

特邀著名专家撰写 传播最新科学育儿理念
结合20年临床经验，为当今父母提供专业而贴心的育儿指导

童笑梅育儿经

胎教与早教



经典案例

源于专家的临床、教学实践活动

温馨贴士

成功的教育在于关注每一个细节

童大夫建议

80后准妈妈应当牢记的金玉良言



童笑梅 编著

北京大学第三医院儿科主任、主任医师
硕士生导师、全国知名儿科专家

Infantculture

权威专家告诉你

童笑梅 育儿经 胎教与早教

童笑梅 编著

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

胎教与早教 / 童笑梅编著. — 北京: 北京出版社,
2011.1

(童笑梅育儿经)

ISBN 978-7-200-08569-3

I. ①胎… II. ①童… III. ①胎教—基本知识②婴幼儿—早期教育 IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第257236号



童笑梅育儿经

胎教与早教

TAIJIAO YU ZAOJIAO

童笑梅 编著

北京出版集团公司 出版
北京出版社

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100120

网址: www.bph.com.cn

北京出版集团公司总发行

新华书店经销

北京联兴盛业印刷股份有限公司印刷

*

720×960 16开本 21.5印张 210千字

2011年3月第1版 2011年3月第1次印刷

ISBN 978-7-200-08569-3/R·432

定价: 32.80元

质量监督电话: 010-58572393



每一个孩子都是上天赐给父母的天使。让孩子健康快乐地成长，是每一位爸爸、妈妈最大的心愿。可是，做过父母的人都知道，这可并不容易。孩子成长过程中出现的各种问题真是令做父母的费尽心思、绞尽脑汁，却往往无可奈何。

作为母亲的我，也曾经历了这样一段刻骨铭心的心路历程。在养育孩子的过程中，既有孩子乖巧懂事和健康带来的甜蜜快乐，又有孩子任性胡闹带来的生气无奈。养育孩子比怀孕时更累，必须一天24小时都用来满足他的需要。一般新妈妈开始进入角色并不容易，没有母乳，孩子夜里又哭又闹，不肯吃辅食，认生，依恋母亲，怎么办？

养育孩子到底难不难？相信很多父母都会有这个疑惑。其实，在我看来，父母之所以感到育儿吃力，原因之一就是父母并不了解孩子的成长发育过程和他们的内心状态。如果能清楚地了解孩子发育过程中每一阶段的身心状态，以及需要采取的措施和方法，那么在养育孩子上就可以收到事半功倍的效果。

因此，作为国内婴幼儿领域的一位临床实践者，我深知肩负着为广大父母寻求育儿心经、解决育儿难题的重大责任。在近20年的工作中，我全身心地投入到新生儿疾病、早产儿管理、新生儿重症监护以及儿童生长发育等方面的临床和实验研究中，丝毫不敢有所懈怠。

近20年来，无数的新手爸爸妈妈咨询过我，他们给予我巨大的信任和支持。作为一名儿科大夫，我感激又感动，在内心深处涌动着一种渴望，那就是把多年心血凝聚的育儿知识，像聊家常一样，讲给正在养育孩子的父母们听。

鉴于此，特别推出《童笑梅育儿经 胎教与早教》《童笑梅育儿经 护理与成长》《童笑梅育儿经 辅食与喂养》3本育儿图书，这3本书涵盖了从胎教到孩子成长发育的方方面面。我深切希望，这3本书能够成为您枕边的育儿法宝，为您解决育儿过程中的诸多问题，同时，也衷心地祝愿您的孩子能够健康茁壮地成长，成为栋梁之才！

童笑梅
2011年1月

3岁前的养育决定孩子的一生

——《童笑梅育儿经》推荐序

一个新生命诞生了，新手爸爸妈妈们在喜悦之余，也常常会产生一份无奈和困惑——如何尽快适应为人父母的新角色？如何给宝宝更周到更细致的照顾？怎样让宝宝更健康？怎样让宝宝更快乐？怎样让宝宝更聪明？……童笑梅大夫的这一套育儿经，给我们带来了一个个直观、实用而又通俗的答案。

童大夫是北京大学第三医院儿科主任、主任医师、硕士生导师，她长期致力于新生儿疾病、早产儿管理以及儿童生长发育等方面的临床和实验研究，积累了丰富的临床、教学和科研工作经验。更加难能可贵的是，童大夫并没有把这些经验视为自己的独家秘籍，而是在繁忙的工作之余，辛勤撰稿，公之于众，造福更多的家庭。

本丛书一套3本：《童笑梅育儿经 胎教与早教》《童笑梅育儿经 护理与成长》《童笑梅育儿经 辅食与喂养》，适合0~3岁的宝宝。这3本书各有不同的内容、视角和风格，但这3本书最大的特点是：讲得清楚，写得全面，案例真切具体，因此这也是我极力推荐的理由之一。根据胎儿和婴幼儿成长各阶段身心发展的规律，童大夫结合自己丰富的临床经验和扎实的医学功底，搜集和介绍了丰富的、切实可行的养育宝宝的技巧和方法。0~3岁宝宝发育成长过程中会碰到的几乎所有问题，在这里都能找到科学系统的分析和指导！家里的书架上摆上这么一套“百宝囊”，关于宝宝的哺育可就真真正正地“万事不求人”了。

Proposed Preamble

推荐序

《童笑梅育儿经》这套书无论是内容、结构还是版式设计，都能给人耳目一新的感觉。图书版式设计新颖，能鲜明突出图书的主题，有利于新妈妈对内容的理解，融艺术性、可读性于一体，有良好的视觉效果。图书内文在说教中蕴含思想与知识，在情趣中蕴含教育。尤其值得注意的是书中传递的现代育儿知识和育儿理念，相信一定会给新妈妈们带来很多有益的启迪。

孩子是人类的希望，人类素质的提高应该从孩子抓起。意大利著名幼儿教育家蒙台梭利说：“3岁前的教育决定了孩子的一生。”这一时期孩子的可塑性特别强，他们将来的发展，首先是父母给他们营造的环境决定的。家长对孩子的培养将影响孩子的一生。《童笑梅育儿经》传递着爱的力量，荡漾着温暖的深情，这套书的出版，正是肩负起了这样的职责。

分享童大夫的育儿经验，让人心里觉得非常温暖、亲切和踏实。

王延礼

中国优生科学协会理事
中国儿童医学研究中心主任

Contents 目录

Chapter 1 胎教、早教知多少

胎教篇

正确认识胎教	003
常用的胎教方法	004
实施胎教的注意事项	006

早教篇

正确认识早教	009
常用的早教方法	011
实施早教的注意事项	014

Chapter 2 胎教——早期教育的萌芽

孕前3个月

孕前要做好心理准备	019
孕前检查不可少	020
孕前需知道的常识	021
及早选择适合自己的医院	026
遗传影响	027

孕1月

胎宝宝发育状况	030
孕妈妈的身体状况	030
每月孕事	031
胎教时刻	033

孕2月

胎宝宝发育状况	040
孕妈妈的身体状况	040
每月孕事	041
胎教时刻	044





孕3月	049
胎宝宝发育状况	049
孕妈妈的身体状况	049
每月孕事	050
胎教时刻	052
孕4月	058
胎宝宝发育状况	058
孕妈妈的身体状况	058
每月孕事	059
胎教时刻	062
孕5月	068
胎宝宝发育状况	068
孕妈妈的身体状况	068
每月孕事	069
胎教时刻	072
孕6月	078
胎宝宝发育状况	078
孕妈妈的身体状况	078
每月孕事	079
胎教时刻	080
孕7月	088
胎宝宝发育状况	088
孕妈妈的身体状况	088
每月孕事	089
胎教时刻	091
孕8月	098
胎宝宝发育状况	098
孕妈妈的身体状况	098
每月孕事	099
胎教时刻	103
孕9月	108
胎宝宝发育状况	108
孕妈妈的身体状况	108
每月孕事	109
胎教时刻	112



孕10月	118
胎宝宝发育状况	118
孕妈妈的身体状况	118
每月孕事	119
胎教时刻	125

Chapter 3 0~3岁婴幼儿的早教方案

新生儿	129
你的宝宝发育正常吗	129
及早培养宝宝良好的情绪——宝宝哭闹巧应对	131
预防疾病，你准备好了吗	133
母乳喂养——为早教奠定有力的基石	135
清洁教养早进行——如何给新生儿洗澡	137
培养新生儿良好的睡眠习惯	141
1个月	144
智能发育状况	144
专家建议	146
早教方案	147
2个月	150
智能发育状况	150
专家建议	151
早教方案	152
3个月	156
智能发育状况	156
专家建议	158
早教方案	159
4个月	164
智能发育状况	164
专家建议	166
早教方案	167

5个月	170	13~15个月	222
智能发育状况	170	智能发育状况	222
专家建议	172	专家建议	224
早教方案	173	早教方案	225
6个月	178	16~18个月	230
智能发育状况	178	智能发育状况	230
专家建议	180	专家建议	232
早教方案	181	早教方案	233
7个月	184	19~21个月	236
智能发育状况	184	智能发育状况	236
专家建议	186	专家建议	238
早教方案	188	早教方案	239
8个月	192	22~24个月	244
智能发育状况	192	智能发育状况	244
专家建议	194	专家建议	247
早教方案	195	早教方案	248
9个月	198	25~27个月	252
智能发育状况	198	智能发育状况	252
专家建议	200	专家建议	255
早教方案	201	早教方案	256
10个月	204	28~30个月	260
智能发育状况	204	智能发育状况	260
专家建议	206	专家建议	262
早教方案	207	早教方案	263
11个月	210	31~33个月	266
智能发育状况	210	智能发育状况	266
专家建议	212	专家建议	269
早教方案	213	早教方案	271
12个月	216	34~36个月	274
智能发育状况	216	智能发育状况	274
专家建议	218	专家建议	277
早教方案	219	早教方案	279



Chapter 4 婴幼儿早期教育的热门问题

重视宝宝的语言教育

学会正视并解决宝宝语言发展中的问题

家长对宝宝进行语言教育的禁区

宝宝的才艺学习，你准备好了吗

发掘宝宝的音乐天赋，培养宝宝的音乐才能

如何培养宝宝的绘画能力

培养宝宝特长容易走入的误区

宝宝的智力正常吗

宝宝智力正常的表现

男女宝宝智力有什么不同

培养宝宝的性别意识

性别教育的重要性

性别教育的方法

性别教育应避免的误区

宝宝没有自信心怎么办

怎样培养宝宝的自信心

培养宝宝自信心的误区

宝宝任性怎么办

导致宝宝任性的原因

宝宝任性的表现

改掉任性毛病的方法

285

285

287

291

291

295

298

300

300

302

303

303

303

304

305

305

306

307

307

308

308





塑造宝宝健康心理	310
父母要正确看待宝宝的不同心理特征	310
宝宝需要父母陪伴	310
塑造宝宝健康心理的方法	310
尽早培养宝宝的独立意识	313
宝宝独立的重要性	313
父母认识误区	313
宝宝独立要从小做起	314
宝宝的性教育	315
性教育的必要性	315
不同的性意识阶段	315
性教育的原则	316
不容轻视的安全教育	318
安全教育的必要性	318
进行安全教育，父母应端正态度	318
安全教育的方法	318
宝宝注意力不集中怎么办	322
宝宝注意力不集中是很正常的	322
宝宝注意力集中的时间	322
宝宝注意力不集中的原因	322
集中宝宝注意力的方法	323
挫折教育——适当让宝宝尝尝“失败”的滋味	326
教育宝宝正确面对挫折	326
进行挫折教育的技巧	326
挫折教育容易走入的误区	328



Chapter 1

胎教、早教知多少

有的准妈妈认为，胎教就只是做好自身的营养供应，给孩子听听音乐。这是对胎教想当然的一种看法，那么什么是胎教呢？



胎教篇

正确认识胎教

何为胎教

随着人们认识水平的提高,胎教越来越受到重视。那么什么是胎教呢?胎教,就是调节孕期母体的内外环境,促进胚胎发育,改善胎儿素质的科学方法。我们通常所说的胎教,一般指狭义的胎教。然而,广义和狭义的胎教是统一的,两者不可偏废,孕妇保健和对胎儿感官有益的刺激是胎教的两个方面,属于有机组成的整体,二者密不可分。

胎教的意义

1. 胎教是早期教育的起点

现代科学证明,胎儿是一个有感觉的小生命,对外界的一些变化是有反应的。胎儿对母亲子宫血管里的血流声、肠道气体的咕噜声,和外界巨大的响声(如雷声)都有反应,还特别爱听来自母体外的讲话声、唱歌声、柔和的乐曲声,等等。

胎儿对母体内外部的刺激有反应,就应该在胎儿期给予胎儿有益的影响和教育。胎教是早期教育的起点,是培养人才的奠基工程。科学的胎教能为儿童的早期教育打下良好的基础。相反,若丧失了胎教的机会,到孩子出生后再补做启蒙教育,就为时过晚。

2. 胎教有利于促进胎儿身体与大脑发育

母亲规律的生活作息习惯有利于胎儿的成长;经常与胎儿说话有利于胎儿语言功能的发育;经常轻轻抚摸腹部,给予胎儿温和的刺激,有利于促进胎儿感知觉的发育;母亲满足且愉快的情绪有利于胎儿行为和性格的发展;给予胎儿轻柔的音乐刺激,特别是接近母亲心跳节奏的旋律,让胎儿变得安宁。由于胎教的内容涵盖广泛,如音乐、美学、语言等,融情感化、形象化、语言和声音为一体,从而促进胎儿左右脑全面发育。

3. 胎教比出生后的教育更加重要

比起宝宝出生后接受的教育,怀胎10个月的胎教更加重要。一直以来,人们都认为人类智力有80%受到遗传因素的影响。通过长期的观察和实验得出了“人类智力只有48%受遗传因素影响,剩余52%与胎内环境有关”的论断。此外,肥胖症、糖尿病、癌症和心脏病等各种疾病,也与胎内环境有关。由此我们可以得出结论,胎儿时期的教育对人一生的健康起到了重大的决定性影响。