

· 科学孕育百科系列 ·

这是一部系统开发宝宝潜能的必备书

最新版

全新的孕育理念！

YOUXIU YUNYU TUSHU

胎教早教大百科

权威专家倾力打造的一部智能开发使用手册

让宝宝赢在人生起跑线

YOUXIU YUNYU TUSHU

优秀孕育图书

从胎教到早教专家同步指导

提前一步，领先一生，打造天才宝宝从这里起步

★ 科学实施胎教，让宝宝拥有聪明的大脑

★ 及时开展胎教，发展潜能，让宝宝更优秀

刘婷⊙编著

中国纺织出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

YOUXIU YUNYU TUSHU

科学孕育百科系列



刘婷◎编著

胎教早教大百科

中国纺织出版社

内 容 提 要

无论是怀孕还是育儿，都不是一件轻松的事。要想生一个健康聪明的宝宝，需要准父母及新手父母付出很多的时间与精力。如果没有科学的孕育知识、正确的育儿观念，你们的付出就不一定有回报。

正因为如此，我们组织了国内多名权威早教专家，就超前教育（即胎教与早教）进行了全面科学地阐述，以使所有的准父母和新手父母的付出都能得到回报。本书从怀孕伊始到宝宝3岁，以时间为顺序，用简洁的文字、紧凑的结构，就胎教与早教方法给出了全面而具体的指导，为宝宝的健康成长奉献了一份爱心大餐。

图书在版编目（CIP）数据

胎教早教大百科/刘婷编著.--北京：
中国纺织出版社，2012.12
（科学孕育百科系列）
ISBN 978-7-5064-8375-9

Ⅰ.①胎… Ⅱ.①刘… 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（2012）第038125号

策划编辑：胡　敏　　责任编辑：马丽平　　责任印制：刘　强

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
印刷厂印刷　各地新华书店经销
2012年12月第1版第1次印刷
开本：710×1000　1/16　印张：34
字数：468千字　定价：36.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

见证奇迹

如梦一般
你住进了妈妈的心房

从此
将承载如许的期望

爸爸说
你要像妈妈一样美丽大方
妈妈更希望
你像爸爸一样
聪明能干、勇敢坚强

于是
音乐、电影、绘画、艺术
还有每天讲给你听的故事
加上我们的梦想
相信能
见证一个伟大的奇迹



目 录 Contents

第一篇 了解胎教，才能更好地实施胎教

认识科学的胎教

何为科学的胎教 / 046
胎教的两种形式 / 046
科学胎教的目的 / 048
科学胎教的基本内容 / 049
准妈妈是胎教的主角 / 050
胎教重点是准妈妈提高自身素质 / 050
准爸爸也要积极参与胎教 / 051
开始实施胎教的最佳时间 / 051

胎教对胎儿发育的好处

胎教能促进胎儿的大脑发育 / 052
胎教有助于提高宝宝的智商 / 053
胎教让宝宝拥有一个好性格 / 053
胎教可以完善宝宝的人格 / 054
胎教可以健全宝宝的心理 / 054
胎教可以塑造宝宝的心灵 / 054
胎教可以培养宝宝的行为习惯 / 055
受过胎教的宝宝的优秀表现 / 056

胎教具有可行性

现代胎教的科学依据 / 057
胎儿天生具有学习的本领 / 058
胎儿的记忆能力不能忽视 / 058
胎儿具有敏锐的触觉 / 059
深居宫中的宝宝也在聆听 / 060
胎儿能感觉明暗的变化 / 060
胎儿在宫内就已经开始运动 / 061
胎儿在宫内也能辨别味道 / 061
美好的愿望不如付诸实践 / 062
胎教就是要给胎儿正面的刺激 / 062

需要全本请访问 www.ertongbook.com



切实有效的胎教方法

环境胎教：为胎儿发育创造良好的环境 / 063
营养胎教：为胎儿的健康发育“加油” / 064
情绪胎教：让宁静愉悦的心情因“孕”常相随 / 064
音乐胎教：让美妙的音符随心跳跃 / 065
抚摩胎教：让胎儿的触觉发育得更加敏锐 / 065
意念胎教：将美好的联想传递给胎儿 / 066
语言胎教：母子心灵沟通的桥梁 / 066
运动胎教：通过运动促进胎儿的健康发育 / 067
美育胎教：给宝宝以美的熏陶 / 068
光照胎教：让光透过腹壁刺激胎儿 / 068
行为胎教：在母腹中培养胎儿的好习惯 / 069
知识胎教：塑造一颗智慧的大脑 / 069

实施胎教不能走入误区

胎教应遵循的原则 / 070
每一种胎教方式都不是越早越好 / 071
音乐选得对，胎教才有效 / 072
胎教传声器，切莫放腹部 / 072
实施胎教，也不能太随意 / 073
胎教，并非吃得越多越好 / 073
胎教并非万能的 / 074
胎教切忌急于求成 / 074
成功胎教需要循序渐进 / 074
科学胎教才不会造成遗憾 / 075

第二篇 孕1月，新生命开始，就要给予积极影响

准妈妈与胎儿

精卵相遇造就一个全新的生命 / 078
外形像个小海马 / 079
三个胚层分化，出现神经管 / 079
出现最初的器官原型 / 079
准妈妈的生理变化 / 080
准妈妈情绪上的变化 / 080

准妈妈健康生活百科

本月安胎重点提示 / 081
及早捕捉妊娠的蛛丝马迹 / 082
学会利用早孕试纸把握喜讯 / 082
外阴清洁卫生，每天都要做 / 083
热水浴，孕早期最好不要洗 / 083
洗涤剂，孕卵的隐形杀手 / 084
X射线照射，胎儿真的伤不起 / 084

准爸爸的助孕计划

共同制订一个胎教计划 / 085
准备孕产育儿书籍 / 085
清楚自己的责任 / 086
及时进入胎教角色 / 086

本月胎教要点

保护好孕早期脆弱的胚胎 / 087
胎教不必拘泥于形式 / 087
树立“宁静养胎即胎教”的观点 / 088

准妈妈要学会放松自己 / 088
开始写胎教日记 / 088

第1周胎教方案

环境胎教：努力提供一个好的胎教环境 / 089
营养胎教：量身订做营养计划 / 089
营养食谱推荐 / 090
情绪胎教：警惕不良情绪对胎儿的影响 / 090
音乐胎教：常听音乐对怀孕有好处 / 091
运动胎教：孕前就要养成运动的习惯 / 091

第2周胎教方案

环境胎教：营造一个好的居室环境 / 092
营养胎教：主动调整饮食习惯 / 092
营养食谱推荐 / 093
情绪胎教：保持积极乐观的情绪 / 093
音乐胎教：音乐胎教的形式多种多样 / 094
运动胎教：适度进行户外运动有好处 / 094

第3周胎教方案

环境胎教：避开不良环境的影响 / 095
营养胎教：每天都要坚持补叶酸 / 096
营养食谱推荐 / 096
情绪胎教：受孕瞬间保持最佳心理状态 / 097
音乐胎教：用舒缓的音乐调节情绪 / 097
运动胎教：散步是最好的胎教运动 / 098



第4周胎教方案

环境胎教：少去空气污浊的公共场所 / 099
营养胎教：粗细搭配营养更全面 / 099
营养食谱推荐 / 100
情绪胎教：从心理上接受妊娠的到来 / 100
音乐胎教：欣赏《花好月圆》 / 101
运动胎教：孕早期不要做太剧烈的运动 / 101

第三篇 孕2月，控制情绪，别让孕吐影响胎儿发育

准妈妈与胎儿

胎儿内脏已初步成形 / 104
大脑细胞快速发育 / 104
胎儿的五感发育 / 104
准妈妈生理上的变化 / 105
准妈妈情绪上的变化 / 105

准妈妈健康生活百科

本月安胎重点提示 / 106
怀孕后不要急于辞职 / 107
孕期生活要有规律 / 108
每天都要坚持午睡 / 108
适当控制使用电脑的时间 / 109
孕期洗澡最好选淋浴 / 110
孕期要注意牙齿保健 / 110
孕早期使用化妆品要小心 / 111
怀孕后不能染发和烫发 / 112

缓解早孕反应的方法 / 112
孕早期要预防感冒 / 113
准妈妈感冒了怎么办 / 113

准爸爸的助孕计划

孕早期准爸爸的胎教任务 / 114
多抚慰怀孕了的妻子 / 114
给妻子更多的关心和体贴 / 115
帮助妻子克服身体的不适 / 115
尽量满足妻子的食欲 / 116
最好别惹妻子生气 / 116

本月胎教要点

克服孕吐不适感 / 117
做第一次产前检查 / 117
怀孕后要合理安排工作 / 118
防止营养不良 / 118
尽量避免性生活 / 118

第5周胎教方案

环境胎教：准妈妈要远离不利的工作环境 / 119
营养胎教：适当吃酸对怀孕有好处 / 120
营养食谱推荐 / 120
情绪胎教：别让早孕反应影响你的心情 / 121
音乐胎教：可以放音乐训练胎儿了 / 121
意念胎教：放飞美好的想象 / 122
运动胎教：孕早期运动要缓慢 / 122
行为胎教：别因疲倦变得慵懒 / 123
美育胎教：美文欣赏《梦》 / 123



第6周胎教方案

环境胎教：远离噪声的污染 / 124
营养胎教：不要全吃素食 / 124
营养食谱推荐 / 125
情绪胎教：心理压力太大只会加重孕吐 / 125
音乐胎教：每天不同时段适合听的胎教音乐 / 126
意念胎教：用想象塑造胎儿的外貌 / 127
运动胎教：孕早期准妈妈可做的简易体操 / 127
美育胎教：注意居室内的色彩搭配 / 128

第7周胎教方案

环境胎教：尽量避开汽油味 / 129
营养胎教：补充蛋白质要荤素搭配 / 129
营养食谱推荐 / 130
情绪胎教：发怒时多想想胎儿 / 131
音乐胎教：共享音乐浴的方法 / 131



意念胎教：避免产生不好的联想 / 132
运动胎教：准妈妈散步有讲究 / 132
行为胎教：准妈妈要养成良好的生活习惯 / 133

第8周胎教方案

环境胎教：远离“二手烟”的伤害 / 134
营养胎教：再忙也要吃早餐 / 135
营养食谱推荐 / 135
情绪胎教：恩爱的夫妻关系有助于胎教 / 136
音乐胎教：欣赏《春天来了》/ 136
意念胎教：“脑呼吸操”可提高联想的效果 / 137
运动胎教：和胎儿一起做胎教体操 / 137

需要全本请访问 www.ertongbook.com

第四篇 孕3月，发挥想象，塑造漂亮宝宝形象

准妈妈与胎儿

一个真正意义上的胎儿 / 140
内脏器官相继形成 / 140
胎儿开始在羊水中游泳了 / 140
准妈妈的生理变化 / 141
准妈妈情绪上的变化 / 141

准妈妈健康生活百科

本月安胎重点提示 / 142
孕期着装以宽松为原则 / 143
准妈妈不要睡软床 / 143
起床时要放缓动作 / 143
准妈妈不要坐着或趴着午睡 / 144
尽量少乘高速电梯 / 144
上下楼梯要注意安全 / 145
准妈妈要注意嘴唇的清洁 / 145
孕早期千万不要拔牙 / 145
准妈妈洗澡时间不宜过长 / 146
孕期尿频应采取缓解措施 / 146
有流产信号要卧床休息 / 146

准爸爸的助孕计划

准爸爸要学会开导妻子 / 147
善于稳定妻子的情绪 / 147
帮助妻子克服过度依赖的心理 / 148
协助妻子处理好家庭关系 / 148
陪妻子参加孕期知识培训 / 148



本月胎教要点

注意营养的补充 / 149
注重情绪的调控 / 149
内感外象塑造漂亮胎儿 / 149
适当抚摩胎体 / 150
培养良好的艺术情操 / 150
预防流产的发生 / 150

第9周胎教方案

环境胎教：厨房油烟大，准妈妈少去为妙 / 151
营养胎教：越早补碘，宝宝将来越聪明 / 151
营养食谱推荐 / 152
情绪胎教：孕早期自我调节情绪的方法 / 152
音乐胎教：欣赏名曲《田园》 / 153
运动胎教：静坐放松身心可安胎 / 153
行为胎教：注意自己的坐下、起立姿势 / 154
美育胎教：适当丰富自己的精神生活 / 154



第10周胎教方案

环境胎教：想办法降低居室噪声 / 155
营养胎教：防流产宜多吃绿叶蔬菜 / 155
营养食谱推荐 / 156
情绪胎教：用呼吸平复自己的心情 / 156
音乐胎教：欣赏民乐《春江花月夜》 / 157
抚摩胎教：充满感情地抚摩胎体 / 157
运动胎教：舒缓的瑜伽可安胎 / 158
行为胎教：注意自己的站立、行走姿势 / 160
美育胎教：带胎儿去大自然呼吸新鲜空气 / 160

第11周胎教方案

环境胎教：在房间贴几张漂亮的宝宝照 / 161
营养胎教：孕期烹调最好选择植物油 / 161
营养食谱推荐 / 162
情绪胎教：每天都有好心情 / 162
音乐胎教：听自然之音《晨光》 / 163
语言胎教：充满爱心地呼唤胎儿 / 163
运动胎教：瑜伽体式——蒲公英呼吸法 / 163
行为胎教：打扮自己也是一种胎教 / 164
美育胎教：聆听大自然的天籁之音 / 164

第12周胎教方案

环境胎教：别在空调房里待太久 / 165
营养胎教：安胎时期的饮食注意 / 165
营养食谱推荐 / 166
情绪胎教：准妈妈多微笑，宝宝将来更乐观 / 166
音乐胎教：欣赏名曲《摇篮曲》 / 167
语言胎教：向胎儿诉说你的愿望 / 167
运动胎教：准妈妈床上体操 / 168
行为胎教：每天精心打扮自己 / 169
美育胎教：从书法作品中感受美 / 169



第五篇 孕4月，均衡摄取营养，就是最好的饮食胎教

准妈妈与胎儿

可以听到胎心音了 / 172
大脑边缘系统形成 / 172
胎儿会在子宫中打嗝了 / 172
胎儿四肢开始轻微活动 / 173
准妈妈的生理变化 / 173
准妈妈情绪上的变化 / 173

准妈妈健康生活百科

本月安胎重点提示 / 174
为自己挑选“孕”味十足的孕妇装 / 175
尽早选择孕妇专用的内衣内裤 / 176
为自己选择宽松舒适的鞋子 / 176
从现在起，每日擦洗和按摩乳头 / 177
左侧卧，孕中晚期的最佳睡姿 / 177
孕中期保证安全性生活 / 178
择机做一次唐氏筛查 / 178
产检时顺便看一看牙医 / 179

准爸爸的助孕计划

时常牵着妻子的手 / 180
协助妻子进行胎教 / 180
多和妻子谈论与胎儿有关的话题 / 180
给胎儿取一个中性的“乳名” / 181
准爸爸也要对胎儿说话 / 181
不时给妻子一个惊喜 / 181

本月胎教要点

注意饮食调理 / 182
多和胎儿说说话 / 182
放音乐要以胎儿听为主 / 182

第13周胎教方案

环境胎教：冬季室内注意通风防燥 / 183
营养胎教：多吃富含“脑黄金”的食物 / 183
营养食谱推荐 / 184
情绪胎教：多体会幸福的感受 / 184
音乐胎教：欣赏《小星星变奏曲》 / 185
语言胎教：多和胎儿说说话 / 185
运动胎教：孕中期运动宜轻 / 186
美育胎教：适当欣赏一些艺术展览 / 186

第14周胎教方案

环境胎教：营造良好的工作氛围 / 187
营养胎教：准妈妈多吃鱼有助于胎儿大脑发育 / 187
营养食谱推荐 / 188
音乐胎教：为胎儿哼一支优美的乐曲 / 189
语言胎教：欣赏美文《飞不走的蝴蝶》 / 189
运动胎教：准妈妈常游泳，未来宝宝更灵活 / 190
光照胎教：可以适度给予光的刺激 / 191
行为胎教：准妈妈工作时不要久坐不动 / 191
美育胎教：大大方方展现孕味美 / 191



第15周胎教方案

环境胎教：开灯睡眠影响休息 / 192
营养胎教：多吃坚果帮助胎儿补脑 / 192
营养食谱推荐 / 193
情绪胎教：加强自我情绪调节 / 194
音乐胎教：欣赏《糖果仙子》 / 194
语言胎教：给胎儿讲故事有讲究 / 195
行为胎教：准妈妈从容上下班 / 195
运动胎教：职场准妈妈运动法则 / 196
知识胎教：平时多动脑对胎儿有益 / 196
艺术胎教：带着胎儿一起看画展 / 197

第16周胎教方案

环境胎教：营造安静的居室环境 / 198
营养胎教：动物肝脏，补铁要适量 / 198
营养食谱推荐 / 199
情绪胎教：夫妻间避免争吵 / 199
音乐胎教：欣赏《动物园狂想曲》 / 200
运动胎教：避免运动后体温过高 / 200
知识胎教：准妈妈可做一些动脑游戏 / 201
美育胎教：编织也是一种艺术创造 / 201



需要全本请访问 www.ertongbook.com