

国内专业大型育儿网站专家团队权威著作

胎教·早教 专家方案



胎教是最早的教育，是早教的前奏、基础，早教则是胎教的延续和发展，二者相辅相成，一个也不能少

zāo jiāo
中国早教网 / 编

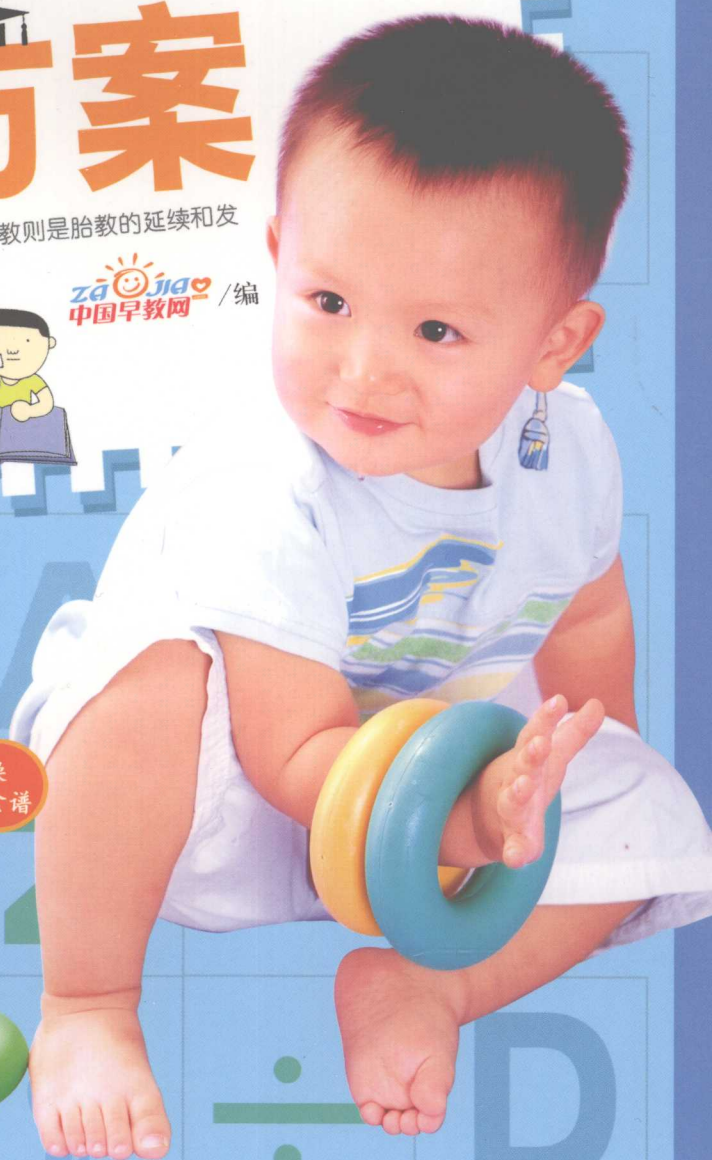
0~1岁



赠 挂图①宝贝益智按摩操
图②宝贝最佳益智食谱



中国纺织出版社



图书在版编目(CIP)数据

胎教·早教专家方案.0~1岁/中国早教网编. —北京:

中国纺织出版社, 2008.6

ISBN 978-7-5064-5181-9

I.胎… II.中… III.①胎教—基本知识②早期教育—
基本知识 IV.G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 078687 号

策划编辑: 尚 雅 责任编辑: 胡成洁 特约编辑: 王延丰

责任印制: 刘 强 装帧设计: 刘金华 旭 晖

美术编辑: 成 馨 张瑞英

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

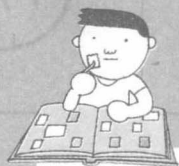
北京市雅彩印刷有限责任公司印制 各地新华书店经销

2008 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 787 × 1092 1/16 印张: 16

字数: 200 千字 定价: 26.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换



胎教·早教 专家方案

中国早教网 / 编

0~1岁



中国纺织出版社

目录

CONTENTS

9

第一篇 不可思议的胎教

- 10 特别专题：向孕期 32 个危险行为说“NO”

14

第一章

胎教为宝宝先天素质打基础

- 14 揭秘胎教神奇效果
15 特别专题：妈妈与腹中胎宝宝的关系
16 胎教从什么时候开始
17 胎教包括哪些内容
19 树立科学的胎教观
21 经历胎教的宝宝更加优秀

22

第二章

胎教 10 个月

22

第 1 月

恭喜你，怀孕了

- 23 本月推荐的胎教方案
23 音乐胎教：听听巴洛克
24 情绪胎教：美丽胎宝宝的心情
25 环境胎教：向不良环境说“不”
26 营养胎教：给宝宝先天好体质
28 特别专题：居家防辐射，从细节做起
29 你来问我作答

30

第 2 月

为胎宝宝打实基础

- 31 本月推荐的胎教方案
31 音乐胎教：梦开始的地方

- 31 情绪胎教：快乐是最好的胎教
- 33 意念胎教：感动着胎宝宝的感动
- 33 运动胎教：关键词——慢
- 35 营养胎教：营养很重要
- 37 特别专题：本月缓解早孕反应的妙招
- 39 你来问我作答

40 第 3 月 基础工程完工

- 41 本月推荐的胎教方案
 - 41 音乐胎教：挑逗胎宝宝的听觉
 - 41 情绪胎教：拥有一颗平静愉快的心
 - 42 意念胎教：放开想象的翅膀
 - 43 抚触胎教：抚摸肚皮法
 - 44 运动胎教：关键词——慢
 - 45 营养胎教：为胎宝宝补给成长因子
- 47 你来问我作答



48 第 4 月 模样初长成

- 49 本月推荐的胎教方案
 - 49 音乐胎教：听妈妈的歌声
 - 49 情绪胎教：不做爆脾气妈妈
 - 50 对话胎教：给胎宝宝起个乳名
 - 51 环境胎教：给胎宝宝一片清新宁静的乐土
 - 52 运动胎教：关键词——轻
- 54 特别专题：“孕动”姿势纠正
 - 56 营养胎教：关键时期，营养补给不可懈怠
- 58 你来问我作答

59 第 5 月 伴胎宝宝感受全世界

- 60 本月推荐的胎教方案
 - 60 音乐胎教：母子一起 HAPPY
 - 61 情绪胎教：母亲是传递情绪的“使者”
 - 62 对话胎教：和胎宝宝无话不谈
 - 63 视觉胎教：甜沁心脾的光明
 - 64 抚触胎教：触压拍打法
 - 64 运动胎教：关键词——轻
- 67 特别专题：胎动表明胎宝宝健康

68 营养胎教：注意不要贫血

70 你来问我作答

71 第 6 月 开始艰难岁月

72 本月推荐的胎教方案

72 音乐胎教：父爱无限

73 情绪胎教：带着胎宝宝去旅游

74 对话胎教：让胎宝宝感受爸爸的声音

75 抚触胎教：和胎宝宝玩踢肚游戏

76 运动胎教：关键词——轻

76 营养胎教：一起开发母子都喜欢的味道

79 你来问我作答

80 第 7 月 记忆从此刻开始

81 本月推荐的胎教方案

81 音乐胎教：送给胎宝宝的狂想曲

81 情绪胎教：呼！吸！转换心情的呼吸器

83 对话胎教：学做胎儿大学的老师

83 故事胎教：听妈妈讲故事

84 环境胎教：居室布置要舒适

85 抚触胎教：让胎宝宝散散步

86 运动胎教：关键词——轻

88 你来问我作答

89 第 8 月 开始耳聪目明

90 本月推荐的胎教方案

90 音乐胎教：唱出父母的爱

91 情绪胎教：为了胎宝宝，准妈妈更积极一些吧

92 美术胎教：陶冶胎宝宝的情操

93 对话胎教：教胎宝宝学数学

94 环境胎教：和胎宝宝一起进行自然浴

95 运动胎教：关键词——缓

96 营养胎教：为生个聪明宝宝继续加油

98 特别专题：本月禁忌食物有哪些

100 你来问我作答



101 第 9 月 胎宝宝已成熟

102 本月推荐的胎教方案

- 102 游戏胎教：和胎宝宝一起做游戏
- 103 对话胎教：为胎宝宝描绘一个多彩的世界
- 104 视觉胎教：夜睡昼醒，做守纪律的胎宝宝
- 105 环境胎教：为胎宝宝创造和谐的家庭氛围
- 106 营养胎教：为分娩积蓄体力，吃吧

108 你来问我作答

109 第 10 月 万事俱备，准备搬家

110 本月推荐的胎教方案

- 110 音乐胎教：让胎宝宝也唱起来
- 111 情绪胎教：临近分娩，摆脱恐惧心理
- 112 对话胎教：告诉胎宝宝做好搬家的准备
- 112 视觉胎教：给胎宝宝一个多彩的世界
- 113 抚触胎教：给胎宝宝出生的力量
- 114 运动胎教：关键词——缓

115 特别专题：住院静养应该怎样去做

- 116 营养胎教：为哺乳做好准备

118 你来问我作答



119 第二篇 尽早开始早期教育

120 第一章 早教月月谈

120 0~1 月 迎接宝宝的到来

- 121 满月宝宝 IQ 小测试
- 122 行为与潜能培养
- 125 喂养秘方——母乳喂养 & 奶粉喂养
- 129 健康护理
- 131 科学教养 PK 民俗习惯
- 132 你来问我作答

134 1~2月 引导宝宝认识新世界

- 135 2月宝宝 IQ 小测试
- 136 行为与潜能培养
- 138 喂养秘方——外出妈妈的哺乳法
- 140 健康护理
- 142 科学教养PK 民俗习惯
- 143 你来问我作答

144 2~3月 为成长张满风帆

- 145 3月宝宝 IQ 小测试
- 146 行为与潜能培养
- 149 喂养秘方——根据母乳量决定喂养方式
- 150 健康护理
- 152 科学教养PK 民俗习惯
- 153 你来问我作答

154 3~4月 让宝宝开开眼界

- 155 4月宝宝 IQ 小测试
- 156 行为与潜能培养
- 159 喂养秘方——按需添加辅食
- 162 健康护理
- 164 科学教养PK 民俗习惯
- 165 你来问我作答

166 4~5月 用小手探知一切

- 167 5月宝宝 IQ 小测试
- 168 行为与潜能培养
- 171 喂养秘方——考虑固体食物
- 172 健康护理
- 174 科学教养PK 民俗习惯
- 175 你来问我作答

176 5~6月 不安分的小精灵

- 177 6月宝宝 IQ 小测试
- 178 行为与潜能培养
- 180 喂养秘方——准备断奶

- 182 健康护理
- 184 科学教养PK 民俗习惯
- 185 你来问我作答

186 6~7月 一分钟也静不下来

- 187 7月宝宝 IQ 小测试
- 188 行为与潜能培养
- 190 喂养秘方——给宝宝断奶
- 192 健康护理
- 194 科学教养PK 民俗习惯
- 195 你来问我作答

196 7~8月 顶天立地的可人儿

- 197 8月宝宝 IQ 小测试
- 198 行为与潜能培养
- 200 喂养秘方——合理安排乳品与辅食
- 202 健康护理
- 204 科学教养PK 民俗习惯
- 205 你来问我作答

206 8~9月 古灵精怪的探险家

- 207 9月宝宝 IQ 小测试
- 208 行为与潜能培养
- 209 喂养秘方——辅食喂养注意事项
- 210 健康护理
- 212 科学教养PK 民俗习惯
- 213 你来问我作答

214 9~10月 爱模仿的小大人

- 215 10月宝宝 IQ 小测试
- 216 行为与潜能培养
- 217 喂养秘方——强化食品的选购
- 218 健康护理
- 220 科学教养PK 民俗习惯
- 221 你来问我作答



222 10~11月 惹人怜爱的跟屁虫

- 223 11月宝宝IQ小测试
- 224 行为与潜能培养
- 226 喂养秘方——宝宝的个性化喂养
- 228 健康护理
- 230 科学教养PK 民俗习惯
- 231 你来问我作答

232 11~12月 迈出人生第一步

- 233 1岁宝宝IQ小测试
- 234 行为与潜能培养
- 236 喂养秘方——宝宝不专心吃饭的对策
- 237 健康护理
- 239 科学教养PK 民俗习惯
- 240 你来问我作答

241 第二章 添加辅食指南

241 第1节 打造专属宝宝的辅食类型

- 241 整吞整咽期 (4~6个月宝宝)
- 243 用舌捣碎期 (7~8个月宝宝)
- 245 牙床咀嚼期 (9~10个月宝宝)
- 246 自由咀嚼期 (11~12个月宝宝)

248 第2节 宝宝各种营养补给餐

- 248 蛋白质——生命的基础
- 249 维生素A——让宝宝眼睛更明亮
- 250 维生素C——抗坏血病主力军
- 251 维生素E——宝宝皮肤的守护神
- 252 钙——骨骼与牙齿健康的源泉
- 253 锌——免疫力保护神
- 254 铁——血液催产素
- 255 碘——生长与智力发育的催化剂



第一篇 《

不可思议的

胎教

PART 1



俗话说“十月怀胎，一朝分娩。”怀孕生子要经过10个月孕育历程。在这10个月里，腹内的小宝宝在逐渐地发生变化，孕妇的身体、生理、感觉也在发生着变化。每个人都不希望自己的宝宝输在起跑线上，越来越多的科学研究也表明，科学、合理地给宝宝进行胎教，有助于宝宝的智力和人格的发展。但随着月份的不同，胎教的重点也不尽相同，也有不尽相同的日常保健项目和注意事项，对此都应该清楚地了解。许多人以为胎教就是教育胎儿，或者说让胎儿接受教育，其实这是一种误解。那么，胎教的效果究竟如何，又该怎么做才能让胎教发挥其应有的作用，让宝宝和准妈妈愉快地度过这10个月的孕育历程呢？

向孕期 32 个危险行为说“NO”

烟草专卖



1. 去拥挤的市场购物。



2. 长久弯腰拖地板。



3. 长久站立或坐着。



4. 肚子较大了还经常开车。



5. 直直地弯腰拾地上的东西。



6. 跪在地上做活，如擦地板。



7. 踩着凳子拿高处的物品。



8. 改变动作时过急，如猛然起身。



9. 孕中后期取仰卧位睡觉。



10. 仍然从事化学、辐射工作。



11. 晚睡晚起。



12. 长久在厨房做家务。



13. 久坐不活动。



14. 夫妻经常吵架。



15. 用高温热水洗澡或桑拿。



16. 去非正规泳池游泳。



17. 经常化浓妆。



18.在空气污染区久呆。



19.上下楼梯时猫着腰。



20.用手去抬或搬重物。



21.吸烟饮酒如常。



22.骑自行车，特别是长时间或在颠簸的路上骑车。



23.挑食偏食。



24.单手拎着重东西。



25.经常闷在家里，不出门。



26.长期节食减肥。



27. 粗暴性行为。



28. 情绪大喜大悲。



29. 走路速度过快。



30. 长时间看电视。



31. 走路横冲直撞。



32. 进入忽冷忽热的场所。

贴心小叮咛

为了避免这些危险动作，准爸爸要多代替妻子做这些事情，如果妻子疏忽了赶紧给她提个醒；也可选购一些物品，如弯腰熨衣服会压迫腹部，购买立型或大型的熨衣板就可避免；或改变一下家居环境，如在厨房里放一把椅子，使准妈妈不用总站着做家务。有准爸爸的细心呵护，妻子和胎宝宝才会更平安。

第一章 胎教为宝宝先天素质打基础

揭秘胎教神奇效果 >>

什么是胎教

胎教，是一门实用科学，是胎和教彼此结合的学问。“胎教”一词，源于古代的中国，当时认为，准妈妈必须保持良好的情绪和优雅的举止，因为母体中的胎宝宝能够间接地受到这些影响。

随着科学和时代的发展，自20世纪80年代起，胎教越来越引起人们的关注。科学研究表明，胎宝宝大约在6个月时，脑细胞的数量就已经接近成人，对来自母体内外的刺激会做出相应反应。随着他们感觉器官发育的渐渐完善，胎宝宝对母体的种种反应也会愈来愈强。也有科学表明，在接受正确的胎教指导和教育以及受过专门训练的准妈妈所生的宝宝中，智力超出一般宝宝智力水平的比例高达70%~80%。

现在，许多国家相继成立了很多胎教研究中心等相关机构，以便更好地开展胎教工作。美国一位医学人士还有声有色地办起了“胎宝宝大学”，其中设有音乐、数学、语文、形体等课程。

狭义的胎教，也称“直接胎教”是指利用条件反射原理，在胎宝宝发育成长的每个阶段，都科学地给予一定的外界刺激。比如，和胎宝宝对话、适度地拍抚、放轻音乐、把胎宝宝置于明亮的环境中等等。这样，有效地给胎宝宝提供味觉、触觉、听觉、视觉等

方面的刺激，不但能够促进其大脑细胞的发育，使其神经系统和各个器官的功能得到最大限度的训练，还能最大程度地发掘胎宝宝的

★胎宝宝能够感受外界的刺激



的智力。

广义的胎教，也称“间接胎教”主要是指为了顺利产出健康宝宝，对准妈妈的营养补给和精神状况等方面多加关注。为了保证胎宝宝身心健康和正常发育，准妈妈应该在饮食、起居、生活习惯、精神情绪等方面注意什么，都是广义胎教的研究内容。

狭义胎教侧重于母体和胎宝宝心理和精神健康等方面；广义胎教则侧重于母亲和胎宝宝生理和心理上的保健。但是，狭义和广义的胎教又是一个统一的、紧密联系的、不可分割的整体；准妈妈保健和对胎宝宝的正当刺激都是不能偏废的。

世界上所有的父母都希望自己的宝宝聪颖、可爱、活泼、出众。如果你也对宝宝饱含这样一份美好的期待，请关注胎教，让宝宝在出生前就感受到世界的美好。

妈妈与腹中胎宝宝的关系



1. 妈妈情绪不好，会对腹中胎宝宝大脑的成长造成不良影响。



2. 胎宝宝透过胎盘，从妈妈的身体中得到养分。



3. 对于腹中胎宝宝的成长而言，妈妈的健康最重要。



4. 压力是胎教的大敌。