



世界顶级儿童专家
指定早教权威（专用）教材

胎教知识 育儿百科全书

——科学胎教缔造全能神童

吕叔春◎编著

- ★ 孕期护胎：健康宝宝的关键
- 情感胎教：可爱宝宝的前提
- ★ 营养胎教：聪明宝宝的保障
- 音乐胎教：歌坛巨星的启蒙
- ★ 语言胎教：外交家心律的开端
- 胎儿萌芽教育：替超级宝宝智商打基础
- ★ 产后护理：帮超级宝宝健康过渡
- 产后的教育衔接：为神童的成长用功



随书赠送
VCD

银声音像出版社

世界顶级儿童专家指定早教权威（专用）教材

胎教知识 育儿百科全书

——科学胎教缔造全能神童

吕叔春◎编著



银声音像出版社

胎教知识育儿百科全书

——科学胎教缔造全能神童

吕叔春 编著

银声音像出版社

策 划:孙 伟

封面设计:李 栋

审 校:刘伍权

责任编辑:林 捷

胎教知识育儿百科全书

吕叔春 编著

出版发行:银声音像出版社(长春市红旗街 20 号 邮编:130021)

印 刷:北京市德龙公防防伪印刷厂

开 本:850×1168 1/32

字 数:280 千字 印张:16.5

版 次:2002 年 11 月第 1 版

印 次:2002 年 11 月第 1 次印刷

ISRC CN-D16-02-0074-0/V·59 定价:29.80 元 (赠 VCD 光盘一张)

本书是根据科学的成果而编写的胎教早教教材，其内容包括优孕、优生和优教几大方面，涉及到生理学、营养学、美学、教育学等多学科的综合性适用科学，其受教育的对象是孕育中的胎儿，施教者主要是年轻的准父母们，教育者应先受教育，因此，对年轻父母进行系统的普及性的教育使他们掌握与育儿有关的知识，对提高生育质量，做到优生优育有非常重要的作用。

前 言

生一个可爱聪明的宝宝，是天下所有准父母的心愿，也是所有准父母的心声，谁都希望自己能生一个健康聪明的神童，特别是在 21 世纪的今天，不仅对我国人民有优生优育的要求，就是对全世界的人民也有此要求。所以，生一个聪明的宝宝是大到国家民族的希望，小到家庭父母一代人的希望，同时，医学科学的迅速发展，也为我们优生优育提供了可靠的依据，通过科学手段，我们可以看到胎儿在母体里能跟腿、打嗝、眨眼等动作，科学也证明了，胎儿在母腹中已经是一个有着记忆、感知和运动能力的小生命。所以教育应该从胎儿开始，为了让未来的孩子成为 21 世纪的高素质人才，年轻的夫妇应该从计划怀孕那天起，就要了解妊娠知识、科学胎教的方法及胎儿在母体内的发展规律，掌握不同时间段胎儿的发育状况、思维和情感方式，懂得从情绪和语言等各方面跟胎儿进行心连心地交流，成为胎儿健康

发展产生积极影响的第一人。

基于以上原则，本书根据科学的成果而编写的这部胎教早教教材，其内容包括优孕、优生、优生和优教几大方面，涉及到生理学、营养学、美学、教育学等多学科的综合性适用科学，其受教育的对象是孕育中的胎儿，施教者主要是年轻的准父母们，教育者应先受教育，因此，对年轻夫妇进行系统的普及性的教育使他们掌握与育儿有关的知识，对提高生育质量，做到优生优育有非常重要的作用。

本书的基点：专家指定名家主编

本书的宗旨：给父母以最佳指导给胎儿以最佳护理



目 录

第一章 了解胎教：神童从这里起步

- 一、认识胎教：它是早期教育的起点/ 1
- 二、了解胎教的发展与研究：揭开神童的面纱/ 4
- 三、胎教须遵循科学的原理/ 14
- 四、记忆从胎儿开始，他的潜能惊人/ 19
- 五、多给丝竹悦耳：胎儿能聆听世界/ 23
- 六、情绪影响胎儿的智商/ 26
- 七、母子感通：胎儿又有了习惯 /29
- 八、千万别因他小而小瞧他：胎儿也有个性/ 31
- 九、胎儿的“思维路线”，沿着母亲的感情走/ 33
- 十、一位孕妇的自述：神童就在身边/ 36
- 十一、天才的父亲留下的思索：早教要靠父亲露两手/ 39

第二章 孕前准备：天才的酝酿时机

- 一、认识自己的身体：别作一对傻夫妻 / 41
- 二、疾病与治疗：做一对健康父母 / 47
- 三、孕前男女状态：好花好果的基础 / 57
- 四、受精和怀孕：天才从这里诞生 / 66
- 五、预防遗传和变异：保证宝宝的质量 / 70
- 六、提倡优生优育 / 87
- 七、环境与优生：别让污染影响孩子 / 87

第三章 孕期护胎：健康宝宝的关键

- 一、了解孕期的基本常识 / 98
- 二、孕期检查，有备无患 / 99
- 三、孕期生活与卫生：孕期护胎的第一步 / 102
- 四、孕期常见病及治疗 / 117
- 五、妊娠并发疾病及治疗 / 129
- 六、“正气”护胎：调整生理机能的三种气功 / 145
- 七、古为今用：唐朝孙思邈的妊娠十月建议 / 147

第四章 情感胎教：可爱宝宝的前提

- 一、母爱是情感胎教的基础 / 150

- 二、解除胎儿的压力，启发可爱的潜能/ 152
- 三、母子同心，好情绪就有好宝宝/ 156
- 四、胎儿有记忆，应该给他输入美好的信息/ 159
- 五、给孕妇提供轻松的方法和各种睡眠讲究/ 161
- 六、做一个好丈夫：让胎儿生在福中就有福/ 163
- 七、孕妇学会控制愤怒情绪：为了胎儿母莫生气/ 165
- 八、高血压孕妇应避免情绪刺激，多采用“静默调息”/ 166
- 九、孕妇不要熬夜：胎儿不喜欢“开夜车”/ 168
- 十、异常的精神因素会影响未来孩子的性格/ 168
- 十一、分娩前情感胎教：孕妇充分准备，丈夫陪伴祝福/ 170

第五章 营养胎教：聪明宝宝的保障

- 一、营养与胎儿大脑发育密切相关/ 172
- 二、孕妇必须补养的重要物质：聪明宝宝的“血液”/ 175
- 三、均衡的营养是聪明宝宝的前提/ 182
- 四、合理搭配，调节饮食结构/ 185
- 五、为胎儿吃，为胎儿忌口/ 188
- 六、过多吃富含维生素 C 的食品之 8 大弊端/ 193
- 七、富含维生素 B₆ 的食品可防治妊娠呕吐/ 194
- 八、食欲不振吃些马铃薯好/ 195
- 九、清除夫妻身体内烟尘的 4 类食品/ 195
- 十、用物质替胎儿健脑，为其记忆打基础/ 196
- 十一、孕期最佳胎教食谱：给宝宝聪明加分/ 236

第六章 音乐胎教：歌坛巨星的启蒙

- 一、音乐是胎儿与孕妇语言的桥梁 / 260
- 二、优美的环境能促进宝宝身心健康 / 262
- 三、选择好的音乐教材，使胎儿耳聪目明 / 264
- 四、怎样欣赏胎教音乐 / 268
- 五、什么是胎教中的“音乐形象”？ / 269
- 六、母亲对音乐的需求：能产生感情共鸣 / 270
- 七、胎儿对音乐的需求：有益的声音刺激 / 272
- 八、音乐对胎儿智力发育的影响 / 276
- 九、胎教音乐的设计：动听悦耳 / 279
- 十、听胎教音乐时，配上言词效果更佳 / 281
- 十一、直接胎教声级与主观感觉对应关系简表 / 282
- 十二、胎教器的正确使用 / 282

第七章 语言胎教：外交家心律的开端

- 一、数胎动有益于母子感情交流 / 285
- 二、和胎儿多对话：娓娓道来爱的温和 / 286
- 三、给胎儿讲故事：做的可是有用功 / 289
- 四、言为心声：边说边观察胎儿的反应 / 290
- 五、准妈妈要多讲，胎儿懂得静静聆听 / 293
- 六、愉悦的声音可以促进胎儿脑部的发育 / 295

七、胎教与左、右大脑半球的功能/ 296

八、给胎儿讲授自然界的知识/ 297

九、“斯瑟蒂克”式胎教法/ 298

十、如何教胎儿学英语和数字/ 299

十一、调动周围的人协助语言胎教/299

第八章 运动胎教：为宝宝强健助把力

一、孕妇活动不足肌肉组织缺氧/ 301

二、早晨散步，最适宜孕妇的运动/ 303

三、温柔的亲密接触：爸妈抚摩你/ 304

四、帮助胎儿做“体操”/ 306

五、对胎儿进行运动训练/ 310

六、孕妇各个时期的体操安排/ 312

第九章 胎儿萌芽教育：替宝宝智商打基础

一、进行美的教育：让胎儿懂得漂亮/ 318

二、母亲提高自身的修养，帮助胎儿智商超群/ 321

三、胎儿在母腹中能感觉明暗/ 323

四、色彩在胎教中有什么作用/ 324

五、孕妇吟诵散文诗：我的歌/ 325

六、培养胎儿好习惯：“意识诱导”是妙招/ 325

第十章 神童面世：从阵痛到分娩

一、分娩期保健：为宝宝的安全努力/ 337

- 1、临产前的可靠征兆——见红/ 337
- 2、分娩过程：痛并快乐着/ 339
- 3、安全分娩四要素/ 341
- 4、自然分娩与剖宫产/ 343
- 5、导乐陪伴分娩/ 345
- 6、分娩过程对母婴的影响/ 345
- 7、神童面世：爱情结晶大曝光/ 347

二、生产影响胎教成果(怀孕 10 个月)/ 350

- 1、自然生产是产出聪明孩子的关键/ 350
- 2、依循自然是优质生产的关键/ 351
- 3、阵痛分娩能促进婴儿脑部的成长/ 353

三、产褥期保健：关系到妈妈的健康/ 354

- 1、产褥期卫生保健：为康复做准备/ 354
- 2、面对产后身体不适，要安全解决/ 355
- 3、产后保健操，妈妈恢复好/ 357
- 4、预防产后乳腺炎：减少不必要的痛苦/ 358
- 5、注意产后饮食：勿饥勿暴食/ 359
- 6、预防产后子宫脱垂：注意卫生加强锻炼/ 360
- 7、产后何时避孕为最佳？/ 361
- 8、产后什么时候活动为最佳？/ 362

9、产后 42 天要做妇科检查 / 363

10、产后的子宫复原过程 / 363

第十一章 产后护理：帮超级宝宝健康过渡

一、母乳喂养：对母子都有利 / 366

二、奶瓶喂养：孩子成长的辅助器 / 372

三、混合喂养：双“管”其下 / 374

四、乳母禁用药物：注意别让它伤了孩子 / 375

五、新生儿的保健与护理：要心细 / 376

1、布置新生儿的居室：良好的环境 / 376

2、给新生儿洗澡：要保持干净 / 377

3、包襁褓：“蜡烛包”不好 / 378

4、护理新生儿的脐带：消意消毒 / 379

5、护理宝宝五官：干净又不刺激 / 380

6、了解新生儿的新特点 / 382

7、为宝宝选择和更换尿布：不是学问的学问 / 383

8、保证新生儿睡好 / 384

9、给宝宝做保健按摩操 / 385

10、注意新生儿的大小便，可以从中发现病因 / 386

11、给宝宝进行感知觉的训练，以备提高其智力 / 387

六、婴儿保健与护理：父母多长几个心眼 / 388

1、判断婴儿的体重与身长是否正常 / 388

2、囟门——宝宝健康状况的“窗口” / 389

- 3、给婴儿进行日光浴：给点阳光就灿烂 / 390
 - 4、要防止婴儿生痱子 / 391
 - 5、给婴儿洗澡的注意事项 / 392
 - 6、婴儿流口水是怎么回事？ / 393
 - 7、加强婴儿锻炼，被动操强身健体 / 393
 - 8、给婴儿剪指甲，小手要干净 / 395
 - 9、选择玩具：原则下的挑剔 / 396
 - 10、多让婴儿趴着，加强自我锻炼 / 397
 - 11、对待婴儿的啼哭，父母要多“把几下” / 398
 - 12、抱孩子的学问：老抱不是办法，少给些依赖感 / 400
 - 13、培养婴儿的生活习惯：做一个乖乖宝宝 / 402
- 七、婴儿的疾病与防治：让超级宝宝健康安全 / 404
- 1、新生儿黄疸的原因 / 404
 - 2、防止婴儿臀红：细心呵护，可以避免 / 405
 - 3、小儿便秘的原因和治疗方法 / 406
 - 4、防止小儿腹泻，要多加注意饮食 / 407
 - 5、给婴儿喂药，欲速则不达 / 407
 - 6、防治婴儿佝偻病 / 408
 - 7、婴儿湿疹的原因、表现及处理方法 / 409
 - 8、宝宝脐疝的治疗方法 / 410
 - 9、防止宝宝意外伤害：父母要多加照料 / 410
 - 10、我国制定的小儿预防接种程序 / 432

第十二章 产后的教育衔接：为神童的成长用功

- 一、理解婴儿稳定新生儿的情绪 / 434
- 二、给予社会生活刺激，助他们成神童 / 435
- 三、母亲要多加帮助婴儿形成健康依恋 / 437
- 四、认识婴儿的感知能力并进行训练 / 439
- 五、了解宝宝的各种能力，给神童进行脑体训练 / 444

第十三章 培养婴幼儿的各种能力：把握好神童的过渡关

- 一、智力能表现一个人聪明的程度 / 464
- 二、智力低下的预防和教育补助 / 469
- 三、早期教育的重要性 / 475
- 四、常与婴儿说话，促进婴儿语言发育 / 478
- 五、让“雏鹰”自由飞翔，别束缚他的翅膀 / 484
- 六、培养幼儿的多种能力，让神童安全过渡 / 489
- 七、培养幼儿良好习惯，防止和克服不良习性 / 506
- 八、不要忽视小儿日常生活中的小问题 / 521

第一章 了解胎教： 神童从这里起步

一、认识胎教：它是早期教育的起点

“胎教”一词听起来似乎比较现在、前卫，其实，它源于古代。《辞海》中也对它有清晰的解释：“古人认为胎儿在母体中能够受孕妇的言行的感化，所以孕妇必须谨守礼仪，给胎儿以良好的影响，叫‘胎教’。”

而对于现在来说，胎教就是通过科学地调节母体内外环境，为胎儿的身心发育实施良好的影响。它包括直接的胎教和间接的胎教两部分内容。直接的胎教始于择偶，包含最佳妊娠期和受孕时机、良好的精神状态、合理的饮食营养、健康的身体状况等；间接的胎教包含音乐胎教、语言胎教、抚摸胎教、光照胎教等。

早期教育是培养人才的奠基工程，而早期教育的起点，应该是在胎儿期的教育。现代科学证明，胎儿在母腹中就有着感知觉的反应。因此，在胎儿期给予胎儿适合的教育，对促进其智能、体能的健康发展都起着积极的作用。

当然胎教，一方面是胎，另一方面是教，它是胎与教相结

