

80后

胎教早教

成功必读



80后孕育必读系列

接受过胎教和早教的宝宝有如下明显优点：睡眠好，不爱哭；生活有规律，精神饱满；发育好，体格健壮；学说话的时间早，理解能力强；适应能力和创造能力强；智商高，社交能力强。

80后怎样胎教最有效 / 如何怀上最棒的一胎

5种常用的胎教方法 / 十月胎教一点通

0~1岁宝宝的早期教育 / 1~3岁宝宝的早期教育



YZLI0890119665

80后完美孕期源于医学专家的细心呵护

胎教是对胎儿进行有意识的教育。科学的、正确的胎教可以促进胎儿大脑皮质的发育，沟回数量相应增多。宝宝出生后大脑发育尚未成熟，需要继续进行适宜的信息刺激，才能进一步促进神经系统的发育，因此早期教育也十分重要。

谢文英 / 编著



中国妇女出版社



80后孕育必读系列

接受过胎教和早教的宝宝有如下明显优点：
睡眠好，不爱哭；生活有规律，精神饱满；发育好，体格健壮；学说话的时间早，理解能力强；适应能力和创造能力强；智商高，社交能力强。

80_后 胎教早教 成功必读

80后孕妈咪人手一册的孕育宝典



80后孕育手册 医学专家的细心呵护

胎教是对胎儿进行有意识的教育。科学的、正确的胎教可以促进胎儿大脑皮质的发育，沟回数量相应增多。宝宝出生后大脑发育尚未成熟，需要继续进行适宜的信息刺激，才能进一步促进神经系统的发育，因此早期教育也十分重要。

谢文英 / 编著



YZLI0890119665

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

80 后胎教早教成功必读/谢文英编著. —北京:
中国妇女出版社, 2011. 9
ISBN 978 - 7 - 5127 - 0277 - 6

I. ①8… II. ①谢… III. ①胎教 - 青年读物②早期
教育 - 青年读物 IV. ①G61 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 175909 号

80 后胎教早教成功必读

作 者: 谢文英 编著

责任编辑: 张菁华

责任印制: 王卫东

封面设计: 黄墨言

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010)65133160(发行部) 65133161(邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 16.25

字 数: 220 千字

版 次: 2012 年 1 月第 1 版

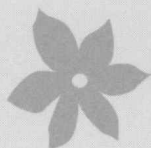
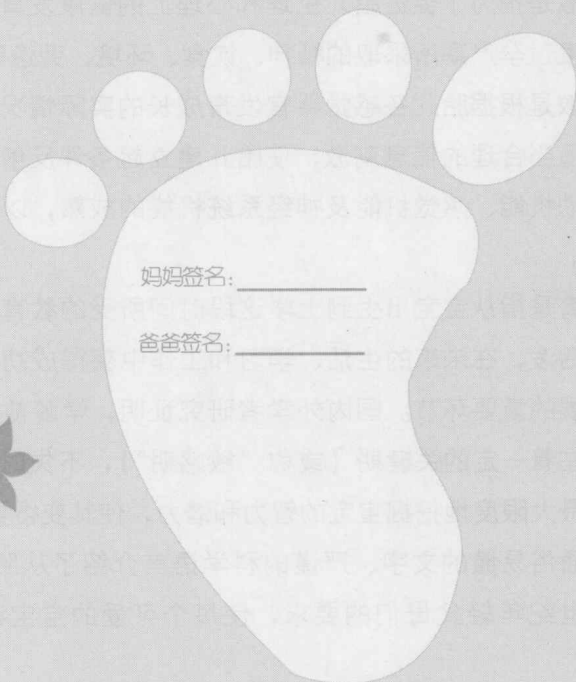
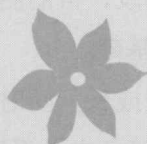
印 次: 2012 年 1 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7 - 5127 - 0277 - 6

定 价: 24.80 元

版权所有·侵权必究(如有印装错误,请与发行部联系)

80后孕妈咪 记下自己的心情吧……



在这里，
按上宝宝的小脚印吧，
许多年后，这是一件给孩子的意义非凡的礼物。



致80后孕妈咪

前言

F O R E W O R D

胎

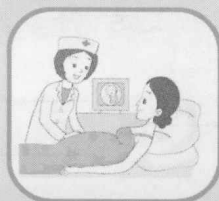
教，是为了促进胎儿身心健康地发育成长，并确保孕产妇安全所采取的各项保健措施。胎教利用一定的方法和手段，帮助胎儿大脑和神经系统尽早成熟，进而为出生后的继续教育奠定良好的基础。

广义胎教是指为了促进胎儿生理和心理上的健康发育成长，同时确保孕产妇能够顺利度过孕产期所采取的精神、饮食、环境、劳逸等各方面保健措施。

狭义胎教是根据胎儿各感觉器官发育成长的实际情况，有针对性、积极主动地给予适当合理的信息刺激，使胎儿建立起条件反射，进而促进其大脑机能、躯体运动机能、感觉机能及神经系统机能的成熟，以最大限度地发掘胎儿的智力潜能。

早期教育是指从宝宝出生到上学这段时间所受的教育。父母都希望自己的宝宝聪明、活泼，在未来的生活、学习和工作中获得成功。早期教育即是实现宝宝全面发展的重要环节。国内外学者研究证明，学龄前儿童有惊人的学习潜力，而且存在着一定的关键期（或称“敏感期”），不失时机地对宝宝开展早期教育，可以最大限度地挖掘宝宝的智力和潜力，使其变得更加聪明和出众。

本书以通俗易懂的文字、严谨的科学语言介绍了从胎教到早教的全过程，力求满足新世纪年轻父母们的要求，使每个可爱的宝宝都能够健康、快乐地成长。





目录

CONTENTS

第一篇

80后胎教优生方案

第一章

胎教让宝宝更聪明

胎教有利于家庭幸福、民族昌盛	2
胎教让宝宝更聪明	3
接受过胎教的宝宝有哪些特点	4
动物实验——不良环境的影响	6
胎教也是一门科学	6
现代胎教的内涵和理念是什么	7
什么是无意胎教	8
什么是有意胎教	8
80后应该知道的胎教理论基础	9

第二章

80后怎样胎教最有效

孕妈咪是胎教的主角	10
孕妈咪与胎儿血脉相连、心灵相通	11

孕妈咪感受美与善，胎儿会变得美与善	12
孕妈咪的情绪对胎儿影响很大	12
家庭其他成员在胎教中的作用	14
让丈夫有参与感	15
80后夫妻感情对胎教的影响	16
胎教需要80后夫妻的共同努力	17



第二篇

80后如何怀上最棒的一胎

第一章

科学选择优秀的配偶

- “好种子”才能结出“好果实” … 20
- 80后选择配偶要注意遗传病 …… 20
- 孩子哪些地方更像父母 …… 21
- 影响孩子聪明健康的五大因素 …… 22
- 什么是遗传病和先天性疾病 …… 23
- 什么是优势互补 …… 24
- 为什么近亲不能结婚 …… 25

第二章

80后这样怀孕最科学

- 80后怀孕前应做好哪些准备 …… 26
- 最佳生育年龄是多少 …… 27
- 最佳受孕季节是什么时间 …… 27
- 把握受孕瞬间的胎教 …… 28
- 怎样提高受孕质量 …… 29
- 生男生女是如何决定的 …… 29
- 为什么新婚期间不宜怀孕 …… 30
- 过度疲劳不利于优生 …… 31
- 孕前须治疗的疾病 …… 32

第三篇

80后胎教方法指南

第一章

最方便的胎教——语言胎教

- 什么是语言胎教 …… 36
- 语言胎教的积极作用 …… 36
- 语言胎教的实施原则 …… 37

- 给宝宝讲述一天的生活 …… 37
- 给胎儿进行英语启蒙教育 …… 38
- 语言胎教要与实物相结合 …… 38
- 给胎宝宝取个乳名 …… 39
- 给胎宝宝朗诵优美的散文 …… 40
- 80后孕妈咪常用招呼用语 …… 40
- 胎教童谣和诗歌教材（节选） …… 41

第二章

快乐的胎教——音乐胎教

什么是音乐胎教	43
音乐在胎教中的作用	44
选择胎教音乐有什么原则	45
音乐胎教的实施方法	45
应根据不同性格选择胎教音乐	46
音乐胎教的具体操作方法	47
80 后孕妈咪给胎儿唱首歌	48

第三章

良好的胎教——环境胎教

环境因素对胎儿发育的影响	49
胎儿需要灿烂的阳光	49
胎儿需要清新的空气	50
80 后孕妈咪的居室要优雅舒适	51
80 后孕妈咪怎样选择衣服	52
80 后孕妈咪是否需要使用腹带	52
80 后孕妈咪做美容是否合适	53
80 后孕妈咪不能吸烟、饮酒	53
80 后孕妈咪不宜使用的化妆品	54
80 后孕妈咪忌去拥挤场合	56

第四章

温馨的胎教——抚摸胎教

什么是抚摸胎教	57
让胎儿感知父母的爱	58

抚摸胎教有哪些积极作用	58
80 后孕妈咪如何进行抚摸胎教	59
孕晚期如何进行抚摸胎教	60
胎儿体操与踢肚游戏	61
80 后孕妈咪要用好心情来抚摸胎儿	61

第五章

必做的胎教——营养胎教

什么是营养胎教	63
加强营养对胎儿的作用	63
营养对胎儿大脑发育极为重要	64
孕妈咪的饮食习惯会影响胎儿	66
怎样科学补充蛋白质	67
80 后孕妈咪多吃一些健脑食品	68
80 后孕妈咪多吃鱼，宝宝更聪明	69
80 后孕妈咪不可过多饮用可乐	69
80 后孕妈咪为何要补钙	70
80 后孕妈咪为何要补锌	71
80 后孕妈咪为何要补铁	71
孕早期如何安排饮食	72
孕中期如何增加营养	73
孕晚期如何安排饮食	74
白领孕妈咪怎样补充营养	75



第四篇

80后十月胎教一点通

第一章

怀孕第一个月胎教

怎样知道是否怀孕了	78
本月胎儿的发育状况	79
知道怀孕后要调整好心态	79
怎样检查胎儿的状况	80
本月胎教重点	81
胎教其实很简单	82
80 后女性怀孕后注意劳逸结合	83
80 后女性怀孕第一个月需要注意的事项	84

第二章

怀孕第二个月胎教

胎儿的发育状况	86
80 后孕妈咪要多想一些愉快的事情	86
抚摸胎教	87
呼唤胎教	87
音乐胎教	88
孕初期的营养胎教	89
准爸爸本月胎教方法	89
80 后孕妈咪如何计算预产期	90
80 后孕妈咪如何积极应对早孕反应	91

缓解孕吐小窍门	92
孕妈咪为什么不宜涂指甲油	92



第三章

怀孕第三个月胎教

胎儿的发育状况	93
白领孕妈咪怎样创造良好的胎教环境	94
对话胎教进行时	95
音乐胎教	95
空气污染对胎儿脑部发育的影响	96
为了胎儿不发脾气	97
80 后孕妈咪如何保持愉快心情	97
80 后孕妈咪如何选择合适的护肤品	98
准爸爸应该多看一些胎教方面的书	99
准爸爸怎样改变老人的旧观念	99

第四章

怀孕第四个月胎教

胎儿的发育状况	101
孕妈咪的腹部开始增大	102
怎样进行语言胎教	102
怎样进行运动胎教	103
怎样进行抚摸及对话胎教	104
英语胎教——教胎儿认识字母 ..	104
孕妈咪开车要系安全带	105
80 后孕妈咪怎样选择交通工具 ..	105
牛奶对孕妈咪及胎儿有什么好处	106
大豆食品对孕妈咪有什么保健作用	107
瘦肉对孕妈咪有哪些好处	107
孕妈咪吃核桃能补胎儿大脑吗 ..	108

第五章

怀孕第五个月胎教

胎儿的发育状况	109
孕妈咪能感到胎动了	109
胎教——孕妈咪要从自己做起 ..	110
做家务是运动胎教的好方法	111
80 后孕妈咪怎样进行音乐胎教 ..	112
80 后孕妈咪怎样进行语言胎教 ..	112
哪些食物有利于胎儿大脑发育 ..	112
80 后孕妈咪怎样吃出美丽	114
孕妈咪看电视要注意什么	115
孕妈咪腿抽筋怎么办	115
孕妈咪尿频怎么办	116

孕妈咪如何防治便秘	117
如何做好家庭自我监护	118

第六章

怀孕第六个月胎教

胎儿的发育状况	120
80 后孕妈咪如何自我监测胎位 ..	121
80 后孕妈咪怎样进行对话胎教 ..	121
80 后孕妈咪怎样进行音乐胎教 ..	121
找个话题和胎儿聊聊	122
与胎儿一起享受“音乐浴”	123
怎样对胎儿进行性格培养	123
怎样对胎儿进行情趣培养	124
怎样对胎儿进行行为培养	125
80 后孕妈咪面部出现色斑怎么办	126
80 后孕妈咪皮肤干燥怎么办	127
80 后孕妈咪怎样做美容按摩	127

第七章

怀孕第七个月胎教

胎儿的发育状况	129
孕妈咪要注意休息	129
80 后孕妈咪怎样进行运动胎教 ..	130
色彩在胎教中有什么作用	131
色彩胎教举例	132
80 后孕妈咪如何进行智慧胎教 ..	133
孕中期适宜听什么样的音乐	133
什么是哼歌谐振法	134
给胎儿讲《乌鸦喝水》	135

第八章

怀孕第八个月胎教

胎儿的发育状况	136
80 后孕妈咪如何进行产前检查 ..	137
80 后孕妈咪怎样进行联想胎教 ..	138
80 后孕妈咪怎样进行音乐胎教 ..	138
80 后孕妈咪如何欣赏胎教音乐 ..	139
胎教童谣九首	139
80 后孕妈咪怎样纠正乳头凹陷 ..	140
80 后孕妈咪手足发麻怎么办	141
80 后孕妈咪不能坚持做胎教怎么办	142
80 后准爸爸在孕晚期该怎么办 ..	143

第九章

怀孕第九个月胎教

胎儿的发育状况	144
本月要注意的日常生活细节	144
80 后孕妈咪怎样进行美育胎教 ..	145

第五篇

0~1岁宝宝的早期教育

第一章

出生1个月智能开发

宝宝能力发育状况	162
----------------	-----

80 后孕妈咪怎样进行音乐胎教 ..	146
80 后孕妈咪怎样进行抚摸胎教 ..	147
80 后孕妈咪怎样进行光照胎教 ..	147
80 后孕妈咪不宜常操作电脑	148
孕晚期怎样过性生活	149
孕晚期不宜做哪些工作	150

第十章

怀孕第十个月，胎教的终结

胎儿的发育状况	152
80 后孕妈咪临产有哪些信号	152
怎样准备住院物品	153
心理准备胎教法	153
练习分娩的辅助动作	154
分娩时要经过3个产程	155
分娩时如何巧用力	156
什么是会阴左侧切开	157
什么是剖宫产	157
剖宫产术后注意事项	158
胎教终结于新生儿	159

新生儿语言训练	167
新生儿听觉训练	167

第二章

出生2个月智能开发

宝宝能力发育状况	169
早期教育的几个最佳时期	170
用音乐促进宝宝智能发育	171
和宝宝一起欣赏儿歌	171
给宝宝唱首摇篮曲	172
视觉能力训练	172
生活自理能力训练	173
大力提倡母乳喂养	173
母乳喂养的好处	174



第三章

出生3个月智能开发

宝宝能力发育状况	175
婴儿学习语言有什么特点	176
适合3个月宝宝的玩具有哪些	177

动作能力训练	178
手眼协调能力训练游戏——捉纸鹤	178
怎样给婴儿洗澡	179
怎样进行户外活动	180

第四章

出生4~6个月智能开发

宝宝能力发育状况	181
爸爸在宝宝生活中的重要性	182
怎样为此时的宝宝选择玩具	182
重视婴儿的体育锻炼	183
让宝宝玩一玩积木	183
手的功能训练	184
语言训练	185
怎样给宝宝念儿歌	185
婴儿练习爬行的环境要素	186

第五章

出生7~9个月智能开发

宝宝能力发育状况	188
不要忘记给宝宝提供爬行的场所	189
“藏猫猫”对婴儿智力发育有什么好处	190
动手能力训练	191
情感培育训练	191
听觉功能训练	191
大小便训练	193
辅食添加与制作	194

怎样保护耳朵	194
怎样给宝宝选择衣着	195

第六章

出生 10 ~ 12 个月智能开发

宝宝能力发育状况	196
为宝宝选择玩具时应注意什么	197

婴儿站、走能促进智力发育	198
怎样教宝宝学走路	199
手部动作能力的训练	199
怎样给宝宝选购图书	200
培养宝宝的自强自立精神	201
断奶及断奶前的准备	201
如何给 10 ~ 12 个月宝宝添加辅食	202
断乳食品的制作	202
如何正确对待宝宝的哭闹	203

第六篇

1 ~ 3 岁宝宝的早期教育

第一章

1 岁 ~ 1 岁半智能开发

宝宝能力发育状况	206
1 岁后宝宝的语言发展规律	207
坚持身体锻炼的意义和原则	208
宝宝的劳动锻炼从哪里入手	208
怎样进行语言训练	209
智商训练游戏	210
情商训练游戏	211
体能训练游戏	212
为宝宝营造良好的游戏场所	213
培养宝宝穿戴衣物的能力	213

如何鼓励宝宝模仿	214
正确对待宝宝的撒泼行为	214

第二章

1 岁 7 个月 ~ 2 岁智能开发

宝宝能力发育状况	216
什么是无批评原则	218
怎样培养宝宝的记忆力	218
看图说话与听故事	219
多字口头造句训练	219
发展宝宝的动手能力	220
学习音乐可以使宝宝更聪明	220
如何教宝宝欣赏音乐	221

2岁幼儿的喂养方法	221
婴幼儿食品的合理烹调	222
如何增进宝宝的食欲	223
正常幼儿是否需要补充维生素 ...	223

第三章

2岁~2岁半智能开发

宝宝能力发育状况	225
后天教育对宝宝的影响	226
培养宝宝自己吃饭有什么好处 ...	227
怎样给宝宝进行语言训练	227
宝宝不愿上幼儿园的对策	228
怎样为宝宝选择理想的幼儿园 ...	229
怎样对待淘气的宝宝	230

第四章

2岁7个月~3岁智能开发

宝宝能力发育状况	232
怎样布置宝宝的居室环境	234
怎样预防口吃	235

80后父母如何同宝宝一块玩游戏	235
让宝宝学会用筷子	236
如何教宝宝识字	237
教宝宝识数和计算	237
培养宝宝的社交能力	239
培养独立生活能力	240
发展宝宝的创造力	241
表扬和批评要有分寸	242
责骂与体罚	243
父母是孩子的第一任老师	244



第一篇

80后胎教优生方案



第一章

胎教让宝宝更聪明

现代科学认为，胎儿的素质是可以随胎教而改变的。接受过胎教和未接受过胎教的宝宝有很大区别。接受过胎教的宝宝有如下明显优点：睡眠好，不爱哭；生活有规律，精神饱满；发育好，体格健壮；学说话的时间早，理解能力强，爱与人交往，乐感强，节奏感也好，喜欢听音乐；适应能力和创造力强；智商比没有受过胎教的宝宝高，成为“神童”的可能性较大。

胎教有利于家庭幸福、民族昌盛

每对80后夫妻都希望能够有一个健康、漂亮、聪明的宝宝，社会的进步也需要各种各样的人才。孩子是未来的主人，是父母的希望，也是国家未来的建设者。而智力低下、身体弱的孩子会给家庭带来不幸，也会给社会造成负担。因此，80后夫妻在孕育后代时一定要注重孩子的健康。

胎教的目的正是通过调整母体的内外环境，避免不良因素对胎儿的影响，使胎儿良好地发育。接受过胎教的宝宝，身心能得到健康发展，智力也能得到很好的开发，有助于提高人口素质，进而提高民族的文化素质。

提高人口素质，归根结底就是提高人的身体素质、智力水平、道德品质等。胎教正是促使后代继承人类优秀的一面，为社会提供优秀人才的一项措施。80后夫妻在这方面担负着重要责任。



胎教让宝宝更聪明

说到智力水平，就要从人的大脑组成说起。人的大脑有 140 亿个神经细胞和 1 万亿个以上特殊“接头”——突触，被喻为“高度进化了的计算机”。但人脑的记忆信息量则远远超过计算机，是现代计算机的 100 万倍。

人脑的发育分为两大时期：第一时期是胎儿期脑细胞分裂直至婴儿出生，此时产生决定人一生的脑细胞数量；第二时期是由出生至 3 岁，此时传导路线有了发展。脑细胞不同于身体的其他细胞，没有增殖能力。人的脑细胞只有出生时的那个数目，如果在胎儿期脑发育过程中受到损害、营养失调或缺乏胎教等，使脑细胞发育受阻，那么日后便没有任何手段使其恢复和再生。由此看来，胎儿期是脑发育的最重要时期之一。大家都知道，胎儿的生长发育需要依赖母体的营养供给。80 后孕妈咪如果营养不良，就会使胎儿发育受阻，特别是对中枢神经系统的发育有较大影响。因为脑细胞的形成、细胞增殖的数目、髓鞘的形成及神经突触的数量都是在妊娠的最后 3 个月即 32~40 周直至出生完成的。这个时期被认为是大脑发育的关键时期。

人的大脑依靠神经细胞、神经纤维和突触传导的生物电完成复杂的信息处理任务。大脑的神经纤维越多、越复杂，突触越多，神经细胞间的信息交换就越频繁，联系越紧密，人也就越聪明，即联想力、创造力越强。人的神经细胞、神经纤维和突触的基本形态结构即“基本设计图”，是从父母那里遗传的。

但是，在这个“基本设计图”上增加新神经纤维和突触则会受周围环境影响。事实证明，小儿大脑的神经纤维和突触的数量会受良好环境的刺激而增加。

儿科神经解剖学和神经心理学家研究表明，人的正常神经——精神发育，不但需要营养，还需要经常有某些感觉性刺激，而且是多样性的。人的神经——精神发育的连续过程开始于胎儿时期，多种无条件反射是在胎儿时期出现的，适当的声音刺激会提高胎儿听觉及其他感觉的灵敏性，有利于巩固和发展胎儿原始的

