



图文
白金版

胎教 早教

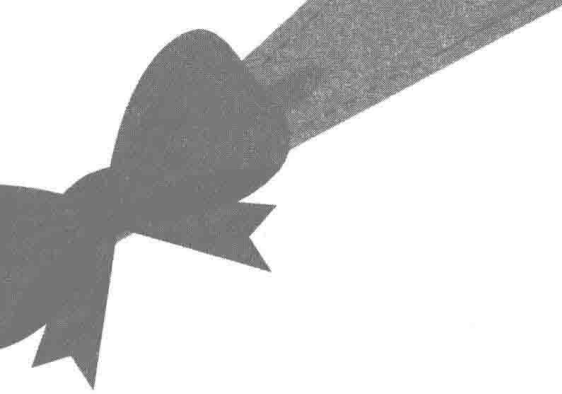


智力

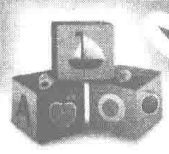
开发大全

李小萍◎编著

中医古籍出版社

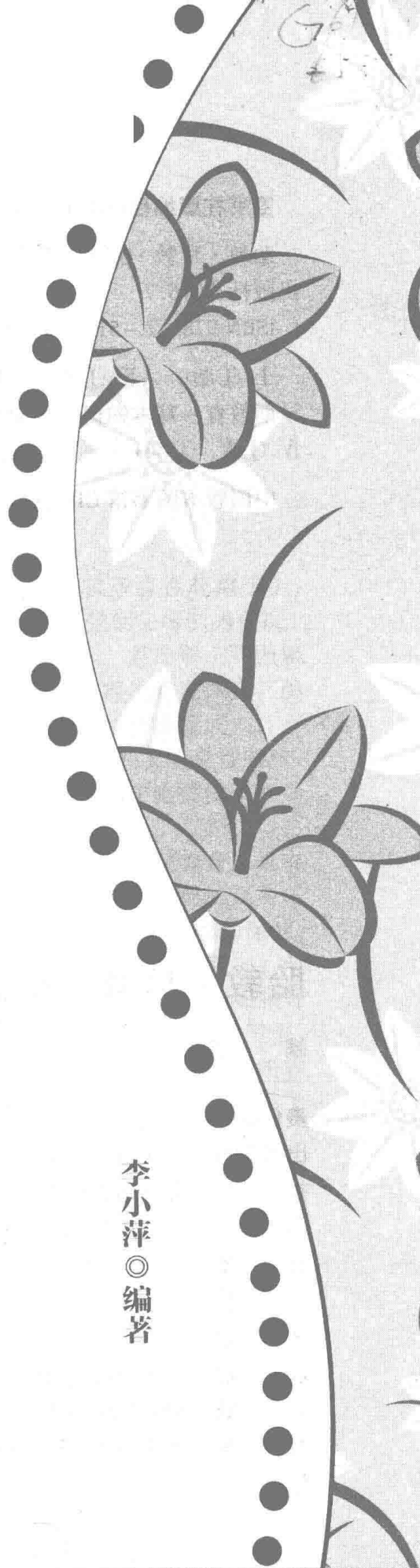


胎教 早教 智力 开发大全



中医古籍出版社

李小萍◎编著



图书在版编目(CIP)数据

胎教·早教·智力开发大全/李小萍编著. - 北京:中医古籍出版社,2016.7

ISBN 978 - 7 - 5152 - 1035 - 3

I. ①胎… II. ①李… III. ①胎教 - 基本知识②婴幼儿 - 早期教育 - 基本知识③婴幼儿 - 智力开发 - 基本知识
IV. ①IV. ①G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 271931 号

胎教·早教·智力开发大全

编 著 李小萍

责任编辑 魏 民

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号(100700)

印 刷 三河市兴达印务有限公司

开 本 787mm × 1125mm 1/16

印 张 38

字 数 408 千字

版 次 2016 年 7 月第 1 版 2016 年 7 月第 1 次印刷

印 数 0001 ~ 5000 册

书 号 ISBN 978 - 7 - 5152 - 1035 - 3

定 价 78.00 元



望子成龙、望女成凤是每位家长的心愿，如今，为了让孩子赢在起跑线上，父母对孩子的教育开始的时间也越来越早，胎教、早教越来越受到父母们的重视。

胎教就是通过外界环境刺激、母体精神和情绪、膳食营养、言行举止等因素对胎儿生长发育产生影响，最大限度地发掘胎儿的大脑潜能。现代研究认为，胎儿有着奇异的潜在能力，在6个月左右时，胎儿大脑细胞的数目已接近成人，开始具备视觉、听觉、活动和记忆能力，在此期间，有规律地对胎儿实施良性刺激，可促进胎儿大脑得到良好的发育，不断开发潜能，这就为胎教的实施提供了科学依据。

早教是指成人对婴幼儿的教育，它是胎教的延续，是人生的启蒙教育，具有奠基性的意义。研究认为，0~6岁是孩子大脑发育最快的时期，是婴幼儿身体发育、智力开发的关键时期。在这一时期，一方面要做好孩子的日常喂养和保健，让孩子身体的各项技能得到良好发育，使孩子拥有健壮的体魄和充沛的精力，对其一生有着重要的意义；另一方面要及时科学地对孩子的大脑发育进行训练和开发，丰富儿童的生活，针对儿童的年龄特点给予认知、行为、记忆、观察、习惯、表达、音乐、交往、动手能力等方面的早期教育，能加速儿童智力的发展，培养孩子的多元智能和健康人格，同时为以后幼儿及小学阶段的学习乃至一生打下了坚实的基础。

胎教和早教的真谛都是使孩子的智力得以开发，为使父母掌握开启宝宝智力宝库的钥匙，科学地进行胎教、早教，最大限度地开发宝宝智力，我们编写了这本《胎教·早教·智力开发大全》，结合胎儿、婴幼儿的生长发育特点，介绍了科学、先进的胎教、早教理念，实用的智力开发方案，解答了宝宝教育、智力开发的常见问题，是中国家庭必备的育儿宝典。

本书分为三个部分：第一部分“胎教”，以十月怀胎为时间线索，给准妈妈、准爸爸提供关于胎教的正确认识和科学方法，根据胎儿发育情况，通过音乐、情绪、语言、环境、运动、营养等方法，为胎宝宝先天素质打下基础，使宝宝一出生就出类拔萃。第二部分“早教与智力开发全接触”，重点介绍宝宝大脑发育的奥秘，帮助父母抓住宝宝能力发展的敏感期，用科学的方式培养最聪明的宝宝，同时针对宝宝可能出现的成长问题如孤独症、多动症等，提供科学的解决方案。第三部分“0~6岁早教与智力开发方案”，按不同年龄段为父母提供提升智力、激



发孩子多元潜能的方案，促进孩子的认知发展、语言发展、大动作和精细动作发展、自我意识的发展等，训练孩子的记忆力和注意力，促进情绪管理和社交能力发展，指出了幼儿智能发展过程中的常见问题，诸如，怎样应对宝宝的认生，如何帮宝宝建立良好的人际关系，并提供了科学的解决方案。同时分阶段提供了智能水平测试，帮助父母及时了解宝宝的智力开发程度。

本书内容丰富，图片精美，易于理解，给每个年轻的父母提供了一套既全面又方便、安全的胎教早教以及智力开发需要注意的方方面面和针对不同问题提出的具体的科学的解决方案。希望通过学习本书，能帮助父母轻轻松松地开发宝宝潜能，为宝宝奠定最佳的人生开端。



第一部分 胎教

第一章 全面认识胎教	3
胎教——与未来宝宝沟通的第一步	3
什么是胎教	3
与早教的区别	3
不同国家的胎教方法	4
名家胎教法	4
直接胎教 / 间接胎教	5
好的遗传基因是成功胎教的保障	6
准妈妈体内环境对胎宝宝的影响	6
胎教对胎宝宝的益处	7
胎教对准妈妈的益处	8
胎教的理论依据	8
胎宝宝的感知觉	8
胎宝宝的触觉发育	9
胎宝宝的记忆力发育	9
胎宝宝的反射行为	10
几种主要的胎教方法	10
情绪胎教	10
环境胎教	11
营养胎教	12
语言胎教	13
抚摸胎教	15
运动胎教	15
音乐胎教	16
光照胎教	18
美育胎教	18
实施胎教的注意事项	19
从何时胎教最为适宜	19



胎教的时间安排	19
不同孕期宜采取不同胎教方式	20
不要盲目选择胎教方案	20
胎教以适度为原则	21
准爸爸也应参与到胎教中	21
准爸爸要如何辅助胎教	21
保证必需营养元素的供给	22
抱着平常心进行胎教	23
胎教常见的误区	23

第二章 新生命悄然而至的孕 1 月 25

胎宝宝的变化	25
准妈妈的变化	26
做合格的准爸爸 / 准妈妈	26
确认宝宝的到来	26
一起推算预产期	26
为今后的几个月准备合适的衣服	27
了解胎宝宝性别的秘密	28
及时补充所需营养素	28
开始过有规律的生活	29
注意生活中的辐射	29
熟悉产检的内容	30
告别粗心的小毛病	31
准爸爸：改掉不良的坏习惯	31
准爸爸：提醒妻子不要着凉	32
胎教安全：准妈妈感冒时的用药原则	33
孕 1 月的胎教方案	33
本月胎教要点	33
胎宝宝的潜能开发	34
营养胎教：为胎宝宝的健康打下坚实基础	34
运动胎教：步行是最好的运动胎教方式	35
情绪胎教：排除不良情绪对胎宝宝的影响	35
行为胎教：用实际行动向胎宝宝传递你的爱	36
环境胎教：布置安全温馨的居家环境	37
本月胎教重点问题提示	37
胎教加油站	38
营养食谱	38
胎教故事：《青蛙王子》	40

胎教名曲：《仲夏夜之梦序曲》	41
胎教影院：《小鹿斑比》	41

第三章 小心呵护身体的孕 2 月 42

胎宝宝的变化	42
--------------	----

准妈妈的变化	43
--------------	----

做合格的准爸爸 / 准妈妈	43
---------------------	----

常备一些健康的小零食	43
------------------	----

如何应对食欲不振	44
----------------	----

选择好的防辐射服装	45
-----------------	----

尽量少用手机	46
--------------	----

不要用味道过于浓烈的护肤品	46
---------------------	----

减少性生活的次数	46
----------------	----

远离可能产生的危害	47
-----------------	----

准爸爸：多安抚妻子的不良情绪	47
----------------------	----

准爸爸：多做一些家务活	48
-------------------	----

胎教安全：有效缓解孕吐的方法	48
----------------------	----

孕 2 月的胎教方案	49
------------------	----

本月胎教要点	49
--------------	----

胎宝宝的潜能开发	49
----------------	----

营养胎教：为胎宝宝的成长提供持久动力	50
--------------------------	----

运动胎教：学会测量运动的强度	50
----------------------	----

情绪胎教：学会排解压力的方法	50
----------------------	----

行为胎教：注意自己的言行举止	51
----------------------	----

环境胎教：远离噪声的侵害	51
--------------------	----

抚摸胎教：与胎宝宝进行亲密接触	52
-----------------------	----

对话胎教：与胎宝宝进行交流	52
---------------------	----

音乐胎教：让宝宝初识音乐的魅力	53
-----------------------	----

美育胎教：教胎宝宝识别图片	53
---------------------	----

日记胎教：开始记录怀孕日记	53
---------------------	----

本月胎教重点问题提示	54
------------------	----

胎教加油站	55
-------------	----

营养食谱	55
------------	----

胎教故事：《小马过河》	57
-------------------	----

胎教名曲：《云雀》	57
-----------------	----

胎教影院：《小马王》	58
------------------	----



第四章 与妊娠反应斗争的孕3月 59

胎宝宝的变化 59

准妈妈的变化 60

做合格的准爸爸 / 准妈妈 60

 正视妊娠反应 60

 养成良好规律的生活习惯 61

 正确选择孕妇奶粉 61

 拒绝鲁莽的行动 62

 尽量少去厨房 62

 向高跟鞋和牛仔裤说再见 62

 选择舒适的内衣内裤 63

 吃东西要有选择性 63

 孕期检查单怎么看 64

 孕检并非越多越好 65

 准爸爸：正确处理与妻子的矛盾 66

 胎教安全：警惕先兆流产 66

孕3月的胎教方案 67

 本月胎教要点 67

 胎宝宝的潜能开发 67

 营养胎教：多摄取对胎宝宝脑发育有利的食品 68

 运动胎教：动出健康的胎宝宝 68

 情绪胎教：胎宝宝能感知你的情绪 69

 行为胎教：全面提高自己的修养 69

 环境胎教：打造无污染的生活环境 70

 抚摸胎教：帮胎宝宝做体操 70

 对话胎教：进行亲子对话训练 70

 音乐胎教：根据准妈妈的性格选择合适的胎教音乐 70

 美育胎教：多欣赏美的事物 71

 想象胎教：多想象与胎宝宝的互动 71

 本月胎教重点问题提示 72

胎教加油站 72

 营养食谱 72

 胎教故事：《卖火柴的小女孩》 75

 胎教名曲：《四季》 75

 胎教影院：《狮子王》 76

第五章 渐渐适应了孕4月 77

胎宝宝的变化 77

准妈妈的变化·····	78
做合格的准爸爸 / 准妈妈 ·····	78
选购一双舒适的鞋子 ·····	78
注意口腔的卫生 ·····	78
做好乳房的清洁工作 ·····	79
过安全有节制的性生活 ·····	80
学会数胎动、测量宫高和腹围 ·····	80
宫高正常值表 ·····	81
坚持安全的运动 ·····	81
了解胎动的潜台词 ·····	82
分清胎动与妊娠期腹痛 ·····	83
准爸爸：开始练习如何带宝宝 ·····	83
胎教安全：外出旅行的安全事项 ·····	84
孕 4 月的胎教方案 ·····	84
本月胎教要点 ·····	84
胎宝宝的潜能开发 ·····	84
营养胎教：增加维生素 B1 和维生素 B2 的摄入量 ·····	85
运动胎教：锻炼腿部的力量 ·····	85
情绪胎教：尽量减少忧虑和怒气 ·····	86
行为胎教：给胎宝宝创造一个安乐窝 ·····	86
环境胎教：布置浪漫的生活空间 ·····	86
抚摸胎教：给予胎宝宝最轻柔的爱抚 ·····	86
对话胎教：给胎宝宝起一个乳名 ·····	87
音乐胎教：给胎宝宝良好的声音刺激 ·····	87
美育胎教：让胎宝宝在大自然中感受美的元素 ·····	88
本月胎教重点问题提示 ·····	88
胎教加油站·····	89
营养食谱 ·····	89
胎教体操：学做孕期有氧操 ·····	91
胎教故事：《白雪公主》 ·····	92
胎教名曲：《茉莉花》 ·····	93
胎教影院：《看上去很美》 ·····	93
第六章 胎动更加明显的孕 5 月 ·····	94
胎宝宝的变化·····	94
准妈妈的变化·····	95
做合格的准爸爸 / 准妈妈 ·····	95
保护好宝宝的“粮袋” ·····	95



尽量不用电热毯	96
准妈妈的最佳睡姿	96
谨慎使用外用药品	97
做好口腔的护理	97
管好你的嘴，防止体重超标	97
练习用听诊器听胎心	98
警惕不正常的胎动	99
准爸爸：给妻子吃一颗“定心丸”	99
胎教安全：远离静电的侵害	100
孕 5 月的胎教方案	100
本月胎教要点	100
胎宝宝的潜能开发	101
营养胎教：持续补脑，开始补钙	101
运动胎教：可以进行水下运动了	102
情绪胎教：学会自我放松法	102
行为胎教：与胎宝宝做几个小游戏	102
环境胎教：布置安全温馨的居家环境	103
抚摸胎教：轻轻拍打你的宝贝	103
对话胎教：以悠闲轻松的口吻和胎宝宝聊天	103
音乐胎教：注意音乐的频率、节奏和力度	104
光照胎教：用手电筒和胎宝宝玩游戏	104
本月胎教重点问题提示	104
胎教加油站	105
营养食谱	105
胎教体操：练习脚腕和脚部运动，预防后期水肿	107
胎教故事：《小蝌蚪找妈妈》	108
胎教名曲：《春天来了》	108
胎教影院：《天使爱美丽》	109
第七章 越来越有做妈妈感觉的孕 6 月	110
胎宝宝的变化	110
准妈妈的变化	110
做合格的准爸爸 / 准妈妈	111
监测体重的变化	111
了解胎宝宝的正常体重值	111
注意饮食上的禁忌	111
应对“烧心”的小办法	112
如何缓解孕期的疲劳感	112

防晒需要加倍谨慎	113
不要盲目滥补维生素	113
防止贫血问题	114
准爸爸：做准妈妈的家庭医生	115
胎教安全：开车时的注意事项	115
孕 6 月的胎教方案	116
本月胎教要点	116
胎宝宝的潜能开发	116
营养胎教：多吃对宝宝有益的健康食物	116
运动胎教：常在阳光下散散步	117
情绪胎教：做好迎接宝宝的心理准备	117
行为胎教：睡眠也是很好的胎教方式	117
抚摸胎教：给胎宝宝良好的触觉刺激	118
对话胎教：从日常行为中攫取对话的素材	118
音乐胎教：每天给胎宝宝唱几首歌	119
美育胎教：带胎宝宝到公园逛一逛	119
阅读胎教：给胎宝宝读一些优美的散文	119
想象胎教：多想想宝宝可爱的小模样	120
记忆胎教：用卡片训练宝宝的记忆力	120
本月胎教重点问题提示	121
胎教加油站	122
营养食谱	122
胎教体操：练习猫姿，锻炼腹肌，缓解疼痛	124
胎教故事：《三个好朋友》	124
胎教名曲：《如歌的行板》	124
胎教影院：《阿甘正传》	125
第八章 感受胎宝宝快速成长的孕 7 月	126
胎宝宝的变化	126
准妈妈的变化	127
做合格的准爸爸 / 准妈妈	127
均衡营养，防止水肿，补充叶酸	127
对抗可恶的妊娠纹	128
学会做自我监护	128
数数胎动，感受胎宝宝带来的快乐	129
为胎宝宝创造温暖的生存环境	129
准爸爸：为胎宝宝准备床上用品	129
警惕妊娠抑郁症	130



胎教安全：有些水不能喝	130
孕 7 月的胎教方案	131
本月胎教要点	131
胎宝宝的潜能开发	131
营养胎教：让胎宝宝也爱上蔬菜	132
运动胎教：适当做些家务活	132
情绪胎教：利用香薰缓解疲劳紧张的心情	132
行为胎教：为胎宝宝树立好榜样	133
环境胎教：和胎宝宝一起享受日光浴	133
抚摸胎教：和准爸爸一起抚摸宝宝	133
对话胎教：培养宝宝听语言的能力	134
音乐胎教：选择轻松活泼的音乐	134
美育胎教：教胎宝宝识别图形	134
光照胎教：胎宝宝的光影新概念	134
艺术胎教：利用编织提高宝宝的思维能力	135
语言胎教：教胎宝宝学习语言文字	135
想象胎教：利用音乐激发胎宝宝的想象力	136
阅读胎教：给胎宝宝讲一些优美的胎教故事	136
本月胎教重点问题提示	136
胎教加油站	137
营养食谱	137
胎教体操：练习孕妇瑜伽	139
胎教故事：《小绿灯》	139
胎教名曲：《维也纳森林的故事》	140
胎教影院：《罗马假日》	140

第九章 充满迎接新生命喜悦的孕 8 月

141

胎宝宝的变化	141
准妈妈的变化	142
做合格的准爸爸 / 准妈妈	142
做好孕期的护发工作	142
了解自然分娩和剖宫产	143
如何缓解腰痛的困扰	144
为宝宝准备好生活用具	144
学习安产呼吸法	145
为母乳喂养做好充分的准备	146
不要因为体型的变化而羞于见人	146
滥用补品可能会对胎宝宝造成伤害	147

准爸爸：常给妻子做个小按摩	147
当心羊水过多或过少	148
警惕早产的信号	148
胎教安全：确保出行的安全	149
孕 8 月的胎教方案	149
本月胎教要点	149
胎宝宝的潜能开发	150
营养胎教：胖准妈妈的饮食原则	151
运动胎教：给胎宝宝适度的运动刺激	151
情绪胎教：学会卧室放松法	151
行为胎教：种植花草培养情操	152
环境胎教：在家享受自然浴	152
抚摸胎教：和着音乐抚摸宝宝的小身体	152
对话胎教：教胎宝宝认识小动物	152
语言胎教：系统性地进行语言胎教	153
音乐胎教：给胎宝宝哼唱几首歌	153
美育胎教：学习国画和书法	153
阅读胎教：给宝宝读一本好书	154
本月胎教重点问题提示	154
胎教加油站	155
营养食谱	155
胎教体操：锻炼骨盆的体操	157
胎教故事：《小蚂蚁回家》	157
胎教名曲：《梦幻曲》	158
胎教影院：《雪孩子》	158
第十章 随时准备投入“战斗”的孕 9 月	159
胎宝宝的变化	159
准妈妈的变化	160
做合格的准爸爸 / 准妈妈	160
端正坐卧的姿势	160
保证充足的休息睡眠	161
缓解紧张的情绪	161
提前做好分娩练习	161
应对气喘与呼吸不畅	162
准爸爸：为妻子准备好待产包	163
胎教安全：外地分娩的注意事项	163
孕 9 月的胎教方案	164



本月胎教要点	164
胎宝宝的潜能开发	164
营养胎教：尽可能地多吃海产品	165
运动胎教：学做矫正胎位的运动法	165
情绪胎教：让胎宝宝感受到爸爸妈妈的双重快乐	165
行为胎教：多注意自己的行为	166
抚摸胎教：继续给予宝宝爱的抚摸	166
对话胎教：给胎宝宝上一堂常识课	166
语言胎教：教胎宝宝背几首儿歌	167
音乐胎教：多欣赏古典音乐	167
日记胎教：将你的期待写进日记里	167
光照胎教：让胎宝宝感受光线的明暗之差	168
美育胎教：把大自然的声音录下来	168
阅读胎教：声情并茂地给胎宝宝讲故事	168
本月胎教重点问题提示	169
胎教加油站	170
营养食谱	170
胎教体操：练习侧卧摆腿运动	172
胎教故事：《猪八戒吃西瓜》	173
胎教名曲：《水上音乐》	174
胎教影院：《E.T.》	174
第十一章 马上就要见到宝宝的孕 10 月	175
胎宝宝的变化	175
准妈妈的变化	176
做合格的准爸爸 / 准妈妈	176
继续坚持做胎教	176
尽量远离电话机	176
调整情绪，避免产后大出血	177
做好分娩前的各项检查	177
准备好入院分娩的各种物品	177
了解生产时如何与医生配合	178
密切监测胎宝宝的状况	179
练习分娩时的用力法	179
准爸爸：陪伴妻子分娩	180
胎教安全：认识临产的征兆	180
孕 10 月的胎教方案	181
本月胎教要点	181

胎宝宝的潜能开发	181
营养胎教：为分娩做好营养准备	182
运动胎教：学习拉梅兹分娩法	182
情绪胎教：克服产前焦虑和忧郁	183
行为胎教：给宝宝当勇敢者的榜样	183
环境胎教：给胎宝宝倾听各种声音	184
对话胎教：向即将到来的宝宝介绍每位家庭成员	184
语言胎教：教胎宝宝一些礼貌用语	184
音乐胎教：准爸爸和准妈妈一起为胎宝宝哼唱儿歌	185
本月胎教重点问题提示	185
胎教加油站	186
营养食谱	186
胎教体操：吹蜡式运动，锻炼腹肌	188
胎教故事：《天鹅湖》	189
胎教名曲：《D 大调第三管弦乐组曲》	190
胎教影院：《天堂电影院》	190

第二部分 早教与智力开发全接触

第一章 揭开宝宝大脑发育的奥秘..... 193

脑：人的智力发源地	193
脑的成长发育史	193
脑的工作原理	194
胎儿时期大脑的生理特点及发育	194
婴幼儿大脑的生理特点及发育	195
脑部潜能的秘密	195
左脑右脑，各不相同	196
左脑：知性的大脑	196
婴幼儿左脑的开发	197
右脑：艺术的大脑	198
婴幼儿右脑的开发	198
左撇子的宝宝一定更聪明吗	199

第二章 婴幼儿各项能力发展的敏感期..... 201

何为儿童敏感期	201
敏感期对婴幼儿成长发育的影响	202



语言发展的敏感期（0~6岁）	202
0~2.5岁，语言的简单模仿和重复	202
2.5~3岁，开始尝试用语言表达感觉	203
3~4岁，熟练运用多种不同的表达方式	204
自言自语，语言由外向内转化的过渡期	204
口吃，获取语言过程中偶尔的退化	205
宝宝语言发展迟缓怎么办	205
能说会道的宝宝是练出来的	206
动作发展的敏感期（0~6岁）	207
大肌肉的发展	207
小肌肉的发展	208
平衡感的发展	208
锻炼动作灵巧性的方法	209
宝宝动作发展迟缓怎么办	210
感官发展的敏感期（0~6岁）	210
0~1岁，视觉发展的关键期	210
3~4岁，色彩感知能力增强	211
0~2岁，宝宝喜欢有声音的环境	212
3~6岁，关注宝宝的听力发展	212
0~6岁，关注宝宝的嗅觉发展	213
0~2.5岁，所有东西都要放在嘴里尝一尝	214
0~2.5岁，手舞足蹈地发展触觉	214
咬人，宝宝无恶意的探索	215
绘画和听音乐，促进感官发展的好方法	215
秩序发展的敏感期（2~4岁）	216
0~4岁，秩序感形成的最初阶段	216
认生，外在秩序感的建立	217
变执拗，内在秩序感发展的标志	217
暴力，心理受到伤害的反应	218
婴儿期，做好发展秩序感的储备	219
幼儿期，满足宝宝秩序感爆发的各种需求	219
对细小事物感兴趣的敏感期（1.5~4岁）	220
宝宝为什么突然喜欢“捡破烂”	220
1.5~4岁，开始对细小事物发生兴趣	221
培养和锻炼观察能力的最佳时期	221
帮助宝宝探索细微的世界	222
书写能力的敏感期（3.5~4.5岁）	223
3岁，宝宝喜欢乱涂乱画	223