



胎教 早教 全脑 开发

中华医学会顶级孕产专家倾心打造

北京妇产医院
产科资深教授
王琪 主编



北京科学技术出版社

胎教 早教 全脑 开发

王琪主编



北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

胎教·早教·全脑开发/王琪主编. —北京:北京科学技术出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5304-6414-4

I. ①胎… II. ①王… III. ①胎教-基本知识②早期教育-基本知识③婴幼儿-智力开发-基本知识 IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第31987号

胎教·早教·全脑开发

主 编: 王 琪

责任编辑: 朱 琳

责任印制: 李 茗

封面设计: 丫丫书装

图文制作: 白培培

出 版 人: 曾庆宇

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部) 0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkjpress@163.com

网 址: www.bkydw.cn

经 销: 新华书店

印 刷: 三河国新印装有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

字 数: 620千

印 张: 30

版 次: 2014年1月第1版

印 次: 2014年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-6414-4/G·1781

定价: 48.00元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

第一篇 怀胎十月的胎教方案

第1章 胎教前奏曲——优生优育 2

多大做爸爸妈妈最好	2	优生六字诀	5
婚前检查保平安	3	最佳受孕季节	6
优生的四大要素：什么决定宝宝的 “质量”	3	最佳受孕时机	7
做好孕前准备很重要	4	不要忽视智力的遗传因素	8
准备要孩子前要有心理准备	4	孕前就要开始着手胎教	9
		怎么知道怀孕了	9

第2章 必须了解的胎教知识 11

什么是胎教	11	端正胎教态度	16
胎教对胎儿的益处	13	科学胎教勿心切	16
受过胎教的宝宝有什么不一样	14	因材施教是胎教的主要准则	17
成功胎教的秘诀	15	最好和家人一起做胎教	17
实施胎教对孕妈妈的好处	15		

第3章 了解胎儿的“超能力” 18

母子间的心电感应	18	胎儿能尝出味道	21
宝宝在聆听外面的世界	18	胎儿也有嗅觉	22
胎儿能感受明暗变化	20	胎儿有记忆能力吗	22
妈妈在碰我	21	胎儿也会喝水	23

第4章 最流行的胎教方法 24

情绪胎教	24	运动胎教	31
营养胎教	26	抚摸胎教	33
音乐胎教	28	光照胎教	34
语言胎教	30	斯瑟蒂克胎教	36

第5章 孕1月同步胎教方案 37

孕1月环境胎教	37	孕1月运动胎教	46
孕1月情绪胎教	41	孕1月营养胎教	47
孕1月音乐胎教	43	孕1月美育胎教	51
孕1月语言胎教	44		

第6章 孕2月同步胎教方案 53

孕2月环境胎教	54	孕2月运动胎教	61
孕2月情绪胎教	56	孕2月营养胎教	63
孕2月音乐胎教	58	孕2月美育胎教	67
孕2月语言胎教	60		

第7章 孕3月同步胎教方案 69

孕3月环境胎教	70	孕3月抚摸胎教	86
孕3月情绪胎教	70	孕3月美育胎教	86
孕3月音乐胎教	72		
孕3月语言胎教	74		
孕3月运动胎教	77		
孕3月营养胎教	81		



第8章 孕4月同步胎教方案 88

孕4月环境胎教	89	孕4月营养胎教	101
孕4月情绪胎教	91	孕4月抚摸胎教	106
孕4月音乐胎教	93	孕4月光照胎教	107
孕4月语言胎教	96	孕4月美育胎教	107
孕4月运动胎教	98		

第9章 孕5月同步胎教方案 109

孕5月环境胎教	110	孕5月营养胎教	121
孕5月情绪胎教	110	调节饮食防过敏	122
孕5月音乐胎教	112	孕5月抚摸胎教	127
孕5月语言胎教	115	孕5月美育胎教	128
孕5月运动胎教	118	孕5月光照胎教	131

第10章 孕6月同步胎教方案 132

孕6月环境胎教	133	孕6月运动胎教	140
孕6月情绪胎教	134	孕6月营养胎教	143
孕6月音乐胎教	136	孕6月抚摸胎教	146
孕6月语言胎教	138	孕6月美育胎教	146

第11章 孕7月同步胎教方案 149

孕7月环境胎教	150	孕7月运动胎教	158
孕7月情绪胎教	151	孕7月营养胎教	160
孕7月音乐胎教	152	孕7月抚摸胎教	163
7月语言胎教	155	孕7月美育胎教	163

第12章 孕8月同步胎教方案 165

孕8月环境胎教	166	孕8月营养胎教	175
孕8月情绪胎教	168	孕8月抚摸胎教	180
孕8月音乐胎教	170	孕8月美育胎教	180
孕8月语言胎教	172	孕8月光照胎教	182
孕8月运动胎教	174		

第13章 孕9月同步胎教方案 183

孕9月环境胎教	184	孕9月运动胎教	190
孕9月情绪胎教	185	孕9月营养胎教	192
孕9月音乐胎教	187	孕9月抚摸胎教	197
孕9月语言胎教	188	孕9月美育胎教	197

第14章 孕10月同步胎教方案 200

孕10月环境胎教	201
孕10月情绪胎教	201
孕10月音乐胎教	202
孕10月语言胎教	203
孕10月运动胎教	204
孕10月营养胎教	205
孕10月抚摸胎教	208
孕10月美育胎教	208



第二篇 0~3岁宝宝的早期培育

第1章 0~1岁宝宝的早期培育 224

- | | | | |
|-------------------------------|-----|--------------------------------|-----|
| 第0~1月：了解初生宝宝 | 224 | 第6~7月：认生与分离焦虑 | 241 |
| 第1~2月：全方位的爱 | 227 | 第7~8月：让音乐充满心灵 | 244 |
| 第2~3月：秩序是宝宝心灵发展的
需要 | 231 | 第8~9月：互动进行时 | 248 |
| 第3~4月：饮食习惯的早期培养 | 233 | 第9~10月：坏脾气宝宝的困局 | 250 |
| 第4~5月：解密宝宝的行为种种 | 236 | 第10~11月：宝宝需要家庭和谐 | 253 |
| 第5~6个月：户外生活是不可缺少的
环节 | 239 | 第11~12月：早期阅读，及早创设情
与景 | 256 |

第2章 1~2岁宝宝的早期培育 259

- | | | | |
|--------------------------------|-----|-----------------------|-----|
| 第13个月：在生活细节中培养宝宝良好
习惯 | 259 | 第19个月：纠正不良行为 | 276 |
| 第14个月：学走路，要遵循发育规律·· | 262 | 第20个月：语言，从倾听开始 | 278 |
| 第15个月：建立健康的亲子依恋关系·· | 265 | 第21个月：家庭教育与游戏 | 281 |
| 第16个月：断奶，也要慢慢来 | 268 | 第22个月：练就好好性格 | 283 |
| 第17个月：生活习惯的养成正当时 .. | 270 | 第23个月：鼓励宝宝与他人交往 | 286 |
| 第18个月：开始反抗了 | 274 | 第24个月：小小“艺术家” | 288 |

第3章 2~3岁宝宝的早期培育 291

- | | | | |
|----------------------|-----|------------------------------|-----|
| 第25个月：“可怕”的两周岁 | 291 | 第29个月：父母以平常心对待早期
教育 | 302 |
| 第26个月：语言发育异常情形 | 293 | 第30个月：自闭症 | 304 |
| 第27个月：行为问题 | 295 | 第31个月：自主排便，适度睡眠 | 307 |
| 第28个月：“争”与“让” | 300 | | |

第32个月：胆小软弱的宝宝	309
第33个月：攻击性强的宝宝	312
第34个月：愤怒的天使	314

第35个月：入园准备期	316
第36个月：幼儿园的生活开始了	318

第三篇 0~3岁宝宝全脑智能开发方案

第1章 大脑——有着不可思议的力量 322

第2章 0~1个月宝宝全脑智能开发方案 328

智能发育营养方案	328	右脑智能开发方案	330
左脑智能开发方案	329		

第3章 1~2个月宝宝全脑智能开发方案 332

智能发育营养方案	332	右脑智能开发方案	335
左脑智能开发方案	333		

第4章 2~3个月宝宝全脑智能开发方案 337

智能发育营养方案	337	右脑智能开发方案	340
左脑智能开发方案	338		



第5章 3~4个月宝宝全脑智能开发方案 342

智能发育营养方案	342	右脑智能开发方案	345
左脑智能开发方案	343		

第6章 4~5个月宝宝全脑智能开发方案 347

智能发育营养方案	347	右脑智能开发方案	350
左脑智能开发方案	348		

第7章 5~6个月宝宝全脑智能开发方案 352

智能发育营养方案	352	右脑智能开发方案	355
左脑智能开发方案	352		

第8章 6~7个月宝宝全脑智能开发方案 357

智能发育营养方案	357	右脑智能开发方案	360
左脑智能开发方案	358		

第9章 7~8个月宝宝全脑智能开发方案 362

智能发育营养方案	362	右脑智能开发方案	365
左脑智能开发方案	363		

第10章 8~9个月宝宝全脑智能开发方案 368

智能发育营养方案	368	右脑智能开发方案	370
左脑智能开发方案	369		



第11章 9~10个月宝宝全脑智能开发方案 372

智能发育营养方案	372	右脑智能开发方案	375
左脑智能开发方案	373		

第12章 10~11个月宝宝全脑智能开发方案 377

智能发育营养方案	377	右脑智能开发方案	380
左脑智能开发方案	378		

第13章 11~12个月宝宝全脑智能开发方案 383

智能发育营养方案	383	右脑智能开发方案	386
左脑智能开发方案	384		

第14章 13~14个月宝宝全脑智能开发方案 391

智能发育营养方案	391	右脑智能开发方案	394
左脑智能开发方案	392		

第15章 15~16个月宝宝全脑智能开发方案 397

智能发育营养方案	397	右脑智能开发方案	399
左脑智能开发方案	398		

第16章 17~18个月宝宝全脑智能开发方案 401

智能发育营养方案	401
左脑智能开发方案	402
右脑智能开发方案	404



第17章 19~20个月宝宝全脑智能开发方案 406

智能发育营养方案	406	右脑智能开发方案	410
左脑智能开发方案	407		

第18章 21~22个月宝宝全脑智能开发方案 414

智能发育营养方案	414	右脑智能开发方案	417
左脑智能开发方案	415		

第19章 23~24个月宝宝全脑智能开发方案 419

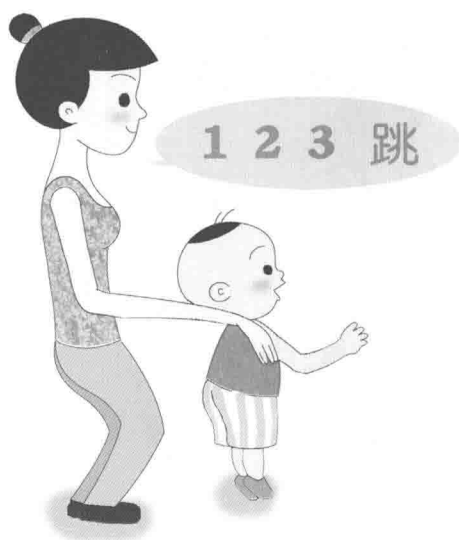
智能发育营养方案	419	右脑智能开发方案	422
左脑智能开发方案	420		

第20章 2岁~2岁半宝宝全脑智能开发方案 424

智能发育营养方案	424	右脑智能开发方案	429
左脑智能开发方案	426		

第21章 2岁半~3岁宝宝全脑智能开发方案 434

智能发育营养方案	434
左脑智能开发方案	437
右脑智能开发方案	441



第四篇 3~6岁宝宝全脑智能开发方案

第1章 3~4岁宝宝全脑智能开发方案 448

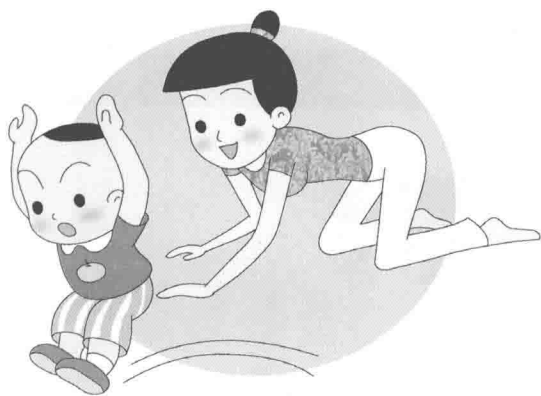
本阶段发育特征	448	左脑智能开发方案	450
智能发育营养方案	449	右脑智能开发方案	451

第2章 4~5岁宝宝全脑智能开发方案 454

本阶段发育特征	454	左脑智能开发方案	457
智能发育营养方案	456	右脑智能开发方案	458

第3章 5~6岁宝宝全脑智能开发方案 460

本阶段发育特征	460	左脑智能开发	463
智能发育营养方案	461	右脑智能开发	465





第一篇

怀胎十月的胎教方案

第1章

胎教前奏曲——优生优育



多大做爸爸妈妈最好

俗话说“男大当婚，女大当嫁”。在适当的年龄结婚，才能保证顺利受孕，胎儿发育才更正常，出生后也更健康。掌握好合适的生育年龄，对优生优育非常重要。

先说早婚早育。未满20岁的女性生育的宝宝体重较轻，多为早产儿。更重要的是一些染色体异常也多发生在年轻妇女所生的宝宝当中，这些染色体异常的胎儿常常会生长发育不良，甚至有明显的畸形。

生育较晚也不好。因为高龄初产妇难产率比年轻初产妇显著增高，婴儿畸形率也显著增多，这对产妇自身和婴儿都十分不利。同时，有一种染色体异常，叫做唐氏综合征，也常与母亲年龄过大（超过35岁）有关。这种病在29岁以下的妇女所生的婴儿中较少，30~39岁妇女所生的婴儿中则达1/300。

年轻的夫妇一定要根据自己的具体情况选择最佳的生育年龄。从生育科学的角度来看，女性最佳生育年龄为23~25岁，男性为25~27岁。然而，对于不同的新婚夫妇来说，往往受着诸多因素的制约和影响，因而不能绝对地说，除了在上述年龄阶段生育，就不算是理想的生育。相反，许多新婚夫妇越来越重视主客观条件的综合因素，以求得生育年龄的最佳适宜性。

特别是许多年轻夫妇，在事业处于关键时期，稍稍推迟生育年龄也是无妨的。又如夫妇一方或双方有生殖系统疾病需要诊治，也不妨等完全康复后再生育。这样做也可以视为另一种意义的优生。

总之，适当的生育年龄靠夫妇灵活掌握。早和晚要有个参考标准为好。

专家提醒

女性身体发育一般在20~23岁进入成熟阶段，但许多人心理发育并不成熟，在此期间，青年人也处在迅速生长发育期，需要充足的营养素与矿物质，而早育对胎儿和孕妇都是不利的。

婚前检查保平安

我国每年登记结婚的夫妇达900多万对。这些夫妇结婚后一般都将面临生育问题。健康的身体不仅有利于婚姻生活，还是优生的前提和条件。所以婚前检查是十分必要的保障。

婚前检查对于即将步入婚姻殿堂的青年男女来说，绝不是走形式的事，而是对爱人、家庭、后代乃至社会负责，应认真对待，不能草率了事。检查项目包括肝功能、肾功能、胸透、血常规、尿常规，医生还会做一些必要的体格检查。对女方一般不做阴道检查，只做视诊和肛门检查。如有必要，医生在征得本人及家属同意的前提下，才做阴道指诊，并对外界保密。还会用看展览、录像以及讲课的方式，介绍相关的生殖生理卫生以及性道德的知识。

婚前检查最重要的目的是有利于后代，是一次优生监督。未婚男女通过婚前检查，决定能否结婚，是否能生育，宝宝是否有发生遗传病的风险，以及怎样预防等，从而有效地阻止某些方面有缺陷的宝宝出生，防止遗传病的发生。

通过婚前检查，可以及早发现男女双方的健康隐患，特别是那些不宜或暂时不宜结婚和生育的疾病，如患有急性传染病、肺结核病、精神病、血液病或有严重心、肝、肾疾病等。这些疾病在治愈后或身体情况允许，方能结婚生育。生活中有许多疾病往往是自己无法察觉的，必须通过婚前检查才能被发现。因此，婚前检查就显得更为重要了。

婚前检查并不像有人所说的那样让人难堪，更不会人为地设置障碍。医生在认真做好检查的同时，也会维护被检查者的人格尊严，对检查结果保密。因此，完全不必多虑。



优生的四大要素：什么决定宝宝的“质量”

要想生一个聪明、健康的优质宝宝，是需要很多条件的。简单说，可以概括为以下四大要素。

(1) 生育年龄：生儿育女的最佳年龄男为25~27岁，女为23~25岁，与晚婚年龄相吻合。

(2) 受孕时的状况：正常的男性生殖

系统，包括能产生健康的精子，有通畅的输精管，并有射精能力将精液排出，射入阴道内。正常的女性生殖系统则需要能产生卵子并且输卵管通畅。子宫内膜在下丘脑垂体—卵巢轴内分泌的作用下周期性变化，为受精卵着床做好准备。男女双方无生殖系统炎性病变，如女性阴道炎、子宫内膜炎和男性

前列腺炎。

(3) 某些疾病：精神病患者治愈后的两年以内时间里不宜生育；肝炎、肺结核、麻风病、性病以及其他一些传染性疾病，患者未治愈前或治愈后的半年时间以内不得受孕生育。

(4) 结婚范围：婚姻法规定直系亲属和三代以内的旁系血亲不得结婚，以防止

近亲婚配。近亲之间往往有某些基因是相同的。所以一方是某致病基因的携带者时，另一方很大可能也是如此，因此，生下患儿的可能性就显著增高。

当男女双方身体状况最佳时受孕，这样有利于受精卵的正常发育及新生儿的身体健康。需要特别注意的是，产后及哺乳期间应少服或不服药。



做好孕前准备很重要

调查发现，每100对夫妇中有计划妊娠的不到50%，大部分人都是等到怀孕后才来到医院咨询，而这样很容易导致胎儿发生出生缺陷。

有些女性从出生到上学、工作、结婚，各个人生阶段都是在父母的帮助下进行充分准备，但恰恰在生育这样一个重要时段没有做准备。由于没有事先计划，很多女性在面临新岗位的选择或职位的升迁、学业的发展时怀孕了，于是不得不停止妊娠，甚至由于事先没有计划，导致不幸的发生。比如，当身体出现不适时，不知道是怀孕了，而进行X光检查或放射性治疗，或者服用一些药物导致胎儿畸形。

专家指出，孕妇从停经那一天起到第8周，接受放射性治疗都可能导致胎儿出现恶性淋巴瘤或再生障碍性贫血。由此可见，做好孕前准备是何等重要，不可让一时的疏忽留下终生的遗憾。

一般来说，一对夫妇只要有正常的生育功能，在无防护的性生活的情况下就有可能怀孕。一旦月经未来就要怀疑是否怀孕，不要等到确实知道怀孕了才去医院就诊，要知道在不确定的时间里是很容易发生意外的。

其实，怀孕前做好计划并不是很难的事。只要双方共同努力，把准备工作做足，就能生育一个健康聪明的宝宝。



准备要孩子前要有心理准备

宝宝的到来，会给夫妻双方都带来各方面的挑战，也会遇到很多障碍和困难。因此，怀孕之前男女双方要将所有问题考虑周全，做好充足的心理准备。夫妻双方应认真考虑以下几个问题。

夫妻关系是否稳固

只有夫妻关系稳固才可能组建一个和谐美满的三口之家。夫妻关系不好的家庭，不要幻想通过孩子来修复早已不协调的关系，否则最终受伤的还是无辜的孩子。