



中国早教网专家科学育儿系列

欧阳鹏程 主编

防止孕期缺钙缺铁

全程孕期营养提案

应对孕期常见心理问题

孕期居家自我监护

从孕期开始预防产后肥胖

孕期穿衣之道

环境、音乐、抚摸胎教DIY

营养、运动、语言胎教DIY

胎儿聪明妈咪健康

孕妈咪 健康胎教教程

中国十大知名妇儿专家倾情铸就之力作



第二军医大学出版社

中国早教网专家科学育儿系列



胎儿聪明 妈咪健康

孕妈咪健康胎教教程

欧阳鹏程 主编

第二军医大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕妈咪健康胎教教程 / 欧阳鹏程主编. —上海: 第二军医大学出版社,
2006.1

(中国早教网专家科学育儿系列)

ISBN 7-81060-410-4

I. 孕 ... II. 欧 ... III. 胎教 — 基本知识

IV. G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 148214 号

中国早教网专家科学育儿系列

孕妈咪健康胎教教程

主 编: 欧阳鹏程

责任编辑: 单晓巍

第二军医大学出版社出版发行

(上海翔殷路 818 号 邮政编码: 200433)

全国各地新华书店经销

后勤指挥学院印刷厂印刷

开本: 880 × 1230 1/32 印张: 7 字数: 140 千字

2006 年 2 月第 1 版 2006 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 7-81060-410-4/G · 047

定价: 16.00 元

版权所有 侵权必究

中国早教网十大妇儿编写指导专家



原上海儿科医院院长，
教授、主任医师

刘湘云



北京大学第一医院儿科
主任、教授、主任医师

秦 炯



北京中医药大学东方医
院妇科主任、教授、主
任医师

金 哲



中日友好医院儿科主
任医师、教授

石效平



广州市妇婴医院儿科
主任医师

仇凤琴



北京中医药大学东方医
院儿科主任、教授、主
任医师

王素梅



首都儿科研究所营养研
究室研究员

吴光驰



南京大学第二医院及儿
童保健研究所教授、主
任医师

邓静云



北京妇产医院产科副
主任、主任医师

范 玲



上海儿童医学中心副
院长、主任医师

赵惠君

专家教您轻松科学育儿 早教网在线跟踪监测指导

封面模特

早教妈咪：正好的妈妈

宝宝姓名：李昱桥

欢迎您到正好的宝宝主页参观交流

主页网址：<http://zhenghao.vip.zaojiao.com.cn>

欢迎您携宝宝参选封面模特 咨询电话：010-82396638

参选网址：<http://model.zaojiao.com.cn>



中国儿童素质早教工程·中国早教网 专家科学育儿系列



★建立建设宝宝网上家园

★监测记录宝宝成长历程

★专业指导宝宝保健护理

★居家进行宝宝早期教育

 **中国早教网**
<http://www.zaojiao.com.cn/>
您的育儿专家 宝宝的网上家园



儿童永远是

人类发展的明天和希望

愿全社会都来

关注伟大的育儿工程！

刘湘云

2008.4

原上海医科大学附属儿科医院院长
中华医学会儿科学会副主任委员

刘湘云

妇儿专家编写委员会



刘湘云

历任上海医科大学儿科主任医师兼教授、博士生导师、上海医科大学儿科医院院长、中华医学会儿科学会副主任委员、中华儿科杂志副总编辑等。专长儿童生长发育、营养、早期教育、社区医保等。在国内外发表过论文七十余篇，主编《儿童保健学》等专著9部，曾获全国优生优育杰出贡献奖、中国内藤育儿国际奖等奖项。



吴光驰

首都儿科研究所营养研究室研究员、国优生科学协会儿童营养专业委员会委员、中华儿科杂志编辑委员会委员。长期从事儿科临床保健及儿童营养研究，发表科研论文五十余篇，参与撰写科技著作1部，科普著作7部。



邓静云

现任南京医科大学第二临床医学院及儿童保健研究所主任医师兼教授，兼任中华预防医学会儿童保健专业学会常委、江苏省优生优育协会副秘书长、江苏省营养学会理事会理事。主编和参加编写数十部专业及科普著作。



仇凤琴

曾任广州市妇婴医院儿科主任、主任医师及中山医科大学妇幼系兼职副教授，广东省优生优育协会专家组成员，现在广州市妇婴医院担任儿科主任医师工作。撰写多篇专业论文，参加多部儿童科普著作的编写。



王素梅

北京中医药大学东方医院儿科主任，儿科主任医师兼教授、硕士生导师。在中西医结合治疗儿科疾病方面积累了丰富的经验。曾在国家级专业刊物发表论文二十余篇，担任两部儿科专著副主编。



赵惠君

上海第二医科大学儿科副教授、主任医师，现任上海附属新华医院、上海儿童医学中心副院长。曾赴法国研修小儿血液专业，擅长于小儿血液病、肿瘤的诊断和治疗。在国内外专业期刊上发表多篇论文，主编及参加编写多部专业及科普著作。



石效平

中日友好医院儿科主任医师、儿科教授、医学硕士。擅长中西医结合诊治小儿哮喘、厌食、腹泻、遗尿等各种常见病。曾发表多篇学术论文。主编多部专著及科普读物。应中央电视台《健康之路》之邀做过小儿过敏性紫癜、血小板减少性紫癜、小儿脑瘫等疾病专题讲座。



金哲

妇产科主任医师，硕士生导师。现任北京中医药大学东方医院妇科主任、教研室主任及北京市中西医结合学会妇产科专业委员会副主任委员、北京市中医药学会妇产科专业委员会委员。已发表专业文章 10 余篇。



范玲

现任妇产科主任医师、副教授、北京妇产医院产科副主任，并担任中华医学会妇产科专业委员会中青年委员。曾发表论文 10 余篇，近年来，在产时服务新模式及孕产妇心理状态的评估与干预中成绩显著。



秦炯

儿科博士，现任北京大学第一医院儿科主任、儿科教授、儿科主任医师。对小儿发育异常、癫痫、脑性瘫痪、智力低下等疾病的早期诊断与干预问题颇有建树。曾赴日本国立神经科学研究所任客座研究员，在国家级专业刊物上发表论文 50 余篇。

出版说明

“中国儿童素质早教工程·早教网专家科学育儿系列”，作为“中国早教网”专业内容建设的基础部分，自2001年推出以来，赢得了广大读者的信任与好评。许多家长将它们作为教育和养育孩子的首选读物。也有很多读者来电、来信甚至来人咨询，希望我们尽快完善该工程，并提出了许多有益的建议。现在，“早教网专家科学育儿系列”在众多的年轻父母的参与和专家组的支持下已形成一定规模，累计出版、再版近70余种图书。

我们重视本系列图书之间、与“中国早教网”之间、与读者和网站会员之间的多方良性互动，力争在内容衔接与综合延伸服务方面形成一个有机的整体，为缺乏经验的年轻父母们提供一套可以信赖的、专业的、互动的、完善的育儿服务体系，帮助他们树立教子成材的信心，享受育儿的乐趣，并培育出健康、聪慧、可爱的宝宝。

该系列图书主要吸收并融合最流行的蒙氏教育理念、感觉统合理论、多元智能理论、关键期教育和奥尔夫音乐教育等先进的早期教育思想，并尽可能以翔实、通俗的文字解答年轻父母在育儿过程中遇到的各种问题，同时也提供系统、全面、科学的育儿知识。

该系列图书在内容方面秉持专业品味，在时间跨度上从孕前一直到儿童满6周岁，具体内容包括：先进早期教育理念的推介、孕产期保健与胎儿大脑发育的促进、儿童智能发育的促进、心理健康的培养与良好的行为的塑造、营养饮食的合理安排、常见疾病的预防及康复计划、问题儿童的调适和问题行为的矫治等。

该系列图书作者多系国内一流专家。他们将自己多年的经验与科学孕产、育儿、早教知识进行了系统的总结，在百忙的工

作中笔耕不辍，为我们的读者奉献出了最好的作品。

该系列图书在设计方面，充分听取了读者和网站会员的建议，适当使用了部分热心妈妈和可爱宝宝的照片，并留下了宝宝网上家园的地址，其目的不仅在于活泼版面，让您的阅读更加轻松，更在于帮助您轻松地与这些热心的妈妈取得联系，共享育儿过程中的酸甜苦辣。

在工程的组建及本套图书的规划与编写过程中，我们得到了中国关心下一代工作委员会专家委员会严仁英主任、中国优生优育协会秦新华会长、中国老教授协会学前教育研究所所长梁志荣教授、中国营养学会妇幼营养分会主任荫士安教授等众多专家的关心和支持，在此深表感谢。还要感谢全体专家的辛勤工作，使本套图书得以陆续顺利出版。

由于我们规划组织能力有限，在本系列图书建设和诸多方面做得还不够，恳请广大读者及业内专家不吝赐教。

第二军医大学出版社第四编辑部

中国早教网

2006年2月

献给亲爱的读者——

每一位妈咪都会走过孕育生命的历程，分娩后还要居家休养生息。尽管内心对新生小宝贝充满新荷迎露般的激情，感到那么地喜悦，但时常摆脱不了很多的烦恼……

小宝贝固然可爱无比，给生活星空带来那么多灿烂阳光，可照料他们的事真是千头万绪，洗澡、换尿布、喂奶、哄睡觉、穿衣服……让妈咪一头雾水！

小宝贝的身心还很稚嫩，很容易被各种疾病侵扰，遭受病痛折磨，影响生长发育，甚至危及生命。

小宝贝长得那么快，想把他们喂得结实又聪明，可不该给吃的却给喂了很多，真正需要的营养妈咪却不知道……

多少疑问，多少麻烦，多少忧虑，多少难题，经常围绕并伴随着您。看来，想做一个轻松快乐的妈咪不那么容易，想让小宝贝长得更健康也没那么简单……

当您遭遇困惑时，当您感到迷茫时，当您不知所措时，请您打开本套育儿系列丛书，国内10位知名妇儿专家将会倾情给您十分细致和非常具体的指导和帮助！

希望能使您成功孕育出一个健康小宝贝，能使您在分娩后身体尽快康复，能使您的小宝贝在成长的每一天得到体贴入微的关怀和照料，能使您成为小宝贝平安长大的保护神！

值此书出版之时，编者衷心地感谢武淑兰女士、赵晓潺女士、司琴女士、李全珍女士、席雪女士、郑皖华女士、赵小华女士、谢若兰女士、高一炫女士、刘卫先生、姜玉武先生等人，在本套丛书编写过程中所给予的资料方面的支持。

编 者

2006年2月

中国早教网

<http://www.zaojiao.com.cn>

大型专业育儿网

中国早教网作为中国儿童素质早教工程的重点与核心，其根本目的是在全国范围内，以动态交互方式指导广大家长和育儿工作者科学教养婴幼儿，并根据孩子的生理、心理发展的客观规律，实施个性化、有针对性的教养，充分、合理地开发每位孩子的身心潜能。实现家长们望子成龙、望女成凤的美好愿望。

中国早教网为您及时提供最新的育儿早教理念和知识，针对教养过程中的一些疑难问题，由专家在线答疑。会员也可以为自己的宝宝建立精美个人主页。注册宝宝可在线进行智能、人格、气质等跟踪测评、指导服务。已有5万多名宝宝在此安家，并享受到中国早教网的专业服务。

中国早教网秉持专业品位，拥有实力雄厚的专家组，专家由国内知名的儿科、妇产科、脑生理、心理、行为、营养、保健、学前教育学等多学科专家组成。专家组的专家都参与了“早教网专家科学育儿图书”的组织和编写。

中国早教网重视与专家科学育儿系列图书之间、与网站会员之间的多方良性互动问题，力争为缺乏经验的年轻父母们提供一套可以信赖的、专业的、互动的、完善的育儿服务体系。

中国早教网将不定期选出一批批热心员与可爱宝宝的照片，随着凝聚专家智慧和经验的科学育儿系列图书，出现在全国读者面前。共同帮助全国读者树立教子成材的信心，享受育儿的乐趣，并培育出健康、聪慧、可爱的宝宝。

您的育儿专家宝宝的网上家园

主要专家顾问名单（排名不分先后）

梁志荣 中国老教授协会学前教育研究所所长，北京师范大学教授。目前致力于蒙特梭利教育的研究。

荫士安 中国营养学会妇幼营养分会主任，博士研究生导师，享有国家特殊津贴。



中国早教网

<http://www.zaojiao.com.cn>

- 鲍秀兰** 北京协和医院儿科主任医师、教授，兼任中国优生优育协会理事和儿童发育专业委员会主任委员等。
- 刘湘云** 历任上海医科大学儿科教授、博士生导师、附属儿科医院院长、儿科研究所所长。曾任中华医学会儿科学会副主任委员等职。
- 丁洁** 北京大学第一医院副院长、儿科研究员、博士生导师。现为国际小儿肾脏病学会理事、临床儿科杂志常务编委等。
- 单中惠** 华东师范大学基础教育改革与发展研究所、教育学系教授，博士生导师。中国教育学会教育史专业委员会副理事长。
- 刘泽伦** 中国优生优育协会胎教专业委员会主任，“八五”攻关“胎教”课题主持人。
- 戴淑凤** 北京东方圣童儿童发展研究中心创始人和总策划，北京大学第一医院妇产科教授，中国优生优育协会理事。
- 区慕洁** 中国优生优育协会理事，主讲中央教育台“万婴跟踪”节目中的“成长日记”。
- 高振敏** 首都儿科研究所生长发育研究室主任医师，与全国12省市同仁合作，先后完成3项智能测验量表。
- 黄建萍** 北京大学第一医院儿科主任医师、教授、医学博士，硕士研究生导师。目前担任中华医学会儿科学会北京分会委员等职。
- 丁辉** 北京市妇幼保健院副院长，世界卫生组织妇女健康研究和培训合作中心副主任。
- 吴光驰** 首都儿科研究所营养研究室研究员、中国优生科学协会儿童营养专业委员会委员。
- 邓静云** 南京大学第二临床医学院及儿童保健研究所主任医师兼教授、中华预防医学会儿童保健专业学会常委。





仇凤琴 广州市妇婴医院儿科主任医师、广东省优生优育协会专家组成员。

王素梅 北京中医药大学东方医院儿科主任，儿科主任医师兼教授、硕士生导师。

赵惠君 上海附属新华医院、上海儿童医学中心副院长。

石效平 中日友好医院儿科主任医师、儿科教授。

金 哲 北京中医药大学东方医院妇科主任、北京市中西医结合学会妇产科专业委员会副主任委员。

范 玲 北京妇产医院产科副主任、中华医学会妇产科专业委员会中青年委员。

秦 炯 北京大学第一医院儿科主任、儿科教授、儿科主任医师。

薛 红 深圳市妇幼保健院原儿保科主任、儿保主任医师，中国优生优育协会儿童发展专业委员会，广东省微量元素协会理事。

冯国强 中国优生优育协会脑潜能和玩具开发专业委员会副秘书长，北京大学医学部福康之家科学育儿专家委员会副主任。

白文佩 医学博士，北京大学第一医院妇儿医院副主任医师、副教授，硕士研究生导师。

张海澄 医学博士，北京大学人民医院心内科副主任医师、副教授，硕士研究生导师。

刘 文 北京师范大学心理科学学院博士后、辽宁师范大学教育科学学院教授。

.....



主要服务内容

中国早教网面向全国范围内的父母和儿童提供下列服务,我们将根据实际情况不断调整服务内容,具体变更请查阅中国早教网。

专家咨询服务

向垂询的父母及育儿工作者及时提供忠肯的建议,包括网络在线咨询和电话咨询两种。网络咨询适合所有会员,一般1周内给予回答;电话咨询只提供给高级会员。

跟踪测评服务

对已建立成长档案的儿童进行跟踪测评指导,主要是智能发育测评,主要为在线测评,测评后专家会就儿童下一步的教育培养提出有针对性的指导和建议,力求使儿童的每一个闪光点都能得到充分发展。

专题讲座

主要是为准备怀孕的夫妇、孕期夫妇、0~6岁儿童的父母、早期教育和保育工作者提供指导和培训。

育儿论坛

由专家引导,为父母、准父母们提供一个育儿经验、育儿心得与育儿趣事交流的场所。

精美宝宝主页

中国早教网的宝宝主页具有记录、监测和指导三大功能。不仅可以记录储存育儿日记、宝宝照片等宝宝成长的每一个精彩瞬间,还可以全面监测评价宝宝的体格、智能发育情况,也可以提供个性化的教养指导。



中国早教网

www.zaojiao.com.cn

TEL:010-8239 6638

获取专家服务支持的方式

请直接登陆我们的网址申请成为会员,有关会员权利的详细内容请参阅网站上相关资料。



优悠宝宝

<http://huangyuyao.baby.zaojiao.com.cn>

中国儿童素质早教工程 专家科学育儿早教丛书

中国儿童素质早教工程系列图书自出版以来,已经累计出版近70余种,深受广大读者厚爱,该套图书科学性与实用性并重,为普及推广科学的早期教养知识,起到了积极的作用。本系列图书具有两大特点:

权威专家组织编写 图书作者多系国内相关领域内的权威专家,他们是中国早教网专家组专家,图书内容科学权威值得信赖。

中国早教网在线互动支持 作为该套图书的延伸服务,中国早教网利用先进的网络技术,为读者提供了诸如专业智能测评和宝宝主页等科学而周详的在线服务。

序号	书 名	作 者	定 价
1	孕产妇科学营养	荫士安	19.80
2	婴幼儿科学营养	荫士安	19.80
3	孕妈咪十月怀胎历程(32开)	十专家	16.80
4	孕妈咪健康胎教教程(32开)	十专家	16.00
5	悉心照料小宝宝(32开)	十专家	16.80
6	小宝宝安全健康呵护(32开)	十专家	16.80
7	0-3岁小宝宝科学喂养(32开)	十专家	16.00
8	喂出健壮小宝宝(32开)	十专家	16.80
9	小宝宝常见疾病居家护理(32开)	十专家	16.00
10	产后妈咪完美恢复(32开)	十专家	16.00
11	成功胎教	戴淑凤	22.00
12	0-1岁成功教养	戴淑凤	22.00
13	1-2岁成功教养	戴淑凤	23.00
14	2-3岁成功教养	戴淑凤	22.00
15	顺利走过十月怀胎历程(16开)	十专家	20.00
16	孕妈咪健康胎教DIY(16开)	十专家	18.00
17	科学喂健康婴幼儿(16开)	十专家	16.00