

幸福
孕育丛书
· 最新 ·

安胎 养胎胎教 每日指导



郑国权◎主编

An Tai
Yang Tai
Tai Jiao
Mei Ri Zhi Dao

还在为安胎养胎胎教而困惑吗？

让我们带您走进每日安胎养胎胎教的课堂，
帮您养育出健康聪明的宝宝。

 中国纺织出版社

内 容 提 要

本书按照胎宝宝的形成以及发育的时间顺序,遵循胎儿发育的规律,并结合准妈妈不同的孕期阶段,以每天为一个单元,进行科学、系统、完美的胎教指导。用轻松温馨的形式,用通俗易懂的语言,为准爸妈一一讲解环境、情感、行为、营养、运动、抚摩、语言、音乐、美育、光照等安胎养胎胎教基本知识。

图书在版编目(CIP)数据

安胎养胎胎教每日指导/郑国权主编. --北京:

中国纺织出版社, 2013. 2

(幸福孕育丛书)

ISBN 978-7-5064-8657-6

I. ①安… II. ①郑… III. ①妊娠期—妇幼保健—基

本知识②胎教—基本知识 IV. ①R715. 3②G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第112382号

策划编辑: 胡 敏

责任编辑: 马丽平

责任印制: 刘 强

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

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年2月第1版第1次印刷

开本: 635×965

1/12

印张: 28

字数: 310千字

定价: 35.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

幸福
孕育丛书
· 最新 ·



安胎 养胎胎教 每日指导

郑国权◎主编

An Tai
Yang Tai
Tai Jiao
Mei Ri Zhi Dao

 中国纺织出版社



写给自己、写给宝宝





对于每一位父母来说
孩子不仅是生命的延续
也是希望的升华
为了宝宝的健康成长
必须有一个良好的开端
在此我们为您
介绍最新的胎教理念
提供最科学的胎教方案
汇集最可行的胎教方法

亲爱的准父母们，请您从准妈妈怀孕开始，按照本书所描述的安胎、养胎、胎教知识与方法，坚持每天进行胎教，相信您一定可以生一个身体健康、聪明可爱的宝宝。



安胎养胎胎教要点



胎宝宝第1周的发育状况

成群的精子经过子宫、输卵管肌肉的收缩运动被带到输卵管，在不久的将来，将有一个精子与一个卵子结合，形成受精卵。

胎宝宝第2周的发育状况

进入第2周后期，根据基础体温你会发现自己已经进入排卵期，现在就应该做好受孕准备了。

胎宝宝第3周的发育状况

精子进入输卵管与卵子相遇并结合成一个新的细胞——孕卵(即受精卵)。

胎宝宝第4周的发育状况

此时胎儿虽然是拖着小尾巴的小鱼的形状，但神经系统和循环系统已经开始成长。

安胎养胎第1周胎教要点

从怀孕之日起每个准妈妈已经在自觉或不自觉地开始了胎教，这就是夫妻双方的情绪，对新生命的渴望以及对饮食起居的安排与调整。

安胎养胎第2周胎教要点

准妈妈要保证充足的热量和优质蛋白质的供给，还要摄入充足的无机盐、微量元素和适量的维生素等。

安胎养胎第3周胎教要点

在这一周中，胎教的重点仍然是了解胎教的各种形式和内容。这对后期更顺畅地对胎儿施行良好的胎教会有相当重要的铺垫作用。

安胎养胎第4周胎教要点

准妈妈为了增长安胎养胎胎教知识，可以多向有经验的妈妈们学习与交流。同时，最好远离快餐食品、咖啡，并戒烟戒酒。





安胎养胎胎教要点



胎宝宝第5周的发育状况

主要的器官如肾脏和肝脏开始生长。面部器官也开始逐渐形成，眼睛的视网膜也开始形成了。

安胎养胎第5周胎教要点

给予胎儿适当超前的良性感官刺激，是这一时期胎教的重要内容。

胎宝宝第6周的发育状况

胚胎正在迅速地成长，胎儿的心脏已经开始划分心室，并进行有规律的跳动及开始供血。

安胎养胎第6周胎教要点

准妈妈应摄入足够的矿物质、维生素和其他营养物质。

胎宝宝第7周的发育状况

肘关节和有点微微相连的手指、脚趾开始形成。

安胎养胎第7周胎教要点

准妈妈的情绪可以通过内分泌的改变影响胎儿的发育，保持健康而愉快的心情是这一时期胎教的关键。

胎宝宝第8周的发育状况

心脏和大脑已发育得非常复杂，手指和脚趾间看上去有少量的蹼状物。

安胎养胎第8周胎教要点

准妈妈可用轻柔的手法按摩下腹部，或在摇椅中轻轻摇动，通过羊水的震荡给予胎儿压、触觉的刺激，促进胎儿神经系统的发育。





安胎养胎胎教要点



胎宝宝第9周的发育状况

胎儿的小尾巴逐渐消失，背部逐渐变直。胳膊渐渐变长，胳膊肘形成并能够弯曲，手指和指纹逐渐形成。

胎宝宝第10周的发育状况

身体所有的部分都已经初具规模，包括胳膊、腿、眼睛、生殖器以及其他器官。

胎宝宝第11周的发育状况

一些骨骼开始变硬，手指和脚趾已经分开，宝宝可能很快就能握紧和打开小拳头了。

胎宝宝第12周的发育状况

胎儿的大脑体积越来越大，占了整个身体的一半左右。

安胎养胎第9周胎教要点

可以有目的地选择优美的音乐给胎儿听，甚至可以绘声绘色地给他讲故事。

安胎养胎第10周胎教要点

准确掌握胎教的正确方法，在实施胎教过程中，严格按胎教的方法去做。

安胎养胎第11周胎教要点

可以适当进行室外活动，多接触阳光。

安胎养胎第12周胎教要点

准妈妈可以通过散步、轻柔的瑜伽操等有氧运动，以及按摩下腹部给胎儿一些良性的刺激，从而促进胎儿的发育。





安胎养胎胎教要点



胎宝宝第 13 周的发育状况

胎儿对妈妈肚子里发出的声音有了反应，会四处蠕动。

胎宝宝第 14 周的发育状况

皮肤上覆盖了一层细细的绒毛，头发开始迅速生长，手指上出现了独一无二的指纹印。

胎宝宝第 15 周的发育状况

眼睛张开一条小缝，眉头紧皱，小脸蛋皱皱巴巴，偶尔还会吮吸拇指。

胎宝宝第 16 周的发育状况

胎儿随时玩弄脐带，噘拇指，握拳、伸脚、眯眼、吞咽、转身，甚至还会翻跟头。

安胎养胎第 13 周胎教要点

准妈妈可以听写喜欢的音乐，并应该开始跟宝宝进行情绪上的交流。

安胎养胎第 14 周胎教要点

准妈妈可以欣赏一下喜欢的画作，通过“心灵感应”使胎宝宝体会美的感受。

安胎养胎第 15 周胎教要点

每天适当增加对话次数，把美好的感受反复传递给宝宝。

安胎养胎第 16 周胎教要点

准妈妈认真读书，胎儿也会喜欢上书籍。





安胎养胎胎教要点



胎宝宝第17周的发育状况

胎儿此时的骨骼都还是软骨，可以保护骨骼的“卵磷脂”开始慢慢地覆盖在骨髓上。

胎宝宝第18周的发育状况

女孩的阴道、子宫、输卵管都已经各就各位；男孩的生殖器已经清晰可见。

胎宝宝第19周的发育状况

在脑部，管理触觉、味觉、嗅觉、视觉和听觉等的神经细胞正在分化。

胎宝宝第20周的发育状况

胎宝宝的眉毛和眼睑完全发育成熟了，虽然眼睑依然闭着，但是眼睛很灵活，可以移动了。

安胎养胎第17周胎教要点

准妈妈通过看、听、体会，享受美的一切。

安胎养胎第18周胎教要点

给胎儿讲故事，描述每天的所见所闻，让胎儿熟悉父亲低沉而有力的声音，从而产生信赖感。

安胎养胎第19周胎教要点

积极的锻炼对胎宝宝的健康和调整准妈妈的情绪、体能和力量都有很大的好处。

安胎养胎第20周胎教要点

语言胎教与音乐胎教是非常有益的胎教手段。





胎宝宝第21周的发育状况

手指甲、嘴唇几乎完全长好，犬齿和臼齿在牙床下的坚固组织中形成。

胎宝宝第22周的发育状况

牙齿在这时也开始发育了，这时候主要是恒牙的牙胚在发育。

胎宝宝第23周的发育状况

胎儿手足的活动逐渐增多，身体的位置常在羊水中变动。

胎宝宝第24周的发育状况

这时候的胎宝宝皮肤薄而且有很多的小皱纹，浑身覆盖了细小的绒毛。脐带或手指在嘴边时，脸就会反射性地转过去。

安胎养胎第21周胎教要点

可以给胎儿播放优美抒情的乐曲，把胎儿作为一个听众，与他聊天、讲故事或给他朗诵诗歌。

安胎养胎第22周胎教要点

选择一些有趣的儿童名著，绘声绘色地朗读给他听，最好是反复地讲同样的一个或几个故事。

安胎养胎第23周胎教要点

准爸爸要同准妈妈一起想象胎儿的发育情况，描绘胎儿的活泼、漂亮、可爱对增进母子感情是很重要的。

安胎养胎第24周胎教要点

倾注博大的母爱，仔细捕捉来自胎宝宝的每一个信息，母子之间进行亲切友好的交流。



安胎养胎胎教要点



胎宝宝第25周的发育状况

大脑细胞迅速增殖分化，体积增大，而骨头还是在骨化阶段。

安胎养胎第25周胎教要点

把自己看到和听到的事物通过视觉和听觉传递给胎宝宝。

胎宝宝第26周的发育状况

胎儿的听力系统，耳蜗和外耳感觉末端器官，已经完全形成了，他（她）将对声音越来越敏感。

安胎养胎第26周胎教要点

在音乐伴奏与歌曲伴唱的同时，朗读诗词以抒发感情，是一种很好的胎教形式。

胎宝宝第27周的发育状况

胎儿的味觉开始形成，已经达到能够分辨甜味或苦味的程度。

安胎养胎第27周胎教要点

准爸爸要积极参与胎教，用自身的信心和持之以恒的精神带动准妈妈把胎教进行到底。

胎宝宝第28周的发育状况

胎儿吮吸和吞咽的技能有所提高。皮下脂肪增多，皮肤皱纹消失，皮脂形成。

安胎养胎第28周胎教要点

通过充分发挥准妈妈的想象力，利用“感通”途径，使胎儿得到早期教育。





安胎养胎胎教要点



胎宝宝第29周的发育状况

胎儿会睁开眼睛并把头转向从妈妈子宫壁外透射进来的光源。

胎宝宝第30周的发育状况

胎儿头部还在增大，而且这时大脑发育非常迅速。大脑和神经系统已发达到了一定程度。

胎宝宝第31周的发育状况

胎动有所减少，每小时大概会动10次。宝宝能够把头从一侧转向另一侧，眼睛时睁时闭。

胎宝宝第32周的发育状况

胎儿现在四肢和头部大小的比例适中，具备即将出生婴儿的模样。

安胎养胎第29周胎教要点

准妈妈经常唱歌，在哼唱时凝神于腹内的胎儿，这对胎儿，相当于一种“产前免疫”。

安胎养胎第30周胎教要点

弦乐器所发出的声音对胎儿来说更为柔和，相比现代流行音乐，轻音乐更适合胎儿倾听。

安胎养胎第31周胎教要点

故事最好由夫妻轮流讲给胎儿听，借讲故事的机会与胎儿沟通、互动。

安胎养胎第32周胎教要点

音乐胎教的范围包括古今中外名曲、民歌，甚至包括准妈妈童年时所喜爱的歌曲。



安胎养胎胎教要点



胎宝宝第33周的发育状况

胎儿的呼吸系统和消化系统发育已经接近成熟。

安胎养胎第33周胎教要点

准父母通过触摸动作和声音，与腹中的胎儿沟通信息，这样能达到安抚胎儿与舒缓准妈妈情绪的双重功效。

胎宝宝第34周的发育状况

胎儿头部已经进入骨盆。胎儿的头骨现在还很柔软，而且每块头骨之间还留有空间。

安胎养胎第34周胎教要点

适当的运动可以给胎儿躯体和前庭感觉系统自然的刺激，可以促进胎儿的运动平衡功能。

胎宝宝第35周的发育状况

胎儿的肾脏已经发育完全，肝脏也可以自行代谢一些东西了。

安胎养胎第35周胎教要点

每天都要抽出5分钟，怀着轻松愉快的心情与胎宝宝亲密交流，给胎宝宝以良好的刺激。

胎宝宝第36周的发育状况

皮肤变得细腻柔嫩，皮肤被胎脂所覆盖，便于胎儿顺畅地从产道里滑出。肝脏已经能够处理一些代谢废物。

安胎养胎第36周胎教要点

准爸爸更可以将自己所从事的工作，自己的兴趣与才能，以简单易懂的话语说给胎儿听，让胎儿也能感受准爸爸的关怀与爱心。





安胎养胎胎教要点



胎宝宝第37周的发育状况

胎儿之间的差别比较大，有的胖一些，有的瘦一些。

安胎养胎第37周胎教要点

告诉胎儿大自然的风景变化和眼前的美好景观。讲愉快优美的童话故事。

胎宝宝第38周的发育状况

胎儿的头在准妈妈的骨盆腔内摇摆，周围有骨盆的骨架保护，很安全。

安胎养胎第38周胎教要点

把内心的感受描述给腹内的胎儿，可以直接影响到胎儿出生后的性格、习惯、道德水平、智力等各个方面。

胎宝宝第39周的发育状况

胎儿的身体各器官已发育完成，其中肺是最后一个成熟的器官。

安胎养胎第39周胎教要点

以运动胎教为主，散步是一项很适宜准妈妈，尤其适宜妊娠末期准妈妈的运动。

胎宝宝第40周的发育状况

胎儿胸廓饱满、皮下脂肪沉积、肢体强壮，并已习惯子宫的包裹。

安胎养胎第40周胎教要点

准妈妈的承受能力，勇敢的心理，也会传递给胎宝宝，是宝宝性格形成的最早期的教育。





目录 Contents



第1月 胎教应该从现在开始

第001天	胎教是母子共同成长的过程·····	036
第002天	当今世界流行的胎教流派·····	037
第003天	了解先人们的胎教智慧·····	038
第004天	被科学证实了的胎教理论依据·····	040
第005天	胎教可以完善胎儿的人格·····	041
第006天	进行胎教的两种形式·····	042
第007天	杜绝紧张情绪·····	043
第008天	不同的时期需实施不同的胎教·····	044
第009天	胎教必须遵循的原则·····	045
第010天	胎教中需要注意的事项·····	046



第011天	不要错过胎教的最佳时期·····	047
第012天	建立正确的胎教观·····	048
第013天	胎教需要家庭成员的密切配合·····	049
第014天	环境胎教——营造良好的家庭氛围·····	050
第015天	情感胎教——用和谐与慈爱感化胎儿·····	051
第016天	行为胎教——让良好习惯影响宝宝的成长·····	052
第017天	营养胎教——保证胎儿发育需求·····	053
第018天	运动胎教——增进母子健康·····	054
第019天	抚摩胎教——促进情感与信息的交流·····	055
第020天	语言胎教——激发胎儿听觉与语言印记·····	056
第021天	音乐胎教——感受优雅美妙的旋律·····	057
第022天	文学胎教——为认知能力奠定基础·····	058
第023天	美育胎教——传输与培养审美意识·····	059
第024天	光照胎教——有益于胎儿视觉神经的完善·····	060
第025天	准妈妈的饮食禁忌·····	061
第026天	夫妻和睦是胎教的重要因素·····	062
第027天	准妈妈应该知道的数字·····	063
第028天	保持正确的活动姿势·····	064

