



TM

科学孕育更轻松

知识孕
期系列

胎教体操
语言胎教
音乐胎教
抚触胎教

让孕育成为享受

胎教新方案

Taijiao Xinfangan

总顾问/吴阶平

指导专家/严仁英 黄醒华 戴淑凤

中国人口出版社



胎教新方案

Taijiao Xinfangan

本册编著/张 矩



中国人口出版社



图书在版编目(CIP)数据

胎教新方案/张矩编著. - 北京:中国人口出版社,2004. 11
(幸福2+1)

ISBN 7-80202-088-3

I. 胎… II. 张… III. 胎教-基本知识 IV. G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 117005 号

胎 教 新 方 案

张 矩 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京市通州次渠印刷厂
开 本 710×1010 1/16
印 张 11.25
字 数 105 千字
版 次 2004 年 12 月第 1 版
印 次 2004 年 12 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-80202-088-3/R·425
定 价 16.80 元

社 长 陶庆军
电子信箱 chinapphouse@163.net
电 话 (010)83519390
传 真 (010)83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

播種現在
贏得未來

彭珮云

二〇〇四年九月

建立一个适合儿童成长的世界

---2002年联合国大会儿童特别会议宣言摘要

我们在此呼吁社会全体成员与我们一起开展一项全球运动，通过捍卫我们对以下原则和目标的承诺来建立一个适合儿童生长的世界：

- 1. 儿童第一。
- 2. 消灭贫穷：投资于儿童。
- 3. 对所有儿童一视同仁。
- 4. 照顾每一个儿童。
- 5. 让所有儿童受教育。
- 6. 保护儿童不受伤害和剥削。
- 7. 保护儿童免受战争影响。
- 8. 防治艾滋病毒、艾滋病。
- 9. 倾听儿童的意见并确保他们参与。
- 10. 为了儿童保护地球。

联合国秘书长
科菲·A·安南



“幸福2+1”丛书编委会

总 顾 问 吴阶平 原全国人大常委会副委员长

专家委员会 严仁英 北京大学第一临床医学院妇产科教授
中国关心下一代工作委员会专家委员会主任
世界卫生组织母婴保健合作中心主任

胡亚美 中国工程院院士、中华医学会副会长
北京儿童医院名誉院长
国务院学位委员会委员

杨魁孚 中国计划生育协会常务副会长
中国人民大学兼职教授

黄醒华 首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师
首都医科大学硕士生导师
中华预防医学会妇女保健学会主任委员
中华医学会围产医学分会常委

区慕洁 中国优生科学协会理事、“万婴跟踪”首席专家

戴淑凤 首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师
中国优生科学协会、中国优生优育协会理事

张湖德 中央人民广播电台医学顾问、北京中医药大学教授

编 委	万力生	王利芳	文 义	天 水	毛知凡
	刘恩娟	刘 云	刘春林	师建平	乔晓凡
	李 洁	李 乐	李潇然	张 凡	张春改
	张 矩	陆 芬	陈武山	杨娅娅	杨晓琴
	杨 丽	杨 静	郭 媛	黄菊山	黄秋杨
	梅 林	韩 春	董守红	雷 华	熊国宝

写在前面.....

Happy Family

人才的造就和培养,必须从生命的最初开始,也就是说要从胎儿期开始。把胎教理念传播到每个家庭,帮助未来的父母为胎儿创造一个健康成长与超常智能的良好环境是本书编写的目的。

现代科学不断证明,胎儿是一个有感觉的小生命,对外界的各种变化都能做出一定的反应,如胎儿对母亲心跳声、血管中的血流声及外界的语言、音乐节奏声都有反应。

国内外医学家通过仪器测定:胎儿在母体内不是整日酣睡,而是随着自身的发育逐步具有皮肤感觉、肢体活动、呼吸运动、发声等能力,而且不由自主地接受母亲生理、心理变化的影响,产生类似的情绪反应。

胎教就是根据这些,有计划地给胎儿以有益的启蒙教育,为出生后孩子的早期教育打下良好的坚实的基础。如果错过了胎教机会,出生后的孩子就难以补上这一课。因此,要教育出一个健康、聪明、可爱的宝宝,孕期胎教千万不能错过。

胎教成功与否与准妈妈的心理、营养、情绪及遗传等多种因素有关。胎教的涉及面很广,除要重视做好怀孕十月各阶段的胎教工作,还需通过抚摸、运动、音乐、语言、美学、情绪、环境、光照等等外部刺激的胎教方法,不断给胎儿灌输良好的启蒙教育。

亲爱的准爸爸妈妈们,您一定不想让宝宝输在起跑线上。那么,请您从怀孕开始就听从我们的安排,坚持每天进行胎教。

“幸福 2+1”丛书编委会



目录

ONTENTS

[第1章] 第一个月

生育是爱的传递,是夫妻感情的发展。从期待妊娠到实现生育,是夫妻真挚相爱的过程。计划怀孕后夫妻双方都要加强营养,注意孕前养生,保持充沛的精力,为优生打下坚实的基础。

第1周	3
1. 胎教方案——孕前须知	3
2. 营养胎教	4
第2周	4
1. 胎教方案——怀孕计划的实施	5
2. 营养胎教	5
第3周	6
1. 宝宝发育	6
2. 胎教方案——宝宝的起跑线	7
3. 孕期生理	8
4. 记录腰围与体重	8
5. 营养胎教	8
第4周	10
1. 宝宝发育	10
2. 胎教方案——胎教入门	11
3. 准爸爸必读	14
4. 步行是最好的运动	16
5. 要注意先兆流产	16



[第2章] 第二个月

现在您已确定怀上了一个宝宝，在激动与欣喜之余，别忘了给还未出生的宝宝进行科学而有规律的胎教，您的爱心与仔细，定会为宝宝未来的聪明灵性打下良好的基础。现代科学的发展，证明在妊娠期间对胎儿反复实施良性刺激，可以促进胎儿大脑的良好发育。

第5周	19
1. 宝宝发育	19
2. 胎教方案——重在养胎	19
3. 产前检查要注意时间	21
4. 营养胎教	21
5. 准爸爸必读	23
第6周	24
1. 宝宝发育	24
2. 胎教方案——宁静即胎教	25
3. 营养胎教	26
4. 准爸爸必读	27
5. 心理医生	28
6. 妊娠日记的主要内容	28
第7周	29
1. 宝宝发育	29
2. 胎教方案——行为胎教	30
3. 哪些病毒有致畸作用	31
4. 准爸爸必读	31
5. 心理医生	32
6. 营养胎教	32

目录

第8周	33
1. 宝宝发育	33
2. 胎教方案——环境胎教	33
3. 准爸爸必读	34

[第3章] 第三个月

养成一种良好的生活习惯是不容易的,有的人可能一辈子生活都是没有规律的。如果有些母亲本身生活无规律、习惯不良,那么从您怀孕起,从自身做起养成一个良好的习惯,才能培养出具有良好习惯的胎儿。

第9周	37
1. 宝宝发育	37
2. 胎教方案——习惯胎教	37
3. 胎教趣闻	38
4. 子宫的变化	38
5. 营养胎教	38
6. 心理医生	39
第10周	39
1. 宝宝发育	39
2. 胎教方案——形象意念胎教	40
3. 胎教趣闻	41
4. 心理医生	42
5. 营养胎教	42
6. 嫩玉米的营养成份	43
第11周	43
1. 宝宝发育	43
2. 胎教方案——美的胎教	44



3. 营养胎教	45
4. 准爸爸必读	46
5. 多动症的原因	46
第12周	47
1. 宝宝发育	47
2. 胎教方案——妈妈美宝宝也可爱	48
3. 胎教趣闻	52
4. 营养胎教	52
5. 准爸爸必读	53
6. 心理医生	53
7. 制怒药膳	54

[第4章] 第四个月

胎儿的生命也在于运动。胎教理论主张适当适时地对胎儿进行运动刺激和训练,也就是说,要适时适当地进行一些“体育”胎教,促进胎儿的身心发育。目前还不宜对胎儿进行直接的运动胎教,但对于胎儿而言,最舒服的感觉莫过于子宫收缩产生的皮肤刺激。

第13周	57
1. 宝宝发育	57
2. 胎教方案——母子运动与胎教	57
3. 给宝宝取个名	60
4. 怎样选择胎教音乐	60
5. 胎教趣闻	60
6. 心理医生	60
7. 孕妇不宜住新房	61
8. 准爸爸必读	61



目录

ONTENTS

第14周	62
1. 宝宝发育	62
2. 胎教方案——电视与胎教	62
3. 感受第一次胎动	63
4. 胎教趣闻	64
5. 营养胎教	64
6. 心理医生	65
7. 准爸爸必读	65
第15周	66
1. 宝宝发育	66
2. 胎教方案——情感胎教	66
3. 胎教趣闻	69
4. 营养胎教	69
5. 心理医生	69
6. 准爸爸必读	70
第16周	70
1. 宝宝发育	70
2. 胎教趣闻	71
3. 胎教方案——大自然的陶冶	71
4. 营养胎教	73
5. 准爸爸必读	73



[第5章] 第五个月

现在胎儿具有味觉功能了。能分辨出味道好不好。胎儿的触觉器官是逐渐发育完善的,为胎儿出生以后较快适应外界环境奠定良好的生理基础,并在以后的生活中不断得到新的提高。

○ 第17周	77
1. 宝宝发育	77
2. 胎教方案——音乐胎教	78
3. 营养胎教	80
4. 准爸爸必读	80
5. 孕妇要细心呵护自己	80
○ 第18周	81
1. 宝宝发育	81
2. 胎教方案——对话胎教	81
3. 营养胎教	83
4. 心理医生	84
5. 准爸爸必读	84
○ 第19周	85
1. 宝宝发育	85
2. 胎教方案——唱歌科学胎教法	85
3. 孕妇运动要适度	87
4. 营养胎教	87
5. 准爸爸必读	88
6. 心理医生	88
○ 第20周	88
1. 宝宝发育	88
○ 2. 胎教方案——性格培养	89

3. 胎教趣闻	91
4. 营养胎教	91
5. 准爸爸必读	91
6. 怎样防治背痛	91

[第6章] 第六个月

胎儿需要的是母亲的爱,不但需要语言上的和煦春风、优美的乐曲,而且还需要有肢体的接触和柔性的生命亲昵。摸一摸胎儿,腹内的小宝宝可以感觉到。

第21周	95
1. 宝宝发育	95
2. 胎教方案——抚摸胎教	95
3. 胎教趣闻	96
4. 准爸爸必读	97
第22周	97
1. 宝宝发育	97
2. 胎教方案——触摸胎教	98
3. 胎教趣闻	99
4. 准爸爸必读	99
第23周	99
1. 宝宝发育	99
2. 胎教方案——胎儿体操	100
3. 胎教趣闻	100
4. 营养胎教	101
5. 准爸爸必读	101
6. 心理医生	102



第 24 周	102
1. 宝宝发育	102
2. 胎教方案——触压拍打法	103
3. 胎教趣闻	103
4. 营养胎教	104
5. 准爸爸必读	104
6. 心理医生	105
7. 自然的胎教心境	106

[第 7 章] 第七个月

父母对胎儿做游戏胎教训练,不但增进了胎儿活动的积极性,而且有利于胎儿智力的发育。对胎儿进行语言训练是一种行之有效的胎教方法。语言胎教就是让父母用亲切、生动、形像的语言与胎儿对话,维系父母和孩子的亲情,时刻牢记胎儿的存在,并经常与之对话。

第 25 周	109
1. 宝宝发育	109
2. 胎教方案——记忆胎教	109
3. 准爸爸必读	110
4. 营养胎教	111
第 26 周	112
1. 宝宝发育	112
2. 胎教方案——动作刺激胎教	112
3. 准爸爸必读	113
4. 心理医生	113
5. 营养胎教	114

第 27 周	114
1. 宝宝发育	114
2. 胎教方案——胎儿运动	114
3. 营养胎教	115
4. 准爸爸必读	116
5. 心理医生	116
6. 什么是子宫收缩	117
第 28 周	117
1. 宝宝发育	117
2. 胎教方案——语言胎教	118
3. 准爸爸必读	119
4. 营养胎教	120

[第 8 章] 第八个月

父亲与胎儿对话是十分重要的,未来的父亲在与胎儿对话,给胎儿唱歌,训练胎儿运动等胎教手段的过程中,将发挥无可比拟的作用。父亲在对话过程中也可得到感情的升华,充分体察到身为人父的责任,对做母亲的心理将是一种极大的安慰和鼓励。

第 29 周	123
1. 宝宝发育	123
2. 胎教方案——孕妈妈和胎儿的信息沟通	124
3. 准爸爸必读	125
4. 心理医生	126
5. 预防早产儿	126
第 30 周	126
1. 宝宝发育	126
2. 胎教要持之以恒	127



3. 胎教趣闻	127
4. 胎教方案——心理胎教	127
5. 准爸爸必读	128
6. 迎接宝宝	129
7. 多休息,储存体力	130
第 31 周	130
1. 宝宝发育	130
2. 胎教方案——光照胎教法	130
3. 准爸爸必读	131
第 32 周	131
1. 宝宝发育	131
2. 胎教趣闻	132
3. 胎教方案——妈妈和胎儿一起运动	132
4. 营养胎教	133
5. 准爸爸必读	133
6. 迎接宝宝	134
7. 心理医生	134

[第 9 章] 第九个月

在此期间注重对胎儿性格方面的培养是十分重要的。

胎儿性格的形成离不开生活环境的影响,母亲的子宫是胎儿的第一个环境,小生命在这个环境里的感觉将直接影响到胎儿性格的形成和发展。

第 33 周	137
1. 宝宝发育	137
2. 胎教方案——给胎儿讲故事	137
3. 胎教趣闻	138