

· 系统开发宝宝潜能的大百科 ·

Mama&Baobao
亲·乐阅读系列

胎教 早教启智

权威专家倾力打造的一部智能开发使用手册

郑国权◎编著



为新爸妈设计的科学实用的
胎教早教启智方案

拥有一个聪明的孩子，胜过亿万家产

正确实施胎教早教，让宝宝赢在人生起跑线

- ★ 腹中十月，奠定潜能基础
- ★ 初生三年，打造天才之基

轻松开启智慧之门，成功养育聪明宝宝

21世纪
智慧家庭必备书
愿天下孩子冰雪聪明

中国纺织出版社


胎教 早教启智

权威专家倾力打造的一部智能开发使用手册

郑国权◎编著

· 系统开发宝宝潜能的大百科 ·



 中国纺织出版社

内 容 提 要

本书分为胎教和早教启智两部分，其中胎教内容以1个孕周为节点，包含环境、运动、音乐、语言、情绪等各个方面，可为准妈妈提供最专业的胎教指导，为宝宝的智慧成长奠定坚实的基础。早教启智则从宝宝出生到满3周岁，以3个月为一个阶段，将早教启智内容设计成科学、有趣、实用的游戏，并把先进的早教理念凝聚综合进去，寓教于乐，开发宝宝的智商、情商、艺术潜能、运动潜能等，让宝宝越玩越开心，越玩越聪明。

图书在版编目（CIP）数据

胎教早教启智 / 郑国权编著. --北京：中国纺织出版社，2013.9

（亲·乐阅读系列）

ISBN 978-7-5064-9080-1

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

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第105291号

策划编辑：樊雅莉

责任编辑：马丽平 穆建萍

责任印制：何 艳

中国纺织出版社出版发行

地址：北京朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

邮购电话：010—67004461

传真：010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京通天印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年9月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：26

字数：371千字 定价：36.80元


凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

胎教 早教启智

权威专家倾力打造的一部智能开发使用手册

郑国权◎编著

· 系统开发宝宝潜能的大百科 ·

 中国纺织出版社



序言

谁不希望自己的宝宝聪明健康、活泼可爱呢？胎教可让宝宝比其他胎儿更优秀，早教可让宝宝更加出类拔萃，启智可让宝宝智商更高一筹。为使父母掌握开启宝宝智力宝库的钥匙，科学地进行胎教、早教，最大限度地开发宝宝智力与潜能，我们编写了《胎教早教启智》一书，掌握书中的胎教、早教、启智方法，父母轻轻松松就能开发宝宝潜能，为宝宝准备好最佳的人生开端。

事实证明，受过科学系统的胎教的宝宝，其智商和情商有着明显的优势，具体表现在音乐天赋、语言天赋、记忆能力、运动能力、学习兴趣、心理健康等各个方面。胎教很重要，可是怎么开展呢？本书以十月怀胎为时间线索，以星期为单元，给准爸准妈提供关于胎教的科学内容，根据宝宝发育情况和由母惠及子的特点，通过音乐、情绪、语言、环境、运动、营养等方法，为宝宝先天素质打下基础，使宝宝一出生就与众不同。

早教是胎教的延续，是人生的启蒙教育，具有奠基性的意义。本书为准爸准妈提供最实用的早教训练方法，并配有早教专家的观点聚焦，让准爸准妈有章可循，有法可依。

启智即开启智慧之门。人们常说“三岁看大，七岁看老”，可见3岁之前的启蒙教育对宝宝之重要。本书以3个月为一季，为准爸准妈提供宝宝动作、认知、言语、情感、感官、数学、生活等方面的智能训练方法，并提供每季宝宝发育标准以供对照参考，还特别附有宝宝智力发育水平测试，让准爸准妈对自家宝宝的成长能够做到客观分析，心中有数。

一看就懂，懂了就能操作。这样的智慧锦囊现在就在你的手中，不妨打开它吧！

目录

CONTENTS

胎教篇

孕 1 月胎教 “幸孕”的 1 月，胎宝宝开始萌芽啦 / 024

★ 第1周 / 024

环境胎教：缔造“好孕”居家环境 / 025

情绪胎教：5种爱的语言 / 026

营养胎教：饮食定时定点定量 / 027

音乐胎教：欣赏《雪之梦》 / 027

行为胎教：开始书写胎教日记 / 028

胎教影院：《小马王》 / 029

准爸课堂：和准妈妈一起了解精子的奥秘 / 029

情绪胎教：童言童语逗人乐 / 032

综合胎教：了解古人的胎教秘诀 / 033

营养胎教：饮食宜多样化 / 034

行为胎教：学习斯瑟蒂克胎教法 / 035

音乐胎教：欣赏《杜鹃圆舞曲》 / 036

胎教影院：《好事成双》 / 037

准爸课堂：与准妈妈洞晓卵子的秘密 / 037

★ 第3周 / 038

环境胎教：远离有毒芳香花草 / 039

情绪胎教：体会生宝宝的6个好处 / 040

综合胎教：了解西方的胎教研究 / 041

★ 第2周 / 030

运动胎教：几种简单的孕妇操 / 031

综合胎教：胎宝宝智力可以设计 / 031

运动胎教：步行是最好的运动
胎教方式 / 042

美学胎教：多看些可爱
小宝宝的图片 / 042

营养胎教：最佳菜谱推荐 / 043

音乐胎教：欣赏《梦幻曲》 / 044

准爸课堂：你也要做些
“牺牲” / 044

第4周 / 045

情绪胎教：童言童语逗人乐 / 046

综合胎教：国外准妈妈的系统化
胎教课程 / 046

意念胎教：从做母亲的
感觉开始 / 047

音乐胎教：欣赏
《牧童短笛》 / 048

胎教影院：《何处是
我朋友的家》 / 048

运动胎教：拜日式瑜伽练习 / 049

准爸课堂：做个高级按摩师 / 049

孕2月胎教 做快乐的准妈妈，好心情才是最好的胎教 / 050

第5周 / 050

情绪胎教：最好的胎教就是保持
微笑 / 051

运动胎教：练习盘腿坐和腹式
呼吸 / 052

美学胎教：欣赏
《维特雨尔花园》 / 052

营养胎教：最佳食谱推荐 / 053

音乐胎教：欣赏《雪绒花》 / 054

行为胎教：工作也是胎教 / 054

准爸课堂：摆脱男性“早孕
反应” / 055

第6周 / 056

情绪胎教：童言童语逗人乐 / 057

美学胎教：叠一只可爱
小老鼠 / 057

综合胎教：读
《生活是美好的》 / 058

行为胎教：听一听
风雨鸟鸣声 / 059

音乐胎教：欣赏
《蓝色多瑙河》 / 060

胎教影院：《想飞的
钢琴少年》 / 060

意念胎教：勤于思考，善于
动脑 / 061

第7周 / 062

- 情绪胎教：学会排解压力的方法 / 063
- 营养胎教：好孕营养餐 / 064
- 音乐胎教：《月光下的凤尾竹》 / 065
- 意念胎教：冷静应对早孕反应 / 065
- 胎教影院：《追火车日记》 / 066
- 准爸课堂：让她不用在“生”与“升”间苦恼 / 066

第8周 / 067

- 情绪胎教：童言童语逗人乐 / 068
- 营养胎教：吃酸的讲究 / 068
- 环境胎教：布置浪漫的生活空间 / 069
- 美学胎教：欣赏《蒙娜丽莎》 / 069
- 音乐胎教：欣赏《平湖秋月》 / 070
- 胎教影院：观看《小鹿斑比》 / 070
- 准爸课堂：算好迎接宝宝的经济账 / 071

孕3月胎教 静静的，在妈妈的肚子里茁壮成长吧 / 072

第9周 / 072

- 情绪胎教：一起回忆小时候 / 073
- 综合胎教：有意胎教与无意胎教 / 073
- 营养胎教：最佳食谱推荐 / 074
- 音乐胎教：欣赏《数星星》 / 075
- 胎教影院：观看《狮子王》 / 076
- 准爸课堂：了解妻子可能产生的身体不适 / 076

综合胎教：注意自己的言行举止 / 079

- 音乐胎教：欣赏《致爱丽丝》 / 079
- 行为胎教：良好的睡眠，让准妈妈的气色更好 / 080
- 环境胎教：和胎宝宝一起走进大自然 / 081

第10周 / 077

- 情绪胎教：童言童语逗人乐 / 078
- 美学胎教：远离皮肤干燥困扰 / 078



★ 第11周 / 082

环境胎教：试一试芳香环绕 / 083

行为胎教：给宝宝做一件

新衣服 / 084

情绪胎教：怀孕是一种奇妙

的感觉 / 085

音乐胎教：欣赏《时钟》 / 085

胎教影院：观看《雪孩子》 / 086

准爸课堂：与妻子一起学习

孕育知识 / 086

★ 第12周 / 087

语言胎教：为胎宝宝哼唱 / 088

美学胎教：享受编织艺术 / 088

音乐胎教：欣赏《彼得与狼》 / 089

情绪胎教：童言童语逗人乐 / 089

行为胎教：小心公共场所的各种

危害 / 090

意念胎教：静心，与自己

在一起 / 090

准爸课堂：语言胎教应该如何

进行 / 091

孕4月胎教 宝宝初具雏形，妈妈的“安定期”到了 / 092

★ 第13周 / 092

运动胎教：做做孕期体操 / 093

语言胎教：童谣

《这个小孩》 / 093

情绪胎教：享受准爸爸的精心

呵护 / 094

音乐胎教：欣赏

《寂静山林》 / 094

行为胎教：带着胎宝宝

去旅行 / 095

胎教影院：《E.T.》 / 096

准爸课堂：给准妈妈做按摩 / 096

★ 第14周 / 097

美学胎教：做纸艺

——芭蕾女孩 / 098

音乐胎教：欣赏《爱之梦》 / 098

意念胎教：妈妈宝宝猜谜语 / 099

行为胎教：拓展准妈妈的

社交圈 / 100

准爸课堂：给准妈妈做按摩 / 100

★ 第15周 / 101

情绪胎教：童言童语逗人乐 / 102

环境胎教：远离噪声的侵害 / 103

语言胎教：朗读诗歌

《天上的街市》 / 103

行为胎教：做自己想做的事 / 104

音乐胎教：欣赏

《动物狂欢节组曲》 / 104

胎教影院：观看

《看上去很美》 / 105

准爸课堂：与胎宝宝进行

交流 / 105

第16周 / 106

运动胎教：简单体操防难产 / 107

营养胎教：粗粮精面互搭配 / 108

音乐胎教：欣赏

《寂静的森林》 / 108

美学胎教：自己动手做画吧 / 109

行为胎教：培养广泛的兴趣

爱好 / 109

情绪胎教：幸福的孕期生活 / 110

准爸课堂：陪准妈妈一起去

“上学” / 110

孕5月胎教 宝宝太“调皮”啦，快来感受美妙的胎动吧 / 111

第17周 / 111

情绪胎教：童言童语逗人乐 / 112

运动胎教：锻炼腿部的力量 / 112

语言胎教：用英语和宝宝

说话 / 113

情绪胎教：应对孕期精神

倦怠 / 113

美学胎教：做一个袜子娃娃 / 114

准爸课堂：写一封特别的

情书 / 114

第18周 / 115

运动胎教：可以进行水下

运动了 / 116

美学胎教：随手种一盆绿植 / 116

语言胎教：《匆匆》 / 117

情绪胎教：找一个理由

“偷懒”吧 / 118

音乐胎教：哼唱《圣诞快乐》 / 118

准爸课堂：为宝宝哼唱

《茉莉花》 / 119



第19周 / 120

- 行为胎教：果蔬残留农药的
处理 / 121
- 情绪胎教：童言童语逗人乐 / 121
- 语言胎教：童谣《大树妈妈》
《胖小鸭》 / 122
- 营养胎教：最佳食谱推荐 / 123
- 音乐胎教：欣赏《渔舟唱晚》 / 124
- 准爸课堂：了解呼唤胎教 / 124

第20周 / 125

- 语言胎教：给胎宝宝上常识课 / 126
- 美学胎教：教胎宝宝识别图片 / 126
- 营养胎教：早晚进食要均衡 / 127
- 音乐胎教：《梅花三弄》 / 127
- 行为胎教：全面提高自己的
修养 / 128
- 准爸课堂：掌握音乐胎教的
方法 / 129

孕6月胎教 腆着大肚皮，和宝宝进行“互动”功课 / 130

第21周 / 130

- 情绪胎教：如果感到幸福 / 131
- 抚摸胎教：轻轻拍打你的
宝宝 / 131
- 运动胎教：做做
瑜伽吧（1） / 132
- 语言胎教：读
《我要笑遍世界》 / 133
- 音乐胎教：欣赏
《红楼梦组曲》 / 134
- 行为胎教：利用彩色卡片
教宝宝 / 134
- 准爸课堂：了解准妈妈
练习瑜伽的注意事项 / 135



第22周 / 136

情绪胎教：童言童语逗人乐 / 137

语言胎教：读《无论你的生活如何卑微》 / 137

运动胎教：做做
瑜伽吧（2） / 138

美学胎教：鉴赏名画吧 / 139

音乐胎教：《梁祝小提琴协奏曲》 / 139

行为胎教：与胎宝宝做游戏 / 140

准爸胎教：为了准妈妈的快乐而奋斗 / 140

第23周 / 141

情绪胎教：多想想宝宝可爱的小模样 / 142

美学胎教：画青蛙简笔画 / 142

运动胎教：做做
瑜伽吧（3） / 143

孕7月胎教 “挺”进7月，多做一些爱意浓浓的亲子游戏 / 151

第25周 / 151

运动胎教：工作间小运动 / 152

语言胎教：讲讲绕口令 / 152

营养胎教：最佳食谱推荐 / 153

抚摸胎教：继续给予宝宝爱的抚摸 / 154

语言胎教：读

《我的人生追求》 / 144

营养胎教：荤肉素菜互搭配 / 144

音乐胎教：《天使爱美丽》主题配乐 / 145

准爸课堂：放慢生活的节奏 / 145

第24周 / 146

情绪胎教：切莫胡乱猜想 / 147

抚摸胎教：帮胎宝宝做体操 / 147

美学胎教：捏泥塑 / 148

语言胎教：告诉胎宝宝一天的生活 / 148

音乐胎教：欣赏
《水上音乐》 / 149

胎教影院：观看
《阿甘正传》 / 149

准爸课堂：如何应对准妈妈的“坏脾气” / 150

音乐胎教：欣赏
《春江花月夜》 / 154

光照胎教：照向宝宝的第一束光 / 155

准爸课堂：和胎宝宝无话不谈 / 155

第26周 / 156

情绪胎教：童言童语逗人乐 / 157

语言胎教：英语胎教进行时 / 157

营养胎教：爱美准妈的防晒
食物 / 158

音乐胎教：欣赏马头琴曲
《大草原》 / 159

意念胎教：静坐调息想宝宝 / 159

胎教影院：《罗马假日》 / 160

准爸课堂：适应妻子爱的
转移 / 160

第27周 / 161

运动胎教：减压操缓解不适 / 162

营养胎教：保证营养的具体
方法 / 162

美学胎教：体验魔术的变幻 / 163

音乐胎教：欣赏

《渔樵问答》 / 164

意念胎教：感受美丽的四季 / 164

行为胎教：拍套美丽的
大肚照吧 / 165

准爸课堂：给胎宝宝唱拍手歌 / 165

第28周 / 166

情绪胎教：学会积极的自我
暗示 / 167

行为胎教：如何缓解腰部
疼痛 / 167

语言胎教：读一读
《三字经》 / 168

美学胎教：学做小风铃 / 169

营养胎教：科学补钙有窍门 / 169

音乐胎教：欣赏《诸神之诗》 / 170

准爸课堂：协助妻子数胎动 / 170



孕8月胎教 宝宝快速长大，反应能力进一步增强 / 171

★ 第29周 / 171

情绪胎教：两招让心情转忧
为乐 / 172

运动胎教：要坚持散步 / 172

美学胎教：欣赏风景画 / 173

营养胎教：孕晚期多吃点
什么 / 173

音乐胎教：欣赏
《蓝色的多瑙河》 / 174

准爸胎教：和胎宝宝对话的
原则 / 174

★ 第30周 / 175

运动胎教：学做矫正胎位的
运动法 / 176

语言胎教：《小蝌蚪找妈妈》 / 176

营养胎教：最佳食谱推荐 / 177

美学胎教：巧妙处理，还你完美
肤色 / 178

音乐胎教：*You raise me up* / 178

准爸课堂：为母子选择合适的
书看 / 179

★ 第31周 / 180

情绪胎教：童言童语逗人乐 / 181

营养胎教：治疗水肿的

小食谱 / 181

语言胎教：唱动物数字歌 / 182

美学胎教：十字绣 / 182

音乐胎教：欣赏
《糖果仙子》 / 183

意念胎教：在音乐中畅想 / 183

准爸课堂：给妻子最细致的
呵护 / 184

★ 第32周 / 185

情绪胎教：听《幸福在哪里》 / 186

运动胎教：练习“扎马步” / 186

语言胎教：早操歌 / 187

营养胎教：最佳食谱推荐 / 188

音乐胎教：欣赏《四季》 / 189

准爸课堂：掌握对胎宝宝有用的招
呼用语 / 189



第33周 / 190

- 情绪胎教：期待也是一种美好 / 191
- 运动胎教：锻炼胸部肌肉 / 191
- 语言胎教：朗诵《再别康桥》 / 192
- 美学胎教：欣赏名画《洗澡》 / 192
- 营养胎教：最佳食谱推荐 / 193
- 音乐胎教：欣赏《小狗圆舞曲》 / 194
- 准爸课堂：胎教以适度为原则 / 194

第34周 / 195

- 情绪胎教：童言童语逗人乐 / 196
- 运动胎教：拉玛泽呼吸法（1） / 196
- 音乐胎教：欣赏《快乐的农夫》 / 197
- 行为胎教：为胎宝宝树立好榜样 / 197
- 营养胎教：最佳食谱推荐 / 198
- 意念胎教：孕晚期的冥想 / 199
- 准爸课堂：正确对待妻子外表的变化 / 199

第35周 / 200

- 情绪胎教：笑看产房里的准爸爸 / 201
- 运动胎教：拉玛泽呼吸法（2） / 202
- 语言胎教：读诗歌《孩童之道》 / 203
- 营养胎教：最佳食谱推荐 / 204
- 音乐胎教：欣赏《雨滴》 / 205
- 准爸课堂：热爱宝宝，呵护妻子 / 205

第36周 / 206

- 情绪胎教：童言童语逗人乐 / 207
- 行为胎教：清新的森林浴 / 207
- 语言胎教：读《春》 / 208
- 音乐胎教：欣赏《牧歌》 / 208
- 营养胎教：最佳食谱推荐 / 209
- 准爸课堂：为准妈妈准备好待产包 / 210

孕 10 月胎教 调整好情绪，迎接小天使的降临吧 / 211

第37周 / 211

情绪胎教：减轻产前焦虑的锦囊妙计 / 212

运动胎教：做好乳房护理 / 212

语言胎教：读美文
《青虫变蝴蝶》 / 213

营养胎教：最佳食谱推荐 / 214

音乐胎教：欣赏《天鹅湖》 / 215

准爸课堂：和全家统一育儿理念 / 215

第38周 / 216

情绪胎教：童言童语逗人乐 / 217

运动胎教：有助于顺产的辅助运动 / 217

语言胎教：读
《如果我是富豪》 / 218

美学胎教：买束花回家 / 218

营养胎教：最佳食谱推荐 / 219

音乐胎教：欣赏《摇篮曲》 / 220

准爸课堂：宝宝，爸爸准备迎接你 / 220

第39周 / 221

情绪胎教：给宝宝当勇敢者的榜样 / 222

美学胎教：制作小相框 / 222

语言胎教：读《信念是一粒种子》 / 223

运动胎教：减轻分娩痛苦的辅助运动 / 223

营养胎教：最佳食谱推荐 / 224

音乐胎教：欣赏《爱之梦》 / 225

准爸课堂：提早安排好工作 / 225

第40周 / 226

语言胎教：读《你是人间的四月天》 / 227

美学胎教：好玩的手影游戏 / 228

行为胎教：了解小家伙出生后要做的事 / 228

营养胎教：分娩当天饮食推荐 / 229

音乐胎教：欣赏《云雀》 / 230

准爸课堂：和妻子一起“分娩” / 230





0~3个月宝宝早教启智：打开懵懂的世界 / 232

1个月宝宝智能发育标准参考 / 232

2个月宝宝智能发育标准参考 / 233

3个月宝宝智能发育标准参考 / 234

动作能力训练 / 235

抚触天天做 / 235

蹬蹬自行车 / 235

我爱被动操 / 236

下彩色雨了 / 237

拍拍打打小玩具 / 237

盯着火车跑 / 238

举高高，举高高 / 238

俯卧抬头45° / 239

宝宝搭飞机 / 239

认知能力训练 / 240

铃铛在哪响 / 240

追看妈妈脸 / 240

多彩的世界 / 241

暖暖日光浴 / 241

好玩的镜子 / 242

两只小帽子 / 242

一起摸摸蓝天 / 243

音乐“按摩师” / 243

语言能力训练 / 244

张嘴伸舌啦 / 244

亲爱的小宝宝 / 244

听，玩具的声音 / 245

开心的谈话 / 245

宝宝“啊啊啊” / 246

宝宝也会打“哇哇” / 246

情感发展训练 / 247

藏在音乐里的爱 / 247

爱的抚摸 / 247

条件反射笑笑笑 / 248

小宝宝找妈妈 / 248

咚咚咚，是什么 / 249

与妈妈共舞 / 249

听爸爸把歌唱 / 250

小手牵大手 / 250

每月一测：1个月宝宝智力测试 / 251

每月一测：2个月宝宝智力测试 / 253

每月一测：3个月宝宝智力测试 / 255