

母亲，请善待你的孩子

婴幼儿期保健与教育

家庭早期 教育全书

从胎教开始

新生儿期早教

婴幼儿期早教

戴淑凤 楼必生 主编

特别
推荐



不同时期的胎教策略
孕期生活须知与自我保健
做宝宝的启蒙老师
做宝宝的家庭医生
亲子游戏与潜能开发
宝宝智力开发菜谱

青岛出版社



家庭早期 教育全书

(-1~3岁)

主 编 戴淑凤 楼必生
副主编 刘全礼 樊尚荣



青 岛 出 版 社

一本
最受现代
父母推崇的
育儿、早教
读物



图书在版编目(CIP)数据

家庭早期教育全书(-1~3岁)/戴淑凤,楼必生主编 一青岛:
青岛出版社,2005.5

ISBN 7-5436-2369-2

I 家 II ①戴 ②楼 III 婴幼儿—早教—
基本知识 IV R174-65

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第58869号



- 书 名 家庭早期教育全书(-1~3岁)
主 编 戴淑凤 楼必生
副 主 编 刘全礼 樊尚荣
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路77号(266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
责任编辑 周鸿媛
装帧插图 鱼小千 徐雪茹 杨长旭 宋晓岩
制 版 青岛艺鑫制版有限公司
印 刷 青岛星球印刷有限公司
出版日期 2005年5月第3版,2005年5月第4次印刷
开 本 32开(890×1240毫米)
印 张 22
字 数 560千
书 号 ISBN 7-5436-2369-2
定 价 29.80元

特别感谢:彩虹帐篷早教网([http //www 03baby.com](http://www.03baby.com))

生育一个健康、聪明的孩子，是所有年轻父母的共同心愿，也是国家民族的希望所在。为了让孩子将来成为高素质的人才，年轻夫妇从怀孕的那天起，就要了解妊娠保健知识、科学的胎教方法，宝宝出生后，父母还应对儿童身心的发展规律、不同年龄段孩子的言行、思维和情感方式有所了解，懂得与孩子相处的技能、技巧，成为孩子喜欢亲近、对孩子身心健康发展产生积极影响的人。

《家庭早期教育全书》是我们总结多年孕产期保健、胎教、早期教育和科学育儿的经验，同时又借鉴了国外先进的早期教育理念编写而成的。本书生动、全面地介绍了胎儿期的保健与护理、婴幼儿时期的喂养、早期教育等一系列的知识，是年轻父母进行胎教、育儿、早教的必备读物。本书以宝宝的成长历程为序，分为4篇，分别是从胎教开始（-1~0岁）、新生儿期早教（0岁~1个月）、婴儿期早教（1个月~1岁）和幼儿期早教（1~3岁）。

第1篇主要介绍了胎教的知识。这一部分根据胎儿发育的特点，全面、详细地介绍了怀孕各时期的孕妇保健、疾病防治、胎儿保健及科学的胎教方法，包括科学的音乐胎教、语言胎教、情绪胎教及运动胎教等。其中列举的真实的胎教故事和国内外胎教研究成果将使准父母们对胎教充满信心，顺利度过孕产期，直到生下聪明、健康、可爱的小宝贝。

第2篇主要介绍了新生儿期的早期教育。对于新手爸妈们来说，新生儿期既是他们最盲目、最慌乱的一个时期，同时也是宝宝智力开发和健康成长的关键时期。本部分重点介绍了新生儿早教、亲字游戏、喂养、疾病防治等方面的知识。能帮助新爸爸妈妈们解决不少实际问题，从而帮助他们和小宝宝一起顺利、平安地度过来到这个世界的第1个月。

婴幼儿期（0~3岁）是宝宝智力潜能发展的关键期，在这一阶段，

宝宝的运动能力、感知能力、社会情感、艺术感受能力都得到进一步的发展。第3篇和第4篇主要介绍了宝宝在婴幼儿期的喂养、护理及早教方面的知识。

本书收集和创新了200余款促进0~3岁婴幼儿智商、情商和谐发展的生动有趣的亲子游戏。在游戏中,需要父母的教和宝宝的学,需要对规则的领会和游戏过程中的密切配合。多做亲子游戏,能使亲子间经常有机会互相观察和模仿各自的行为与情绪,产生共同的情感体验。

本书名为“家庭早期教育全书”,既然是早教,为什么还要加入孕妈咪保健、婴幼儿健康及保健的内容呢?答案是不言而喻的,只有健康妈咪才能孕育出聪明的宝宝,只有健康的宝宝才谈得上培养和教育。试想,如果宝宝没有一个健康的体魄,每天都要上医院,或是只能在病床上打针吃药,教育该从何做起?因此,要想培养聪明、活泼的宝宝,健康是根本,是基础,是父母在养育宝宝的过程中最应该重视的问题。

值得一提的是,在阅读本书时,一定要保持轻松愉快的心情,不要把它当成任务一样一字不漏地看,要选择对你有用的信息来看。宝宝的性格特点千差万别,本书中提供的保健、教养的方法和建议,父母不应该生搬硬套,而应结合自己宝宝的特点在平时实践中综合运用、灵活变通,这样才能得心应手,真正享受到育儿的幸福和乐趣。

此外,参与本书1~3岁宝宝智能开发与亲子游戏部分编写的还有罗文红、杨瑾若、贾云、陶金玲、崔薇薇、林玉岷、张革、陆玲玲、龚月琴、郭升兵、刘新蓓、史建、范蓓等。

本书在编写过程中,还得到了北京母婴中心总经理金璎教授、杭州石英早教中心陈元先生的大力支持,在此一并表示衷心感谢!

编者

2005年3月

戴淑凤

《家庭早期教育全书》主编。北京大学第一临床医学院教授，中国优生科学协会和优生优育协会理事，《全科医学杂志》编委，北京儿童发展研究中心创始人，主任。



1980年调入北大医院在全国率先成立的新生儿专业组，同年进修相关专业一年，并从事新生儿专业的医、教、研工作和婴幼儿发展的跟踪指导。1982年、1984年两度随美国心理学博士布雷寿顿(Dr.Brazelton)学习并研究新生儿心理行为发展规律。1983年赴日本研修围产医学，涉足日本的“胎教、早教”领域，并在实际工作中应用。1992年研习了美国南加州大学艾尔丝博士关于“儿童感觉统合失调治疗”的理论体系，借鉴北医大六院相关的研究成果，推出了以“感觉教育”为理论核心的早期教育理念及方法。1995年夏创建“北京东方圣童儿童发展研究中心”，协同业内著名专家开展儿童早期教养的研究、服务及心理行为问题的调适等。由于她在脑生理学和儿童身心发展等方面有独到见解，在儿童教育理念、教学方法和教育模式方面颇具创新，赢得了社会各界的高度评价。《人民日报》、《健康报》、《中国教育报》、中央电视台、中国教育电视台、美国CNN电台等媒体多次对其进行了报道。

主编的书籍有：

《0~3岁感觉教育同步指导手册》、《人类的心愿——优生》、《胎儿与胎教》、《人生头三年》、《妊娠与分娩》、《新生儿掌中宝》、《中国儿童早期教养工程》丛书等。

● 楼必生

《家庭早期教育全书》主编。南京师范大学教育科学研究院幼教所教授，长期从事学前儿童语言和文学教育、3岁前婴幼儿教育的教学和科研工作，杭州石英早教中心总监。主要著作有《幼儿园语言教学法》、《学前儿童语言教育》(获1994年江苏省政府颁发的社会科学优秀



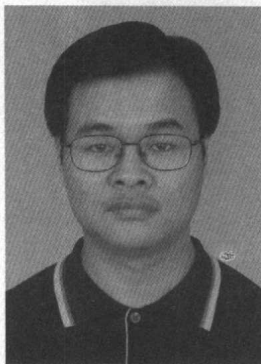
成果二等奖，江苏省教委1995年度普通高校人文社科优秀教材二等奖)、《托儿所教材教法》、《幼儿园语言画册及教师指导用书》、《学前儿童艺术综合教育研究》荣获国家教育部1999年颁发的全国第二界教育科学优秀成果二等奖)、《温馨摇篮》(荣获1999年江苏省政府颁发的哲学社会科学优秀成果三等奖)、《婴幼儿智能开发指南》、《婴儿教育·活动设计》、《科学教育：先学前期儿童潜能开发》、《幼儿园建构式课程指导·教师用书》(托班)等。1996年荣获中华全国妇女联合会、国家教育委员会联合授予的全国家庭教育园丁奖。

● 刘全礼

《家庭早期教育全书》副主编。北京联合大学特殊教育学院特殊教育系副教授，中国教育学会家庭教育专业委员会理事、中国残疾人康复协会心理卫生专业委员会常务理事。1987年开始研究特殊教育、家庭教育和早期教育。发表、出版过近300万字的论文、论著，主持过多项省部级的教育研究课题，并多次获奖。多年来一直从事包括情绪行为异常儿童在内的特殊儿童的教育研究和指导工作。

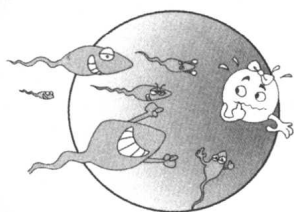
● 樊尚荣

《家庭早期教育全书》副主编。1963年9月出生。妇产科主任医师。自1985年大学毕业后到北京大学第一医院妇产科工作，1999年调至北京大学深圳医院妇产科至今。参加编写的科普书籍有《妊娠与分娩》、《中国优生优育优教百科全书——优生卷》、《中国儿童早期教养工程——胎教方案》、《婴幼儿成功教养指南——胎教》、《孕产妇必读》和《健康准妈妈》等。目前任中华医学会围产医学分会中青年委员、中华预防医学会妇女保健学分会常见病防治学组成员、深圳医学会围产医学分会副主任委员，任《中华围产医学杂志》、《中国妇产科临床》及《国外医学妇产科》分册编委。



第1篇

从胎教开始



第一部分 揭秘胎教

胎教概述	2
话说胎教……	3
(一) 我国古代的胎教学说	3
(二) 有趣的胎教实验	5
(三) 胎儿大学	6
胎教的现状	8
(一) 日本胎教现状	8
(二) 美国胎教现状	9
(三) 法国胎教现状	10
(四) 英国胎教现状	11
(五) 中国胎教现状	12
实施了胎教早教的婴儿	13
胎教成功的要素	15
掌握胎宝宝学习的最好时机	16
正确认识胎教	16

第二部分 有备而孕

怀孕,你们准备好了吗	18
(一) 健康准妈妈	18
(二) 健康准爸爸	23
做孕前健康检查	24
选“好日子”受孕	25
再现受孕过程	26





第三部分 十月怀胎

怀孕4周末：体形建立 _____ 28

(一) 宝宝现在什么样 _____ 28

(二) 妈妈现在怎么样 _____ 29

(三) 孕期生活须知与自我保健 _____ 29

(四) 孕期必修课：怎么知道自己怀孕了 _____ 30

(五) 胎教策略：广义胎教 _____ 32

(六) 你可以试着做：记怀孕日记 _____ 32

(七) 非常怀孕：高龄孕妇 _____ 33

(八) 特别话题：请远离“电磁杀手” _____ 34

怀孕8周末：初具人形 _____ 37

(一) 宝宝现在什么样 _____ 37

(二) 妈妈现在怎么样 _____ 37

(三) 孕期生活须知与自我保健 _____ 38

(四) 本月检查项目 _____ 40

(五) 可能要面对的问题 _____ 43

(六) 孕期必修课：产前检查 _____ 47

(七) 孕期必修课：孕期用药须谨慎 _____ 48

(八) 胎教策略：胎儿大脑发育和营养需要 _____ 51

(九) 非常怀孕：高危孕妇 _____ 52

怀孕12周末：可听到胎心 _____ 54

(一) 宝宝现在什么样 _____ 54

(二) 妈妈现在怎么样 _____ 54

(三) 孕期生活须知与自我保健 _____ 54

(四) 本月检查项目：TORCH 筛查 _____ 55

(五) 孕期必修课：听胎心音 _____ 55

(六) 胎教策略：广义胎教 _____ 56

(七) 特别话题: 安全洗浴好不爽	56
怀孕 16 周末: 可分男女	59
(一) 宝宝现在什么样	59
(二) 妈妈现在怎么样	59
(三) 孕期生活须知与自我保健	60
(四) 可能要面对的问题	61
(五) 你可以试着做: 开始做孕妇体操啦	62
(六) 孕期必修课: 孕中期的营养	66
(七) 孕期必修课: 孕期性生活安全准则	69
(八) 胎教策略: 直接胎教	72
(九) 特别话题: 晚安, 亲爱的	75
怀孕 20 周末: 胎动明显	77
(一) 宝宝现在什么样	77
(二) 妈妈现在怎么样	77
(三) 孕期生活须知与自我保健	77
(四) 本月检查项目	79
(五) 可能要面对的问题: 乳房的变化	80
(六) 孕期必修课: 感觉胎动	81
(七) 孕期必修课: 补充维生素和矿物质	82
(八) 胎教策略: 音乐胎教	83
(九) 有趣的胎教实验	86
(十) 你可以试着做	90
(十一) 非常怀孕: 孕期肥胖和巨大儿	94
怀孕 24 周末: 体重增长加快	99
(一) 宝宝现在什么样	99
(二) 妈妈现在怎么样	99
(三) 孕期生活须知与自我保健	100
(四) 本月检查项目	101





(五) 孕期必修课: 准爸爸更要参与胎教	102
(六) 胎教策略: 语言胎教	105
(七) 胎教策略: 情绪胎教	111
怀孕 28 周末: 胎儿出生能存活	114
(一) 宝宝现在什么样	114
(二) 妈妈现在怎么样	114
(三) 孕期生活须知与自我保健	114
(四) 可能要面对的问题	115
(五) 孕期必修课: 孕晚期的营养	119
(六) 胎教策略: 全方位胎教	120
(七) 非常怀孕: 臀位妊娠	126
(八) 非常怀孕: 早产及早产儿	127
怀孕 32 周末: 红润丰满	128
(一) 宝宝现在什么样	128
(二) 妈妈现在怎么样	128
(三) 孕期生活须知与自我保健	129
(四) 本月检查项目: 骨盆测量	129
(五) 胎教策略: 有选择地进行直接胎教	130
(六) 你可以试着做: 分娩准备练习	130
怀孕 36 周末: 出生后基本存活	133
(一) 宝宝现在什么样	133
(二) 妈妈现在怎么样	133
(三) 孕期生活须知与自我保健	133
(四) 本月检查项目: 胎心电子监测	134
(五) 你可以试着做: 刺激乳房帮助催生	135
(六) 孕期必修课: 哪些症状须马上就诊	137
(七) 非常怀孕: 胎膜早破	138
(八) 胎教策略: 全方位胎教	139

怀孕 40 周末：即将分娩	140
(一) 宝宝现在什么样	140
(二) 妈妈现在怎么样	140
(三) 孕期生活须知及自我保健	140
(四) 孕期必修课：胎动，胎儿安危的信号	141
(五) 胎教策略：早教和胎教的衔接	142
孕妈妈健康美食 (32 例)	144

第四部分 幸福分娩

推算预产期	160
分娩前的准备	161
顺利分娩的四大法宝	161
分娩过程再现	163
科学分娩——战胜疼痛	167
时尚妈咪的时尚分娩法	171
选择最适合你的分娩法	174
分娩期的营养	177
新妈妈健康美食 (15 例)	178

第五部分 六宝小宝

什么是多胎妊娠	186
怎么知道我怀了双胞胎?	187
追究多胎的原因	187
双胎妊娠须谨慎	190



第2篇

新生儿早教



多胎的保健 _____ 191

双胞胎的胎教 _____ 195

分娩方式的选择 _____ 196

双胞胎的喂养 _____ 197

第一部 新生儿护理

(宝宝出生的第1个月)

喂养法则 _____ 200

(一) 早产儿、足月儿、过期产儿 _____ 200

(二) 宝宝的皮肤 _____ 201

(三) 第一次哺乳 _____ 201

(四) 不能吃母乳的宝宝 _____ 203

(五) 居室空气要流通 _____ 204

(六) 温馨可人的婴儿房 _____ 205

(七) 尿布的使用 _____ 206

当好宝宝的家庭医生 _____ 209

(一) 新生儿几种常见的生理现象 _____ 209

(二) 预防感染 _____ 211

(三) 宝宝脐带的护理 _____ 213

(四) 宝宝基础护理 _____ 214

(五) 预防新生儿硬肿症 _____ 215

(六) 第一个月的预防接种 _____ 216

第二部 新生儿早教

早期教育面面谈 _____ 218

(一) 早期教育是现代教育的新趋势 _____ 218

(二) 0~3岁是早期教育的黄金时期 _____ 219

(三) 国外早教理论是否适合我们的孩子 _____ 221



(四) 走出早教误区	222
做宝宝的启蒙老师	223
(一) 母亲, 请善待你的孩子!	223
(二) 教育从抚触开始	224
(三) 宝贝, 你为什么一直哭	227
(四) 睡吧, 宝贝	229
(五) 快乐的洗澡时间	230
(六) 和宝宝说话	233
亲子游戏与潜能开发	235
(一) 在游戏开始前	235
(二) 运动能力开发(7款)	236
(三) 感知能力开发(4款)	239
(四) 语言能力开发(4款)	241
(五) 新生儿智能五项行为训练	242
宝宝体智能检测馆	244

第一部分 如何进行智能开发

什么是智能	248
(一) 智能是什么?	248
(二) 影响宝宝智能发展的因素	249
影响宝宝智能开发的因素	252
(一) 家庭情感氛围与宝宝智能发展	252
(二) 教养方式与宝宝智能发展	253
(三) 父母过分严厉与宝宝智能发展	254
(四) 父母过分溺爱与宝宝智能发展	255
(五) 父母感情不和与宝宝智能发展	256
智能的发展与培养	257



(一) 智能发展具有关键期	257
(二) 运动能力是基础	258
(三) 动手能力的培养	262
(四) 感知能力的培养	265
(五) 观察能力的培养	269
(六) 注意力的培养	273
(七) 记忆能力的培养	276
(八) 语言能力的培养	278
(九) 思维想像力的培养	280
(十) 创造能力的培养	282
(十一) 学会了解你的宝宝	284

第二部分 逐渐规律的生活

(宝宝出生的第2~3个月)

喂养法则	292
(一) 人工喂养	292
(二) 果汁、维生素D的补充	297
(三) 混合喂养	297
(四) 糖水喂养切勿贪多	298
(五) “蜡烛包” VS 婴儿睡袋	299
(六) 适应规律的出现	299
当好宝宝的家庭医生	300
(一) 婴儿湿疹	300
(二) 测测宝宝的听力	301
(三) 宝宝不会笑	302
(四) 宝宝拉肚子	303
(五) 预防接种的程序	305
(六) 预防接种后的反应	306
(七) 2~3个月的预防接种	307



做宝宝的启蒙老师	309
(一) 第一堂启蒙课——把大小便	309
(二) 不宜给宝宝戴手套	311
(三) 宝宝的睡姿	311
亲子游戏与潜能开发	312
(一) 运动能力开发(3款)	312
(二) 感知能力开发(7款)	314
(三) 社会情感与社会行为能力开发(1款)	317
宝宝体智能检测馆	318

第三部分 萌牙时期

(宝宝出生的第4~6个月)

喂养法则	320
(一) 流口水的宝宝	320
(二) 提倡三浴锻炼	321
(三) 糊状食品的调制	323
(四) 宝宝出牙了	324
当好宝宝的家庭医生	326
(一) 提高宝宝的免疫力	326
(二) 预防中耳炎	327
(三) 肠套叠	328
(四) 预防缺铁性贫血	329
(五) 便秘的处理	330
(六) 宝宝发烧和物理降温法	331
(七) 注射流脑疫苗	334
做宝宝的启蒙老师	335
(一) 及早开始培养宝宝的生活自理能力	335
(二) 生活习惯的培养	336
(三) 抱抱我的宝贝	337

