

让您亲手“打造”无比聪明的全能宝宝



实用



# 胎教早教 百科



抓住大脑发育第一高峰期

精华版



胎教专家

高丽娟 ● 主编

早教专家

宋薇 ● 主编

科学的胎教早教方法，让宝宝多元化发展

胎教是教育的第一课，充分开发宝宝的潜能  
早教是胎教的延伸，让宝宝更聪明、更优秀

吉林出版集团  
吉林科学技术出版社

## 图书在版编目 (C I P) 数据

实用胎教早教百科 / 高丽娟, 宋薇主编. — 长春 :  
吉林科学技术出版社, 2010.9  
ISBN 978-7-5384-4990-7

I. ①实… II. ①高… ②宋… 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 (2010) 第 166013 号

## 实用胎教早教百科

主 编 高丽娟 宋 薇  
编 委 李炫仪 丁如萍 冷 冰 赵海鸥  
出 版 人 张瑛琳  
责任编辑 女性生活图书出版公司  
封面设计 长春市一行平面设计有限公司  
制 版 长春市一行平面设计有限公司  
开 本 720mm×990mm 1/16  
字 数 400千字  
印 张 25  
印 数 1—10000册  
版 次 2010年10月第1版  
印 次 2010年10月第1次印刷

出 版 吉林出版集团  
吉林科学技术出版社  
发 行 吉林科学技术出版社  
地 址 长春市人民大街4646号  
邮 编 130021  
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759  
85651628 85600311 85670016  
储运部电话 0431-84612872  
编辑部电话 0431-85674016 85635186  
网 址 www.jstp.net  
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-4990-7  
定 价 26.90元  
如有印装质量问题 可寄出版社调换  
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

# 前言

# preface

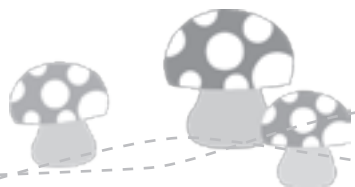
每一位父母都希望自己的宝宝能够健康成长，聪明智慧。但可能会有很多父母不知道应该如何去做。其实对于宝宝的教育，并不是要等到宝宝出生之后才开始的，而是宝宝还在妈妈肚子里孕育的时候，就应该开始做准备了，这就是所谓的“胎教”。良好的胎教，会给胎儿潜移默化的影响，从而为日后的早期教育打下良好的基础。

具有良好的遗传基因，是优生的基础，也是胎教的前提条件。优良的种子，才能发育长成良好的果实。随后的胎教，可能会让父母觉得头疼，不知从何下手。其实很简单，只要保持良好的心态，家庭氛围和谐，把你的所见所闻耐心地对宝宝讲，让宝宝在你的肚子里，提前见识这个多姿多彩的世界，感受你所传递给他的全心全意的爱。

经过10个月在妈妈肚子里的挣扎，宝宝终于来到了这个他期盼已久的世界。当他睁开眼睛看到一切的时候，他会觉得一切似乎都是那么熟悉，这要得益于在此之前的胎教。那么也是从这一刻开始，宝宝进入了下一个至关重要的教育阶段——早期教育。

0~3岁是宝宝大脑发育最快的时期，也是身心发育最关键的时期。因此这一阶段的教育，会对宝宝日后的成长发育产生至关重要的作用，也会影响宝宝的一生。父母是宝宝的第一任老师，也在早期教育中担任着很重要的角色。因此，父母首先要从自身做起，以身作则，发扬优点，改正缺点，通过自己的实际行动来感染宝宝，并不断地鼓励宝宝。

本书为您提供详尽的10月胎教计划，为准妈妈们引领导航，在了解了胎教的基本方式后，逐周展开胎教指导。提醒准妈妈从饮食营养，日常护理、音乐熏陶等方面注重胎教，强调准爸爸参与胎教更精彩。早教方面本书从宝宝的大动作能力、精细动作能力、语言能力、思维能力以及社交能力培养等方面，生动地为新手父母提供了简单有效的训练方法。本书是爸爸妈妈养育聪明宝宝的实用百科全书。



## 第一章

# 你准备好了吗

## ——孕1月胎教课程

.....

### 与宝宝的第一次相遇

#### 第1周胎教课程

生命从这里开始	34
把握好遗传和胎教	34
宝宝的天赋从哪里来	35
宝宝会长得像谁	35
先天遗传，后天可塑	36
虽有遗传，概率不高	36
半数以上概率的遗传	36
以胎儿为中心，合理安排生活	36
改变不良的生活习惯	36
养成科学的饮食习惯	37
要优生就要远离酒精	37
父亲饮酒对胎儿及自身的影响	37
酒精对准妈妈自身的影响	37
酒精对胎儿的影响	37
胎儿不喜欢烟雾缭绕	38
10个月的胎教计划	39



### 了解胎教的基本方式

#### 第2周胎教课程

抚摩胎教	40
抚摩胎儿的益处	40
怎样进行抚摩胎教	40
抚摩时要注意哪些事项	41
音乐胎教	42
音乐胎教的重要意义	42
音乐胎教的方法	43
联想胎教	44
联想胎教的可行性	44
在欣赏中展开联想的翅膀	45
和胎儿一起走进大自然	46
呼唤胎教	47
怎样进行呼唤胎教	47
父亲与胎儿的对话	48
语言胎教	49
怎样进行语言胎教	49
寻找和宝宝的谈话内容并不难	49
给宝宝讲故事、看画册、数数字	50
语言胎教素材范例	51
游戏胎教	52
胎儿会做游戏吗	52
子宫是宝宝的游乐场	53

# CONTENTS

## 运动胎教 54

怎样认识运动胎教 ..... 54

深情款款的拍打运动 ..... 54

这样运动有益胎教 ..... 55

和胎儿一起旅行 ..... 57

运动胎教好处大盘点 ..... 58

## 营养胎教 58

营养对胎儿有多重要 ..... 59

合理安排准妈妈的饮食 ..... 59

## 光照胎教 60

光照胎教何时开始好 ..... 61

怎样进行光照胎教 ..... 61

## 怡情胎教 61

微笑也是胎教 ..... 62

仪容美心也美 ..... 62

好情绪就是好胎教 ..... 63

读一本好书 ..... 64

看一幅美丽图片 ..... 65

## 环境胎教 65

给准妈妈舒适的居室环境 ..... 65

创造良好的家庭气氛 ..... 66

## 性格胎教 68

胎儿性格塑造 ..... 68

胎教趣事：不喝妈妈奶的女婴 ..... 69

## 行为胎教 69

行为胎教的发展 ..... 69

胎教趣事：在生活风波面前 ..... 70

## 习惯胎教 70

## 意念胎教 71

怎样进行意念胎教 ..... 71

意念胎教的作用 ..... 71

## 播种下幸福的种子

### 第3周胎教课程

## 母子变化 72

胎儿变化 ..... 72

准妈妈变化 ..... 72

## 精子与卵子的邂逅 72

卵子是怎样神秘诞生的 ..... 72

精子淘汰赛 ..... 73

## 把握受孕瞬间的胎教 73

## 怎样优化准爸妈的遗传基因 74

改善偏黑的肤色 ..... 74

促进宝宝骨骼发育，不断长高 ..... 74

让宝宝变得更聪明 ..... 74

## 准爸爸参与，胎教更精彩 75

一个爱与美的生命诞生了 ..... 75

学会开导准妈妈 ..... 75

## 胎教趣事：做梦利于胎儿发育 75



## 时刻保持好心情

### 第4周胎教课程

母子变化	76
胎儿变化 .....	76
准妈妈变化 .....	76
良好的心态是最好的胎教方式	77
胎教的第一步 .....	77
关注胎儿的感受 .....	77
胎教的最佳时机 .....	77
保持美丽的微笑	78
每天都要微笑 .....	78
蒙娜丽莎的微笑 .....	78
胎教名曲：致爱丽丝	78

## 第二章

# 保证自己身体健康

## ——孕2月胎教课程

.....

## 为了宝宝照顾好自己

### 第5周胎教课程

母子变化	80
胎儿变化 .....	80
准妈妈变化 .....	80

高蛋白不可少	80
少食多餐	81
平衡合理的营养	81
准妈妈饮食宜细嚼慢咽	81
准妈妈饮食不宜过酸	81
补充钙元素	81
补充维生素D	82
吃出来的神童	82
继续补充叶酸	82

## 耐心度过艰难期

### 第6周胎教课程

母子变化	83
胎儿变化 .....	83
准妈妈变化 .....	83
巧应对怀孕后的早孕反应	83
怀孕后的早孕反应有哪些 .....	83
如何克服早孕反应 .....	84
营养胎教，孕期止吐的良方	86
足部按摩，缓解孕吐	86
足部按摩基本方法 .....	86
足部按摩的注意事项 .....	86
大家一起唱一唱 .....	87

# CONTENTS

## 提高睡眠质量的窍门 87

适合孕早期的睡眠姿势 ..... 87

还是睡不着怎么办 ..... 87

## 怀孕后为什么会喜怒无常 88

快乐给有准备的妈妈 ..... 88

愉悦地坚持自己的决定 ..... 89

有责任让自己快乐 ..... 89

保持乐观、开朗的情绪 ..... 89

## 以愉快的心情记录怀孕日记 89

### 细心呵护胎儿的健康

第7周胎教课程

## 母子变化 90

胎儿变化 ..... 90

准妈妈变化 ..... 90

## 准妈妈防辐射必读 91

微波炉的辐射 ..... 91

复印机的辐射 ..... 91

装饰材料的辐射 ..... 91

电脑的辐射 ..... 91

电视机的辐射 ..... 92

电磁炉的辐射 ..... 92

## 避免在怀孕早期做X线检查 92

## 预防便秘 92



### 注意爱惜自己

第8周胎教课程

## 母子变化 93

胎儿变化 ..... 93

准妈妈变化 ..... 93

## 孕期注意预防感冒 93

普通感冒与流感 ..... 93

喝碗红糖姜水 ..... 94

生蒜、生葱比药好 ..... 94

## 有选择补充营养素 94

## 要增加能量的摄入 94

忌食生冷或不新鲜的食物 94

忌食发霉的食物 94

## 第三章

### 关注生活中的点滴

——孕3月胎教课程

.....

### 胎儿比想象中聪明

第9周胎教课程

## 母子变化 96

胎儿变化 ..... 96

准妈妈变化 ..... 96

# 目录

## 聆听外面的世界 96

宝宝依恋母亲的心音 ..... 97

“宫”内的“小窃听器” ..... 97

胎儿听觉何时发育 ..... 98

胎儿对声音具有分辨能力 ..... 98

给宝宝播放一段音乐 ..... 98

宝宝也能感受到明暗的变化 99

宝宝还能学习呢 99

宝宝萌发的意识 100

妈妈宝宝猜谜语 100

胎儿喜欢听爸妈说话 100

说话时的态度非常重要 ..... 101

说话的内容很广泛 ..... 101

给胎儿讲故事 101

## 准爸爸乐在其中

### 第10周胎教课程

母子变化 102

胎儿变化 ..... 102

准妈妈变化 ..... 102

不宜进行性生活 104

准爸爸给准妈妈的诗歌：对月 104

准爸爸可以为准妈妈做按摩 104

关于按摩的小知识 ..... 105

开始头部按摩 ..... 105

大家一起读一读 ..... 105

准爸爸陪准妈妈产检 105

准爸爸陪伴准妈妈产检好处多 ..... 105

准爸爸要记得随时做记录 ..... 105

准妈妈读书时间：开始 106

调整心情避免孕期抑郁 106

## 注意生活细节

### 第11周胎教课程

母子变化 107

胎儿变化 ..... 107

准妈妈变化 ..... 107

要保证优质蛋白质的供给 108

远离这些过敏性食物 108

引起过敏的食物有哪些 ..... 108

食物过敏的症状及危害 ..... 108

准妈妈忌暴饮暴食 109

注意居室卫生 109

清晨一杯水 109





# CONTENTS

## 如何获得好心情

### 第12周胎教课程

母子变化	110
胎儿变化.....	110
准妈妈变化.....	110
准妈妈忌用的化妆品有哪些	110
增白霜.....	110
指甲油.....	111
口红.....	111
染发剂.....	111
感悟生命与自然之美	111
静心练练书法	112
宽松衣着，美丽心情	112
漂亮衣服的颜色、款式、质地.....	112
怎样选适合准妈妈的鞋子.....	112

## 第四章

## 让胎儿感受你的爱 ——孕4月胎教课程

## 为了宝宝科学饮食

### 第13周胎教课程

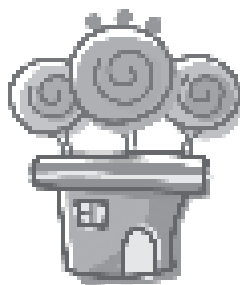
母子变化	114
胎儿变化.....	114
准妈妈变化.....	114

粗细搭配	115
控制食量	115
少食山楂	115
控制脂类摄入	115
多吃益智类干果	115
忌食咸鸭蛋	115

## 努力成为漂亮妈妈

### 第14周胎教课程

母子变化	116
胎儿变化.....	116
准妈妈变化.....	116
准妈妈应该加强头发护理	116
多吃抗斑食物	117
准妈妈的美容粥	117
准妈妈将美丽纤手进行到底	118
手部皮肤干燥的准妈妈.....	118
手上长出老茧怎么办.....	118



### 给宝宝时时刻刻的爱

第15周胎教课程

母子变化	119
胎儿变化 .....	119
准妈妈变化 .....	119
准妈妈给宝宝唱童谣	120
《小镜子》 .....	120
《小铃铛》 .....	120
《穿衣歌》 .....	120
布置一个温馨的家	120
听轻松愉快的音乐	120

### 为了宝宝充实自己

第16周胎教课程

母子变化	121
胎儿变化 .....	121
准妈妈变化 .....	121
十字绣	121
做几个漂亮的收纳盒	122
画一幅动物简笔画	122
边说边画 .....	122
突出动物形象的特征 .....	122

## 第五章

### 与胎儿互动交流 ——孕5月胎教课程

#### 与宝宝一起出行

第17周胎教课程

母子变化	124
胎儿变化 .....	124
准妈妈变化 .....	124
孕中期可计划去旅游	124
简单的运动胎教	124
抬起双腿画圆 .....	125
扭动背部 .....	125
转动脚后跟 .....	125
带着胎儿到处转转	125
经常和朋友聊天 .....	125
常回家看看 .....	125



# CONTENTS

## 随时随地进行胎教

第18周胎教课程

母子变化	126
胎儿变化.....	126
准妈妈变化.....	126
与胎儿亲密接触	126
共享音乐的快乐	127
感受宝宝的胎动	127
经常呼唤宝宝	128
美化身心	128
艺术的魅力	128
美的教育	128

## 营养素补充进行时

第19周胎教课程

母子变化	129
胎儿变化.....	129
准妈妈变化.....	129
要多摄取钙质	129
多种营养素不可或缺	130
维生素应从食物中获取.....	130
铁的重要性.....	130
铁的趣谈.....	130
大家一起做一做.....	130

## 将美丽进行到底

第20周胎教课程

母子变化	131
胎儿变化.....	131
准妈妈变化.....	131
预防妊娠纹的方法	131
均衡饮食.....	132
使用专业的去妊娠纹产品.....	132
准妈妈美丽计划	132
定期按摩.....	132
控痘防斑.....	132
孕妈妈拍照片	132

## 第六章

### 和胎儿亲密接触

——孕6月胎教课程

.....

## 向宝宝表达你的爱

第21周胎教课程

母子变化	134
胎儿变化.....	134
准妈妈变化.....	134

# 目录

## 奇妙的字母记忆方法 134

大家一起唱一唱..... 134

注意学习方法..... 135

## “勤”胎教无难事 135

勤交流，培养感情..... 135

勤进食，保证营养..... 135

勤运动，愉悦身心..... 135

## 胎教故事：十二生肖的故事 136

做道营养丰富的小菜 137

给予宝宝良好的熏陶 138

保持好的心情不停歇 138

动一动 138

## 最优美的旋律

### 第22周胎教课程

## 母子变化 139

胎儿变化..... 139

准妈妈变化..... 139

## 享受音乐的快乐 139

选择舒适的姿势..... 140

感受音乐的魅力..... 140

胎教名曲：摇篮曲 140

胎教名曲：蓝色多瑙河 141

胎教名曲：天鹅湖 141

## 准妈妈最佳姿势

### 第23周胎教课程

## 母子变化 142

胎儿变化..... 142

准妈妈变化..... 142

## 移动重物 142

上下楼梯 143

蹲下拿东西 143

高处取物 143

正确的站姿 143

正确的坐姿 143

正确的睡姿 144

## 保证准妈妈的健康

### 第24周胎教课程

## 母子变化 145

胎儿变化..... 145

准妈妈变化..... 145

要进行糖尿病检查 145

要注意出行安全 146

应适当运动 146

准妈妈小腿浮肿的防治方法 146

贫血的防治 146

## 第七章

### 胎儿懂得你的心 ——孕7月胎教课程

#### 轻柔细语最温柔

第25周胎教课程

母子变化	148
胎儿变化.....	148
准妈妈变化.....	148
熟悉常用招呼用语	148
教胎儿学拼音	149
23个声母.....	149
教声母的方法.....	149
形象记忆法.....	149
准妈妈读书时间	150
沁园春·雪.....	150
饮湖上初晴后雨.....	150
梅花.....	150



#### 与胎儿心灵相犀

第26周胎教课程

母子变化	151
胎儿变化.....	151
准妈妈变化.....	151
准妈妈给胎儿唱童谣	152
《起床歌》.....	152
《学画画》.....	152
《逛公园》.....	152
开始培育胎儿的心灵	152
准妈妈情绪对胎儿心灵的影响.....	152
准妈妈学会满足.....	152
胎儿和准妈妈之间的心电感应	153
通过梦向准妈妈传递信息.....	153
胎儿通过行为向准妈妈“报警”.....	153
胎儿喜欢妈妈温柔的声音	153
什么是“高域衰减”.....	153
用你的声音安慰腹中的胎儿吧.....	153

#### 通过游戏亲近宝宝

第27周胎教课程

母子变化	154
胎儿变化.....	154
准妈妈变化.....	154

好玩的手指游戏 (1)	154
手指游戏《都睡了》	154
手指小熊	155
好玩的手指游戏 (2)	155
手指游戏《开门》	155
手指游戏《金锅盖》	155
手指游戏《手指歌》	155
开动脑筋猜一猜	155
猜猜动物谜语	155
猜猜植物谜语	156
和胎儿一起做“踢肚游戏”	156
与胎儿齐欢乐	157
准妈妈嗅一嗅	157
大家一起唱一唱	157

## 在音乐中提升自我

### 第28周胎教课程

母子变化	158
胎儿变化	158
准妈妈变化	158
胎教名曲：绿袖子	158
听《动物狂欢节》组曲	159
曲目简介	159
序曲及狮王进行曲（庄严的行板）	159
母鸡和公鸡协奏曲（中庸的快板）	159

林中杜鹃（行板）	160
钢琴家（中庸的快板）	160
舒曼的《梦幻曲》	160
听民乐《百鸟朝凤》	160

## 第八章

# 迎接胎教的“巅峰时刻”

## ——孕8月胎教课程

### 异常情况多注意

#### 第29周胎教课程

母子变化	162
胎儿变化	162
准妈妈变化	162
早产	162
感染及其他	162
妊娠晚期假宫缩	163
小心前置胎盘征兆	163
预防胎盘早期剥离	163



# CONTENTS

## 饮食休息更重要

### 第30周胎教课程

母子变化	164
胎儿变化.....	164
准妈妈变化.....	164
饮食上应少食多餐	164
饭后最好躺下休息半小时	165
为避免疲劳可适当做些活动	165
在孕晚期要严格控制体重增长	165
开胃食谱	165

## 与胎儿多交流沟通

### 第31周胎教课程

母子变化	166
胎儿变化.....	166
准妈妈变化.....	166
胎教故事：愚公移山	166
准妈妈动脑时间：推理题	167
奎奎妈妈.....	167
笑笑妈妈.....	168
糖糖妈妈.....	168

教胎儿认汉字	168
读古诗《咏鹅》	169
唱三字经歌	169

## 孕晚期注意事项

### 第32周胎教课程

母子变化	171
胎儿变化.....	171
准妈妈变化.....	171
感到胸闷恶心	171
应重视产前检查	171
不要过度劳累	172
开始做有助于哺乳的乳房护理	172
少吃盐保健康	172
应增加蛋白质的摄入	172
补充必需脂肪酸	172



## 第九章

# 做好全方位的准备 ——孕9月胎教课程

.....

### 关注胎动胎位变化

#### 第33周胎教课程

母子变化	174
胎儿变化 .....	174
准妈妈变化 .....	174
关注胎动和胎位 (1)	174
宝宝的胎动有4种模式 .....	175
监测胎动的方法 .....	175
关注胎动和胎位 (2)	175

### 在等待中做胎教

#### 第34周胎教课程

母子变化	176
胎儿变化 .....	176
准妈妈变化 .....	176
胎教名曲：欢乐颂	176
临产前保持好心情很重要	177
开始确定产后护理的人选	177

### 准爸爸准备时刻

#### 第35周胎教课程

母子变化	178
胎儿变化 .....	178
准妈妈变化 .....	178
进行精神刺激	179
让丈夫帮助按摩	179
临产前准爸爸的准备	179
确定分娩方式 .....	179
决定是否陪产 .....	179

### 做些能够适应的运动

#### 第36周胎教课程

母子变化	180
胎儿变化 .....	180
准妈妈变化 .....	180
准妈妈要远离家务	180
练习呼吸	181
腹式深呼吸 .....	181
胸式呼吸 .....	181
浅呼吸 .....	181
短促呼吸 .....	181
肌肉松弛法 .....	181



拍拍肚皮，晒晒太阳	181
下腹和大腿感到疼痛	181
每周要接受一次定期检查	182
要避免攀登到高处	182
决定是否进行剖宫产	182
预防便秘	182
注意休息	182
产生色素沉着	182

## 第十章

### 冲向最后的胜利 ——孕10月胎教课程

#### 胜利近在咫尺

第37周胎教课程

母子变化	184
胎儿变化.....	184
准妈妈变化.....	184
坚持给胎儿补脑	184
准备入院待产的自我护理	185
待产时准爸爸可以做的事.....	185
准妈妈要放松精神.....	186

做妈妈前看一看：生命的价值	186
生命的价值.....	186
妈妈的希望.....	187
音乐胎教：传递爱的喜悦与幸福	187
推荐胎教音乐.....	187
给胎儿唱歌是最好的音乐胎教.....	187
助产小运动	187
增强臀腿肌肉力量的运动.....	187
增强骨盆肌肉力量的运动.....	188
教胎儿玩扑克牌	188

#### 不要给自己太大压力

第38周胎教课程

母子变化	189
胎儿变化.....	189
准妈妈变化.....	189
产前紧张对胎儿产生的影响	189
焦虑对宝宝的负面影响.....	190
减轻焦虑小窍门.....	190
消除产前紧张情绪	190
分娩前的心理调整	190
不怕难产.....	190
不怕痛.....	190