

中山大学附属第一医院

高羽、沈振宇

联袂打造



妈咪宝贝
系列②

胎教 早教 专家指导

高羽 沈振宇◎编著

教让胎儿的身心健康发育
先进的早教让宝宝智能全面开发



中国纺织出版社

妈咪宝贝系列②

胎教早教

专家指导

高羽 沈振宇◎编著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

关注胎儿的发育、挖掘宝宝的潜能是每位年轻父母义不容辞的责任。本书分为对胎教的认识、对胎儿的了解、孕期同步胎教方案、对早教的认识和婴儿早教方案五大章,内容包括胎教的内容、胎儿具备的能力、孕期每月胎儿发育状况、孕期生活指南、孕期营养要点、每月胎教具体实践以及出生后宝宝的身心发育、日常护理技巧、喂养指南、宝宝各种能力的训练等,能给您提供全方位的指导。



胎教早教

专家指导 

图书在版编目(CIP)数据

胎教早教专家指导 / 高羽, 沈振宇编著. —北京:
中国纺织出版社, 2013. 3

(妈咪宝贝系列 ; 2)

ISBN 978-7-5064-8287-5

I. ①胎… II. ①高… ②沈… 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244919号

策划编辑: 曲小月 胡 蓉

责任编辑: 刘艳红

责任印制: 储志伟

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

北京旭丰源印刷技术有限公司印刷

各地新华书店经销

2013年3月第1版第1次印刷

开本: 635×965

1/12

印张: 18

字数: 248千字

定价: 35.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言



FOREWORD

当知道一位天使已经降临在妈妈的肚子里时，年轻的准父母期待的是什么呢？每一个爸爸、妈妈都希望自己的宝宝将来能健康成长，并且聪明过人。在科技日益发达、社会日益进步的今天，所有的父母都不会忽略对小宝宝智力和潜能的开发。

胎教带来的效果已经得到了多方的证实，胎教的内容不仅包括优生优育的思想，更包括十月怀胎的过程中环境、心理、语言、运动、饮食等多方面的细致内容。进行胎教的时候，孕妇通过调整身体的内外环境，消除不良刺激对胎儿的影响，并采用一定的方法和手段，积极主动地对胎儿进行训练和教育，给予胎儿有利大脑和神经系统发育的有益活动，能促进胎儿的身心发育，使胎儿的潜能得到最大限度的开发，为出生后的健康成长和教育打下良好的基础。

而当宝宝出生后，应根据孩子生理和心理发展的特点以及敏感期的发展特点，进行有针对性的指导和培养，为孩子多元智能和健康人格的培养打下良好的基础。

研究发现，0~3岁是孩子大脑发育最快、身心发展最关键的时期，因此被称为早教黄金期，在此期间，孩子开始形成自己的智力模式、个性和社会生活习惯等。而每个人都有极大的潜能待于开发，大多数人的潜能只开发了大脑的2%~8%，像爱因斯坦这样伟大的科学家，他的脑细胞也仅仅开发了全脑的三分之一而已。婴儿几乎可以产生两倍于成人的神经连接，从而确保其能够学到各种各样的经验，并且拥有足够的智力开发的空间，这给望子成龙的父母提供了条件。

本书的内容主要包括对胎教的认识，对胎儿所具备的能力的了解，孕期每月胎儿发育状况及孕妇的身体变化、孕期生活指南、孕期饮食须知、每月胎教具体实施方案，以及对早教的了解，出生后的宝宝身心发育、喂养指南、日常护理技巧、宝宝各种能力的训练等。本书是献给那些关注宝宝发育特点、留心宝宝能力特长、用心挖掘宝宝潜能的每一对年轻父母的礼物。

科学的胎教、早教能对宝宝的一生产生积极的影响，对宝宝进行科学合理的训练和培养，就能让宝宝的潜能得到最大限度的开发，帮助宝宝赢在起跑线上！

第一章 对胎教的认识

胎教是提高宝宝智慧的基础··· 12

对胎教的认识····· 12

胎教的实质····· 12

胎教的意义····· 12

胎教的分类····· 13

狭义胎教····· 13

广义胎教····· 13

胎教的益处····· 14

胎教能使孩子聪明····· 14

胎教与胎儿性格的关系····· 14

培养胎儿良好的习惯····· 14

音乐胎教对孕妈咪的益处····· 15

瑜伽胎教对孕妈咪的益处····· 15

受过胎教的孩子的特点····· 16

胎教的种类····· 17

环境胎教····· 17

音乐胎教····· 17

语言胎教····· 18

情绪胎教····· 18

行为胎教····· 19

运动胎教····· 19

意念胎教····· 19

视觉胎教····· 20

抚摸胎教····· 20

营养胎教····· 20

走出胎教误区····· 21

胎教根本是无稽之谈····· 21

胎教可以随时随地进行····· 21

要经常实施“拍打”胎教····· 22

胎教音乐越大声越好····· 22

所····· 22

经胎教后····· 23

正确实施胎教····· 24

胎教应该从什么时候开始····· 24

胎教成功的秘诀····· 25

掌握胎儿学习的最佳时机····· 25

寻找适合自己的胎教方法····· 25

胎儿应该学的内容····· 26

胎教中的成员····· 27

胎教中的家庭成员····· 27

家庭成员在胎教中的作用····· 27

怎样做好胎教的主角····· 27

胎教人人都能做到····· 28

准爸爸参与胎教····· 29

夫妻感情对胎儿的影响····· 29

准爸爸在胎教中的责任····· 29

胎儿喜欢听爸爸的声音····· 29

孕妈咪在胎教中的作用····· 30

母爱是胎教的基础····· 30

胎儿能理解母亲的感情····· 30

孕妈咪的求知欲对胎儿的影响····· 31

胎儿喜欢妈妈的声音····· 31

第二章 对胎儿的了解

胎儿的发育特点····· 34

胎儿的大脑发育与记忆力····· 34

胎儿的大脑发育····· 34

胎儿的记忆力····· 34

目录

CONTENTS

胎儿的心理与意识·····	35
胎儿的心理·····	35
胎儿的“十怕”·····	35
胎儿的意识·····	36
胎儿的性格·····	37
胎儿的性格形成·····	37
胎儿会发脾气·····	37
胎儿的感觉器官·····	38
胎儿的感觉·····	38
胎儿的听觉·····	38
胎儿的视觉·····	39
胎儿的触觉·····	39
胎儿的嗅觉·····	40
胎儿的味觉·····	40

胎儿的生活能力····· 41

胎儿的行为能力·····	41
胎儿的学习能力·····	41
胎儿会做梦·····	41
胎儿会吞咽羊水·····	42
胎儿会打嗝·····	42
胎儿会吮吸手指·····	42
胎儿的生活习惯·····	43
胎儿的习惯·····	43
胎儿的生活·····	43
胎儿的睡眠·····	43

第三章 孕期同步胎教方案

孕1月····· 46

胎宝宝与孕妈咪·····	46
--------------	----

胎宝宝的成长·····	46
孕妈咪身体的变化·····	46
生活指南·····	47
准爸爸须知·····	47
孕妈咪日常生活注意事项·····	47
孕1月饮食须知·····	48
饮食原则·····	48
一天的饮食安排·····	48
胎教方案·····	49
情绪胎教·····	49
行为胎教·····	49
意念胎教·····	50
语言胎教·····	50

孕2月····· 51

胎宝宝与孕妈咪·····	51
胎宝宝的成长·····	51
孕妈咪身体的变化·····	51
生活指南·····	52
准爸爸须知·····	52
孕妈咪日常生活注意事项·····	52
孕2月饮食须知·····	53
饮食原则·····	53
孕妈咪营养不良易导致胎儿畸形·····	53
一天的饮食安排·····	53
胎教方案·····	54
环境胎教·····	54
意念胎教·····	55
语言胎教·····	55
音乐胎教·····	56

孕3月····· 57

胎宝宝与孕妈咪·····	57
--------------	----

胎宝宝的成长·····	57
孕妈咪身体的变化·····	57
生活指南·····	58
准爸爸须知·····	58
孕妈咪日常生活注意事项·····	58
孕3月饮食须知·····	59
饮食原则·····	59
一天的饮食安排·····	59
胎教方案·····	60
语言胎教·····	60
音乐胎教·····	60
行为胎教·····	61
环境胎教·····	61
情绪胎教·····	62

孕4月····· 63

胎宝宝与孕妈咪·····	63
胎宝宝的成长·····	63
孕妈咪身体的变化·····	63
生活指南·····	64
准爸爸须知·····	64
孕妈咪日常生活注意事项·····	64
孕4月饮食须知·····	65
饮食原则·····	65
一天的饮食安排·····	65
胎教方案·····	66
情绪胎教·····	66
音乐胎教·····	66
意念胎教·····	66
语言胎教·····	67
运动胎教·····	67
行为胎教·····	68

智力胎教.....	68	胎教方案.....	80	胎宝宝的成长.....	91
		情绪胎教.....	80	孕妈咪身体的变化.....	91
孕5月	70	音乐胎教.....	80	生活指南	92
胎宝宝与孕妈咪.....	70	语言胎教.....	81	准爸爸须知.....	92
胎宝宝的成长.....	70	抚摸胎教.....	81	孕妈咪日常生活注意事项.....	92
孕妈咪身体的变化.....	70	行为胎教.....	82	孕8月饮食须知	93
生活指南	71	修养胎教.....	83	饮食原则.....	93
准爸爸须知.....	71			一天的饮食安排.....	93
孕妈咪日常生活注意事项.....	71	孕7月	84	胎教方案	94
孕5月饮食须知	72	胎宝宝与孕妈咪.....	84	音乐胎教.....	94
饮食原则.....	72	胎宝宝的成长.....	84	数学胎教.....	94
一天的饮食安排.....	72	孕妈咪身体的变化.....	84	意念胎教.....	95
胎教方案	73	生活指南	85	抚摸胎教.....	95
游戏胎教.....	73	准爸爸须知.....	85	行为胎教.....	95
运动胎教.....	73	孕妈咪日常生活注意事项.....	85	语言胎教.....	96
情绪胎教.....	73	孕7月饮食须知	86	修养胎教.....	97
语言胎教.....	74	饮食原则.....	86	运动胎教.....	97
环境胎教.....	74	一天的饮食安排.....	86		
行为胎教.....	74	胎教方案	87	孕9月	98
智力胎教.....	75	情绪胎教.....	87	胎宝宝与孕妈咪.....	98
修养胎教.....	76	视觉胎教.....	87	胎宝宝的成长.....	98
		音乐胎教.....	87	孕妈咪身体的变化.....	98
孕6月	77	语言胎教.....	88	生活指南	99
胎宝宝与孕妈咪.....	77	意念胎教.....	88	准爸爸须知.....	99
胎宝宝的成长.....	77	色彩胎教.....	88	孕妈咪日常生活注意事项.....	99
孕妈咪身体的变化.....	77	环境胎教.....	89	孕9月饮食须知	100
生活指南	78	智力胎教.....	89	饮食原则.....	100
准爸爸须知.....	78	修养胎教.....	90	一天的饮食安排.....	100
孕妈咪日常生活注意事项.....	78			胎教方案	101
孕6月饮食须知	79	孕8月	91	情绪胎教.....	101
饮食原则.....	79	胎宝宝与孕妈咪.....	91	音乐胎教.....	101
一天的饮食安排.....	79			语言胎教.....	101
				视觉胎教.....	102

意念胎教·····	102
智力胎教·····	102
营养胎教·····	103
行为胎教·····	104

孕10月 ····· 105

胎宝宝与孕妈咪·····	105
胎宝宝的成长·····	105
孕妈咪身体的变化·····	105
生活指南·····	106
准爸爸须知·····	106
孕妈咪日常生活注意事项·····	106
孕10月饮食须知·····	107
饮食原则·····	107
一天的饮食安排·····	107
胎教方案·····	108
视觉胎教·····	108
意念胎教·····	108
语言胎教·····	109
音乐胎教·····	110
运动胎教·····	110
抚摸胎教·····	111
综合胎教·····	111

第四章 对早教的认识

认识早教····· 114

对早教的了解·····	114
早教的概念·····	114
早教的重心·····	114
胎教与早教的衔接·····	115

早教的训练项目·····	115
早教的发展·····	116
在不同的发育时期进行适当的教育·····	116

早教的重要性····· 117

早教的重要性·····	117
早教是开发孩子潜能最有效的途径·····	117

早教的好处····· 118

早教是大脑健康发育的需要·····	118
早教是智力全面发展的需要·····	118
早教是身体平衡发展的需要·····	119
早教是人格健康成长的需要·····	119
早教是个性自我成长的需要·····	119

关注早教中的问题····· 120

早期教育不等同于教育训练·····	120
智商开发和情商开发相结合·····	120
早教需要顺应孩子的发展规律·····	120
教孩子同时也教家长·····	120

早教主流理念····· 122

在生活中体验·····	122
体智能早教·····	122
准MBA理念·····	122
蒙台梭利教育·····	122
奥尔夫音乐教育·····	123
冯德全早教·····	123
华德福教育·····	124

宝宝玩具、画册的选择····· 125

不同年龄阶段的智力开发玩具·····	125
适合0~6个月宝宝玩的玩具·····	125
适合6~12个月宝宝玩的玩具·····	126
培养创造力的玩具·····	126
宝宝画册的选择·····	127
画册是宝宝的第一本教材·····	127

通过妈妈让孩子接触画册·····	127
画册能培养宝宝的观察力和想象力·····	127
如何为宝宝挑选合适的画册·····	128
教宝宝使用画册的方法·····	128

聪明宝宝育儿法····· 129

培养聪明宝宝的原则····· 129

父母多对孩子说话·····	129
抱孩子外出·····	129
给孩子看图画书·····	130
给孩子讲故事·····	130
让孩子接触名画·····	130
让孩子多听名曲·····	130
不要以否定的态度对待孩子·····	130

培养注意力的方法····· 131

宝宝真的是注意力不集中吗·····	131
培养0~1岁宝宝注意力的方法·····	131
营造让宝宝专注的氛围·····	132
妈妈干涉过多，宝宝就容易变得散漫·····	133
新鲜的自然食品有助于宝宝注意力的发育·····	133

亲子感情的建立····· 134

对亲子感情的认识····· 134

什么是亲子感情·····	134
抚触的力量·····	134
美妙的声音让宝宝更聪明·····	135
宝宝眼中的世界·····	135
运动有益于身体健康·····	135
爱模仿的宝宝·····	135
爸爸的育儿方法·····	136
父亲角色也很重要·····	136
不要急于成为一个好爸爸·····	136
尽可能像没有孩子之前那样生活·····	136

给妻子留出属于她的时间·····	136
夜里喂奶时陪着妻子·····	137
对孩子表达你的爱·····	137
永远不要伤害孩子·····	137
建立良好的亲子关系·····	138
尽量母乳喂养·····	138
保持身体接触·····	138
培养母亲孕期亲情·····	138
重视父爱的作用以及父亲和母亲的默契配合·····	139
开展亲子游戏·····	139
减少或避免对孩子亲子感情的伤害·····	139

第五章 婴儿早教方案

第1个月····· 142

身心发育·····	142
婴儿的生长发育·····	142
婴儿的智能发育·····	142
喂养指南·····	143
母乳是婴儿最理想的食物·····	143
哺乳应注意的问题·····	143
人工喂养·····	143
正确的喂奶方法·····	144
夜间如何哺乳新生儿·····	144
调配奶粉的注意事项·····	144
护理技巧·····	145
如何给宝宝穿衣服·····	145
如何给宝宝洗澡·····	145
脐带的护理·····	146
为宝宝清洁口腔·····	146
如何判断新生儿冷热·····	146

能力训练·····	147
社交能力训练·····	147
视觉训练·····	147
听觉训练·····	147
触觉训练·····	147
语言能力训练·····	148
动作训练·····	148
创造性想象能力训练·····	149
自然观察能力训练·····	149

第2个月····· 150

身心发育·····	150
婴儿的生长发育·····	150
婴儿的智能发育·····	150
喂养指南·····	151
如何进行混合喂养·····	151
如何正确为宝宝添加鱼肝油·····	151
如何正确给宝宝喂水·····	151
护理技巧·····	152
保护婴儿的眼睛·····	152
如何给宝宝剪指甲·····	152
婴儿排泄后的护理·····	152
能力训练·····	153
语言训练·····	153
视觉训练·····	153
听觉训练·····	153
数学逻辑思维能力训练·····	154
感觉能力训练·····	154
动作训练·····	154
社交训练·····	154
自然观察能力训练·····	155
音乐艺术能力训练·····	155

第3个月····· 156

身心发育·····	156
婴儿的生长发育·····	156
婴儿的智能发育·····	156
喂养指南·····	157
此时期宝宝要补充的营养·····	157
怎样给宝宝增加营养·····	157
怎样喂宝宝喝果汁·····	157
护理技巧·····	158
培养宝宝良好的睡眠习惯·····	158
正确使用枕头·····	158
要应对意外防护·····	158
学会为宝宝把尿·····	158
宝宝流口水的护理·····	158
能力训练·····	159
听觉训练·····	159
社交能力训练·····	159
音乐艺术能力训练·····	159
动作训练·····	160
数学逻辑思维能力训练·····	160
视觉训练·····	160
感知能力训练·····	161
语言训练·····	161
触觉能力训练·····	161

第4个月····· 162

身心发育·····	162
婴儿的生长发育·····	162
婴儿的智能发育·····	162
喂养指南·····	163
宝宝添加辅食初期食物的选择·····	163
如何为宝宝选择勺子·····	163
喂辅食时的注意事项·····	163

护理技巧	164
何时给婴儿理发	164
如何应对宝宝翻身造成的意外	164
宝宝双脚的护理	164
正确对待宝宝吮吸手指	164

能力训练	165
创造力训练	165
听觉训练	165
视觉训练	166
语言训练	166
逻辑思维能力训练	166
人际交往能力训练	167
自然观察能力训练	167

第5个月 168

身心发育	168
婴儿的生长发育	168
婴儿的智能发育	168

喂养指南	169
要让宝宝习惯用勺子吃东西	169
怎样让宝宝适应新的食物	169
这个时期注意给宝宝喂水	169

护理技巧	170
乳牙的护理	170
宝宝爱踢被子怎么办	170
使用婴儿车的注意事项	170

能力训练	171
自然观察能力训练	171
数学逻辑能力训练	171
语言训练	171
听觉训练	172
视觉训练	172
音乐艺术能力训练	172

社交能力训练	173
动作训练	173
创造性想象能力训练	173

第6个月 174

身心发育	174
婴儿的生长发育	174
婴儿的智能发育	174

喂养指南	175
喂养6个月的宝宝	175
婴儿不宜喝豆奶	175
此时可以给宝宝喂点心吗	175

护理技巧	176
要经常让宝宝晒太阳	176
不要过分逗玩婴儿	176
宝宝发生意外的对策	176

能力训练	177
语言训练	177
视觉训练	177
社交训练	177
音乐与艺术训练	177

记忆力训练	178
听觉训练	178
创造性想象能力训练	179
情感训练	179
感觉能力训练	179
数学逻辑思维能力训练	179

第7个月 180

身心发育	180
婴儿的生长发育	180
婴儿的智能发育	180

喂养指南	181
------	-----

7个月婴儿辅食的添加	181
婴儿早期营养不良的表现	181
辅食喂多长时间好	181

护理技巧 182

为宝宝准备合适的衣被	182
不能给婴儿硬灌药	182

能力训练 183

动作训练	183
爬的训练	183
听觉训练	184
视觉能力训练	184
语言训练	184
感觉能力训练	185
模仿能力训练	185
社交能力训练	185

第8个月 186

身心发育	186
婴儿的生长发育	186
婴儿的智能发育	186

喂养指南	187
宝宝发烧时不宜在饮食中增加鸡蛋	187
婴儿的断奶准备	187
培养婴儿良好的饮食习惯	187
为婴儿选择较柔软的固体食物	187

护理技巧	188
训练宝宝学习坐便盆	188
正确照料宝宝	188
不要阻止宝宝用手抓东西吃	188

能力训练	189
视觉空间智能的训练	189
创造力训练	189
自理能力训练	189

技能训练·····	190	适宜婴儿的益智食品·····	199	数学逻辑思维能力训练·····	209
自然观察能力训练·····	190	护理技巧 ·····	200	第12个月 ·····	210
语言训练·····	191	婴幼儿不宜滥用抗生素·····	200	身心发育 ·····	210
感觉能力训练·····	191	宝宝开窗睡觉益处多·····	200	婴儿的生长发育·····	210
动作训练·····	191	能力训练 ·····	201	婴儿的智能发育·····	210
第9个月 ·····	192	数学逻辑能力训练·····	201	喂养指南 ·····	211
身心发育 ·····	192	动作训练·····	201	婴儿断奶后的营养调配·····	211
婴儿的生长发育·····	192	语言能力训练·····	202	宝宝如何食用坚果·····	211
婴儿的智能发育·····	192	音乐艺术能力训练·····	202	培养宝宝良好的进食习惯·····	211
喂养指南 ·····	193	技能水平训练·····	202	护理技巧 ·····	212
宝宝的营养食谱·····	193	创造力训练·····	203	帮宝宝学步·····	212
偏食宝宝的喂养·····	193	听觉训练·····	203	宝宝的口腔护理·····	212
婴儿注意补钙误区·····	193	感觉能力训练·····	203	周岁宝宝生活安排·····	212
护理技巧 ·····	194	第11个月 ·····	204	能力训练 ·····	213
禁止宝宝做的事情·····	194	身心发育 ·····	204	音乐与艺术训练·····	213
从入睡状态看宝宝的健康·····	194	婴儿的生长发育·····	204	创造力训练·····	213
能力训练 ·····	195	婴儿的智能发育·····	204	自然观察训练·····	213
听觉训练·····	195	喂养指南 ·····	205	情感培养训练·····	214
社交训练·····	195	孩子不爱吃蔬菜怎么办·····	205	视觉训练·····	214
音乐与艺术训练·····	195	要采用正确的断奶方法·····	205	数学逻辑思维能力训练·····	214
数学逻辑思维能力训练·····	196	饮食搭配原则·····	205	语言训练·····	215
语言训练·····	196	护理技巧 ·····	206	动作训练·····	215
情感培育训练·····	196	宝宝不要过度活动·····	206		
视觉训练·····	197	婴儿不宜穿的衣服·····	206		
创造性能力训练·····	197	基本生活习惯的培养·····	206		
第10个月 ·····	198	能力训练 ·····	207		
身心发育 ·····	198	视觉训练·····	207		
婴儿的生长发育·····	198	音乐艺术能力训练·····	207		
婴儿的智能发育·····	198	联想训练·····	208		
喂养指南 ·····	199	社交训练·····	208		
婴儿不宜吃的食物·····	199	肢体协调智能训练·····	208		
		语言训练·····	209		

妈咪宝贝系列②

胎教早教

专家指导

高羽 沈振宇◎编著



中国纺织出版社

FOREWORD

前言



当知道一位可爱的天使已经降临在妈妈的肚子里时，年轻的准父母期待的是什么呢？每一个爸爸、妈妈都希望自己的宝宝将来能健康成长，并且聪明过人。在科技日益发达、社会日益进步的今天，所有的父母都不会忽略对小宝宝智力和潜能的开发。

胎教带来的效果已经得到了多方的证实，胎教的内容不仅包括优生优育的思想，更包括十月怀胎的过程中环境、心理、语言、运动、饮食等多方面的细致内容。进行胎教的时候，孕妇通过调整身体的内外环境，消除不良刺激对胎儿的影响，并采用一定的方法和手段，积极主动地对胎儿进行训练和教育，给予胎儿有利大脑和神经系统发育的有益活动，能促进胎儿的身心发育，使胎儿的潜能得到最大限度的开发，为出生后的健康成长和教育打下良好的基础。

而当宝宝出生后，应根据孩子生理和心理发展的特点以及敏感期的发展特点，进行有针对性的指导和培养，为孩子多元智能和健康人格的培养打下良好的基础。

研究发现，0~3岁是孩子大脑发育最快、身心发展最关键的时期，因此被称为早教黄金期，在此期间，孩子开始形成自己的智力模式、个性和社会生活习惯等。而每个人都有极大的潜能待于开发，大多数人的潜能只开发了大脑的2%~8%，像爱因斯坦这样伟大的科学家，他的脑细胞也仅仅开发了全脑的三分之一而已。婴儿几乎可以产生两倍于成人的神经连接，从而确保其能够学到各种各样的经验，并且拥有足够的智力开发的空间，这给望子成龙的父母提供了条件。

本书的内容主要包括对胎教的认识，对胎儿所具备的能力的了解，孕期每月胎儿发育状况及孕妇的身体变化、孕期生活指南、孕期饮食须知、每月胎教具体实施方案，以及对早教的了解，出生后的宝宝身心发育、喂养指南、日常护理技巧、宝宝各种能力的训练等。本书是献给那些关注宝宝发育特点、留心宝宝能力特长、用心挖掘宝宝潜能的每一对年轻父母的礼物。

科学的胎教、早教能对宝宝的一生产生积极的影响，对宝宝进行科学合理的训练和培养，就能让宝宝的潜能得到最大限度的开发，帮助宝宝赢在起跑线上！

第一章 对胎教的认识

胎教是提高宝宝智慧的基础··· 12

对胎教的认识····· 12

胎教的实质····· 12

胎教的意义····· 12

胎教的分类····· 13

狭义胎教····· 13

广义胎教····· 13

胎教的益处····· 14

胎教能使孩子聪明····· 14

胎教与胎儿性格的关系····· 14

培养胎儿良好的习惯····· 14

音乐胎教对孕妈的益处····· 15

瑜伽胎教对孕妈的益处····· 15

受过胎教的孩子的特点····· 16

胎教的种类····· 17

环境胎教····· 17

音乐胎教····· 17

语言胎教····· 18

情绪胎教····· 18

行为胎教····· 19

运动胎教····· 19

意念胎教····· 19

视觉胎教····· 20

抚摸胎教····· 20

营养胎教····· 20

走出胎教误区····· 21

胎教根本是无稽之谈····· 21

胎教可以随时随地进行····· 21

要经常实施“拍打”胎教····· 22

胎教音乐越大声越好····· 22

所····· 22

经胎教后可育出儿童····· 23

正确实施胎教····· 24

胎教应该从什么时候开始····· 24

胎教成功的秘诀····· 25

掌握胎儿学习的最佳时机····· 25

寻找适合自己的胎教方法····· 25

胎儿应该学的内容····· 26

胎教中的成员····· 27

胎教中的家庭成员····· 27

家庭成员在胎教中的作用····· 27

怎样做好胎教的主角····· 27

胎教人人都能做到····· 28

准爸爸参与胎教····· 29

夫妻感情对胎儿的影响····· 29

准爸爸在胎教中的责任····· 29

胎儿喜欢听爸爸的声音····· 29

孕妈咪在胎教中的作用····· 30

母爱是胎教的基础····· 30

胎儿能理解母亲的感情····· 30

孕妈咪的求知欲对胎儿的影响····· 31

胎儿喜欢妈妈的声音····· 31

第二章 对胎儿的了解

胎儿的发育特点····· 34

胎儿的大脑发育与记忆力····· 34

胎儿的大脑发育····· 34

胎儿的记忆力····· 34

目录

CONTENTS

胎儿的心理与意识·····	35
胎儿的心理·····	35
胎儿的“十怕”·····	35
胎儿的意识·····	36
胎儿的性格·····	37
胎儿的性格形成·····	37
胎儿会发脾气·····	37
胎儿的感觉器官·····	38
胎儿的感觉·····	38
胎儿的听觉·····	38
胎儿的视觉·····	39
胎儿的触觉·····	39
胎儿的嗅觉·····	40
胎儿的味觉·····	40

胎儿的生活能力····· 41

胎儿的行为能力·····	41
胎儿的学习能力·····	41
胎儿会做梦·····	41
胎儿会吞咽羊水·····	42
胎儿会打嗝·····	42
胎儿会吸吮手指·····	42
胎儿的生活习惯·····	43
胎儿的习惯·····	43
胎儿的生活·····	43
胎儿的睡眠·····	43

第三章 孕期同步胎教方案

孕1月····· 46

胎宝宝与孕妈咪·····	46
--------------	----

胎宝宝的成长·····	46
孕妈咪身体的变化·····	46
生活指南·····	47
准爸爸须知·····	47
孕妈咪日常生活注意事项·····	47
孕1月饮食须知·····	48
饮食原则·····	48
一天的饮食安排·····	48
胎教方案·····	49
情绪胎教·····	49
行为胎教·····	49
意念胎教·····	50
语言胎教·····	50

孕2月····· 51

胎宝宝与孕妈咪·····	51
胎宝宝的成长·····	51
孕妈咪身体的变化·····	51
生活指南·····	52
准爸爸须知·····	52
孕妈咪日常生活注意事项·····	52
孕2月饮食须知·····	53
饮食原则·····	53
孕妈咪营养不良易导致胎儿畸形·····	53
一天的饮食安排·····	53
胎教方案·····	54
环境胎教·····	54
意念胎教·····	55
语言胎教·····	55
音乐胎教·····	56

孕3月····· 57

胎宝宝与孕妈咪·····	57
--------------	----

胎宝宝的成长·····	57
孕妈咪身体的变化·····	57
生活指南·····	58
准爸爸须知·····	58
孕妈咪日常生活注意事项·····	58
孕3月饮食须知·····	59
饮食原则·····	59
一天的饮食安排·····	59
胎教方案·····	60
语言胎教·····	60
音乐胎教·····	60
行为胎教·····	61
环境胎教·····	61
情绪胎教·····	62

孕4月····· 63

胎宝宝与孕妈咪·····	63
胎宝宝的成长·····	63
孕妈咪身体的变化·····	63
生活指南·····	64
准爸爸须知·····	64
孕妈咪日常生活注意事项·····	64
孕4月饮食须知·····	65
饮食原则·····	65
一天的饮食安排·····	65
胎教方案·····	66
情绪胎教·····	66
音乐胎教·····	66
意念胎教·····	66
语言胎教·····	67
运动胎教·····	67
行为胎教·····	68

智力胎教.....	68	胎教方案.....	80	胎宝宝的成长.....	91
		情绪胎教.....	80	孕妈咪身体的变化.....	91
孕5月	70	音乐胎教.....	80	生活指南	92
胎宝宝与孕妈咪.....	70	语言胎教.....	81	准爸爸须知.....	92
胎宝宝的成长.....	70	抚摸胎教.....	81	孕妈咪日常生活注意事项.....	92
孕妈咪身体的变化.....	70	行为胎教.....	82	孕8月饮食须知	93
生活指南	71	修养胎教.....	83	饮食原则.....	93
准爸爸须知.....	71	孕7月	84	一天的饮食安排.....	93
孕妈咪日常生活注意事项.....	71	胎宝宝与孕妈咪.....	84	胎教方案.....	94
孕5月饮食须知	72	胎宝宝的成长.....	84	音乐胎教.....	94
饮食原则.....	72	孕妈咪身体的变化.....	84	数学胎教.....	94
一天的饮食安排.....	72	生活指南	85	意念胎教.....	95
胎教方案	73	准爸爸须知.....	85	抚摸胎教.....	95
游戏胎教.....	73	孕妈咪日常生活注意事项.....	85	行为胎教.....	95
运动胎教.....	73	孕7月饮食须知	86	语言胎教.....	96
情绪胎教.....	73	饮食原则.....	86	修养胎教.....	97
语言胎教.....	74	一天的饮食安排.....	86	运动胎教.....	97
环境胎教.....	74	胎教方案	87	孕9月	98
行为胎教.....	74	情绪胎教.....	87	胎宝宝与孕妈咪.....	98
智力胎教.....	75	视觉胎教.....	87	胎宝宝的成长.....	98
修养胎教.....	76	音乐胎教.....	87	孕妈咪身体的变化.....	98
孕6月	77	语言胎教.....	88	生活指南	99
胎宝宝与孕妈咪.....	77	意念胎教.....	88	准爸爸须知.....	99
胎宝宝的成长.....	77	色彩胎教.....	88	孕妈咪日常生活注意事项.....	99
孕妈咪身体的变化.....	77	环境胎教.....	89	孕9月饮食须知	100
生活指南	78	智力胎教.....	89	饮食原则.....	100
准爸爸须知.....	78	修养胎教.....	90	一天的饮食安排.....	100
孕妈咪日常生活注意事项.....	78	孕8月	91	胎教方案	101
孕6月饮食须知	79	胎宝宝与孕妈咪.....	91	情绪胎教.....	101
饮食原则.....	79			音乐胎教.....	101
一天的饮食安排.....	79			语言胎教.....	101
				视觉胎教.....	102

意念胎教·····	102
智力胎教·····	102
营养胎教·····	103
行为胎教·····	104

孕10月 ····· 105

胎宝宝与孕妈咪·····	105
胎宝宝的成长·····	105
孕妈咪身体的变化·····	105

生活指南 ····· 106

准爸爸须知·····	106
孕妈咪日常生活注意事项·····	106

孕10月饮食须知 ····· 107

饮食原则·····	107
一天的饮食安排·····	107

胎教方案 ····· 108

视觉胎教·····	108
意念胎教·····	108
语言胎教·····	109
音乐胎教·····	110
运动胎教·····	110
抚摸胎教·····	111
综合胎教·····	111

第四章 对早教的认识

认识早教 ····· 114

对早教的了解·····	114
早教的概念·····	114
早教的重心·····	114
胎教与早教的衔接·····	115

早教的训练项目·····	115
早教的发展·····	116
在不同的发育时期进行适当的教育·····	116

早教的重要性 ····· 117

早教的重要性·····	117
早教是开发孩子潜能最有效的途径·····	117

早教的好处 ····· 118

早教是大脑健康发育的需要·····	118
早教是智力全面发展的需要·····	118
早教是身体平衡发展的需要·····	119
早教是人格健康成长的需要·····	119
早教是个性自我成长的需要·····	119

关注早教中的问题 ····· 120

早期教育不等同于教育训练·····	120
智商开发和情商开发相结合·····	120
早教需要顺应孩子的发展规律·····	120
教孩子同时也教家长·····	120

早教主流理念 ····· 122

在生活中体验·····	122
体智能早教·····	122
准MBA理念·····	122
蒙台梭利教育·····	122
奥尔夫音乐教育·····	123
冯德全早教·····	123
华德福教育·····	124

宝宝玩具、画册的选择 ····· 125

不同年龄阶段的智力开发玩具·····	125
适合0~6个月宝宝玩的玩具·····	125
适合6~12个月宝宝玩的玩具·····	126
培养创造力的玩具·····	126
宝宝画册的选择·····	127
画册是宝宝的第一本教材·····	127

通过妈妈让孩子接触画册·····	127
画册能培养宝宝的观察力和想象力·····	127
如何为宝宝挑选合适的画册·····	128
教宝宝使用画册的方法·····	128

聪明宝宝育儿法 ····· 129

培养聪明宝宝的原则 ····· 129

父母多对孩子说话·····	129
抱孩子外出·····	129
给孩子看图画书·····	130
给孩子讲故事·····	130
让孩子接触名画·····	130
让孩子多听名曲·····	130
不要以否定的态度对待孩子·····	130

培养注意力的方法 ····· 131

宝宝真的是注意力不集中吗·····	131
培养0~1岁宝宝注意力的方法·····	131
营造让宝宝专注的氛围·····	132
妈妈干涉过多，宝宝就容易变得散漫·····	133
新鲜的自然食品有助于宝宝注意力的发育·····	133

亲子感情的建立 ····· 134

对亲子感情的认识 ····· 134

什么是亲子感情·····	134
抚触的力量·····	134
美妙的声音让宝宝更聪明·····	135
宝宝眼中的世界·····	135
运动有益于身体健康·····	135
爱模仿的宝宝·····	135

爸爸的育儿方法 ····· 136

父亲角色也很重要·····	136
不要急于成为一个好爸爸·····	136
尽可能像没有孩子之前那样生活·····	136