

好生活百事通系列

科学胎教早教 宝宝更聪明

胎教10大金科定律 / 常见胎教方法面面观 / 胎教与全脑开发——出色宝宝的助推器 / 科学胎教——让宝宝赢在起跑线上
全脑开发——给宝宝最聪明的大脑

康佳 编著

让宝宝
更聪明

孕产期女性必备的胎教宝典
新时代父母必读的科学育儿手册
让您的宝宝更聪明的专家指南

中国纺织出版社



Happy · Health · Vitality · Life · Beauty · Love ...



Happy · Health · Vitality · Life · Beauty · Love ...

好生活  事通系列

科学胎教早教 宝宝更聪明

康佳 编著



中国纺织出版社

目录 CONTENTS

备孕计划表	11
孕期的胎教建议	12
胎教10大金科定律	13

第一篇 胎教与全脑开发 ——出色宝宝的助推器

解读胎教	16	抚摸胎教	21
常见胎教方法面面观	17	行为胎教	22
音乐胎教	17	运动胎教	22
语言胎教	18	其他胎教方法	23
光照胎教	18	揭秘孕妈妈应忌讳的4类行为	25
环境胎教	19	早期开发IQ与EQ的重要性	26
营养胎教	20	IQ与人生	28
情绪胎教	20	如何让宝宝的左右脑发育更均衡	29

第二篇 科学胎教 ——让宝宝赢在起跑线上

孕1月——邂逅宝宝，胎教就此开始	32
胎宝宝与孕妈妈	32
胎宝宝发育	32
孕妈妈情况	32

胎教百科	33
胎教何时可以开始	33
选择适合自己的胎教方法	34
怀孕后应远离哪些有害气体	34

实施行为胎教可对胎宝宝起到潜移默化的影响	35
孕妈妈怎样提高自身修养	35
胎教课堂	36
情绪胎教：让自己平静而快乐	36
运动胎教：散步	36
音乐胎教：聆听自然之乐《春野》	38
意念胎教：画出胎宝宝的样子	38
营养胎教：本月食谱推荐	39

孕2月——母子一体，让胎教促进胚胎发育 40

胎宝宝与孕妈妈	40
胎宝宝发育	40
孕妈妈情况	40
胎教百科	41
孕早期孕妈妈的饮食原则	41
减少辐射的小窍门	42
营养素对胎宝宝的重要性	43
怎样吃水果更科学	43
孕期5种健康食物	44
胎教课堂	45
情绪胎教：情绪养胎心灵操	45
运动胎教：缓解妊娠反应的运动法	46
环境胎教：孕妈妈避免住新装修的房子	48
营养胎教：本月食谱推荐	49

孕3月——幸福安全，胎教训练更进一步 50

胎宝宝与孕妈妈	50
胎宝宝发育	50
孕妈妈情况	50
胎教百科	51
孕期吃火锅要留意	51
孕妈妈选择书籍有讲究	51
叶酸怎样补最合适	52
食用调味料要当心	52
正确的洗脸方式是孕期护肤的关键	53
胎教课堂	54
情绪胎教：摆脱消极情绪的好方法	54
抚摸胎教：帮助胎宝宝做体操	55
美育胎教：欣赏法国风景画家柯罗的佳作《梦特芳丹的回忆》	56
营养胎教：本月食谱推荐	57
专题 孕妈妈必知的“孕”动姿势	58

孕4月——快乐孕育，胎教开展好时机 60

胎宝宝与孕妈妈	60
胎宝宝发育	60
孕妈妈情况	60
胎教百科	61
孕期减轻腹胀的方法	61
暂时和电脑说“Bye bye”	62
孕期购买内衣有讲究	63

孕期不宜多吃榴莲	64
胎教课堂	65
运动胎教：几种适合孕妈妈锻炼的方法	65
手工胎教：折星星	66
文学胎教：欣赏朱自清的散文《春》	67
营养胎教：本月食谱推荐	68

孕5月——母子互动，与胎宝宝一起学习 69

胎宝宝与孕妈妈	69
胎宝宝发育	69
孕妈妈情况	69

胎教百科	70
孕妈妈吃外食要讲究	70
远离对孕育不利的食物	70
孕妈妈孕期如何防撞	72

胎教课堂	73
情绪胎教：买束花回家	73
运动胎教：与胎宝宝一起做运动	73
抚摸胎教：触压拍打法	74
光照胎教：给自己来个日光浴	75
营养胎教：本月食谱推荐	76

孕6月——真心对待，幸福地与胎宝宝交流 77

胎宝宝与孕妈妈	77
胎宝宝发育	77
孕妈妈情况	77

胎教百科	78
孕期滥用药物的危害	78
重视孕期的“三不宜”	79
孕妈妈出现胃灼热怎么办	80

胎教课堂	81
情绪胎教：在情感上做好迎接宝宝到来的准备	81
语言胎教：教胎宝宝学习	81
肚皮舞胎教：舞动的孕妈妈	82
美育胎教：和胎宝宝一起翻翻相册	83
营养胎教：本月食谱推荐	84

专题 孕期哪些传染病会对胎宝宝有影响 85

孕7月——快乐成长，给胎宝宝“踢”的空间 86

胎宝宝与孕妈妈	86
胎宝宝发育	86
孕妈妈情况	86

胎教百科	87
选择合适的腹带	87
减轻水肿的有效方法	87
哪些药油要慎用	88
孕期高血压综合症的预防和调理	88

胎教课堂	90
游戏胎教：踢肚小游戏	90
记忆胎教：教胎宝宝学习图形知识	90
美育胎教：欣赏颜真卿的《麻姑仙坛记》	91

营养胎教：本月食谱推荐	92
孕8月——迎接挑战，胎教的“尖峰时刻”	93
胎宝宝与孕妈妈	93
胎宝宝发育	93
孕妈妈情况	93
胎教百科	94
远离高跟鞋，保护胎宝宝安全	94
缓解耻骨疼痛有良方	94
孕期哪些水喝不得	95
孕期感染水痘怎么办	96
胎教课堂	97
运动胎教：让全身放松的运动	97
美育胎教：欣赏霍贝玛的《林间小道》	98
语言胎教：带着胎宝宝一起阅读	99
营养胎教：本月食谱推荐	100
孕9月——胎教升级，母子一同进步	101
胎宝宝与孕妈妈	101
胎宝宝发育	101
孕妈妈情况	101
胎教百科	102
孕期牙龈出血怎么办	102
孕期怎么预防和减轻静脉曲张	102
孕晚期怎样睡得更舒服	103
孕期被蚊虫叮咬怎么办	104

胎教课堂	105
文学胎教：欣赏经典童话《三只小猪》和泰戈尔的《序诗》	105
营养胎教：本月食谱推荐	108
孕10月——分娩来临，上好最后的胎教课	109
胎宝宝与孕妈妈	109
胎宝宝发育	109
孕妈妈情况	109
胎教百科	110
准备好入院时孕妈妈的用品	110
怎样营造宝宝的温馨小窝	112
产前焦虑症的消除方法	112
胎教课堂	114
音乐胎教：欣赏勃拉姆斯的《摇篮曲》	114
手工胎教：给胎宝宝画小熊和小猴子	114
环境胎教：布置一个温馨的家	116
营养胎教：本月食谱推荐	117
专题 胎宝宝体重知多少	118



第三篇 全脑开发 ——给宝宝最聪明的大脑

0~3个月——智能培养，全脑开发初体验 122

宝宝成长检测 122

全脑开发及育儿百科 123

注意宝宝的睡眠问题 123

在活动中进行亲子交流 124

经常给宝宝洗澡 124

母乳喂养的正确姿势 125

做好宝宝食具的消毒工作 126

让宝宝时刻干净清爽 127

传递妈妈爱的皮肤接触 127

让宝宝情绪稳定 127

早一点给宝宝吃蔬菜 127

全脑开发方案 128

左脑、右脑开发训练 128

智商开发训练 130

情商开发训练 131

4~6个月——循序渐进，全脑开发初开始 132

宝宝成长检测 132

全脑开发及育儿百科 133

正确认识、对待宝宝吮吸手指 133

用佛伯法让宝宝单独入睡 134

为何要多和宝宝说话 135

游戏是宝宝最佳的学习方式 136

正确处理宝宝流口水 136

天然玩具也能满足宝宝所需 137

培养宝宝独立玩耍的习惯 137

保护宝宝的乳牙 137

刺激宝宝的手指，促进其脑部发育 137

全脑开发方案 138

左脑、右脑开发训练 138

智商开发训练 140

情商开发训练 141

本阶段宝宝智能水平测试 142

7~9个月——幸福成长，让宝宝动起来 143

宝宝成长检测 143

全脑开发及育儿百科 144

让宝宝充分爬行 144

正确引导认生的宝宝 145

如何让黏人的宝宝学会独立 146

逗笑宝宝禁忌多 147

让宝宝多体验外面的世界 148

给宝宝穿方便活动的衣服 148

别让宝宝接触小东西 148

全脑开发方案 149

左脑、右脑开发训练 149

智商开发训练 151

情商开发训练 152



10~12个月——合理调动，升级模仿欲 153

宝宝成长检测 153

全脑开发及育儿百科 154

养成进餐规律的习惯 154

由坐到走，宝宝需要一个过程 155

多鼓励宝宝进行探索 156

教宝宝独立吃饭 157

让宝宝使用杯子 158

别让宝宝吃有籽的水果 158

提供有营养价值的食物 158

如何应对宝宝的好奇心 158

咀嚼让宝宝更聪明 158

12个月以下的宝宝不宜吃的食物 158

全脑开发方案 159

左脑、右脑开发训练 159

智商开发训练 161

情商开发训练 162

本阶段宝宝智能水平测试 163

1~1.5岁——感知世界，给宝宝更多“刺激” 164

宝宝成长检测 164

全脑开发及育儿百科 165

纠正宝宝的鲁莽行为 165

防止宝宝形成“八字脚” 166

宝宝食物过敏的预防对策 167

对宝宝多称赞少责备 168

适当限制宝宝看电视 168

培养宝宝的大小便意识 169

培养宝宝按时吃饭的习惯 169

全脑开发方案 170

左脑、右脑开发训练 170

智商开发训练 172

情商开发训练 173

1.5~2岁——动手动脑，放开手脚去探索 174

宝宝成长检测 174

全脑开发及育儿百科 175

耐心面对宝宝的“为什么” 175

培养宝宝的合作意识 176

纠正宝宝入睡时的坏习惯 177

帮助宝宝战胜恐惧感 177

训练宝宝自己大小便 178

控制果汁饮用量 179

尽量不要给宝宝吃油炸食品 179

不宜给宝宝多吃动物肝脏 179

全脑开发方案 180

左脑、右脑开发训练 180

智商开发训练 182

情商开发训练 183

本阶段宝宝智能水平测试 184



2~2.5岁——多加鼓励，让宝宝更会表达 185

宝宝成长检测 185

全脑开发及育儿百科 186

让宝宝学用筷子吃饭 186

正确引导，逐渐削弱宝宝的反抗行为 ... 187

宝宝爱管闲事怎么办 188

让宝宝爱上蔬菜的措施 189

食物不要太咸 190

学漱口——为宝宝学刷牙打下良好的基础 190

鼓励宝宝多运动 190

宝宝吃鸡蛋应适量 190

有计划地玩泥塑 190

全脑开发方案 191

左脑、右脑开发训练 191

智商开发训练 193

情商开发训练 194

2.5~3岁——放开束缚，玩耍中培养创造力195

宝宝成长检测 195

全脑开发及育儿百科 196

科学引导宝宝的好奇心 196

训练宝宝正确的坐姿、走姿、站姿 197

不强迫宝宝改变用手习惯 198

正确处理宝宝耍赖 199

少吃零食 200

让宝宝自己选择衣服 200

全脑开发方案 201

左脑、右脑开发训练 201

智商开发训练 203

情商开发训练 204

专题 做好进入幼儿园的准备 205

附录一 婴幼儿常见IQ和EQ障碍与排除 ... 207

附录二 宝宝疾病预防接种表 209



备孕计划表

孕前 12 个月

做一次全面的身体检查，包括妇科检查、血常规、尿常规、肝功能、血压等，尤其是性传播疾病检查，有问题应该及时治疗。

孕前 11 个月

注射乙肝疫苗。

孕前 8 个月

接种风疹疫苗，该病毒很可能导致胎宝宝畸形，所以一定不要省略这个环节。

孕前 10 个月

改变不良的生活习惯，实施健身计划。每天中速步行30分钟，或是每周游泳1~2次，这样有助于受孕，也可增强体质，为以后的分娩打下基础。

孕前 6 个月

停用有致畸作用的药物（如利眠宁、安定、苯妥英钠以及激素类、抗肿瘤类、降血糖类药物），使身体有充足的时间代谢掉这些有害物质。如果确实因病不能停药，最好将“宝贝计划”推后。

孕前 5 个月

禁烟忌酒，烟酒会危害精子、卵子的质量，所以夫妻双方都应注意。

孕前 3 个月

补充叶酸，这样可以预防神经管畸形儿的发生，如果夫妻双方同时补充，效果更好。

孕前 1 个月

放松心情，进入实战阶段，这样有助于提高受孕率，并孕育出健康的宝宝。

孕期的胎教建议

孕1月

刚刚怀孕，孕妈妈可能还不太适应。这时要多了解一些科学的胎教知识，以便自己更好地进行胎教。另外，孕妈妈还应该保持健康的生活方式，定时休息，保证充足的睡眠。

孕2月

会出现因为孕吐而造成的食欲不振，要在烹调方法上下工夫。

孕3月

孕妈妈的精神状态会影响胎宝宝的成长，因此在胎盘还不稳定的时期，要尽可能使心情愉悦。

孕4月

此时为了使胎宝宝的神经细胞顺利发育，孕妈妈一定要摄取足够的营养。同时，为了使胎宝宝脑细胞活性化，孕妈妈也要通过散步等活动呼吸新鲜空气。

孕5月

可以听一些优美的音乐，也要充满爱意地对腹中胎宝宝说话。

孕6月

胎盘开始进入稳定期，可以做轻微的运动，还可散步、短途旅行等，积极接触新鲜空气。也可以和其他孕妈妈沟通，以缓解压力。

孕7月

为了促进胎宝宝脑部的发育，要养成规律的作息习惯。由于胎宝宝的听觉功能已经具备，所以要尽量避免与家人发生争执。

孕8月

一定要接受定期的孕检。对分娩感到不安时，要和医生或有生产经验的人沟通，使情绪稳定。同时，也要按时练习安产体操和安产呼吸法。

孕9月

一次不能吃太多东西，而要以少量多餐的方式摄取食物。要为分娩储备体力，所以一定要吃营养价值较高的食物。但也要注意避免肥胖。

孕10月

即将要分娩了。要时刻关注腹部变硬、胎动减少等分娩的征兆，做好住院准备。

✓ 胎教10大金科定律

1. 老师的10年教育都不如孕妈妈十月怀胎时的教育；十月怀胎时忽略胎教将会影响宝宝一生。

2. 如果孕妈妈心中总是有许多不好的想法，而生活中又有很多恶习的话，胎教就起不到应有的作用。

3. 由于胎宝宝能感悟听到的声音，所以孕妈妈平时不应听淫音、噪声、醉话，应该多背一些诗，多读一些书，多听一些好歌。

4. 孕妈妈要时刻保持情绪安静、平和，同时端正自身的一言一行，给胎宝宝最好的胎教。

5. 根据自身的能力多多帮助别人，收获每一份感动，积淀每一分善意。

6. 如果孕妈妈忽视胎教，不仅会影响胎宝宝的智能发育，还可能引发胎宝宝的疾病甚至难产。

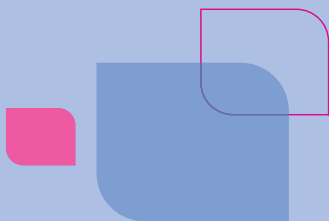
7. 尽量改掉那些不良的习惯，这是孕妈妈的胎教之本。

8. 胎教并不是孕妈妈一个人的事情，家人也要参与进来同孕妈妈一起对胎宝宝进行多样化的胎教。

9. 愤怒时不要说凶狠的话；生气时不要说恶毒的话。

10. 家人，尤其是准爸爸，要多容忍孕妈妈的敏感、抑郁，并给予其最贴心的关怀。





第一篇 胎教与全脑开发

——出色宝宝的助推器

胎教和全脑开发是人生最早的教育，它能够宝宝的智力发育奠定良好的基础，同时对宝宝感知能力、情感接受能力等方面的培养都具有积极的意义。因此，孕妈妈在怀孕时要进行全方位的胎教，在宝宝出生后进行全方位的全脑开发。



解读胎教

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，当时人们认为，孕妈妈必须保持良好的情绪和优雅的举止，才能够间接地对胎宝宝起到积极的影响。

随着时代的发展，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。随着感觉器官发育的渐渐完善，胎宝宝对母体的种种反应会愈来愈强，此时开始胎教效果会比较好。也有研究表明，接受过正确的胎教的宝宝智力水平会超出一般宝宝。

如今，许多国家都相继成立了胎教研究机构，以便更好地开展胎教工作。据说美国一位医学人士还有声有色地办起了“胎儿大学”，里面就设有音乐、数学、语文、形体等课程，来此学习的人还真是络绎不绝。

在孕期采取适当的方法和手段，有规律地对胎宝宝的听觉和触觉等实施良性刺激，就会通过神经系统将大量的信息传递到胎宝宝的大脑，使胎宝宝的大脑皮质得到良好的发育，开发出他的潜在能力，使他长大后在智力的发展上优人一步。

那么，现在就让我们先了解一下具体的胎

教是什么吧！

胎教通常分为广义和狭义两种。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，对孕妈妈的营养补给和精神状况等方面多加关注。广义胎教有利于母亲和胎宝宝身体健康和精神健康，有利于保胎、养胎和护胎等保健措施的实行。相对于广义胎教而言，狭义胎教则偏重于品德、精神与性情陶冶和教育方面。主要指通过采取一些措施与方法，让孕妈妈置身于美好的环境和氛围中，不但使孕妈妈品德高尚、精神饱满、心情舒畅，而且由于“外象而内感”的作用，促进胎宝宝智力、情绪、品质等方面的良好发育。因此，狭义胎教实际上是在广义胎教的基础上对孕妈妈和胎宝宝精神世界的优化和美化实施，在胎宝宝个性的形成和人格完善方面具有举足轻重的作用。

由此可知，广义胎教侧重于母体和胎宝宝生理病理的医疗保健，狭义胎教侧重于母体与胎宝宝的精神健康与心理卫生。比较起来，狭义胎教更符合胎教的含义，因此更应引起孕妈妈的高度重视。

相信世界上所有的父母都希望自己的宝宝聪颖、可爱、活泼、出众，此时的你就赶快投入到胎教中来吧。