

KAIXIN MAMA TAIJIAO
YOUSHENG YOU MIAOZHAO

科普
畅销书

开心妈妈 胎教优生有妙招

本书特邀专家：邵守进（卫生部北京医院妇产科主任）
主编 南菱 许燕



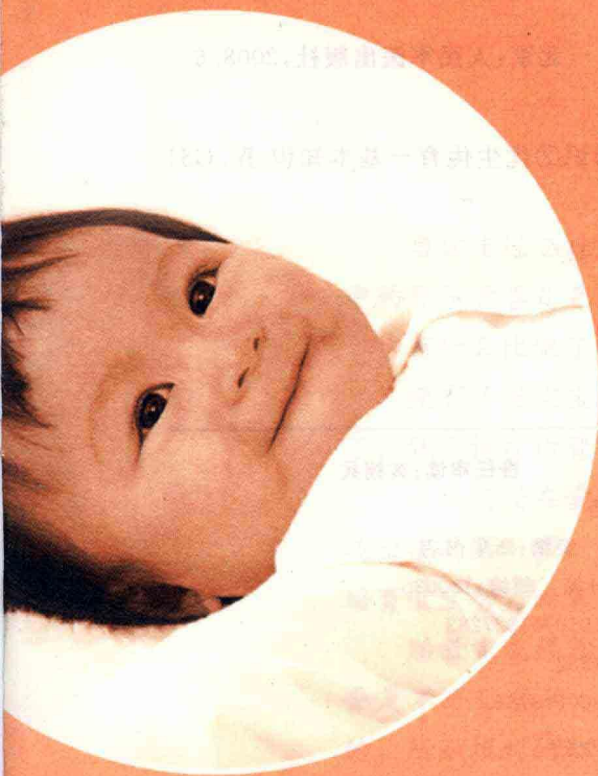
孕育健康宝宝，从了解育儿知识开始。
一部权威专家极力推荐的育儿宝典



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

KAIXIN MAMA TAIJIAO
YOU SHENG YOU MIAO ZHAO



开心妈妈

胎教 优生有妙招

主编 南菱 许燕

本书特邀专家 邵守进（卫生部北京医院妇产科主任）

编委 刘霞 任艳灵 徐帮学 席翠平 杨樱

人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

开心妈妈胎教优生有妙招/南菱,许燕主编. —北京:人民军医出版社,2008.6
ISBN 978-7-5091-1843-6

I. 开… II. ①南…②许… 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(2008)第 076911 号

策划编辑:石永青

文字编辑:王会军

责任审读:黄栩兵

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 **邮编:**100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8754

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:潮河印业有限公司 **装订:**京兰装订有限公司

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:13.5 **字数:**169 千字

版、印次:2008 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

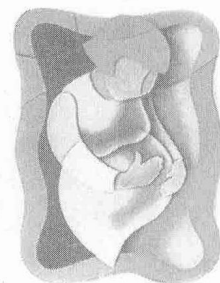
印数:0001~5000

定价:38.80 元

版权所有 侵权必究

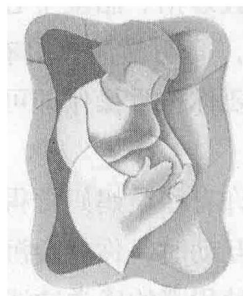
购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内容提要



本书是一部专门为孕妈妈精心编写的胎教孕育枕边书，它将伴随你轻松度过孕育生活每一天，对你的孕育胎教提供全程指导。编者根据现代胎教理论，分爱心妈妈胎教课堂、开心妈妈胎教月程方案、贴心妈妈胎教热线等篇章。特别设置了透视胎宝宝、孕妈妈变化知多少、细心爸爸要知道、开心妈妈胎教妙招、胎宝宝心语等版块，详细介绍了各个阶段胎儿的生长发育情况与所适用的胎教方法，以及整个孕期的营养、保健、日常护理等，全面地帮助孕妈妈有条不紊地实施和胎儿的胎教互动。内容丰富翔实、结构严谨灵活、语言轻松明快，具有可操作性，只要你按月操作即可完成对未来宝宝的胎教工作，从而孕育出天才的小宝宝。适合每一对新婚夫妇和年轻父母阅读。

前言



孕育一个健康聪明的宝宝是天下所有父母的心愿。自从你腹中有了生命的萌动，孕妈妈们为了自己未来的宝宝不输在起跑线上，便开始踏上了胎教优生的征程。

怀胎十月虽然很艰辛，也是很幸福的。因为，你所孕育的是一个伟大的生命，他是你基因的延续与传承。每一个新爸爸、孕妈妈无不把未来的小生命视若掌上明珠，期盼自己能制造一个不同凡响的小神童。

如果说孟母三迁择邻是早期教育的典范，那么孔母在孕期“肉不方不吃，椅子摆不正不坐，心里从不去胡思乱想”等一系列的“规矩”和“讲究”，则是早期胎教的先例了。无数事实证明，人生的起点从胎教开始，要想使你的宝宝成为可塑造之才，一定要为他营造好起跑的基础和氛围，使他从起跑线上就要领先一步。

自从腹中有了与你同呼吸共命运的宝宝，年轻的孕妈妈们在兴奋欣喜之余，心中不免又滋生出诸多的烦恼和困惑，不知该怎样对自己的胎宝宝进行科学的胎教。《开心妈妈胎教优生有妙招》的推出，对广大孕妈妈来说无疑是一个福音。本书是一部专门为孕妈妈精心编写的胎教孕育枕边书，它将伴随你轻松度过孕育生活每一天，对你的孕育胎教提供全程指导。书中采取逐月

分章，特别设置了透视胎宝宝、孕妈妈变化知多少、细心爸爸要知道、开心妈妈胎教妙招、胎宝宝心语等版块，内容丰富翔实、结构严谨灵活、语言轻松明快，简明易懂，具有可操作性，使孕妈妈在轻轻松松中实施科学的胎教，只要你按月操作即可完成对未来宝宝的胎教工作，从而孕育出天才的小宝宝。

也许有些孕妈妈觉得怀胎十月是一项繁重艰辛的任务，可当你融入与胎宝宝的互动时，你就会沉浸在无限的幸福之中，孕期带给你身体的不变，将会被这种甜蜜的感觉冲淡得荡然无存。

开始你的快乐胎教生活吧，随着胎宝宝的一天天长，每一天你都会有新的惊喜、新的发现。尽管此时的宝宝还只能用拳打脚踢来与你交流情感，但你会越来越觉得与他分不开了，因为，你将要成为一位母亲了。

~ 目录 ~

第一章 爱心妈妈胎教课堂

第一课 科学地认识胎教	/003
◆ 什么是胎教	/003
◆ 古往今来话胎教	/005
◆ 胎教是人生的第一起跑线	/008
◆ 不要走进胎教的误区	/012
第二课 正确地实施胎教	/013
◆ 胎教从孕前开始	/013
◆ 妈妈是胎教的主角	/018
◆ 爸爸是胎教的得力助手	/020
◆ 胎教日记是献给宝宝最珍贵的礼物	/021
第三课 快乐温馨的胎教方法	/023
◆ 营养胎教	/023
◆ 环境胎教	/026
◆ 音乐胎教	/028
◆ 抚摸胎教	/033
◆ 运动胎教	/035
◆ 语言胎教	/037
◆ 对话胎教	/039
◆ 光照胎教	/041
◆ 游戏胎教	/042
◆ 联想胎教	/044
◆ 怡情胎教	/046

目录

◆ 美育胎教	/049
◆ 性格胎教	/051
◆ 行为胎教	/052
◆ 习惯胎教	/054

第二章 开心妈妈胎教月程方案

开心妈妈第1月 (孕1~4周)	/057
◆ 透视胎宝宝	/057
◆ 孕妈妈变化知多少	/058
◆ 细心爸爸要知道	/060
◆ 开心妈妈胎教妙招	/065
◆ 胎宝宝心语	/067
开心妈妈第2月 (孕5~8周)	/069
◆ 透视胎宝宝	/069
◆ 孕妈妈变化知多少	/070
◆ 细心爸爸要知道	/072
◆ 开心妈妈胎教妙招	/076
◆ 胎宝宝心语	/080
开心妈妈第3月 (孕9~12周)	/081
◆ 透视胎宝宝	/081
◆ 孕妈妈变化知多少	/082
◆ 细心爸爸要知道	/083
◆ 开心妈妈胎教妙招	/088

~ 目录 ~

◆ 胎宝宝心语	/092
091 开心妈妈第4月 (孕13~16周)	/093
◆ 透视胎宝宝	/093
◆ 孕妈妈变化知多少	/094
◆ 细心爸爸要知道	/095
◆ 开心妈妈胎教妙招	/099
◆ 胎宝宝心语	/103
102 开心妈妈第5月 (孕17~20周)	/104
◆ 透视胎宝宝	/104
◆ 孕妈妈变化知多少	/104
◆ 细心爸爸要知道	/106
◆ 开心妈妈胎教妙招	/110
◆ 胎宝宝心语	/115
111 开心妈妈第6月 (孕21~24周)	/116
◆ 透视胎宝宝	/116
◆ 孕妈妈变化知多少	/117
◆ 细心爸爸要知道	/118
◆ 开心妈妈胎教妙招	/125
◆ 胎宝宝心语	/129
120 开心妈妈第7月 (孕25~28周)	/130
◆ 透视胎宝宝	/130
◆ 孕妈妈变化知多少	/131
◆ 细心爸爸要知道	/132

~ 目录 ~

◆ 开心妈妈胎教妙招	/136
◆ 胎宝宝心语	/140
01 开心妈妈第8月 (孕29~32周)	/141
◆ 透视胎宝宝	/141
◆ 孕妈妈变化知多少	/142
◆ 细心爸爸要知道	/143
◆ 开心妈妈胎教妙招	/147
◆ 胎宝宝心语	/152
02 开心妈妈第9月 (孕33~36周)	/153
◆ 透视胎宝宝	/153
◆ 孕妈妈变化知多少	/153
◆ 细心爸爸要知道	/154
◆ 开心妈妈胎教妙招	/157
◆ 胎宝宝心语	/161
03 开心妈妈第10月 (孕37~40周)	/162
◆ 透视胎宝宝	/162
◆ 孕妈妈变化知多少	/163
◆ 细心爸爸要知道	/164
◆ 开心妈妈胎教妙招	/170
◆ 胎宝宝心语	/172
04 开心妈妈分娩时的胎教	/173
◆ 孕妈妈要调整好分娩时的心理	/173
◆ 走好分娩全过程	/174

~ 目录 ~

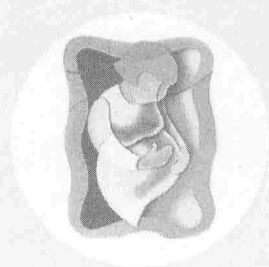
◆ 做好胎教与早教的衔接	176
--------------------	-----

第三章 贴心妈妈胎教热线

孕妈妈怎样摆脱消极情绪	181
怀孕期孕妇不宜哪些工作	182
孕妈妈闹区散步不可取	183
电热毯对胎儿也有影响	184
孕妈妈感冒怎么办	185
孕妈妈看电视须知	186
五音不全的孕妇能给胎儿唱歌吗	187
胎儿也会发脾气吗	187
孕妈妈妊娠早期慎用手机	188
孕妈妈慎用化妆品	189
孕妈妈不能打哪些预防针	190
孕妈妈多吃冷饮无益	190
孕妈妈不宜大量补钙和鱼肝油	191
孕妈妈慎服中草药	191
孕期不能接触汽油等有害气体	192
孕妈妈应与宠物忍痛割爱	193
胎儿不喜欢妈妈勉强的姿势	193
孕妇慎用风油精	194
孕期为何不宜吹电风扇	195
孕妈妈不宜在空调房内久留	195
孕妈妈应少吃烧烤	196
喜酸孕妇莫食山楂	196

~ 目录 ~

孕妈妈要少吃油条	/197
避免不良色彩影响孕妈妈心理	/197
孕妈妈警惕农药的危害	/198
父母吸烟对胎儿的影响和危害	/199
孕妈妈要远离酒精	/200
孕妈妈不可常熬夜	/200
孕妈妈不要久坐沙发不动	/201
孕妈妈慎选剖宫产	/201
后记	/203



第一章 爱心妈妈胎教课堂

第一课 科学地认识胎教

第二课 正确地实施胎教

第三课 快乐温馨的胎教方法



第一课 科学地认识胎教

♥ 什么是胎教

说起胎教，现在的孕妈妈们可能都会欣喜地告诉你：“胎教，就是在怀孕期间多给宝宝讲故事，多听美妙的音乐，使其在子宫内就开始接受教育，从而开发胎儿心智，为其出生后的学习和教育打下一个良好的基础。”

孕妈妈们说得没有错，但未免有些片面，要正确和全面地认识胎教，我们还需从胎教的定义开始讲起。所谓胎教，就是通过调整孕妇身体的内外环境，消除不良刺激对胎儿的影响，并采用一定的方法和手段，积极主动地对胎儿进行良好的子宫内训练和教育，以促使胎儿的身心得到健康的生长发育，为其出生后的继续教育奠定良好的基础。

胎教有广义和狭义之分。广义的胎教，是指为了促进胎儿生理和心理健康发育成长，同时确保孕产妇能够顺利度过孕产期所采取的精神、饮食、环境、劳逸等各方面的保健措施。因为如果没有健康的母亲，就不能生育出健壮的孩子。狭义的胎教，是指妊娠期间，在加强孕妇的精神、品德修养和教育的同时，重点通过母体，利用一定的方法和手段，刺激胎儿的感觉器官，以激发胎儿大脑和神



经系统的有益活动，从而促进身心健康发育。广义和狭义的胎教是统一的，两者不可偏废，通过孕妇保健和对胎儿感官有益的刺激是胎教的两个方面，它们属于有机组成的整体，是不可分开的。

胎教是集优生、优生、优教于一身的学问。我们只要顺应胎儿的身心发展的自然规律，为他的生存发展创造一个好环境，父母健康的身心，优美、宁静、舒适、和谐的生活环境，母亲平和、安乐的心境，就能使胎儿的感觉器官——大脑旧皮质受到良性刺激，为孩子未来拥有智慧和好性情奠定基础，孕育出健康聪明的宝宝。

受过胎教的孩子就是不一样：

◎ 宝宝不爱哭。受过胎教的婴儿虽然在饥饿、尿湿和身体不适时也会啼哭，但得到满足之后啼哭便会停止。还由于受过胎教的婴儿感音能力较好，每当听到母亲的脚步声、说话声就会停止啼哭。

◎ 孩子比较容易养成正常的生活规律。如在睡前播放胎教音乐或母亲哼唱催眠曲，婴儿就能很快入睡，满月后就能养成白天醒、晚上睡的习惯。

◎ 能较早与人交往。婴儿出生2~3天就会用小嘴张合与大人“对话”，20天左右就会逗笑，2个多月就能认识父母，3个多月就能听懂自己的名字。

◎ 较早学会发音。受过胎教的婴儿2个月时会发几个元音，4个月会发几个辅音，5~6个月发出的声音能表达一定的意思。

◎ 较早地理解语言。受过胎教的婴儿4个半月时能认出第一件东西，6~7个月时能辨认手、嘴、水果、奶瓶等。这样的婴儿能较早理解“不”的意思，早期学会服从“不”的孩子更懂事、更听话。他还会较早学会用姿势表示语言，会做“欢迎”、“再见”、“谢谢”等动作，也能较早理解

别人的表情，所以，显得特别聪明可爱。

◎较早学会说话。经过胎教和早教的孩子 9~10 个月时，就会有目的地叫爸爸妈妈，如果出生后不继续给以发音和认物训练，胎教的影响在 6~7 个月时就会消失。受过胎教和早教的孩子在 20 个月左右便能背诵整首儿歌，并且也能数数。受过胎教的孩子入学后成绩都比较优秀。



实验园地

前依斯特曼音乐学院名誉教授多拉德·谢特勒做了一个著名的胎教实验。在长达 14 年之久的研究中，谢特勒研究了怀孕期间听古典音乐如何对儿童智力产生影响。一组胎儿从怀孕 5 个月一直到出生，每天听特定的古典音乐两次，每次 5 分钟，而另一组胎儿不接受音乐刺激。孩子出生后，谢特勒每隔一两周就去拜访实验中两个组所有的父母和孩子，这种访问一直持续了 10 年。谢特勒发现音乐胎教组儿童比无音乐胎教组的儿童提前 3~6 个月开始说话。他们有更多的音乐天赋，学习也更好。谢特勒认为，胎教对儿童语言和音乐等方面的认知力发展有显著的影响。

♥ 古往今来话胎教

也许你会认为胎教是科技发展到今天才应运而生的新鲜产物，其实则不然，胎教的历史由来以久。追根溯源，我国是胎教的发源地，早在 2000 多年前的医书《黄帝内经》中，就有了关于胎教的论述。西汉初年，贾谊就总结了“古者胎教之道”，并在所著的《新书》中，专立了一篇来论述胎教。从魏晋南北朝到唐代，祖国的医学有了很大的发展，胎教也成为其重要的门