

引领健康孕育系列
YINLINGJIANKANGYUNYUXILIE

全国知名妇幼保健专家倾力打造

张喜云◎编著

实用

胎教 早教百科

ShiYong TaiJiao
ZaoJiao BaiKe

超前一步，领先一生

- 父母给予胎儿的教育，具有决定孩子未来的作用
- 父母对孩子的早期教育，可以影响孩子未来的发展
- 孩子的智商不能反映孩子的全部

内蒙古科学技术出版社

张喜云 编著

实用

胎教 早教百科



内蒙古科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

实用胎教早教百科/张喜云编著.
—赤峰: 内蒙古科学技术出版社, 2009. 7
ISBN 978-7-5380-1878-3

I. 实… II. 张… III. ①胎教—基本知识②早期教育—
基本知识 IV. G61

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第108187号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段4号

邮 编/024000

电 话/(0476) 8224848 8231924

邮购电话/(0476) 8231843

出 版 人 /额敦桑布

组织策划/额敦桑布

责任编辑/鲍东方

封面设计/胡椒工作室

印 刷/北京佳顺印务有限公司

字 数/456千

开 本/880×1300 1/32

印 张/15

版 次/2009年7月第1版

印 次/2009年7月第1次印刷

定 价/28.80元



前 言

拥有一个健康聪明的天才宝宝是天下父母的共同心愿。然而，天才毕竟是少数，如何让自己的孩子向天才靠拢，其实也是有一套科学的方法的。在这一整套育儿方法当中，胎教与早教无疑十分重要。胎教是提前的早教，而早教是胎教的延续。为此，我们编写了《实用胎教早教百科》一书。

本书以胎教和早教为主线，运用图解的形式，从怀孕之初到宝宝1岁，分月进行了讲解，重在发掘宝宝的潜能，提高宝宝的智商，发展宝宝的情商，为宝宝拥有一个美好未来创造有利条件。

在胎教部分，包括胎教的重要性、胎教的科学方法及十月胎教的具体实施。在十月胎教实施部分，我们分月进行了讲解，具体而全面，具有很强的指导性和实用性，基本上一看就懂，一学就会。

在早教部分，重点指出早教是孩子整个教育中不可分割的一部分。对婴儿开展早教不仅可以锻炼孩子的能力，促进宝宝各种能力的发育，还能提高宝宝的智商与情商。但在不同的月龄，宝宝的发育状况也不相同，这就需要新手父母根据宝宝的发育特点，采取科学的早教方法。其中就包括新生儿的能力训练及婴儿的早教方法，分月讲解，循序渐进，逐步提高孩子的智商与情商。

由于编者水平有限，时间仓促，疏漏与错误之处难免，欢迎广大读者批评指正。

编著者

目录

CONTENTS

第一篇

胎教，

现代人婚前的必修课

特别图示——孕前生活十六忌/30

什么是科学胎教/33

- 一 正确认识科学的胎教/33
- 二 为胎儿创造良好环境/35
- 三 让宝宝拥有丰富大脑/36
- 四 现代胎教的理论依据/37

胎教从什么时候开始/38

- 一 胎儿期是一生中最重要的时期/38
- 二 胎教开始的最佳时间/39
- 三 把握受孕瞬间的胎教/40

胎教的神奇力量/41

- 一 可以促进宝宝大脑发育/41
- 二 可以提高孩子的智商/42

- 三 可以塑造孩子的性格/42
- 四 可以影响儿童的心理/44
- 五 可以培养胎儿行为习惯/44

胎儿在子宫里是怎么学习的/46

- 一 人之初性本学/46
- 二 胎儿有记忆力/47
- 三 胎儿在聆听世界/48
- 四 胎儿有视觉/50
- 五 胎儿有触觉/52
- 六 胎儿有嗅觉/52
- 七 胎儿能辨甜味和辣味/52
- 八 胎儿会喝水/53
- 九 胎儿会做梦/53
- 十 胎儿有人格/54

十一 胎儿有思想/55

优孕是成功实施胎教的基础/56

一 人体生物钟对优生的影响/56

二 选择一个最佳受孕季节/57

三 选择一个最佳受孕环境/59

四 受孕前要注意的细节/62

* 新婚起测量基础体温/62

* 排卵期前减少性生活/63

* 小心衣着捣乱/63

* 戒酒戒烟/63

* 选择最佳受孕时间/63

第二篇

胎教，

要掌握科学的方法

特别图示

——几种常用的胎教方法/66

胎教的基本原则/67

一 母亲唱主角/67

二 家庭成员密切配合/68

三 尊重科学循序渐进/69

四 正确对待胎教/70

胎教的科学方法/71

一 音乐胎教/71

* 器物灌输法/72

* 音乐熏陶法/72

* 哼歌谐振法/72

* 朗诵抒情法/73

二 环境胎教/73

三 联想胎教/74

四 抚摸胎教/75

五 呼唤胎教/76

六 语言胎教/77

七 游戏胎教/78

八 光照胎教/79

九 美育胎教/80

* 音乐美学/80

* 形体美学/80

* 大自然美学/81

十 怡情胎教/81

第三篇

第一个月，

胎教因孕常相随

特别图示——孕期居家防辐射/84

胎儿发育与母体的变化/86

- 一 胎儿的发育/86
- 二 母体的变化/86
- * 身体上细微的变化/87
- * 准妈妈心理/87

本月胎教要点/88

- 一 营养很重要/88
- 二 保护好胚胎/88
- 三 孕妇要注意的事项/89

本月推荐的胎教方法/90

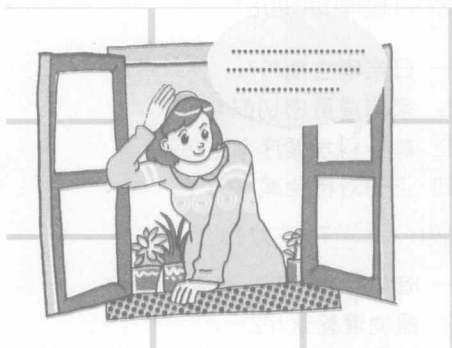
- 一 情绪胎教/90
- * 避免不良情绪/90
- * 丈夫多关爱妻子/91
- * 孕妇要心情愉快/92
- 二 营养胎教/92
- * 制定营养计划/92
- * 每天吃好早餐/92
- * 本月推荐食谱/93

三 音乐胎教/94

- * 用轻缓的音乐调节情绪/94
- * 本月可选择的胎教音乐/94
- * 实施音乐胎教的注意事项/95

四 环境胎教/95

- * 防止致畸因素/95
- * 保持居室干燥/96
- * 不去空气污浊场所/96
- * 避免有害辐射/96
- * 洗澡水温适当/98



第四篇

第二个月

别让孕吐打扰宝宝

特别图示

——减轻早孕反应的妙招/100

胎儿发育与母体变化/101

一 胎儿的发育/101

二 母体的变化/101

* 身体上细微的变化/102

* 准妈妈心理/102

本月胎教要点/103

一 克服孕吐不适感/103

二 忌接受 X 光检查/103

三 防止营养不良/104

四 避免激烈运动/104

五 做第 1 次产检/104

本月推荐的胎教方法/105

一 情绪胎教/105

* 抛去烦恼少忧虑/105

* 丈夫体贴多安慰/106

二 营养胎教/107

* 多吃益智食物/107



* 补充全面营养/107

* 本月推荐食谱/107

三 音乐胎教/109

四 联想胎教/109

* 神奇的脑呼吸/109

* 放飞美好想象/110

五 环境胎教法/110

* 保持居室整洁/111

* 保持适宜的室温/111

* 保持适宜的湿度/111

* 消除安全隐患/111

* 设置良好的音响/112

* 优化色彩的搭配/112

第五篇

第三个月，

与宝宝共沐音乐浴

特别图示——平时活动要小心/114

胎儿发育与母体变化/116

一 胎儿的发育/116

二 母体的变化/117

✿ 身体上细微的变化/117

✿ 准妈妈心理/118

本月胎教要点/119

一 音乐胎教促脑发育/119

二 内感外象塑造胎儿/119

三 避免不良因素影响/119

四 准妈妈的注意事项/120

本月推荐的胎教方法/121

一 情绪胎教/121

✿ 适应角色转换/121

✿ 保持愉快情绪/121

✿ 注意言行举止/122

二 营养胎教/122

✿ 提高营养质和量/122

✿ 补充B族维生素/123

✿ 本月推荐食谱/124

三 音乐胎教/125

四 联想胎教/126

五 抚摸胎教/127

六 工作胎教/128

✿ 暂离不适宜的工作/128

✿ 工作中要适时休息/128

✿ 适当工作有益健康/128



第六篇

第四个月，

摄取营养多多益善

特别图示——居家静养要注意/130

胎儿发育与母体变化/131

- 一 胎儿的发育/131
- 二 母体的变化/131
- ✿ 身体上细微的变化/131
- ✿ 全身功能变化/132
- ✿ 准妈妈心理/133

本月胎教要点/134

- 一 均衡饮食营养/134
- 二 欣赏优美旋律/134
- 三 增加新的训练/135
- 四 多和宝宝聊天/135
- 五 准爸爸参与胎儿对话/135

本月推荐的胎教方法/136

- 一 情绪胎教/136
- ✿ 夫妇间避免争吵/136
- ✿ 多做让妻子高兴的事/137
- 二 营养胎教/137
- ✿ 摄取充分的营养/137



- ✿ 本月推荐食谱/138
- 三 音乐胎教/139
- ✿ 乐曲音量要适中/139
- ✿ 每天哼唱抒情歌曲/140
- 四 光照胎教/140
- ✿ 胎儿有了光反应/140
- ✿ 适度给予光刺激/141
- 五 环境胎教/141
- ✿ 对室内吸烟说“NO!”/141
- ✿ 满面春风走进大自然/142

第七篇

第五个月，

伴着胎动做游戏

特别图示——开始做骨盆体操/144

胎儿发育与母体变化/146

一 胎儿的发育/146

二 母体的变化/146

* 身体上细微的变化/147

* 感受明显胎动/147

* 全身的变化/147

* 准妈妈心理/148

本月胎教要点/149

一 控制体重过快增加/149

二 和胎宝宝做游戏/149

三 绘声绘色讲故事/150

四 坚持每天听音乐/150

本月推荐的胎教方法/151

一 情绪胎教/151

* 每天都有一个好心情/151

* 让生活充满阳光/152

* 不如温柔同房/152

二 营养胎教/152

* 积极纠正贫血/152

* 控，并快乐着吃/152

* 细嚼慢咽好消化/153

* 本月推荐食谱/153

三 语言胎教法/154

* 卡片卡片我爱你/155

* “教”宝宝煮菜做饭/155

四 音乐胎教/156

* 宝宝听歌很讲究/156

* “谣”啊“谣”，宝宝睡觉觉/157

* 让宝宝“唱起来”/157

五 抚摸胎教/158

* 从现在开始做抚摸/158

* 时间的控制/158

* 触压拍摸法/158

六 踢肚游戏/159



第八篇

第六个月,

给宝宝取个乳名

特别图示——胎动的监护方法/162

胎儿发育与母体变化/163

- 一 胎儿的发育/163
- 二 母体的变化/164
 - * 身体上细微的变化/164
 - * 功能的变化/164
 - * 糖代谢的变化/164
 - * 可触摸到胎体/165
 - * 胎心的变化/165
 - * 准妈妈心理/165

本月胎教要点/166

- 一 适度运动/166
- 二 给胎儿取个乳名/167
- 三 将母爱付诸行动/167
- 四 教胎儿学习/167

本月推荐的胎教方法/168

- 一 情绪胎教/168
 - * 带宝宝去旅游/168
 - * 娘家小住喜洋洋/169
 - * 一个觉都不能少/169

二 营养胎教/169

- * 多吃豆制品及鱼贝类/169
 - * 补充铁元素/169
 - * 坚持少盐饮食/170
 - * 本月推荐食谱/170
- ### 三 改变心境胎教法/171
- * 换位思考学会宽容/171
 - * 不要无故猜疑/172
 - * 克服嫉妒心理/173
 - * 偶尔吃点甜食/174

四 抚摸胎教/174

- * 抚摸动作要轻柔/174
 - * 训练须循序渐进/175
- ### 五 对话胎教/175
- * 内容要丰富多彩/175
 - * 父亲讲话要注意方法/176

六 美容化妆胎教法/177

- * 保护皮肤健康/177
- * 不要染发烫发/177
- * 化妆宜淡宜素/178

第九篇

第七个月，

常和宝宝聊聊天

特别图示——进行乳房按摩/180

胎儿发育与母体的变化/184

一 胎儿的发育/184

二 母体的变化/185

* 身体上细微的变化/185

* 子宫的变化/186

* 乳房的变化/186

* 准妈妈心理/186

本月胎教要点/187

一 用声音传递母爱/187

二 日常起居要谨慎/187

本月推荐的胎教方法/188

一 情绪胎教/188

* 深呼吸稳定情绪/188

* 准爸爸密切协作/189

二 营养胎教/189

* 预防妊娠中毒症的饮食调理/189

* 为防止妊娠水肿调整饮食/189

* 吃水果也要适量/190

* 本月推荐食谱/190

三 语言胎教/191

* 声情并茂讲故事/191

* 内容要合宝宝的“口味”/192

* 坚信胎儿能听能看/192

四 对话胎教/192

* 利用准爸爸特有的低沉音/192

* 准妈妈可随时宝宝“唠嗑”/193

* 通过对话进行感情交流/193

五 环境胎教/193

* 创造优美的居室环境/194

* 大自然景色更宜人/194

六 综合运动胎教/194

* 伸展运动/195

* 四肢运动/196



第十篇

第八个月，

给宝宝以美的熏陶

特别图示

——孕晚期减轻不适的对策/198

胎儿发育与母体变化/201

一 胎儿的发育/201

二 母体的变化/202

* 身体比较笨重/202

* 难受感觉重新来袭/202

* 出现妊娠纹/203

* 准妈妈心理/203

本月胎教要点/204

一 照呀照，照出一个好宝宝/204

二 我笨重，我活动/204

本月推荐的胎教方法/205

一 情绪胎教/205

* 防止精神状态突然变化/205

* 预防焦虑对胎儿影响/206

* 预防孤独对胎儿影响/206

* 预防紧张对胎儿影响/206

* 预防小心眼对胎儿影响/207

二 营养胎教/207

* 多吃鱼以补充蛋白质/208

* 本月推荐食谱/208

三 塑造胎儿性格的胎教/209

* 孕妇的情感影响胎儿性格/209

* 有意识地进行精神刺激/210

四 规范行为习惯的胎教/211

* 孕妇为宝宝树立好榜样/211

* 讲故事给胎儿以积极影响/211

五 对话胎教/211

六 音乐胎教/212

* 听节奏感强的轻缓音乐/212

* 充满深情地对胎儿唱歌/213

七 美育胎教/213

* 听/213

* 看/213

* 体会/214

* 自然陶冶胎教法/214



第十一篇

第九个月，

培养宝宝好习惯

特别图示

——做有助顺产的体操/216

胎儿发育与母体变化/218

一 胎儿的发育/218

二 母体的变化/218

✿ 身体上细微的变化/219

✿ 准妈妈心理/219

本月胎教要点/220

一 让胎儿感受到阳光的温暖/220

二 稳定情绪，乐观面对分娩/220

本月推荐的胎教方法/221

一 情绪胎教/221

✿ 思想上宽慰妻子/221

✿ 营造和谐的家庭氛围/221

✿ 做好产前心理准备/222

二 营养胎教/222

✿ 少吃多餐补充营养/222

✿ 问“绿叶”索取维生素/222

✿ 向“海洋”补充矿物质/223

✿ 本月推荐食谱/223

三 音乐胎教/224

四 语言胎教/225

五 对话胎教/225

六 光照胎教/226

✿ 让胎儿感受明暗变化/226

✿ 光照胎教的时间/226

七 提高修养助胎教实施/227

✿ 加强自身修养/227

✿ 多阅读好的文学作品/227

✿ 多哼唱喜爱的抒情歌曲/227

八 良好情趣胎教法/228

✿ 培养高雅情趣/228

✿ 丰富精神生活/228

✿ 戒除不良嗜好/228



第十二篇

第十个月，

欢欢喜喜迎天使

特别图示——产前安心待产/230

胎儿发育与母体变化/231

- 一 胎儿的发育/231
- 二 母体的变化/231
 - ✿ 身体上细微的变化/232
 - ✿ 准妈妈心理/232

本月的胎教要点/233

- 一 做好分娩各项准备/233
- 二 告诉宝宝好好配合/233

本月推荐的胎教方法/234

- 一 情绪胎教/234
- 二 营养胎教/234
 - ✿ 充分摄取维生素E/235
 - ✿ 本月推荐食谱/235
- 三 抚摸胎教/237
- 四 光照胎教/237
- 五 综合胎教/238



第十三篇

积极开展

家庭早期教育

特别图示

——宝宝成长中的第一次/240

早期教育的重要性/242

一 早期教育从0岁开始/242

* 早期教育是胎教的延续/242

* 什么时候开始早期教育/242

* 婴儿脑靠快感的经验而发育/244

二 正确认识早期教育/244

* 父母须具备的条件/244

* 探索适合孩子的教育途径/245

* 母婴同室有助于早期教育/245

培养宝宝的多元智能/246

一 语言智能/246

二 音乐智能/248

* 宝宝乐感强的表现/248

* 如何培养孩子的音乐智能/249

三 数学-逻辑智能/249

* 数学-逻辑智能强的表现/249

* 怎样发展幼儿的数学-逻辑智能/250

四 视觉-空间智能/251

* 视觉-空间智能强的表现/251

* 怎样培养孩子的视觉-空间智能/252

五 肢体-运动智能/253

* 肢体-运动智能杰出的表现/254

* 怎样发展孩子的肢体-运动智能/254

六 内省智能/255

* 内省智能强烈的表现/255

* 如何发展孩子的内省智能/256

七 人际智能/258

* 人际智能较高的表现/258

* 如何发展孩子的人际智能/258

八 自然观察智能/259

* 自然观察智能强的表现/259

* 如何培养孩子的自然观察智能/260

九 感知能力/261

* 保护好孩子的感觉器官/261

* 提供适宜的感官刺激/261