

<<胎教早教大百科>>

图书基本信息

书名：<<胎教早教大百科>>

13位ISBN编号：9787506483759

10位ISBN编号：7506483750

出版时间：2012-12

出版时间：中国纺织出版社

作者：刘婷

页数：543

字数：468000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<胎教早教大百科>>

### 前言

见证奇迹如梦一般你住进了妈妈的心房从此将承载如许的期望爸爸说你要像妈妈一样美丽大方妈妈更希望你像爸爸一样聪明能干、勇敢坚强于是音乐、电影、绘画、艺术还有每天讲给你听的故事加上我们的梦想相信能见证一个伟大的奇迹

## <<胎教早教大百科>>

### 内容概要

无论是怀孕还是育儿，都不是一件轻松的事。  
要想生一个健康聪明的宝宝，需要准父母及新手父母付出很多的时间与精力。  
如果没有科学的孕育知识、正确的育儿观念，你们的付出就不一定有回报。  
正因为如此，我们组织了国内多名权威早教专家，就超前教育（即胎教与早教）进行了全面科学地阐述，以使所有的准父母和新手父母的付出都能得到回报。  
本书从怀孕伊始到宝宝3岁，以时间为顺序，用简洁的文字、紧凑的结构，就胎教与早教方法给出了全面而具体的指导，为宝宝的健康成长奉献了一份爱心大餐。

## 作者简介

刘婷：护理本科毕业，副主任护师，从事临床护理工作近30年。理论知识扎实，临床经验丰富。曾先后担任心血管内科护士长、普外科护士长、妇产科护士长。尤其擅长孕产妇和婴幼儿的保健与护理，发表孕前、孕期、产后及婴幼儿保健与护理论文多篇。在《临床护理协岗实践指南》（人民卫生出版社出版）中任编委。多次被评为优秀护士长、“三八”红旗手、岗位标兵。

## <<胎教早教大百科>>

### 书籍目录

第一篇 了解胎教，才能更好地实施胎教

- 认识科学的胎教
- 何为科学的胎教
- 胎教的两种形式
- 科学胎教的目的
- 科学胎教的基本内容
- 准妈妈是胎教的主角
- 胎教重点是准妈妈提高自身素质
- 准爸爸也要积极参与胎教
- 开始实施胎教的最佳时间
- 胎教对胎儿发育的好处
- 胎教能促进胎儿的大脑发育
- 胎教有助于提高宝宝的智商
- 胎教让宝宝拥有一个好性格
- 胎教可以完善宝宝的人格
- 胎教可以健全宝宝的心理
- 胎教可以塑造宝宝的心灵
- 胎教可以培养宝宝的行为习惯
- 受过胎教的宝宝的优秀表现
- 胎教具有可行性
- 现代胎教的科学依据
- 胎儿天生具有学习的本领
- 胎儿的记忆能力不能忽视
- 胎儿具有敏锐的触觉
- 深居宫中的宝宝也在聆听
- 胎儿能感觉明暗的变化
- 胎儿在宫内就已经开始运动
- 胎儿在宫内也能辨别味道
- 美好的愿望不如付诸实践
- 胎教就是要给胎儿正面的刺激
- 切实有效的胎教方法
- 环境胎教：为胎儿发育创造良好的环境
- 营养胎教：为胎儿的健康发育“加油”
- 情绪胎教：让宁静愉悦的心情因“孕”常相随
- 音乐胎教：让美妙的音符随心跳跃
- 抚摩胎教：让胎儿的触觉发育得更加敏锐
- 意念胎教：将美好的联想传递给胎儿
- 语言胎教：母子心灵沟通的桥梁
- 运动胎教：通过运动促进胎儿的健康发育
- 美育胎教：给宝宝以美的熏陶
- 光照胎教：让光透过腹壁刺激胎儿
- 行为胎教：在母腹中培养胎儿的好习惯
- 知识胎教：塑造一颗智慧的大脑
- 实施胎教不能走入误区
- 胎教应遵循的原则

## <<胎教早教大百科>>

每一种胎教方式都不是越早越好

音乐选得对，胎教才有效

胎教传声器，切莫放腹部

实施胎教，也不能太随意

胎教，并非吃得越多越好

胎教并非万能的

胎教切忌急于求成

成功胎教需要循序渐进

科学胎教才不会造成遗憾

准妈妈与胎儿

精卵相遇造就一个全新的生命

外形像个小海马

三个胚层分化，出现神经管

出现最初的器官原型

准妈妈的生理变化

准妈妈情绪上的变化

准妈妈健康生活百科

本月安胎重点提示

及早捕捉妊娠的蛛丝马迹

学会利用早孕试纸把握喜讯

外阴清洁卫生，每天都要做

热水浴，孕早期最好不要洗

洗涤剂，孕卵的隐形杀手

X射线照射，胎儿真的伤不起

准爸爸的助孕计划

共同制订一个胎教计划

准备孕产育儿书籍

清楚自己的责任

及时进入胎教角色

本月胎教要点

保护好孕早期脆弱的胚胎

胎教不必拘泥于形式

树立“宁静养胎即胎教”的观点

孕1月，新生命开始，

就要给予积极影响

第二篇

准妈妈要学会放松自己

开始写胎教日记

第1周胎教方案

环境胎教：努力提供一个好的胎教环境

营养胎教：量身订做营养计划

营养食谱推荐

情绪胎教：警惕不良情绪对胎儿的影响

音乐胎教：常听音乐对怀孕有好处

运动胎教：孕前就要养成运动的习惯

第2周胎教方案

环境胎教：营造一个好的居室环境

## <<胎教早教大百科>>

营养胎教：主动调整饮食习惯

营养食谱推荐

情绪胎教：保持积极乐观的情绪

音乐胎教：音乐胎教的形式多种多样

运动胎教：适度进行户外运动有好处

第3周胎教方案

环境胎教：避开不良影响

营养胎教：每天都要坚持补叶酸

营养食谱推荐

情绪胎教：受孕瞬间保持最佳心理状态

音乐胎教：用舒缓的音乐调节情绪

运动胎教：散步是最好的胎教运动

准妈妈与胎儿

胎儿内脏已初步成形

大脑细胞快速发育

胎儿的五感发育

准妈妈生理上的变化

准妈妈情绪上的变化

准妈妈健康生活百科

本月安胎重点提示

怀孕后不要急于辞职

孕期生活要有规律

每天都要坚持午睡

适当控制使用电脑的时间

孕期洗澡最好选淋浴

孕期要注意牙齿保健

孕早期使用化妆品要小心

怀孕后不能染发和烫发

孕2月，控制情绪，别让孕吐影响胎儿发育

第三篇

第4周胎教方案

环境胎教：少去空气污浊的公共场所

营养胎教：粗细搭配营养更全面

营养食谱推荐

情绪胎教：从心理上接受妊娠的到来

音乐胎教：欣赏《花好月圆》

运动胎教：孕早期不要做太剧烈的运动

缓解早孕反应的方法

孕早期要预防感冒

准妈妈感冒了怎么办

准爸爸的助孕计划

孕早期准爸爸的胎教任务

多抚慰怀孕了的妻子

给妻子更多的关心和体贴

帮助妻子克服身体的不适

尽量满足妻子的食欲

最好别惹妻子生气

## <<胎教早教大百科>>

### 本月胎教要点

克服孕吐不适感

做第一次产前检查

怀孕后要合理安排工作

防止营养不良

尽量避免性生活

### 第5周胎教方案

环境胎教：准妈妈要远离不利的工作环境

营养胎教：适当吃酸对怀孕有好处

营养食谱推荐

情绪胎教：别让早孕反应影响你的心情

音乐胎教：可以放音乐训练胎儿了

意念胎教：放飞美好的想象

运动胎教：孕早期运动要缓慢

行为胎教：别因疲倦变得慵懒

美育胎教：美文欣赏《梦》

### 第6周胎教方案

环境胎教：远离噪声的污染

营养胎教：不要全吃素食

营养食谱推荐

情绪胎教：心理压力太大只会加重孕吐

音乐胎教：每天不同时段适合听的胎教音乐

意念胎教：用想象塑造胎儿的外貌

运动胎教：孕早期准妈妈可做的简易体操

美育胎教：注意居室内的色彩搭配

### 第7周胎教方案

环境胎教：尽量避开汽油味

营养胎教：补充蛋白质要荤素搭配

营养食谱推荐

情绪胎教：发怒时多想想胎儿

音乐胎教：共享音乐浴的方法

意念胎教：避免产生不好的联想

运动胎教：准妈妈散步有讲究

行为胎教：准妈妈要养成良好的生活习惯

### 第8周胎教方案

环境胎教：远离“二手烟”的伤害

营养胎教：再忙也要吃早餐

营养食谱推荐

情绪胎教：恩爱的夫妻关系有助于胎教

音乐胎教：欣赏《春天来了》

意念胎教：“脑呼吸操”可提高联想的效果

运动胎教：和胎儿一起做胎教体操

孕3月，发挥想象，塑造漂亮宝宝形象

### 第四篇

准妈妈与胎儿

一个真正意义上的胎儿

内脏器官相继形成



## <<胎教早教大百科>>

胎儿开始在羊水中游泳了

准妈妈的生理变化

准妈妈情绪上的变化

准妈妈健康生活百科

本月安胎重点提示

孕期着装以宽松为原则

准妈妈不要睡软床

起床时要放缓动作

准妈妈不要坐着或趴着午睡

尽量少乘高速电梯

上下楼梯要注意安全

准妈妈要注意嘴唇的清洁

孕早期千万不要拔牙

准妈妈洗澡时间不宜过长

孕期尿频应采取缓解措施

有流产信号要卧床休息

准爸爸的助孕计划

准爸爸要学会开导妻子

善于稳定妻子的情绪

帮助妻子克服过度依赖的心理

协助妻子处理好家庭关系

陪妻子参加孕期知识培训

本月胎教要点

注意营养的补充

注重情绪的调控

内感外象塑造漂亮胎儿

适当抚摩胎体

培养良好的艺术情操

预防流产的发生

第9周胎教方案

环境胎教：厨房油烟大，准妈妈少去为妙

营养胎教：越早补碘，宝宝将来越聪明

营养食谱推荐

情绪胎教：孕早期自我调节情绪的方法

音乐胎教：欣赏名曲《田园》

运动胎教：静坐放松身心可安胎

行为胎教：注意自己的坐下、起立姿势

美育胎教：适当丰富自己的精神生活

第10周胎教方案

环境胎教：想办法降低居室噪声

营养胎教：防流产宜多吃绿叶蔬菜

营养食谱推荐

情绪胎教：用呼吸平复自己的心情

音乐胎教：欣赏民乐《春江花月夜》

抚摩胎教：充满感情地抚摩胎体

运动胎教：舒缓的瑜伽可安胎

行为胎教：注意自己的站立、行走姿势

<<胎教早教大百科>>

美育胎教：带胎儿去大自然呼吸新鲜空气

第11周胎教方案

环境胎教：在房间贴几张漂亮的宝宝照

营养胎教：孕期烹调最好选择植物油

营养食谱推荐

情绪胎教：每天都有好心情

音乐胎教：听自然之音

《晨光》

语言胎教：充满爱心地呼唤

胎儿

运动胎教：瑜伽体式-- 蒲公英

呼吸法

行为胎教：打扮自己也是一种

胎教

美育胎教：聆听大自然的天籁

之音

第12周胎教方案

环境胎教：别在空调房里待

太久

营养胎教：安胎时期的饮食

注意

营养食谱推荐

情绪胎教：准妈妈多微笑，

宝宝将来更乐观

音乐胎教：欣赏名曲

《摇篮曲》

语言胎教：向胎儿诉说你的

愿望

运动胎教：准妈妈床上

体操

行为胎教：每天精心打扮

自己

美育胎教：从书法作品中感

受美

准妈妈与胎儿

可以听到胎心音了

大脑边缘系统形成

胎儿会在子宫中打嗝了

胎儿四肢开始轻微活动

准妈妈的生理变化

准妈妈情绪上的变化

准妈妈健康生活百科

本月安胎重点提示

为自己挑选“孕”味十足的

孕妇装

尽早选择孕妇专用的内衣

内裤

## <<胎教早教大百科>>

为自己选择宽松舒适的

鞋子

从现在起，每日擦洗和按摩

乳头

左侧卧，孕中晚期的最佳

睡姿

孕中期保证安全性生活

择机做一次唐氏筛查

产检时顺便看一看牙医

准爸爸的助孕计划

时常牵着妻子的手

协助妻子进行胎教

多和妻子谈论与胎儿有关

的话题

给胎儿取一个中性的“乳名”

准爸爸也要对胎儿说话

不时给妻子一个惊喜

孕4月，均衡摄取营养，

就是最好的饮食胎教

第五篇

本月胎教要点

注意饮食调理

多和胎儿说说话

放音乐要以胎儿听为主

第13周胎教方案

环境胎教：冬季室内注意通风

防燥

营养胎教：多吃富含“脑黄

金”的食物

营养食谱推荐

情绪胎教：多体会幸福的

感受

音乐胎教：欣赏《小星星变

奏曲》

语言胎教：多和胎儿说说话

运动胎教：孕中期运动宜轻

美育胎教：适当欣赏一些艺术

展览

第14周胎教方案

环境胎教：营造良好的工作

氛围

营养胎教：准妈妈多吃鱼有助

于胎儿大脑发育

营养食谱推荐

音乐胎教：为胎儿哼一支优美

的乐曲

语言胎教：欣赏美文《飞不走

## <<胎教早教大百科>>

的蝴蝶》

运动胎教：准妈妈常游泳，  
未来宝宝更灵活

光照胎教：可以适度给予光的  
刺激

行为胎教：准妈妈工作时不要  
久坐不动

美育胎教：大大方方展现孕  
味美

第15周胎教方案

环境胎教：开灯睡眠影响  
休息

营养胎教：多吃坚果帮助胎儿  
补脑

营养食谱推荐

情绪胎教：加强自我情绪  
调节

音乐胎教：欣赏《糖果  
仙子》

语言胎教：给胎儿讲故事有  
讲究

行为胎教：准妈妈从容上  
下班

运动胎教：职场准妈妈运动  
法则

知识胎教：平时多动脑对胎儿  
有益

艺术胎教：带着胎儿一起看  
画展

第16周胎教方案

环境胎教：营造安静的居室  
环境

营养胎教：动物肝脏，补铁要  
适量

营养食谱推荐

情绪胎教：夫妻间避免  
争吵

音乐胎教：欣赏《动物园狂  
想曲》

运动胎教：避免运动后体温  
过高

知识胎教：准妈妈可做一些动  
脑游戏

美育胎教：编织也是一种艺术  
创造

准妈妈与胎儿

胎儿长出保护自己的胎脂

## <<胎教早教大百科>>

胎儿动作幅度更大了  
可以记忆准妈妈的声音了  
准妈妈的生理变化  
准妈妈情绪上的变化  
准妈妈健康生活百科  
本月安胎重点提示  
孕期正确的洗脸方法  
不要忽视皮肤的保养  
准妈妈皮肤瘙痒的对策  
乳头内陷要及时矫正  
紧绷的服装会影响胎儿发育  
尽量让自己每天都睡好  
夏季出行防晒防滑倒  
对胎儿进行胎动监护  
学会正确听取胎心音  
准爸爸的助孕计划  
平时留心妻子的变化  
做一个称职的护花使者  
做好妻子的后勤服务  
不做刺激妻子感情的事  
再忙也不能忽视胎教  
本月胎教要点  
控制体重增加过快  
不要把工作带回家做  
坚持每天听音乐  
伴着胎动和胎儿做游戏  
着手准备胎教卡片  
孕5月，感受胎动，  
体验生命的神奇  
第六篇  
第17周胎教方案  
环境胎教：准妈妈居室不要铺地毯  
营养胎教：孕中期要及时补钙  
营养食谱推荐  
情绪胎教：避免焦虑引起剧烈胎动  
音乐胎教：准妈妈唱儿歌  
《春天在哪里》  
语言胎教：诗歌朗诵《亲爱的三月，请进》  
抚摩胎教：抚摩胎儿有方法  
运动胎教：带着胎儿去旅游  
行为胎教：准妈妈要维持良好

## <<胎教早教大百科>>

的职业形象

美育胎教：和胎儿一起享受

森林浴

第18周胎教方案

环境胎教：居室不要过于

寂静

营养胎教：牛奶和酸奶可以交

替喝

营养食谱推荐

情绪胎教：准妈妈不要放声

大笑

音乐胎教：欣赏莫扎特的

《春泉》

语言胎教：诗歌朗诵

《月光》

抚摩胎教：善用触压拍

打法

知识胎教：教胎儿学古诗

《春晓》

运动胎教：开始做骨盆

体操

美育胎教：学一学家庭

插花

艺术胎教：怎样欣赏一幅

名画

第19周胎教方案

环境胎教：消除室内的不安全

因素

营养胎教：孕期补铁可防生理

性贫血

营养食谱推荐

情绪胎教：将心中的不快说

出来

音乐胎教：欣赏名曲《爱之

梦》

意念胎教：边数胎动边

想象

语言胎教：教给胎儿生活常识

和自然常识

知识胎教：利用胎教卡片教胎

儿识字

运动胎教：缓解身体疼痛的孕

妇操

美育胎教：多看漂亮宝宝

图片

第20周胎教方案

营养胎教：高糖食物对母子

## <<胎教早教大百科>>

不利

营养食谱推荐

情绪胎教：学会宁静愉悦地生活

音乐胎教：欣赏民乐《牧童短笛》

语言胎教：教宝宝学唐诗《采莲曲》

意念胎教：发挥想象给胎儿画张像

抚摩胎教：帮胎儿“散步”和“做体操”

运动胎教：和胎儿一起

跳跳舞

准妈妈与胎儿

胎儿身体更匀称了

胎儿开始凝神倾听

产生原始的意识萌芽

准妈妈的生理变化

准妈妈情绪上的变化

准妈妈健康生活百科

本月安胎重点提示

准妈妈可以使用托腹带了

睡觉不要长时间仰卧或右侧卧

肚子变大后，俯身弯腰要小心

准妈妈不要独自进行大

扫除

准妈妈进厨房做饭要注意

准妈妈要注意呵护自己的

双脚

预防阴道感染

出现异常早检查

不要忽视糖筛和糖耐量检查

学会测量宫高与腹围

准爸爸的助孕计划

学会倾听与赞美

帮助妻子找回自信

加倍关心体贴妻子

陪妻子一起参加社交活动

腾出时间与胎儿玩耍

孕6月，起好乳名，

每天深情地呼唤

第七篇

本月胎教要点

学会主动放松

## <<胎教早教大百科>>

适度进行运动

多外出调剂身心

避免成为“糖妈妈”

训练胎儿的听觉

工作中学会给自己减负

第21周胎教方案

环境胎教：保证吸入新鲜

空气

营养胎教：多吃有营养不长胖的食物

营养食谱推荐

情绪胎教：学会宽容少

急躁

音乐胎教：妈妈念儿歌

《小燕子》

语言胎教：准妈妈讲故事《数星星的孩子》

知识胎教：用胎教卡片教胎儿学数字

运动胎教：平时做一做伸展运动

美育胎教：多阅读好的文学作品

第22周胎教方案

环境胎教：美化居室自己

DIY

营养胎教：常吃紫菜，补钙又补铁

营养食谱推荐

情绪胎教：不要让衣服颜色影响心情

音乐胎教：欣赏名曲《蓝色多瑙河》

语言胎教：每天和胎儿打个招呼

意念胎教：经常做做“白日梦”

美育胎教：美文欣赏《露珠》

运动胎教：做柔软的体操和跳舞

美育胎教：善于捕捉生活中的美

艺术胎教：练习毛笔字陶冶情操

第23周胎教方案

环境胎教：准妈妈要少去歌



<<胎教早教大百科>>

舞厅

营养胎教：充分摄取胆碱和

牛磺酸

营养食谱推荐

情绪胎教：缓解压力让胎儿发育更好

音乐胎教：欣赏音乐《四小天鹅舞曲》

语言胎教：准爸爸讲故事《爱吹牛的小花狗》

知识胎教：让胎儿也学学外语

美育胎教：准妈妈读美文《蝴蝶》

艺术胎教：将插花变成艺术品

第24周胎教方案

营养胎教：多吃番茄，补血又防斑

营养食谱推荐

情绪胎教：始终保持良好的心境

音乐胎教：欣赏名曲《e小调第九交响曲》

语言胎教：诗歌朗诵《我沿着初雪漫步》

意念胎教：写下对胎儿的期待

运动胎教：坚持做孕妇体操

知识胎教：教胎儿学古诗《绝句》

艺术胎教：准妈妈画简笔画

准妈妈与胎儿

皮肤感觉开始发达

味觉发育完成

原始的感情开始萌芽

准妈妈的生理变化

准妈妈情绪上的变化

准妈妈健康生活百科

本月安胎重点提示

注意皮肤护理，避免出现孕斑

不要用香皂擦洗乳头

适当放慢生活节奏

不要再加班加点工作

## <<胎教早教大百科>>

防止公共场所意外  
加强保健，预防早产  
严重水肿的准妈妈要提高警惕  
避免心理过于放松而忽视  
产检  
产检时做个眼底检查，早期  
发现妊高征  
准爸爸的助孕计划  
陪妻子去医院进行产检  
多对妻子说些甜言蜜语  
帮助妻子翻翻身  
帮助妻子穿衣系鞋带  
减轻妻子的工作负担  
本月胎教要点  
用深情的话语传递母爱  
学会在工作中放松  
多欣赏一些美好的事物  
第八篇 孕7月，子宫对话，胎教无处不在  
第25周胎教方案  
营养胎教：多吃芹菜能降压防  
水肿  
营养食谱推荐  
情绪胎教：信心不足是胎教的  
大敌  
音乐胎教：欣赏交响童话《彼  
得与狼》  
语言胎教：准妈妈朗诵诗歌  
《请回答我，七月》  
运动胎教：住高层的准妈妈要  
多活动  
美育胎教：做一个美丽的准  
妈妈  
艺术胎教：给胎儿读读  
画册  
知识胎教：教胎儿识别  
图形  
第26周胎教方案  
营养胎教：远离可能导致早产  
的食物  
营养食谱推荐  
情绪胎教：胎教不能急于  
求成  
语言胎教：准妈妈讲故事  
《拇指姑娘的诞生》  
运动胎教：瑜伽体式--  
英雄式  
艺术胎教：欣赏名画《西斯廷

## <<胎教早教大百科>>

圣母像》

第27周胎教方案

营养胎教：饮食需要限盐的准妈妈

营养食谱推荐

情绪胎教：避免沉迷于备物中

音乐胎教：唱儿歌《妈妈的眼睛》

语言胎教：准妈妈讲故事《最大的财富》

运动胎教：手指按摩赶走脸部水肿

光照胎教：用柔和的光对胎儿进行刺激

行为胎教：为胎儿树立生活的榜样

美育胎教：学一点美学知识

第28周胎教方案

营养胎教：小腿抽筋的饮食调理

营养食谱推荐

情绪胎教：多与其他准妈妈交流

语言胎教：对胎儿进行英语启蒙

抚摩胎教：按固定的方向抚摩胎儿

运动胎教：适当做家务也是运动

光照胎教：准妈妈适时亲近阳光

行为胎教：有意识培养胎儿的性格

孕8月，走进大自然，给胎儿以美的体验

第九篇

准妈妈与胎儿

胎儿头朝下，位置固定了

胎儿能分辨声音高低了

视觉和味觉形成

准妈妈的生理变化

准妈妈情绪上的变化

准妈妈健康生活百科

本月安胎重点提示

掌握方法，提高睡眠质量

注意防止仰卧综合征

## <<胎教早教大百科>>

孕晚期不要久站或走动太久  
孕晚期避免长时间坐车  
从现在开始减少性生活  
预防和淡化妊娠纹  
避免难产的日常保健方法  
每两周做一次产检  
学会自我监测胎位  
准爸爸的助孕计划  
准爸爸对妻子要宽容一些  
抽时间多陪陪准妈妈  
准爸爸要时常搀扶妻子  
帮助妻子洗脚剪趾甲  
帮助妻子克服惰性  
本月胎教要点  
保持愉快的心情  
给胎儿更多的母爱  
强化对胎儿的教育  
增加和胎儿交流的次数  
第29周胎教方案  
营养胎教：孕晚期不能忽视叶酸的摄取  
营养食谱推荐  
情绪胎教：准妈妈避免有孤独感  
音乐胎教：欣赏名曲《B小调第一钢琴协奏曲》  
语言胎教：结合胎动进行语言刺激  
意念胎教：边抚摩边想象胎儿的样子  
运动胎教：孕晚期适当减少运动量  
光照胎教：用光照帮胎儿建立作息规律  
美育胎教：将美的体验传递给胎儿  
艺术胎教：准妈妈学绘画  
第30周胎教方案  
环境胎教：多去公园游玩  
营养胎教：孕晚期饮食原则  
营养食谱推荐  
情绪胎教：孕晚期避免过度焦虑  
音乐胎教：欣赏名曲《四季》  
语言胎教：准妈妈讲故事《乌

<<胎教早教大百科>>

鸦喝水》

运动胎教：练习腹式呼

吸法

艺术胎教：涂色练习

第31周胎教方案

营养胎教：花点心思，让淡味  
也成美食

营养食谱推荐

情绪胎教：轻松应对孕期

抑郁

音乐胎教：耐心教胎儿学

唱歌

语言胎教：准妈妈朗诵诗歌

《开始》

行为胎教：胎教中要注意言行  
举止

运动胎教：瑜伽体式--战士  
一式

美育胎教：阅读泰戈尔的《飞  
鸟集》

艺术胎教：准妈妈学画简笔画

第32周胎教方案

营养胎教：准妈妈应适量食

用蜂蜜

营养食谱推荐

情绪胎教：给胎儿最美的  
母爱

音乐胎教：欣赏名曲《雪  
绒花》

语言胎教：回忆儿时趣事

知识胎教：用英语和胎儿  
对话

运动胎教：瑜伽体式--站  
立猫式

美育胎教：欣赏美文《瀑布  
与石头》

艺术胎教：准妈妈动手折

幸运星

准妈妈与胎儿

胎儿具备了呼吸能力

具备了离开母体生活的基  
本能力

逐渐建立自己的活动周期

准妈妈的生理变化

准妈妈情绪上的变化

准妈妈健康生活百科

本月安胎重点提示

## <<胎教早教大百科>>

孕晚期更要注意修饰打扮

大腹便便，该如何洗头

这时候夫妻最好分床而睡

孕晚期失眠的应对方法

职场准妈妈该休产假了

对胎儿进行胎心监测

孕晚期要格外留意胎动

压力性尿失禁巧应对

制订分娩计划

选定分娩医院

准爸爸的助孕计划

容忍妻子多变的情绪

外出与妻子保持联系

产前帮助妻子稳定情绪

按摩帮助妻子放松

本月胎教要点

孕晚期要注意多休息

不要放松与胎儿的交流

树立信心，将胎教进行到底

孕9月，共同期待，

母子还需继续努力

第十篇

第33周胎教方案

营养胎教：富锌食物有助于

自然分娩

营养食谱推荐

情绪胎教：坦然面对第二次

妊娠反应

音乐胎教：欣赏名曲《梦

幻曲》

语言胎教：朗诵诗歌《妈妈

在等着你》

抚摩胎教：抚摩胎儿要小

心了

运动胎教：做些力所能及的

运动

美育胎教：把大自然的声音

录下来

艺术胎教：欣赏丰子恺的儿童

漫画

第34周胎教方案

营养胎教：多吃海产品有助

于胎儿脑发育

营养食谱推荐

情绪胎教：保持心态平和很

重要

音乐胎教：欣赏圆舞曲《维也

## <<胎教早教大百科>>

纳森林的故事》

语言胎教：朗诵古诗《江南春》

抚摩胎教：和胎儿玩藏猫猫游戏

运动胎教：每天做做骨盆运动

光照胎教：不要让强光刺激胎儿

美育胎教：手工剪纸也是一种胎教

第35周胎教方案

营养胎教：孕晚期重点补充B族维生素

营养食谱推荐

情绪胎教：努力克服产前焦虑

音乐胎教：唱英文儿歌 Row row row your boat

语言胎教：教胎儿背诵儿歌

知识胎教：给胎儿上堂常识课

运动胎教：提前练习分娩姿势

行为胎教：有意识进行精神刺激

孕10月，化茧成蝶，绽放生命的美丽

第十一篇

第36周胎教方案

营养胎教：孕晚期失眠准妈妈的食物选择

营养食谱推荐

情绪胎教：戒除急切心理

音乐胎教：欣赏名曲

《小夜曲》

知识胎教：《小露珠是怎样形成的》

美育胎教：多欣赏一些艺术作品

艺术胎教：准妈妈动手折只小纸船

准妈妈与胎儿

胎儿做好了出生的准备

胎儿头部下降到骨盆里

胎儿活动次数明显减少

## <<胎教早教大百科>>

准妈妈的生理变化  
准妈妈情绪上的变化  
准妈妈健康生活百科  
本月安胎重点提示  
养精蓄锐，安心待产  
临产前准妈妈不要独自出  
远门  
了解临盆征兆，做好入院  
准备  
自我把握入院待产的时机  
临产前坚持做产前检查  
临近分娩，要预防宫内  
感染  
准爸爸的助孕计划  
临近分娩，准爸爸要随时  
待命  
缓解妻子产前紧张的情绪  
给妻子积极的心理暗示  
分娩时陪在妻子身边  
本月胎教要点  
做好分娩的各项准备  
各种胎教综合进行  
根据情景选择不同的胎教  
音乐  
根据情景选择不同的胎教  
音乐  
警惕过期妊娠  
第37周胎教方案  
营养胎教：加强营养，积极  
备产  
营养食谱推荐  
情绪胎教：不急不躁，顺其  
自然迎分娩  
音乐胎教：欣赏名曲  
《月光》  
语言胎教：告诉胎儿好好  
配合  
知识胎教：教胎儿认动物  
运动胎教：减轻分娩痛苦的  
辅助运动  
行为胎教：培养高雅的  
情趣  
第38周胎教方案  
营养胎教：产前饮食两大  
要点  
营养食谱推荐  
情绪胎教：把情绪调整到最佳



## <<胎教早教大百科>>

状态

音乐胎教：欣赏名曲《G大调小步舞曲》

意念胎教：孕晚期准妈妈这样冥想

行为胎教：给胎儿树立勇敢的榜样

美育胎教：美文欣赏《因为有了秘密》

第39周胎教方案

营养胎教：巧选食物，充分摄取营养

营养食谱推荐

情绪胎教：有效缓解紧张情绪的方法

音乐胎教：欣赏名曲《欢乐颂》

语言胎教：向胎儿介绍家庭成员

抚摩胎教：给胎儿以出生的力量

美育胎教：欣赏美文《愿生活恬淡如湖水》

艺术胎教：欣赏名画《向日葵》

第40周胎教方案

营养胎教：进产房前要适当进食

营养食谱推荐

情绪胎教：在心理上战胜分娩的痛苦

音乐胎教：助产音乐帮母子放松

语言胎教：准妈妈讲故事《老鼠为什么排在第一》

行为胎教：准妈妈多看启智书籍

美育胎教：欣赏美文《小青虫变蝴蝶》

提前认清早教对宝宝发育的积极作用

早教是胎教的延续

开始早教的最佳时机

早教就是要保护宝宝的感官器官

早教就是要给予适当的感官刺激

## <<胎教早教大百科>>

早教就是要让宝宝的大脑感到舒适

早教对宝宝智力发育的积极作用

早教对宝宝口语能力发展的积极作用

在宝宝发育关键期及时早教事半功倍

挖掘宝宝潜能的关键

建立亲子依恋关键期

宝宝感官发育关键期

宝宝动作发育关键期

宝宝语言发育关键期

宝宝观察能力发展关键期

宝宝阅读关键期

有针对性地开展早教

早教与宝宝多元智能的开发

语言智能的开发

音乐潜能的开发

运动能力的开发

第十二篇 早教，让宝宝赢在人生起跑线上

1个月宝宝的早教方案

宝宝发育状况

本月养护重点：喂奶时注意

情感的交流

触觉能力训练：挠挠手心

视觉能力训练：明暗训练

听觉能力训练：播放音乐

大动作能力训练：辅助伸展

运动

精细动作能力训练：抓握

手指

语言能力训练：说悄悄话

认知能力训练：看悬挂的

气球

建立亲子依恋：抚摩皮肤

第十三篇 0到半岁，妈妈的怀抱最温暖

自然观察智能的开发

逻辑智能的开发

人际智能的开发

空间智能的开发

早教，父母不能走入

误区

父母是宝宝最好的老师

不要把早教任务推给老人

早教绝不是超常教育

## <<胎教早教大百科>>

早教并不是单纯让宝宝学习知识

不要把早教等同于应试教育

2个月宝宝的早教方案

宝宝发育状况

本月养护重点：可以试着带宝宝外出

触觉能力训练：碰碰小鼻子

视觉能力训练：追视

听觉能力训练：摇响铃

大动作能力训练：俯卧

抬头

精细动作能力训练：摇拨浪鼓

浪鼓

语言能力训练：回声引导发音

认知能力训练：熟悉环境

建立亲子依恋：无声语言逗笑

3个月宝宝的早教方案

宝宝发育状况

本月养护重点：为宝宝选择合适的枕头

视觉能力训练：转移视线

听觉能力训练：听八音盒

大动作能力训练：摇摇船

精细动作能力训练：小锤敲木鱼

语言能力训练：拉长发音

认知能力训练：镜子里是谁

4个月宝宝的早教方案

宝宝发育状况

本月养护重点：宝宝口水多的护理

视觉能力训练：飘动的丝带

听觉能力训练：铃儿响叮当

大动作能力训练：翻翻身

精细动作能力训练：花样抓法

语言能力训练：模仿发音

认知能力训练：认识灯

数学能力训练：做被动操听数数

社交能力训练：辨认妈妈

5个月宝宝的早教方案

宝宝发育状况

## <<胎教早教大百科>>

本月养护重点：宝宝乳牙萌出前的保护措施

视觉能力训练：开合窗帘

听觉能力训练：叫名回头

大动作能力训练：蹦蹦跳

精细动作能力训练：抓小球

语言能力训练：同宝宝聊天

认知能力训练：镜子里的宝宝

数学能力训练：找不同

社交能力训练：推小车

6个月宝宝的早教方案

宝宝发育状况

本月养护重点：训练宝宝坐便盆

视觉能力训练：举高高

听觉能力训练：拉一拉叮咚响

大动作能力训练：往前爬

精细动作能力训练：抓着吃

语言能力训练：手语游戏

认知能力训练：认识常用物品

数学能力训练：选择物体

思维能力训练：吃爆米花

社交能力训练：找朋友

7个月宝宝的早教方案

宝宝发育状况

本月养护重点：可以试着添加固体食物了

观察能力训练：彩色纸屑雨

大动作能力训练：翻山越岭找妈妈

精细动作能力训练：捏糖丸

语言能力训练：听儿歌学押韵

认知能力训练：指认五官

数学能力训练：宝宝的书本

思维能力训练：找玩具

社交能力训练：做鬼脸

8个月宝宝的早教方案

宝宝发育状况

本月养护重点：配合好宝宝学爬行

观察能力训练：玩具不见了

大动作能力训练：水上足球

精细动作能力训练：翻书

<<胎教早教大百科>>

语言能力训练：学口型、练发音

认知能力训练：认颜色

数学能力训练：在哪只手里

思维能力训练：挑绳子

社交能力训练：扔沙包

第十四篇 半岁到1岁，教宝宝学会爬行很重要

9个月宝宝的早教方案

宝宝发育状况

本月养护重点：把握教宝宝

学说话的好时机

观察能力训练：

观察机动玩具

大动作能力训练：

越过大山找玩具

精细动作能力训练：

吸管串串套

语言能力训练：

拍拍手、点点头

认知能力训练：

滴答滴答下雨啦

数学能力训练：

一起来念数字谣

思维能力训练：

里面是什么

社交能力训练：

小宝宝懂礼貌

10个月宝宝的早教方案

宝宝发育状况

本月养护重点：教宝宝说话要

形成语言定式

观察能力训练：

陪宝宝看动画

大动作能力训练：钻隧道

精细动作能力训练：

粘住了

语言能力训练：

说词音、词义

认知能力训练：

吃饱的小肚皮

数学能力训练：

区别1, 2, 3

思维能力训练：

揭盖子找物

社交能力训练：你来我往

11个月宝宝的早教方案

宝宝发育状况

## <<胎教早教大百科>>

本月养护重点：

训练宝宝自己进餐

观察能力训练：

大六面画盒

大动作能力训练：

宝宝推小车

精细动作能力训练：

打开套杯盖

语言能力训练：

用一个音表示要求

认知能力训练：

装进去、倒出来

数学能力训练：

小小分装员

思维能力训练：饼干搬家

社交能力训练：滑滑梯

12个月宝宝的早教方案

宝宝发育状况

本月养护重点：掌握宝宝学步的时机

观察能力训练：奇妙的影子

大动作能力训练：

走过去拿玩具

精细动作能力训练：

搭积木

语言能力训练：打电话

认知能力训练：

小狗有什么

数学能力训练：听数数

思维能力训练：尺子过狭缝

社交能力训练：交换物品

13~15个月宝宝的早

教方案

宝宝发育状况

本阶段养护重点：户外体验

对宝宝的成长很重要

观察能力训练：看图识字

记忆能力训练：滚筒认物

大动作能力训练：五彩路

平衡能力训练：采蘑菇

精细动作能力训练：

三指捏球

语言能力训练：学说单

字、词

认知能力训练：认识圆形

数学能力训练：

浴缸里的彩球

## <<胎教早教大百科>>

第十五篇 1~2岁, 让学步与学语同步进行

思维能力训练:

拉绳取玩具

社交能力训练:

用手势表示礼貌语

16~18个月宝宝的早

教方案

宝宝发育状况

本阶段养护重点: 给孩子立下

切实可行的规矩

观察能力训练:

是谁的影子

记忆能力训练: 开盒寻物

大动作能力训练:

小马快快走

平衡能力训练: 前滚翻

精细动作能力训练:

倒大米

语言能力训练: 这是我的

认知能力训练: 开茶会

数学能力训练:

按电话机上的数字

思维能力训练: 拼图形

社交能力训练: 礼貌宝宝

19~21个月宝宝的早

教方案

宝宝发育状况

本阶段养护重点: 忌娇生

惯养

观察能力训练:

小小降落伞

记忆能力训练: 我知道

大动作能力训练: 捉尾巴

平衡能力训练: 走木板

精细动作能力训练:

画曲线和山水

语言能力训练: 扮鸭子

认知能力训练: 认识气象

数学能力训练:

认识“1”和“8”

思维能力训练:

理解“浮”和“沉”

社交能力训练: 可爱玩偶

22~24个月宝宝的早

教方案

宝宝发育状况

本阶段养护重点: 利用游戏提

## <<胎教早教大百科>>

高宝宝的感觉统合能力

观察能力训练：看天空

记忆能力训练：户外找玩具

大动作能力训练：爬“树”

平衡能力训练：跑和踩

精细动作能力训练：

手指转球

语言能力训练：

换一种说法

认知能力训练：认识绿色

数学能力训练：比大小

思维能力训练：魔幻橡皮泥

社交能力训练：

两人三足游戏

第十六篇 2~3岁，保护宝宝的好奇心和探索欲

25~27个月宝宝的早

教方案

宝宝发育状况

本阶段养护重点：正确对待孩

子“第一反抗期”

观察能力训练：摇摇看

记忆能力训练：

摸一摸、猜一猜

大动作能力训练：

跳跃的小青蛙

平衡能力训练：做煎饼

精细动作能力训练：套娃娃

语言能力训练：

学说完整的句子

认知能力训练：认识蓝色

数学能力训练：

火柴棒摆数字

思维能力训练：

不停倒下的积木

社交能力训练：我的好朋友

28~30个月宝宝的早

教方案

宝宝发育状况

本阶段养护重点：教宝宝学会

使用筷子

观察能力训练：图片配对

记忆能力训练：听听做做

大动作能力训练：爬楼梯比赛

平衡能力训练：单足站立

精细动作能力训练：做糖果

语言能力训练：说反义词

认知能力训练：



## <<胎教早教大百科>>

一个星期有几天

数学能力训练：数字训练

思维能力训练：瓶内取球

社交能力训练：

我是热情的小主人

31～33个月宝宝的早

教方案

宝宝发育状况

本阶段养护重点：给宝宝创造干活的机会

观察能力训练：小小摄影师

记忆能力训练：

记得准、找得快

大动作能力训练：兔子跳圈

平衡能力训练：大转轮转起来

精细动作能力训练：

大家一起弯弯腰

语言能力训练：今天真快乐

认知能力训练：认识性别

数学能力训练：

走几步、跳几步

思维能力训练：

没有声音的世界

社交能力训练：老鹰抓小鸡

34～36个月宝宝的早

教方案

宝宝发育状况

本阶段养护重点：培养宝宝进餐的兴趣

观察能力训练：找相似点

记忆能力训练：带妈妈回家

大动作能力训练：

“跳龙门”

平衡能力训练：走胶条

精细动作能力训练：折纸

语言能力训练：学英语

认知能力训练：可以吃的冰

数学能力训练：比大小

思维能力训练：小蝌蚪游泳

社交能力训练：自我介绍

附录

附录一：胎儿器官发育时

间表

附录二：0～3岁宝宝智能发育

水平对照表

## &lt;&lt;胎教早教大百科&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：胎儿内脏已初步成形 妊娠2个月时，胎儿已发育成人的形状了，已能辨别出头、躯干的轮廓了，尾巴也小了一些，身长2~3厘米，重量约为4克。

手、脚已分化明显，甚至5个手指、脚趾都有了。

眼睛、耳朵、嘴也大致出现了，已经像人的脸了。

但是，这时眼睛还分别长在头的两侧。

骨还处于软骨状态，有弹性。

骨和肠、心脏、肝脏等内脏已初步成形，特别是肝脏在明显地发育。

神经管鼓起，大脑快速发育。

在羊膜腔里积有羊水，胎儿好像漂浮在里面。

大脑细胞快速发育 这个月里，胎儿的神经系统已经开始发育。

妊娠第3周左右，胚胎的大脑原基形成，神经管鼓起。

8周时，大脑沟回的轮廓已经很明显了。

胚胎最开始的细胞层呈盘状，然后开始卷曲，形成一个中空的管状，称为中胚层。

中胚层将发育成胎儿的脑和脊柱，所以这根管子有头端和尾端，称为神经管。

胎儿的五感发育 此时，胎儿的潜在能力不容忽视，他（她）从胚胎发育第5周开始，就有较复杂的生理反射，如心脏的跳动。

第10周胎儿的各器官已形成感觉、触觉。

胎儿的大脑形成较晚，从第20周左右才开始形成，直到3岁才发育。

准妈妈生理上的变化 大致上来说，大部分人都是因为“呕吐”而开始留意到“怀孕”的。

一般而言，恶心与晨吐最厉害的阶段，多半发生在怀孕第1个月月底至第2个月。

妊娠早期，准妈妈除了恶心之外，还会由于骨盆充血压迫到肠道、膀胱引起便秘、腹泻、多尿等现象，同时，也常会感到下腹胀。

以上表现若排除便秘、腹泻、膀胱炎等病症，即是由妊娠期子宫不规则收缩而引发的正常生理现象，并无大碍，准妈妈不必担心。

当这些现象严重并带来不愉快时，准妈妈可去医院就诊。

准妈妈情绪上的变化 易怒 由于此时你的神经变得十分敏感，因此，以前不会让你感到心烦的小事现在也会使你大发脾气。

你会发现自己对无意义的琐事反应过度，过去你对丈夫一些不好的个人生活习惯总是能一笑置之，但现在有些时候你就无法容忍他做的一些事了。

对丈夫百般挑剔 当怀孕前期的喜悦与新鲜感逐渐消退，而你必须面对怀孕后家庭生活的现实时，你可能更容易对日常生活中的一些琐事感到不耐烦，并同时感觉丈夫变得不那么体谅人了。

<<胎教早教大百科>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>