

国家“十一五”攻关科研项目专家精诚打造

【精装版】

定本

国家级孕产育儿专家率资深编创团队

倾力打造最具科学性及人性化的

胎教启智图文百科读本

丰富的图片资讯，帮你理解胎教真谛

海量的孕育知识，让你成为胎教专家

健康生活
大课堂
HEALTHY LIFE
CLASSROOM

胎教启智 百科

康佳◎编著

◎国家“十一五”攻关科研项目专家

◎北京市东城区妇幼保健院院长、主任医师

◎北京市预防医学会妇女保健学会副主任委员

◎大型权威母婴杂志《妈咪宝贝》特邀专家



COMPLETE BOOK OF PRENATAL TRAINING
& INTELLIGENCE DEVELOPMENT

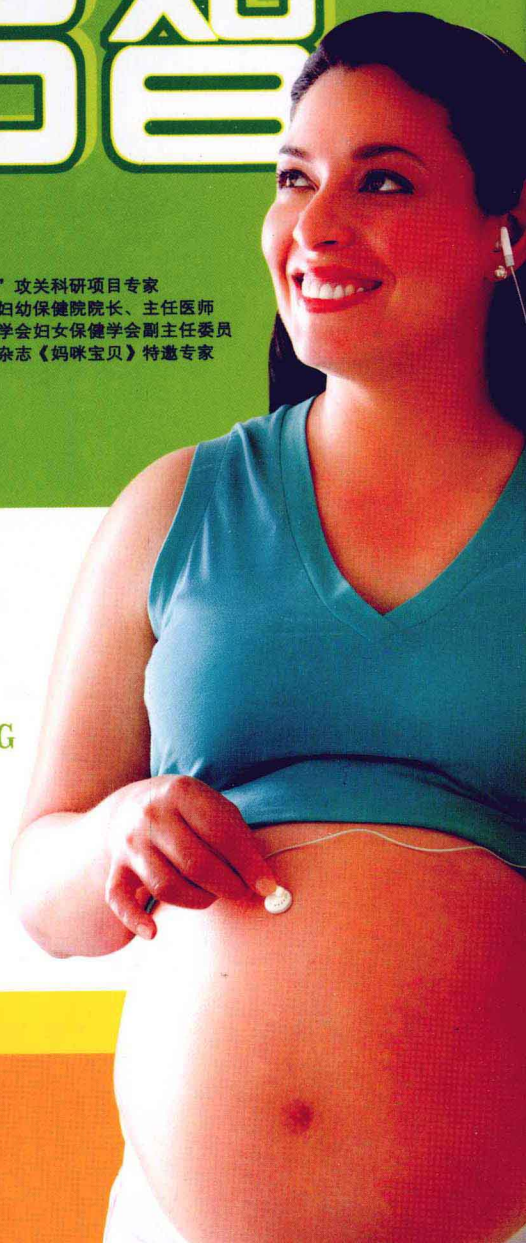
打造聪明宝宝

全面翔实的孕产胎教知识，让你轻松度过痛苦并快乐的孕10月
掌握各种胎教方案的实施要点，当好胎宝宝的第一任老师
月月检测宝宝的发育状况，科学、有针对性地制定启智方案

从起跑线就开始优质教育

——让宝宝脱颖而出

中国轻工业出版社



图书在版编目(CIP)数据

定本胎教启智百科/康佳编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5019-7354-5

I. ①定… II. ①康… III. ①胎教—基本知识 IV.
①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第188500号

责任编辑: 王恒中 王晓晨
装帧设计: 刘金华 旭 晖

责任终审: 张乃柬
美术编辑: 杨 瑜 蒋正清

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京鑫益晖印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2010年1月第1版第1次印刷

开 本: 720×1020 1/16 印张: 16

字 数: 250千字

书 号: ISBN 978-7-5019-7354-5 定价: 49.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

90859S0X101ZBF

定本

健康生活
大课堂
HEALTHY LIFE
CLASSROOM

胎教启智 百科

康佳◎编著

- ◎国家“十一五”攻关科研项目专家
- ◎北京市东城区妇幼保健院院长、主任医师
- ◎北京市预防医学会妇女保健学会副主任委员
- ◎大型权威母婴杂志《妈咪宝贝》特邀专家



中国轻工业出版社

在这里盖上宝宝的小手印和小脚印吧，
许多年后，在宝宝的成人礼上，这会是一件意义非凡的礼物呢！



“健康生活大讲堂”
编创团队向读者致以深深的感谢！

感谢读者选择了

中国最具品质的生活图书

由国内顶级医护专家

&

专业资深的书业策划团队

精诚为您打造

静候每一个中国家庭的翻阅
温柔贴近您的生活

专家团队 / 康佳、马方、席雪、王琪、周正东、王振然、
龚仆、刘昆、梁跃、马丽娜

图片协力 / 南京远景婴幼儿图书馆摄影 www.njbaby.cn 陈广义
时尚摄影 / CHIQUE · 王

造型设计 / 元素造型 郭丽君、刘强

宝宝模特 / 棒棒、李星翰、刘姝媛、刘庭旭、金阅哲、
羌笛、张鑫琪、宗城磊、黄捷政、马悦然、裔景涵、陈
欣然、刘缪希、吴冀宁、墨墨、宗城磊、李澄晗、陈

玺名、王少东、王睿尧、曹书俊、夏雪宸、黄琬婷、周
桥益、王耀闻、武悠然、陈欣然、张泽心、豆豆

成人模特 / 唐丽丽、陈莉敏、唐娜娜、尚伟、陈菁、赵
立翌、蔡燕、李宁、郭柯彤、吴慧、谷静、许崧、朱丽
丽、刘光磊、王颖媛、羌春华、李慧、付洁、张敏莉、
陈晓东、金德美、王微、王露杨、王瑶

插图绘制 / 拓美插图工作室 林琳

编创统筹 / 高新梅、张秀丽、张海媛、胡杨

[序] 书缘

这么多年来，作为国内专业打造生活类图书的编创团队，我们，与许许多多的读者，有着许许多多的缘分故事。

丽丽，这套“健康生活大讲堂”系列图书的书模女主角，与我们之间的故事，就是这许许多多好听的故事之一。多年以前，我们策划瑜伽书，丽丽作为国内著名瑜伽教学机构中的主力教练，成为我们的瑜伽书模，从此与我们的图书结下了不解之缘。丽丽怀孕后，便成为我们策划编创的母婴类图书的忠实读者，我们的孕期保健书、胎教书、孕产饮食书……为丽丽带来了健康孕程、顺利分娩和快速康复。

更巧的是，当时我们策划出品国内首部原创《孕产期保健瑜伽》时，怀孕8个月的丽丽再次担当书模，轻松自如地完成了整本书的瑜伽体式拍摄。并且，我们图书中丰富的孕产保健知识使她具备了良好的身体素质和分娩条件，使她顺利通过了北京清华大学妇产中心水下分娩项目对于产妇体质的严格筛选，成为建院以来第6例在水中成功分娩的产妇，北京电视台对此进行了全程跟踪播报。

升级成为妈妈之后，我们策划的育儿书、营养书、幼教书……又成为丽丽养育宝宝的好帮手，而我们的减肥书、美容书更是她重拾魅力的秘笈。当这位美丽、健康、讲求生活品质的都市丽人再度幸运地当上孕妈咪时，作为我们的老朋友、老读者，丽丽当仁不让地成为“健康生活大讲堂”的书模女一号。

这么多年来，丽丽是我们的瑜伽书模、母婴书书模，同时也是我们的孕产书读者、育儿书读者、生活书读者，就跟您一样，是我们千千万万个读者中的一位。

我们的图书有幸躺在您的枕边，我们的图书有幸与您的人生相伴，我们的图书有幸见证您生命中最重要的孕产历程，我们的图书有幸为您提供有价值的资讯，我们的图书有幸定格您最美丽的瞬间……

我们爱手中的这份出版事业，我们爱图书的选题创意、编写推敲、装帧设计……我们更爱捧着图书孜孜阅读的人们，更爱人们世代生活的这片热土。这么多年来，我们心中那单纯而温暖的初衷一直清晰——为我们所爱的人们打造最能传授生活技巧、最能承载生活资讯、最能体现生活艺术的图书。

值此新中国60华诞之际，

祝愿我们伟大的祖国繁荣昌盛！

祝愿生活在这片热土上的人们幸福安康！



——本书策划人

耿潇男



>>Part 1

科学认识胎教

——造就聪明宝宝，从胎教开始

□什么是胎教.....	12
优生受孕——在最完美的情况下受孕.....	12
优境养胎——给胎儿提供最佳的生存环境.....	12
胎儿教育——让胎儿在母腹中上大学.....	12
□胎教有哪些类型.....	13
直接胎教.....	13
间接胎教.....	13
□为什么要做胎教.....	14
胎教对胎儿的益处.....	14
胎教对孕妈妈的益处.....	15
□我国古今胎教的发展——看看胎教的发展足迹.....	16
古代胎教.....	16
现代胎教.....	19
□实验室提供的科学依据——看看专家们的研究成果.....	20
给新生儿听心搏声的实验.....	20
让胎儿反复听同样的录音.....	20
丰裕实验.....	21
□胎儿具备学习的潜在能力——胎儿在子宫里就开始学习了.....	22
胎儿期大脑快速发育.....	22
胎儿有非凡的记忆力.....	22
胎儿对声音有反应.....	23
胎儿有触觉.....	24
胎儿有嗅觉.....	24
胎儿有味觉.....	24
胎儿也有自己的性格与习惯.....	25
□胎教不可任意而为.....	26
选择恰当的胎教方案.....	26
端正胎教目的.....	26
从孕前3个月就开始胎教.....	26
依据胎儿的发育规律选择胎教方法.....	27
实施程度要恰到好处.....	27
□胎教的三大研究学派.....	28
大陆学派.....	28
欧美学派.....	28

日本学派.....28

>>Part 2

优婚优孕

——孕育高能宝宝的先决条件

□择偶、婚检是优生的前提.....	30
优生从择偶开始.....	30
必不可少的婚检.....	32
□破译遗传密码.....	33
相貌及体态特征.....	33
健康状况.....	34
其他.....	35
□做好怀孕前的准备工作.....	36
做好孕育宝宝的心理准备.....	36
调整性生活频率.....	36
进行TORCH筛选.....	36
到医院咨询孕育常识.....	37
及早接种相关疫苗.....	37
□在最完美的情况下受孕.....	38
掌握自己的排卵规律.....	38
在最优良的环境下受孕.....	39
掌握最科学的性交技巧.....	39
□了解婚育年龄的相关问题.....	40
男女的最佳生育年龄.....	40
早婚早育的危害.....	40
过晚婚育的危害及对策.....	41
□准爸爸必做的孕前准备工作.....	43
精子易受外环境的破坏.....	43
男性因素也可导致流产.....	43
保护精子的行为宜忌.....	44
促进精子健康的“吃”计划.....	45
□孕前必知的优孕禁忌.....	46
女性酒后受孕危害多.....	46
新婚初期不宜怀孕.....	46
疲劳受孕是孕育大忌.....	47
在身体过胖或过瘦时不宜怀孕.....	47
孕前忌接受长时间的X光检查.....	48
早产及流产后不宜立即怀孕.....	48
停用避孕药后不宜立即怀孕.....	48



contents ..

>>Part 3

胎教方案知多少

——神奇的胎教，科学地实施

□特别推荐一：全家总动员	50
孕妈妈是胎教的主角	50
准爸爸起配合作用	51
父爱胎教的积极意义	53
其他家庭成员的胎教工作	53
□特别推荐二：身体素质总动员	54
合理补充营养	54
注意个人卫生	54
预防感染是大事	55
保证睡眠充足	56
别忽视运动的重要性	56
□音乐胎教	60
胎教益处	60
实验课堂	61
专家提醒	62
□营养胎教	64
胎教益处	64
实验课堂	65
专家提醒	67
□抚摸胎教	68
胎教益处	68
实验课堂	68
专家提醒	69
□语言胎教	70
胎教益处	70
实验课堂	70
专家提醒	73
□情绪胎教	74
胎教益处	74
实验课堂	75
专家提醒	76
□美育胎教	78
胎教益处	78
实验课堂	78
专家提醒	78
□想象胎教	79
胎教益处	79
实验课堂	79
专家提醒	79

□环境胎教	80
胎教益处	80
实验课堂	80
专家提醒	83
□运动胎教	84
胎教益处	84
实验课堂	84
专家提醒	85
□光照胎教	86
胎教益处	86
实验课堂	86
专家提醒	86

>>Part 4

用胎教全面培养胎儿的综合素质

——让宝宝赢在起跑线上

□听觉能力	88
胎儿的听力发展	88
胎儿听觉潜能训练课	88
□视觉能力	90
胎儿的视觉发育相对较慢	90
胎儿对光线有反应	90
胎儿视觉发展的实验论证	90
胎儿视觉潜能训练课	91
□运动能力	92
胎儿运动能力的发展历程	92
运动能力训练对胎儿的益处	92
胎儿运动潜能训练课	93
□记忆能力	94
胎儿的记忆力发育历程	94
实例论证胎儿具备记忆能力	94
胎儿记忆潜能训练课	94
□智力发育	96
胎儿大脑发育的过程	96
促进胎儿大脑发育的意义	96
胎儿智力潜能训练课	96
□语言能力	97
胎儿的语言发展	97
胎儿语言潜能训练课	97
□行为能力	98
我国古代对胎儿行为的论述	98
现代科学对胎儿行为的看法	98
胎儿行为潜能训练课	99



孕 育



□习惯养成.....	100
习惯从胎儿期形成的理论依据.....	100
习惯从胎儿期形成的实验论证.....	100
胎儿习惯潜能训练课.....	101
□美学能力.....	102
美学潜能的操作类别.....	102
胎儿美学潜能训练课.....	103
□情趣爱好.....	104
胎儿的情趣受母体影响.....	104
培养胎儿情趣的意义.....	104
胎儿情绪潜能训练课.....	104

>>Part 5

十月怀胎同步胎教

——让胎宝宝更聪明的教育攻略

□0~1月.....	106
孕妈妈身体变化.....	106
胎儿发育情况.....	107
孕妈妈生活锦囊.....	108
保持愉快的心情.....	108
准备做妊娠日记.....	108
避免拔牙和戴隐形眼镜.....	108
准爸爸必修课.....	109
准备好做准爸爸了吗.....	109
避免烟酒的危害.....	109
尽量消除孕妈妈的顾虑.....	109
不要让妻子在厨房久留.....	109
胎教实施方案.....	110
选择适合自己的胎教方法.....	110
环境胎教.....	110
情绪胎教.....	111
斯瑟蒂克胎教.....	111
□1~2月.....	112
孕妈妈身体变化.....	112
胎儿发育情况.....	113
孕妈妈生活锦囊.....	114
勇敢应对孕吐.....	114
注意补充营养.....	114
避开环境致畸因素.....	114
准爸爸必修课.....	115
给孕妈妈更多的关注.....	115
让孕妈妈远离弓形虫病.....	115

胎教实施方案.....	116
环境胎教.....	116
想象胎教.....	116
情绪胎教.....	117
斯瑟蒂克胎教.....	117
□2~3月.....	118
孕妈妈身体变化.....	118
胎儿发育情况.....	119
孕妈妈生活锦囊.....	120
预防流产.....	120
避免使用风油精、樟脑丸.....	120
合理安排饮食.....	120
准爸爸必修课.....	121
不要置身事外.....	121
学会听胎心音很重要.....	121
帮助孕妈妈缓解早孕不适.....	121
胎教实施方案.....	122
语言胎教.....	122
音乐胎教.....	122
情绪胎教.....	123
斯瑟蒂克胎教.....	123
□3~4月.....	124
孕妈妈身体变化.....	124
胎儿发育情况.....	125
孕妈妈生活锦囊.....	126
要摄取充足的营养.....	126
选择合适的孕妇装.....	126
注意乳房护理.....	126
准爸爸必修课.....	127
了解孕产保健知识.....	127
帮助孕妈妈预防妊娠纹.....	127
多陪妻子运动.....	127
胎教实施方案.....	128
语言胎教.....	128
行为胎教.....	128
环境胎教.....	128
想象胎教.....	129
斯瑟蒂克胎教.....	129
□4~5月.....	130
孕妈妈身体变化.....	130
胎儿发育情况.....	131
孕妈妈生活锦囊.....	132
每天保证充足的水分.....	132
摄取充足的DHA.....	132
做好皮肤的日常护理.....	132
准爸爸必修课.....	133
学习测量腹围.....	133



contents

记录胎动	133	孕妈妈生活锦囊	150
关注孕妈妈体重	133	应对静脉曲张	150
关注孕妈妈的子宫底高度	133	多做伸展练习	150
胎教实施方案	134	准妈妈必修课	151
运动胎教	134	做妻子的感情依靠	151
音乐胎教	134	关注孕妈妈的变化	151
视觉胎教	134	孕晚期应避免性生活	151
美育胎教	135	准妈妈帮爱妻提高睡眠质量	151
情绪胎教	135	胎教实施方案	152
想象胎教	135	营养胎教	152
□5~6月	136	运动胎教	152
孕妈妈身体变化	136	行为胎教	153
胎儿发育情况	137	音乐胎教	153
孕妈妈生活锦囊	138	斯瑟蒂克胎教	153
保证营养全面	138	□8~9月	154
带着胎儿去旅行	138	孕妈妈身体变化	154
准备住院用品	138	胎儿发育情况	155
准妈妈必修课	139	孕妈妈生活锦囊	156
陪孕妈妈去产检	139	警惕早期破水	156
沉着应对妻子的身体不适	139	孕妈妈要坚持适度的锻炼	156
开始给宝宝打造温馨小屋	139	有助分娩的行为	156
胎教实施方案	140	准妈妈必修课	157
语言胎教	140	准妈妈要计划好家务事	157
抚摸胎教	140	提前做好分娩计划	157
光照胎教	141	胎教实施方案	158
音乐胎教	141	情绪胎教	158
斯瑟蒂克胎教	141	环境胎教	158
□6~7月	142	运动胎教	159
孕妈妈身体变化	142	光照胎教	159
胎儿发育情况	143	日记胎教	159
孕妈妈生活锦囊	144	斯瑟蒂克胎教	159
正确认识早产	144	□9~10月	160
科学吃零食	144	孕妈妈身体变化	160
准妈妈必修课	145	胎儿发育情况	161
给孕妈妈按摩	145	孕妈妈生活锦囊	162
帮助孕妈妈减轻产痛	145	了解入院分娩常识	162
理解妻子的感情转移	145	孕妈妈要注意头发的护理	162
胎教实施方案	146	准妈妈必修课	163
行为胎教	146	帮助孕妈妈适应生产环境	163
情绪胎教	146	陪妻子生产	163
语言胎教	146	胎教实施方案	164
环境胎教	146	情绪胎教	164
运动胎教	147	运动胎教	164
斯瑟蒂克胎教	147	音乐胎教	165
□7~8月	148	行为胎教	166
孕妈妈身体变化	148	斯瑟蒂克胎教	166
胎儿发育情况	149		



孕 育



>>Part 6

早期教育训练与智商开发

——你家宝贝也能成为天才

□0~1个月宝宝——宝贝降生了.....	168
本月宝宝生长发育对照表.....	168
身体发育速查.....	168
智能体能监测.....	168
本月养护重点.....	169
注意哺乳前的清洁.....	169
不硬性规定喂奶次数及间隔.....	169
奶瓶要消毒后再使用.....	169
给宝宝精心的呵护.....	169
智能开发训练营.....	170
抬头游戏.....	170
逗笑游戏.....	170
常与宝宝“聊天”.....	170
抓握游戏.....	171
口唇模仿.....	171
□1~2个月宝宝——身体活动逐渐频繁.....	172
本月宝宝生长发育对照表.....	172
身体发育速查.....	172
智能体能监测.....	172
本月养护重点.....	173
留心观察宝宝的尿和便.....	173
注意宝宝溢奶.....	173
预防接种要及时.....	173
智能开发训练营.....	174
诱导宝宝发音.....	174
升降游戏.....	174
逗宝宝笑出声.....	174
吹泡泡.....	175
看玩具.....	175
闻香.....	175
抚摸.....	175
□2~3个月宝宝——面部表情日渐丰富.....	176
本月宝宝生长发育对照表.....	176
身体发育速查.....	176
智能体能监测.....	176
本月养护重点.....	177
调整宝宝的生物钟.....	177
注意给宝宝补充水分.....	177
智能开发训练营.....	178
扭转上身.....	178

找声音.....	178
搭飞机.....	178
摸摸看.....	179
马上驰骋.....	179
追追看.....	179
□3~4个月宝宝——开始学翻身了.....	180
本月宝宝生长发育对照表.....	180
身体发育速查.....	180
智能体能监测.....	180
本月养护重点.....	181
给宝宝易于活动和穿脱的衣服.....	181
混合哺喂.....	181
智能开发训练营.....	182
拉坐练习.....	182
学说话.....	182
伸手抓物.....	182
藏猫猫.....	183
认识红色.....	183
踏地站起来.....	183
□4~5个月宝宝——慢慢地开始食用辅食.....	184
本月宝宝生长发育对照表.....	184
身体发育速查.....	184
智能体能监测.....	184
本月养护重点.....	185
怎样喂养4~5个月的宝宝.....	185
加强看护,避免宝宝掉到地上.....	185
智能开发训练营.....	186
镜子里的宝宝是谁啊.....	186
练习够物.....	186
让宝宝尝试咀嚼.....	186
在哪里.....	187
飞呀飞,荡呀荡.....	187
练习识别物品.....	187
□5~6个月宝宝——已经会爬了.....	188
本月宝宝生长发育对照表.....	188
身体发育速查.....	188
智能体能监测.....	188
本月养护重点.....	189
减少哺乳,增加辅食.....	189
让宝宝多吃蔬菜.....	189
帮助宝宝学坐.....	189
智能开发训练营.....	190
寻宝记.....	190
模仿发音.....	190
撕纸训练.....	190
数数歌.....	190
认识书.....	191
骑大马.....	191



contents..

□6~7个月宝宝——开始牙牙学语啦.....	192	本月养护重点.....	205
本月宝宝生长发育对照表.....	192	让宝宝的主食更丰富.....	205
身体发育速查.....	192	每天可喂3次辅食.....	205
智能体能监测.....	192	练习使用杯子.....	205
本月养护重点.....	193	智能开发训练营.....	206
合理搭配宝宝的正餐.....	193	学弯腰.....	206
提高宝宝的抵抗力.....	193	认识新事物.....	206
智能开发训练营.....	194	学用汤匙.....	206
让宝宝学用杯子喝水.....	194	学会与人分享.....	206
匍匐前进.....	194	交朋友.....	207
玩拨浪鼓.....	194	看图片.....	207
和宝宝对话.....	195	取娃娃.....	207
拍玩具.....	195	□10~11个月宝宝——开始会踏步啦.....	208
滚球与抓球.....	195	本月宝宝生长发育对照表.....	208
□7~8个月宝宝——学会坐了.....	196	身体发育速查.....	208
本月宝宝生长发育对照表.....	196	智能体能监测.....	208
身体发育速查.....	196	本月养护重点.....	209
智能体能监测.....	196	控制饮食,保护宝宝的肠胃.....	209
本月养护重点.....	197	为宝宝科学选择小床.....	209
宝宝为何夜间哭闹.....	197	让宝宝安心.....	209
宝宝的进食计划.....	197	智能开发训练营.....	210
智能开发训练营.....	198	与宝宝多交流.....	210
练习爬行.....	198	不倒翁.....	210
讲故事.....	198	大饼干,小饼干.....	210
练习站立.....	198	神奇的箱子.....	211
玩旋转音乐玩具.....	198	手推车.....	211
自由落体.....	199	□11~12个月宝宝——慢慢会走了.....	212
手指布偶.....	199	本月宝宝生长发育对照表.....	212
宝宝涂鸦.....	199	身体发育速查.....	212
□8~9个月宝宝——长出两颗牙齿了.....	200	智能体能监测.....	212
本月宝宝生长发育对照表.....	200	本月养护重点.....	213
身体发育速查.....	200	给宝宝属于自己的空间.....	213
智能体能监测.....	200	培养宝宝良好的饮食习惯.....	213
本月养护重点.....	201	智能开发训练营.....	214
宝宝发烧时怎么办.....	201	给爸爸吃苹果.....	214
改用食物替代部分母乳.....	201	练习走路.....	214
智能开发训练营.....	202	练习自己吃饭.....	214
谁叫我.....	202	分水果.....	215
抓住摇晃的球.....	202	送小动物回家.....	215
玩“保龄球”.....	202	拼图游戏.....	215
走健康步道.....	203	□1~1岁半宝宝——本领更大了.....	216
捉迷藏.....	203	本阶段宝宝生长发育对照表.....	216
配合穿衣.....	203	身体发育速查.....	216
扶物横向迈步.....	203	智能体能监测.....	216
□9~10个月宝宝——能够独自站立啦.....	204	本阶段养护重点.....	217
本月宝宝生长发育对照表.....	204	教宝宝自己吃饭.....	217
身体发育速查.....	204	饭前避免让宝宝吃糖.....	217
智能体能监测.....	204	让宝宝学会穿脱衣服.....	217



孕 育



训练宝宝大小便的习惯	217
智能开发训练营	218
教宝宝配对	218
贴纸	218
我也会布餐	218
认识小床	219
做个表情吧	219
踩气球、拍气球	219
□1岁半~2岁宝宝——已成了一个“小大人”	220
本阶段宝宝生长发育对照表	220
身体发育速查	220
智能体能监测	220
本阶段养护重点	221
让宝宝养成良好的就餐习惯	221
让宝宝学会等待	221
宝宝对抗怎么办	221
智能开发训练营	222
和布娃娃玩	222
积木游戏	222
早上好	222
给宝宝读报纸	223
认识五官	223
车子过山洞	223
□2岁~2岁半宝宝——会背儿歌了	224
本阶段宝宝生长发育对照表	224
身体发育速查	224
智能体能监测	224
本阶段养护重点	225
教宝宝学漱口、刷牙	225
让宝宝聪明的食物	225
智能开发训练营	226
造句	226
用火柴做做看	226
玩弹珠	226
骨牌游戏	227
打电话	227
□2岁半~3岁宝宝——思维能力有了很大提高	228
本阶段宝宝生长发育对照表	228
身体发育速查	228
智能体能监测	228
本阶段养护重点	229
预防宝宝营养不良	229
正确把握吃零食的尺度	229
适当让宝宝自己选择衣服	229
智能开发训练营	230
设想“如果”	230
分解和组合玩具	230
照顾盆栽	230

比一比，哪个近

230

>>Part 7

越玩越聪明的早教

——刺激脑部发育的快乐游戏

□0~4个月	232
开发宝宝的感觉能力	232
激发宝宝的好奇心	233
开发宝宝的运动能力	233
培养宝宝的语言能力	235
开发宝宝的思维能力	235
□4~8个月	236
开发宝宝的运动能力	236
增强宝宝的灵活性	237
开发宝宝的思维能力	238
增强宝宝的方向感	239
激发宝宝的好奇心	239
□8~12个月	240
开发宝宝的运动能力	240
培养宝宝的语言与认知能力	241
开发宝宝的思维能力	241
培养宝宝的精细动作能力	242
开发宝宝的团队合作潜能	243
开发宝宝的生活自理能力	243
□1~2岁	244
培养宝宝的学习与认知能力	244
开发宝宝的思维能力	245
开发宝宝的想象力	247
开发宝宝的团结合作能力	247
开发宝宝的运动能力	247
□2~3岁	248
培养宝宝的观察能力	248
开发宝宝的运动能力	248
培养宝宝的生活自理能力	249
激发宝宝的好奇心	250
开发宝宝的认知能力	251
培养宝宝的语言能力	251
□特别推荐：开发宝宝左右脑的手指操	252
初级篇	252
中级篇	253
高级篇	255

科学认识胎教

——造就聪明宝宝，从胎教开始

胎教能令胎儿聪明、健康成长，这不是一个神话，而是经过科学研究的验证的事实。只要家长能拿出爱子之心，坚持不懈地以科学的方式进行胎教，胎儿的成长发育就会令你大吃一惊。





什么是胎教

现如今，胎教已成为一个深受各界欢迎的话题，可到底什么是胎教呢？其实，从科学意义上讲，胎教就是将胎与教有机地结合起来所形成的一门学问，主要包括优生受孕、优境养胎、胎儿教育这三个方面。

优生受孕——在最完美的情况下受孕

若想生个聪明健康的宝宝，优生受孕是十分必要的，它是指夫妻双方在各方面条件均恰当的情况下完成受孕过程。这里所说的优生受孕并非仅对准妈妈而言，准爸爸也是关键因素。因为，后代的优劣在很大程度上取决于精子的质量，只有最强劲精子与最优良的卵子结合才能培育出最健康的受精卵，所以，在受孕前准爸爸也要将身体状况调整到最佳状态，这就是优生所着重强调的。

优境养胎——给胎儿提供最佳的生存环境

优境养胎强调的是，女性在怀孕期间应尽力为胎儿提供一个良好的内外环境。

所谓的内环境，主要包括孕妈妈的精神状态、思想意识活动、自身营养状况及品格和修养等，它直接作用于胎儿；外环境是指母体之外的能够对母体产生影响，引起母体内环境发生变化，进而对胎儿产生影响的自然环境和社会环境。只有母体的内外环境均达到理想状态，胎儿才能正常地生长发育。

胎儿教育——让胎儿在母腹中上大学

→ 让孕妈妈舒服服度过孕期。



这里所说的胎儿教育并不是指让胎儿学习写字、读书……而是通过母体的感受，将教育信息传递给胎儿，以促进胎儿的某方面发展。比如，孕妈妈在读一篇优秀的作品时，情绪会随着作品中的美好事物而变得平和、乐观，这种良好的情绪会直接影响到胎儿，并使其健康快乐地生长。



胎教有哪些类型

按胎教作用的方式不同，医学上常将其分为间接胎教与直接胎教。

直接胎教

直接胎教是指对孕妈妈和胎儿的保健教育，是为了促进胎儿生理和心理健康成长，确保孕妈妈能够顺利度过孕产期，所采取的饮食、运动等方面的保健措施。常见的直接胎教包括营养胎教、运动胎教等。

由于胎儿正处于器官形成和生长发育中，还没有定型，容易受外界影响而发生变化，即中医所说“形象始化，未有定仪，因感而变，外象而内感”。这里所说的受外界影响，主要是指受母体饮食、寒温等方面影响。母体的身心是否健康，对胎儿的成长，包括智力与身体的发育，具有决定性的作用。因此，直接胎教有利于孕妈妈和胎儿身体健康和精神健康，有利于保胎、养胎和护胎等保健措施的实行。

间接胎教

间接胎教是指在妊娠期间加强孕妈妈的精神、品德修养和教育的同时，重点通

过母体利用一定的方法和手段，刺激胎儿的感觉器官，以激发胎儿大脑和神经系统的活动，从而促进身心健康发育。

间接胎教相对于直接胎教来说，更偏重于品德、精神、智力以及性情、涵养的陶冶和教育，主要是通过采取一些措施与方法，让孕妈妈置身于美好的事物、环境和氛围中，不但使孕妈妈品德高尚、精神饱满、心情舒畅、头脑清醒、思维敏捷，而且由于“外象而内感”的作用，促进了胎儿智慧、情绪、品质、智力等方面的良好发育。

由此可知，间接胎教实际上是在直接胎教的基础上，对孕妈妈和胎儿精神世界的优化和美化，在胎儿个性的形成、智力的发育和人格的完善方面，具有举足轻重的作用。常见的间接胎教有音乐胎教、情绪胎教等。

好孕直通车

直接胎教与间接胎教的关系

直接胎教侧重于孕妈妈和胎儿身体健康状态的调整，间接胎教侧重于母体与胎儿的精神和心理卫生。实际上，间接胎教和直接胎教是统一的，不可偏废。二者比较起来，间接胎教更符合胎教的含义，从胎教角度讲更应引起孕妈妈的高度重视。



为什么要做胎教

胎教对胎儿的益处

□对胎儿的身心健康有益

胎儿和孕妈妈是心心相通、血肉相连的，孕妈妈的营养、情绪、健康状况不仅可使身体血液中的生物反应发生改变，而且会影响胎儿生存的内环境；孕妈妈的体外环境，除了直接的物理因素作用于胎儿以外，还能通过心理活动作用于胎儿，给胎儿带来或好或坏的影响。

现代医学研究证明，在孕妈妈腹中的胎儿并非与外部隔绝，其对内外环境的变化和刺激都表现得十分敏感，胎儿在母腹中能感觉到极低或极高频的声音并做出反应。这些刺激都会影响胎儿的身心发育。因此，为胎儿创造一个良好的内外环境，即进行合理的良好胎教，对生一个健康、聪明的宝宝至关重要。

□促进胎儿大脑发育

生一个聪明的宝宝是每对父母最大的心愿，或者说，有些父母就是把使孩子更聪明作为胎教的目标，这种想法没有错，但并不全面。胎教虽然可以促进胎儿智力发育，但并不是创造神童的一种手段，父母需正确看待实施胎教的目的。

近年来，国内外的相关专家对胎教给予了高度重视，并做出了许多研究实验。结果表明，人的大脑发育分为两大时期，第一时期是胎儿期脑细胞分裂直至婴儿出生，此时产生决定人一生的脑细胞的数量；第二时期是由出生至3岁，此时传导路线有了发展。可见，脑细胞和身体的其他细胞不同，没有增殖能力，只有出生时那个数目，如果在胎儿期脑发育过程受到损害、营养失调或缺乏胎教等，使脑细胞发育受阻，在日后无论用何手段都无法使其恢复和再生。因此，胎儿期是脑发育的最重要的时期之一。

由此看来，如果父母能抓住孩子大脑

好孕直通车

音频不同对胎儿的影响也不同

临床试验证明，低频率声音可以抑制胎动，高频率声音则能促进胎动。遇到悦耳柔和的声音，胎儿的心律就会很规律；如果遇到噪声，胎动就会增加。而且由于胎儿对孕妈妈的心跳声、血流声都很熟悉，在出生后对妈妈的心跳声有很强的识别能力。因此，婴儿在妈妈的怀里总是能安静地入睡。

发育的这两个最佳时机进行恰当教育，可促进孩子的大脑发育，提高智力。

□促进胎儿的语言发育

受过胎教的婴儿开始说话的时间较早，语言能力较强，5~6个月时便可以发出声音表达意思，使妈妈明白宝宝是饿了还是要大小便，使妈妈照料起来更方便。另外，受过胎教的宝宝对汉字的学习能力也超出普通宝宝。

胎教对孕妈妈的益处

□促使孕妈妈养成良好的生活及饮食习惯

一位内分泌学家曾做过一个实验，若妈妈在怀孕期间喜欢吃高脂肪的食物，其后代更容易罹患动脉硬化症，这说明，妈妈不良的饮食习惯影响到了胎儿。

由以上实验可以推出：宝宝在胎儿期就会依据孕妈妈的生活习惯而开始养成一些习惯，换种说法是，孕妈妈的某些习惯，直接影响着胎儿习惯的形成，而好习惯能使宝宝终身受益，坏习惯则会毁掉宝宝的一生。

大多数孕妈妈在意识到这一点后会想方设法改掉自己身上的坏习惯，希望给未来的宝宝竖立一个正面榜样。从另一个角度来讲，可以说怀孕使孕妈妈改掉了坏习惯，养成了好习惯。

□使生活丰富多彩

孤单、寂寞是孕妈妈经常出现的感受，尤其是不工作以后，加上怀孕期间身

体上的诸多不适，导致生活范围显得很局限、内容无聊，除了在家里看电视、玩电脑、看漫画、种花……就不知道还可以做些什么了。

久而久之，孕妈妈的情绪不但会变得暴躁，就连整个人也变得呆板、僵化。而胎教则可让孕妈妈的生活更充实。当孕妈妈将所有的爱都倾注在给胎儿做胎教时，便会感到生活非常充实，一种少有的成就感也会油然而生。与此同时，孕妈妈的情绪也得到了改善，妊娠期间的身体不适也会随之减轻。

→种花可调节孕妈妈的情绪。

