

十月

准妈妈

WWW.ZAOJIAO.COM.CN

幸福胎教



高振敏 主编

儿童保健专家，首都儿科研究所
主任医师，主要从事小儿智能测
查和培养等研究工作，曾任“中
国十佳儿童评选委员会委员”。

中国早教网系统支持

HTTP://WWW.ZAOJIAO.COM.CN



第二军医大学出版社

中国儿童素质早教工程

十月准妈妈幸福胎教

高振敏 主编



第二军医大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

十月准妈妈幸福胎教 / 高振敏主编. —上海: 第二军医大学出版社,
2003.7

(中国儿童素质早教工程)

ISBN 7-81060-288-8

I. 十… II. 高… III. 胎教 IV. G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 097061 号

中国儿童素质早教工程

十月准妈妈幸福胎教

主 编: 高振敏

责任编辑: 单晓巍

第二军医大学出版社出版发行

(上海翔殷路 818 号 邮政编码: 200433)

全国各地新华书店经销

山东省莱芜市圣龙印务书刊有限责任公司印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 12.125 字数: 252 千字

2005 年 4 月第 3 次印刷

ISBN 7-81060-288-8/G·028

定价: 24.00 元

版权所有 侵权必究

《北京市学前教育条例》

摘 要

学前教育应当遵循学龄前儿童的年龄特点和身心发展规律，实行保育与教育相结合，以游戏为基本活动形式，寓教育于生活及各项活动之中。本市倡导和支持开展3周岁以下婴幼儿的早期教育。

父母或者其他监护人对学龄前儿童的教育负有首要责任，应当为儿童身心健康成长创造良好的家庭教育环境，学习科学的教育方法，与学前教育及其相关的机构互相配合，促进儿童全面发展。

——摘自《北京市学前教育条例》第三、十一条



出版说明

2001年，我们开始组建“中国儿童素质早教工程”，并出版了一套早教图书。该套图书赢得了广大读者的信任与好评，许多家长将它们作为教育和养育孩子的首选读物。也有很多读者来电、来信甚至来人咨询，希望我们尽快完善该工程，并提出了许多有益的建议。现在，“早教工程”在众多的年轻父母的参与和专家组的支持下已初具规模。现在，我们又约请了更多的知名专家重新对此套图书做了更科学、更全面的规划。下面我们就该套图书的出版做一说明。

该套图书主要吸收并融合最流行的蒙氏教育理念与感觉统合理论等先进的早期教育思想，并尽可能以翔实、通俗的文字解答年轻父母在育儿过程中遇到的各种问题，同时也提供系统、全面、科学的育儿知识。

该套图书内容在时间跨度上从孕前一直到儿童满6周岁，具体内容包括：先进的早期教育理念的推介、孕产期保健与胎儿大脑发育的促进、儿童智能发育的促进、心理健康的培养与良好的行为的塑造、营养饮食的合理安排、常见疾病的预防及康复计划等。

该套图书作者多系国内一流的专家。他们将自己多年的经验与科学育儿知识进行了系统的总结，在百





忙的工作中笔耕不辍，为我们的读者奉献出了最好的作品。

我们重视本书与早教工程其他部分的配套问题，力争在内容衔接与后续服务方面形成一个有机的整体，为缺乏经验的年轻的父母们提供一套可以信赖的、完善的育儿服务体系，帮助他们树立教子成材的信心。

在工程组建及本套图书的规划与编写过程中，我们得到了中国关心下一代工作委员会专家委员会严仁英主任、中国优生优育协会秦新华会长、北京师范大学林崇德教授、协和医院籍孝诚大夫等众多专家的关心和支持，在此深表感谢。还要感谢“中国早教网”有关同志的大力支持和全体专家的辛勤工作，使本套图书得以陆续出版。

由于我们规划组织能力有限，在工程建设和诸多方面可能做得不够，恳请广大读者及业内专家不吝赐教。

中国儿童素质早教工程规划组

2003年





前言

儿童是人类的希望，祖国的未来。做父母的都希望自己的孩子聪明、健康、活泼，特别是在提倡一对夫妇只生一个孩子之后，这个愿望就变得更加迫切和现实了。

为了适应千百万个家庭的迫切需要，力争把孩子们培养成德、智、体、美全面发展的一代新人，1995年春、夏两季笔者应邀在中央人民广播电台播讲《婴幼儿智能发育和培养》系列讲座。以此为基础，经过重新编排和增补，于2001年6月出版了《走进小儿智能》、《0~1岁儿童智能测评与促进方案》及《1~6岁儿童智能测评与促进方案》等益智类儿童教育科普读物。该套图书在全面介绍小儿智能测评和培养的基础上，按婴儿、幼儿和4~6岁儿童三个阶段，着重介绍了24个年龄段的育儿知识、智能发育、智能培养及智能测查和评价等四个方面的知识。最后还简要地提到国、内外常用的智能测查方法。在编写的过程中，既注意了全面性和阶段性，又突出了智能发育、智能培养和智能测评等中心内容，为广大家长提供了一本便于学习和掌握的关于小儿智能发育、测查、评价和培养的通俗读物。这套读物问世后，笔者接到了来自全国各地家长的来信或电话，有的还专程





来京询问孩子智能发育的有关问题，给笔者极大的支持和鼓励。

一年来，来自各方面的信息都希望再版此书，并提出了在原书的基础上增加有关儿童生长发育、儿童营养、儿童常见病的防治及儿童保健常识等方面的内容。

日本知名学者井深大曾精辟地指出：“人类智力潜能远远超出人们陈腐偏见的想像，人的一生中学习潜力最大时期不在大学，也不在中学，而是在幼儿时期，必须从零岁开始进行适当的训练”。这里所说的零岁教育应视为是早期教育的核心，也就是从怀孕时的胎教开始到上小学前对孩子进行系统的教育，旨在充分开发和提高儿童的智能。由此，有关如何从妊娠开始即进行胎教的课题，近几年来已日益引起广大医务工作者和科研人员的重视。

根据上述精神，这次再版，在补充和修改原书的基础上，新编了《十月准妈妈幸福胎教》。从总体上看，这套益智类科普读物由三册变为四册，整书篇幅增加了将近一倍，同时书名也适当作了变更，以期能为广大家长提供一套有参考价值的育儿读物。

在本书即将问世的时候，需要说明：本套图书所介绍和使用的《0~4岁婴幼儿家庭自测量表》，是作者为满足广大家长的迫切要求，使婴幼儿智能的测查工



作得到普及，在原《0~4岁婴幼儿神经、心理发育诊断量表》的基础上编制而成的。在缩编的过程中，确保了原量表的基本特点、行为模式连续性和突出关键年龄行为模式等原则，将原量表的177项减至110项。测查工具也相应精简，力求做到家庭化。随后，应各地读者和家长要求，作者又将测查年龄扩展到6周岁。这里应特别感谢曾指导和参加原《0~4岁婴幼儿神经、心理发育诊断量表》研制工作的有：薛沁冰、茅于燕、张家健教授，薛红、张春茹、张娟、曾英副教授，耿聃、张春华同志，以及北京、天津、上海、武汉、昆明、福州、长春、包头、郑州、开封、贵阳和兰州十二个城市妇幼负责同志的共同协作，她们都为此项研究付出了辛勤的汗水。值此，一并表示诚挚的感谢。

限于作者的水平，不妥之处在所难免，欢迎广大读者在学习和实践的过程中，不断提出批评和指正。

高振敏

2003年7月

于首都儿科研究所





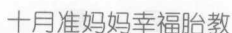
目 录



科学胎教的前提

防止近亲结婚	[3]
选择最佳生育年龄和受孕季节 ..	[4]
选择最佳生育年龄	[4]
把握最佳受孕季节	[5]
坚持婚前检查和产前诊断	[7]
坚持婚前检查	[7]
重视产前诊断	[8]
患哪些疾病不宜怀孕	[10]
患有性病不宜怀孕	[10]
明显心脏病不宜怀孕	[11]
空洞性肺结核和活动性肺结核 ..	[11]
肝炎问题	[12]
其他不宜怀孕的疾病	[12]
阻断遗传性疾病蔓延	[13]
染色体病	[13]
单基因病	[14]





多基因病	[14]
预防病毒性感染	[15]
孕妇要慎重用药	[17]
避免环境污染	[19]
工业污染	[19]
吸烟与酗酒	[20]
射线因素	[21]
孕妇要有美好的心境	[21]
孕妇方面	[22]
家庭环境	[22]
注意合理营养	[23]
孕母营养对胎儿的影响	[23]
孕妇的营养需要	[24]

积极开展胎教

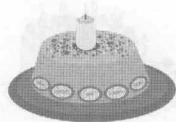
胎教的生理基础	[33]
胎儿的心理发展	[35]
胎儿的感知觉	[35]
胎儿的记忆	[41]
胎儿的性格	[42]
胎儿的习惯	[45]
胎儿的活动	[45]
实施胎教的三个环节	[47]

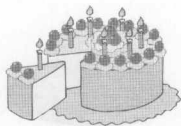
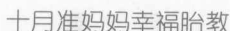


优生受胎	[47]
优境养胎	[48]
积极胎教	[49]
实施胎教的几种方法	[50]
音乐胎教	[51]
触觉胎教	[54]
语言胎教	[56]
情绪胎教	[57]
体操胎教	[59]
光的刺激	[60]
实施胎教的效果	[61]
国外的胎教方法	[62]
英才造就工程	[62]
胎儿大学	[63]

胎教第一月

胚胎发育	[67]
第一周的发育 胚泡形成	[67]
第二周的发育 胚盘形成	[68]
第三周的发育 三胚层的形成	[68]
第四周的发育 三胚层的演变	[69]
母体变化	[70]
注意事项	[70]





确定妊娠,避免流产	[71]
家庭和睦,情绪良好	[74]
防止毒害因素侵袭	[75]
注重卫生习惯,尽量减少患病机会 ...	[78]
适时胎教	[79]
情绪与胎教	[79]
营养与胎教	[81]
体操与胎教	[83]

胎教第三月

胚胎发育	[89]
脑的发育	[90]
眼、耳的发育	[90]
心脏的发育	[91]
消化系统的发育	[91]
呼吸系统的发育	[92]
泌尿和生殖系统的发育	[92]
内分泌系统的发育	[92]
其他	[93]
母体变化	[93]
注意事项	[93]
确定妊娠, 避免流产	[94]
哪些情况需要就医	[98]

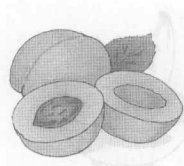


防止病毒感染	[99]
生活中的注意事项	[104]
适时胎教	[107]
情绪与胎教	[108]
营养与胎教	[110]
体操与胎教	[115]
音乐与胎教	[116]

胎教第三月

胎儿发育	[119]
外形的发育	[120]
脑的发育	[121]
感觉器官的发育	[121]
心脏的发育	[121]
消化系统的发育	[122]
呼吸系统的发育	[122]
泌尿生殖系统的发育	[122]
骨骼的发育	[123]
其他	[123]
母体变化	[123]
主要症状	[123]
主要体征	[124]
功能变化	[125]





注意事项	[125]
避免流产防止畸形	[126]
认真安排孕期检查	[128]
劳动保护注意事项	[129]
妥善对待几个问题	[131]
适时胎教	[134]
音乐与胎教	[134]
抚摸与胎教	[136]
营养与胎教	[138]
情绪与胎教	[140]

胎教第四月

胎儿发育	[145]
外形的发育	[145]
脑的发育	[146]
动作的发育	[146]
感觉器官的发育	[147]
心脏的发育	[148]
消化系统的发育	[148]
呼吸系统的发育	[148]
泌尿生殖系统的发育	[149]
骨骼的发育	[149]
其他	[149]



母体变化 [150]

[8] 子宫的变化 [150]

[8] 乳房的变化 [150]

[8] 早孕反应消失 [151]

[8] 全身功能变化 [151]

注意事项 [153]

[6] 注意营养控制体重 [153]

[6] 常见继发病的防治 [155]

[6] 开展家庭自我监护 [160]

[6] 日常需关注的问题 [163]

适时胎教 [165]

[1] 音乐与胎教 [166]

[9] 对话与胎教 [168]

[6] 视觉与胎教 [168]

[4] 性格的训练 [169]

[6] 体操与胎教 [170]

[6] 营养与胎教 [171]

[681] [171]

[681] [171]

[681] [171]

[681] [171]

胎儿发育 [175]

[4] 外形的发育 [175]

[6] 脑的发育 [176]

[6] 动作的发育 [177]

胎教第五月





感觉器官的发育	[177]
心脏的发育	[178]
消化系统的发育	[178]
呼吸系统的发育	[178]
泌尿生殖系统的发育	[179]
骨骼的发育	[179]
其他	[179]
母体变化	[179]
子宫的变化	[180]
乳房的变化	[180]
明显的胎动	[181]
全身的变化	[181]
注意事项	[182]
孕期选用腹带的作用	[183]
发生多汗应如何对待	[184]
需做产前诊断的对象	[185]
产前诊断的几种方法	[186]
适时胎教	[189]
音乐与胎教	[189]
对话与胎教	[193]
视觉与胎教	[194]
触摸与胎教	[194]
记忆的训练	[195]
营养与胎教	[196]