



胎教早教专家方案，成就智商高、性格好的超级宝宝

东方知语早教育儿中心◎编著

# 胎教早教 一本通

领先一步 父母用心地实施胎教早教

趣味启智 开启宝宝智慧人生的航程

深度开发宝宝的潜能  
为孩子创造一个更高的起点



YZLI0890162890



最完美  
教育课程

80后新手爸妈实施  
胎教早教的首选读物

TAIJIAO ZAOJIAO  
YIBENTONG

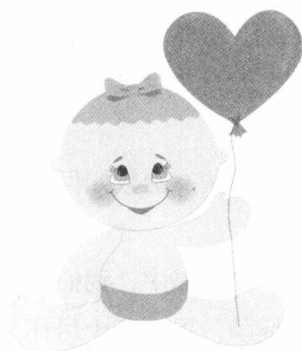


# 胎教早教 一本通

东方知语早教育儿中心◎编著



YZLI0890162890



上海科学技术文献出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

胎教早教一本通/东方知语早教育儿中心编著.—上海:  
上海科学技术文献出版社, 2012. 3

ISBN 978-7-5439-5122-8

I. ①胎… II. ①东… 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 ( 2011 ) 第256358号

责任编辑: 忻静芬



# 胎教早教一本通



----- 东方知语早教育儿中心 编著 -----

\*

----- 上海科学技术文献出版社出版发行 -----

(上海市长乐路746号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

北京东方明珠印刷有限公司印刷

\*

开本 710×1000 1/16 印张 26 字数 383000

2012年3月第1版 2012年3月第1次印刷

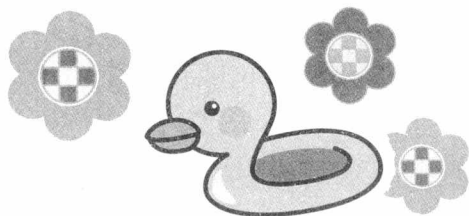
ISBN 978-7-5439-5122-8

定价: 32.80元

<http://www.sstlp.com>

# 前言

## FOREWORD



科学表明，人大脑中的神经细胞有 70% 在 3 岁前就形成，到 6 ~ 7 岁时已经形成 90%，4 岁以前大脑发育程度已基本定型，到 12 岁基本完成！

儿科神经解剖学和神经心理学表明：人的正常神经 - 精神发育，需要有某些感觉性刺激，而且需要刺激的多样性，而这个发育的连续过程，就始于胎儿时期。多种无条件反射是在胎儿时期出现的。此时，适量的声音刺激会提高胎儿的听觉和其他感觉的灵敏度，从而形成孩子最原始的无条件反射能力，为以后在此基础上形成新的条件反射能力打下良好的基础。

研究表明：大脑细胞分裂增殖主要是在胎儿时期完成的，它有两个高峰期。第一个高峰期在怀孕的第 2 ~ 3 个月，第二个高峰期在怀孕的第 7 ~ 8 个月。如果在这个时期给胎儿以有效的刺激，那么，对他的大脑发育是十分有利的。而这种有效刺激，就是胎教。

看来，真正的早期教育不是在学校，而是在妈妈的肚子里；真正的启蒙老师不是学校老师，而是准妈妈，还有准爸爸。

哪一对夫妇不想生育一个健康聪明的宝宝呢？胎教，就是在孕育中就开始对胎宝宝进行的“启蒙教育”，为孩子的聪明打下最原始、最本质、最扎实的基础。所以，我们说，胎教，开启了宝宝人生的智慧之源，对胎宝宝进行胎教，对宝宝的一生有着深远的意义。

那么，如何认识胎教？胎教从什么时候开始？有哪些方法？胎教如何与早教相结合……本书就为你给出这些问题的答案。

胎教既是一门科学，当然就需要科学的规划，所以，在本书中，我们提出胎教从优孕开始的理念——胎教准备于优孕，起始于怀孕，贯穿于十月怀胎的全过程，结束于分娩的那一刻，承接于宝宝出生后的早期教育，与早期

教育自然地结合在一起，这样，才能使胎教的开启智慧之源与早教的开发智慧潜力很好地衔接在一起，真正为孩子的智力产生和发展起到有效的挖掘和引导作用。所以，在本书中，我们又提出胎教必须与早教相结合的理念，否则，胎教所产生的影响可能只持续半年左右的时间。

本书从正确认识胎教、认识胎宝宝说起，说明胎教的科学性和对宝宝智慧开启的巨大作用，然后以月为单位，以胎宝宝发育特点和孕妈妈身体变化为基点，针对性地介绍怀胎十月每个月的胎教方法，以及注意事项，并特别强调了饮食营养和准爸爸参与的重要性。无论是对胎宝宝，还是对孕妈妈，本书都给予全程的关注和呵护。而所有这些介绍，我们又强调孕妈妈的心情愉悦和身体健康是前提和基础，在此保障下，胎教才能有效进行；并强调，整个怀孕期间的胎教，正是在这种愉悦的状态中自然而积极地进行，如此，胎教才最有效，也是最好的胎教。

继胎教之后，本书又提供了0~3岁宝宝的早教方案，从胎教与早教的衔接说起，然后根据宝宝不同阶段的发展特点，介绍了宝宝的发育特点、喂养指南，与此相对应，介绍了相应的早教方法。从宝宝的第一次展开笑颜、爬起、坐起、站立、行走、跑步、小手的日益灵活等身体发育，到宝宝听觉、视觉、知觉、语言、算术、自我意识、与人交流等智力发育形成的关键时期，我们都予以全程关注，书中强调父母的言传身教和潜移默化的作用，强调重视与宝宝的交流，尊重宝宝的自我意识，从而进行有益的引导，使宝宝的智力、身心及人格都能得到良好的发展，为他今后的健康成长打下良好的基础。

本书最大特点是科学性、实用性和指导性相结合，而且，力求用生动活泼、通俗易懂的语言表述出来。没有大量的理论阐述，而是分门别类，条理明晰地列出内容的要点，使人一目了然，目的就是为了让读者在紧张和忙碌中，根据自己的需要和兴趣，撷取来读，也不至于枯燥乏味。如果能够对准备怀孕的夫妇和准父母们有一些帮助，起一点作用，则是我们最大的意旨和荣幸了。

书中欠妥之处，还望大家给予批评指正。



编者

# 目录

# CONTENTS

Part

1

## 胎教， 开启生命智慧之源

### 第1节 聪明孩子，启蒙于胎教

- 1. 胎教越早越好 ..... 2
- 2. 受过胎教的宝宝就是不一样 ..... 4

### 第2节 认识胎教，心中有数

- 1. 中国是胎教的发源地 ..... 7
- 2. 我国古代胎教的内容 ..... 10
- 3. 斯瑟蒂克胎教——世界上最成功的胎教 ..... 12
- 4. 母爱是胎教的基础 ..... 16
- 5. 准爸爸也要参与胎教 ..... 18
- 6. 寻找适合自己的胎教方法 ..... 21
- 7. 胎教不是万能的 ..... 23

### 第3节 了解胎宝宝，掌握胎教知识

- 1. 你了解胎宝宝吗 ..... 25
- 2. 胎宝宝有“二十怕” ..... 28
- 3. 胎宝宝也有学习能力 ..... 32
- 4. 胎教环境要重视 ..... 32
- 5. 孕妈妈要保证睡眠 ..... 36
- 6. 营养胎教是基础 ..... 38

7.孕育聪明宝宝，胎教讲方法 .....	49
8.胎教也有禁忌 .....	53

# Part 2 胎教， 从优孕开始

## 第1节 优孕在于规划

1.优生从择偶开始 .....	56
2.男女择偶时应注意的问题 .....	57
3.婚前检查很有必要 .....	59
4.孕前检查，优孕的前提 .....	61
5.确定女性排卵期 .....	62
6.把握最佳受孕时机 .....	65
7.选择最佳受孕环境 .....	67
8.打造孕前和谐性生活 .....	68

## 第2节 生命从这里开始

1.孕前调养好身体 .....	69
2.做好怀孕前的心理准备 .....	71
3.孕前注意生活细节 .....	75
4.创造怀孕的基本条件 .....	78
5.怀孕的生理信号 .....	79

## 第3节 早孕早知道，优孕又优生

1.孕早期日常保健 .....	82
2.孕早期胎教注意事项 .....	93
3.怎样计算预产期 .....	95
4.情绪稳定最重要 .....	96

Part

3

## 十月胎教

### 第1节 孕1月——我要发芽了

1.胎宝宝成长日记 .....	100
2.孕妈妈身体变化 .....	101
3.本月要做的工作 .....	102
4.产前检查及注意事项 .....	104
5.准爸爸做什么 .....	105
6.胎教食谱 .....	106
7.本月适用胎教 .....	107
营养胎教 .....	107
环境胎教 .....	108
音乐胎教 .....	109
运动胎教 .....	110

### 第2节 孕2月——一天天茁壮成长

1.胎宝宝成长日记 .....	111
2.孕妈妈身体变化 .....	112
3.本月要做的工作 .....	113
4.提高睡眠质量的窍门 .....	114
5.孕期注意防感冒 .....	115
6.防止电磁辐射 .....	115
7.准爸爸做什么 .....	116
8.胎教食谱 .....	117
9.本月适用胎教 .....	119
营养胎教 .....	119
音乐胎教 .....	120



按摩胎教 .....	120
情绪胎教 .....	121
运动胎教 .....	122

### 第3节 孕3月——初具雏形了

1.胎宝宝成长日记 .....	123
2.孕妈妈身体变化 .....	124
3.本月要做的工作 .....	124
4.准爸爸做什么 .....	127
5.胎教食谱 .....	129
6.本月适用胎教 .....	131
营养胎教 .....	131
音乐胎教 .....	132
对话胎教 .....	133
情绪胎教 .....	134
运动胎教 .....	134

### 第4节 孕4月——是男是女知道了

1.胎宝宝成长日记 .....	136
2.孕妈妈身体变化 .....	137
3.本月要做的工作 .....	138
4.准爸爸做什么 .....	140
5.胎教食谱 .....	140
6.本月适用胎教 .....	142
营养胎教 .....	142
音乐胎教 .....	143
对话胎教 .....	143
旅游胎教 .....	144
运动胎教 .....	145
孕妇瑜伽 .....	146
意念胎教 .....	147
7.胎教故事 .....	148

## 第5节 孕5月——我开始在肚里活动了

1.胎宝宝成长日记 .....	149
2.孕妈妈身体变化 .....	150
3.日常要做的工作 .....	150
4.正确认识胎动 .....	152
5.孕期皮肤护理有方 .....	154
6.准爸爸做什么 .....	156
7.胎教食谱 .....	157
8.本月适用胎教 .....	159
营养胎教 .....	159
音乐胎教 .....	160
运动胎教 .....	161
语言胎教 .....	162
旅行胎教 .....	162
修养胎教 .....	163
9.胎教故事 .....	164

## 第6节 孕6月——俨然一个小人儿

1.胎宝宝成长日记 .....	165
2.孕妈妈身体变化 .....	166
3.日常要做的工作 .....	166
4.准爸爸做什么 .....	168
5.胎教食谱 .....	169
6.本月适用胎教 .....	171
营养胎教 .....	171
音乐胎教 .....	171
语言胎教 .....	171
抚摸胎教 .....	172
运动胎教 .....	172
7.胎教故事 .....	173

## 第7节 孕7月——胸部开始发育了

1.胎宝宝成长日记 .....	175
2.孕妈妈身体变化 .....	176
3.本月要做的工作 .....	176
4.准爸爸做什么 .....	178
5.胎教食谱 .....	179
6.本月适用胎教 .....	180
营养胎教 .....	180
情绪胎教 .....	181
抚摸胎教 .....	181
音乐胎教 .....	182
语言胎教 .....	182
视觉胎教 .....	182
运动胎教 .....	183
7.胎教故事 .....	184

## 第8节 孕8月——神经系统日益发达

1.胎宝宝成长日记 .....	185
2.孕妈妈身体变化 .....	186
3.本月要做的工作 .....	186
4.准爸爸做什么 .....	188
5.胎教食谱 .....	188
6.本月适用胎教 .....	190
营养胎教 .....	190
抚摸胎教 .....	190
音乐胎教 .....	191
语言胎教 .....	191
视觉胎教 .....	192
运动胎教 .....	192
7.胎教故事 .....	194

## 第9节 孕9月——我骨肉丰满了

1.胎宝宝成长日记 .....	195
2.孕妈妈身体变化 .....	196
3.本月要做的工作 .....	196
4.准爸爸做什么 .....	197
5.胎教食谱 .....	197
6.本月适用胎教 .....	199
营养胎教 .....	199
情绪胎教 .....	199
音乐胎教 .....	199
语言胎教 .....	200
抚摸胎教 .....	200
视觉胎教 .....	200
运动胎教 .....	201
7.胎教故事 .....	201

## 第10节 孕10月——哈，我要出来见世界了

1.胎宝宝成长日记 .....	203
2.孕妈妈身体变化 .....	204
3.本月要做的工作 .....	205
4.认识分娩先兆 .....	206
5.准爸爸做什么 .....	207
6.胎教食谱 .....	208
7.本月适用胎教 .....	210
营养胎教 .....	210
音乐胎教 .....	210
对话胎教 .....	211
抚摸胎教 .....	211
视觉胎教 .....	211
运动胎教 .....	212
8.胎教故事 .....	212

# Part 4

## 分娩知识须知

1. 分娩前的信号 ..... 216
2. 有规律的阵缩是分娩的先兆 ..... 217
3. 分娩需要多长时间 ..... 218
4. 自然分娩好 ..... 218
5. 顺产的关键 ..... 219
6. 剖宫产的优缺点 ..... 222
7. 应对分娩中的尴尬事 ..... 223
8. 分娩前的胎教 ..... 225
9. 产后恢复运动操 ..... 226
10. 新生儿的身体发育特征 ..... 228

# Part 5

## 早教， 你准备好了吗

1. 聪明宝宝的最初表现 ..... 232
2. 早教与胎教要衔接上 ..... 233
3. 要根据宝宝的特点进行早教 ..... 235
4. 早期教育的误区 ..... 236
5. 聪明宝宝，后天喂出来 ..... 238
6. 注重开发宝宝的右脑 ..... 241
7. 宝宝什么时候阅读好 ..... 246

Part



# 0~1岁前 宝宝早期教育

## 第1节 第1个月宝宝——我的潜能无限

- 1. 0~1个月宝宝生理发育特点..... 250
- 2. 养育指南..... 252
- 3. 早教训练..... 253

## 第2节 第2个月宝宝——一切都新鲜

- 1. 1~2个月宝宝生理发育特点..... 258
- 2. 养育指南..... 259
- 3. 早教训练..... 260

## 第3节 第3个月宝宝——喜欢踢腾四肢

- 1. 2~3个月宝宝生理发育特点..... 262
- 2. 养育指南..... 263
- 3. 早教训练..... 265

## 第4节 第4个月宝宝——喜欢玩我的小手

- 1. 3~4个月宝宝生理发育特点..... 268
- 2. 养育指南..... 269
- 3. 早教训练..... 271

## 第5节 第5个月宝宝——我能够抓起玩具了

- 1. 4~5个月宝宝生理发育特点..... 273

2.养育指南 .....	274
3.早教训练 .....	275

## 第6节 第6个月宝宝——我能坐起来了

1.5~6个月宝宝生理发育特点 .....	277
2.养育指南 .....	278
3.早教训练 .....	279

## 第7节 第7个月宝宝——爬爬爬

1.6~7个月宝宝生理发育特点 .....	281
2.养育指南 .....	282
3.早教训练 .....	283
4.培养宝宝有规律的生活习惯 .....	286

## 第8节 第8个月宝宝——一天比一天活跃了

1.7~8个月宝宝生理发育特点 .....	288
2.养育指南 .....	289
3.早教训练 .....	290

## 第9节 第9个月宝宝——我想站起来了

1.8~9个月宝宝生理发育特点 .....	295
2.养育指南 .....	296
3.早教训练 .....	297

## 第10节 第10个月宝宝——迈出人生第一步

1.9~10个月宝宝生理发育特点 .....	300
2.养育指南 .....	301
3.早教训练 .....	302

## 第11节 第11个月宝宝——咿咿呀呀我要说

- 1. 10~11个月宝宝生理发育特点..... 308
- 2. 养育指南..... 309
- 3. 早教训练..... 310

## 第12节 第12个月宝宝——我要走路了

- 1. 11~12个月宝宝生理发育特点..... 313
- 2. 养育指南..... 314
- 3. 早教训练..... 316



# 1~2岁宝宝 早期教育

## 第1节 13~15个月宝宝——眼前世界好新鲜

- 1. 生理发育特点..... 320
- 2. 养育指南..... 322
- 3. 早教训练..... 323

## 第2节 16~18个月宝宝——我想和你交流呢

- 1. 生理发育特点..... 333
- 2. 养育指南..... 334
- 3. 早教训练..... 336

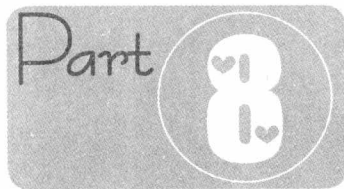
## 第3节 19~21个月宝宝——我想自己来

- 1. 生理发育特点..... 339
- 2. 养育指南..... 341
- 3. 早教训练..... 342



## 第4节 22~24个月宝宝——我可以和妈妈对话了

- 1.生理发育特点 ..... 346
- 2.养育指南 ..... 348
- 3.早教训练 ..... 349



## 2~3岁宝宝 早期教育

### 第1节 25~27个月宝宝——游戏真好玩

- 1.生理发育特点 ..... 358
- 2.养育指南 ..... 361
- 3.早教训练 ..... 362

### 第2节 28~30个月宝宝——我能和你交流了

- 1.生理发育特点 ..... 367
- 2.养育指南 ..... 370
- 3.早教训练 ..... 370

### 第3节 31~33个月宝宝——良好习惯很重要

- 1.生理发育特点 ..... 380
- 2.养育指南 ..... 383
- 3.早教训练 ..... 384

### 第4节 34~36个月宝宝——展开想象的翅膀

- 1.生理发育特点 ..... 390
- 2.养育指南 ..... 391
- 3.早教训练 ..... 392