

好生活百事通系列

科学

胎教早教 宝宝更聪明

胎教10大金科定律 / 常见胎教方法面面观 / 胎教与全脑开发——出色宝宝的助推器 / 科学胎教——让宝宝赢在起跑线上
全脑开发——给宝宝最聪明的大脑

康佳 编著

让宝宝
更聪明

孕产期女性必备的胎教宝典
新时代父母必读的科学育儿手册
让您的宝宝更聪明的专家指南

中国纺织出版社

好生活  事通系列

科学胎教早教 宝宝更聪明

康佳 编著

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

科学胎教早教宝宝更聪明 / 康佳编著. —北京: 中国纺织出版社, 2011.11

(好生活百事通系列)

ISBN 978-7-5064-7939-4

I. ①科 II. ①康 III. ①胎教-基本知识 IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第203241号

策划编辑: 安茂华 责任编辑: 安茂华 责任印制: 刘 强
美术编辑: 李 澜 装帧设计: 车 芹 程 程 王 波

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年11月第1版第1次印刷

开本: 635×965 1/12 印张: 17.5

字数: 250千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录 CONTENTS

备孕计划表	11
孕期的胎教建议	12
胎教10大金科定律	13

第一篇 胎教与全脑开发 ——出色宝宝的助推器

解读胎教	16	抚摸胎教	21
常见胎教方法面面观	17	行为胎教	22
音乐胎教	17	运动胎教	22
语言胎教	18	其他胎教方法	23
光照胎教	18	揭秘孕妈妈应忌讳的4类行为	25
环境胎教	19	早期开发IQ与EQ的重要性	26
营养胎教	20	IQ与人生	28
情绪胎教	20	如何让宝宝的左右脑发育更均衡	29

第二篇 科学胎教 ——让宝宝赢在起跑线上

孕1月——邂逅宝宝，胎教就此开始	32	胎教百科	33
胎宝宝与孕妈妈	32	胎教何时可以开始	33
胎宝宝发育	32	选择适合自己的胎教方法	34
孕妈妈情况	32	怀孕后应远离哪些有害气体	34

实施行为胎教可对胎宝宝起到潜移默化的影响	35
孕妈妈怎样提高自身修养	35
胎教课堂	36
情绪胎教：让自己平静而快乐	36
运动胎教：散步	36
音乐胎教：聆听自然之乐《春野》	38
意念胎教：画出胎宝宝的样子	38
营养胎教：本月食谱推荐	39

孕2月——母子一体，让胎教促进胚胎发育 40

胎宝宝与孕妈妈	40
胎宝宝发育	40
孕妈妈情况	40
胎教百科	41
孕早期孕妈妈的饮食原则	41
减少辐射的小窍门	42
营养素对胎宝宝的重要性	43
怎样吃水果更科学	43
孕期5种健康食物	44
胎教课堂	45
情绪胎教：情绪养胎心灵操	45
运动胎教：缓解妊娠反应的运动法	46
环境胎教：孕妈妈避免住新装修的房子	48
营养胎教：本月食谱推荐	49

孕3月——幸福安全，胎教训练更进一步 50

胎宝宝与孕妈妈	50
胎宝宝发育	50
孕妈妈情况	50
胎教百科	51
孕期吃火锅要留意	51
孕妈妈选择书籍有讲究	51
叶酸怎样补最合适	52
食用调味料要当心	52
正确的洗脸方式是孕期护肤的关键	53

胎教课堂 54

情绪胎教：摆脱消极情绪的好方法	54
抚摸胎教：帮助胎宝宝做体操	55
美育胎教：欣赏法国风景画家柯罗的佳作 《梦特芳丹的回忆》	56
营养胎教：本月食谱推荐	57

专题 孕妈妈必知的“孕”动姿势 58

孕4月——快乐孕育，胎教开展好时机 60

胎宝宝与孕妈妈	60
胎宝宝发育	60
孕妈妈情况	60
胎教百科	61
孕期减轻腹胀的方法	61
暂时和电脑说“Bye bye”	62
孕期购买内衣有讲究	63

孕期不宜多吃榴莲	64
----------------	----

胎教课堂

运动胎教：几种适合孕妈妈锻炼的方法	65
手工胎教：折星星	66
文学胎教：欣赏朱自清的散文《春》	67
营养胎教：本月食谱推荐	68

孕5月——母子互动，与胎宝宝一起学习 69

胎宝宝与孕妈妈

胎宝宝发育	69
孕妈妈情况	69

胎教百科

孕妈妈吃外食要讲究	70
远离对孕育不利的食物	70
孕妈妈孕期如何防撞	72

胎教课堂

情绪胎教：买束花回家	73
运动胎教：与胎宝宝一起做运动	73
抚摸胎教：触压拍打法	74
光照胎教：给自己来个日光浴	75
营养胎教：本月食谱推荐	76

孕6月——真心对待，幸福地与胎宝宝交流 77

胎宝宝与孕妈妈

胎宝宝发育	77
孕妈妈情况	77

胎教百科

孕期滥用药物的危害	78
重视孕期的“三不宜”	79
孕妈妈出现胃灼热怎么办	80

胎教课堂

情绪胎教：在情感上做好迎接宝宝到来的准备	81
语言胎教：教胎宝宝学习	81
肚皮舞胎教：舞动的孕妈妈	82
美育胎教：和胎宝宝一起翻翻相册	83
营养胎教：本月食谱推荐	84

专题 孕期哪些传染病会对胎宝宝有影响

孕7月——快乐成长，给胎宝宝“踢”的空间 86

胎宝宝与孕妈妈

胎宝宝发育	86
孕妈妈情况	86

胎教百科

选择合适的腹带	87
减轻水肿的有效方法	87
哪些药油要慎用	88
孕期高血压综合征的预防和调理	88

胎教课堂

游戏胎教：踢肚小游戏	90
记忆胎教：教胎宝宝学习图形知识	90
美育胎教：欣赏颜真卿的《麻姑仙坛记》	91

营养胎教：本月食谱推荐	92	胎教课堂	105
孕8月——迎接挑战，胎教的“尖峰时刻” 93		文学胎教：欣赏经典童话《三只小猪》和 泰戈尔的《序诗》	105
胎宝宝与孕妈妈	93	营养胎教：本月食谱推荐	108
胎宝宝发育	93	孕10月——分娩来临，上好最后的胎教课 109	
孕妈妈情况	93	胎宝宝与孕妈妈	109
胎教百科	94	胎宝宝发育	109
远离高跟鞋，保护胎宝宝安全	94	孕妈妈情况	109
缓解耻骨疼痛有良方	94	胎教百科	110
孕期哪些水喝不得	95	准备好入院时孕妈妈的用品	110
孕期感染水痘怎么办	96	怎样营造宝宝的温馨小窝	112
胎教课堂	97	产前焦虑症的消除方法	112
运动胎教：让全身放松的运动	97	胎教课堂	114
美育胎教：欣赏霍贝玛的《林间小道》 ...	98	音乐胎教：欣赏勃拉姆斯的《摇篮曲》 ...	114
语言胎教：带着胎宝宝一起阅读	99	手工胎教：给胎宝宝画小熊和小猴子 ...	114
营养胎教：本月食谱推荐	100	环境胎教：布置一个温馨的家	116
孕9月——胎教升级，母子一同进步 101		营养胎教：本月食谱推荐	117
胎宝宝与孕妈妈	101	专题 胎宝宝体重知多少	118
胎宝宝发育	101		
孕妈妈情况	101		
胎教百科	102		
孕期牙龈出血怎么办	102		
孕期怎么预防和减轻静脉曲张	102		
孕晚期怎样睡得更舒服	103		
孕期被蚊虫叮咬怎么办	104		



第三篇 全脑开发

——给宝宝最聪明的大脑

0~3个月——智能培养，全脑开发初体验 122

宝宝成长检测 122

全脑开发及育儿百科 123

注意宝宝的睡眠问题 123

在活动中进行亲子交流 124

经常给宝宝洗澡 124

母乳喂养的正确姿势 125

做好宝宝食具的消毒工作 126

让宝宝时刻干净清爽 127

传递妈妈爱的皮肤接触 127

让宝宝情绪稳定 127

早一点给宝宝吃蔬菜 127

全脑开发方案 128

左脑、右脑开发训练 128

智商开发训练 130

情商开发训练 131

4~6个月——循序渐进，全脑开发初开始 132

宝宝成长检测 132

全脑开发及育儿百科 133

正确认识、对待宝宝吮吸手指 133

用佛伯法让宝宝单独入睡 134

为何要多和宝宝说话 135

游戏是宝宝最佳的学习方式 136

正确处理宝宝流口水 136

天然玩具也能满足宝宝所需 137

培养宝宝独立玩耍的习惯 137

保护宝宝的乳牙 137

刺激宝宝的手指，促进其脑部发育 137

全脑开发方案 138

左脑、右脑开发训练 138

智商开发训练 140

情商开发训练 141

本阶段宝宝智能水平测试 142



7~9个月——幸福成长，让宝宝动起来 143

宝宝成长检测 143

全脑开发及育儿百科 144

让宝宝充分爬行 144

正确引导认生的宝宝 145

如何让黏人的宝宝学会独立 146

逗笑宝宝禁忌多 147

让宝宝多体验外面的世界 148

给宝宝穿方便活动的衣服 148

别让宝宝接触小东西 148

全脑开发方案 149

左脑、右脑开发训练 149

智商开发训练 151

情商开发训练 152

10~12个月——合理调动，升级模仿欲 153

宝宝成长检测 153

全脑开发及育儿百科 154

养成进餐规律的习惯 154

由坐到走，宝宝需要一个过程 155

多鼓励宝宝进行探索 156

教宝宝独立吃饭 157

让宝宝使用杯子 158

别让宝宝吃有籽的水果 158

提供有营养价值的食物 158

如何应对宝宝的好奇心 158

咀嚼让宝宝更聪明 158

12个月以下的宝宝不宜吃的食物 158

全脑开发方案 159

左脑、右脑开发训练 159

智商开发训练 161

情商开发训练 162

本阶段宝宝智能水平测试 163

1~1.5岁——感知世界，给宝宝更多“刺激” 164

宝宝成长检测 164

全脑开发及育儿百科 165

纠正宝宝的鲁莽行为 165

防止宝宝形成“八字脚” 166

宝宝食物过敏的预防对策 167

对宝宝多称赞少责备 168

适当限制宝宝看电视 168

培养宝宝的大小便意识 169

培养宝宝按时吃饭的习惯 169

全脑开发方案 170

左脑、右脑开发训练 170

智商开发训练 172

情商开发训练 173

1.5~2岁——动手动脑，放开手脚去探索 174

宝宝成长检测 174

全脑开发及育儿百科 175

耐心面对宝宝的“为什么” 175

培养宝宝的合作意识 176

纠正宝宝入睡时的坏习惯 177

帮助宝宝战胜恐惧感 177

训练宝宝自己大小便 178

控制果汁饮用量 179

尽量不要给宝宝吃油炸食品 179

不宜给宝宝多吃动物肝脏 179

全脑开发方案 180

左脑、右脑开发训练 180

智商开发训练 182

情商开发训练 183

本阶段宝宝智能水平测试 184



2~2.5岁——多加鼓励,让宝宝更会表达 185

宝宝成长检测 185

全脑开发及育儿百科 186

让宝宝学用筷子吃饭 186

正确引导,逐渐消弱宝宝的反抗行为 ... 187

宝宝爱管闲事怎么办 188

让宝宝爱上蔬菜的措施 189

食物不要太咸 190

学漱口——为宝宝学刷牙打下良好的基础 190

鼓励宝宝多运动 190

宝宝吃鸡蛋应适量 190

有计划地玩泥塑 190

全脑开发方案 191

左脑、右脑开发训练 191

智商开发训练 193

情商开发训练 194

2.5~3岁——放开束缚,玩耍中培养创造力195

宝宝成长检测 195

全脑开发及育儿百科 196

科学引导宝宝的好奇心 196

训练宝宝正确的坐姿、走姿、站姿 197

不强迫宝宝改变用手习惯 198

正确处理宝宝耍赖 199

少吃零食 200

让宝宝自己选择衣服 200

全脑开发方案 201

左脑、右脑开发训练 201

智商开发训练 203

情商开发训练 204

专题 做好进入幼儿园的准备 205

附录一 婴幼儿常见IQ和EQ障碍与排除 ... 207

附录二 宝宝疾病预防接种表 209



好生活百事通系列

科学胎教早教 宝宝更聪明

胎教10大金科定律 / 常见胎教方法面面观 / 胎教与全脑开发——出色宝宝的助推器 / 科学胎教——让宝宝赢在起跑线上
全脑开发——给宝宝最聪明的大脑

康 佳 编著

让宝宝
更聪明

孕产期女性必备的胎教宝典
新时代父母必读的科学育儿手册
让您的宝宝更聪明的专家指南

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

中国纺织出版社

瑞雅
书业
ruiyabook

为和谐社会
奉献智慧生活

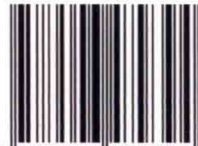
让宝宝赢在起跑线上

影响宝宝一生的教育指南

培育一个健康聪明的宝宝是所有父母的愿望。本书内容包括：孕10个月的胎教指南，0~36个月的早教方案，从胎教、早教多方面给予指导，让您亲手“打造”无比聪明的全能宝宝。

上架建议 生活·孕产育儿

ISBN 978-7-5064-7939-4



9 787506 479394 >

定价：29.80元

好生活  百事通系列

科学胎教早教 宝宝更聪明

康佳 编著



中国纺织出版社

目录 CONTENTS

备孕计划表	11
孕期的胎教建议	12
胎教10大金科定律	13

第一篇 胎教与全脑开发 ——出色宝宝的助推器

解读胎教	16	抚摸胎教	21
常见胎教方法面面观	17	行为胎教	22
音乐胎教	17	运动胎教	22
语言胎教	18	其他胎教方法	23
光照胎教	18	揭秘孕妈妈应忌讳的4类行为	25
环境胎教	19	早期开发IQ与EQ的重要性	26
营养胎教	20	IQ与人生	28
情绪胎教	20	如何让宝宝的左右脑发育更均衡	29

第二篇 科学胎教 ——让宝宝赢在起跑线上

孕1月——邂逅宝宝，胎教就此开始	32	胎教百科	33
胎宝宝与孕妈妈	32	胎教何时可以开始	33
胎宝宝发育	32	选择适合自己的胎教方法	34
孕妈妈情况	32	怀孕后应远离哪些有害气体	34

实施行为胎教可对胎宝宝起到潜移默化的影响	35
----------------------------	----

孕妈妈怎样提高自身修养	35
-------------------	----

胎教课堂	36
-------------------	----

情绪胎教：让自己平静而快乐	36
---------------------	----

运动胎教：散步	36
---------------	----

音乐胎教：聆听自然之乐《春野》	38
-----------------------	----

意念胎教：画出胎宝宝的样子	38
---------------------	----

营养胎教：本月食谱推荐	39
-------------------	----

孕2月——母子一体，让胎教促进胚胎发育 40

胎宝宝与孕妈妈	40
----------------------	----

胎宝宝发育	40
-------------	----

孕妈妈情况	40
-------------	----

胎教百科	41
-------------------	----

孕早期孕妈妈的饮食原则	41
-------------------	----

减少辐射的小窍门	42
----------------	----

营养素对胎宝宝的重要性	43
-------------------	----

怎样吃水果更科学	43
----------------	----

孕期5种健康食物	44
----------------	----

胎教课堂	45
-------------------	----

情绪胎教：情绪养胎心灵操	45
--------------------	----

运动胎教：缓解妊娠反应的运动法	46
-----------------------	----

环境胎教：孕妈妈避免住新装修的房子	48
-------------------------	----

营养胎教：本月食谱推荐	49
-------------------	----

孕3月——幸福安全，胎教训练更进一步 50

胎宝宝与孕妈妈	50
----------------------	----

胎宝宝发育	50
-------------	----

孕妈妈情况	50
-------------	----

胎教百科	51
-------------------	----

孕期吃火锅要留意	51
----------------	----

孕妈妈选择书籍有讲究	51
------------------	----

叶酸怎样补最合适	52
----------------	----

食用调味料要当心	52
----------------	----

正确的洗脸方式是孕期护肤的关键	53
-----------------------	----

胎教课堂	54
-------------------	----

情绪胎教：摆脱消极情绪的好方法	54
-----------------------	----

抚摸胎教：帮助胎宝宝做体操	55
---------------------	----

美育胎教：欣赏法国风景画家柯罗的佳作	
--------------------	--

《梦特芳丹的回忆》	56
-----------------	----

营养胎教：本月食谱推荐	57
-------------------	----

专题 孕妈妈必知的“孕”动姿势	58
------------------------------	----

孕4月——快乐孕育，胎教开展好时机 60

胎宝宝与孕妈妈	60
----------------------	----

胎宝宝发育	60
-------------	----

孕妈妈情况	60
-------------	----

胎教百科	61
-------------------	----

孕期减轻腹胀的方法	61
-----------------	----

暂时和电脑说“Bye bye”	62
-----------------------	----

孕期购买内衣有讲究	63
-----------------	----

孕期不宜多吃榴莲	64
胎教课堂	65
运动胎教：几种适合孕妈妈锻炼的方法	65
手工胎教：折星星	66
文学胎教：欣赏朱自清的散文《春》	67
营养胎教：本月食谱推荐	68
孕5月——母子互动，与胎宝宝一起学习 69	
胎宝宝与孕妈妈	69
胎宝宝发育	69
孕妈妈情况	69
胎教百科	70
孕妈妈吃外食要讲究	70
远离对孕育不利的食物	70
孕妈妈孕期如何防撞	72
胎教课堂	73
情绪胎教：买束花回家	73
运动胎教：与胎宝宝一起做运动	73
抚摸胎教：触压拍打法	74
光照胎教：给自己来个日光浴	75
营养胎教：本月食谱推荐	76
孕6月——真心对待，幸福地与胎宝宝交流 77	
胎宝宝与孕妈妈	77
胎宝宝发育	77
孕妈妈情况	77

胎教百科	78
孕期滥用药物的危害	78
重视孕期的“三不宜”	79
孕妈妈出现胃灼热怎么办	80
胎教课堂	81
情绪胎教：在情感上做好迎接宝宝到来的准备	81
语言胎教：教胎宝宝学习	81
肚皮舞胎教：舞动的孕妈妈	82
美育胎教：和胎宝宝一起翻翻相册	83
营养胎教：本月食谱推荐	84
专题 孕期哪些传染病会对胎宝宝有影响	85
孕7月——快乐成长，给胎宝宝“踢”的空间 86	
胎宝宝与孕妈妈	86
胎宝宝发育	86
孕妈妈情况	86
胎教百科	87
选择合适的腹带	87
减轻水肿的有效方法	87
哪些药油要慎用	88
孕期高血压综合征的预防和调理	88
胎教课堂	90
游戏胎教：踢肚小游戏	90
记忆胎教：教胎宝宝学习图形知识	90
美育胎教：欣赏颜真卿的《麻姑仙坛记》	91

营养胎教：本月食谱推荐	92	胎教课堂	105
孕8月——迎接挑战，胎教的“尖峰时刻” 93		文学胎教：欣赏经典童话《三只小猪》和 泰戈尔的《序诗》	105
胎宝宝与孕妈妈	93	营养胎教：本月食谱推荐	108
胎宝宝发育	93	孕10月——分娩来临，上好最后的胎教课 109	
孕妈妈情况	93	胎宝宝与孕妈妈	109
胎教百科	94	胎宝宝发育	109
远离高跟鞋，保护胎宝宝安全	94	孕妈妈情况	109
缓解耻骨疼痛有良方	94	胎教百科	110
孕期哪些水喝不得	95	准备好入院时孕妈妈的用品	110
孕期感染水痘怎么办	96	怎样营造宝宝的温馨小窝	112
胎教课堂	97	产前焦虑症的消除方法	112
运动胎教：让全身放松的运动	97	胎教课堂	114
美育胎教：欣赏霍贝玛的《林间小道》	98	音乐胎教：欣赏勃拉姆斯的《摇篮曲》	114
语言胎教：带着胎宝宝一起阅读	99	手工胎教：给胎宝宝画小熊和小猴子	114
营养胎教：本月食谱推荐	100	环境胎教：布置一个温馨的家	116
孕9月——胎教升级，母子一同进步 101		营养胎教：本月食谱推荐	117
胎宝宝与孕妈妈	101	专题 胎宝宝体重知多少	118
胎宝宝发育	101		
孕妈妈情况	101		
胎教百科	102		
孕期牙龈出血怎么办	102		
孕期怎么预防和减轻静脉曲张	102		
孕晚期怎样睡得更舒服	103		
孕期被蚊虫叮咬怎么办	104		

