

Pisces (2月19日 - 3月20日)

# 双鱼座

听话乖巧 惹人疼爱的双鱼座宝宝  
敏感善良 天真烂漫 想象力丰富  
多才多艺……



针对双鱼座宝宝的科学早教方案  
风靡全球 现代科学与古老智慧的结晶  
专家指导 父母必备

Must-Read Knowledge for Baby Early Education

# 宝宝早教必读



了解天性 + 发掘天赋 = 培育天才



葛莉丝 编著 成都时代出版社

DVD

专家解读

双鱼座宝宝早教密码

Pisces (2月19日 - 3月20日)

# 双鱼座



针对双鱼座宝宝的科学早教方案

Must-Read Knowledge for Baby Early Education

## 早教必读

# 宝宝



葛莉丝 编著  
成都时代出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

宝宝趣味早教必读. XII / 葛莉丝编著. —成都: 成都时代出版社, 2012.4

ISBN 978-7-5464-0575-9

I. ①宝… II. ①葛… III. ①学前教育—教学参考资料 IV. ①G613

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 020252 号

## 宝宝趣味早教必读 XII

BAOBAO QUWEI ZAOJIAO BIDU XII

葛莉丝 编著

---

|      |                                              |
|------|----------------------------------------------|
| 出品人  | 段后雷 罗 晓                                      |
| 责任编辑 | 张 旭                                          |
| 责任校对 | 曲 骥                                          |
| 装帧设计 | ●中映良品 (0755) 26740502                        |
| 责任印制 | 干燕飞                                          |
| 出版发行 | 成都传媒集团·成都时代出版社                               |
| 电 话  | (028) 86619530 (编辑部)<br>(028) 86615250 (发行部) |
| 网 址  | www.chengdusd.com                            |
| 印刷   | 深圳市濠江实业有限公司                                  |
| 规格   | 787mm×1092mm 1/16                            |
| 印 张  | 8                                            |
| 字 数  | 140千                                         |
| 版 次  | 2012年4月第1版                                   |
| 印 次  | 2012年4月第1次印刷                                 |
| 印 数  | 1-15000                                      |
| 书 号  | ISBN 978-7-5464-0575-9                       |
| 定 价  | 25.00元                                       |

---

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29827111

## 如此渴望，探索宝宝的秘密花园



如果有人问你：第一次见到宝宝是怎样的感受？你会如何回答呢？

近日我看了不少网友的大实话，真是感慨万千。

“我还躺在产床上，已是精疲力竭，护士说，是个男孩。我当时就哭了，辛辛苦苦怀胎十月，拼了命才生出来的孩子竟然是个男孩，等医生抱小孩进来的时候，看着他那张皱巴巴的小脸，我更郁闷了，男孩子也就罢了，怎么还这么丑！”

“第一眼没感觉，可是后来越看越有感觉。”

“觉得很神奇，不可思议！老觉得看不够，一点儿都不想睡觉了。”

“就像谜底终于被揭晓了，有点失望又有些好奇。她完全打破了我对初生儿的印象，一出生就睁着眼睛到处看，哭了两声，护士一哄她就不哭了。全身是青白色的，缩着脖子的样子真像她奶奶，我心想，完了，怎么不像我啊！”

“护士把她放在我产床边的台子上做清理，她看着我，我看着她，我完全忘了缝合的疼痛。”

“孩子出生的那一瞬间我就哭了，为什么？激动呗！第一胎生女儿如此，第二胎生儿子也是如此，因为近视，两个孩子都没看清长什么样，只知道零部件都齐全了。”

哈哈哈……

其实，无论是怎样千奇百怪的答案，无论是怎样的百感交集，最终都汇聚成浓浓的母爱，无法化开。这个柔软、脆弱的小生命，正在等待着你的呵护；这个鲜活、灵动的小生命，已经成为你一生中的至爱。

这时，你会从心底慢慢涌起一种渴望，渴望了解这个小生命，渴望知道你的宝宝将如何与你的生命交织。在这一刻，无论你有过多少的准备、多少的自信，都会觉得有些幼稚和无助。也正是在这一刻，我认识了Grace，一个如玫瑰般浓烈，又如百合般温厚的台湾美女。Grace带来了关于宝宝星座的无垠空间，更为拥有可爱宝贝的父母带来了心灵的滋润……

原以为星座就是告诉你十二个月里会有怎样的运势，就如同在某些杂志中常常看到的那样，图文并茂、充满玄机地让你对号入座；读完后再同周围几个闺蜜略带

神秘地探讨一番，甚至装备一些象征性的饰物，就算是抓住了星座这股潮流。可是在Grace这里，对星座的解读不仅仅是追随时尚，更是一种对灵性和智慧的追求。

据说，星相学的理论基础存在于古希腊哲学中，这让我想起了古希腊的毕达哥拉斯学派。他们发现，发出和谐音的琴弦，每根弦的长度之比必然为整数！像音乐这种远离逻辑抽象而充满感性的艺术竟然是由数字决定的！

之后人们又发现，许多花的花瓣数目是3、5，或者是8、13、21、34……这可并不是一串杂乱无章的数字，其中每相邻的两个数字相加之和为下一个数字。

大自然怎么会用这样奇妙的数字游戏来安排花朵的花瓣数目呢？在人们能够感知的丰富多彩的世界背后，还暗藏着多少这样的神奇之事呢？

这种强烈的探索欲望引导古希腊的数学家逐步走向理性的思考。后来，他们剪断了对数的感性认识，开始从一个算式到另一个算式进行纯抽象和理性的理论证明。数学成了一种精确的、可证明的、普遍适用的语言。

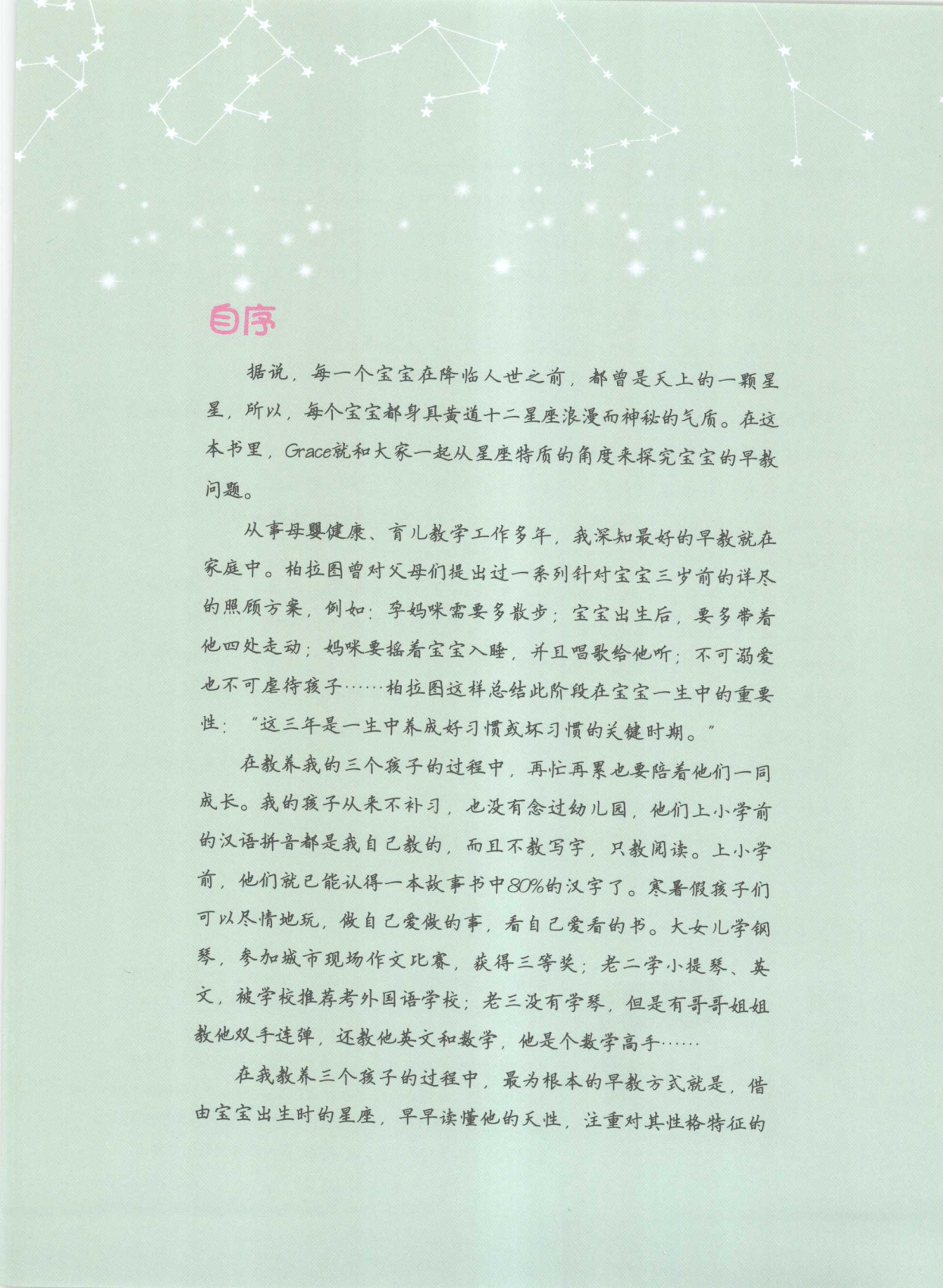
距今300多年前，牛顿告诉大家，他发现了一个在数学上能证实的根本性的宇宙定律。这一定律既可适用于整个宇宙，又可适用于最微小的物体。实际上，自然界好像一台巨大的用数学设计而成的机器装置。今天，当我们每天使用着由0和1这两个数字组成的计算机语言，徜徉在网络世界时，如果略微回眸，你会感到很大的惊讶和震撼！星座的世界同样有着太多的未知、太多的可能。

可爱的妈妈们，快打开这本书，带着你的渴望去阅读，带着你的好奇去探索星座的秘密，让你和宝宝之间心灵的沟通多一种可能、多一些灵感。

让我们一起分享星座宝宝的快乐，分享Grace对大家的爱吧。



**曾涛** 北京电视台制片人、导演、主持人。曾多次策划国际直播，并执导北京卫视“全球华人贺新春春节晚会”。1999年创办《世纪之约——科学人生》栏目，在节目播出的七年中，共采访100多位中国杰出科学家和20多位诺贝尔奖获得者。2005年荣获“年度最佳专访主持人”奖，被称为“中国的科学丽人”。2010年11月，作为出品人、总撰稿人和总导演推出大型纪录片《科学启示录》，在中央电视台和新浪网同步播出。



## 自序

据说，每一个宝宝在降临人世之前，都曾是天上的一颗星星，所以，每个宝宝都身具黄道十二星座浪漫而神秘的气质。在这本书里，Grace就和大家一起从星座特质的角度来探究宝宝的早教问题。

从事母婴健康、育儿教学工作多年，我深知最好的早教就在家庭中。柏拉图曾对父母们提出过一系列针对宝宝三岁前的详尽的照顾方案，例如：孕妈咪需要多散步；宝宝出生后，要多带着他四处走动；妈咪要摇着宝宝入睡，并且唱歌给他听；不可溺爱也不可虐待孩子……柏拉图这样总结此阶段在宝宝一生中的重要性：“这三年是一生中养成好习惯或坏习惯的关键时期。”

在教养我的三个孩子的过程中，再忙再累也要陪着他们一同成长。我的孩子从来不补习，也没有念过幼儿园，他们上小学前的汉语拼音都是我自己教的，而且不教写字，只教阅读。上小学前，他们就已能认得一本故事书中80%的汉字了。寒暑假孩子们可以尽情地玩，做自己爱做的事，看自己爱看的书。大女儿学钢琴，参加城市现场作文比赛，获得三等奖；老二学小提琴、英文，被学校推荐考外国语学校；老三没有学琴，但是有哥哥姐姐教他双手连弹，还教他英文和数学，他是个数学高手……

在我教养三个孩子的过程中，最为根本的早教方式就是，借由宝宝出生时的星座，早早读懂他的天性，注重对其性格特征的

分析，从而了解他们真正的需求，选择一条充分顺应宝宝天性和全面发挥宝宝潜能的养育之路。

星座学是源自古巴比伦的古老智慧，现在受到人们越来越多的关注和重视，父母借由星座学来探讨宝宝的成长教育方式也渐渐流行。宝宝生来并不是一张白纸，当他来到我们身边时，身上隐藏着偏好、偏见、优势与劣势。通过对星座学的学习，了解宝宝的天性，给宝宝最好的个性化照顾，量身定做专属于他的早期教育方案。

现在，初为人父、人母的爸爸妈妈肯定迫不及待地想了解自己的宝宝了吧。在这本书里，有关于不同星座宝宝的成长密码，包括星座宝宝和星座爸妈以及其他星座小朋友的和谐度，还有最适合宝宝能力发挥潜能的学业与工作等未来愿景的分析与规划。在读完这本书之后，让妈咪不但能体会到照顾宝宝的乐趣，而且也较容易培养亲子之间的情感交流。这本Grace的星座宝宝解析书，可以让父母更加了解自己的孩子，轻而易举带出自己的天才宝宝。

比如说，双鱼座宝宝偶尔表现出来的温柔和敏感会让爸爸妈妈大感宽慰。这可是个充满了艺术细胞和想象力的小宝宝呢。爸爸妈妈可要用心培养哦，因为这个忍不住让人疼爱的宝宝，将来可能会成为一个音乐家、画家或者一个充满了奇思妙想的设计师呢！

Grace Wang

## Contents 目录



### Part 1 宝宝胎教与早教 1

|                      |    |
|----------------------|----|
| 一、早期教育：激活宝宝大脑发育与人格成长 | 2  |
| 二、神秘的星座学             | 17 |
| 三、星座早教：读懂宝宝性格特征，因材施教 | 19 |

### Part 2 双鱼座宝宝的早期教育 22

|               |    |
|---------------|----|
| 一、双鱼星座秘密档案    | 23 |
| 二、双鱼座宝宝的教养魔法  | 26 |
| 三、星座父母&双鱼座宝宝  | 33 |
| 四、对双鱼座宝宝的生活照顾 | 40 |

### Part 3 双鱼座宝宝的生肖解析 44

|           |    |            |    |
|-----------|----|------------|----|
| 一、鼠宝宝&双鱼座 | 45 | 七、马宝宝&双鱼座  | 48 |
| 二、牛宝宝&双鱼座 | 45 | 八、羊宝宝&双鱼座  | 49 |
| 三、虎宝宝&双鱼座 | 46 | 九、猴宝宝&双鱼座  | 49 |
| 四、兔宝宝&双鱼座 | 46 | 十、鸡宝宝&双鱼座  | 50 |
| 五、龙宝宝&双鱼座 | 47 | 十一、狗宝宝&双鱼座 | 51 |
| 六、蛇宝宝&双鱼座 | 48 | 十二、猪宝宝&双鱼座 | 51 |

### Part 4 双鱼座宝宝的血型解析 52

|          |    |
|----------|----|
| 一、A型双鱼座  | 53 |
| 二、B型双鱼座  | 55 |
| 三、O型双鱼座  | 57 |
| 四、AB型双鱼座 | 59 |

### Part 5 双鱼座宝宝的社交宝典 61

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 一、双鱼座宝宝&白羊座宝宝：相处得还不错    | 62 |
| 二、双鱼座宝宝&金牛座宝宝：深厚的感情     | 62 |
| 三、双鱼座宝宝&双子座宝宝：互相帮助的一对   | 63 |
| 四、双鱼座宝宝&巨蟹座宝宝：感情丰富、性格相似 | 63 |
| 五、双鱼座宝宝&狮子座宝宝：交情深厚      | 64 |

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 六、双鱼座宝宝&处女座宝宝：深厚的感情与信任  | 64 |
| 七、双鱼座宝宝&天秤座宝宝：亲密的玩伴     | 65 |
| 八、双鱼座宝宝&天蝎座宝宝：两个敏感宝宝    | 66 |
| 九、双鱼座宝宝&射手座宝宝：相互支持，相互学习 | 66 |
| 十、双鱼座宝宝&摩羯座宝宝：互相充实      | 67 |
| 十一、双鱼座宝宝&水瓶座宝宝：显著的差异    | 67 |
| 十二、双鱼座宝宝&双鱼座宝宝：爱幻想的一对儿  | 68 |

## Dart 6 双鱼座宝宝潜能开发游戏 69

|               |    |
|---------------|----|
| 一、我是音乐家       | 70 |
| 二、语言表达        | 73 |
| 三、我运动，我快乐     | 75 |
| 四、社交能力        | 78 |
| 五、梦幻艺术家       | 80 |
| 六、更乐观，更坚强，更勇敢 | 82 |
| 七、自理自立的好宝宝    | 84 |

## Dart 7 解读宝宝的心理问题 87

|             |     |
|-------------|-----|
| 一、不让人碰的宝宝   | 88  |
| 二、有社交障碍的宝宝  | 89  |
| 三、爱生病的宝宝    | 91  |
| 四、不好好吃东西的宝宝 | 93  |
| 五、注意力不集中的宝宝 | 94  |
| 六、多动的宝宝     | 96  |
| 七、不爱讲话的宝宝   | 98  |
| 八、动不动就哭的宝宝  | 99  |
| 九、争强好胜的宝宝   | 100 |
| 十、隔代教养的宝宝   | 102 |

## Dart 8 宝宝胎教&婴儿抚触&星座宝宝瑜伽 104

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 一、孕期胎教          | 105 |
| 二、初生宝宝抚触，意识形态早教 | 110 |
| 三、宝宝的瑜伽练习       | 117 |

Antenatal Training and Early Education

# Part 1

宝宝



## 胎教与早教

从知道家里要添一个小宝宝开始，欣喜之余，准爸爸、准妈妈最大的担心就是宝宝的健康和教养问题，而这两个问题与科学的胎教和早教紧密相关。

“胎教”是宝宝最早的教育，是优生的一个重要因素。但仅有胎教是不够的，胎教只是早教的前奏、基础，“早教”则是胎教的延续和发展，将两者结合起来，培养出聪明的宝宝吧。

宝宝生来并不是一张白纸，他们来到我们身边时，身上就隐藏着喜好、偏见、优势与劣势。观察宝宝的天性，量身定做专属于他的早期教育方案，让他拥有正确的人生观、价值观，宝宝才能智商、情商、体能全面健康地发展。



# 早期教育： 激活宝宝大脑发育与人格成长

Early Education: Inspiring Baby's Brain & Character's Growth

美国著名的心理学家、教育家布鲁姆对120位名人进行了长达五年的调查，研究得出一个结论，即早教是这些名人成功的共同因素之一。著名幼儿教育家蒙台梭利指出：“孩子3岁前所吸收获得的知识，相当于大人拼命学习60年。”中国历代不同的教育故事，如孟母三迁以及国外犹太人的早教、胎教传统等，都说明了早期教育的重要性。

早期教育包括胎教和0~7岁宝宝的早教。这个阶段是孩子神经系统发育最快、各种潜能开发最为关键的时期，如果能把握好这个阶段的教育，给予充分且适当的刺激，将有助于孩子日后的生活、学习。

早期教育的核心在于给孩子提供一个丰富而科学的环境，对孩子的大脑发育和人格成长等进行“激活”。3岁前的教育，包括胎教，都有助于孩子建立学习的基础能力。早教进行得越早，孩子的发育就越全面、健康。

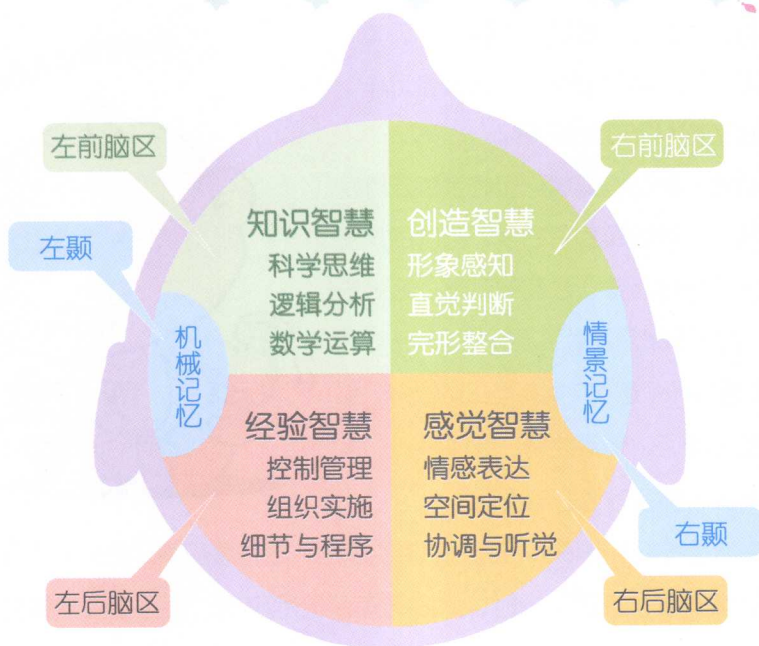
最好的早教老师，不是重金聘请的专家，也不是专业的早教机构，而是宝宝的父母。爸爸妈妈是孩子早教最重要的启蒙老师，因为早教除了协助孩子获得学习的基础能力外，更为重要的一点就是让父母了解孩子的需求，给予其生理和心理上的充分协调。只有当孩子的需求都得到满足之后，他们才更愿意主动探索。



## 1. 早教面面观

早期教育对宝宝的成长如此重要，爸爸妈妈怎能不重视？很多家庭将早教提前到孕期，怀孕时父母给宝宝做胎教；出生后父母给宝宝补铁、补锌、补钙，买各种智力玩具，还花大价钱送宝宝去专门机构上早教课程……但还是有很多问题困扰着爸爸妈妈：为什么宝宝不好好吃饭？为什么宝宝动不动就哭？为什么宝宝那么好动坐不住？爸爸妈妈有没有意识到，这些问题的出现可能正是源于不正确的“早教”。





对于缺少经验的新爸爸、新妈妈而言，面对宝宝的教育问题很容易走进误区，最常见的就是把早期教育等同于智力开发，而忽视营养搭配、心理健康、小儿疾病等诸多方面的问题。健全的婴幼儿早教体系应该包括：婴幼儿早期智力开发，儿童成长发育评估，儿童免疫接种、保健，婴幼儿常见疾病预防、诊治及疾病筛查，婴幼儿饮食营养指导，儿童感觉统合失调的行为矫正，儿童心理健康咨询、心理测验及心理评估等多个项目。这是一个系统工程，如果忽视了以上任意一点，宝宝都有可能在体能、智力及情商方面出现发育不良的状况。

### (1) 早教第一步，宝宝五感训练+第六感训练

五感指的是视觉、听觉、嗅觉、味觉和触觉这五种感觉，通过感觉器官，感觉信号被传送到大脑，宝宝借此察知外界，同时在大脑中形成对外界的认知。3岁以前，对宝宝来说最重要的就是训练这些感觉能力。

五感并非都是在胎儿时期完成的，尤其是嗅觉、味觉、视觉，五感在胎儿期只是发展到一定程度，尚未成熟，在宝宝出生后的成长过程中这些才会逐渐完善。胎儿最先发

育的是触觉，其后依次是味觉、嗅觉、听觉，最后是视觉。五个感官发育后，会联合运作，它们将帮助宝宝认识外面的世界。

出生伊始，爸爸妈妈就可以和宝宝玩感官启蒙的游戏了。像呼唤宝宝名字、不同的声音刺激、音乐的情绪培养、温差的变化、追寻影子和光……这些都是启发宝宝五感的好方法。

如果宝宝的各个感官功能都能正常发育，那么将来宝宝在学习、情绪控制、肢体协调、人际关系等方面，都会有很好的表现。

第六感觉是指母亲在喂养宝宝时的第六感应，这种感应表现在：妈咪涨奶时，知道宝宝有饥饿需求；宝宝哭闹时，对妈咪有爱抚的需求；甚至宝宝哭闹时，爸爸妈妈低沉的呼唤会引起宝宝的注意，从而使宝宝停止哭泣……第六感觉是爸爸妈妈对初生婴儿最重要的情商控制，也是早教的重点部分。

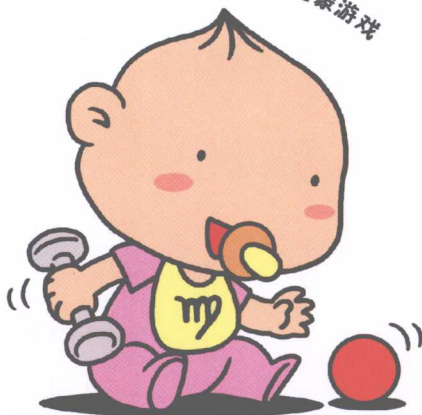
## (2) 早教要智商和情商共同发展

毋庸置疑，父母对宝宝智商的培养非常重要，但对于宝宝而言，从出生到1岁是其情绪萌发的时期，是情绪健康发展的关键时期，所以对其情商的培养也是早教的重点。愉快的情绪会让宝宝食欲旺盛、睡得安稳，更招人喜爱。相反，情绪不好会影响宝宝的身体健康，甚至会影响其以后的人格形成与发展。宝宝在欢乐的气氛中成长能够发挥最大的潜能，长大后的乐观开朗、勇敢自信、富有爱心和同情心，就是从这时开始形成的。

宝宝的情绪发展是由内而外逐步展开的。宝宝最先接触到的就是父母、家人，美满和谐的家庭生活能使宝宝建立起对他人的信任，良好的情感传递可以为宝宝将来的人际关系打下良好的基础。

不要认为宝宝小，什么都不懂，其实他们很小就能感受到大人的情绪，所以爸爸妈妈要小心对待宝宝的哭闹，不要放任宝宝大哭而不抱他，更不要对宝宝发脾气。好的亲子关系是宝宝情商发展的起点。

和宝宝玩感官启蒙游戏

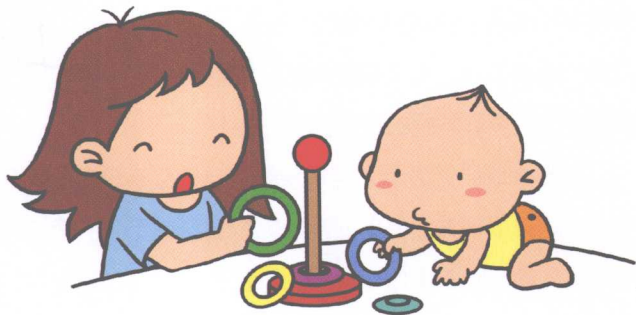


### (3) 隐形的强制灌输剥夺了孩子学习的机会

现在的爸爸妈妈基本都反对填鸭式灌输的教育方式，而采取让宝宝在快乐的游戏学习中学习的方式。但是，下面这种情况是不是也经常出现在你对宝宝的教育中？

宝宝看到色彩鲜艳的套塔很有兴趣，坐在地板上玩起来，妈妈坐在旁边指导他，并告诉他，先套大的，再套小的。宝宝刚开始领会不到应该按大小顺序来套，往往会先套小的再套大的。这时，妈妈立刻阻止：“这样不对，要先套大的。”妈妈会把套错的圈拿下来，然后拿起最大的那个圈给宝宝：“你看，这个蓝色的最大，我们先套这个。”宝宝接着玩下去，只要套得不对，妈妈就会立刻指出错误，并帮宝宝纠正。

不要剥夺宝宝摸索以及犯错误的机会



整个游戏过程中，妈妈只是从大人的角度出发，想尽快把大小的概念和知识灌输给宝宝，却不给宝宝自己摸索以及犯错误的机会，这就是典型的隐形强制灌输法。爸爸妈妈要意识到，在不恰当的时候告诉孩子正确答案，就剥夺了一次孩子学习的机会。

### (4) 父母是孩子最好的老师

早教并不是某种特定的形式和内容，爸爸妈妈的一言一行、家里的环境摆设，甚至是爸爸妈妈自身的爱好、打扮等等，对宝宝来说都是一种全景式的教育，影响着他们身心发展的方方面面。父母是最好的老师，科学早教其实就是爸爸妈妈和宝宝在交流共处的同时，为宝宝提供的每一种细节性的熏陶引导。

早教不需要专门的、大段的时间，而是在点点滴滴的生活中进行的。爸爸妈妈要树立“时时处处可教育”的理念，营造出宽松自主的环境氛围，把宝宝当做跟自己一样平等的人来理解他、尊重他，满足他的心理需求，使他能够快乐地成长，同时还要怀着一份平和适度的期望去看待他、欣赏他，总之要注重在平常生活中进行教育。

## (5) 早期教育, 爸爸责任也重大

宝宝出生后接触的第一个社会模式就是家庭, 无论是男孩还是女孩, 3岁前基本都是以母亲为主体, 但是过了3岁, 男孩的教育就要慢慢以父亲为主导。

当然, 这并不是说爸爸在宝宝3岁以前的成长过程中就可有可无, 爸爸妈妈在早期教育中的作用是同等重要的。父亲对孩子“爱”的价值观、安全感的确认、个性的均衡发展以及家庭角色的地位都至关重要。

美国一项研究表明, 与母亲亲近、与父亲疏远的男孩成年后普遍适应性差、性格内向、缺乏进取精神; 而与父亲疏远的女孩成年后, 很难与男性形成亲密关系。有心理学家将父亲的影响力比作“离子”, 在孩子的成长过程中, 它会持续不断地发生裂变、释放“能量”, 帮孩子形成完善的人格。父亲对孩子的影响在孩子处于儿童期和青春期时最大, 在婴儿期时相对小一些。

早教是在点点滴滴的生活中进行的



## 2. 宝宝的胎教与月子早教

长期以来, 人们普遍认为人类智力有80%受到遗传因素的影响, 但是美国的一个研究小组通过实验证实, 人类智力只有48%受遗传因素影响, 而52%与胎内环境相关。

此外, 英国专家也指出肥胖症、糖尿病、癌症和心脏病等各种疾病与胎内环境有关, 胎儿时期对人一生的健康、智能都起到重大而具有决定性的影响。

“进行胎教能生出聪明的孩子”这一点已经被证实, 怀胎十月的早教大于出生后的十年计划教育, 所以宝宝的早教从孕期就应该开始了。

### (1) 孕期的抚摸早教

法国心理学家贝尔纳·蒂斯认为: 父母都可以通过抚摸的动作配合声音与子宫中的胎儿沟通, 这样做可以使胎儿有一种安全感, 使他感到舒服和愉快。长期坚持给胎儿以触觉刺激的好处有以下几点。

◎抚触胎教可以锻炼胎儿的触觉，并使其通过触觉神经感受体外的刺激，从而促进胎儿大脑细胞的发育，加快其智力发展。

◎抚触胎教还能激发胎儿活动的积极性，促进其运动神经的发育。经常受到抚摸的胎儿，对外界环境的反应也比较机敏，出生后翻身、抓握、爬行、坐立、行走等大运动能力发育都能明显优于未经常受到抚触胎教的胎儿。

◎在进行抚触胎教的过程中，不仅能让胎儿感受到父母的关爱，还能使准妈妈身心放松、精神愉快，也增进了一家人的感情。

### ①孕早期的抚触胎教

进入怀孕的第3个月时，胎儿的活动开始变得丰富起来，他们开始出现踢腿、吃手指等动作，当隔着母体触摸胎儿的头部、臀部和身体的其他部位时，胎儿会作出相应的反应。宝宝的天性是需要爱抚的。当胎儿受到爸爸妈妈双手轻轻的抚摸之后，会有一些的条件反射。抚触胎教会激发胎儿活动的积极性，使其形成良好的触觉刺激。有规律的抚触胎教，就像是爸爸妈妈与胎儿对话一样，可以形成良好的互动。

抚触令胎宝宝舒服愉快



刚开始对胎儿进行抚触胎教时，胎儿可能不会马上作出反应，但只要准爸爸和准妈妈能坚持下去，长久地有规律地去做，一般几个星期后，胎儿就会有身体轻轻蠕动、手脚转动的积极反应。

具体做法请参阅本书第八章“胎儿的抚触胎教”部分。

### ②孕中后期的胎教

怀孕第12~16孕周时，胎儿出现第一次胎动，这标志着胎儿的中枢神经系统已经分化完成，胎儿的听力、视力开始迅速发育，并逐渐对外界施加的压力、动作、声音作出相应的反应，尤其对母体的血液流动声、心跳声、肠蠕动声等更为熟悉。这个时候，胎

儿对来自外界的声音、光线、触动等单一刺激反应更为敏感。如果在胎儿神经系统飞速发展的阶段，给予胎儿各感觉器官适时、适量的良性刺激，就能促使其发育得更好，为宝宝出生后的早期教育的延续奠定良好的基础。

### ◎妈妈可以这样做

人类脑下垂体的激素可以分为两种。一种是与情绪有关的激素，当情绪不好的时候，人体会分泌一些肾上腺素、压力激素或是紧张激素，这些激素对胎儿及整个子宫环境来说，都会产生不良的生理反应。

另外一种则是快乐激素，快乐激素能够让孕妈妈的心情快速好起来。当听到一些悦耳的音乐时，准妈妈就会分泌这种快乐激素，它从妈妈的脑部开始分泌之后到达全身，当然也包括子宫的血管，然后通过脐带送到胎儿身上。这是精神营养补充品，也是胎儿维持生命的必需品，在脐带血管的放松过程中，提供给胎儿优质的养分和氧气。

因此，孕妈妈保持良好的心情，就是对胎儿最好的呵护。

**听觉训练** 给胎儿播放优美抒情的乐曲，但要避免过于激烈的音乐，以免对胎儿的听力造成影响。

**触觉动作协调训练** 轻轻拍打和抚摸腹部，与胎儿在宫内的活动相呼应、相配合，使胎儿对此有所感觉。

### ◎爸爸可以这样做

**听觉训练** 把胎儿当成一个听众，和他聊天，给他讲故事、朗诵诗歌。

**触觉动作协调训练** 爸爸抚摸孕妈妈腹部，建立与胎儿的触摸沟通，通过胎儿反射性的躯体蠕动，促进其大脑功能的协调发育。

和胎宝宝进行有意义的对话



## (2) 初生宝宝的月子早教

新生儿来到这个世界的时候，被爸爸妈妈关怀着、宠爱着，但最好的照顾不仅仅局限于宝宝的衣食住行，还要帮助宝宝建立起对这个世界的认知。