

全国知名妇幼保健专家携专业团队权威打造

胎教优生

幸福母婴书库

王琪 编著
北京妇产医院妇幼保健院围产医学科主任医师，副教授
北京市医疗事故鉴定委员会专家库成员
中华医学会北京分会司法鉴定所兼职司法鉴定人



中国纺织出版社

十月孕期
优生监护表

赠送挂图

孕期行为纠正
与按摩指导

内 容 提 要

胎教的观念在中国古代文献中就有记载,强调孕妇的精神、生活必须遵循一定的规则,因而衍生出“养胎”“护胎”等知识。近年来,随着科学技术的日新月异,通过超声波扫描、胎心音检测等手段,使得从前对子宫内一无所知的问题得到了解决,许多实验都证明,胎儿可以听到子宫外的声音,并有了无意识的记忆力……这些都为胎教提供了科学依据。本书分总述、孕前、孕中三个阶段,从营养、情绪、行为、抚触、运动、对话、环境、禁忌等方面介绍了胎教的方法。编排上以周为单位,更有了针对性。准妈妈通过科学的胎教方法,可孕育出智商更高的聪明宝宝。赶快行动吧!

图书在版编目(CIP)数据

胎教优生 40 周课程 / 王琪编著. —北京: 中国纺织出版社,

2008. 1

(幸福母婴书库)

ISBN 978-7-5064-4784-3

I. 胎… II. 王… III. ①胎教—基本知识②优生优育—基本知识

IV. G61 R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 195204 号

策划编辑: 李秀英 梁 平 责任编辑: 魏 萌 责任印制: 刘 强
装帧设计: 刘金华 旭 晖 美术编辑: 成 馨 文字编辑: 卜 超
插图绘制: 睿达点石

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京市雅彩印刷有限责任公司印制 各地新华书店经销

2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 787 × 1092 1/16 印张: 16

字数: 200 千字 定价: 26.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

胎教优生

40周课程

王琪 编著

北京妇产医院妇幼保健院围产医学科主任医师，副教授
北京市医疗事故鉴定委员会专家库成员
中华医学会北京分会司法鉴定所兼职司法鉴定人

 中国纺织出版社



写给自己

记录下自己买这本书时的美丽孕事和温馨心情吧!

在这里接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!



写给宝宝

我的宝贝，许多奇迹，因为有你，就会存在!

舒适愉悦的阅读体验，来自于贴心的细节

“幸福母婴书库”的医学专家和编创团队

愿与读者分享 本套丛书的人性化细节

细节

1

昂贵的轻型纸使图书重量轻 $1/3 \sim 1/2$ ——

我们使用了近年来在欧美流行的轻型纸来印刷图书内文，用其印制的图书比用普通胶版纸或铜版纸印制的图书重量轻 $1/3 \sim 1/2$ ，在您身怀六甲时，无论是携带还是阅读我们的图书，都会更为方便。

细节

2

专为妊娠女性科学设置的字体字号——

我们所使用的字体、字号和行距设置专门考虑到孕妇和产妇的视神经容易疲劳、酸痛等生理特点，每页设计的字数使您可以在阅读疲劳周期的低谷到来之前稍作停顿，减轻阅读疲劳，舒适的阅读感觉油然而生。

细节

3

纸张的原色调更有利于在阅读时保护眼睛——

国际上提倡纸张的白度不高于84度，色泽为原色调，本书使用的纸张白度在80度左右，这样可以使因怀孕、生产导致眼睛疲劳、酸胀的读者在阅读时不刺眼、不疲劳，即便长时间阅读也不会造成视力损伤。

细节

4

柔软舒适的手感——

轻型纸成书后，切口有毛边，正是这些小毛边提供了柔软的手感，而铜版纸和胶版纸有像小刀一样锋利的纸边，容易划伤手。

细节

5

绿色环保，为了宝宝，为了地球——

轻型纸是纯木浆纸，在生产过程中不添加荧光增白剂，造纸时对纸浆的漂白、蒸煮处理会减少，更多的是打浆处理，因而废液排出会相应减少，在使用过程中挥发出的有害人体的化学因子也会大幅减少。从环保与健康角度考虑，我们更愿意采用轻型纸。

细节

6
7
8

经过无数次的讨论，走访了多家妇产医院，精心筛选知识点，耐心尝试各种语言风格，合理构架提纲体例，推陈出新的版式和封面设计，乃至模特的挑选……

一切细节都是为了您的阅读体验……

目录

C O N T E N T S

第1章 Chapter

1

胎教——爱从这里起航 ...

- 告诉你一个真实的胎教.....12 关于胎教,准妈妈能做什么.....17
胎教的科学根据.....13 解析父母与孩子间的遗传密码.....19
胎教,母子都将受益.....15

第2章 Chapter

2

受孕前你必须要知道的 ...

- 如何进行孕前营养充电.....26 孕前准妈妈必读.....39
必不可少的孕前体检.....28 避开9个受孕雷区.....41
孕前防疫方案.....33 关于受孕的Q&A.....44
孕期理财,你准备好了吗.....37

第3章 Chapter

3

40周胎教详解 ...

第1月

怀孕第 1 周

- 营养胎教.....49
情绪胎教.....51
行为胎教.....51

- 环境胎教.....52
斯瑟蒂克胎教.....53
胎教禁忌.....53

怀孕第 2 周

- 营养胎教.....56

情绪胎教.....	57
行为胎教.....	57
环境胎教.....	58
斯瑟蒂克胎教.....	59
胎教禁忌.....	59

怀孕第 3 周

营养胎教.....	61
行为胎教.....	62
环境胎教.....	63
胎教禁忌.....	64

怀孕第 4 周

营养胎教.....	66
情绪胎教.....	66
运动胎教.....	66
环境胎教.....	67
斯瑟蒂克胎教.....	68

专家开讲 7个信号判断你怀孕了 69

第 2 月

怀孕第 5 周

营养胎教.....	72
情绪胎教.....	72
行为胎教.....	74
运动胎教.....	75
对话胎教.....	75
斯瑟蒂克胎教.....	76

胎教禁忌.....	77
-----------	----

怀孕第 6 周

营养胎教.....	79
情绪胎教.....	81
运动胎教.....	81
胎教禁忌.....	82

怀孕第 7 周

营养胎教.....	84
情绪胎教.....	85
行为胎教.....	86
音乐胎教.....	86
环境胎教.....	87
胎教禁忌.....	87

怀孕第 8 周

营养胎教.....	89
情绪胎教.....	89
行为胎教.....	89
抚摩胎教.....	89
音乐胎教.....	90
斯瑟蒂克胎教.....	90

专家开讲 怎样预防先天缺陷 91



第 3 月

怀孕第 9 周

营养胎教.....	95
情绪胎教.....	95
行为胎教.....	95
运动胎教.....	95
对话胎教.....	98
胎教禁忌.....	98

怀孕第 10 周

营养胎教.....	100
情绪胎教.....	100
行为胎教.....	100
音乐胎教.....	101
环境胎教.....	102
斯瑟蒂克胎教.....	102

怀孕第 11 周

营养胎教.....	104
情绪胎教.....	104
行为胎教.....	104
音乐胎教.....	105
美育胎教.....	105
斯瑟蒂克胎教.....	106

怀孕第 12 周

营养胎教.....	108
-----------	-----

情绪胎教.....	108
行为胎教.....	109
抚摩胎教.....	112
斯瑟蒂克胎教.....	112

专家开讲 怀孕后身体都发生了哪些变化 113

第 4 月

怀孕第 13 周

营养胎教.....	119
情绪胎教.....	119
抚摩胎教.....	119
行为胎教.....	120
运动胎教.....	121
对话胎教.....	122
音乐胎教.....	122
环境胎教.....	122
美育胎教.....	122

怀孕第 14 周

营养胎教.....	124
情绪胎教.....	124
行为胎教.....	124
运动胎教.....	126
对话胎教.....	129
音乐胎教.....	129
光照胎教.....	129
胎教禁忌.....	129

怀孕第 15 周

营养胎教.....	131
情绪胎教.....	131
运动胎教.....	132
环境胎教.....	132
斯瑟蒂克胎教.....	132

怀孕第 16 周

情绪胎教.....	134
行为胎教.....	134
抚摩胎教.....	135
对话胎教.....	135
胎教禁忌.....	135

专家开讲 准妈妈如何用药 136

第 5 月

怀孕第 17 周

营养胎教.....	140
情绪胎教.....	140
行为胎教.....	141
运动胎教.....	142
对话胎教.....	142

怀孕第 18 周

营养胎教.....	144
情绪胎教.....	144
行为胎教.....	144

抚摩胎教.....	145
音乐胎教.....	146
环境胎教.....	146
光照胎教.....	146

怀孕第 19 周

营养胎教.....	148
行为胎教.....	148
抚摩胎教.....	148
音乐胎教.....	148
环境胎教.....	149
胎教禁忌.....	149

怀孕第 20 周

营养胎教.....	151
情绪胎教.....	152
抚摩胎教.....	152
运动胎教.....	153
对话胎教.....	154
环境胎教.....	154

专家开讲 准妈妈出游策略 155

第 6 月

怀孕第 21 周

营养胎教.....	159
情绪胎教.....	159
行为胎教.....	160
抚摩胎教.....	161

运动胎教.....	161
音乐胎教.....	161
环境胎教.....	162
光照胎教.....	162

怀孕第 22 周

营养胎教.....	164
情绪胎教.....	165
运动胎教.....	166
斯瑟蒂克胎教.....	166

怀孕第 23 周

营养胎教.....	168
情绪胎教.....	168
运动胎教.....	168
对话胎教.....	169
音乐胎教.....	170
斯瑟蒂克胎教.....	171

怀孕第 24 周

营养胎教.....	173
情绪胎教.....	173
运动胎教.....	174
音乐胎教.....	174
环境胎教.....	175

专家开讲 摆脱失眠有妙招

176

第 7 月

怀孕第 25 周

营养胎教.....	178
情绪胎教.....	178
行为胎教.....	179
抚摩胎教.....	180
音乐胎教.....	181
胎教禁忌.....	181

怀孕第 26 周

营养胎教.....	183
情绪胎教.....	183
运动胎教.....	184
对话胎教.....	187
环境胎教.....	188
胎教禁忌.....	188

怀孕第 27 周

营养胎教.....	190
情绪胎教.....	190
抚摩胎教.....	191
环境胎教.....	191
音乐胎教.....	192
胎教禁忌.....	192

怀孕第 28 周

营养胎教.....	195
-----------	-----

情绪胎教.....	195
行为胎教.....	196
对话胎教.....	197
斯瑟蒂克胎教.....	197

专家开讲 如何进行家庭自我监护 198

第8月

怀孕第29周

营养胎教.....	201
行为胎教.....	201
抚摩胎教.....	201
运动胎教.....	202
对话胎教.....	203
环境胎教.....	203

怀孕第30周

营养胎教.....	205
情绪胎教.....	206
行为胎教.....	206
运动胎教.....	207
音乐胎教.....	208
环境胎教.....	208
美育胎教.....	208
胎教禁忌.....	209

怀孕第31周

营养胎教.....	211
情绪胎教.....	211

抚摩胎教.....	212
运动胎教.....	212
对话胎教.....	214
美育胎教.....	214

怀孕第32周

营养胎教.....	216
情绪胎教.....	216
抚摩胎教.....	217
对话胎教.....	218
音乐胎教.....	218
胎教禁忌.....	218

专家开讲

孕期压力与剧变，你能够承担吗

219

第9月

怀孕第33周

营养胎教.....	223
情绪胎教.....	224
音乐胎教.....	224
环境胎教.....	225
斯瑟蒂克胎教.....	225

怀孕第34周

营养胎教.....	227
运动胎教.....	227
对话胎教.....	229
音乐胎教.....	229

情绪胎教.....	230
美育胎教.....	230
胎教禁忌.....	230

怀孕第 35 周

营养胎教.....	232
情绪胎教.....	232
行为胎教.....	233
抚摩胎教.....	233
对话胎教.....	233
音乐胎教.....	234
胎教禁忌.....	234

怀孕第 36 周

营养胎教.....	236
情绪胎教.....	236
行为胎教.....	236
抚摩胎教.....	237
音乐胎教.....	238
光照胎教.....	238
斯瑟蒂克胎教.....	239

第 10 月

怀孕第 37 周

营养胎教.....	241
情绪胎教.....	241
行为胎教.....	242
抚摩胎教.....	242
对话胎教.....	243

斯瑟蒂克胎教.....	243
-------------	-----

怀孕第 38 周

营养胎教.....	245
情绪胎教.....	245
行为胎教.....	245
对话胎教.....	246
音乐胎教.....	246
斯瑟蒂克胎教.....	246
胎教禁忌.....	247

怀孕第 39 周

营养胎教.....	249
情绪胎教.....	249
斯瑟蒂克胎教.....	249
行为胎教.....	250

怀孕第 40 周

营养胎教.....	252
情绪胎教.....	253
行为胎教.....	253
对话胎教.....	253

专家开讲 理财·育儿篇 254



第 1 章

——> 胎教——爱从这里起航

对

胎教的误解由来已久。真正的胎教不是教胎儿唱歌、算术，科学的胎教也不会宣扬把胎儿培养成将来的神童。

在怀孕的过程中，我们实施胎教开发宝宝的潜能，而宝宝则利用胎教“教导”我们扮演好父母的角色，仅此而已。

- 告诉你一个真实的胎教
- 胎教的科学根据
- 胎教，母子都将受益
- 关于胎教，准爸爸能做些什么
- 解析父母与孩子间的遗传密码

.....



告诉你一个真实的胎教

许

多孕妇都希望通过胎教，让肚中的宝宝将来能“成龙成凤”。的确，胎教的刺激是能够引导胎儿潜能的发展，但这仅仅是第一步。

正确认识胎教

胎教所说的“教育”不同于出生后的“教育”，不是教胎儿唱歌、说话、算数……胎教主要是指训练孕妇创造良好舒适的怀孕环境，保持健康的精神、心理状态，通过各种科学的方式，利用信息刺激，开发胎儿的潜能，为出生后的早期教育奠定良好的基础。

有的人会说，以前胎教也不像现在这样流行，不也照样培养出了科学家、艺术家吗？是的。我们现在提倡胎教，并不是因为胎教可以培养出神童。更直接地说，就是在怀孕过程中，利用胎教开发宝宝的潜能，宝宝则利用胎教“教导”我们扮演好父母的角色。

直接胎教与间接胎教

直接胎教是针对胎儿各感觉器官发育成长的实际情况，使胎儿建立条件反射，激发胎儿的潜能，从而促进其大脑神经机能、躯体运动机能、感知技能的发展。间接胎教是以加强孕妇的精神、饮食、环境、知识等各方面的保健措施为主。通过加强孕妇保健，确保孕妇能够顺利渡过孕期，并且增进孕妇自我的身心健康，营造良好的怀孕环境，进而促进胎儿生理和心理上的健康发育。

胎教仅仅是起点

以智力举例。人的智力获得，50%在4岁以前（包括胎儿时期）获得，30%在4~8岁之间获得，另20%是在8岁以后完成。可见，即使胎教做的再充分，智力发展仅仅完成了不到50%。另外，胎儿出生后必须继续进行“教育”，如果受过胎教的婴儿出生后不继续给予持续训练，胎教的影响会在出生后6~7个月时消失。

● 胎教的科学根据 ●

胎

儿既看不见又摸不到,怎么能谈得上接受教育呢?胎儿能接受教育吗?这是大多数人初识胎教时的疑问。本节将为你揭开谜底。

要了解胎教的科学依据,首先要明白,胎教不是向胎儿“灌输”某种东西,而是对胎儿的感觉进行良性刺激,促进其健康生长发育。那么胎儿能感觉到刺激吗?国内外胎儿医学和妇产科专家在临床检查中,在运用精密的科学仪器进行观察时,都发现胎儿在母亲腹中的状态完全出乎人们的意料之外,胎儿对于来自母体的各种信息具有特别敏锐的感知能力,并能将其转换为记忆。而且,胎儿在母体10个月的时间里,每时每刻都依靠胎盘从母亲血液中获得营养和氧气,母亲血液里的激素和其他化学成分的变化必然影响胎儿的生理、心理活动,促进胎儿的生理和心理成长发育。



胎儿的视觉

据研究发现,从怀孕第4个月起,胎儿就对光线十分敏感。母亲进行日光浴时,胎儿就能够感觉到光线的强弱变化。胎儿在6个多月时就有了开闭眼睑的动作,特别是在孕期最后几周,胎儿已能运用自己的感觉器官了。当一束光照在母亲的腹部时,睁开双眼的胎儿会将脸转向亮处,他看见的是一片红红的光晕,就像用手电筒照在手背时从手心所见到的红光一样。现代医学用超声波观察发现,光线一闪一灭照射孕妇腹部,胎儿心率即出现明显变化。



胎儿的听觉

出生几天的婴儿,哭闹是常有的事,如果母亲把婴儿抱在左胸前,婴儿很快就安静下来。原来,胎儿在母体内时就已经习惯了母亲的心脏跳动声及血流声。出生后,婴儿耳朵贴近母亲胸前,这种声音和跳动把婴儿带回到昔日宁静的日子和安全的环境中,这种早已体验过的安全感是胎教可行的充分说明。

研究确认4个月的胎儿就有了听觉,对母亲子宫血管里的血流声、肠道气体的咕噜声、

猛烈的雷响声都有反应，还特别爱听父母的讲话声、唱歌声及柔和的乐曲声。6个月时胎儿的听力几乎和成人相等。外界的声音都可以传到子宫里，但胎儿对500~1500赫兹的声音感觉比较舒服，喜欢听节奏平缓、流畅、柔和的音乐，讨厌强快节奏的“迪斯科”，更害怕各种致命的噪声。



胎儿的触觉



胎儿的感觉发育较早，当胎动出现时，隔着母体触摸胎儿的身体，胎儿就会做出反应。这就是抚摩胎教的依据。



胎儿的记忆



胎儿的记忆是惊人的。胎儿就像一台不断储存程序的计算机，各种信息刺激会被存入，特别是反复的刺激。胎儿不但会有记忆，还会产生固定的条件反射，对胎儿出生后的发育起到很大的影响。英国莱塞特大学的研究人员做过一个试验，他们要求准妈妈在分娩前3个月，每天听半小时她自己喜欢的音乐，包括古典音乐、流行音乐等。在11名婴儿1岁生日的时候，研究人员在播放音乐的扩音器旁摆放数盏闪光灯，当婴儿望向不同的闪光灯时，便有不同的音乐播放出来。结果婴儿很快便明白了其中的关系，他们望向代表他们在母体内听过的音乐的闪光灯的次数明显多于其他闪光灯。这证明婴儿出生前3个月已有能力记得一些简单的东西。



胎儿的反射



胎儿医学测知，胎儿期已具备逃避反射、防御反射、吸吮反射、刺激性呼吸反射等动作。例如，当母亲猛然饮水时，胎儿会有剧烈的踢蹬运动，表示有水的感觉；如母亲进入声光柔和的房间，胎儿也会十分安静，表示适应；而母亲进入噪声和阴冷的地方，胎儿就会用激烈的胎动来表示厌恶和不满；孕妇不安时，胎儿的血氧量就降低；孕妇情绪激动时，胎儿也会出现多方面的混乱运动。

国内外大量的科学研究已经证明，胎儿在子宫腔内是有感觉、有意识、能活动的一个小生命，既然胎儿有听力、视力等，又有记忆力，所以，进行胎教、促进胎儿发育完全是可能的。胎教就是根据这些理论基础，在孕期调节和控制母体的内外环境，有针对性地、主动地给予各种有益的信息刺激，促进胎儿身心健康和智力的发育。

胎教，母子都将受益

胎

教的刺激能够引导胎儿潜能的发展，为孩子早期教育踏出成功的一步。在此过程中，胎教也会将准妈妈潜移默化成一位知识丰富、品格高尚的人。



受过胎教婴儿的特征

◆ 受过胎教的婴儿学习兴趣高，喜欢听儿歌、故事，喜欢看书、看字，不少孩子在还不会说话时，就拿书要妈妈教，学习汉字的能力惊人。智能得到超常发展，容易接受新的知识。同时，婴儿的记忆力较同年龄的婴儿好，记忆的速度也较快。

◆ 受过胎教的婴儿非常爱好音乐，特别喜爱在腹中时父母给自己听过的音乐。对音乐敏感、音感准确，学习音乐、唱歌的能力强。且新生儿在哭闹时听到胎教音乐很容易安静下来；若在睡前播放胎教音乐或母亲哼唱催眠曲，婴儿也能很快入睡。

◆ 受过胎教的婴儿情绪稳定、易安慰，适应环境能力强、很少无故哭闹，且容易养成良好规律的生活习惯，使父母得到较充分的休息。

◆ 受过胎教的婴儿对陌生环境的好奇心强。

◆ 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，使母亲明白宝宝是饿了还是要大小便，使母亲照料起来更方便。

◆ 受过胎教的婴儿运动与感觉系统发育较早，吸吮手指的能力、手的握力及四肢运动的能力强，动作协调性好，扶起坐立时颈部肌肉张力较好。

◆ 受过胎教的婴儿眼睛明亮，视听注意力优秀。

◆ 受过胎教的婴儿性格活泼，喜欢与他人接触，与未受过胎教的婴儿比较，较早学会笑、理解别人的表情和言语，并透过姿势的改变，表现出与人的互动。

总之，受过胎教的孩子将来学识字、听课、唱歌、游戏、与人互动等能力都比较强，



↑ 胎教促进胎儿的生长发育。