

升级精华版
SHENGJINGHUIBAN

全国知名妇幼保健专家倾力打造



完美

胎教 早教

大百科



丁海红◎编著



- 超前一步，领先一生
- 胎教——抓住大脑发育第一高峰期，让你的宝宝更聪明
- 早教——抓住大脑发育第二高峰期，让你的宝宝更优秀

河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

完美胎教早教大百科/丁海红编著.

—石家庄:河北科学技术出版社,2010.7

ISBN 978-7-5375-4080-3

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第126690号



出版发行/河北科学技术出版社

地 址/河北省石家庄市友谊北大街330号

邮 编/050061

组织策划/王辛卯

责任编辑/李卫红

封面设计/胡椒工作室

美术编辑/阮 成

印 刷/北京中创彩色印刷有限公司

开 本/720×955 1/16

印 张/23

字 数/460千

版 次/2010年8月第1版

印 次/2010年8月第1次印刷

定 价/29.80元





第一篇

胎教，打造天才宝宝从这里开始

一、认识科学的胎教

什么是胎教

科学的胎教·····	002
现代胎教的依据·····	004
现代胎教的主要内容·····	004
古代胎教的主要内容·····	005

胎教的神奇魔力

促进大脑发育·····	006
提高孩子智商·····	006
缔造胎儿心灵·····	007
塑造孩子性格·····	008
培养良好习惯·····	009
影响儿童心理·····	010

最佳实施胎教时间

胎儿期一生最重要的时刻·····	011
最佳胎教时间你了解了吗·····	011
胎教难不难做过才知晓·····	012
付诸行动让美好愿望成真吧·····	013

胎教从幸孕开始

生物钟优生法·····	014
选择最佳受孕季节·····	015
保证最佳胎前环境·····	016
选择良好的受孕环境·····	017

目录

[CONTENTS]



二、掌握科学的方法才是正道

科学实施胎教的基本原则

孕妈妈唱主角·····	021
准爸爸饰配角·····	022
家庭成员积极配合·····	022
尊重科学循序渐进·····	023
端正心态摒弃奢望·····	023
胎教四原则细细看·····	024

科学胎教方法大盘点

刺激听觉重言语·····	025
刺激触觉要行动·····	026
刺激视觉讲技巧·····	026



第二篇

孕早期胎教方案

一、怀孕1个月，爱在起点，赢在未来

孕妈妈身体变化有多大

身体的细微变化·····	028
可能出现的体征·····	028
可能会有的情绪变化·····	029

胎宝宝长成怎样了

甜蜜的生命邂逅·····	030
胎儿健康早知道·····	030
三个胚层分化·····	031
出现器官原型·····	031

做好胎教，日常护理要注意

不要把怀孕当感冒·····	032
确定自己怀孕了·····	032
体温过高，胎儿停育·····	033
噪声污染，胎儿很害怕·····	034
X线照射，胎儿很受伤·····	034
洗涤剂，孕卵的隐形杀手·····	035
花花草草，忌多宜少·····	036
芳香剂，甜蜜的杀手·····	036
宠物可爱，危害不小·····	037
房屋装修，胎儿也抗议·····	037
电磁辐射，看不见的伤害·····	038

本月胎教细说

准爸准妈妈共同学习孕育知识·····	041
做好胎教计划·····	041
创造良好的居室环境·····	042
保持愉快情绪·····	043
胎教音乐哆来咪·····	044
为胎宝宝提供充足的营养·····	045
本月推荐营养食谱·····	046

二、怀孕2个月，好心情孕育漂亮宝宝

孕妈妈身体变化有多大

身体的细微变化·····	047
可能出现的体征·····	048
可能会有的情绪变化·····	048

胎宝宝长成怎样了

开始像个小人儿·····	049
大脑细胞急速发育·····	049



目录

[CONTENTS]



做好胎教，日常护理要注意

休息以静为主	050
降低污染物对胎儿的影响	050
避开不良工作环境	051
长期熬夜影响胎儿发育	052
不要看刺激性节目	052
孕早期节制性生活	053
应对晨吐有策略	053
孕早期异常要警惕	054
让宝宝远离唇腭裂	055
做第一次产检	055

本月胎教细细说

抛去烦恼少忧虑	056
准爸爸体贴多安慰	056
胎教音乐哆来咪	057
放飞联想的翅膀	058
早晨散步，最好的运动	059
为胎宝宝提供充足的营养	059
本月推荐营养食谱	060



三、怀孕3个月，触摸胎体传递母爱

孕妈妈身体变化有多大

身体的细微变化	061
可能出现的体征	061
可能会有情绪变化	062

胎宝宝长成怎样了

可以分辨胎儿性别了	063
内脏器官相继形成	063
胎儿借助动作促进自身发育	063

做好胎教，日常护理要注意

调整好身体姿势	064
注意开车安全	067
防止孕期牙龈炎	068
避免交叉感染	068
注意异常出血	069
预防早期流产	070
在医生指导下用药	070
别忘了第1次全面检查	071

本月胎教细细说

保持一颗平常快乐的心	072
胎教音乐哆来咪	072
给胎儿艺术熏陶	073
抚摸胎体促进发育	074
做瑜伽，宝宝更健康	074
为胎宝宝提供充足的营养	077
本月推荐营养食谱	078



第三篇

孕中期胎教方案

一、怀孕4个月，常听音乐开发宝宝右脑

孕妈妈身体变化有多大

身体的细微变化·····	080
可能出现的体征·····	081
可能会有的情绪变化·····	082

胎宝宝长成怎样了

胎宝宝四肢开始轻微活动·····	083
大脑边缘系统形成·····	083
胎宝宝也打嗝·····	084

做好胎教，日常护理要注意

不宜过度静养·····	085
考虑穿鞋的安全性·····	085
别把自己裹得太紧·····	086
不穿化纤类内衣·····	086
注意嘴唇清洁·····	087
远离美丽“雷区”·····	087
做好面部护理·····	088
头发护理莫疏忽·····	089
呵护乳房·····	091

本月胎教细说

和谐的“蜜月”期·····	092
静坐安胎·····	092
睡前做体操，告别孕期失眠·····	094
胎教音乐哆来咪·····	098
常与宝宝拉家常·····	098
满面春风走进大自然·····	099

为胎宝宝提供充足的营养·····	100
本月推荐营养食谱·····	102

二、怀孕5个月，伴着胎动做游戏

孕妈妈身体变化有多大

身体的细微变化·····	103
可能出现的体征·····	103
可能会有的情绪变化·····	105

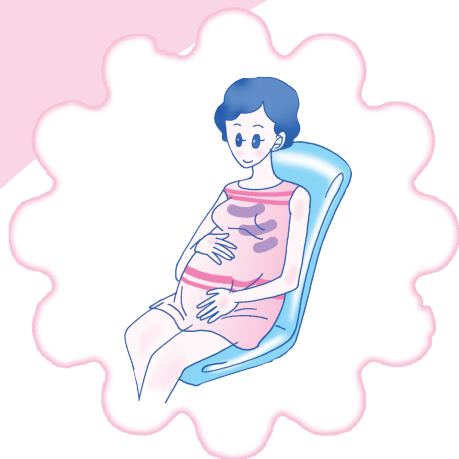
胎宝宝长成怎样了

长出保护自己的胎脂·····	106
心脏搏动有力·····	106
胎宝宝动作幅度变大·····	106

做好胎教，日常护理要注意

保证良好的睡眠·····	107
适当干些家务活·····	108
饭后不要懒于活动·····	109
对胎儿进行自我监护·····	110
缓解头晕有方法·····	110
小腿抽筋这样做·····	111
缓解静脉曲张·····	111
小心皮肤瘙痒·····	112
不要过度大笑·····	113
防止身体缺水·····	113





本月胎教细细说

天天保持好心情·····	114
胎教音乐哆来咪·····	114
给胎儿讲故事·····	115
利用彩色卡片学习语言和文字·····	116
准爸爸加强与胎儿的亲子交流·····	117
与胎儿进行游戏互动·····	118
游泳是孕中期最好的运动·····	119
开始做骨盆体操·····	119
为胎宝宝提供充足的营养·····	121
本月推荐营养食谱·····	122

三、怀孕6个月，深情地呼唤宝宝

孕妈妈身体变化有多大

身体的细微变化·····	123
可能出现的体征·····	123
可能会有的情绪变化·····	125

胎宝宝长成怎样了

胎宝宝长指甲了·····	126
胎心位置的变化·····	126
产生意识萌芽·····	126

做好胎教，日常护理要注意

忌去拥挤的公共场所·····	127
减轻腰背疼讲方法·····	128
学会听胎心音·····	129
学会测量宫底高·····	129
确保孕中期性生活安全·····	130
控制体重·····	131
预防阴道感染·····	131
预防妊高征·····	132

本月胎教细细说

用呼吸法控制情绪·····	134
胎教音乐哆来咪·····	134
向宝宝说出你的期望·····	135
训练胎儿的听觉·····	135
准爸爸参与游戏·····	136
做瑜伽，缓解孕中期不适·····	137
坚持做孕妇体操·····	140
给宝宝一点点光·····	142
亲近自然放飞心情·····	142
为胎宝宝提供充足的营养·····	143
本月推荐营养食谱·····	144

四、怀孕7个月，常和宝宝聊聊天

孕妈妈身体变化有多大

身体的细微变化·····	145
可能出现的体征·····	146
可能会有的情绪变化·····	147

胎宝宝长成怎样了

可以感觉不同味道·····	148
原始感情开始萌芽·····	148
视觉逐渐形成·····	148



做好胎教，日常护理要注意

防止意外摔倒·····	149
做好防晒工作·····	150
和孕斑说“再见”·····	150
胎动异常的应对方法·····	151
准爸爸要做好后勤工作·····	152
妊娠水肿要注意·····	153
科学预防早产·····	154

本月胎教细细说

塑造优美的居室环境·····	156
换位思考，学会宽容·····	156
胎教音乐哆来咪·····	157
抚摸促进胎儿发育·····	158
与胎儿进行语言交流·····	158
做体操，缓解身体疼痛·····	160
为胎宝宝提供充足的营养·····	161
本月推荐营养食谱·····	163



第四篇

孕晚期胎教方案

一、怀孕8个月，塑造宝宝好性格

孕妈妈身体变化有多大

身体的细微变化·····	166
可能出现的体征·····	167
可能会有情绪变化·····	168

胎宝宝长成怎样了

踢得更有力·····	169
对声音有所反应·····	169
视觉和味觉形成·····	169

做好胎教，日常护理要注意

防止仰卧综合征·····	170
孕期多汗怎么办·····	170
洗澡安全要注意·····	171
不要出门远行哦·····	171
异常胎位早矫正·····	172
孕晚期出血要小心·····	173
孕期无痔少烦恼·····	174





本月胎教细细说

天天保持好心情	175
塑造胎儿性格	176
胎教音乐哆来咪	176
给宝宝光照刺激	177
做瑜伽，缓解孕后期不适	178
为胎宝宝提供充足的营养	182
本月推荐营养食谱	182

二、怀孕9个月，好习惯从母腹中开始

孕妈妈身体变化有多大

身体的细微变化	184
可能出现的体征	185
可能会有的情绪变化	186

胎宝宝长成怎样了

爱上自己的小手指	187
逐渐建立自己的活动周期	187
具备独立生存的基本能力	187

做好胎教，日常护理要注意

缓解坐骨神经痛	188
胎膜早破的应对措施	188
警惕胎盘早剥	189
临产前2~4周停止工作	189

本月胎教细细说

坚持不气馁	190
-------	-----

胎教音乐哆来咪	190
与胎儿进行语言交流	191
继续进行光照胎教	192
提高自身修养	192
产前运动益母子	193
为胎宝宝提供充足的营养	194
本月推荐营养食谱	195

三、怀孕10个月，将母爱进行到底

孕妈妈身体变化有多大

身体的细微变化	196
可能出现的体征	196
可能会有的情绪变化	197

胎宝宝长成怎样了

大部分胎脂脱落	198
头部下降到骨盆里	198
活动次数明显减少	198
做好了分娩准备	199
胎盘和羊水功能退化	199

做好胎教，日常护理要注意

妊娠晚期缓解尿频	200
预防产前胎头浮动	200
警惕过期妊娠	200
适时入院待产	201
避免发生难产	202

本月胎教细细说

轻松面对分娩	203
胎教音乐哆来咪	203
为胎宝宝提供充足的营养	204
本月推荐营养食谱	205



第五篇

做好胎教与早教的衔接

一、及早开展早期教育

早教，进一步开发孩子潜能

早期教育是胎教的延续·····	208
早教的目的·····	208
父母须具备早教的条件·····	209
有针对性地开展早教·····	209

开展早教的时间和基本要求

让婴儿的大脑感到舒适·····	210
保护好孩子的感觉器官·····	211
给予适宜的感官刺激·····	211



二、培养宝宝的多元智能

语言智能，沟通的桥梁

音乐智能，天赋的艺术

宝宝乐感强的表现·····	214
如何培养孩子的音乐智能·····	214

数学—逻辑智能，解决问题的本领

数学—逻辑智能强的表现·····	215
如何发展幼儿的数学—逻辑智能·····	215

视觉—空间智能，对艺术的感悟力

视觉—空间智能强的表现·····	216
怎样培养孩子的视觉—空间智能·····	217

肢体—运动智能，手眼协调的能力

肢体—运动智能杰出的表现·····	218
怎样发展孩子的肢体—运动智能·····	218

内省智能，自我认识的本领

内省智能强烈的表现·····	220
如何发展孩子的内省智能·····	220

人际智能，左右逢源的技巧

人际智能较高的表现·····	222
如何发展孩子的人际智能·····	222





第六篇

0~6个月早教方案

一、宝宝1个月，爱在肌肤相亲中迸发

超级宝宝在成长

身体发育	224
听 觉	224
触 觉	225
视 觉	225
嗅 觉	225
味 觉	225
睡 眠	226
智能发育水平	226
宝宝智能测评	227

日常护理与照料

囟门护理——并非摸不得碰不得	228
脐带护理——最初几周要细心	229
小屁屁的护理——娇嫩部位清洁干爽	229
棉尿布与尿不湿大比拼	231
母乳——宝宝最好的食物	233
配方奶——无奈的选择	236
睡眠——仰卧好还是侧卧好呢	238



智能开发总动员

给宝宝爱的体验	240
和宝宝讲话	242
给宝宝听音乐	242
明暗训练	242
视觉训练	243
抓握训练	243

二、宝宝2个月，乐观开朗从妈妈的微笑开始

超级宝宝在成长

身体发育	244
感觉发育	244
语言发育	245
心理发育	245
智能发育水平	245
宝宝智能测评	246

日常护理与照料

保暖适度，宝宝少感冒	247
从头到脚，清洁又可爱	247
按需哺乳，宝宝长得壮	249
母乳喂养，这些细节要注意	249
夜间喂乳，妈妈别偷懒	250
早把尿，养成良好排便习惯	251
保持干爽预防尿布疹	251

智能开发总动员

视听结合，训练反应能力	252
引导发声，训练语言能力	252
抬头练习，强化颈部肌肉	253
逗引宝宝，提高宝宝EQ	254



三、宝宝3个月，体验五彩缤纷的世界

超级宝宝在成长

身体发育	255
语言发育	255
感觉发育	255
心理发育	256
智能发育水平	256
宝宝智能测评	257

日常护理与照料

宝宝冷暖妈妈知	258
宝宝穿衣有讲究	258
洗澡，和宝宝的水中游戏	259
母乳喂养，出现状况巧应对	260
白开水，宝宝最好的饮料	261
宝宝睡得好，身体长得壮	262

智能开发总动员

逗笑，宝宝最快乐的游戏	263
上身能力训练	263
精细动作训练	264
深情地呼唤	264
看看多彩的世界	264

四、宝宝4个月，帮宝宝学翻身

超级宝宝在成长

身体发育	265
语言发育	265
感觉发育	265
心理发育	266
智能发育水平	266
宝宝智能测评	267

日常护理与照料

抱与亲，母爱别泛滥	268
保护孩子的心灵窗户	269
给宝宝掏耳朵，很危险	270
发现新大陆，小手真好吃	270
宝宝食量增减很正常	271
菜汁菜汁，我爱你	271

智能开发总动员

感知能力训练	272
精细动作训练	272
协调能力训练	273

五、宝宝5个月，逗引宝宝多“说话”

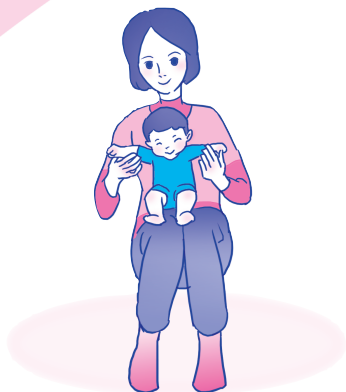
超级宝宝在成长

身体发育	274
感觉发育	274
心理发育	275
智能发育水平	275
宝宝智能测评	276

日常护理与照料

宝宝流口水要勤擦	277
职场妈妈贵在坚持母乳喂养	277
添加辅食，为宝宝搭桥	278
妈妈，不要给我盖太多	279





智能开发总动员

听觉训练游戏	280
精细动作训练	280
情商训练游戏	281
拉起，强化手臂力量	282

六、宝宝6个月，让宝宝知道自己的名字

超级宝宝在成长

身体发育	283
语言发育	283
感觉发育	283
心理发育	284
智能发育水平	284
宝宝智能测评	285

日常护理与照料

乳牙萌出前细心照料	286
乳牙萌出后要注意	286
安慰奶嘴不安全	287
添加辅食，慢慢来	287

添加辅食别勉强	288
给宝宝做健身操	289

智能开发总动员

用音乐开启大脑	290
模仿发音，引导宝宝牙牙学语	290
开阔孩子的视野	291
坐与站，宝宝能力强	292
培养独立性，放手让宝宝自己玩	292

第七篇

6~12个月早教方案

一、宝宝7个月，伴着音乐舞动小手

超级宝宝在成长

身体发育	294
语言发育	294
心理发育	294
智能发育水平	295
宝宝智能测评	296

日常护理与照料

培养婴儿良好习惯	297
婴儿日光浴要注意	297
宝宝感冒，父母担心	298
不要嘴对嘴喂食	299
母乳和配方奶不要混合喂	299

智能开发总动员

听儿歌做动作	300
外面的世界很精彩	300
捉迷藏，提高宝宝的情商	301
协调能力训练	302



二、宝宝8个月，独立从学坐开始

超级宝宝在成长

身体发育	303
语言发育	303
心理发育	303
智能发育水平	304
宝宝智能测评	305

日常护理与照料

培养婴儿懂道理	306
手抓饭吃好处多	306
让宝宝接受新的食物	307
开始教孩子使用勺子	307
训练宝宝定时坐便盆	308

智能开发总动员

语言能力训练	309
培养孩子的观察力	309
协调能力的训练	311

三、宝宝9个月，在游戏体验中接受他人

超级宝宝在成长

身体发育	312
语言发育	312
心理发育	312
智能发育水平	313
宝宝智能测评	314

日常护理与照料

开始教宝宝学说话	315
单掌托高宝宝不安全	316
不要逗引婴儿过分大笑	316
乱叫爸爸妈妈很正常	316

从流食过渡到固体食物	317
给宝宝吃指拿食物	317

智能开发总动员

语言能力训练	318
分辨能力训练	318
培养宝宝的情商	319
平衡能力训练	319

四、宝宝10个月，父母称赞宝宝更棒

超级宝宝在成长

身体发育	321
语言发育	321
心理发育	321
智能发育水平	322
宝宝智能测评	323

日常护理与照料

适时断掉母乳	324
循序渐进地断奶	324
断乳辅食期的喂养	325
准备让宝宝自己吃食物	326
女婴私密部位的护理	326

智能开发总动员

开始教宝宝学习	327
激发孩子的艺术潜能	328
训练孩子的观察力	328
堆起来看一看，训练孩子的模仿能力	329





五、宝宝11个月，而今迈步从头越

超级宝宝在成长

身体发育	330
语言发育	330
心理发育	330
智能发育水平	331
宝宝智能测评	332

日常护理与照料

让宝宝吃好、睡好	333
训练宝宝穿衣、盥洗	333
逐步变辅食为主食	334
多带宝宝去户外玩	334

智能开发总动员

孩子的启蒙教育	335
提高孩子的观察力	336
训练孩子的乐感	337
精细动作训练	338
教宝宝学步，独立的开始	338

六、宝宝12个月，培养孩子的生活自理能力

超级宝宝在成长

身体发育	339
语言发育	339
心理发育	339
智能发育水平	340
宝宝智能测评	341

日常护理与照料

培养宝宝良好的卫生习惯	342
宝宝不肯洗脸的对策	342
宝宝开窗睡眠益处多	343
合理进行营养调配	344
科学安排孩子的饮食	345

智能开发总动员

语言能力训练	346
情商游戏训练	347
提高孩子智商	348
协调能力训练	349

附录

孕期营养专家问答

宝贝专家问答



第一篇

胎教， 打造天才宝宝 从这里开始

每一个怀孕的妈妈都在有意无意地对腹中的宝宝进行胎教。但胎教并不是想当然地按照你自己的想法或期望去做就能收到成效的。胎教是一门科学，只有掌握正确的胎教方法，在正确的时间里做着正确的事，才有可能孕育一个健康聪明的宝宝。



一、认识科学的胎教

胎教的实质是通过营养促进、环境改善等手段来达到使胎儿大脑网络丰富化的目的。大脑网络丰富了，记忆容量和记忆速度就会得到提高，这样就为孩子以后的学习和工作，奠定了一个良好、丰富的大脑网络基础。

什么是胎教

胎教，是与宝宝心灵沟通的第一步，是开启宝宝智慧的第一扇门。胎教，不仅仅是局限于人类本能的传宗接代，更包含了人体科学中的一个最基本的问题——优生。

胎教，广义上讲就是在妊娠期间，孕妈妈除了要重视自身的健康和营养条件外，还要重视周围环境的影响，努力培养积极的心理状况和情绪体验，以便让胎儿在胎内环境中受到良好的感应，使他们在出生后健壮而聪明。也就是给孕妈妈创造优美的环境，通过母亲与胎儿正常的信息交换，使胎儿受到良好的宫内教育，促使胎儿的身心得到健康的生长与发育。狭义的胎教是指通过一定的手段，如对话、抚摸孕妈妈腹部、听柔和的音乐、适当的锻炼等对胎儿进行早期教育。

科学的胎教

所谓科学的胎教，就是指健康的孕妈妈在保证充足、均衡的营养和适当的休息条件下，根据胎儿不同发育阶段各系统、器官生长发育的特点（尤其是大脑的发育），对胎儿实施一系列良好的刺激，使胎儿的身心健康发育和各种能力健康发展。



▲接受过胎教的孩子一般都健康、活泼、聪明、伶俐