

中国关心下一代工作委员会专家委员会 推荐
中国妇女读物研究会



戴淑凤◎主编

中国儿童

早期教养工程

胎教方案 增订本

七年全方位跟踪指导

权威专家咨询测评

健康快乐全面发展

中国妇女出版社



中国儿童

早期教养工程

1000

1. **Introduction**
 2. **Background**
 3. **Methodology**
 4. **Results**
 5. **Discussion**
 6. **Conclusion**
 7. **References**
 8. **Appendix**
 9. **Index**
 10. **Table of Contents**
 11. **Abstract**
 12. **Summary**
 13. **Key Words**
 14. **Keywords**
 15. **Subject Headings**
 16. **MeSH**
 17. **Indexing**
 18. **Classification**
 19. **Numbering**
 20. **Ordering**
 21. **Grouping**
 22. **Labeling**
 23. **Marking**
 24. **Notation**
 25. **Symbolism**
 26. **Diagramming**
 27. **Flowcharting**
 28. **Mapping**
 29. **Charting**
 30. **Graphing**
 31. **Tablemaking**
 32. **Formmaking**
 33. **Diagraming**
 34. **Flowcharting**
 35. **Mapping**
 36. **Charting**
 37. **Graphing**
 38. **Tablemaking**
 39. **Formmaking**
 40. **Diagraming**
 41. **Flowcharting**
 42. **Mapping**
 43. **Charting**
 44. **Graphing**
 45. **Tablemaking**
 46. **Formmaking**
 47. **Diagraming**
 48. **Flowcharting**
 49. **Mapping**
 50. **Charting**
 51. **Graphing**
 52. **Tablemaking**
 53. **Formmaking**
 54. **Diagraming**
 55. **Flowcharting**
 56. **Mapping**
 57. **Charting**
 58. **Graphing**
 59. **Tablemaking**
 60. **Formmaking**
 61. **Diagraming**
 62. **Flowcharting**
 63. **Mapping**
 64. **Charting**
 65. **Graphing**
 66. **Tablemaking**
 67. **Formmaking**
 68. **Diagraming**
 69. **Flowcharting**
 70. **Mapping**
 71. **Charting**
 72. **Graphing**
 73. **Tablemaking**
 74. **Formmaking**
 75. **Diagraming**
 76. **Flowcharting**
 77. **Mapping**
 78. **Charting**
 79. **Graphing**
 80. **Tablemaking**
 81. **Formmaking**
 82. **Diagraming**
 83. **Flowcharting**
 84. **Mapping**
 85. **Charting**
 86. **Graphing**
 87. **Tablemaking**
 88. **Formmaking**
 89. **Diagraming**
 90. **Flowcharting**
 91. **Mapping**
 92. **Charting**
 93. **Graphing**
 94. **Tablemaking**
 95. **Formmaking**
 96. **Diagraming**
 97. **Flowcharting**
 98. **Mapping**
 99. **Charting**
 100. **Graphing**
 101. **Tablemaking**
 102. **Formmaking**
 103. **Diagraming**
 104. **Flowcharting**
 105. **Mapping**
 106. **Charting**
 107. **Graphing**
 108. **Tablemaking**
 109. **Formmaking**
 110. **Diagraming**
 111. **Flowcharting**
 112. **Mapping**
 113. **Charting**
 114. **Graphing**
 115. **Tablemaking**
 116. **Formmaking**
 117. **Diagraming**
 118. **Flowcharting**
 119. **Mapping**
 120. **Charting**
 121. **Graphing**
 122. **Tablemaking**
 123. **Formmaking**
 124. **Diagraming**
 125. **Flowcharting**
 126. **Mapping**
 127. **Charting**
 128. **Graphing**
 129. **Tablemaking**
 130. **Formmaking**
 131. **Diagraming**
 132. **Flowcharting**
 133. **Mapping**
 134. **Charting**
 135. **Graphing**
 136. **Tablemaking**
 137. **Formmaking**
 138. **Diagraming**
 139. **Flowcharting**
 140. **Mapping**
 141. **Charting**
 142. **Graphing**
 143. **Tablemaking**
 144. **Formmaking**
 145. **Diagraming**
 146. **Flowcharting**
 147. **Mapping**
 148. **Charting**
 149. **Graphing**
 150. **Tablemaking**
 151. **Formmaking**
 152. **Diagraming**
 153. **Flowcharting**
 154. **Mapping**
 155. **Charting**
 156. **Graphing**
 157. **Tablemaking**
 158. **Formmaking**
 159. **Diagraming**
 160. **Flowcharting**
 161. **Mapping**
 162. **Charting**
 163. **Graphing**
 164. **Tablemaking**
 165. **Formmaking**
 166. **Diagraming**
 167. **Flowcharting**
 168. **Mapping**
 169. **Charting**
 170. **Graphing**
 171. **Tablemaking**
 172. **Formmaking**
 173. **Diagraming**
 174. **Flowcharting**
 175. **Mapping**
 176. **Charting**
 177. **Graphing**
 178. **Tablemaking**
 179. **Formmaking**
 180. **Diagraming**
 181. **Flowcharting**
 182. **Mapping**
 183. **Charting**
 184. **Graphing**
 185. **Tablemaking**
 186. **Formmaking**
 187. **Diagraming**
 188. **Flowcharting**
 189. **Mapping**
 190. **Charting**
 191. **Graphing**
 192. **Tablemaking**
 193. **Formmaking**
 194. **Diagraming**
 195. **Flowcharting**
 196. **Mapping**
 197. **Charting**
 198. **Graphing**
 199. **Tablemaking**
 200. **Formmaking**
 201. **Diagraming**
 202. **Flowcharting**
 203. **Mapping**
 204. **Charting**
 205. **Graphing**
 206. **Tablemaking**
 207. **Formmaking**
 208. **Diagraming**
 209. **Flowcharting**
 210. **Mapping**
 211. **Charting**
 212. **Graphing**
 213. **Tablemaking**
 214. **Formmaking**
 215. **Diagraming**
 216. **Flowcharting**
 217. **Mapping**
 218. **Charting**
 219. **Graphing**
 220. **Tablemaking**
 221. **Formmaking**
 222. **Diagraming**
 223. **Flowcharting**
 224. **Mapping**
 225. **Charting**
 226. **Graphing**
 227. **Tablemaking**
 228. **Formmaking**
 229. **Diagraming**
 230. **Flowcharting**
 231. **Mapping**
 232. **Charting**
 233. **Graphing**
 234. **Tablemaking**
 235. **Formmaking**
 236. **Diagraming**
 237. **Flowcharting**
 238. **Mapping**
 239. **Charting**
 240. **Graphing**
 241. **Tablemaking**
 242. **Formmaking**
 243. **Diagraming**
 244. **Flowcharting**
 245. **Mapping**
 246. **Charting**
 247. **Graphing**
 248. **Tablemaking**

中国儿童早期教养工程

胎 教 方 案

戴淑凤 主编

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国儿童早期教养工程·胎教方案/戴淑凤主编.

—北京:中国妇女出版社, 2002. 6

ISBN 7-80131-672-X

I. 中… II. 戴… III. 儿童教育:早期教育—中国 IV. G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 043245 号

中国儿童早期教养工程·胎教方案

主 编:戴淑凤

责任编辑:李 里

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.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:北京通州皇家印刷厂

开 本:880×1230 1/32

印 张:12.25

字 数:280 千字

版 次:2004 年 8 月第 2 版

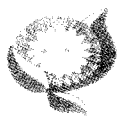
印 次:2004 年 8 月第 1 次

印 数:1—6000 册

书 号:ISBN 7-80131-672-X/G·362

定 价:20.00 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误,请与发行部联系)



前言

生育一个健康、聪明的孩子，是所有年轻父母的共同心愿，也是国家、民族的希望所在。为了让孩子成为 21 世纪的高素质人才，年轻夫妇从计划怀孕那天起，就要了解妊娠知识、科学的胎教方法及儿童身心发展规律，掌握不同年龄段孩子的言行、思维和情感方式，懂得与孩子相处的技能、技巧，成为孩子喜欢亲近、对孩子身心健康发展产生积极影响的人。

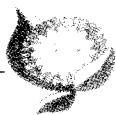
“中国儿童早期教养工程”丛书是我们总结多年早期教育和科学育儿知识的经验，同时又借鉴了国外先进的早期教育理论而编写成的。我们的愿望是，把全新的科学育儿理念、知识和方法奉献给新世纪的年轻父母。

本丛书以感觉教育理念为理论核心，以感觉教育游戏为施教特点，介绍了妊娠、分娩、婴幼儿的合理营养、保健、疾病预防和良好习惯培养等方面的知识。为了便于阅读和理解，我们还为图书设计了大量插图，以形象直观体现教养技巧，并希望以此愉悦读者的心情，增加教子的乐趣。

本丛书共分四册：《胎教方案》、《0~1 岁方案》、《1~3 岁方案》、《3~7 岁方案》。

《胎教方案》解答了准备怀孕的妇女和孕产妇在计划妊





娠、妊娠和分娩过程中所遇到的各种问题。主要分为五个部分：怀孕前的准备、怀孕十个月、从阵痛到分娩、产后生活及健康宝宝五个部分。

《0~1岁方案》、《1~3岁方案》、《3~7岁方案》1999年初刚一面世，就受到广大读者的欢迎，有关专家、学者也给予了高度的评价。为使这套书更臻完美，我们在听取大家的意见和要求的基础上，进行了重要的修订，并吸取了最新的研究成果，增补了内容，现重新出版。在这三册新增订的书中，我们将教养的知识和方法分为七个部分：

1. 育儿要点：根据年龄段宝宝生长和智能及心理行为发展的特点，提出简明扼要的育儿建议，使父母首先抓住关键。

2. 生长发育：本年龄段宝宝的生长发育指标。

3. 科学育儿：母乳喂养、辅食添加、营养、护理、预防接种等。

4. 专家咨询：侧重疾病的辨认与预防、安全与急救、儿童习惯、身心健康、误区与困惑等。

5. 智能提高训练与情商培养：以精心设计的感觉教育游戏作为全脑潜能开发、优良素质培养的技巧，在快乐的游戏之中，使孩子体能、智能、情商都能得到理想的发展。

6. 智能发展测评：以智能发展的六大方面提出测评的代表性项目、方法和通过的标准，由家长进行测评。家长可以通过测评，了解宝宝哪些方面比较突出，哪些方面尚需努力，以促进宝宝全面发展。

7. 儿歌与必备玩具：玩具、儿歌、童话、故事是伴随孩子成长的最好的伙伴。在每本书中都有儿歌、童话、故事和玩教具的使用指导。





由于儿童各个年龄段身心发展规律不同，所以每个部分的侧重点也有所不同。比如，在《3~7岁方案》中，科学育儿与专家咨询融为一体，并安排了更为详细的智能提高训练及情商培养等内容。

由于图书篇幅有限，对有些父母在育儿过程中遇到的问题，难以一一做出解答，您可以直接与专家服务网联系，求得帮助。在对孩子的测评上，家长可能难以根据书中的要求科学地把握，因此就有关的测评问题也请您与专家服务网联系。

希望我们的努力能给年轻的夫妇带来帮助，能对宝宝健康、智慧、快乐地成长有所裨益，也希望能以此促进我国儿童教育事业的发展。

戴淑凤

2000.12

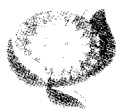


推 荐 词

我们认真阅读了戴淑凤同志主编的《中国儿童早期教养工程》丛书书稿,并对专家咨询、跟踪测评等服务项目进行了分析,认为这套丛书及其相关服务科学性、系统性比较强,为教育、培养下一代提供了有益的参考和帮助。我们同意向年轻的父母及从事婴幼儿教养工作的同志们推荐这套丛书。

中国关心下一代工作委员会专家委员会

一九九九年十二月



序

也许因为我是学医的，又当了多年的儿科大夫的缘故吧，所以对儿童有一种特殊的很难用语言表达的感情。儿童的孕育、出生、成长特别引起我的关心。那憨态幼稚的笑、抑扬顿挫的哭，小拳头的振臂挥舞，小脚丫的胡乱蹬踹，以及顽皮的恶作剧，对我来说，都是歌、是舞、是诗、是画，是向往伟大实践创造的开始，是面对生活、迎接挑战的尝试。冰心先生曾说，哪里有儿童，哪里就有歌声，有笑声，有光明，有希望。我也从儿童的稚趣里看到了心地清纯和未来的灿烂，有时梦中被儿童包围起来，自己也回到了童年。

因为爱儿童，所以对儿童的培养、儿童的教育，特别是儿童的早期智力开发，儿童心理和生理疾患的调理诊治，也就更为关注。今年春节，朋友送给我四本书，是关于0~7岁儿童教育的，就是中国妇女出版社出版的增订前的那几本，主编是戴淑凤教授。因为是同行，戴教授的名字我是知道的，也见过一次面，但印象不深。只听说她是北大医院的大夫，医德高尚，医术精湛。待我看过她主编的教材后，方知名不虚传，深深佩服她于医学、心理学、教育学、社会学、伦理学方面涉猎之广，研究之深。书写得通俗易懂，图文并茂，将东西文化、古今义理明白晓畅地写出来，交给已经做父母和正在希望做父母的人，真如渴饮甘泉，其情感、其心胸、其志向、其抱负，令我钦佩。

儿童的出生成长如幼苗的立地滋生，在生长中也会有疾





患，生理的或心理的，细菌的或病毒的，这就要早发现、早诊治、早教育，以防贻误。智力要早开发，儿童早期智力开发是一门新学科。开发不当，急于求成，拔苗助长，会适得其反，可能会摧残一棵栋梁之材。这几本书是在实践的基础上写成的，相信根据此书对儿童渐进调教，效果会很明显。我感谢戴教授为中国儿童早期智力开发所做的努力。

本书对原来的版本进行了增删修改，吸收了不少新的科研成果，补充了不少实践中取得明显效果的新的做法，重修复印，并冠之以《中国儿童早期教养工程》丛书的总题目，在此次出版的之一、之二、之三、之四之后，还会有之五、之六……相继问世。出版付印之前，戴淑凤教授请我为该书写篇序文，切切之情，却之不恭，便提笔写了上面这些文字。

舒新城

二〇〇〇年七月一日





目 录

第一部分 怀孕前的准备

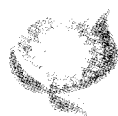
准备做父母	(3)
身体的准备	(3)
财力准备	(3)
心理准备	(4)
认识你的身体	(5)
女性外生殖器	(5)
女性内生殖器	(6)
排卵和月经	(7)
基础体温与排卵	(8)
正常月经	(10)
月经期卫生	(11)
性周期的调节	(12)
男性生殖器官	(12)
正常精液的标准	(13)
精子的形态	(14)
精子的生成	(15)
受精和怀孕	(16)
生产优质精子	(16)
受孕的最佳体位	(16)
性交时应注意的问题	(17)





顽强跋涉的精子	(17)
精卵结合的过程	(18)
受精卵的“着床”	(19)
怎样知道怀孕了	(19)
早孕期的化验检查	(20)
生男生女的奥秘	(21)
三个阶段的性别比例	(22)
胎儿性别能预测	(22)
胎儿性别能人工控制吗	(23)
双胞胎与多胞胎	(25)
性交日期与流产率	(27)
减少精子数量的传染病	(28)
热水浴对精子的影响	(28)
孕期记事	(29)
不孕与治疗	(30)
不孕的定义	(30)
正常怀孕的条件	(30)
女性不孕因素	(31)
男性不育因素	(32)
男女双方因素	(33)
不孕症的检查	(33)
人工授精	(34)
体外授精和胚胎移植	(34)
怀孕前的状况	(36)
婚前检查不能轻视	(36)
怀孕前要查清的一些问题	(37)
制定周密的妊娠计划	(38)
女性生育的最佳年龄段	(38)
男性年龄对胎儿的影响	(39)
重症患者的生育问题	(40)





生个健康的孩子	(42)
遗传的重要性	(42)
变异是怎么回事	(42)
遗传的信使——染色体	(43)
优生学	(44)
优生学的内容	(45)
优境学与优形学	(46)
遗传性疾病	(46)
遗传性疾病的特点	(47)
父母血型的遗传	(48)
近亲婚配与遗传病	(49)
怎样预防遗传病	(49)
定时妊娠法	(50)
为胎儿做手术	(51)
环境与优生	(53)
胎儿主要器官形成的时间	(53)
胎儿主要器官畸形发生的时间	(54)
极度担心会影响胎儿的发育	(54)
权衡风险和利益	(55)
TORCH 感染	(56)
弓形体感染	(56)
风疹病毒感染	(58)
巨细胞病毒感染	(58)
水痘——带状疱疹病毒感染	(59)
病毒性肝炎	(59)
吸食大麻、古柯碱等毒品对胎儿有害	(61)
喝咖啡对孕妇和胎儿有影响吗	(61)
糖精对孕妇和胎儿有影响吗	(62)
烟酒对胎儿的危害	(63)
射线对胎儿的影响	(64)
孕妇高热对胎儿的影响	(65)





农药对胎儿的影响	(66)
孕妇能操作电脑吗	(66)
孕妇能看电视吗	(67)
哪些孕妇需要调换工作	(67)

第二部分 怀孕十个月

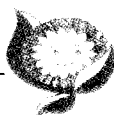
妊娠期的母体与胎儿	(71)
妊娠早、中、晚三期	(71)
怀孕 1 个月 (0~3 周)	(71)
生命的开始	(72)
怀孕 2 个月 (4~7 周)	(72)
怀孕 3 个月 (8~11 周)	(73)
胎心音	(73)
怀孕 4 个月 (12~15 周)	(74)
胎动	(74)
怀孕 5 个月 (16~19 周)	(75)
怀孕 6 个月 (20~23 周)	(76)
怀孕 7 个月 (24~27 周)	(77)
怀孕 8 个月 (28~31 周)	(77)
怀孕 9 个月 (32~35 周)	(78)
怀孕 10 个月 (36~39 周)	(79)
分娩准备练习	(79)
孕妇骨盆的变化	(83)
羊水的作用	(84)
胎盘的形态与功能	(85)
连接母子的枢纽——脐带	(87)
定期进行产前检查	(89)
怀孕诊断检查的内容	(89)
验孕试验	(89)





产前检查的好处	(90)
产前检查的时间	(91)
怎样进行产前检查	(92)
产前检查的内容	(93)
产前化验检查的项目及意义	(94)
哪些孕妇是高危孕妇	(96)
围产期保健	(97)
分娩孕妇应选择什么样的医院	(97)
以末次月经推算预产期	(99)
以性交及胎动推算预产期	(101)
胎儿打嗝	(101)
希克氏收缩	(102)
孕妇必须学会数胎动	(103)
宫高的测量方法	(103)
出现哪些症状需要马上看医生	(104)
怎样知道胎儿发育得好不好	(106)
到孕妇学校去进修	(107)
孕期生活与卫生	(108)
孕妇的着装	(108)
孕期的鞋子	(108)
孕期的内衣	(109)
孕妇的托腹带	(110)
紧身裤及袜子	(110)
适当的运动	(110)
散步是孕妇最好的运动	(111)
床上运动	(112)
综合运动	(112)
孕妇应防止发生仰卧位综合征	(114)
孕妇左侧卧位的好处	(115)
孕妇不宜睡电热毯	(116)
孕妇能染发、烫发、涂口红吗	(116)





孕妇产后乳头发黑能消失吗	(117)
面部蝴蝶斑能消失吗	(118)
孕期皮肤保养	(118)
孕妇乳房的护理	(119)
哪些孕妇不宜过多刺激乳房	(120)
保护口腔卫生	(121)
孕期如何接受防疫接种	(122)
怀孕与性生活	(123)
丈夫应多理解怀孕的妻子	(124)
性交高潮后的腹痛	(125)
孕妇记日记有什么好处	(125)
孕妇的放松按摩	(127)
抚慰按摩	(127)
圆周按摩	(127)
指间按摩	(127)
乳房按摩	(128)
均衡的营养	(130)
妊娠期钙质的补充	(131)
喝骨头汤能补钙吗	(133)
叶酸与胎儿神经管畸形	(133)
碘与胎儿发育	(134)
孕妇应多食用预防贫血的食品	(135)
孕妇不宜多食罐头食品	(136)
吃水果越多越好吗	(137)
胎教纵横	(138)
胎教的定义	(138)
广义胎教	(138)
狭义胎教	(139)
胎教的历史	(139)
国外有关胎教的研究	(141)
国内有关胎教的研究	(142)





一个有关胎教的实验	(143)
胎儿的皮肤感觉、味觉和嗅觉	(144)
胎儿的听力	(145)
胎儿的视觉	(146)
胎儿的运动	(147)
胎儿的喜怒哀乐	(147)
胎儿的性格	(149)
胎儿的习惯	(149)
胎儿的记忆	(150)
音乐胎教	(151)
音乐胎教的实施方法	(153)
夫妻应多和胎儿对话	(154)
边讲边观察胎儿的反应	(156)
给胎儿讲什么都可以	(157)
让胎儿感受点美学	(158)
送一束光明给胎儿	(159)
抚摩和拍打胎儿	(160)
文学作品欣赏	(161)
美术佳作的欣赏	(162)
画画、剪纸也是胎教	(163)
编织艺术与胎教	(164)
丈夫应配合妻子做好胎教	(165)
实施了胎教的婴儿	(167)
如何记胎教日记	(168)
怎样正确认识胎教	(170)
优生咨询和产前诊断	(171)
产前诊断不同于产前检查	(171)
哪些孕妇应进行产前诊断	(171)
羊膜腔穿刺	(172)
羊膜穿刺有危险吗	(172)
孕晚期羊膜腔穿刺查什么	(173)

