

贝贝网
www.bbb65.org.cn

独家支持

搜狐母婴

baobao.sohu.com

隆重推荐

权威 | 全面 | 细心

权威机构专家指导，大事细节面面俱到
准确实用，既通俗易懂，又方便查阅

精英宝宝

三部曲

胎教 早教 喂养

刘英 主编

中国人民解放军总医院
儿内科副主任医师 博士

珍藏本
好爸妈
必备

科学的育儿理念，结合国情
更适合中国宝宝

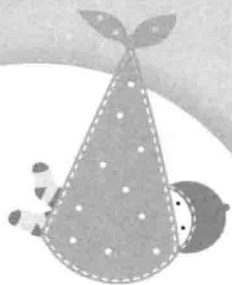
洛可可世家
LORE ERA

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

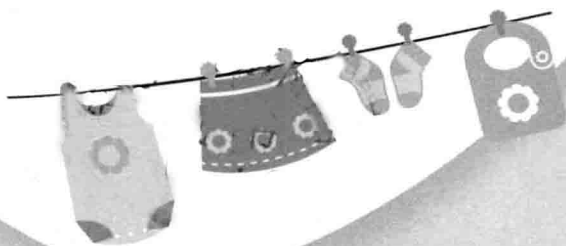
中国人民解放军总医院
博士、儿科副主任医师

刘英◎主编

精英宝宝三部曲：



胎教、早教、喂养



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

精英宝宝三部曲: 胎教、早教、喂养/刘英主编. --
北京: 中国人口出版社, 2013.9
ISBN 978-7-5101-2012-1

I. ①精… II. ①刘… III. ①胎教—图解②早期
教育—图解③婴幼儿—哺育—图解 IV. ①G61—
64②TS976.31—64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第222928号



专家面对宝宝:
更专注、更细致、更全面

精英宝宝三部曲: 胎教、早教、喂养

刘英 主编

出版发行	中国人口出版社
印刷	北京睿特印刷厂大兴一分厂
开本	1020毫米×710毫米 1/16
印张	24
字数	300千字
版次	2014年1月第1版
印次	2014年1月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-2012-1
定价	39.80元

社长	陶庆军
网址	www.rkpbs.net
电子信箱	rkpbs@126.com
电话	(010)83519390
传真	(010)83519401
地址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮编	100054

目录



第一部 胎教

01 胎教基本理论

认识胎教	20
胎教的真正含义	20
胎教可行性的依据	21
正确看待胎教的效果	22
胎教的作用	22
胎教对胎宝宝智力的影响	22
胎教对胎宝宝心理的影响	23
胎教对胎宝宝个性的影响	23
受过胎教的宝宝的特点	24
胎教的内容	25
科学胎教的内容	25
胎教应遵循的原则	26
胎教何时开始好	27

02 胎教十大方法

营养胎教	28
什么是营养胎教	28
营养胎教的重要性	29
营养胎教的基本要求	29
合理安排孕妇的饮食	30
情绪胎教	31
什么是情绪胎教	31
孕妇情绪对胎儿的影响	31
如何做好情绪胎教	32
语言胎教	33
什么是语言胎教	33
如何进行语言胎教	33
语言胎教的基本要求	33
语言胎教的注意事项	34



音乐胎教 35

什么是音乐胎教 35

音乐胎教的重要意义 35

孕妇音乐和胎儿音乐 36

实施音乐胎教的方法 36

如何选择胎教乐曲 38

音乐胎教的误区 38

环境胎教 40

什么是环境胎教 40

环境胎教的重要意义 40

让孕妇拥有优美的环境 40

创造安全的子宫环境 41

运动胎教 43

什么是运动胎教 43

运动胎教的作用 43

如何进行运动胎教 44

运动胎教的注意事项 46

抚摸胎教 47

什么是抚摸胎教 47

抚摸胎教的益处 47

抚摸胎教的方法 48

抚摸时的注意事项 49

意念胎教 50

什么是意念胎教 50

意念胎教对胎儿的影响 50

如何做意念胎教 51

意念胎教的注意事项 52

光照胎教 53

什么是光照胎教 53

光照胎教的益处 53

怎样进行光照胎教 53

光照胎教的注意事项 54

美学胎教 54

什么是美学胎教 54

何为音乐美学胎教 54

何为形体美学胎教 55

何为大自然美学胎教 55

03 40周胎教课程

第1周 受孕前的准备 56

本周妈妈变化和宝宝成长 56

营养胎教：孕前要补充叶酸 57

环境胎教：美化居室的环境 58

情绪胎教：保持好心情备孕 59

第2周 受孕时的胎教 60

本周妈妈变化和宝宝成长 60

情绪胎教：受孕瞬间的良好状态 60

环境胎教：应远离的工作环境 61

营养胎教：孕前要适量补碘 61

语言胎教：《新月集》诗选（一） 62

第3周 好心情好胎教..... 63

- 本周妈妈变化和宝宝成长.....63
- 营养胎教：补充维生素E助孕.....63
- 情绪胎教：微笑是最好的胎教.....64
- 语言胎教：诗歌《你是人间四月天》...65

第4周 种子开始萌发..... 66

- 本周妈妈变化和宝宝成长.....66
- 营养胎教：多吃可以益智的食物.....66
- 情绪胎教：孕妈妈要提高自身修养...67
- 音乐胎教：钢琴曲《爱之梦》.....68

第5周 宝宝频发信号..... 69

- 本周妈妈变化和宝宝成长.....69
- 营养胎教：孕早期需补充的营养素...69
- 情绪胎教：杜绝不良情绪的方法.....70
- 环境胎教：室内摆放花草的学问.....71

第6周 克服早孕反应..... 72

- 本周妈妈变化和宝宝成长.....72
- 营养胎教：不可因早孕反应而禁食...72
- 音乐胎教：孕吐期适合听的音乐.....73
- 美学胎教：孕期美容（孕早期篇）...74

第7周 爱在体会中成长..... 75

- 本周妈妈变化和宝宝成长.....75
- 营养胎教：孕妈妈吃酸有讲究.....75
- 意念胎教：孕妈妈做脑呼吸操.....76
- 美学胎教：欣赏美丽的图片.....76

第8周 安胎养胎很重要..... 77

- 本周妈妈变化和宝宝成长.....77
- 环境胎教：经常走进大自然.....77
- 意念胎教：提高胎教效果的呼吸法...78
- 语言胎教：故事《鸡妈妈的妙计》...79

第9周 宝宝初具人形..... 80

- 本周妈妈变化和宝宝成长.....80
- 意念胎教：孕妈妈要多读好书.....80
- 语言胎教：《新月集》诗选（二）...81
- 音乐胎教：圆舞曲《蓝色多瑙河》...82

第10周 让爱围绕宝宝..... 83

- 本周妈妈变化和宝宝成长.....83
- 运动胎教：孕早期要多多散步.....83
- 营养胎教：缓解孕吐的饮食方法.....84
- 音乐胎教：孕妈妈享受“音乐浴”...85

第11周 保持祥和心态..... 86

- 本周妈妈变化和宝宝成长.....86
- 情绪胎教：如何进行自律训练.....86
- 音乐胎教：经常给胎宝宝唱歌.....87
- 语言胎教：做家务时进行胎教.....87

第12周 让快乐感染宝宝..... 88

- 本周妈妈变化和宝宝成长.....88
- 情绪胎教：如何保持快乐的心情.....88
- 音乐胎教：古筝名曲《平湖秋月》...89
- 语言胎教：故事《吹来的种子》.....90



第13周 合理补充营养 92

本周妈妈变化和宝宝成长 92

营养胎教：孕中期需补充的营养素 92

语言胎教：胎教儿歌（一） 94

语言胎教：选择合适的胎教故事 95

第14周 开始做鬼脸了 96

本周妈妈变化和宝宝成长 96

意念胎教：想象胎宝宝的样子 96

运动胎教：孕妈妈游泳的好处 97

情绪胎教：感受幸福的小妙招 98

第15周 胎教无处不在 99

本周妈妈变化和宝宝成长 99

环境胎教：打造温馨的居室环境 99

美学胎教：孕期美容（孕中期篇） 100

语言胎教：童话《三只小猴》 101

第16周 聆听最美的旋律 103

本周妈妈变化和宝宝成长 103

情绪胎教：尽量避免夫妻吵架 103

胎教活动：用彩色卡片教汉字 104

音乐胎教：世界名曲推荐 105

第17周 生命在于运动 106

本周妈妈变化和宝宝成长 106

语言胎教：给胎宝宝上常识课 106

运动胎教：做孕妈妈减压操 107

胎教活动：用彩色卡片教英文 107

第18周 轻轻地抚摸你 109

本周妈妈变化和宝宝成长 109

抚摸胎教：轻轻地抚摸胎宝宝 109

语言胎教：故事《小猪学本领》 110

胎教活动：书法《吃亏是福》 111

第19周 一切为了宝宝 112

本周妈妈变化和宝宝成长 112

语言胎教：教胎宝宝认识动物 112

美学胎教：通过插花进行胎教 113

音乐胎教：圆舞曲《春之声》 114

第20周 无意识的顽皮 115

本周妈妈变化和宝宝成长 115

胎教活动：用彩色卡片教数字 115

美学胎教：欣赏美术作品 116

语言胎教：童话《五指吵架》 116

第21周 胎教尖峰时刻 118

本周妈妈变化和宝宝成长 118

意念胎教：孕妈妈自数胎动 118

情绪胎教：和胎宝宝一起短途旅行 119

语言胎教：和胎宝宝一起看画册 119

第22周 积极进行胎教 120

本周妈妈变化和宝宝成长 120

美学胎教：孕妈妈自己学画画 120

运动胎教：舒缓的瑜伽可安胎 121

语言胎教：故事《小丑鱼》 121

第23周 与宝宝快乐互动..... 123

- 本周妈妈变化和宝宝成长..... 123
- 情绪胎教：通过倾诉排解不良情绪... 123
- 美学胎教：名画欣赏·《蒙娜丽莎》... 124
- 语言胎教：故事《孟母择邻》..... 124

第24周 优化内外环境..... 126

- 本周妈妈变化和宝宝成长..... 126
- 语言胎教：随时随地与胎宝宝交流... 126
- 环境胎教：森林浴对胎教的作用..... 127
- 胎教活动：书法赏析·《难得糊涂》... 128

第25周 和宝宝娓娓道来..... 130

- 本周妈妈变化和宝宝成长..... 130
- 环境胎教：色彩对胎教的影响..... 130
- 语言胎教：对胎儿进行诵读胎教..... 131
- 语言胎教：纪伯伦散文诗选..... 132

第26周 进行心灵对话..... 134

- 本周妈妈变化和宝宝成长..... 134
- 环境胎教：怎样进行日光浴胎教..... 134
- 营养胎教：孕妈妈不能多吃盐..... 135
- 语言胎教：故事《最美的“蝴蝶花”》... 135

第27周 用音乐开发右脑..... 137

- 本周妈妈变化和宝宝成长..... 137
- 音乐胎教：教胎宝宝学唱音符..... 137
- 美学胎教：通过编织进行胎教..... 138
- 语言胎教：《新月集》诗选（三）... 138

第28周 给宝宝光刺激..... 139

- 本周妈妈变化和宝宝成长..... 139
- 美学胎教：练习毛笔字陶冶情操..... 139
- 光照胎教：怎样进行光敏感训练..... 140
- 语言胎教：故事《狗熊种地》..... 140

第29周 提升宝宝的智力..... 142

- 本周妈妈变化和宝宝成长..... 142
- 营养胎教：孕晚期需补充的营养素... 142
- 语言胎教：给胎宝宝讲童话故事..... 143
- 美学胎教：孕期美容（孕晚期篇）... 144

第30周 我的性格我做主..... 145

- 本周妈妈变化和宝宝成长..... 145
- 运动胎教：爬行运动对母胎都有益... 145
- 语言胎教：故事《美丽的小路》..... 146
- 音乐胎教：古筝名曲《春江花月夜》... 147

第31周 胎教源于生活..... 148

- 本周妈妈变化和宝宝成长..... 148
- 语言胎教：胎教儿歌（二）..... 148
- 美学胎教：通过剪纸进行胎教..... 149
- 营养胎教：吃山核桃给胎儿补脑..... 149

第32周 切忌营养过剩..... 151

- 本周妈妈变化和宝宝成长..... 151
- 营养胎教：孕晚期不宜大量进补..... 151
- 运动胎教：孕妈妈动手做十字绣..... 152
- 语言胎教：故事《鼯鼠与猎人》..... 152



第33周 进行综合胎教 154

- 本周妈妈变化和宝宝成长 154
- 综合胎教：各种方法灵活运用 154
- 运动胎教：有助于顺产的运动 155
- 胎教活动：学做简单的宝宝装 156

第34周 等待中继续胎教 157

- 本周妈妈变化和宝宝成长 157
- 情绪胎教：孕晚期摆脱不良情绪 157
- 运动胎教：孕晚期的放松运动 158
- 语言胎教：故事《一块亮石头》 158

第35周 一切都在期待中 160

- 本周妈妈变化和宝宝成长 160
- 音乐胎教：和胎儿一起听《欢乐颂》 160
- 语言胎教：故事《天空中的小手帕》 161
- 营养胎教：为分娩储备充足的能量 161

第36周 适量运动助顺产 163

- 本周妈妈变化和宝宝成长 163
- 情绪胎教：增强面对分娩的信心 163
- 意念胎教：和胎儿一起玩记忆游戏 164
- 语言胎教：故事《树叶娃娃》 164

第37周 坚持就是胜利 166

- 本周妈妈变化和宝宝成长 166
- 情绪胎教：孕妈妈预防产前忧郁 166
- 运动胎教：提前练习分娩的姿势 167
- 音乐胎教：舒伯特《小夜曲》 167

第38周 保持良好心态 169

- 本周妈妈变化和宝宝成长 169
- 情绪胎教：克服对分娩的恐惧 169
- 运动胎教：有利分娩的深呼吸操 170
- 语言胎教：读美丽的散文 170

第39周 衔接胎教与早教 172

- 本周妈妈变化和宝宝成长 172
- 营养胎教：多吃有助分娩的食物 172
- 语言胎教：故事《狮王的礼帽》 173
- 音乐胎教：助产音乐帮妈妈分娩 174

第40周 胎教的最后一课 175

- 本周妈妈变化和宝宝成长 175
- 营养胎教：忌吃难消化的食物 175
- 语言胎教：分娩前和胎宝宝聊天 176
- 胎教活动：留下宝宝的第一次 176



第二部 早教

第1个月 宝宝初来乍到

宝宝体格与智能发育 178

体格发育指标.....	178
新生儿的本能反射	179
运动能力发育.....	180
认知能力发育.....	180
语言能力发育.....	181
性格与交流能力发育	181

宝宝智能开发与训练..... 182

粗大运动训练.....	182
精细运动训练.....	182
认知能力训练.....	183
语言能力训练.....	183
社会交往能力训练	184

第2个月 宝宝会笑了

宝宝体格与智能发育 185

体格发育指标.....	185
运动能力发育.....	186

身体技能发育.....	186
认知能力发育.....	186
语言能力发育.....	186
情感和社交能力发育	187

宝宝智能开发与训练..... 187

粗大运动训练.....	187
精细运动训练.....	188
认知能力训练.....	189
语言能力训练.....	190
社会交往能力训练	190

第3个月 宝宝会抬头的了

宝宝体格与智能发育 191

体格发育指标.....	191
运动能力发育.....	192
身体技能发育.....	192
认知能力发育.....	192
语言能力发育.....	193
情感和社交发育.....	193



宝宝智能开发与训练..... 193

粗大运动训练.....	193
精细运动训练.....	194
认知能力训练.....	195
语言能力训练.....	195
社会交往能力训练.....	197

第4个月 喜欢自说自话

宝宝体格与智能发育..... 198

体格发育指标.....	198
运动能力发育.....	199
身体技能发育.....	199
认知能力发育.....	199
语言能力发育.....	199
情感和社交能力发育.....	200

宝宝智能开发与训练..... 200

粗大运动训练.....	200
精细运动训练.....	201
认知能力训练.....	202
语言能力训练.....	203
社会交往能力训练.....	203

第5个月 对什么都感兴趣

宝宝体格与智能发育..... 205

体格发育指标.....	205
-------------	-----

运动能力发育.....	206
身体技能发育.....	206
认知能力发育.....	206
语言能力发育.....	207
情感和社交能力发育.....	207

宝宝智能开发与训练..... 208

粗大运动训练.....	208
精细运动训练.....	209
认知能力训练.....	210
语言能力训练.....	210
社会交往能力训练.....	211

第6个月 白胖胖的小宝贝

宝宝体格与智能发育..... 213

体格发育指标.....	213
运动能力发育.....	214
身体技能发育.....	214
认知能力发育.....	214
语言能力发育.....	215
情感和社交能力发育.....	215

宝宝智能开发与训练..... 216

粗大运动训练.....	216
精细运动训练.....	217
认知能力训练.....	217
语言能力训练.....	218
社会交往能力训练.....	219

第7个月 宝宝会坐了

宝宝体格与智能发育 221

体格发育指标.....	221
运动能力发育.....	222
身体技能发育.....	222
认知能力发育.....	222
语言能力发育.....	223
情感和社交能力发育	223

宝宝智能开发与训练..... 223

粗大运动训练.....	223
精细运动训练.....	224
认知能力训练.....	225
语言能力训练.....	226
社会交往能力训练	226

第8个月 宝宝匍匐前进

宝宝体格与智能发育 228

体格发育指标.....	228
运动能力发育.....	229
身体技能发育.....	229
认知能力发育.....	229
语言能力发育.....	230
情感和社交能力发育	231

宝宝智能开发与训练..... 231

粗大运动训练.....	231
精细运动训练.....	232
认知能力训练.....	233
语言能力训练.....	234
社会交往能力训练	234

第9个月 生活逐渐规律化

宝宝体格与智能发育 236

体格发育指标.....	236
运动能力发育.....	237
身体技能发育.....	237
认知能力发育.....	237
语言能力发育.....	238
情感和社交能力发育	239

宝宝智能开发与训练..... 240

粗大运动训练.....	240
精细运动训练.....	240
认知能力训练.....	241
语言能力训练.....	242
社会交往能力训练	243
生活自理能力训练	244



第10个月 向直立行走迈进

宝宝体格与智能发育..... 245

体格发育指标.....	245
运动能力发育.....	246
身体技能发育.....	246
认知能力发育.....	246
语言能力发育.....	247
情感和社交能力发育.....	247

宝宝智能开发与训练..... 248

粗大运动训练.....	248
精细运动训练.....	249
认知能力训练.....	249
语言能力训练.....	250
社会交往能力训练.....	251

第11个月 迈出人生第一步

宝宝体格与智能发育..... 252

体格发育指标.....	252
运动能力发育.....	253
身体技能发育.....	253
认知能力发育.....	253
语言能力发育.....	253
情感和社交能力发育.....	254

宝宝智能开发与训练..... 254

粗大运动训练.....	254
精细运动训练.....	255
认知能力训练.....	256
语言能力训练.....	258
社会交往能力训练.....	258

第12个月 对自由无限向往

宝宝体格与智能发育..... 260

体格发育指标.....	260
运动能力发育.....	261
身体技能发育.....	261
认知能力发育.....	261
语言能力发育.....	262
情感和社交能力发育.....	262

宝宝智能开发与训练..... 262

粗大运动训练.....	262
精细运动训练.....	263
认知能力训练.....	264
语言能力训练.....	265
社会交往能力训练.....	266

第13~15个月 小手越来越灵活

宝宝体格与智能发育 267

体格发育指标.....	267
运动能力发育.....	268
身体技能发育.....	268
认知能力发育.....	268
语言能力发育.....	269
社会交往能力发育	269
情感发育.....	269

宝宝智能开发与训练 270

粗大运动训练.....	270
精细运动训练.....	271
认知能力训练.....	272
语言能力训练.....	273
社会交往能力训练	274

第16~18个月 喜欢探索和挑战

宝宝体格与智能发育 276

体格发育指标.....	276
运动能力发育.....	277
身体技能发育.....	277
认知能力发育.....	277
语言能力发育.....	278

社会交往能力发育	278
----------------	-----

情感发育	278
------------	-----

宝宝智能开发与训练 279

粗大运动训练.....	279
精细运动训练.....	280
认知能力训练.....	281
语言能力训练.....	282
社会交往能力训练	283

第19~21个月 宝宝会原地起跳了

宝宝体格与智能发育 284

体格发育指标.....	284
运动能力发育.....	285
身体技能发育.....	285
认知能力发育.....	285
语言能力发育.....	286
社会交往能力发育	286
情感发育	287

宝宝智能开发与训练 287

粗大运动训练.....	287
精细运动训练.....	288
认知能力训练.....	288
语言能力训练.....	290
社会交往能力训练	291



第22~24个月 观察能力日渐敏锐

宝宝体格与智能发育 292

体格发育指标	292
运动能力发育	293
身体技能发育	293
认知能力发育	293
语言能力发育	293
社会交往能力发育	294
情感发育	294

宝宝智能开发与训练 295

粗大运动训练	295
精细运动训练	296
认知能力训练	297
语言能力训练	298
社会交往能力训练	299

第25~30个月 聪明活泼的宝宝

宝宝体格与智能发育 300

体格发育指标	300
运动能力发育	301
身体技能发育	301
认知能力发育	301
语言能力发育	302

社会交往能力发育	302
----------------	-----

情感发育	302
------------	-----

宝宝智能开发与训练 303

粗大运动训练	303
精细运动训练	304
认知能力训练	305
语言能力训练	306
社会交往能力训练	307

第31~36个月 宝宝身心大飞跃

宝宝体格与智能发育 310

体格发育指标	310
运动能力发育	311
身体技能发育	311
认知能力发育	311
语言能力发育	312
社会交往能力发育	312
情感发育	312

宝宝智能开发与训练 313

粗大运动训练	313
精细运动训练	314
认知能力训练	314
语言能力训练	315
社会交往能力训练	316



第三部 喂养

01 母乳是宝宝最好的食物

母乳喂养的好处 319

母乳含有丰富的营养 319

哺乳有助于恢复体形 320

哺乳是相互给予的过程 320

哺乳可降低乳腺癌几率 321

初乳一定要珍惜 321

初乳：人生第一次免疫 321

初乳富含免疫因子 321

掌握开始喂奶的时间 322

母乳喂养的方法 323

4类乳头哺乳技巧 323

宝宝需要按需喂养 324

给宝宝喂奶的频率 324

宝宝夜醒吃奶的习惯 325

母乳喂养的正确姿势 325

母乳喂养的正确步骤 326

保证奶水充足的技巧 326

哺乳时遇到的问题 327

宝宝不吃奶怎么办 327

宝宝吃奶睡着了怎么办 328

宝宝吃奶时间长怎么办 328

如何判断宝宝吃饱没有 329

什么时候需给新生儿喂水 329

宝宝吐奶、溢奶怎么办 330

母乳喂养时的误区 330

按需哺乳 ≠ 一哭就喂 330

边看电视边哺乳 331

一开始就定时喂奶 331

排空乳房，乳汁就会变少 332

不讲究喂奶的方法 332



02 充满爱意地喂奶粉

选择配方奶粉 333

什么是配方奶粉 333

婴儿配方奶粉分类 333

配方奶粉选择技巧 334

配方奶粉的储存 335

配方奶粉的正确喂养 335

配方奶粉的喂养方法 335

喂配方奶的错误方法 337

奶瓶喂奶的正确姿势 339

选择合适的奶具 340

选择奶嘴 340

选择奶瓶 340

选择消毒锅 341

配方奶的换奶方式 342

母乳换配方奶粉 342

不同配方奶粉的更换 342

早产儿奶粉 342

水解蛋白配方奶粉 342

03 添加辅食与温情断奶

用爱为宝宝做辅食 343

什么是辅食 343

添加辅食的作用 343

推迟添加辅食的情况 344

过早添加辅食的危害 344

什么时候添加辅食 344

添加辅食的原则 345

添加辅食的顺序 346

添加辅食的误区 347

辅食制作技术指导 348

宝宝辅食的烹调要领 348

水果类辅食的制作要领 349

蔬菜类辅食的制作要领 349

肉类辅食的制作要领 350

蛋类辅食的制作要领 351

粥饭类辅食的制作要领 352

面点类辅食的制作要领 353

科学地给宝宝断奶 356

宝宝什么时候断奶好 356

宝宝想断奶时的信号 356

断奶的整个过程 356

给宝宝断奶三注意 358

为宝宝选择断奶食品 359

断奶后的营养调配 359

妈妈回奶的方法 360