

北斗®
DIPPER

亲子乐开怀

一个专注于妇幼保健的团队倾力打造

超普及版

为了孩子,他们是世界上最重要的人

胎教 早教 全脑开发

北京大学第一附属医院妇产科主任

夏颖丽/编著

中国孕妈妈
人手一册的
★孕育宝典★

中国人口出版社

胎教 早教 全脑开发



医学第一附属医院妇产科主任
夏颖丽/编著

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

胎教 早教 全脑开发 / 夏颖丽编著. — 北京 :
中国人口出版社, 2011.1
ISBN 978-7-5101-0602-6

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第223326号

胎教 早教 全脑开发

夏颖丽 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京联兴盛业印刷股份有限公司
开 本 720×960 1/16
印 张 26
字 数 260千字
版 次 2011年1月第1版
印 次 2011年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-0602-6
定 价 36.80元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
电 话 (010)83519390
传 真 (010)83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

前言

宝宝在父母的满心期待和喜悦中呱呱坠地，处在襁褓中的宝宝是那么可爱。然而，可爱的也往往意味着是弱小娇嫩的，在任何时候，宝宝都需要父母的精心照顾。精心照顾，是一种态度，初为人父母者，毫无疑问是做得到的。但它更是一种能力，因为很多时候，精心的并不就意味着自己所做的是到位的、科学的、及时的。

做好育儿这件事，需要我们掌握很多东西，很多时候，宝宝出现的问题，是显而易见的，比如得了什么小病。然而有些时候，这些问题是潜伏着的，直到我们发现的那一天。更多的，是那些看似细微的事，其实里面都是学问。

是的，当宝宝还不会说妈妈和爸爸的语言时，他希望自己的父母无所不能：

当自己饿了、渴了时，父母能听懂他的哭声；

当自己想尿尿或者便便时，父母能知道他扭动着的小PP意味着什么；

当自己感冒、发烧，身体很不舒服时，自己的父母不会手足无措；

.....

是的，新手父母们需要一个帮手，于是我们决定编这样一本书。

本书由国家儿科学会最优秀的儿科医生编著。编著者拥有胎教、早教、育儿领域最前沿的研究水平和最丰富的实践经验，针对当代父母在教育宝宝过程中所面临的各种问题和挑战，可以提供给读者从孩子的出生到健康成长的全面、专业、细致、切实可行的科学胎教、早教全脑开发建议，我们相信，这本书将影响数千万读者，将为中国所有希望给宝宝最佳家教的父母提供全面的、科学的育儿指导。

爱宝宝就给他最好的照顾，给宝宝最好的照顾，就需要父母掌握最实用的育儿知识，希望这本书能成为新手父母最好的帮手。



目 录

上篇 胎教

胎教不神秘	002
解读胎教	004
胎教的意义	005
保证产前环境，促进胎儿智能	007

第一个月（1~4周） / 009

这个月的胎儿——阴阳交会之初	009
走进妊娠——本月胎教怎么做	010
健康红绿灯——须关注的胎教外环境	011
健康碎碎念——莫把孕兆当感冒	012
家庭胎教功课	013
准爸爸必修	022



第二个月（5~8周） / 024

这个月的胎儿——显著感知宝宝的存在	024
走进妊娠——第二个月胎教怎么做	025
健康红绿灯——妊娠反应期的环境胎教	026
健康碎碎念——妊娠呕吐应对三则	027
家庭胎教功课	028
准爸爸必修	036



第三个月（9~12周） / 039

这个月的胎儿——宝宝初具人形	039
走进妊娠——第三个月胎教怎么做	040
健康红绿灯——职业女性自我打理	041
健康碎碎念——日常生活保健细节	042
家庭胎教功课	043
准爸爸必修	051



第四个月（13~16周） / 053

这个月的胎儿——胎盘发育完成	053
走进妊娠——第四个月胎教怎么做	054
健康红绿灯——了解胎动的规律	055
健康碎碎念——“能吃”阶段控制体重	056
家庭胎教功课	058
准爸爸必修	066



第五个月（17~20周） / 068

这个月的胎儿——生长迅速的月份	068
走进妊娠——第五个月胎教	
怎么做	069
健康红绿灯——预防腰背疼痛	071
健康碎碎念——正确活动的原则	072
家庭胎教功课	073
准爸爸必修	079

第六个月（21~24周） / 081

这个月的胎儿——大脑皮质层形成，皱巴巴的“小老头”	081
走进妊娠——第六个月胎教	
怎么做	082

健康红绿灯——一举一动事关胎教	083
健康碎碎念——应对小腿抽筋	084
家庭胎教功课	085
准爸爸必修	092

第七个月（25~28周） / 095

这个月的胎儿——宝宝长出头发	095
走进妊娠——第七个月胎教怎么做	096
健康红绿灯——高质量睡眠	097
健康碎碎念——孕七月的生活细节	098
家庭胎教功课	099
准爸爸必修	107



第八个月（29~32周） / 111

这个月的胎儿——五官完整，体位变化	111
走进妊娠——第八个月胎教怎么做	112
家庭胎教功课	113
准爸爸必修	122



第九个月（33~36周） / 124

这个月的胎儿——敏锐感受妈妈情绪	124
走进妊娠——第九个月的胎教怎么做	125
健康红绿灯——多梦阶段	126
健康碎碎念——保持体力，注意生活细节	127
家庭胎教功课	128
准爸爸必修	138



第十个月（37~40周） / 140

这个月的胎儿——等待瓜熟蒂落	140
走进妊娠——第十个月的胎教怎么做	141
健康红绿灯——自信最重要，勇敢面对	142
健康碎碎念——日常活动须知	143
健康碎碎念——自我监控要点	144
家庭胎教功课	145
准爸爸必修	151



中篇 早教 (0~1岁小婴儿阶段)

左脑 & 右脑 / 154

新生儿阶段的早教 / 155

小婴儿的学习方式——感

觉练习 155

环境促进感觉 156

新生儿的行為能力 158

视力集中与注意力训练

161

言语能力练习 162

情绪和社会能力 163

测评宝宝 166

满月到两个月的宝宝 / 167

通过小手“认识”世界

167

动作能力发展特征 169

言语能力 171

认知能力 174

情绪与社会能力 176

全脑开发训练 177

测评 182

宝宝三个月 / 183

最早的自主运动 183

精细动作 185

言语 186

认知 187

社会情绪 188

全脑开发训练 189

测评 194

宝宝四个月 / 195

自主运动 195

精细动作 197

言语能力 198

认知能力 200

社会情绪能力 201

全脑开发训练 202

测评 208



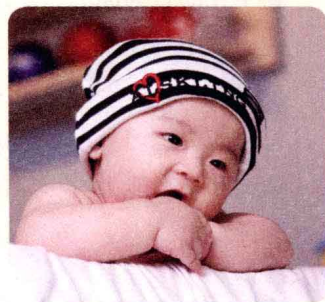
宝宝五个月 / 209

自主运动	209
精细动作	211
言语能力	213
认知能力	214
社会情绪能力	215
全脑开发训练	216
测评	222



宝宝六个月 / 223

自主运动	223
精细动作	226
言语能力	227
认知能力	228
社会情绪能力	229
全脑开发训练	230
测评	235



宝宝七个月 / 236

自主运动	236
精细动作	238
言语能力	239
认知能力	241
社会情绪能力	242
全脑开发训练	243
测评	248



宝宝八个月 / 249

自主运动	249
精细动作	252
动手能力——精确抓握	252
试用工具——自信源于尝试	252
言语能力	253
认知能力	255
社会情绪能力	256
全脑开发训练	258
测评	262

宝宝九个月 / 263

自主运动	263
精细动作	264
言语能力	266
认知能力	268
社会情绪能力	269
全脑开发训练	271
测评	276

宝宝十个月 / 277

自主运动	277
精细动作	278
言语能力	279
认知能力	281

社会情绪能力	282
全脑开发训练	284
测评	288

宝宝十一个月 / 289

自主运动	289
精细动作	290
言语能力	292
认知能力	293
社会情绪能力	294
全脑开发训练	295
测评	298

宝宝1岁前 / 299

自主运动	299
精细动作	300
言语能力	301
认知能力	302
社会情绪能力	305
全脑开发训练	306
测评	312



下篇 早教 (1~3岁)

什么是“感觉统合” / 314

1岁到15个月 / 316

自主运动	316
精细动作	318
言语能力	319
认知能力	320
社会情绪能力	321
全脑开发训练	324
测评	329



16个月到1岁半 / 330

自主运动	330
精细动作	332
言语能力	332
认知能力	334
社会情绪能力	335
全脑开发训练	338
测评	343



一岁半到21个月 / 344

自主运动	344
精细动作	346
言语能力	347
认知能力	349
社会情绪能力	351
全脑开发训练	353
测评	357

2岁到2岁半 / 372

自主运动	372
精细动作	374
言语能力	375
认知能力	378
社会情绪能力	379
全脑开发训练	381
测评	385

22个月到2岁 / 358

自主运动	358
精细动作	360
言语能力	361
认知能力	364
社会情绪能力	365
全脑开发训练	367
测评	371

2岁半到3岁 / 386

自主运动	386
精细动作	389
言语能力	390
认知能力	393
社会情绪能力	396
全脑开发训练	398
测评	403





上篇 胎教

❀ 胎教不神秘

教育，是人类文明的基础。

胎教，则是教育的开端。传承文明、走向现代化社会，更是需要教育先行，要让宝宝拥有良好的起点，重视胎教，是教育的奠基工程。

实施胎教，有两项最重要的前提，即正常的孕妇和正常的胎儿，是胎教的先决条件。优生、优育，是现代人们繁衍后代的最佳选择，如果说在怀孕前，夫妻健康状况良好，没有隐性遗传疾病，能够孕育出健康正常的胎儿是优生的基础，那么，及时实施胎教，则是从怀孕开始实施优育的最佳选择。

我国传统计算年龄的方式，通常把胎儿出生前、在母体内的时间也计算在内，这种方式，也间接反映出传统文化对于胎育母体中的胎教的重视程度——毕竟，胎教的概念，最早源于我国。

胎教在我国有悠久的历史，众多的古籍史料中，都有记述胎教的重要意义和具体的内容。古人所指的胎教，是胎儿在母体内能感受到各方面的感化，母亲在怀孕期间的精神、饮食、生活起居方面采取有关措施，能使母子身心健康得到发展。《史记》中载有：“太任有妊，目不视恶色，耳不听淫声，口不出秽言，食不进异味。”这里所说的异味，包括辛、辣、苦、涩。孟子的母亲说：“吾怀妊是子，席不正不坐，割不正不食，胎之教也”，说是在妊娠孟子期间，言行举止、食物选择都讲究“正”，才成就了一代圣贤。

中国古代医学认为，人的心神意志活动，能影响到脏腑的气血功能，并且能通过怀孕母亲影响到胎儿。古代的胎教，专指妊娠期间保持心态平和、精神愉快而轻松，使身体各器官保持良好的机能状态，从而有利于胎儿的正常生长发育。



进入现代社会，人们对于胎儿进行直接的“教育”尝试，并以现代医学科学研究成果做为依据和工具。

1979年，美国加利福尼亚州希活市妇产科专家尼·凡德卡创办了一所“胎儿大学”，在这所学校里，从妊娠第5个月开始，每天两节课，每次5分钟，分别对胎儿进行运动课、音乐课、语言课，要求准妈妈和准爸爸一起参与胎教活动，以利于加深夫妻感情，影响胎儿的发展。这所学校已经培养的数千名学生，在接受调查后表明，经过指导后出生的宝宝普遍更加聪明，理解语言、数字能力强，认识父母快，在听、讲语言方面都相当出色，甚至有新生儿刚刚出生，就会伸手轻拍妈妈的脸。

“斯瑟蒂克胎教法”的创始者美国人斯瑟蒂克夫妇，是一对智商120左右的普通父母，却养育出了四个智商高达160以上的宝宝，宝宝们都被列入仅仅占到全美5%比例的高智商人士。斯瑟蒂克夫妇一直坚信“每一个胎儿都是天才”，在这种观念指导下，他们从怀孕开始的时候起，就坚持“子宫对话”的方法，传递父母的爱和祝福：对胎儿说话，利用卡片教授胎儿文字和数字。此外，他们的胎教方法还包括听音乐和浏览图书，以及把准爸爸和准妈妈的日常生活趣事，用非常自然的语调说出来，描述给胎儿听。

斯瑟蒂克夫妇认为，“母亲在妊娠中，把听到的、看到的、想到的事情，通过自己的声音、身体变化、心理状态等传递给胎儿，而接受了这一切的胎儿，在出生时就会具有某种素质，这就是‘天才儿童’诞生于寻常百姓家的全部谜底”。



解读胎教

1

什么是胎教

是人们常说的“听一听轻柔的音乐、和腹中的胎儿宝宝说话”？是“保持愉快心情，多看美好的事物”？还是像古籍中说的“目不视恶色，耳不听淫声，口不出秽言，食不进异味”？

● 胎教

一方面是胎，一方面是教，胎儿是受体，与父母外界的施教结合就是胎教。这是从表层的理解，而今天的胎教观念，是指集人类优生、优育、优教等多项理论和实践活动为一体的一门学问，包括优生、优养、优教几个方面的内容。

● 优生

优生主要指优孕，健康的父母在最佳的年龄阶段、最佳的身心状态下，为怀孕提供优秀的精、卵结合条件，顺应自然规律，孕育出优秀的胚胎。

● 优养

优养是指在孕前、孕期为胎儿创造良好的生活环境，包括母体内环境和外环境。内环境包括母亲的精神状态、思想意识活动、自身营养状况和品格修养。外环境指母体外能对孕期产生影响，引起母体内环境发生变化的自然和社会环境，通过母体的眼、耳、口、鼻、身等感觉器官，能刺激大脑思维活动，间接对胎儿发生作用，影响胎儿生长。积极、乐观的事物能对胎儿产生有利影响，消极、悲观、负面的事物会通过母体内分泌系统的作用，通过母体内化学物质变化影响到胎儿。胎儿能通过母体情绪变化引起化学物质变化，来感知母体情感意图，直接影响到胎儿神经系统发育和性格形成，这就是优境养胎的基础。

