

中国优生优育协会 全国关心下一代工作委员会 联合推荐

国家级著名

孕产专家权威奉献

# 完美胎教

## 实用百科

北京妇产医院产科主任医师、教授  
蔡慧珍 编著

本书采用  
环保油墨  
印刷

聪明胎儿有智慧 潜能开发要趁早  
科学胎教好方案 助力成长起点高



新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

国家级著名

孕产专家权威奉献

# 完美胎教

实用百科

蔡慧珍 编著



新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

完美胎教实用百科 / 蔡慧珍编著. -- 北京 : 新世界出版社, 2012.4

ISBN 978-7-5104-2659-9

I. ①完… II. ①蔡… III. ①胎教 - 基本知识 IV.  
①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第052036号

## 完美胎教实用百科

作 者: 蔡慧珍

责任编辑: 张建平

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街24号 ( 100037 )

发 行 部: ( 010 ) 6899 5968 ( 010 ) 6899 8733 ( 传真 )

总 编 室: ( 010 ) 6899 5424 ( 010 ) 6832 6679 ( 传真 )

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: [frank@nwp.com.cn](mailto:frank@nwp.com.cn)

印 刷: 北京九天志诚印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 150千字 印张: 17

版 次: 2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-2659-9

定 价: 29.80元

版权所有

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: ( 010 ) 6899 8638

# 前言

## FOREWORD



大部分准爸妈都知道胎教对胎宝宝的成长有益，为了不让自己的胎宝宝落后，都争相进行胎教。但是，真正实施起来却又无从下手，很多准爸妈们不禁会问：到底胎教有哪些好处呢？胎教具体包括哪些内容，应该如何实施呢？什么时候是进行胎教的最佳时机呢？不同孕周的最佳胎教方案分别是什么呢？本书将一次性解答您的所有疑问。

本书的最大特点是，不但让准爸妈明白胎教的原理和方法，还根据不同孕周胎宝宝的变化，提出了每周的最佳胎教方案，让胎教更有针对性，更有效果。从内容来看，书中除了有优美动听的音乐、朗朗上口的童谣、名家经典的画作、童真童趣的故事、意境优美的散文，还有每周的营养菜谱、重要提示和专门针对准爸爸的参与方案，为您提供完美的40周胎教方案。

对胎宝宝进行合理的刺激，能最大限度地激发胎宝宝体内蕴藏的潜能，让宝宝出生之后有更健康的心理素质，更强的学习能力，更健康的体魄。准爸妈们要抓住胎教这个黄金时期，为宝宝的未来加分，这将是影响宝宝一生的重大举措，一定不要疏忽哦！

蔡慧珍

2012年5月

# 1 情绪胎教，培养好性情



## 什么是情绪胎教

情绪胎教是通过对准妈妈的情绪进行调节，创造清新的氛围及和谐的心境，通过准妈妈与胎儿的交流，促使胎宝宝的大脑得以良好发育的胎教方法。



## 情绪好坏对胎宝宝的影响

情绪胎教决定着母子关系的和谐与否，以及胎宝宝后天心理素质及心理健康，对胎宝宝的情绪、性格、健康、心理起着至关重要的作用。因此，孕期应重视情绪胎教的作用。



## 好的结果——促使胎宝宝生长发育

准妈妈良好的情绪可使胎宝宝的活动缓和而有规律，器官组织分化良好，尤其是对脑组织发育有好处。

胎宝宝出生后，性情平和，情绪稳定，不经常哭闹，能很快地形成良好的生物节律，如能规律地睡眠、排泄、进食等，一般来讲，其智商、情商较高。



## 不良结果——胎宝宝易发生发育畸形

准妈妈不良的情绪可对胎宝宝下丘脑造成不良影响，致使胎宝宝日后患精神病的几率增大，即使幸免，出生后往往体重低、好动、爱哭

闹、睡眠不良。

胎宝宝出生后经常发生消化系统功能紊乱，患其他疾病的可能性增高，并且对环境的适应能力差，幼儿时期常常发生行为问题以及学习困难等。



## 准妈妈应怎样做好情绪胎教

(1) 应胸怀宽广，乐观向上，尽量避免烦恼、惊恐和忧虑的情绪产生。

(2) 尽量把生活环境布置得整洁美观、赏心悦目，如在墙上挂几张漂亮的娃娃头像天天看，多欣赏花卉、盆景、美术作品和大自然美好的景色，多到户外呼吸新鲜空气等。

(3) 常听优美的音乐，常读诗歌、童话和科学育儿书刊。不看恐怖、紧张、暴力这类电视、电影、录像和小说。

总之，准妈妈要尽量保持愉快的心情，这样胎宝宝才能更健康地成长发育。



## 2 营养胎教，保障能量充沛



### 什么是营养胎教

营养胎教是根据胎宝宝在妊娠早期、中期和晚期发育的特点，指导准妈妈合理地摄取食物中的蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素、水、纤维素等多种营养素，以促进自身健康及胎宝宝生长发育的一种方法。



### 营养胎教的诸多好处

准妈妈进行营养胎教，既可为胎宝宝提供生长发育所需的各种营养素，保证胎宝宝大脑发育，又能避免流产、早产等，又可保障自身健康状况，保证体内营养均衡，同时还能降低孕期高血压、糖尿病等的发病几率。



### 让胎宝宝聪明的六大饮食提案

#### 提案1——多吃可以增加胎宝宝脑细胞数量的食物

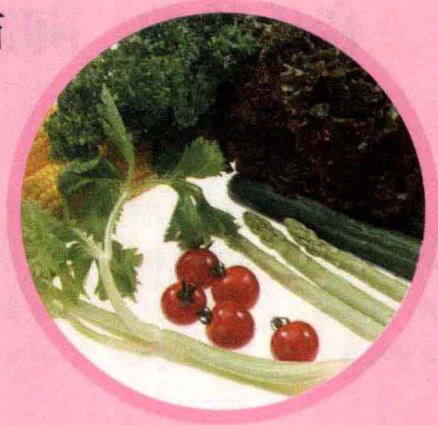
脑细胞数量增加的时间是在孕期0~19周期间，准妈妈可多食用蛋白质含量高的食物，如蛋黄、鸡肝、猪肾、猪脑、猪心、瘦肉、大豆等。

#### 提案2——多吃水果和蔬菜

果蔬中的抗氧化剂对胎宝宝的大脑非常有益，可有效地保护大脑纤维，避免其受到伤害。颜色越深的农产品抗氧化剂的含量就越高，如深绿色多叶蔬菜、木瓜、蓝莓和西红柿等。

#### 提案3——补充铁质

准妈妈在刚怀孕时体内的铁含量就已经不足了，如果不及时补充，会使胎宝宝在子宫里吸收不到足够的氧气，导致发育不良、智商低等。准妈妈可以适量补充铁剂进行补铁，也可多吃富



含铁质的食物，如瘦牛肉、鸡肉等。

#### 提案4——补充孕期维生素

准妈妈应每天补充维生素，比如B族维生素能够维持神经系统的正常运作，进而提高胎宝宝智力。

#### 提案5——补充Ω-3脂肪酸

准妈妈在孕中期吃的鱼越多，宝宝就越聪明，若不喜欢吃鱼，可每天补充1颗Ω-3鱼肝油来代替。富含α-亚麻酸的食物，如亚麻籽、胡桃以及芥菜籽油等，在人体内可以转化成Ω-3脂肪酸，也可食用。

#### 提案6——补充蛋白质

孕期准妈妈每天需要比以往多吸收10克的蛋白质。为此，每天可补充一杯酸奶、一杯绿豆汤、一片涂了花生酱的全麦面包或85克的瘦牛肉来补充。

## 3 音乐胎教，陶冶好情操



### 音乐胎教的好处

优美的音乐能使准妈妈心情舒畅，体内分泌更多的有利于健康的物质，改善子宫的血流量，从而促进胎宝宝的生长发育，并且音乐的节律性振动对胎宝宝的脑发育也是一种良性刺激。



### 不同孕期胎教音乐的选用

在挑选胎教音乐时要小心谨慎，孕期不同，准妈妈生理状况不同，就要选择不同的胎教音乐。

#### 孕早期——（0~12周）

怀孕早期准妈妈适宜听一些轻松愉快、诙谐有趣、优美动听的音乐，力求将准妈妈的忧郁和疲乏消除在音乐之中。可以听《春江花月夜》、《假日的海滩》、《锦上添花》等曲子。

#### 孕中期——（13~24周）

怀孕中期，胎宝宝已经开始有了听觉功能，这时的胎教音乐从内容上可以涉猎得更广泛一些。除了可继续听孕早期乐曲外，还可再增添一些乐曲，如柴科夫斯基的《b小调第一钢琴协奏曲》、《喜洋洋》等。

#### 孕晚期——（25周~40周）

准妈妈很快就要分娩了，心理上难免有些紧张，可选择既柔和又充满希望的乐曲听，如舒曼的钢琴曲《梦幻曲》。



### 音乐胎教的四个种类

#### 母唱胎听法

准妈妈可以低声哼唱自己所喜爱的歌曲，以感染胎宝宝。在哼唱时要凝神于腹内的胎宝



宝，其目的是唱给胎宝宝听，使自己在抒发情感与寄托内心的同时，让胎宝宝能享受到美妙的音乐。

#### 母教胎唱法

当准妈妈选好了一支曲子后，自己唱一句，随即想象胎宝宝在自己的腹内学唱。尽管胎宝宝不具备歌唱的能力，这种方法只是通过充分发挥准妈妈的想象力，使胎宝宝得到早期教育。本方法充分利用了母胎之间的“感通”途径，其教育效果是比较好的。

#### 器物灌输法

利用器物灌输法进行音乐胎教，需要准备一架微型扩音器，将扬声器放置于准妈妈的腹部，当乐声响起时不断轻轻地移动扬声器，将优美的乐曲通过腹部，源源不断地灌输给胎宝宝。在使用时要注意，扬声器在腹部移动时要轻柔、缓慢，时间每次以5~10分钟为宜。

#### 朗诵抒情法

在音乐伴奏与歌曲伴唱的同时，朗读诗或词以抒发感情，也是一种很好的胎教音乐形式。在一套胎教音乐当中，器乐、歌曲与朗读三者前后呼应，优美流畅，娓娓动听、有条不紊、和谐统一，能给准妈妈与胎宝宝带来美的享受。

## 4 抚摸胎教，传达温暖爱意



### 抚摸胎教的好处

抚摸胎教是指准妈妈用手轻轻抚摸胎宝宝，把这种动作通过腹壁传达给胎宝宝，形成其触觉上的刺激，从而促进胎宝宝感觉神经和大脑发育的一种方法，有着诸多好处。

(1) 经过抚摸胎教训练出生的宝宝，出生后肌肉活动力较强，对外界环境的反应较灵敏，翻身、爬行、站立、行走等动作都能提早。

(2) 抚摸胎教能使胎宝宝神经系统活动旺盛，让他放松情绪，加速生长发育速度。

(3) 抚摸胎教可以锻炼胎宝宝皮肤的触觉，并通过触觉神经感受体外的刺激，从而促进胎宝宝大脑细胞的发育。

(4) 抚摸胎教可以增进胎宝宝在子宫里的活动能力。活动能力较强的胎宝宝，出生24周后，在站立、爬行、行走等运动方面的能力，要比一般的胎宝宝发育超前，手脚较灵活，步履也更稳健。

(5) 抚摸胎教的过程中，不仅能让胎宝宝感受到准妈妈的关爱，还能使准妈妈身心放松、精神愉快。并且可以使胎宝宝有一种安全感，又能激发胎宝宝运动的积极性。

(6) 通过对胎宝宝的抚摸，也很好地起到了母子间的沟通作用，交流了彼此的感情。



### 抚摸胎教有技巧

不少准妈妈通过用手抚摸肚皮的方式安抚胎宝宝，其实准妈妈抚摸肚子是有技巧的，准妈妈手抚摸肚皮的方向，最好固定为从左到右和从



上到下。

怀孕不到36周的准妈妈，千万不要频繁摸肚皮，以免引起子宫收缩，导致早产。有的准妈妈怀孕后，很喜欢摸自己的肚子，还喜欢使劲的来回摸，一天摸几次，这样做很容易引起胎宝宝脐带绕颈。

当然，抚摸肚皮是和胎宝宝沟通的一种有效方式，正常情况下，怀孕8周开始，胎宝宝就在母体内活动了，但这时的活动幅度很小，准妈妈不能感知。随着妊娠月份的增加，活动幅度会越来越增大，从吞吐羊水、眯眼、咂手指、握拳，直到伸展四肢、转身、翻筋斗等。

一般过了孕早期，抚摸胎教就可以开始实施，抚摸肚子的技巧如下：准妈妈在腹部完全松弛的情况下，用手从上至下、从左至右，来回抚摸。心里可想象自己的双手真的爱抚在可爱的小宝宝身上，深情地默念：“小宝宝，妈妈真爱你”、“小宝宝真可爱”等。要注意的是，抚摸时动作宜轻，时间不宜过长，每次2~5分钟。



## 5 语言胎教，增强沟通能力



### 语言胎教的好处

准妈妈或家人用富有感情的语言，有目的地对子宫中的胎宝宝讲话，给胎儿期的大脑皮质输入最初的语言印记，为胎宝宝后天的学习打下基础，这就是语言胎教。

如果准爸妈能多培养胎宝宝的语言能力，随着胎宝宝的成长与发育，他的理解力便会愈来愈强，胎宝宝出生后，他的语言表达能力也会比较强。

语言胎教同时也锻炼了胎宝宝的听力和思维能力。准爸妈每天不用进行太长时间的语言胎教，胎宝宝出生后很快就会听懂准爸爸与准妈妈情境式的旁白，形成连续的、准确的表达方式。



### 和胎宝宝说话的技巧

很多准妈妈都知道对胎宝宝说话的好处，这不仅可以把快乐的情绪传递给他，促进胎宝宝发育，还能让准妈妈更快地进入角色。不过对胎宝宝说话也是要讲究技巧的。

#### 音量适中、吐字清晰、速度缓慢

准妈妈讲话时音量要适中、吐字要清晰、速度要缓慢，并且要发自内心。因为声音通过羊水的传递后往往有些模糊不清，因此准妈妈在对胎宝宝说话时，音量要适当大一些，吐字要清晰一些，停顿要长一些，语速要慢一些。

#### 对事物名称要用正规称谓

准妈妈跟胎宝宝说话，要注意语言的规范化，对事物的名称要用正规称谓。如教他认识汽车，第一次就该告诉他“这是汽车”，不要以



“嘟嘟”来代替，否则宝宝以后把“嘟嘟”改称为汽车时，又得再学习一次，使他感到复杂。

#### 不要用单词或短语来替代句子

有的准妈妈总习惯于使用单词或短语来替代句子跟胎宝宝说话，这实际上是限制了胎宝宝的思维能力和语言能力。很多准妈妈认为对胎宝宝说长句子或完整的句子，胎宝宝听不懂。研究证明，胎宝宝的语言理解能力很强，一般都能听明白，只是还不能清晰地表达。

#### 持之以恒

准妈妈两天打鱼三天晒网可不行！要坚持，哪怕每天只有15分钟。每次的时间短一些也不要紧，但要坚持每天至少进行一次。

#### 保持愉悦心情

准妈妈自己不要觉得有负担，情绪上保持愉悦很重要，如果准妈妈总有“真烦呀”等抵触情绪，无形中就会成为一种压力，而这种压力也往往会传递给胎宝宝。因此，准妈妈自己要保持轻松愉快的心情，如果能把它作为一种享受，就再好不过了。



## 6 艺术胎教，培养优雅气质

心理学家认为，画画、剪纸等艺术胎教不仅能提高准妈妈的审美能力，产生美的感受，还能通过笔触和线条，达到释放其内心情感，调节情绪的作用。同时，准妈妈的心情平静、愉悦，也会对胎宝宝产生积极的影响。

### 名画欣赏

名画欣赏对开发胎宝宝的右脑有显著的作用。准妈妈带胎宝宝参观画展，直观整体地欣赏作品，有利于活化胎宝宝的右脑。同时，名画欣赏也丰富了准妈妈的生活，陶冶了情操，在欣赏的同时也会提高色彩辨识力，对胎宝宝以后的审美和想象力能起到一定的帮助。

平日里，准妈妈可以购买一些世界名画印刷品，贴在墙上随时欣赏，而且要用语言向胎宝宝描述所看到的图画。

### 名著欣赏

准妈妈应当经常阅读一些书籍。因为生活中每个人都会被一些优美的言语、引人入胜的文学作品所吸引。这不仅可以使准妈妈本身的生活得以充实、丰富，同时也熏陶了腹中的胎宝宝，让他也能感受到这诗一般的语言、童话一样的仙境，而且还会刺激胎宝宝快速地生长，使其大脑的发育优于其他胎宝宝。

### 书法欣赏

书法是我国艺术宝库中的精髓，源远流长，其内容博大精深，是中华民族文化殿堂中一颗璀璨的明珠。



书法教育同其他艺术教育一样，都是培养发展胎宝宝的审美能力，陶冶其情操。准妈妈可欣赏《兰亭集序》这类作品，修养心性，陶冶情操。

### 巧做手工

孕期中勤于动手的准妈妈所生的宝宝会心灵手巧，因为管理和支配手指活动的神经中枢在大脑皮层占的面积最大，经常活动手指，可以促进大脑皮层相应部位的生理活动，提高人的思维能力。

做手工时，准妈妈自身在对美进行欣赏与鉴别，即是在锻炼自己的思维，同时，这些行为又通过信息传递的方式传给胎宝宝，从而促进胎宝宝大脑发育，有利于胎宝宝智力的提高。

### 和胎宝宝一起画简笔画

绘画对于每一个宝宝来说，都是他们表达对这个世界的认识、表达自我的最直接的方式。他们用自己手中的笔传达他们的内心，表达他们对这个世界的看法。所以说，怀孕期间，准妈妈可以试着拿起画笔，画个简笔画，这样做对胎宝宝的健康成长大有裨益。

## 7 运动胎教，练就健康体魄

运动胎教是指准妈妈进行适宜的体育锻炼，促进胎宝宝大脑及肌肉的健康发育，使准妈妈能正常妊娠及顺利分娩的一种方法。



### 怀孕早期的运动

这时，准妈妈的妊娠反应比较严重，进行适当的运动，不仅可使准妈妈心情变好，而且对胎宝宝的发育也是非常有益的。

#### 散步

散步不受条件限制，可随时进行。准妈妈可以边呼吸新鲜空气，边欣赏大自然美景；散步过后，会产生轻微适度疲倦，对睡眠有帮助，还可以调节心情，消除烦躁和郁闷。

#### 踝关节运动

取坐位，一条腿放在另一条腿上面，下面一条腿的足踏平地面，上面一腿缓缓活动踝关节数次，然后将足背向下伸直，使膝关节、踝关节和足背连成一条直线。两条腿交替练习上述动作。可促进血液循环，增强脚部肌肉。

#### 足尖运动

取坐位，两足踏平地面，足尖尽力上翘，翘起后再放下，反复多次，注意足尖上翘时，脚掌不要离地。可促进血液循环，并增强脚部肌肉。

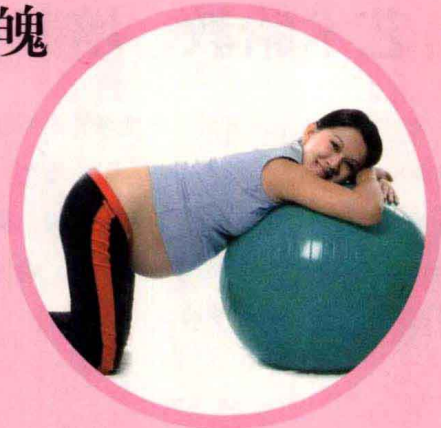


### 怀孕中期的运动

到了孕中期，除散步之外还可做以下的运动。

#### 练习盘腿坐

在早晨起床和临睡时可盘腿坐在地板上，两手轻放两腿上，然后用力把膝盖向下推压，持续一呼一吸的时间，即把手放开。如此一压一放，反复



练习2~3分钟。通过伸展肌肉，可使腰关节松弛。

#### 骨盆扭转运动

仰卧，左腿伸直，右腿向上屈膝，足后跟贴近臀部，然后，右膝缓缓倒向左腿，使腰扭转。接着，右膝再向外侧缓缓倒下，使右侧大腿贴近床面。如此左右交替练习，每晚临睡时练习3~5分钟。可锻炼骨盆关节和腰部肌肉的柔软性。



### 怀孕晚期的运动

怀孕晚期是准妈妈最疲劳的时期，应以休息为主，运动锻炼则应视自身条件而定。

#### 四肢运动

站立，双手向两侧平伸，肢体与肩平，用整个上肢前后摇晃划圈，大小幅度交替进行；站立，用一条腿支撑全身，另一条腿尽量高抬，然后可反复几次。

#### 腹肌活动

进行半仰卧起坐。准妈妈平卧，屈膝，身体缓慢抬起从平卧位到半坐，然后再回复到平卧。这节运动最好视本人的体力而定。

#### 骨盆运动

准妈妈平卧在床，屈膝，抬起臀部，尽量抬高一些，然后徐徐下落。

#### 增强骨盆底肌肉练习

收缩肛门、阴道，再放松。

## 8 联想胎教，完成爱的传递



### 什么是联想胎教

联想胎教又称为意念胎教，就是指准妈妈通过对胎宝宝形象的想象，对正在迅速发育的胎宝宝大脑、形体和容颜以及各个脏器的刺激，使胎宝宝按照准妈妈这些主观意念去发育成长，最终实现准妈妈的想象，成为健康、聪明的胎宝宝的过程。

准妈妈们从现在开始，不妨每天利用10分钟的时间想象一下你未来的宝宝吧，让自己纷繁的思绪完全沉静下来，这样做，对胎宝宝很有好处。

准妈妈在对胎宝宝形象的构想中，会使情绪达到最佳的状态，而促进体内具有美容作用的激素增多，使胎宝宝面部器官的结构组合及皮肤的发育良好，从而塑造出自己理想中的胎宝宝。在我们日常生活中看到许多相貌平平的父母却能生出非常漂亮的孩子，这与怀孕时母亲经常强化胎宝宝的形象是有关系的。



### 联想胎教如何做

准妈妈在进行意念胎教时可以让整个身体放松下来，深深地吸气，慢慢地呼气，把紧张、压力与不快统统吐出去，进入放松的状态。

然后，想象最令人愉悦的场景，这种想象能够提高准妈妈的自信心，并最大限度地激发胎宝宝的潜能，对克服妊娠抑郁症也很有效果。

如果准妈妈在做联想胎教时若是心情愉悦，就能促进良性激素的分泌，使胎宝宝面部结构及皮肤发育良好，所以准妈妈一定要时常保持愉悦的心理状态哦。



### 想象一下胎宝宝的样子吧

即使你现在是在怀孕早期，胎宝宝还只是小小的嫩芽儿，没关系，你照样可以想象他的模样。他长得像谁？他的性格是什么样的？你希望他将来成为一个什么样的人？当那些想象中的画面一一在脑海中浮现时，准妈妈身上的每一个细胞都会变得兴奋而充满活力。

千万不要小看“心理图像”的神奇力量，这些“心理图像”会给你带来更多美好的体验，让你在孕期所遇到的一切困难都变得容易克服。



### 开始你的联想之旅

准妈妈喜欢什么季节就可以想象把自己置身在什么季节里，如秋天，硕果累累的秋天，秋高气爽，秋风徐徐，准妈妈张开双臂，轻闭双眼，想象自己站在一片丰收的果园里，慢慢的让自己放松：宝宝和妈妈在果园里收获果实，您的宝宝长什么样子呢？准妈妈在一定的情境和情绪下，开始自己的联想胎教吧。



## 9 光照胎教，增强感应能力

光照胎教是指自从怀孕第16周开始，当胎宝宝醒觉（胎动）时，准妈妈用手电的微光一闪一灭地照射自己的腹部，来使胎宝宝适应昼夜节律，从而促进胎宝宝视觉功能健康发育的一种方法。



### 光照胎教的工具

进行光照胎教，可选用含2节或3节1号电池的手电筒，灯泡选用老式白炽灯泡，发橘黄色光，光线不要太强。聚光充电手电筒慎选。



### 光照胎教开始的时间

一般来说，宝宝出生后不到10分钟就能发挥视觉的作用，不但能看见准妈妈的脸，而且还具有认识模型和判断图形的作用。但是胎宝宝在妊娠32周时才能睁开眼睛，这时他能看到的是母体内一片红色的光芒，橘黄的阴影下准妈妈的体液在流动。研究表明，光照胎教最好从怀孕第24周开始实施。



### 光照胎教如何做

准妈妈可以每天用手电筒紧贴腹壁照射胎头部位，每次持续5分钟左右。结束时，可以反复关闭、开启手电筒数次。胎教实施中，准妈妈应注意把自身的感受详细地记录下来，如胎动的变化是增加还是减少，是大动还是小动，是肢体动还是躯体动。

通过一段时间的训练和记录，准妈妈可以总结一下胎宝宝对刺激是否建立起特定的反应或规律。不要在胎宝宝睡眠时施行胎教，这样会影

响胎宝宝正常的生理周期，必须在有胎动的时候进行胎教。光照时可以配合对话，综合的良性刺激可能对胎宝宝更有益。

尽管胎宝宝不愿去看东西，但对光却很敏感。用胎儿镜观察可发现，妊娠16周时胎宝宝对光就有反应。怀孕晚期，如果将光射进子宫内或用强光多次在准妈妈腹部照射，可发现胎宝宝眼球活动次数增加。用B超检查仪还可观察到，用手电筒一闪一灭地照射准妈妈的腹部，胎宝宝的心率就会出现剧烈变化。因此，光照胎教法正是基于胎宝宝具有视觉感应而实施的。



### 光照胎教时的注意事项

光照胎教最好在胎宝宝醒着的时候做，一般可以在晚上8~9点或者9~10点钟胎动活跃时，也可以在给胎宝宝听完音乐后就做光照胎教。用手电筒照射腹部，主要是宫底下两三横指处，注意不要放在肚脐上。



# 目录 | Contents

## 第1个月 胎宝宝的大脑开始发育了

### 第1周：一切准备就绪

#### 本周胎教要点

- 舒缓运动，避免活动过猛..... 32
- 为胎教做好准备..... 32

#### 本周营养食谱推荐

#### 本周最佳胎教方案推荐

- 情绪胎教方案：值得纪念的第一天..... 33
- 运动胎教方案：到大自然中散散步..... 33
- 营养胎教方案：饮食有规律，适当补充叶酸 34
- 音乐胎教方案：聆听《维也纳森林的故事》 34

#### 本周重要提示

- 远离电磁污染..... 35
- 避免照X光..... 35

#### 准爸爸可以这样做

- 摄入优质蛋白，提高精子质量..... 35
- 让准妈妈保持好心情..... 35

### 第2周：一枚优质卵子诞生了

#### 本周胎教要点

- 适当增加热能与脂肪..... 36
- 为最佳受孕时间和环境做准备..... 36

#### 本周营养食谱推荐

#### 本周最佳胎教方案推荐

- 情绪胎教方案：写胎教日记，留美好回忆... 37
- 音乐胎教方案：《金蛇狂舞》让精神愉悦... 37
- 营养胎教方案：科学摄取各种营养素..... 38
- 运动胎教方案：做孕期体操，强身健体..... 38

#### 本周重要提示

- 要阻断遗传病，可进行遗传咨询..... 39
- 远离噪音污染..... 39

#### 准爸爸可以这样做

- 找找初恋的感觉..... 39
- 性生活要巧安排..... 39

### 第3周：精子与卵子的完美结合

#### 本周胎教要点

- 多种方式，使心情放松..... 40
- 注重孕期的饮食均衡..... 40

#### 本周营养食谱推荐

#### 本周最佳胎教方案推荐

- 情绪胎教方案：欣赏散文《匆匆》..... 41
- 运动胎教方案：做冥想瑜伽..... 42
- 音乐胎教方案：《四小天鹅舞曲》..... 42
- 艺术胎教方案：民间艺术——剪纸..... 43



## 本周重要提示

|           |    |
|-----------|----|
| 谨慎用药      | 44 |
| 不宜与宠物亲密接触 | 44 |
| 做好皮肤清洁    | 44 |

## 准爸爸可以这样做

|          |    |
|----------|----|
| 帮准妈妈做点家务 | 44 |
| 要承担起这些责任 | 44 |

## 第4周：胎宝宝“着床”了

### 本周胎教要点

|            |    |
|------------|----|
| 创造优越的内、外环境 | 45 |
| 怀孕早期膳食应注意  | 45 |

## 本周营养食谱推荐

### 本周最佳胎教方案推荐

|                      |    |
|----------------------|----|
| 情绪胎教方案：读读小笑话——宝宝的想象力 | 46 |
| 音乐胎教方案：《雨滴》          | 47 |
| 艺术胎教方案：认识民间艺术——柳编    | 48 |

## 本周重要提示

|         |    |
|---------|----|
| 警惕阴道流血  | 49 |
| 选择合适的鞋子 | 49 |

## 准爸爸可以这样做

|               |    |
|---------------|----|
| 帮助准妈妈消除心理压力   | 49 |
| 减少应酬，经常陪准妈妈吃饭 | 49 |

# 第2个月 胎宝宝的心脏开始跳动了

## 第5周：胎宝宝具备呼吸能力了

### 本周胎教要点

|             |    |
|-------------|----|
| 听轻松的音乐，消解抑郁 | 52 |
| 根据个人体质补充营养  | 52 |

## 本周营养食谱推荐

### 本周最佳胎教方案推荐

|                      |    |
|----------------------|----|
| 联想胎教方案：试着画宝宝的样子吧     | 53 |
| 情绪胎教方案：谜语歌童谣——《五个兄弟》 | 53 |
| 运动胎教方案：孕期瑜伽——鱼式      | 54 |
| 音乐胎教方案：《爱之梦》         | 54 |
| 艺术胎教方案：民间艺术——树叶贴画    | 55 |

## 本周重要提示

|             |    |
|-------------|----|
| 避免剧烈运动和外出旅行 | 56 |
| 这些食物不要吃     | 56 |



## 准爸爸可以这样做

|            |    |
|------------|----|
| 家用电器要规置    | 56 |
| 减少妻子接触铅的机会 | 56 |
| 检查妻子的化妆品   | 56 |

## 第6周：胎宝宝的鼻眼已清晰可见

### 本周胎教要点

|            |    |
|------------|----|
| 培养好习惯，缓解孕吐 | 57 |
| 用呼吸法稳定情绪   | 57 |

### 本周营养食谱推荐

#### 本周最佳胎教方案推荐

|                        |    |
|------------------------|----|
| 情绪胎教方案：巧用居室色彩，放松心情     | 58 |
| 运动胎教方案：做做孕期保健体操        | 58 |
| 营养胎教方案：酸甜苦辣咸，吃法有讲究     | 59 |
| 音乐胎教方案：《春江花月夜》         | 59 |
| 艺术胎教方案：名画欣赏——《蒙娜丽莎的微笑》 | 60 |

### 本周重要提示

|               |    |
|---------------|----|
| 提高警惕，预防胎宝宝唇腭裂 | 61 |
| 谨防孕吐发展为妊娠剧吐   | 61 |

## 准爸爸可以这样做

|             |    |
|-------------|----|
| 帮助妻子减轻孕吐    | 61 |
| 给准妈妈使用药物要小心 | 61 |

## 第7周：长出幼芽一般的小胳膊小腿

### 本周胎教要点

|               |    |
|---------------|----|
| 巧妙饮食，减轻妊娠反应   | 62 |
| 准妈妈多运动，胎宝宝更聪明 | 62 |

### 本周营养食谱推荐

#### 本周最佳胎教方案推荐

|                     |    |
|---------------------|----|
| 联想胎教方案：勤做脑呼吸，与胎宝宝对话 | 63 |
| 情绪胎教方案：有趣的宝塔诗和轱辘诗   | 63 |
| 音乐胎教方案：《杜鹃圆舞曲》      | 64 |
| 艺术胎教方案：民间艺术——桃花坞年画  | 65 |



### 本周重要提示

|           |    |
|-----------|----|
| 保持口腔清洁    | 66 |
| 准妈妈泡温泉宜谨慎 | 66 |

## 准爸爸可以这样做

|            |    |
|------------|----|
| 孕早期夫妻生活要节制 | 66 |
| 对她多点宽容和理解  | 66 |

## 第8周：个头长到20毫米了

### 本周胎教要点

|                 |    |
|-----------------|----|
| 三餐定时、定点、定量      | 67 |
| 注意生活细节，帮宝宝形成好性格 | 67 |

### 本周营养食谱推荐

#### 本周最佳胎教方案推荐

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 情绪胎教方案：问答歌童谣——什么圆圆挂天上 | 68 |
| 联想胎教方案：挂一些漂亮宝宝的图片吧    | 68 |
| 营养胎教方案：孕4~8周坚持补叶酸     | 69 |
| 音乐胎教方案：《时钟》           | 69 |
| 艺术胎教方案：名画欣赏——《荷花图》    | 70 |

### 本周重要提示

|           |    |
|-----------|----|
| 重视第一次产检   | 71 |
| 最好不要吃罐头食品 | 71 |

## 准爸爸可以这样做

|            |    |
|------------|----|
| 自己估算预产期    | 71 |
| 不要给准妈妈擅自进补 | 71 |

## 第3个月 初具人形的胎宝宝



### 第9周：胎宝宝的小尾巴不见了

#### 本周胎教要点

- 为胎宝宝吃出一口好牙····· 74
- 在音乐中舒展身心····· 74

#### 本周营养食谱推荐

#### 本周最佳胎教方案推荐

- 情绪胎教方案：趣闻——胎宝宝也上大学·· 75
- 运动胎教方案：放慢步调，适当偷懒····· 75
- 营养胎教方案：营养摄取要全面····· 76

- 音乐胎教方案：《寂静的森林》····· 76
- 艺术胎教方案：民间艺术——中国漆器····· 77
- 语言胎教方案：诗歌欣赏——《亲爱的三月，请进》····· 78

#### 本周重要提示

- 保证充足的睡眠，预防浮肿····· 79
- 低盐饮食保健康····· 79

#### 准爸爸可以这样做

- 要迁就妻子的口味····· 79
- 关心她的睡眠····· 79

### 第10周：胎宝宝的大脑快速发育

#### 本周胎教要点

- 胎宝宝也需要良好的外环境····· 80
- 脑发育旺盛期，注意补碘····· 80

#### 本周营养食谱推荐

#### 本周最佳胎教方案推荐

- 情绪胎教方案：精心打扮，也能创造好心情 81
- 营养胎教方案：控制食盐量，综合补充营养 81
- 运动胎教方案：孕期瑜伽——虚坐式····· 81
- 音乐胎教方案：《摇篮曲》····· 82
- 艺术胎教方案：名画欣赏——《受胎告知》 83
- 语言胎教方案：宋词欣赏——《水调歌头》 84

#### 本周重要提示

- 少吃、忌吃这些有害食物····· 85
- 多吃这些健康食物····· 85

#### 准爸爸可以这样做

- 一起学习孕产知识····· 85
- 家务分配挑大梁····· 85