

<<宝宝培养宝典>>

图书基本信息

书名：<<宝宝培养宝典>>

13位ISBN编号：9787543649798

10位ISBN编号：7543649799

出版时间：2011-10

出版时间：青岛

作者：马飞 编

页数：350

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;宝宝培养宝典&gt;&gt;

## 前言

年轻的妈妈和爸爸们，你们的小宝宝从出生第一天起，其弱小的生命除了受到你们的精心呵护外，还承受着你们的无限期待啊！

那么，你们是否对小宝宝进行着优育优教呢？

所谓优育，就是指宝宝出生后，为了使宝宝体格发育正常和活泼健康，我们必须采取一系列优育措施，如坚持母乳喂养、保证营养摄入、注意辅食添加、合理饮食喂养、定期体格检查、进行计划免疫以及疾病医疗预防等。

优育是健康的保证，而优教则是德、智、体、美等综合因素的提高，是人性的升华，也是培养有用人才的重要措施。

我们不仅希望孩子的体格健壮，更希望孩子聪明伶俐，那么就要进行优教。

优教属于早期教育，除了在胎儿期进行的胎教外，在孩子出生后还要注意智力和心理发育是否正常，同时要培养孩子的良好个性、艺术才能和道德品质等综合因素，这些父母都要以身作则，做好榜样，采取言传身教的方法，让孩子受到潜移默化的良好熏陶。

在对孩子进行家庭的早期优教时，我们父母一定要从体能、智能和综合素质等方面进行训练培养。

在体能素质培养方面，我们父母要根据孩子身体各部位的成熟程度，进行适当的体能训练，如做婴幼儿体操，进行平衡能力、身体各部分的协调性以及各部分肌肉的训练，还有就是坐、爬、站、立、走等各种活动方式的训练。

当然，在训练过程中，要将大运动与精细运动结合起来，培养孩子在智力思维指挥下的运动转换能力，让智能充分转化为体能、动能，并使之相互促进发展。

在智能素质培养方面，专家指出，合理完整的营养、科学的启蒙教育和父母的关爱是婴幼儿早期智力开发的关键。

特别是婴幼儿认识周围世界以及和外界联系都是通过感知觉来实现的，这时期是感官功能形成与发展的黄金时代，采取感官刺激对智力形成与完善具有十分重要的作用，因此，必须从新生儿开始，就要十分重视视觉、听觉、触觉、味觉、嗅觉、运动觉和内部知觉的发展。

我们父母应利用各种方式，如游戏、谈话、讲故事、听音乐等，为孩子提供适宜而丰富的感官功能刺激，锻炼他们的各种感觉器官以及相应的神经系统、大脑功能等有关部分，促进孩子的智力发展。

在综合素质培养方面，有研究表明，积极愉快的情绪有利于婴幼儿情商和艺术素质的开发及效果，可促进婴幼儿潜能的发挥，有利于活泼、开朗、信任、自信等良好个性特征的形成，能够提高社会适应能力和语言交际能力等方面的发展。

我们在日常生活中，还要注意培养孩子良好的生活习惯和自我管理的能力，如礼貌习惯、饮食习惯、学习习惯、卫生习惯等。

特别是要培养孩子树立正确的道德观念和良好的情感。

我们要指导孩子克服不良的情绪本能，培养健康的心理素质，并使孩子积极上进、诚实守信、富于同情心和正义感，为将来走上社会打下良好的人生基础。

为此，本书根据婴幼儿的成长阶段性，共分为23章，内容包括1岁前每个月和2岁前每半岁以及学龄前每岁期间相应的体能训练方案、智能训练方案和综合培养方案等内容，系统而全面，具有很强的规律性、实用性和指导性，是您进行早期启蒙教育的最佳优化设计方案。

总之，通过给予孩子大脑足够的信息刺激，包括环境、心理、社会等的早期启蒙教育，是可以提高孩子的大脑功能、激发孩子最大的智力潜能的。

然而，在重视早期优教的同时，却不能忽视健全和完善孩子大脑的结构，即早期的优育优养。

对于孩子“智慧树”的成长，优教犹如来自外界的阳光雨露，属精神营养，优育优养则如同培育一方沃土促其生长，属物质基础。

两者缺一不可，相辅相成，这样才能培养出真正聪明健康的小宝宝。

马飞2008年10月

## <<宝宝培养宝典>>

### 内容概要

《宝宝培养宝典》在内容上的最大特点就是把婴幼儿的成长阶段与促进体能训练方案对应结合起来，把智能发育水平与训练方案以及测试方法结合起来，把综合素质的发育状况与训练方案结合起来，充分遵循婴幼儿的生长发育规律，贯穿同步发展与对应训练的方法，让您达到优育优教的最佳效果。

根据婴幼儿的成长阶段性，全书共分为19章，内容包括1岁前每个月和2岁前每半岁以及学龄前每岁期间相应的体能训练方案、智能训练方案和综合培养方案等内容。

另外，全书采用“主体内容+贴心小提示”的形式。主体内容用小标题方式分板块列述，简单明了，形象直观；“贴心小提示”用专家口吻和门诊形式，悉心关爱。两部分内容前后呼应，紧密结合。同时，还配有有关示意图，图文并茂，生动形象。

总之，《宝宝培养宝典》就是教您如何轻松快乐地培养既聪明可爱又健康漂亮的小宝宝，您一定要照着做哦！

如此，您的小宝宝就会插上人生腾飞的翅膀，飞向幸福美好的未来！

本书由马飞主编。

书籍目录

第一章 新生儿的全能培养

第一节 体能训练方案

- 1.新生儿动作能力训练
- 2.新生儿的按摩体操
- 3.新生儿的头部运动
- 4.新生儿的伸展运动
- 5.新生儿的迈步运动

第二节 智能训练方案

- 1.新生儿无条件反射训练
- 2.新生儿条件反射训练
- 3.新生儿的语言启蒙
- 4.新生儿感官能力训练
- 5.新生儿智能发育水平
- 6.新生儿智力测试方法

第三节 综合培养方案

- 1.新生儿良好习惯培养
- 2.新生儿睡眠习惯培养
- 3.新生儿交流能力培养
- 4.新生儿懂事能力培养
- 5.新生儿的艺术培养
- 6.新生儿的科学素质培养

第二章 第1月的全能培养

第一节 体能训练方案

- 1.1月宝宝动作能力训练
- 2.1月宝宝的体操
- 3.1月宝宝的抬头运动
- 4.1月宝宝的伸展运动
- 5.1月宝宝的迈步运动

第二节 智能训练方案

- 1.1月宝宝无条件反射训练
- 2.1月宝宝条件反射训练
- 3.1月宝宝的语言能力培养
- 4.1月宝宝感官能力训练
- 5.1月宝宝智能发育水平
- 6.1月宝宝智力测试方法

第三节 综合培养方案

- 1.1月宝宝良好习惯培养
- 2.1月宝宝睡眠习惯培养
- 3.1月宝宝交流能力培养
- 4.1月宝宝懂事能力培养
- 5.1月宝宝的个性培养
- 6.1月宝宝的艺术培养
- 7.1月宝宝的科学素质培养

第三章 第2月的全能培养

第一节 体能训练方案

## <<宝宝培养宝典>>

1.2月宝宝动作能力训练

2.2月宝宝的体操

3.2月宝宝的抬头运动

4.2月宝宝的伸展运动

5.2月宝宝的迈步运动

### 第二节 智能训练方案

1.2月宝宝无条件反射训练

2.2月宝宝条件反射训练

3.2月宝宝语言能力训练

4.2月宝宝感官能力训练

5.2月宝宝智能发育水平

6.2月宝宝智力测试方法

### 第三节 综合培养方案

1.2月宝宝良好习惯培养

2.2月宝宝睡眠习惯培养

3.2月宝宝交流能力培养

4.2月宝宝懂事能力培养

5.2月宝宝的个性培养

6.2月宝宝的艺术培养

7.2月宝宝的科学素质培养

## 第四章 第3月的全能培养

### 第一节 体能训练方案

1.3月宝宝动作能力训练

2.3月宝宝的体操

3.3月宝宝的抬头运动

4.3月宝宝的伸展运动

5.3月宝宝的翻身运动

6.3月宝宝的迈步运动

### 第二节 智能训练方案

1.3月宝宝无条件反射训练

2.3月宝宝条件反射训练

3.3月宝宝语言能力训练

4.3月宝宝感官能力训练

5.3月宝宝智能发育水平

6.3月宝宝智力测试方法

### 第三节 综合培养方案

1.3月宝宝良好习惯培养

2.3月宝宝睡眠习惯培养

3.3月宝宝交流能力培养

4.3月宝宝懂事能力培养

5.3月宝宝的个性培养

6.3月宝宝的艺术培养

7.3月宝宝的科学素质培养

## 第五章 第4月的全能培养

### 第一节 体能训练方案

1.4月宝宝动作能力训练

2.4月宝宝的健美健身

<<宝宝培养宝典>>

3.4月宝宝的体操

4.4月宝宝的翻身运动

5.4月宝宝的迈步运动

第二节 智能训练方案

1.4月宝宝无条件反射训练

2.4月宝宝条件反射训练

3.4月宝宝语言能力训练

4.4月宝宝感官能力训练

5.4月宝宝智能发育水平

6.4月宝宝智力测试方法

第三节 综合培养方案

1.4月宝宝良好习惯培养

2.4月宝宝睡眠习惯培养

3.4月宝宝交流能力培养

4.4月宝宝懂事能力培养

5.4月宝宝的个性培养

6.4月宝宝的艺术培养

7.4月宝宝的科学素质培养

第六章 第5月的全能培养

第一节 体能训练方案

1.5月宝宝动作能力训练

2.5月宝宝的体操

3.5月宝宝的翻身运动

4.5月宝宝坐的运动

5.5月宝宝的迈步运动

第二节 智能训练方案

1.5月宝宝无条件反射训练

2.5月宝宝条件反射训练

3.5月宝宝语言能力训练

4.5月宝宝感官能力训练

5.5月宝宝智能发育水平

6.5月宝宝智力测试方法

第三节 综合培养方案

1.5月宝宝良好习惯培养

2.5月宝宝睡眠习惯培养

3.5月宝宝交流能力培养

4.5月宝宝懂事能力培养

5.5月宝宝的个性培养

6.5月宝宝的艺术培养

7.5月宝宝的科学素质培养

第七章 第6月的全能培养

第一节 体能训练方案

1.6月宝宝动作能力训练

2.6月宝宝的体操

3.6月宝宝的翻身运动

4.6月宝宝坐的运动

5.6月宝宝的爬行运动

<<宝宝培养宝典>>

6.6月宝宝的迈步运动

第二节 智能训练方案

1.6月宝宝无条件反射训练

2.6月宝宝条件反射训练

3.6月宝宝语言能力训练

4.6月宝宝感官能力训练

5.6月宝宝智能发育水平

6.6月宝宝智力测试方法

第三节 综合培养方案

1.6月宝宝良好习惯培养

2.6月宝宝睡眠习惯培养

3.6月宝宝交流能力培养

4.6月宝宝懂事能力培养

5.6月宝宝的科学素质培养

第八章 第7月的全能培养

第一节 体能训练方案

1.7月宝宝动作能力训练

2.7月宝宝坐的运动

3.7月宝宝的爬行运动

4.7月宝宝的迈步运动

第二节 智能训练方案

1.7月宝宝无条件反射训练

2.7月宝宝条件反射训练

3.7月宝宝语言能力训练

4.7月宝宝感官能力训练

5.7月宝宝智能发育水平

6.7月宝宝智力测试方法

第三节 综合培养方案

1.7月宝宝良好习惯培养

2.7月宝宝睡眠习惯培养

3.7月宝宝交流能力培养

4.7月宝宝懂事能力培养

5.7月宝宝的艺术培养

第九章 第8月的全能培养

第一节 体能训练方案

1.8月宝宝动作能力训练

2.8月至1岁宝宝的体操

3.8月宝宝坐的运动

4.8月宝宝的爬行运动

5.8月宝宝的迈步运动

第二节 智能训练方案

1.8月宝宝无条件反射训练

2.8月宝宝条件反射训练

3.8月宝宝语言能力训练

4.8月宝宝感官能力训练

5.8月宝宝智能发育水平

6.8月宝宝智力测试方法

<<宝宝培养宝典>>

第三节 综合培养方案

- 1.8月宝宝良好习惯培养
- 2.8月宝宝睡眠习惯培养
- 3.8月宝宝交流能力培养
- 4.8月宝宝懂事能力培养
- 5.8月宝宝的艺术培养
- 6.8月宝宝的科学素质培养

第十章 第9月的全能培养

第一节 体能训练方案

- 1.9月宝宝动作能力训练
- 2.9月宝宝的爬行运动
- 3.9月宝宝的迈步运动

第二节 智能训练方案

- 1.9月宝宝无条件反射训练
- 2.9月宝宝条件反射训练
- 3.9月宝宝语言能力训练
- 4.9月宝宝感官能力训练
- 5.9月宝宝智能发育水平
- 6.9月宝宝智力测试方法

第三节 综合培养方案

- 1.9月宝宝良好习惯培养
- 2.9月宝宝睡眠习惯培养
- 3.9月宝宝交流能力培养
- 4.9月宝宝懂事能力培养
- 5.9月宝宝的艺术培养
- 6.9月宝宝的科学素质培养

第十一章 第10月的全能培养

第一节 体能训练方案

- 1.10月宝宝动作能力训练
- 2.10月宝宝的爬行运动
- 3.10月宝宝的迈步运动

第二节 智能训练方案

- 1.10月宝宝无条件反射训练
- 2.10月宝宝条件反射训练
- 3.10月宝宝语言能力训练
- 4.10月宝宝感官能力训练
- 5.10月宝宝智能发育水平
- 6.10月宝宝智力测试方法

第三节 综合培养方案

- 1.10月宝宝良好习惯培养
- 2.10月宝宝睡眠习惯培养
- 3.10月宝宝交流能力培养
- 4.10月宝宝懂事能力培养
- 5.10月宝宝的个性培养
- 6.10月宝宝的艺术培养

第十二章 第11月的全能培养

第一节 体能训练方案



## <<宝宝培养宝典>>

1.11月宝宝动作能力训练

2.11月宝宝的爬行运动

3.11月宝宝的迈步运动

### 第二节 智能训练方案

1.11月宝宝无条件反射训练

2.11月宝宝条件反射训练

3.11月宝宝语言能力训练

4.11月宝宝感官能力训练

5.11月宝宝智能发育水平

6.11月宝宝智力测试方法

### 第三节 综合培养方案

1.11月宝宝交流能力培养

2.11月宝宝懂事能力培养

3.11月宝宝的艺术培养

4.11月宝宝的科学素质培养

## 第十三章 第12月的全能培养

### 第一节 体能训练方案

1.1岁宝宝动作能力训练

2.1岁宝宝的爬行运动

3.1岁宝宝的迈步运动

### 第二节 智能训练方案

1.1岁宝宝自理能力训练

2.1岁宝宝语言能力训练

3.1岁宝宝感官能力训练

4.1岁宝宝思维能力训练

5.1岁宝宝智能发育水平

6.1岁宝宝智力测试方法

### 第三节 综合培养方案

1.1岁宝宝睡眠习惯培养

2.1岁宝宝交流能力培养

3.1岁宝宝情感能力培养

4.1岁宝宝的个性培养

5.1岁宝宝的艺术培养

6.1岁宝宝的科学素质培养

## 第十四章 第13~18月的全能培养

### 第一节 体能训练方案

1.1岁半宝宝动作能力训练

2.1岁半宝宝的爬行运动

3.1岁半宝宝的迈步运动

### 第二节 智能训练方案

1.1岁半宝宝自理能力训练

2.1岁半宝宝语言能力训练

3.1岁半宝宝认知能力训练

4.1岁半宝宝记忆能力训练

5.1岁半宝宝思维能力训练

6.1岁半宝宝智能发育水平

7.1岁半宝宝智力测试方法

<<宝宝培养宝典>>

第三节 综合培养方案

- 1.1岁半宝宝良好习惯培养
- 2.1岁半宝宝睡眠习惯培养
- 3.1岁半宝宝交流能力培养
- 4.1岁半宝宝懂事能力培养
- 5.1岁半宝宝的个性培养
- 6.1岁半宝宝的艺术培养
- 7.1岁半宝宝的科学素质培养

第十五章 第19~24月的全能培养

第一节 体能训练方案

- 1.2岁宝宝动作能力训练
- 2.2岁宝宝的模仿体操
- 3.2岁宝宝的跳跃运动
- 4.2岁宝宝的追逐运动

第二节 智能训练方案

- 1.2岁宝宝自理能力训练
- 2.2岁宝宝语言能力训练
- 3.2岁宝宝认知能力训练
- 4.2岁宝宝记忆能力训练
- 5.2岁宝宝思维能力训练
- 6.2岁宝宝智能发育水平
- 7.2岁宝宝智力测试方法

第三节 综合培养方案

- 1.2岁宝宝睡眠习惯培养
- 2.2岁宝宝交流能力培养
- 3.2岁宝宝懂事能力培养
- 4.2岁宝宝的个性培养
- 5.2岁宝宝的艺术培养
- 6.2岁宝宝的科学素质培养

第十六章 第25~36月的全能培养

第一节 体能训练方案

- 1.3岁宝宝动作能力训练
- 2.3岁宝宝的体操
- 3.3岁宝宝的平衡运动
- 4.3岁宝宝的跳跃运动

第二节 智能训练方案

- 1.3岁宝宝自理能力训练
- 2.3岁宝宝语言能力训练
- 3.3岁宝宝认知能力训练
- 4.3岁宝宝记忆能力训练
- 5.3岁宝宝思维能力训练
- 6.3岁宝宝智能发育水平
- 7.3岁宝宝智力测试方法

第三节 综合培养方案

- 1.3岁宝宝良好习惯培养
- 2.3岁宝宝睡眠习惯培养
- 3.3岁宝宝交流能力培养

<<宝宝培养宝典>>

4.3岁宝宝懂事能力培养

5.3岁宝宝的个性培养

6.3岁宝宝的艺术培养

7.3岁宝宝的科学素质培养

第十七章 第37~48月的全能培养

第一节 体能训练方案

1.4岁宝宝动作能力训练

2.4岁宝宝的体操

3.4岁宝宝的超常运动

第二节 智能训练方案

1.4岁宝宝自理能力训练

2.4岁宝宝语言能力训练

3.4岁宝宝认知能力训练

4.4岁宝宝观察能力训练

5.4岁宝宝记忆能力训练

6.4岁宝宝数学能力训练

7.4岁宝宝智能发育水平

8.4岁宝宝智力测试方法

第三节 综合培养方案

1.4岁宝宝良好习惯培养

2.4岁宝宝交流能力培养

3.4岁宝宝懂事能力培养

4.4岁宝宝的个性培养

5.4岁宝宝的艺术培养

6.4岁宝宝的科学素质培养

第十八章 第49~60月的全能培养

第一节 体能训练方案

1.5岁宝宝动作能力训练

2.5岁宝宝的协调运动

3.5岁宝宝的耐力运动

第二节 智能训练方案

1.5岁宝宝语言能力训练

2.5岁宝宝认知能力训练

3.5岁宝宝想象能力训练

4.5岁宝宝注意能力训练

5.5岁宝宝记忆能力训练

6.5岁宝宝智能发育水平

7.5岁宝宝智力测试方法

第三节 综合培养方案

1.5岁宝宝理财习惯培养

2.5岁宝宝懂事能力培养

3.5岁宝宝的个性培养

4.5岁宝宝的艺术培养

5.5岁宝宝的科学素质培养

第十九章 第61~72月的全能培养

第一节 体能训练方案

1.6岁宝宝动作能力训练

<<宝宝培养宝典>>

2.6岁宝宝的自由运动

第二节 智能训练方案

1.6岁宝宝语言能力训练

2.6岁宝宝认知能力训练

3.6岁宝宝观察能力训练

4.6岁宝宝想象能力训练

5.6岁宝宝数学能力训练

6.6岁宝宝智能发育水平

7.6岁宝宝智力测试方法

第三节 综合培养方案

1.6岁宝宝学习习惯培养

2.6岁宝宝交流能力培养

3.6岁宝宝懂事能力培养

4.6岁宝宝的个性培养

5.6岁宝宝的艺术培养

6.6岁宝宝的科学素质培养

## 章节摘录

版权页：插图：条件反射反映了人的记忆力和知觉能力。

在新生儿和婴儿期，许多能力的获得都是通过这种条件反射学习而发生的。

心理学家对新生儿进行实验，发现他们在进行转头和吮吸动作时就能表现出条件反射。

新生儿以不同频率吮吸奶嘴时，实验室里出现不同的灯光和音乐效果，新生儿吃得慢时，灯光变暗，音乐不好听；新生儿吃得快时，灯光变亮，音乐也变得欢快，还伴随着人的声音。

结果，新生儿中22%的婴儿了解了这种关联，他们的吮吸动作都变得快起来。

抚摸反射训练当妈妈在每次喂奶前，先用手轻轻抚摸孩子的前额，那么，以后只要妈妈抱起孩子轻轻抚摸孩子的前额，孩子就会做出吸吮动作并分泌唾液，这时的反射则属于条件反射了。

摇棒反射训练当孩子哭时，如果在抱起孩子的同时，妈妈用摇棒发出响声，以后孩子哭的时候，只要一听到摇棒的响声，就会停止哭泣。

睡觉反射训练晚上当妈妈哄孩子睡觉时，如果伴随着关灯，久而久之，关灯本身就会引起孩子的睡意。

眼神反射训练当婴儿的眼光注视到妈妈的眼睛时，如果妈妈回报以注视和微笑，婴儿就会继续注视并同样发出微笑。

母子双方的动作对对方来说都是强化物，从而增强了双方的相互作用。

这种偶然的动作对母子、父子依恋关系的形成起着重要作用。

3.新生儿的语言启蒙新生儿一生下来就应注意训练其语言能力，父母要有意在不同的地点，不同的时间对宝宝进行语言训练。

说儿歌讲故事说儿歌、讲故事是训练语言的良好途径。

婴儿期虽然宝宝不会说话，但其听力、模仿发音的能力已发展起来。

新生儿一周之前，爸爸妈妈给宝宝说儿歌讲故事主要是发展宝宝的听力，以后则是为了发展宝宝的语言能力。

一般在宝宝情绪愉快的时候，选一些语句较短或韵律较强的儿歌，如“大苹果”、“小白兔”说给孩子听，经过多次反复训练，孩子的语音会在不知不觉中得到发展。

播放优美音乐播放一首旋律优美的音乐，抱着小儿随音乐轻轻摇动身体。

婴儿听的音乐应以古典音乐、现代轻音乐和儿童音乐为主，节奏激烈的现代爵士乐、摇滚乐不适合宝宝听。

运用发声器官小儿的发声器官是语言发展的重要器官。

小儿自出生起，就已进入语言发声阶段。

此时的婴儿还不能模仿成人说话，但可以听父母与他说话的声音，看父母说话时的表情、口形等，因此是婴儿学习说话的准备阶段。

所以，要有意识地创造机会多让婴儿学习发声，为其今后模仿成人说话做准备。

4.新生儿感官能力训练视觉能力训练目光对视法新生儿最喜欢看妈妈的脸。

当妈妈注视他时，宝宝会专注地看着妈妈的脸，眼睛变得明亮，显得异常兴奋，有时甚至会手舞足蹈。

个别宝宝和妈妈眼神对视时，甚至会暂停吸吮，全神贯注凝视妈妈，这是人类最完美的情感交流，也是最基本的视觉能力训练。

使用图片法当新生儿睡醒时，会睁开眼睛到处看，这时可以为宝宝预备几幅挂图，最好是模拟妈妈脸的黑白挂图，也可以是条纹、波纹等图形。

挂图要放在距宝宝眼睛20厘米处。

听觉能力训练温和聊天法当孩子睡醒后，妈妈温情地以柔和温馨的声音和孩子讲话。

如“宝宝睡醒了”、“宝宝在哪儿？噢，在这儿哪”。

新生儿一生下来就会发音，如哭，逐渐就用不同音调的哭声表示不同的需要。

所以从1个月开始就对其进行语言刺激，会使其超前学会说话。

音响玩具法可供宝宝进行听觉能力训练的音响玩具品种很多，如各种音乐盒、摇铃、拨浪鼓、各种形

状的吹塑捏响玩具，以及能拉响的手风琴等。

在宝宝醒时，爸爸或妈妈可在宝宝耳边轻轻摇动玩具，发出响声，引导宝宝转头寻找声源。

进行听觉训练时，要注意声音要柔和、动听，声音不要连续很长，否则宝宝会失去兴趣而不予配合。

音乐欣赏法优美健康的音乐能不失时机地为宝宝右脑的发育增加特殊的“营养”。

中外古典音乐、现代轻音乐和描写儿童生活的音乐，都是训练宝宝听觉能力的好教材。

最好每天固定一个时间，播放一首乐曲，一次5~10分钟左右为宜。

播放时先将音量调到最小，然后逐渐增大音量，直到比正常说话的音量稍大点即可。

触觉能力训练适当地刺激新生儿肌肤婴儿都喜欢肌肤接触时的亲切感。

当婴儿啼哭时，只要大人将他抱起来，放在怀中轻轻地摇晃，他就会安静下来，而在洗澡的时候，如果被较大的声音吓哭，大人就必须以较厚的布块，将婴儿的手脚包裹起来，这样即可让婴儿感到安心

。

## <<宝宝培养宝典>>

### 编辑推荐

《宝宝培养宝典》根据婴幼儿的成长阶段性，共分为23章，内容包括1岁前每个月和2岁前每半岁以及学龄前每岁期间相应的体能训练方案、智能训练方案和综合培养方案等内容，系统而全面，具有很强的规律性、实用性和指导性，是您进行早期启蒙教育的最佳优化设计方案。

所谓优育，就是指宝宝出生后，为了使宝宝体格发育正常和活泼健康，我们必须采取一系列优育措施。

年轻的妈妈和爸爸们，你们的小宝宝从出生第一天起，其弱小的生命除了受到你们的精心呵护外，还承受着你们的无限期待啊！

那么，你们是否对小宝宝进行着优育优教呢？

新生儿一出生，就已具备了无数潜能。

他不仅具有惊人的感知、运动能力，而且还具有注意、记忆、学习能力和社交行为。

另外，0~3个月的婴儿还存在着73种无条件反射，像爬行反射，行走反射、流氓反射等等。

这些都是人与生俱来的本能。

然而，绝大多数婴儿潜能由于未被家长重视，没有得到适当的练习而在三四个月的时候就消失了，无数个孩子为此失去了日后成为天才的机会。

因此，我们认为，天才的培养应从新生儿时期开始。

提高素质培养方法，实现宝宝快乐成长。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>