

本书由经验丰富的妇产科权威专家倾心打造

ZUIXIN TAIJIAO
ZAOJIAO YUER
DABAIKE

最新

胎教早教 育儿 大百科

李红霞◎编著

准妈妈送给自己的孕育书

- ☆胎教早教中，爱心成就宝宝的智慧
- ☆育儿方法中，适合才是真理
- ☆每个宝宝，都是这个世界的奇迹

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

权威专家倾力打造的胎教早教育儿手册

本书由经验丰富的妇产科权威专家倾心打造

ZUIXIN TAIJIAO
ZAOJIAO YUER
DABAIKE



胎教 早教 育儿 大百科

李红霞◎编著



准妈妈送给自己的孕育书

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

最新胎教早教育儿大百科 / 李红霞编著. -- 石家庄:
河北科学技术出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5375-5789-4

I. ①最… II. ①李… 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(2013)第074758号



最新胎教早教育儿

大百科

出版发行 / 河北出版传媒集团

河北科学技术出版社

地址 / 河北省石家庄市友谊北大街330号

邮编 / 050061

组织策划 / 王辛卯

责任编辑 / 翟春平

封面设计 / 胡椒设计

美术编辑 / 阮成

印刷 / 三河市三佳印刷装订有限公司

开本 / 770×980 1/16

印张 / 24

字数 / 360千

版次 / 2013年5月第1版

印次 / 2013年5月第1次印刷

定价 / 36.80元





CONTENTS



第一篇

胎教，让宝宝未来更美好



进入胎教王国 / 002

胎教奥妙知多少 / 002

了解常见的胎教形式 / 003



胎教，宝宝健康成长的基石 / 004

接受过胎教的宝宝大不同 / 004

胎教与宝宝的性格相联 / 006

胎教可以完善宝宝的人格 / 006



揭开胎教神秘的面纱 / 007

脑部发育与胎教的关系 / 007

触觉发育与胎教的关系 / 008

听觉发育与胎教的关系 / 008

视觉发育与胎教的关系 / 009

潜在的记忆与胎教的关系 / 009



开始胎教，有讲究 / 010

了解胎教的黄金时期 / 010

准妈妈是胎教的“女一号” / 011

“男一号”非准爸爸莫属 / 011

胎教，也要全家总动员 / 012

营造良好的胎教环境 / 012



胎教原则及方法解析 / 013

进行胎教须遵循“4大原则” / 013

听觉刺激的方法：音乐胎教 / 014

听觉刺激的方法：语言胎教 / 014

触觉刺激的方法：轻柔地抚拍 / 015

视觉刺激的方法：适度的光照 / 015

远离胎教的误区 / 016



第二篇

孕1月，生命由此启程



准妈妈的孕程 / 018



胎宝宝的成长 / 018



本月准妈妈健康指南 / 019

确定妊娠，进入幸“孕”里程 / 019

注意外阴清洁卫生 / 020

孕早期避免热水浴 / 020

避免药物的伤害 / 021

舒适的居室环境，有益妊娠 / 022

孕早期避免X线照射 / 022



孕1周胎教百科详解 / 023

运动胎教：运动有助于好“孕” / 023

音乐胎教：有益准妈妈与胎宝宝的
身心 / 023

情绪胎教：记下胎宝宝点滴的
美好 / 024

营养胎教：美食推荐及一日营养
食谱 / 025



孕2周胎教百科详解 / 026

情绪胎教：受孕瞬间保持好的情绪 / 026

音乐胎教：常用的几种音乐胎教法 / 026

运动胎教：备孕男女，运动有别 / 027

营养胎教：纠正不良的饮食习惯 / 028



孕3周胎教百科详解 / 029

运动胎教：孕1月的运动有讲究 / 029

音乐胎教：欣赏自然之乐《春野》 / 030

营养胎教：补充叶酸，防止胎宝宝
畸形 / 030



孕4周胎教百科详解 / 031

情绪胎教：从心理上接受妊娠 / 031

运动胎教：准妈妈孕期运动备忘录 / 032

营养胎教：补碘益于胎宝宝的
智力 / 032





第三篇

孕2月，小种子在发芽

 准妈妈的孕程 / 034

 胎宝宝的成长 / 034

 本月准妈妈健康指南 / 035

怀孕，没有必要马上辞职 / 035

早孕反应来了，不要太紧张 / 035

防辐射服伴你过孕期 / 036

少用电脑，少上网 / 037

孕早期最好避免出差或旅游 / 038

细心呵护你的乳房 / 038

 孕5周胎教百科详解 / 039

情绪胎教：避免情绪过度紧张 / 039

音乐胎教：听自然之音

《晨光》 / 039

运动胎教：孕期体操有益母子

健康 / 040

行为胎教：父母行为影响宝宝

一生 / 040

营养胎教：美食推荐及一日营养

食谱 / 041

 孕6周胎教百科详解 / 042

音乐胎教：聆听《春江花月夜》 / 042

运动胎教：有些准妈妈，切莫太多

运动 / 043

情绪胎教：自我调节情绪有方法 / 043

营养胎教：孕吐时巧妙补充营养 / 044

 孕7周胎教百科详解 / 045

音乐胎教：好方法教你乐享音乐浴 / 045

意念胎教：脑“呼吸操”使胎宝宝发

育得更完善 / 046

营养胎教：准妈妈吃酸有讲究 / 046

 孕8周胎教百科详解 / 047

运动胎教：踝关节运动与足尖操 / 047

意念胎教：想象一下未来宝宝的

样子 / 048

情绪胎教：准爸爸如何安抚紧张的

妻子 / 048

营养胎教：缓解孕吐的中医食疗 / 048



第四篇

孕3月，聪明“宝宝”爱音乐



准妈妈的孕程 / 050



胎宝宝的成长 / 050



本月准妈妈健康指南 / 051

妊娠初期防感冒 / 051

需要卧床休息的情况 / 052

如何有效缓解尿频 / 052

孕期告别花露水 / 053

孕早期的妆容巧打理 / 053

将首饰放回百宝盒 / 054

妊娠期放弃烫发染发的想法 / 054



孕9周胎教百科详解 / 055

抚摸胎教：用双手向胎宝宝

传递爱 / 055

情绪胎教：正确的呼吸方法，心情

爽歪歪 / 056

音乐胎教：名曲欣赏《田园》 / 056

营养胎教：美食推荐及一日营养

食谱 / 057



孕10周胎教百科详解 / 058

情绪胎教：小笑话，让你和宝宝开

口笑 / 058

美学胎教：用心感受大自然的美 / 059

音乐胎教：为胎宝宝哼支小曲 / 060

营养胎教：绿叶蔬菜有益健康 / 060



孕11周胎教百科详解 / 061

运动胎教：孕期适当做家务 / 061

音乐胎教：名曲欣赏《摇篮曲》 / 062

语言胎教：和胎宝宝聊聊天 / 063

营养胎教：保胎安胎的饮食禁忌 / 063



孕12周胎教百科详解 / 064

运动胎教：舒缓的瑜伽可安胎 / 064

音乐胎教：走出音乐胎教的3大

误区 / 064

情绪胎教：多微笑吧，宝宝

能感受到 / 065

营养胎教：孕期“金牌水果”少

不了 / 066



第五篇

孕4月，模样初长成

👶 准妈妈的孕程 / 068

👶 胎宝宝的成长 / 068

👶 本月准妈妈健康指南 / 069

准妈妈要保持适当的体重 / 069

孕期不宜再睡席梦思床 / 070

左侧卧位，孕期最佳睡姿 / 071

提前准备，有效预防妊娠纹 / 072

正确应对孕期头痛 / 072

准妈妈头晕眼花的处理方法 / 073

孕中期性生活，学问多多 / 073

孕期牙龈出血的预防措施 / 074

👶 孕13周胎教百科详解 / 075

音乐胎教：欣赏名曲《渔舟唱晚》 / 075

运动胎教：准妈妈游泳未来宝宝更

优秀 / 075

营养胎教：美食推荐及一日营养

食谱 / 076

👶 孕14周胎教百科详解 / 077

情绪胎教：色彩，点亮“心”房 / 077

语言胎教：童话故事

《天鹅与王子》 / 078

音乐胎教：欣赏

《小星星变奏曲》 / 079

营养胎教：胎宝宝补脑宝典 / 080

👶 孕15周胎教百科详解 / 081

美学胎教：和胎宝宝一起看画展 / 081

语言胎教：准爸爸的声音在哪里 / 082

意念胎教：爱思考的准妈妈 / 083

营养胎教：饮食有方，营养

又不胖 / 083

👶 孕16周胎教百科详解 / 084

美学胎教：多看漂亮的婴儿图画 / 084

语言胎教：小故事《小猪与小鱼》 / 085

情绪胎教：打扮出来的好心情 / 086

营养胎教：胎宝宝需要更多DHA / 086



第六篇

孕5月，胎动是在玩游戏



准妈妈的孕程 / 088



胎宝宝的成长 / 088



本月准妈妈健康指南 / 089

孕期秀发保养有妙招 / 089

正确测量宫高 / 090

对胎宝宝进行胎动监护 / 091

帮你调理手脚冰凉 / 092



孕17周胎教百科详解 / 093

意念胎教：通过冥想给胎宝宝画

张像 / 093

音乐胎教：让胎宝宝聆听莫扎特的

《春泉》 / 094

语言胎教：童谣《一只小蜜蜂》 / 094

营养胎教：美食推荐及一日营养

食谱 / 095



孕18周胎教百科详解 / 096

情绪胎教：试着在家插花吧 / 096

音乐胎教：欣赏《爱之梦》 / 097

营养胎教：多吃坚果，未来宝宝更
聪明 / 097



孕19周胎教百科详解 / 098

意念胎教：准妈妈的“白日梦” / 098

语言胎教：小故事

《聪明的阿凡提》 / 099

营养胎教：孕妇奶粉，可促进胎宝宝
脑部发育 / 100



孕20周胎教百科详解 / 101

语言胎教：朗读诗歌

《我的信仰》 / 101

运动胎教：缓解身体疼痛的

孕妇操 / 102

情绪胎教：小小十字绣，绣出好
心情 / 103

营养胎教：补铁，可预防准妈妈
贫血 / 104



第七篇

孕6月，小运动健将的舞台秀

 准妈妈的孕程 / 106

 胎宝宝的成长 / 106

 本月准妈妈健康指南 / 107

孕期如何护理指甲 / 107

妊娠腰背痛应对法则 / 107

孕期应注意劳逸结合 / 108

妊娠糖尿病的护理与调养 / 109

双胎妊娠要加倍注意 / 110

 孕21周胎教百科详解 / 111

语言胎教：诗歌《你是人间的四月天》 / 111

情绪胎教：正确面对孕期抑郁 / 112

运动胎教：一起来做骨盆体操 / 113

营养胎教：美食推荐及一日营养食谱 / 114

 孕22周胎教百科详解 / 115

音乐胎教：欣赏《小燕子》 / 115

情绪胎教：父子玩游戏，妈妈也快乐 / 115

营养胎教：充分摄取胆碱和牛磺酸 / 116

 孕23周胎教百科详解 / 117

情绪胎教：准妈妈穿彩衣，胎宝宝更开心 / 117

音乐胎教：准爸爸为胎宝宝唱支歌 / 118

语言胎教：对胎宝宝说出你的期望 / 118

营养胎教：瘦弱准妈妈营养攻略 / 119

 孕24周胎教百科详解 / 120

音乐胎教：欣赏《四小天鹅舞曲》 / 120

意念胎教：边数胎动边想象 / 120

美学胎教：名画欣赏《折荷图》 / 121

营养胎教：喝出果蔬美味来 / 122



第八篇

孕7月，越来越淘气的“小娃娃”



准妈妈的孕程 / 124



胎宝宝的成长 / 124



本月准妈妈健康指南 / 125

大腹便便，行动避免意外摔倒 / 125

舒适的文胸有益健康 / 126

职场妈妈，工作要量力而行 / 127

孕期多汗巧应对 / 128

时刻保护自己，预防早产 / 129

出现水肿，要警惕 / 130

妊娠高血压的保健措施 / 131



孕25周胎教百科详解 / 132

情绪胎教：孕妇照，记忆你的幸福 / 132

音乐胎教：名曲欣赏《云雀》 / 133

美学胎教：欣赏名画《西斯廷圣母像》 / 133

营养胎教：美食推荐及一日营养食谱 / 134



孕26周胎教百科详解 / 135

运动胎教：动动手指赶走脸部水肿 / 135

情趣胎教：折纸猫咪，唤起美好记忆 / 136

光照胎教：让胎宝宝接受光刺激 / 137

营养胎教：饮食，缓解孕期水肿 / 138



孕27周胎教百科详解 / 139

光照胎教：阳光“进补”，准妈妈受不了 / 139

音乐胎教：欣赏《杜鹃圆舞曲》 / 140

语言胎教：对胎宝宝进行英语启蒙 / 141

营养胎教：做个不挑食的准妈妈 / 141



孕28周胎教百科详解 / 142

音乐胎教：欣赏《B小调第一钢琴协奏曲》 / 142

抚摸胎教：推着胎宝宝在宫内散步 / 143

语言胎教：小故事《年轻人的财富》 / 144

营养胎教：别喝胎宝宝不喜欢的饮料 / 144

第九篇

孕8月，静静听着妈妈的声音

 准妈妈的孕程 / 146

 胎宝宝的成长 / 146

 本月准妈妈健康指南 / 147

孕晚期，走路尽量放稳、放慢 / 147

从现在起，每月做2次产前检查 / 148

要避免长时间坐车 / 148

了解胎位——胎宝宝的姿势很重要 / 149

胎位不正的运动矫正法 / 150

为宝宝准备小衣物 / 152

孕晚期最好不要过性生活 / 153

预防胎儿宫内缺氧 / 154

胎儿生长迟缓的应对措施 / 154

 孕29周胎教百科详解 / 155

音乐胎教：欣赏《动物园狂想曲》 / 155

情绪胎教：动手折个小兔子 / 156

语言胎教：给胎宝宝讲《乌鸦喝水》的故事 / 157

光照胎教：用光照帮胎宝宝建立作息规律 / 157

运动胎教：缓解小腿痉挛的瑜伽 / 158

营养胎教：美食推荐及一日营养食谱 / 159

 孕30周胎教百科详解 / 160

运动胎教：缓解骨盆疼痛的瑜伽 / 160

音乐胎教：教胎宝宝学“唱歌” / 161

语言胎教：给胎宝宝读古诗《春晓》 / 161

营养胎教：多吃山核桃，给胎宝宝补补脑 / 162

 孕31周胎教百科详解 / 163

语言胎教：朗读古诗《忆江南》 / 163

情绪胎教：欣赏美文《瀑布与石头》 / 164

运动胎教：准爸爸陪妻子做放松运动 / 164

音乐胎教：欣赏《牧童短笛》 / 167



营养胎教：多吃促进胎宝宝眼睛发育的食物 / 167



孕32周胎教百科详解 / 168

音乐胎教：名曲欣赏《雪绒花》 / 168

语言胎教：爸爸讲寓言故事《鹬蚌相争》 / 169

运动胎教：散步是孕晚期的最佳运动 / 169

营养胎教：多吃鱼，胎宝宝更聪明 / 170



第十篇

孕9月，为了相见快成长



准妈妈的孕程 / 172



胎宝宝的成长 / 172



本月准妈妈健康指南 / 173

为自己制订一个分娩计划 / 173

职场妈妈，适时休假待产 / 173

选择适合你的医院 / 174

孕晚期失眠巧应对 / 175

孕晚期应注意的异常现象 / 176

羊水过多过少，对胎宝宝都不利 / 177



孕33周胎教百科详解 / 178

语言胎教：给胎宝宝读古诗《江南春》 / 178

情绪胎教：克服分娩恐惧经验谈 / 179

音乐胎教：与胎宝宝一起欣赏《欢乐颂》 / 179

运动胎教：分娩姿势巧练习 / 180

营养胎教：美食推荐及一日营养食谱 / 181

 孕34周胎教百科详解 / 182

语言胎教：准妈妈讲故事

《小窟窿，没关系》 / 182

运动胎教：掌握分娩时的呼吸技巧 / 183

情绪胎教：树立恒心，将胎教进行到底 / 183

营养胎教：准妈妈日常防晒的饮食调理 / 184

 孕35周胎教百科详解 / 185

美学胎教：画出小老鼠和小鸟 / 185

语言胎教：阅读美文《春》 / 186

运动胎教：抚摸胎宝宝要小心了 / 187

营养胎教：富锌食物有助于自然

分娩 / 187

 孕36周胎教百科详解 / 188

知识胎教：教胎宝宝学算术 / 188

语言胎教：讲故事《小蝌蚪找妈妈》 / 189

音乐胎教：大自然中的动听之乐 / 189

意念胎教：写下对宝宝的期待 / 190

营养胎教：晚期杜绝大量进补 / 190



第十一篇

孕10月，终到瓜熟蒂落时

 准妈妈的孕程 / 192

 胎宝宝的成长 / 192

 本月准妈妈健康指南 / 193

准妈妈临产锦囊 / 193

临产前，每周检查一次 / 194

妊娠末期要适度运动 / 194

把握最佳时间，到医院待产 / 195

了解产前胎头浮动 / 196

预防子宫内感染 / 196

过期妊娠怎么办 / 197

 孕37周胎教百科详解 / 198

音乐胎教：欣赏《春天来了》 / 198

情绪胎教：给妻子积极的心理暗示 / 199

语言胎教：向胎宝宝介绍家庭成员 / 199

营养胎教：美食推荐及一日营养

食谱 / 200



孕38周胎教百科详解 / 201

运动胎教：练习分娩时的用力方法 / 201

意念胎教：临产冥想，有助顺产 / 202

营养胎教：多吃有助于分娩的食物 / 202



孕39周胎教百科详解 / 203

音乐胎教：用充满希望的《梦幻曲》

迎接小宝宝 / 203

情绪胎教：做胎宝宝勇敢的榜样 / 203

知识胎教：教胎宝宝认识图形 / 204

营养胎教：产前忌吃难以消化的食物 / 204



孕40周胎教百科详解 / 205

音乐胎教：助产音乐帮母子放松 / 205

运动胎教：在准爸爸陪伴下放松身心 / 206

营养胎教：为产后哺乳储备营养 / 206



第十二篇

早教，宝宝健康成长的起点



今天的早教，成就宝宝的未来 / 208

早期教育是胎教的延续 / 208

了解早教的目的 / 209

开展早教，有的放矢 / 209

让宝宝的大脑感到舒适 / 210

保护好宝宝的感觉器官 / 210



早教，开启宝宝的多元智能 / 211

语言智能，沟通让宝宝得到更多爱 / 211

音乐智能，乐感让宝宝更快乐 / 212

数学，增强宝宝的逻辑智能 / 214

视觉，唤醒宝宝的空间智能 / 215

运动智能，训练宝宝肢体协调能力 / 218

内省智能，自我认识的本领 / 220

人际智能，与人沟通的技巧 / 222



第十三篇

1个月的宝宝成长记，睡在母亲的怀抱

新生宝宝在成长 / 224

宝宝的身体变化 / 224

宝宝的嗅觉发育 / 224

宝宝的听觉发育 / 224

宝宝的触觉发育 / 225

宝宝的视觉发育 / 225

宝宝的味觉发育 / 225

1月宝宝，育儿百科详解 / 226

幽门护理，并非碰不得 / 226

脐带护理，最初几周要细心 / 228

小屁屁的护理，娇嫩部位清洁干爽 / 228

棉尿布PK尿不湿 / 230

尿布，宝宝的好朋友 / 230

纸尿裤，选用有讲究 / 231

教你使用纸尿裤 / 232

母乳，宝宝最好的食物 / 232

配方奶，无奈的选择 / 236

让宝宝拥有五星级睡眠 / 239

1月宝宝，智能开发百科详解 / 241

给宝宝爱的体验 / 241

多和宝宝说说话 / 243

给宝宝听音乐 / 243

明暗训练 / 244

视觉训练 / 244

抓握训练 / 244

满月宝宝智能发育水平 / 245

满月宝宝，智能测评 / 246



第十四篇

2个月的宝宝成长记，微笑甜蜜蜜



2个月的宝宝在成长 / 248

宝宝的身体变化 / 248

宝宝的感觉发育 / 248

宝宝的肢体发育 / 249

宝宝的语言发育 / 249

宝宝的心理发育 / 249



2月宝宝，育儿百科详解 / 250

夜间喂乳，妈妈别偷懒 / 250

按需哺乳，宝宝长得壮 / 250

母乳喂养，细节须注意 / 251

宝宝干净整洁，从头到脚都可爱 / 252

宝宝保暖适度，才能少感冒 / 253

勤把尿，养成良好排便习惯 / 254

保持干爽预防尿布疹 / 254

适当给宝宝补充维生素D / 255



2月宝宝，智能开发百科详解 / 256

说悄悄话，引导发声 / 256

回声引导，训练宝宝的语言能力 / 256

看玩具，刺激视觉发育 / 257

听响铃，练就宝宝的视听反应能力 / 257

抬头练习，强化宝宝的颈部肌肉 / 257

逗引宝宝，提高他的EQ / 258

无声的语言，也是交流 / 258



2个月宝宝智能发育水平 / 259



2个月宝宝智能测评 / 260

