

原来是
宝宝!

《O杂志》《为人父母》《家庭之中》《完美女人》《魅力》《儿童本月图书俱乐部》OPRAH
《晚间今日谈》哥伦比亚广播公司《清晨谈》以及全美几百个广播节目强力推荐，百万家庭直接参与

宝宝玩耍365招

365 GAMES BABIES PLAY

和宝宝一起游戏、成长与探索
(从出生到15个月)



“用令人奇妙的方式帮助父母和宝宝丰富彼此的生活”
——Sesame Street 夫妇

希拉·艾丽森
苏珊·菲迪南迪 著
伍刚中
黄超英 译



中国人口出版社



原来是
宝宝!

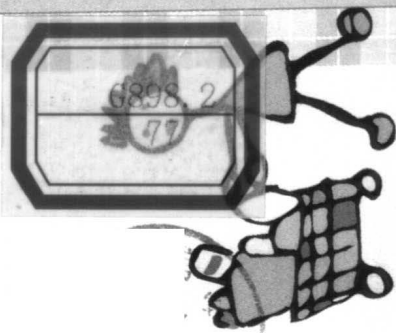
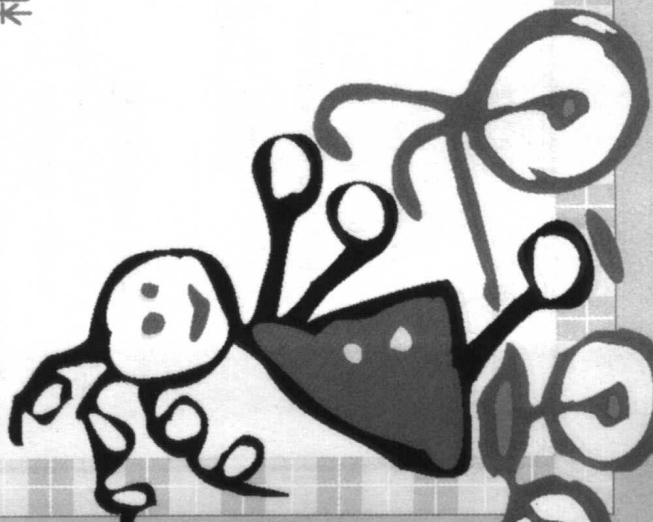
宝宝玩耍365招

365 GAMES BABIES PLAY

和宝宝一起游戏、成长与探索
(从出生到15个月)

希拉·艾丽森 著
苏珊·菲迪南迪
伍刚中 译
黄超英

中国人口出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

宝宝玩耍 365 招 / [美] 希拉·艾丽森 苏珊·菲迪南迪著；伍刚中 黄超英译
- 北京：中国人口出版社，2005.1
ISBN 7-80079-978-6

I. 宝… II. ①希… ②伍… III. 智力游戏-儿童读物 IV. G898.2
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 105214 号

English editor copyright © 2003 by Sheila Ellison & Susan Ferdinand
中国人口出版社获得本书中文版中国大陆地区独家出版发行权
著作权登记号：01-2004-5613
版权所有 侵权必究

宝宝玩耍 365 招

希拉·艾丽森 苏珊·菲迪南迪著
伍刚中 黄超英译

出版发行 中国人口出版社
印刷 北京小红门印刷厂
开本 880×1230 1/32
印张 13
字数 200 千字
版次 2005 年 1 月第 1 版
印次 2005 年 1 月第 1 次印刷
书号 ISBN 7-80079-978-6/R·269
定价 39.00 元

社 长 陶庆军
电子信箱 chinaphouse@163.net
电 话 (010)83519390
电 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

鸣谢

感谢言语病理学家、理科硕士苏伦·齐梅特和理疗学家罗宾·季·斯科尔斯基，他们对本书的编写提供了积极建议，并在婴幼儿成长发育、语言训练和物资需求等领域进行了热情洋溢的专业指导。

感谢我的孩子韦斯利、布鲁克·里特和特洛伊，他们使我懂得如何无条件地奉献出我的爱；还要感谢我的父母亲南希和戴弗·马尔雷，他们作为祖父母，倾注了全部精力和辛劳。

——希拉

感谢我的好姐妹、本书合著者希拉·艾丽森女士在编写本书的全过程中所给我的慷慨无私的鼓励和指导。

——苏珊

献 辞

谨以本书献给我 12 岁的儿子特洛伊，是他告诉了我一切困难都能克服；即使生活本身就是挑战，他以他的勇气、决心和意志天天激励着我，使我的生活过得极为充实美满。

——希拉·艾丽森

本书献给我的丈夫达尔和我的孩子狄龙和伊丽莎白。感谢孩子们把你们的全部孩提时日赐给了我。

——苏珊·菲迪南迪

导言

我深信，童年的魅力每时每刻无所不在。从出生到两岁，宝宝的大部分时光都在被关爱、受教育、被抱着或背着和开始发育成长的经历之中。在这一短暂的时间阶段里，有如此众多的事情要宝宝们学着去做，以致我们有时会茫然不知所措，让这一阶段的时光白白地溜走了。本书将为你提供和宝宝一起度过这段美妙时光的建议和方法。其组成部分包括：地面时间、语言与声音、自然、艺术、音乐、运动、家庭观念的培育、公园与娱乐、戏水、兄弟姐妹以及讲故事等部分。

各部分均以适合婴儿的活动开始，经过约15个月的时间，对婴儿进行循序渐进的训练。由于年龄并不决定能力，你最好试着让宝宝做做各种各样的事情，看看你的宝宝喜欢什么，能做什么。了解宝宝的最佳方法就是多观察，还要注意宝宝个性的发展。宝宝给你带来欢乐，会教你怎样生活。这是一件多么美妙的礼物啊！

Shula Elieon

Susan Rudin and

妙语与警句

本书“妙语与警句”部分所录建议是全国各地的父母亲想要把他们的育婴绝招、忠告、婴儿秘密和聪明才智等传授给我们。我们应该感谢他们让我们共享他们的经验。我们希望本书再版时“妙语与警句”的内容会有所增加。有意者请写信给我们，由我们转交给 Sourcebooks 或登陆希拉·艾丽森 (Sheila Ellison) 网站: [WWW.Complete Mom.com](http://WWW.CompleteMom.com).

目 录

1 关爱

- 1. 亲情联络
- 2. 换尿布时间
- 3. 牛奶还是母乳喂养
- 4. 妈咪的气味
- 5. 哭是正常的
- 6. 安全检查
- 7. 日常事务表
- 8. 三思而行
- 9. 宝宝抓住了餐匙
- 10. 能说会道
- 11. 观察浴室
- 12. 穿衣服
- 13. 编写上厕所的故事

3 喂养之乐趣

- 32. 喂奶的招数
- 33. 高脚椅上的闲聊
- 34. 杏子苹果酱
- 35. 蔬菜牛奶蛋糊冻
- 36. 酸乳酪附加
- 37. 马铃薯泥造型
- 38. 猜猜香味
- 39. 水果沾巧克力
- 40. 煎薄饼设计者
- 41. 从奶瓶到吸管
- 42. 忙个不停的食物游戏

2 呀呀学语

- 14. 摇摇晃晃学走路
- 15. 咯咯与咕咕
- 16. 宝宝的手势
- 17. 宝宝当面包师
- 18. 宝宝的脚趾头
- 19. 立即重播
- 20. 看图画
- 21. 放进去, 拿出来
- 22. 鼻子、眼睛和小手
- 23. 嗯 - 哦, 我是个小小人
- 24. 电话交谈
- 25. 镜子的魔力
- 26. 给我
- 27. 宝宝的诗歌
- 28. 什么动物阵阵叫
- 29. 情感表达
- 30. 玩玩“在哪儿”的游戏
- 31. 按大或小分类游戏

4 水与洗澡活动

- 43. 新生儿的洗澡时间
- 44. 简单的洗澡玩具
- 45. 吹泡泡游戏
- 46. 玩具捉迷藏
- 47. 漂浮物与绳子
- 48. 供两人喝的茶水
- 49. 冰冻舞
- 50. 冻结了的珍宝
- 51. 用水作画
- 52. 有的浮起, 有的下沉
- 53. 愉快的小助手
- 54. 泡泡与波浪
- 55. 使用防晒霜的规则
- 56. 安全玩水招法

5 睡觉时间

- 57 遵守睡眠规则 63
58 当宝宝不愿睡觉时 64
59 摇宝宝入睡 65
60 在一起的时光 66
61 睡眠磁带 67
62 亲吻游戏 67
平静的拥抱
手电筒游戏
美梦枕头
想象
刷牙齿

7 地板上的时光

- 83 镜子游戏 91
84 欢迎来到我的世界 92
85 爬行比赛 93
86 披巾的魔力 94
87 挑选哪一个 95
88 爬行者的槌球游戏 96
89 揭开与盖上 97
90 袜子盒 98
装入与滚动
冲泡食品
把它包起来
美丽的气球
垒积木
溜溜管
盆中乐趣
寻找相配物

6 宝宝的房间

- 68 安全提示 76
69 填充动物玩具的安置 77
70 宝宝的柜子和储藏提示 78
71 消除过敏反应 79
72 壁画 80
73 铜币与祝福容器 81
74 宝宝的珍品收藏箱 82
75 那儿挂着什么 82
宝宝的视野
展览架
黑板
相片糊墙纸
照片之乐趣
循环艺术展出
朋友与朋友的家庭

8 运动

- 99 按摩 106
100 伸展活动 107
101 舞蹈 108
102 俯卧活动 109
103 做体操 110
104 去拿来 111
105 宝宝飞起来了 112
动作模仿
跟我走
做“西蒙说”游戏
走着去找
披巾混战
踩踏树叶
大摆动

9 艺术与造型

113. 艺术品在制作中 121 乱涂乱画
114. 第一次绘画 122 音乐粉笔
115. 手印印记 123 砂纸和纱线设计图
116. 水彩画 124 彩色冰屑玻璃窗
117. 画上与擦去 125 堆画
118. 茶会上的生面团 126 管子清洁刷造型
119. 拼贴画 127 盒子就是盒子
120. 碎纸粘贴图 128 蝴蝶艺术

11 音乐

143. 脚铃和手铃 149 韵律棒
144. 宝宝的歌 150 画图与唱歌
145. 宝宝的啾啾之声 151 击鼓游戏
146. 拍手游戏 152 故事的音响效果
147. 音乐之声在哪里 153 滑稽可笑之歌
148. 宝宝的声音 154 大声唱, 小声唱

10 玩具与游戏

129. 黑白画片 136 抛丢游戏
130. 宝宝观赏游戏 137 纸球游戏
131. 活动装置 138 厨房里的盒子
132. 个人相集 139 吹奏游戏
133. 换手游戏 140 气球里的球
134. 触摸纺织品 141 传统戏法
135. 指头木偶戏 142 寻找图片的匹配物

12 戏剧表演

155. 蜘蛛时间 163 道具设计
156. 骑摇马 164 深海探险
157. 月亮先生 165 成为什么人
158. 电话铃声丁当响 166 骑魔毯
159. 玩偶表演 167 穿衣打扮箱
160. 你做这, 我做那 168 寻找与发现
161. 简单的服装设计 169 童谣的演出
162. 赛跑的一天

13 大自然

- 170 后院的安全 178 天也有边
171 看动物去 179 走向自然
172 风的感覺 180 观察小鸟
173 太阳出来了 181 播种
174 暴风雪 182 影子游戏
175 希望飞上星球 183 特别的树
176 什么气味 184 钓鱼去
177 餐桌中央的花瓶 185 树叶面具

15 忙活起来

- 197 去哪儿玩 204 食品店游戏
198 旅行指导 205 购物车安全注意事项
199 车内游戏 206 滑稽照片
200 饭店就餐忠告 207 我发现
201 餐馆游戏 208 旅行用玩具用品
202 餐巾纸艺术品 209 选择合适的度假场所
203 寻找走失的孩子

14 讲故事

- 186 阅读的开始 191 玩具娃娃都来表演
187 填充玩具朋友 192 小演员
188 我可以给你讲个 193 宝宝的一日影集
故事吗 194 宝宝的冒险活动
189 记得我们都干什 195 轮换图片讲故事
么了吗 196 投影游戏
190 画图讲故事

16 保育及玩伴小组

- 210 日间托幼介绍 217 使孩子安静下来
211 日托中心调查项目 218 玩伴小组表演唱
212 雇请临时保姆 219 围坐时间
213 对临时保姆进行培训 220 障碍训练
214 组织玩伴小组 221 普及型游戏
215 玩伴小组负责人职责 222 照料宝宝合作组
216 家长情况调查表 223 说再见

17 公园、游乐场所及户外活动

- 224 出游准备 230 五、六, 抬小棍儿
225 游玩地点 231 婴儿足球
226 预见问题 232 毯子游戏
227 秋千谣 233 触摸冒险
228 沙箱美景 234 你的东西就是我的
229 寻宝游戏 235 后院的讨厌鬼

19 家庭成长

- 250 观念 257 家庭照片游戏
251 家庭日志 258 惊喜
252 完美的瑕疵 259 30分钟谈话
253 家庭明信片 260 摄像时刻
254 教孩子学会同情 261 玩耍日
255 无所事事日 262 护理职责
256 情书

18 各种庆祝活动

- 236 欢迎街坊邻居来访 243 感恩盒
237 宝宝一夜睡到天亮 244 冬日野餐
238 哥哥姐姐的聚会 245 唱起来
239 宝宝的生日 246 圣诞节早晨
240 生日主题聚会 247 我们原来的样子
241 传递包裹 248 宝宝送礼会游戏
242 交换婴儿用品聚会 249 轮到丈夫提供服务

20 母亲的时间

- 263 母亲是什么 270 音乐伴奏下打扫卫生
264 喝茶时间 271 一起学习
265 放弃控制 272 买花
266 幻想招贴画 273 特殊影集
267 现在就写 274 整理日记
268 角色榜样 275 打扮魔法
269 享乐时间 276 周末消遣

21 爸爸的时间

- 277 爸爸的世界 283 你是谁
278 父亲是什么 284 盒子城堡
279 另一位爸爸 285 垃圾邮件邮递员
280 母亲与妻子 286 鞋盒火车
281 从现实到梦想 287 谈论感受
282 爸爸的事情 288 宝宝出生后的性生活

23 做祖父母

- 304 你需要什么 311 对不同个体的专注
305 会见邻居 312 录音带上的生活
306 确立一个玩耍区域 313 在园中种植
307 宝宝的回忆录 314 相框
308 短途旅行 315 祖母的珠宝盒
309 传统习惯 316 摇篮曲通道
310 拍照良机 317 祖父母家的儿童防护

22 兄弟姐妹

- 289 你真棒 297 自制图书
290 我的照片 298 手印饼干
291 孩子的影集 299 小木偶突然冒出来
292 英雄的故事 300 爱的圆圈
293 哥哥姐姐的衬衣 301 游览寻像
294 我感觉怎样 302 食物展销会
295 木偶剧院 303 你的瓶子在哪里？
296 自然拼贴画

24 记录你的想法

- 318 孩子的日记 326 写给自己的信
319 没有时间处理问题 327 传记
320 生日信函 328 白日梦
321 最新的新闻报道 329 感谢信
322 积极的情感 330 制作一张家谱图
323 名字的含义是什么 331 写家庭简讯
324 幻想日 332 制作一个年表
325 你的日记

25 父母玩的游戏

| | | | |
|-----|-------------|-----|----------|
| 333 | 你在小宝宝出生后的生活 | 344 | 电视的问题 |
| 334 | 平衡工作负担 | 345 | 不再用奶瓶吃奶 |
| 335 | 尿布疹 | 346 | 咬人 |
| 336 | 安抚哭闹的方法 | 347 | 纪律问题 |
| 337 | 大姆指和橡胶奶嘴 | 348 | 避免冲突 |
| 338 | 晚安, 宝宝 | 349 | 这不公平 |
| 339 | 耳部感染的预防 | 350 | 安抚孩子消除恐惧 |
| 340 | 宝宝认生 | 351 | 衣服之争 |
| 341 | 添加固体食物 | 352 | 改睡床铺 |
| 342 | 医生与家长的关系 | | |
| 343 | 为人父母的信心 | | |

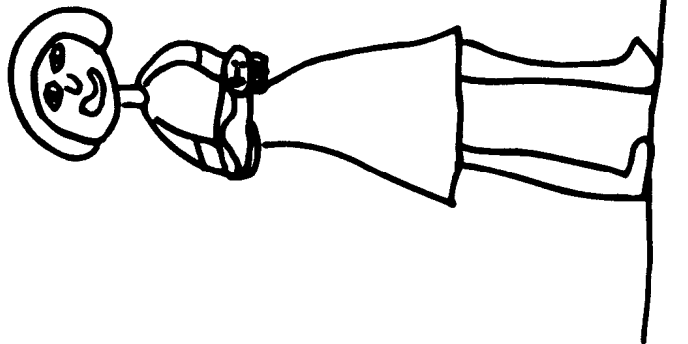
26 发育成长

| | | | |
|-----|-----------------|-----|----------------------------|
| 353 | 起初的两个月, 大肌肉和小肌肉 | 360 | 9~11个月, 表达与思考 |
| 354 | 起初的两个月, 表达与思考 | 361 | 12~17个月, 大肌肉和小肌肉 |
| 355 | 3~5个月, 大肌肉和小肌肉 | 362 | 12~17个月, 表达与思考 |
| 356 | 3~5个月, 表达与思考 | 363 | 未来的道路: 18~24个月, 大肌肉和小肌肉 |
| 357 | 6~8个月, 大肌肉和小肌肉 | 364 | 18~24个月, 表达与思考 |
| 258 | 6~8个月, 表达与思考 | 365 | 未来的道路: 惊人的两周岁 |
| 359 | 9~11个月, 大肌肉和小肌肉 | | |

亲情联络

年龄：出生至3个月

亲情联络是指，你和宝宝一起共同花在听、看、触摸、交谈、拥抱、抚摩、拥抱、嬉戏、歌唱的时间。也就是用你的行为和动作，给宝宝发出清晰的信息：你对他（她）关怀备至，确实可以信赖。进行亲情联络的最佳机会常发生在你关心宝宝的需求之时。这些需求占了你和宝宝的大量时间，常见的形式有哺乳、换尿布、白天小睡、洗澡、穿衣打扮等。做这些事情给你和孩子提供了固定时间来相互亲近，相互了解。现在，用10分钟的时间，想像一下，当宝宝逐渐成长时，你渴望跟宝宝一起共享的那种亲情关系是多么诱人啊！



1

换尿布时间

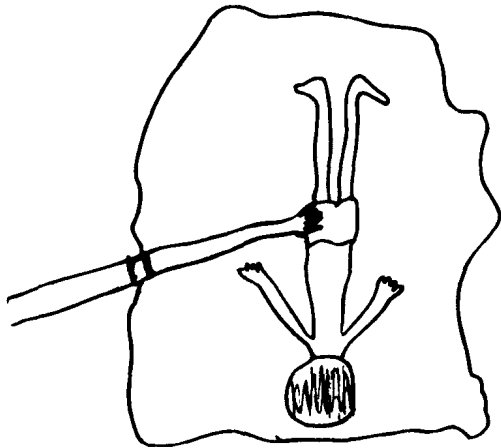
年龄：出生至3个月

一边换尿布，要一边和宝宝进行交流，谈谈你们在做什么。向宝宝说明接着要做什么。当你接触到宝宝身体的某部分时，要告诉他（她）该部分躯体的名称。下面是有关与婴儿换尿布的一些方法。你可以说：

“我要替你换尿布啦！”“这是你的湿尿布！”“帮帮我吧，你怎么来得这样紧！”换尿布的时间是对宝宝的小脚、肚肚、背部、脸蛋和双手进行轻轻按摩的极好时间，也是给婴儿念摇篮曲和唱儿歌的最佳时刻。你也许还想要摸摸或擦擦宝宝的皮肤，当然要用上各种各样的织品，如羽绒被、天鹅绒、羊皮革和丝巾等。或者买一个小巧鲜艳的游戏球，在宝宝的小肚肚上来回滚动。或者在换尿片台的旁边悬挂一面牢固、安全的镜子。这样，宝宝换尿片时，可以好好看看自己换尿片的全过程。

妙语与警句：许多年轻的新妈妈现在又回过来使用布质尿布片和橡胶裤。为了确保橡胶裤的柔软，洗涤时可滴几滴植物油。

——贝恩(伊利诺斯州，奥尔顿)

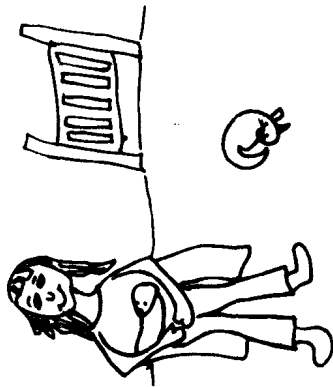


2

牛奶还是母乳喂养

年龄：出生或出生之后

不论宝宝是用母乳还是牛奶喂养，或者二者兼用，由于母子之间肉体的接近和亲情的共享，使得哺乳时间极为宝贵。喂奶时，宝宝会仔细观察你的面容，寻找跟你进行视觉接触的机会。你最好的办法就是放松自己，使自己不由自主地陶醉于那闪闪发亮的小脸蛋上，而不是坐在那儿计算着宝宝已经吸了多少乳汁。如果你是用牛奶喂养，把奶瓶靠近自己的身体，设法鼓励并吸引宝宝往上看你的面容。喂奶时可做这样一个放松练习：从脚趾开始，绷紧肌肉，然而放松；再逐渐向身体上部绷紧肌肉。约几秒钟，然后又有意地放松肌肉。如果你有时难以入睡，这也是睡前的一个极好的练习。



3

妙语与警句：如果你有时被弄得有点糊涂，不记得最后一次哺乳用的是哪个乳头，你可在下一次要喂奶的那个乳头的同一边的一个手指头上带上一个戒指。下次哺乳后再转换到另一只手的指头上带上戒指。

——伊丽莎白·普(佛罗里达州，杰克逊维尔)