

# 胎教 早教 大百科



中国优生  
科学协会  
倡导读物

孩子应该被书籍、自然、  
手工和探索包围  
养育孩子不是一场竞赛，  
应该让孩子知道他是多么的美好、  
充满创造力、热爱生活和富有同情心

中国优生科学协会常务理事  
中国优生科学协会常务副秘书长  
李苏仁 主编

吉林科学技术出版社  
JILIN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

# 胎教 早教 大百科



中国优生科学协会常务理事  
中国优生科学协会常务副秘书长  
李苏仁 主编



吉林科学技术出版社  
JILIN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 (C I P) 数据

胎教早教大百科 / 李苏仁主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2013. 11

ISBN 978-7-5384-7264-6

I. ①胎… 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 266933 号

# 胎教早教大百科

主 编 李苏仁  
出 版 人 李 梁  
责任编辑 许晶刚 端金香  
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 600千字  
印 张 31  
印 数 1—10000册  
版 次 2014年1月第1版  
印 次 2014年1月第1次印刷

.....  
出 版 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 0431-85635177 85651759 85651628  
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85635186

网 址 [www.jlstp.net](http://www.jlstp.net)

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

.....  
书 号 ISBN 978-7-5384-7264-6

定 价 35.00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: 0431-85635186

# 前言

爸爸妈妈是宝宝的第一任老师，家庭是宝宝的第一所学校。在早期教育这所学校里，宝宝能学到什么，能掌握到什么程度，关键就在于爸爸妈妈的教养与教育是否正确。

0~5岁是宝宝大脑发育最快的时期，也是身心发展最关键的时期，因此被称为早教黄金期，而爸爸妈妈对早期教育的认识和实施将影响宝宝一生。早期教育既是教能力，更是培养素质，可以提前一步开发宝宝的潜能，发挥宝宝的主动性，让宝宝真正提升自身的本领。

正常的宝宝从一出生开始，就会凭借自己与生俱来的感知能力去看、去听、去闻、去尝、去模仿、去记忆，只要爸爸妈妈不把宝宝圈起来，宝宝学习的冲动拦都拦不住。

通常，一个多月的宝宝就会转动头和眼睛跟踪走动的人，不到半岁的宝宝听到声音就会找寻声源，刚1岁的宝宝看电视你若关掉他就会闹，2岁的宝宝最喜欢帮妈妈扫地洗碗……可以说，宝宝每时每刻都在调动自己的智慧吸收新知识，这就是早期教育。

教育宝宝，首先爸爸妈妈要了解 and 掌握宝宝发育的规律，比如运动能力的发育是从上到下，所以先教抬头，然后翻身、坐、爬、站，熟练后再练习走、跑、跳，但如果倒过来先走先爬然后再学坐，就违反了规律，就会令宝宝的发展出现问题。动手、语言、认知、交往、自理等能力的发展也都有各自的规律，父母应该用心学习并按照规律办事。

宝宝智力的发展，需要爸爸妈妈开发与引导，让宝宝主动参与到智力游戏中来；还要培养宝宝的观察、注意、记忆、思维、想象能力以及生活能力等等，让宝宝在努力尝试和探索中获得心智的发展。此外，宝宝的个性与情绪也需要爸爸妈妈培养与调适，因为宝宝难免会遇到困难和挫折，一些消极的情绪如果不能很快化解，将影响宝宝的心理健康，而良好的个性与品质正是宝宝顺利成长的基础。

本书从宝宝的言语能力、认知能力、视听能力、运动能力、社交能力、生活自理能力、情绪控制能力以及音乐才艺、玩具游戏等几大方面的内容，生动而有趣的为爸爸妈妈们提供简单有效的训练方法，锻炼宝宝的感知觉能力，轻松开发宝宝的大脑潜能，让可爱的宝宝更聪明。因此，本书是爸爸妈妈对宝宝进行早期教育难得的良师益友。



# 目 录 mulu

## 第一章 揭秘胎儿了不起的潜能

29

### 从胎内开始开发宝宝智商 30

成为超智力宝宝的因素·····30  
腹中胎儿脑部成长全记录·····31

### 胎儿的“超能力” 32

母子信息传递·····32  
母子间的心电感应·····33

及早建立起与胎儿的情感交流·····34  
宝宝在聆听外面的世界·····35  
胎儿能感受明暗变化·····37  
妈妈在碰我·····38  
宝宝能尝出味道·····38



## 第二章 行之有效的胎教法

39

### 抚摩胎教：最是你的温柔 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：我拿什么让你听见 42

音乐胎教的重要意义·····42  
音乐胎教的方法·····43  
音乐胎教的选择·····44

|                |    |
|----------------|----|
| 音乐胎教的误区·····   | 45 |
| 胎教趣事：两组对比····· | 46 |

### 联想胎教：放开想象的翅膀 47

|                  |    |
|------------------|----|
| 联想胎教的可行性·····    | 47 |
| 你想象中胎儿是什么样的····· | 47 |
| 在欣赏中展开联想的翅膀····· | 48 |
| 和胎宝宝一起走进大自然····· | 49 |

### 呼唤胎教：宝宝，你听我说 50

|               |    |
|---------------|----|
| 呼唤胎教法·····    | 50 |
| 父亲与胎儿的对话····· | 51 |

### 光照胎教：甜沁心腹的光明 52

|                   |    |
|-------------------|----|
| 光照胎教从什么时间开始好····· | 52 |
| 怎样进行光照胎教·····     | 52 |

### 语言胎教法：让我轻轻地告诉你 53

|                    |    |
|--------------------|----|
| 怎样进行语言胎教·····      | 53 |
| 寻找和宝宝的谈话内容并不难····· | 54 |
| 给宝宝讲故事、数数字·····    | 55 |

### 游戏胎教：和宝宝一起做游戏 56

|                   |    |
|-------------------|----|
| 胎儿会做游戏吗·····      | 56 |
| 妈妈的子宫是宝宝的游乐场····· | 56 |

### 运动胎教：让宝宝动起来 57

|                   |    |
|-------------------|----|
| 怎样认识运动胎教·····     | 57 |
| 深情款款的拍打运动·····    | 57 |
| 这样运动有益胎教·····     | 58 |
| 运动胎教好处大盘点·····    | 60 |
| 胎动是宝宝打给妈妈的电话····· | 60 |

## 怡情胎教：美丽胎儿的心灵 61

|                |    |
|----------------|----|
| 微笑也是胎教·····    | 61 |
| 仪容美心灵也美·····   | 61 |
| 好情绪就是好胎教·····  | 62 |
| 不断提高自身修养·····  | 62 |
| 读一本好书·····     | 63 |
| 看一幅美丽图片·····   | 64 |
| 胎教趣事：吃出神童····· | 64 |

## 营养胎教：给宝宝一个好体质 65

|                    |    |
|--------------------|----|
| 营养对胎儿有多重要·····     | 65 |
| 营养与胎儿智力有很大的关系····· | 66 |
| 合理安排孕妇的饮食·····     | 67 |

## 性格胎教：宝宝，你的性格我做主 68

|                |    |
|----------------|----|
| 母亲性格对胎儿影响····· | 68 |
|----------------|----|

# 第三章 各月胎教进行时 69

## 怀孕1个月 70

|               |    |
|---------------|----|
| 母子变化·····     | 70 |
| 本月胎教要点·····   | 70 |
| 营养师建议·····    | 72 |
| 日常保健安胎提醒····· | 72 |
| 注意事项·····     | 73 |

## 怀孕2个月 74

|                |    |
|----------------|----|
| 母子变化·····      | 74 |
| 本月胎教要点·····    | 74 |
| 营养师建议·····     | 76 |
| 日常保健安胎提醒·····  | 78 |
| 注意事项·····      | 80 |
| 胎教趣事：育婴父亲····· | 80 |

## 怀孕3个月 81

|               |    |
|---------------|----|
| 母子变化·····     | 81 |
| 本月胎教要点·····   | 81 |
| 营养师建议·····    | 83 |
| 日常保健安胎提醒····· | 85 |
| 注意事项·····     | 86 |

## 怀孕4个月 87

|               |    |
|---------------|----|
| 母子变化·····     | 87 |
| 本月胎教要点·····   | 87 |
| 营养师建议·····    | 90 |
| 日常保健安胎提醒····· | 91 |
| 注意事项·····     | 94 |

## 怀孕5个月 95

|               |     |
|---------------|-----|
| 母子变化·····     | 95  |
| 本月胎教要点·····   | 95  |
| 营养师建议·····    | 98  |
| 日常保健安胎提醒····· | 100 |
| 注意事项·····     | 101 |

## 怀孕6个月 102

|                  |     |
|------------------|-----|
| 母子变化·····        | 102 |
| 本月胎教要点·····      | 102 |
| 营养师建议·····       | 105 |
| 日常保健安胎提醒·····    | 106 |
| 注意事项·····        | 108 |
| 胎教趣事：胎儿也能学习····· | 108 |

## 怀孕7个月 109

|               |     |
|---------------|-----|
| 母子变化·····     | 109 |
| 本月胎教要点·····   | 109 |
| 营养师建议·····    | 111 |
| 日常保健安胎提醒····· | 112 |
| 注意事项·····     | 113 |

## 怀孕8个月 114

|               |     |
|---------------|-----|
| 母子变化·····     | 114 |
| 本月胎教要点·····   | 114 |
| 营养师建议·····    | 116 |
| 日常保健安胎提醒····· | 117 |
| 注意事项·····     | 118 |





## 怀孕9个月 120

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 母子变化·····       | 120 |
| 本月胎教要点·····     | 120 |
| 日常保健提醒·····     | 122 |
| 营养师建议·····      | 124 |
| 注意事项·····       | 125 |
| 胎教趣事：氧气添加法····· | 125 |



## 怀孕10个月 126

|               |     |
|---------------|-----|
| 母子变化·····     | 126 |
| 本月胎教要点·····   | 126 |
| 日常保健安胎提醒····· | 127 |
| 营养师建议·····    | 129 |
| 注意事项·····     | 130 |
| 给父母的信·····    | 130 |

## 第四章 0~7天新生儿的本能启迪 131



### 新生儿与生俱来的本能 与本领 132

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 新生儿拥有的基本技能····· | 132 |
| 新生儿的本能反射·····   | 132 |
| 新生儿有着惊人本领·····  | 134 |
| 新生儿独特的个性·····   | 136 |



### 引发宝宝的感触与感官 智能 137

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 训练宝宝寻找乳头·····      | 137 |
| 照顾好感受性强的宝宝·····    | 137 |
| 早期搂抱构建母子亲情·····    | 138 |
| 触觉交流有助于宝宝智力发育····· | 139 |

## 开发宝宝的嗅觉、味觉 140

- 新生儿的灵敏嗅觉与味觉····· 140
- 让宝宝记住妈妈的气味····· 141

## 开启宝宝的视觉、听觉 142

- 宝宝对光线的视觉反应····· 142
- 创造良好的视觉环境····· 143
- 新生儿的视觉发展····· 143
- 与妈妈视觉、听觉交流可增强宝宝智力····· 144
- 新生儿对声音的反应····· 145
- 新生儿视觉与听觉的开发····· 145

## 宝宝最初的教育锻炼 146

- 新生儿潜能早教课····· 146
- 新生儿的交往能力····· 146
- 多交流开发宝宝智力····· 146

## 早期潜力开发与智力游戏 148

- 适当早教开发新生儿潜力····· 148
- 最初的智能开发小游戏····· 149
- 与宝宝玩洋娃娃游戏····· 150



## 第五章 7~15天最早的运动训练与智能培养 151

### 新生儿的具体运动能力 152

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 新生儿的躯体活动智能····· | 152 |
| 宝宝怎样开始学会运动····· | 153 |
| 宝宝运动的技巧发展·····  | 153 |
| 照顾好宝宝的运动能力····· | 154 |

### 宝宝的第六感与视力训练 157

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 新生儿第六感能力培训····· | 157 |
| 宝宝视力训练·····     | 158 |
| 宝宝求知学习从出生开始培养·· | 159 |

### 新生儿运动训练 155

|             |     |
|-------------|-----|
| 抬头运动训练····· | 155 |
| 宝宝巧手训练····· | 155 |
| 拉腕坐起练习····· | 156 |
| 新生儿健身操····· | 156 |

### 情绪与交往能力培养 160

|                |     |
|----------------|-----|
| 宝宝的情绪培养·····   | 160 |
| 宝宝有5种基本感情····· | 160 |
| 良好情绪培养·····    | 161 |
| 宝宝最初的交往形式····· | 161 |

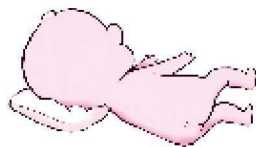


## 开发记忆、智力与幽默细胞 162

新生儿有惊人记忆力····· 162

做游戏，培养幽默细胞····· 163

亲子游戏培养母子感情····· 163



## 第六章 15~28天新生儿早期教育与认知能力训练 165

### 训练宝宝的听力与语言 166

宝宝听力能力发育及培养····· 166

宝宝语言能力发育及培养····· 167

怎样听懂“宝宝哭声”····· 168

捕捉宝宝的肢体语言····· 170

### 训练宝宝认知、视觉及感触能力 171

宝宝味觉、嗅觉和触觉的发展特征····· 171

味觉、嗅觉和触觉训练····· 172

抚触可增加宝宝免疫力····· 173

宝宝的视觉发展与训练····· 174

### 宝宝的情绪及睡眠适应 176

宝宝最佳睡眠训练····· 176

宝宝的睡眠和清醒状态····· 178

让宝宝“快乐”起来····· 179

宝宝哭声里的5种心情····· 180

宝宝社交能力培养····· 181

### 心理发育与自理训练 182

宝宝的行为发育····· 182

宝宝的个性与情感发育····· 183

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 心灵交流促进宝宝心理发育····· | 184 |
| 宝宝自理能力训练·····     | 184 |

### 培养宝宝音乐细胞与听力 185

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 宝宝听觉发展训练法·····    | 185 |
| 让宝宝多听音乐利于全面发展··   | 186 |
| 音乐能培养宝宝愉快的情绪····· | 187 |

### 宝宝启智活动与智力游戏 188

|                |     |
|----------------|-----|
| 智能启蒙小游戏·····   | 188 |
| 宝宝智能训练小游戏····· | 189 |
| 小手小手，摇一摇·····  | 190 |
| 乖宝宝，找妈妈·····   | 190 |

## 第七章 咿咿呀呀2个月——宝宝初学 191

### 宝宝运动、语言能力发展 192

|               |     |
|---------------|-----|
| 宝宝动作特征·····   | 192 |
| 通过小手认识世界····· | 193 |
| 宝宝头部训练·····   | 194 |
| 爬行与侧翻训练·····  | 195 |
| 训练宝宝语言能力····· | 196 |
| 训练逗引宝宝发音····· | 197 |

### 宝宝视觉、嗅觉及听觉训练 198

|                |     |
|----------------|-----|
| 视、听觉发展与训练····· | 198 |
| 视觉、听觉刺激训练····· | 199 |





## 训练宝宝社交及自理能力 200

|                |     |
|----------------|-----|
| 宝宝社交能力训练·····  | 200 |
| 大小便训练最佳时间····· | 201 |
| 训练大小便注意事项····· | 201 |
| 宝宝穿衣训练·····    | 202 |

## 培养宝宝健康的心理情感 203

|                |     |
|----------------|-----|
| 宝宝的心理特征·····   | 203 |
| 宝宝健康心理培养·····  | 203 |
| 给宝宝做按摩与抚触····· | 204 |
| 不要宝宝一哭就安慰····· | 204 |

# 第八章 轻松育儿3个月——宝宝学翻身 205

## 教宝宝学翻身及其他训练 206

|                |     |
|----------------|-----|
| 宝宝学翻身大训练·····  | 206 |
| 引导宝宝做抬头训练····· | 207 |
| 手部动作发育及训练····· | 208 |
| 宝宝身体动作锻炼·····  | 209 |
| 3个月宝宝体操训练····· | 210 |

## 宝宝语言、认知及感觉智能训练 211

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 语言能力训练·····       | 211 |
| 视觉、听觉能力训练·····    | 211 |
| 宝宝认知能力训练·····     | 212 |
| 皮肤是触觉开发的主要器官····· | 213 |
| 尝试让宝宝抬头·····      | 213 |

## 宝宝交往能力与生活习惯训练 214

|                |     |
|----------------|-----|
| 宝宝认生怎么办·····   | 214 |
| 如何让宝宝学会交往····· | 215 |
| 宝宝的本能反射·····   | 216 |
| 改掉宝宝吃手的习惯····· | 217 |

## 宝宝音乐智能培养与训练 218

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 给宝宝快乐的音乐环境····· | 218 |
| 训练宝宝辨别音乐来源····· | 219 |
| 用音乐来滋养宝宝成长····· | 219 |
| 说儿歌、听乐曲·····    | 220 |

## 3个月宝宝启智游戏训练 221

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 宝宝游戏训练注意事项····· | 221 |
| 小汽车，嘀嘀响·····    | 222 |
| 小小鼓手真是棒·····    | 222 |
| 找一找，朋友在哪儿·····  | 223 |
| 毛毛兔，跑得快·····    | 223 |
| 小鸭子，水中游·····    | 223 |
| 寻找小鸭子·····      | 223 |
| 大嘴鳄鱼来了·····     | 224 |
| 宝宝跟我学·····      | 224 |
| 不要忽视玩具的作用·····  | 225 |
| 触摸和抓握玩具最适合····· | 226 |
| 选择玩具要注意·····    | 226 |

## 第九章 开怀的4个月——宝宝“躺着”学本领 227

## 宝宝的肢体运动与动作训练 228

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 锻炼宝宝手部抓握能力····· | 228 |
|-----------------|-----|

|                |     |
|----------------|-----|
| 宝宝手、臂活动训练····· | 229 |
| 宝宝翻身、拉坐练习····· | 229 |
| 宝宝肢体动作训练·····  | 230 |

## 宝宝的语言能力训练 231

- 语言能力的培养····· 231
- 辅音游戏培养宝宝语言能力····· 232
- 如何激发宝宝咿呀学语····· 232

## 宝宝视觉与听觉训练 233

- 宝宝的视觉发育与训练····· 233
- 宝宝的思维性视觉训练····· 234
- 宝宝的听觉发育与训练····· 234

## 宝宝的感官智能与记忆训练 235

- 更新生活环境，综合感官训练·· 235
- 宝宝感官刺激训练····· 236
- 运动触觉游戏训练····· 237

## 培养宝宝体态语言与情感能力 238

- 啼哭是宝宝的情感语言····· 238

- 应对宝宝哭泣有妙招····· 239
- 逗引宝宝发笑····· 239
- 4个月宝宝的体态语言 ····· 240

## 宝宝的社交与认知能力培养 241

- 培养宝宝的社交智能····· 241
- 培养宝宝的认知能力····· 241
- 培养宝宝自我意识能力····· 242

## 宝宝的智能成长与教育 243

- 成长智能教育训练····· 243
- 多聊天可使宝宝早懂事····· 244
- 4月大可进行早期阅读 ····· 245

## 亲子游戏智能大开发 246

- 互动游戏培养亲子关系····· 246
- 运动游戏智能开发大行动····· 247
- 宝宝的翻身游戏大集合····· 248

## 第十章 爱玩的5个月——小心玩具变成棒棒糖 249

### 宝宝的手眼协调及运动训练 250

- 练坐、翻身亲子游戏····· 250
- 促进宝宝运动能力游戏····· 251
- 做趴趴训练小游戏····· 252
- 宝宝抬头动作训练····· 253

### 5个月宝宝智能开发与教育 254

- 智能发育状况····· 254
- 5个月宝宝的教育功课····· 255
- 宝宝的感触发展及训练····· 257
- 宝宝的咀嚼能力训练····· 257
- 宝宝的抓握能力游戏····· 258



### 宝宝的语言、听觉与视觉训练 259

- 宝宝的语言发育及训练····· 259
- 听听说说，玩出伶牙俐齿····· 260
- 小嘴巴，动一动····· 261
- 宝宝语言听力小训练····· 262
- 视觉、听觉发育与训练····· 262
- 视觉训练小妙招····· 264

### 社会交往与认知能力训练 265

- 认知及社交智能培养····· 265
- 教宝宝学认日常用品····· 266
- 让宝宝顺利度过认生期····· 267

### 宝宝健身操训练与音乐培养 268

- 音乐智能及兴趣培养····· 268