



T A I J I A O Z A O J I A O Y I D I A N T O N G

胎教早教一点通

主编◎王竹星



天津科学技术出版社

TAIJIAO ZAOJIAO

胎教对大多数人来说，既熟悉又陌生。
熟悉是因为常言所说：胎生是因为从未接触过现实生活中的胎教。
那么，胎教到底要做什么？它有哪些内容？
不做胎教可以吗？胎教要注意哪些问题呢？



T A I J I A O Z A O J I A O Y I D I A N T O N G

胎教早教一点通

主编◎王竹星



天津科学技术出版社

TAIJIAO ZAOJIAO

胎教对大多数人来说，既熟悉又陌生。
熟悉是因为常常听说，陌生是因为从未接触过现实生活中的胎教。
那么，胎教到底要做什么？它有哪些内容？
不做胎教可以吗？胎教要注意哪些问题呢？

图书在版编目(CIP)数据

胎教早教一点通/王竹星主编. —天津:天津科学技术出版社,2008. 12

ISBN 978-7-5308-4771-8

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 138832 号

责任编辑:孟祥刚 赵 宁

责任印制:王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332403(编辑室) 23332393(发行部) 27217980(邮购部)

网址:www.tjkjbs.com.cn

新华书店经销

北京世纪雨田印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 20 字数 350 000

2008 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

定价:26.8 元

前言

孩子是人类的希望,祖国的花朵,作为父母都希望自己的孩子能够健康、聪明、可爱。当今社会生活节奏快,人们的生存压力也越来越大,于是人潮汹涌,人们为了工作、学习四处奔波,其中大多是处于育龄期的青年男女。社会在进步,生活水平在提高,对于改善生命质量无疑是一种好现象。但是,对于提高人口质量,改善下一代人口素质,却是一个不容乐观的社会问题。特别是忙于工作、忙于事业的已婚青年男女,如何生一个健康、聪明、可爱的宝宝,是一个迫切需要科学指导的问题。

由此,近年来该问题得到了相关专业人士的关注。很多专家学者认为人类智力潜能远远超出人们的想象,人的一生中学习潜能最大的时期不在大学,也不在中学。而是在幼儿时期,必须从零岁开始进行相应的教育。这里指的零岁教育应视为早期教育的核心,也就是从怀孕开始到学前三岁左右时进行的系统教育,旨在充分开发和提高儿童智能。

本书从胎教、早教两方面详细论述解决该问题。胎教,即指从怀孕开始到宝宝出生,在这段时间内,对胎宝宝进行定时定期的有益刺激,可以使胎儿的各方



面潜能得到充分开发;早教,即指从宝宝出生的第一天开始到学前三岁左右对其的各种形式的教育。胎教、早教均为孩子今后的全面发展奠定坚实有利的基础。

希望本书能给广大读者带来帮助,限于编者的水平,不妥之处在所难免,欢迎批评指正。

目 录

胎教：最早的教育

造就神童的重要环节——胎教

3/ 真实的案例：胎教现身说法

8/ 胎教并不神秘：什么是胎教

10/ 天才的神话是这样实现的

12/ 胎教种类：生育超常宝宝

15/ 孕妈妈疑问，专家好答复

把握聪明的前提：孕前优生也是胎教

19/ 龙生龙，凤生凤，老鼠生儿打地洞

21/ 预防遗传病：不能省略的遗传咨询

25/ 受孕前体检：把握好宝宝第一关

27/ 小心环境中隐藏的“宝宝杀手”

30/ 受孕前的营养准备和卫生知识

33/ 孕前补充叶酸和碘防胎儿畸形

34/ 把握受孕的年龄、季节以及时机

妊娠检查：胎教不可或缺的前提

41/ 怀孕了，孕妈妈的心从此放不下

43/ 为健康和安全“买单”：妊娠检查

47/ 最必要的基本检查——B 型超声波

48/ 专家呼吁：要鼓励孕妇做血清筛查

环境胎教：向不良环境勇敢地说“不”

50/ 让孕妈妈子宫环境更安全

54/ 孕妈妈居室布置要舒适

56/ 孕妇孕早期的生活纪律

59/ 孕妇孕期生活细节提示

60/ 孕期激情：夫妻性生活

62/ 把握关口：孕妇用药准则

63/ 补品补药，孕期不可乱用

64/ 孕妇忌涂清凉油和风油精

65/ 孕妇吃减肥药容易生畸婴

感受父爱的力量：父亲与胎教

66/ 参与胎教：父爱的力量

69/ 让胎儿熟悉父亲的声音

70/ 妻子怀孕，准爸爸胎教

营养胎教：给宝宝奉献好体质

72/ 胎儿器官发育与所需营养素

74/ 孕妈妈腹中宝宝益智健脑品

78/ 孕妈妈所需要的营养物质

83/ 孕妇孕期各种食物供应量

87/ 孕妇孕期宜吃的各种蔬菜

88/ 孕妈妈孕期饮食营养禁忌

92/ 胎儿畸形克星：补充叶酸

94/ 孕妈妈怎样合理补充钙剂

96/ 孕妈妈怎样合理补充铁

98/ 孕妈妈怎样合理补充锌

情绪胎教：快乐是最好的胎教

99/ 最好的胎教是快乐和微笑

102/ 仪容美造就孕妇好心情

105/ 让自己快乐和美丽起来

108/ 孕妈妈快乐小插曲

110/ 父母怎样做好情绪胎教



胎教早教

一点通

112/ 孕妇怎样摆脱消极情绪

113/ 孕妇怎样面对不良情绪

115/ 开心果:当你忧郁的时候

联想胎教:我想象着你的感动

119/ 你想象中的孩子是什么样的

120/ 孕妈妈怎样设计宝宝的形象

121/ 孕妈妈孕期要阅读哪些书

121/ 我和胎宝宝走进大自然

121/ 大自然的恩赐

122/ 到大自然中去

123/ 欣赏自然的美

你是我的牵挂:运动胎教

123/ 无限爱意——抚摸胎教

125/ 款款深情——拍打胎教

126/ 孕妇和胎儿做踢肚游戏

128/ 有益于胎教的孕妇运动

130/ 孕妇与胎宝宝一起散步

132/ 感受宝宝胎动

132/ 第一次感受宝宝胎动

134/ 自我监测宝宝胎动

心中感动是因为有你:语言胎教

137/ 什么是语言胎教

139/ 怎样进行语言胎教

140/ 与胎儿谈话的内容

142/ 和胎宝宝一起读书

143/ 怎样给胎儿讲故事

144/ 和宝宝一起看画册

144/ 怎样教胎儿学数字

144/ 准爸爸与语言胎教

145/ 语言胎教素材

145/ 胎教儿歌

147/ 胎教诗歌

148/ 胎教散文

150/ 胎教童话

我拿什么奉献给你:音乐胎教

152/ 什么是音乐胎教

153/ 音乐胎教的方法

157/ 胎教音乐应具备的条件

158/ 音乐胎教的运作和实施

160/ 怎样选用不同胎教音乐

162/ 准妈妈必听的胎教乐曲

164/ 胎儿钟情什么样的音乐

168/ 怎样延续宝宝的音乐感觉

169/ 小问题,大学问

169/ 教音乐给胎宝宝听要注意什么

170/ 优美音乐都可以做胎教音乐吗

170/ 怎样避免胎教音乐的负面影响

171/ 胎教音乐可以产生哪些作用

172/ 适合胎儿听的歌曲有哪些

172/ 怎样根据性格选择胎教音乐

173/ 为何不宜经常哼唱悲调歌曲

173/ 孕妇怎样选择胎教音乐磁带

173/ 为什么应选用一些固定乐曲

173/ 孕妇五音不全能给胎儿唱歌吗

光照胎教:甜沁心脾的光明

174/ 什么是光照胎教

174/ 怎样进行光照胎教

孕妈妈多情胎教大盘点

175/ 不同孕期胎教的重点

175/ 孕早期:胎教的开始时期

176/ 孕中期:胎教的最佳时期

177/ 孕晚期:胎教的巩固时期

177/ 胎教时间安排

178/ 胎教课程指南



178/ 怀孕第一月胎教课程
179/ 怀孕第二月胎教课程
180/ 怀孕第三月胎教课程
182/ 怀孕第四月胎教课程
183/ 怀孕第五月胎教课程
185/ 怀孕第六月胎教课程
186/ 怀孕第七月胎教课程
188/ 怀孕第八月胎教课程

189/ 怀孕第九月胎教课程
190/ 怀孕第十月胎教课程
192/ 一个成功的胎教案例
192/ 难以置信的胎教结果
193/ 我的孕期胎教课程
195/ 营造健康生活氛围
196/ 将事物视觉化后传递给胎儿
197/ 自制胎教教材——闪光卡片

早教:胎教的延续和发展

早期教育:人才的摇篮

200/ 一个“猪孩”的真实故事
201/ 早期教育要早到什么时候
202/ 早期教育是什么样的教育
203/ 早期教育有多大的潜能
205/ 智力发展的“递减学说”
208/ “三岁看大,七岁看老”
209/ 胎教、早教,缺一不可

开发宝宝智力的最佳时期

211/ 教育的理想是挖掘宝宝的潜能
212/ 从宝宝出生那天起就开始教育
213/ 宝宝早期教育的几个关键年龄
213/ 教育:从宝宝爱吃的食物开始
214/ 教育需要保持宝宝健康的心情
217/ 奠定教育基础:训练孩子五官
219/ 什么时候向孩子灌输词汇
221/ 尽早接触图书,培养阅读习惯
223/ 一切都是为了孩子的潜能

宝宝早期教育与训练

224/ 1个月宝宝的早期教育与训练

226/ 2个月宝宝的早期教育与训练
227/ 3个月宝宝的早期教育与训练
229/ 4个月宝宝的早期教育与训练
230/ 5个月宝宝的早期教育与训练
232/ 6个月宝宝的早期教育与训练
235/ 7个月宝宝的早期教育与训练
238/ 8个月宝宝的早期教育与训练
240/ 9个月宝宝的早期教育与训练
242/ 10个月宝宝的早期教育与训练
245/ 11个月宝宝的早期教育与训练
247/ 12个月宝宝的早期教育与训练
250/ 13~17个月宝宝的早期教育与训练
254/ 18~21个月宝宝的早期教育与训练
258/ 22~24个月宝宝的早期教育与训练
262/ 25~27个月宝宝的早期教育与训练
268/ 28~30个月宝宝的早期教育与训练
273/ 31~33个月宝宝的早期教育与训练
279/ 34~36个月宝宝的早期教育与训练

教育宝宝要全面发展

286/ 什么是好的家庭教育



胎教早教

一点通

287/ 在游戏中唤起孩子的兴趣

289/ 教宝宝在游戏中体验人生

293/ 听故事——宝宝快乐阅读

296/ 爸爸妈妈与宝宝共读法则

297/ 促进宝宝语言能力发展

299/ 孩子语言能力发展游戏

302/ 促进宝宝外语能力发展

302/ 模仿是教育宝宝的好机会

304/ 培养宝宝多方面的兴趣

305/ 引发宝宝提问题的兴趣

306/ 夸奖孩子的好奇心

308/ 杜绝填鸭式的教育

309/ 要与孩子平等相待

310/ 激发孩子数学兴趣

312/ 玩出孩子各种能力





胎 教

最早的教育





想你的时候,宝贝
我的天空有如雪花铺天盖地而来
正如我的思念
漫天飞舞而且洁白

抚摸你的时候,宝贝
我的思绪有如飘落的雪花
一片片向我涌来
用热血把我的生命吻化

提到“胎教”,你想到什么?

许多孕妇的直觉反应是“听轻柔的音乐,陶冶孩子的性情”。

更有孕妇说,“随时保持愉快的心情”,希望宝宝有副好脾气。

也常有孕妇说,“多看美的事物,想象孩子可爱的容颜,多喝牛奶”,宝宝以后才会长得白皙漂亮。

重视亲子关系的父母会注意“多和宝宝说话,最好再和他玩玩游戏”。注重语言发展的父母则可能再加上“每天讲故事”。

各种胎教秘方,从容貌到性情,从健康到亲子互动……包罗万象。只要有人怀孕,各种教导妈妈“该这样做、不该那样做”的说法,就传得不亦乐乎;尤其是周遭亲友的亲身经历,更成为准妈妈奉行的法则。

那么,到底什么才是胎教?怎样才能有效地进行胎教?我们希望本书能给你一个答案,并希望本书能帮助你正确地给宝宝实施胎教。

造就神童的重要环节——胎教

有一种语言
只有你我懂
在最平凡的字眼里





隐藏着最惊心动魄的感情
 这种感情又是那么圣洁
 胜过了教堂的钟声
 让这种默契默默成长吧
 我未临世的宝贝



这个“语言”，就是胎教。胎教可以改变、强化胎儿素质。经过胎教的婴儿学走、学话较早，反应灵敏，记忆力强；而且，在智能、个性、感情、能力等方面的发育都有突出的表现。胎教并不神秘，每位怀孕的准妈妈都可以为自己的宝宝实施胎教，以保证宝宝出生以后能健康、聪明地成长。

真实的案例：胎教现身说法

曾经有人问加拿大汉密尔顿交响乐团指挥博利顿·希罗特：

“你是怎样对音乐产生兴趣的？”

希罗特的回答是：

“在出生之前音乐就已经是我的一部分了。”

他解释说：

“那是我年轻的时候，当我发觉自己有异常的才能时，我感到疑惑不解。初次登台就可以不看乐谱指挥，大提琴的旋律不断地浮现在脑海里，而且不翻乐谱就能准确地知道下面的旋律。有一天，当母亲正拉奏大提琴的时候，我向她诉说了此事。母亲问我脑海里浮现出什么曲子时，谜被解开了。原来，我初次指挥的那支曲子，就是我还是在母亲腹内时她经常拉奏的那支曲子。”

前苏联著名小提琴家列昂尼德·科根在怀孕妻子的伴奏下，演练过一支新创作的乐曲，当他的孩子4岁学习小提琴时，竟能拉出这支曲子来，惊人的胎儿期记忆使父母赞叹不已。

下面这些介绍的都是真实的事例。

事例之一

知道有“胎教”一说是因为看了许多有关神童的报道，尽管觉得有点儿玄，但还是心存幻想，也想生出个天才来。于是，生活不稳定时、情绪不佳时、工作不顺时，我坚决不考虑生育问题，生育计划便一拖再拖。

拖过了30岁，心里有点儿急，也许我认为的最佳时机只能是一种理想，日子就

是在不断地动荡中平稳的前进,生吧!

可天不随人愿,没想到怀孕的日子竟是我人生中最艰难的一段时光。

得知孩子如期而至,我还来不及兴奋,丈夫就被派往外地就职。结婚6年从没有分开过,突然要一个人承担本该两个人一起面对的孕育新生命的责任,我的情绪跌入了冰谷。

接下来的日子不仅仅是寂寞,生活的难处一下子都冒出来了。每天上班,我几乎要穿越整个城市,一个来回花上三个钟头是常事,况且,工作也容不得我掉以轻心。我很沮丧,心里的压力很大。

但我很快平静下来,怕情绪波动引起体内化学成分的细微变化,让还是胚胎的孩子受影响,尤其是在孕期头三个月内。

既来之则安之吧!

我开始考虑解决上下班的交通问题,在离单位不远的城郊结合部,我租了一间小平房。房子很简陋,没有电视,没有电话,还时常有老鼠出没。我却很满足,因为它给我提供了自得其乐的空间,为我节省了时间,好开心,于是,为孩子取名“开开”。

面对现实的时候,我竟然忘记了自己曾有过培养天才的志向。我更关注遇到的具体问题:调整情绪,做好工作,调剂饮食。

清晨,我边听新闻边吃早餐,牛奶鸡蛋是必不可少的,有时还加上一个水果。出门时,我带着随身听,用耳机塞住一边耳朵听舒缓的音乐和欢快的儿歌,还不时哼几句。坐两站公共汽车后,我便沿着动物园的围墙散步,走十分钟就能到办公室。在早晨的阳光和鸟鸣中开始一天的生活,总能让我有一个好心情。有时,遇到交通堵塞,废气、噪音污浊不堪时,我会轻轻抚着肚子说:“开开,耐心等一等,很快会过去的。”这样说着,焦躁的情绪就得到了缓解。

整个孕期,我的心情是平和的,面容是和颜悦色的。翻看那时留下的照片,我发现自己别样地美丽,这就是一位孕育生命的母亲的自信和喜悦。

我当时并不很明确地意识到这也是胎教的一部分,只是比较相信心理暗示的作用,自认为孕妇心境的平和,营养的均衡能使各项生理指标达到最佳,为胎儿提供优良的生长环境。

我一直相信一句话:怀孕不是病。既然是正常的生理现象,那就不该娇自己,除了必须的注意事项外,应该和其他人一样工作和生活。

怀孕早期我照常出差,去过香港、北京、上海、南京等城市,地下室、澡堂子我都住过。外出多接触各种各样的人和事,开阔了我的眼界和心胸,抑制了烦闷不安和



身体上的不适反应,当然,还要特别留意饮食卫生和劳逸结合。那时,出门我都要带一个装满酒精棉球的大瓶子。

朋友说我胆子太大,其实,我心中是有数的。我并没有因为工作紧张而导致身体不适和营养不良,也没有因为怀孕而影响工作。一切都很正常,这是我颇为得意的。

孕妇和胎儿之间是有感应的,所以胎教并非无稽之谈,对此我深有体会。一次,我与回家探亲的丈夫发生口角,当晚,胎儿就躁动不安,这是向我抗议呢!在怀孕九个月的时候,我逞强拎着10多斤的重物走走停停走了1千米。当我疲惫地在摇椅上打盹时,一阵剧烈的胎动几乎把我从椅子上掀下来,这让我惊吓不小。看来,任何细节都不能掉以轻心。

那时,我凡事都爱和肚子里的小人儿商量,还常敲打那鼓起的小手小脚,折折小屁股。一回家,我就开大收音机,让房间里一直有音乐、有人的谈话声。我没有更多的谈话对象,和胎儿对话就成了一种习惯。

也许是巧合,也许是歪打正着吧,孩子生下来时很健康,听到熟悉的儿歌她会快乐地蹬腿,听见喊她的名字就会睁开眼,一岁半之前,她从未生过病。现在,近6岁的女儿的语言表达能力明显比同龄人具有优势。

这些零散的细节使我体会到,胎教并不是正儿八经地教胎儿学什么;胎教实际上是一种调节孕母生理、心理状态并和胎儿沟通的一种生活方式。其中,孕妇平和的心境和均衡的营养是关键。如果一切都太刻意,那就可能与“拔苗助长”无异。也许,这就是我的胎教吧。

事例之二

从怀孕之初,直至分娩,我一直坚持每天早晚2次胎教活动,从不间断。

为了便于与胎儿交流,我为我的宝宝取了乳名叫晶晶。每次胎教前的准备工作是全身放松,排除一切杂念,全身心地与胎儿对话,仿佛孩子就在自己的面前。这时,我轻轻地对他说:“小晶晶,起床了,唱唱歌、跳跳舞”;然后再唱两首歌:“小晶晶,妈妈给你唱一首歌,《世上只有妈妈好》……”唱完了,再唱一首《小宝贝》……“现在来念小儿歌,《小苹果》和《数星星》。”儿歌念完以后,我就用小录音机放在离腹壁1~1.5厘米处,播放法国钢琴家理查德·克莱德曼的钢琴曲《秋日的私语》和《爱的纪念》两首名曲。我是用心去听的,仿佛置身于自然中,眼前展现出一幅美丽的风景画,有高山,有小溪,还有秋风轻轻袭来的凉爽,于是,就会有种超脱感。随着音符的结束,伴随我的将是一天的好心情。晚上再重复一次,内容相同。目的是使意识萌发中的胎儿,捕捉到这个美妙的信息,并转入胎教机制。

每天午间休息,我将会以极大的兴趣绘声绘色地讲述故事,朗读一些优秀的文章,也读一些儿童故事书,目的也是想通过母亲语言传递给胎儿信息,使其在不断变化的文化氛围中发育成长。

午睡以后,与胎儿共同游戏,我都放一些音乐,静静地躺在床上,用手指触摸腹部,不一会儿,我的宝宝会在我手指触摸的部位与我相碰,当我改变方向,他也会再一次地与我相碰。这种现象每天都可以碰到,真是其乐无穷。

儿子终于诞生了。孩子出生以后,我惊喜地发现,还未满月的他,已能够有意识地对哄他的人微笑,嘴巴还一动一动的。有时,他哭闹起来,只要叫他的乳名,会立刻停下来,很专注地听。如果再给他播放胎教时常听的音乐,他会很快安静下来,并露出一脸的满足。

如今,我的儿子无论在语言、体能、性格等方面都很棒。特别在语言方面,确实令人欣慰,刚20个月大时,他已能念七八首儿歌,唱3首歌,并能讲述简单的事情,跟他说话几乎没有障碍。

事例之三

安徽有一个早慧儿,名叫王越,他的父亲王飞说,王越的智慧完全得益于从胎教开始的早期教育。

我对胎教的效果是坚信不移的。爱人怀孕了,我对孩子有许多美好的憧憬,希望他出生后聪明伶俐,长大能像陈景润那样采摘数学王冠上的明珠。根据书本的指导,我与妻子合作,特别注意调节孕妇情绪,使其心情舒畅,并注重营养保健。从怀孕五六个月开始进行直接胎教。一是播放音乐。因为主要是给胎儿听的,所以收音机的耳机放在腹部。为了孩子智力发育和情绪稳定,我选择了轻音乐胎教,每天早上6点和晚上9点准时播放,从不间断,促使孩子胎动。二是播放英语录音和其他知识。胎儿8个月时给他播放英语字母的读音和简单的英语对话,同时,间隔播放自己录制的从1到100的数数儿、简单的加减法和乘法口诀表,还播放汉语拼音字母和儿歌、故事、古诗等。

经过几个月的直接胎教,这位“小学生”终于降临了——一个健康的“王子”:漂亮的脸蛋,乌黑的头发,明亮的眼睛,四处张望,不哭不闹。孩子降生的第一天,我就在产科室孩子的床头放音乐,弄得医生们莫名其妙(笑)。

后来孩子特别聪明,长到8个月就能用手势表示听懂数百个英语单词,接着对书、画、电视产生兴趣……神经发育迅速,接受力强。王越5岁时,已是小学三年级学生了,并且各门功课全优。他尤其对绘画和读书入迷,已有两幅美术作品入选安徽省少儿美术展览会;英语已能简单对话,会听、说、读、写数百个英语单词;会独

立写出 300 多字的作文,用词准确,语言流畅。

事例之四

先生学的是师范教育,对教育情有独钟,他常常给我讲一个个感人的故事。我听得津津有味,脑海中也浮想联翩,思绪飞扬……我成了丈夫的“胎教试验田”,还配合他开展各种丰富多彩的胎教活动。有时候我们会兴奋地朗诵歌谣,像两个大孩子般抒发情感。按照先生的指导,我从胎龄 5 个月开始对胎儿实施声音和触摸的刺激,给宝宝听音乐,对他爱抚的讲话,用手轻轻地抚摸他,这种良性的刺激可以促进胎儿感觉神经和大脑中枢的发育。

腹中宝宝 6 个多月时,我开始学习弹吉他,因为演奏乐器能使人心情舒畅,还能间接地发挥胎教的作用。我怀抱吉他,认真地练习,首先学会拨奏空弦,接着掌握了几个主要和弦,几周之后在我手指间就流淌出了舒伯特的《摇篮曲》——“睡吧,睡吧,我亲爱的宝贝……”

有时候,我们一起到大自然中欣赏美丽的图画,一起散步,畅谈人生,憧憬未来,一直坚持到孩子出生前的两个星期。

女儿出生了……她的听觉果然很灵,记忆力也比一般的孩子强。我和先生的“胎教”计划,使孩子的身体发育和智力发育都呈现出好的效果。

如今,女儿已经长大了,回忆她的成长经历,我心中充满了甜蜜——她幼儿期聪慧乖巧,很早就掌握了儿童电子琴和电脑操作,提前一年以计算机特长升入小学,小学三年级考入舞蹈特长班,五年级以英语特长考入天津和平外国语学校。

女儿的健康成长与成才,验证了“胎教”的深远意义。

其实,怀孕过程就是一个学习过程,我和胎儿都体验着成长的快乐,感受着爱的升华,怀孕也有艰辛,但艰辛是暂时的,快乐是长久的。

“怀孕时光”是我人生中最难忘、最辉煌、最神圣的时光,因为它孕育着未来!

事例之五

有位母亲自女儿哇哇坠地时起,就发现婴儿生活非常有规律。早 6 点半醒来,晚 10 点左右睡觉,白天很少哭闹,饮食、睡眠都非常按时;上托儿所后,对新环境适应很快,说话、走路都比别的孩子早。

当别人向她打听其中的奥秘时,她就讲到孕期非常注重胎教,使自己生活有规律,并制定了一个具体方案:

每天早晨起床后欣赏一段音乐,7 点钟到户外散步,做健身操;工作休息时,打打羽毛球或乒乓球;中午休息 1 小时,晚饭后到外面散步 1 小时,然后看看电视(少看),睡前进行胎教,大约 10 点钟睡觉。

胎教并不神秘：什么是胎教

提起胎教，人们往往觉得有点儿玄，甚至感到高深莫测，可望而不可及，其实，胎教并不神秘。“有喜了！”这个消息给热切盼望中的父母带来无限的喜悦和希望，这些希望就是最朴素、最原始的胎教。

“噢，这一定是一个好的孩子。”“眼睛像你，嘴巴像我，啊！肯定是一个漂亮孩子。”沉浸在美好愿望中的孕妇兴高采烈，容光焕发，在盼望和等待中度过了280天的孕期生活。当然，她一定会认为孕育中的胎儿是他们夫妻爱的结晶、生命的延续，是他们最心爱的宝宝。于是，她格外珍惜这次做母亲的机会，“慎起居、美环境、节饮食、戒酒浆”，以其博大的母爱关注着胎儿的变化，守护着胎儿成长。这就是一种极好的自然胎教。

一位妈妈说：

我动脑筋想办法，随意地创造了许多种胎教的方法。

我常常用右手食指在腹部轻轻地画来画去，我比划过数字“1、2、3、4、5……”、英语字母“A、B、C、D……”、英语单词“d ~ o ~ g, d o g; c ~ a ~ t, c a t”，还比划过汉字“宝宝、妈妈、爸爸、手、你好……”，让丈夫用手指在我的腹部边轻轻地边比划边用他好听的声音念出来“b ~ a ~ b ~ a”，我还“b a - b a，又叫爸爸。”

天气多么晴朗，空气多么新鲜！我坐在阳台上铺开纸笔，静静地画着腹中的胎儿，边画边说：“孩子，你感觉到了吗？妈妈用温暖慈爱的手在抚摸你，抚摸你的头、你的小屁股、你的小手、小脚丫，你知道妈妈为什么说话这么轻吗？声音大了，会让

你害怕呀！我感觉到这会儿，你的小脾气不是那么好了！是怎么啦？喔，妈妈没唱歌给你听！好了，妈妈就将画你的模样编成一首儿歌，你仔细地听吧。

圆圆的脑袋，晶亮的眼睛，翘翘的鼻子，弯弯的小嘴，肉肉的小手，肥肥的屁股，亲亲你的脸蛋，摸摸

