过宝宝，帮新生儿洗澡、换尿布、做抚触操等等，都交由月嫂和保姆去做，这也是妈妈与宝宝的情感建立很慢的主要原因。不妨将一些育儿工作从保姆手里接过来自己做，尤其是一面有身体接触，一面有眼神、言语乃至哼唱交流的节目，如替宝宝洗澡，做抚触操，与宝宝一起玩气球和铃铛等等，这些无声及有声的沟通已经使母子亲情快速成长。

3. 写宝宝日记及收集与新生儿相关的纪念品。如宝宝成长的手模、脚模、胎毛笔，都会令你对于“新妈妈”这一角色有新的发现，这种发现会令你对宝宝的到来，充满感恩和欣喜。

► 益智游戏——宝宝听妈妈说话

◆ 游戏目的：培养母子感情。

◆ 妈咪请注意：选择喂奶这个妈妈和宝宝沟通的最好时机。

◆ 游戏开始啦：妈妈要一边喂奶一边与宝宝说话，宝宝饿了，吃奶时非常高兴，再听妈妈的话音，自然是很喜欢的了。妈妈的声音对宝宝脑的情绪中心的发育起着重要作用。