

图书基本信息

书名：<<0-3岁聪明宝宝怎么养怎么教大全集>>

13位ISBN编号：9787502373542

10位ISBN编号：7502373543

出版时间：2012-7

出版单位：科技文献出版社

作者：高振敏 编

页数：209

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>

## 内容概要

0~3岁是宝宝身心成长的最初时期，也是宝宝适应这个新奇世界的重要时期，不管是身体上的适应还是心理上的适应都需要时间及父母的细心呵护。

《0-3岁聪明宝宝怎么养怎么教大全集（专家指导版）》依据0~3岁宝宝生长发育特点，按月龄进行细分，给新手父母讲解宝宝生长发育警示和养育要点，给父母提供各种能力发育指标及测评方法，能让父母及时全面地了解宝宝的发育状况，并根据宝宝测评结果选择最合适的养育策略，科学地、有目的地开发宝宝的潜能。

## 作者简介

高振敏，知名儿科教育专家，首都儿科研究所主任医师，从事小儿临床及儿童保健工作50年，积累了丰富的经验。

1958年毕业于北京大学医学院，1981年起从事小儿智能测查及培养方面的工作，曾与全国12省市协作，历经整整10年，取得了多项科研成果，并多次获得部、市、局科技奖。

先后著有《儿童智能测验与培养》、《中国儿童智力开发百科全书》等十余部科普书籍，是目前国内儿童生长发育测评及智能鉴定方面的知名专家。

## 书籍目录

0~1岁宝宝 人生体验的第一年,用爱给予宝宝安全感 第一章 新生儿——新生宝宝的人生初体验 新生几体能智能测评与提高方案 养育要点 体能发育监测:体格发育 体能发育监测:大运动 体能发育监测:精细动作 智能发育监测:适应能力 智能发育监测:语言能力 智能发育监测:社交能力 宝宝体能智能居家测试评分 新生几吃什么、怎么吃最营养 母乳喂养的益处 采取舒适的喂奶姿势 早开奶,好处多 新手妈妈的哺乳技巧 帮助宝宝吸到乳头 夜间哺乳的注意事项 对宝宝的喂养要合理 如何判断宝宝是否吃饱 如何促进乳汁分泌 正确选择配方奶粉 人工喂养的注意事项 科学进行混合喂养 奶粉的调配和冲调方法 新生几怎么养最健康 睡眠护理:掌握宝宝的睡眠与觉醒状态 穿着护理:第一次给宝宝穿衣服 排便护理:观察宝宝的大便次数与颜色 清洁:让宝宝开始“亲水之旅” 身体护理:从头到脚的关爱 尿布更换:让小屁屁保持干爽和舒适 正确抱宝宝的方法 特别关注:新生宝宝护理要点 新生几怎么教最聪明 运动训练:让宝宝一出生就动起来 视觉训练:宝宝喜欢鲜艳的色彩 听觉发音训练:给宝宝适当的听觉刺激 第二章 1~2个月宝宝——令人惊奇的生长速度 1~2个月宝宝体能智能测评与提高方案 养育要点 体能发育监测:体格发育 体能发育监测:大运动 体能发育监测:精细动作 智能发育监测:适应能力 智能发育监测:语言能力 智能发育监测:社交能力 宝宝体能智能居家测试评分 1~2个月宝宝吃什么、怎么吃最营养 母乳喂养的次数 每侧乳房哺乳不超过10分钟 宝宝吃奶时间缩短别担心 避免用奶瓶喂母乳 从宝宝嘴里取出乳头时应小心 上班族妈妈如何储存母乳 给宝宝科学换奶 人工喂养的标准 人工喂养时的注意事项 适当添加其他食品 适合宝宝的果汁和喂养方法 1~2个月宝宝怎么养最健康 睡眠护理:培养睡眠习惯,纠正“睡偏头” 清洁护理:给宝宝清洁口腔和鼻子 排便护理:查找宝宝小便减少的原因 穿着护理:2个月宝宝服装的选择要求 1~2个月宝宝怎么教最聪明 带宝宝晒太阳 游戏让宝宝更快乐 运动训练:宝宝的抬头练习 语言能力训练:运动宝宝的嘴唇肌肉 嗅觉能力训练:让宝宝闻不同的香气 身体平衡能力训练:适当摇晃宝宝 脚部肌肉训练:活动宝宝的双脚 第三章 2~3个月宝宝——活动越来越频繁 2~3个月宝宝体能智能测评与提高方案 养育要点 体能发育监测:体格发育 体能发育监测:大运动 体能发育监测:精细动作 智能发育监测:适应能力 智能发育监测:语言能力 智能发育监测:社交能力 宝宝体能智能居家测试评分 2~3个月宝宝吃什么、怎么吃最营养 注意母乳的质量 灵活掌握喂奶的间隔 2~3个月宝宝怎么养最健康 睡眠护理:让宝宝香香甜甜睡好觉 排便护理:学会观察宝宝的尿液情况 穿着护理:不要让宝宝穿得太厚 清洁护理:给宝宝理发需注意 2~3个月宝宝怎么教最聪明 按摩抚触:增加母子间的情感交流 相互模仿:妈妈宝宝的早期交流方式 运动能力训练:发展头部动作的灵活性 精细动作能力训练:让宝宝看、玩自己的小手 触觉能力训练:刺激宝宝的手心和脚心 视觉能力训练:对宝宝进行适当的视觉刺激 触觉敏感度训练:让宝宝会用手触摸物品 第四章 3~4个月宝宝——身体越来越强壮 3~4个月宝宝体能智能测评与提高方案 养育要点 体能发育监测:体格发育 体能发育监测:大运动 体能发育监测:精细动作 智能发育监测:适应能力 智能发育监测:语言能力 智能发育监测:社交能力 宝宝体能智能居家测试评分 3~4个月宝宝吃什么、怎么吃最营养 发现母乳不足的迹象 人工喂养的宝宝要控制食量 牛奶和钙粉不要一起喂 需要添加辅食的信号 添加辅食要循序渐进 3~4个月宝宝怎么养最健康 睡眠护理:给宝宝选择合适的睡袋 清洁护理:学会给宝宝剪指甲 外出护理:带宝宝外出要做好准备工作 穿着护理:给宝宝穿易于活动和穿脱的衣服 3~4个月宝宝怎么教最聪明 适度满足宝宝的依恋心理 被动操增进母子感情 运动能力训练:让宝宝学会抬头、侧翻、抓握 语言能力训练:对宝宝说话 第五章 4~5个月宝宝——运动能力进一步加强 4~5个月宝宝体能智能测评与提高方案 养育要点 体能发育监测:体格发育 体能发育监测:大运动 体能发育监测:精细动作 智能发育监测:适应能力 智能发育监测:语言能力 智能发育监测:社交能力 宝宝体能智能居家测试评分 4~5个月宝宝吃什么、怎么吃最营养 添加辅食应符合宝宝的实际需要 宝宝辅食的营养标准 宝宝辅食的种类 辅食的喂养方法 宝宝吃蛋黄能补铁 宝宝辅食的制作方法 4~5个月宝宝怎么养最健康 睡眠护理:给宝宝选择合适的枕头 清洁护理:正确应对宝宝的口水 排泄护理:晚上换尿布不要太勤 穿着护理:该给宝宝换服装了 百白破疫苗接种全完成 给宝宝用药要小心 4~5个月宝宝怎么教最聪明 帮宝宝度过认生期 和宝宝在水中一起游戏 运动能力训练:让宝宝尽早学会翻身 视觉反应能力训练:锻炼宝宝对光刺激的反应 视觉记忆能力训练:让宝宝分辨颜色 有意识训练宝宝的大小便 第六章 5~6个月宝宝 - 感觉器官发育速度 5~6个月宝宝体能智能测评与提高方案 养育要点 体能发育

监测：体格发育 体能发育监测：大运动 体能发育监测：精细动作 智能发育监测：适应能力 智能发育监测：语言能力 智能发育监测：社交能力 宝宝体能智能居家测试评分 5~6个月宝宝吃什么、怎么吃最营养 宝宝的饮食每天要有五大类 添加辅食不要影响母乳喂养 及时更换辅食品种 辅食莫以米面为主 警惕宝宝食物过敏 辅食不要太成 给宝宝吃肉类食品 5~6个月宝宝怎么养最健康 睡眠护理：防止宝宝踢被子 清洁护理：做好宝宝牙齿和口腔的清洁工作 排泄护理：不要把精力用在宝宝排便上 穿着护理：给宝宝准备合适的鞋 流感疫苗 乙脑疫苗 5~6个月宝宝怎么教最聪明 让宝宝随时听见妈妈的声音 对宝宝的体态语言要及时回馈 运动能力训练：坐姿训练 身体灵活能力训练：追光 语言能力训练：多说话 生活能力训练：培养宝宝的睡眠和饮食习惯 第七章 6~7个月宝宝——感情日渐丰富 6~7个月宝宝体能智能测评与提高方案 养育要点 体能发育监测：体格发育 体能发育监测：大运动 体能发育监测：精细动作 智能发育监测：适应能力 智能发育监测：语言能力 智能发育监测：社交能力 宝宝体能智能居家测试评分 6~7个月宝宝吃什么、怎么吃最营养 给宝宝断奶要逐步过渡 顺利断奶的方法 走出断奶的误区 断奶后的辅食添加 断奶食品的保存期限 断奶时怎样给妈妈回乳 让宝宝正确摄入脂肪 6~7个月宝宝怎么养最健康 口腔护理：保护宝宝的乳牙 清洁护理：正确给宝宝使用爽身粉 排便护理：警惕宝宝大便干燥 身体护理：让宝宝呼吸通畅 提高宝宝的抵抗力 进行乳牙健康检查 6~7个月宝宝怎么教最聪明 了解宝宝要求妈妈抱的身体语言 陪宝宝一起看电视 运动能力训练：锻炼宝宝的肢体动作 协调能力训练：锻炼宝宝双手的协调能力 触觉能力训练：抱抱游戏和滚皮球游戏 感知觉能力训练：激发宝宝对音乐的兴趣 视觉能力训练：看看不同的卡片和风景 听觉能力训练：教宝宝认识声音的起因 语言能力训练：将词语和动作联系在一起 自我意识训练：让宝宝认识身体的部位 善待和安抚——解决宝宝早期情绪问题 第八章 7~8个月宝宝——身体发育趋于稳定 7~8个月宝宝体能智能测评与提高方案 养育要点 体能发育监测：体格发育 体能发育监测：大运动 体能发育监测：精细动作 智能发育监测：适应能力 智能发育监测：语言能力 智能发育监测：社交能力 宝宝体能智能居家测试评分 7~8个月宝宝吃什么、怎么吃最营养 本月辅食的添加方法 宝宝不能只吃母乳 宝宝的辅食要多样化 泥糊状食品的添加 让宝宝尝试固体食物 给宝宝喂蔬菜 训练宝宝的咀嚼能力 宝宝咳嗽时该如何进食 7~8个月宝宝怎么养最健康 睡眠护理：引导宝宝要早睡早起 排泄护理：让宝宝使用便盆应注意 穿着护理：给宝宝穿衣服应小心 生活护理：给宝宝一个好的活动空间 麻疹疫苗 避免他人随意亲吻宝宝 纠正牙二齿发育期的不良习惯 7~8个月宝宝怎么教最聪明 避免宝宝产生恐惧感 不要让宝宝感觉被抛弃 运动能力训练：快乐爬行 手眼协调能力训练：小活动 大运动能力训练方案：爬行、扶物站立、挪步练习 精细运动能力训练方案：捏取、拨弄和拖拉动作训练 适应能力训练方案：模仿动作和提高认识能力 第九章 8~9个月宝宝——运动神经发育逐步提高 8~9个月宝宝体能智能测评与提高方案 养育要点 体能发育监测：体格发育 体能发育监测：大运动 体能发育监测：精细动作 智能发育监测：适应能力 智能发育监测：语言能力 智能发育监测：社交能力 宝宝体能智能居家测试评分 8~9个月宝宝吃什么、怎么吃最营养 9个月宝宝的喂养要点 添加辅食的五项注意 和大人一起吃饭的注意事项 怎样给宝宝吃水果 宝宝偏食怎么办 宝宝生病了怎么吃 8~9个月宝宝怎么养最健康 睡眠护理：不要怕宝宝睡前哭闹 排泄护理：关注宝宝的“屁” 清洁护理：洗头洗脚 接种流行性腮腺炎疫苗 按摩提高宝宝的免疫力 小小乳牙二保护好 8~9个月宝宝怎么教最聪明 把握宝宝的气质类型 带宝宝走进大自然 运动能力训练：加强宝宝肢体动作的锻炼 认知能力训练：全面开发宝宝的感知觉 第十章 9~10个月宝宝——体型越来越匀称 9~10个月宝宝体能智能测评与提高方案 养育要点 体能发育监测：体格发育 体能发育监测：大运动 体能发育监测：精细动作 智能发育监测：适应能力 智能发育监测：语言能力 智能发育监测：社交能力 宝宝体能智能居家测试评分 9~10个月宝宝吃什么、怎么吃最营养 9~10个月宝宝的喂养要点 每天可喂三次辅食 宝宝吃水果的禁忌 不同体质宝宝饮食 9~10个月宝宝怎么养最健康 睡眠护理：注意观察宝宝的睡眠状态 清洁护理：宝宝长痱子怎么办 身体护理：呵护宝宝的生殖器官 穿着护理：及时检查宝宝鞋的合脚情况 别让宝宝形成“八字脚” 减少宝宝磨牙的机会 秋季不要常带宝宝去医院 9~10个月宝宝怎么教最聪明 运用语言与宝宝交流互动 让宝宝体验成功与快乐 运动能力训练：帮助宝宝学迈步 音乐节节奏感训练：多让宝宝“闻歌起舞” 适应能力训练方案：继续指认身体各部位和找进出口游戏 语言能力训练方案：继续模仿发音、理解语言 第十一章 10~11个月宝宝——具有初步的自我意识 10~11个月宝宝体能智能测评与提高方案 养育要点 体能发育监测：体格发育 体能发育监测：大运动 体能发育监测：精细动作 智能发育监测：适应能力 智能发育监测：语言能力 智能发育监测：社交能力 宝宝体

能智能居家测试评分 10~11个月宝宝吃什么、怎么吃最营养 10~11个月宝宝的喂养要点 胖宝宝和瘦宝宝的营养菜单 10~11个月宝宝怎么养最健康 睡眠护理：宝宝不肯睡觉莫急躁 穿着护理：给宝宝穿衣服要有耐心 外出护理：带宝宝外出的注意事项 预防疾病传播的方法 宝宝拒绝服药怎么办 冬日宝宝睡眠“二忌” 10~11个月宝宝怎么教最聪明 及时回应宝宝的呼唤 学习能力训练：尝试教宝宝识字 运动能力训练：教宝宝学走路 认知能力训练：开始给宝宝看图画书 感知觉训练：让宝宝学搭积木 语言能力训练：帮助宝宝发展语言的回应技巧 第十二章 11~12个月宝宝——拥有健康挺拔的身姿 11~12个月宝宝体能智能测评与提高方案 养育要点 体能发育监测：体格发育 体能发育监测：大运动 体能发育监测：精细动作 智能发育监测：适应能力 智能发育监测：语言能力 智能发育监测：社交能力 宝宝体能智能居家测试评分 11~12个月宝宝吃什么、怎么吃最营养 11~12个月宝宝的喂养要点 注重规律的饮食习惯 合理的烹调手法 合理应对不良饮食习惯 11~12个月宝宝怎么养最健康 睡眠护理：适应宝宝白天睡眠时间的变化 清洁护理：开始让宝宝自己刷牙 生活护理：不要让宝宝长时间看电视 11~12个月宝宝怎么教最聪明 顾及宝宝的精神需要 帮助宝宝克服心理障碍 综合能力训练：让宝宝在游戏中成长 生活能力训练：让宝宝自己吃东西 ..... 1~3岁宝宝用沟通引领宝宝走出自我的小天地

章节摘录

版权页：插图：新生儿怎么养最健康 睡眠护理：掌握宝宝的睡眠与觉醒状态 从宝宝刚出生到生后28天这段时间，宝宝的大脑皮层兴奋性低，外界来的刺激对宝宝来说都是过强的，因此面对持续和重复的刺激宝宝非常容易疲劳，进入睡眠状态。

睡眠可以使宝宝的大脑皮层得到休息而恢复其功能，对宝宝健康是十分必要的。

一般新生儿一昼夜的睡眠时间为18~20个小时。

睡眠状态 安静睡眠（深睡）状态宝宝全身及脸部肌肉放松，双眼闭合，呼吸均匀，肢体无活动，偶有小惊跳和嘴抖动。

活动睡眠（浅睡）状态此时双眼大多闭合，偶尔睁一下，眼球常在眼睑下滚动，眼睑也见波动，呼吸呈现不均匀、稍快，脸部常出现皱眉、微笑、吮吸等动作，肢体有一些活动，浅睡大多出现在觉醒之前。

觉醒状态 安静觉醒状态宝宝安静地睁大眼睛，专注地看和听，很少活动，喜爱看周围的有色彩的图形和人脸，是爸爸妈妈面对面逗引宝宝的好时机。

一天中新生宝宝处于安静觉醒状态的时间很短，只有2~3个小时，要充分利用这个时间使宝宝接受外界刺激，与周围人交流沟通。

活动觉醒状态宝宝活动增多，身躯和上下肢、脸部每隔1~2分钟就有一次有节奏的活动，并发出些简短的咕咕声，似乎有点烦躁，有时还出现自发惊跳。

这时爸爸妈妈应关心地对宝宝做出反应，若宝宝饿了妈妈应立即哺乳，并经常检查尿布是否尿湿。

有时宝宝只是需要妈妈的爱抚，妈妈要给予满足，使其心情愉悦快乐。

这种新生宝宝的意识状态在一天中会有规律地轮流出现，爸爸妈妈应认真识别和了解，及时给予恰当的处理，满足其要求，并注意不可打乱，使宝宝吃饱、睡足、玩好。

穿着护理：第一次给宝宝穿衣服 给新生儿穿衣服可不是件容易的事，宝宝全身软软的，又不会配合穿衣的动作，往往弄得父母手忙脚乱。

其实，父母给宝宝穿衣、脱衣时抚摸他柔软的皮肤，是让宝宝认识自己身体的极好机会。

他可能不喜欢被穿上衣服，但父母可以用自己的脸蹭蹭他，抱抱他，亲亲他，与他闲聊，使穿衣变成愉快的事，但是动作要稍微快速一些，以免宝宝着凉生病。

### 编辑推荐

《0-3岁聪明宝宝怎么养怎么教大全集(专家指导版)》编辑推荐：0~3岁是宝宝大脑发育的关键时期，他的一切都等待着父母去开发、去引导、去培养。父母是孩子最好的老师，父母要根据宝宝的发育阶段特点，对宝宝进行正确地引导，提高宝宝对自然的感知能力、听觉记忆能力、视觉记忆能力，此书从而全方位开发宝宝的潜能。

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>