国家“十一五”攻关科研项目专家精诚打造

【精装版】

定本

国家级孕产育儿专家率资深编创团队
倾力打造最具科学性及人性化的
胎教启智图文百科读本
丰富的图片资讯，帮你理解胎教真谛
海量的孕育知识，让你成为胎教专家

健康生活大讲堂 HEALTHY LIFE CLASSROOM

胎教启智百科

康佳◎编著

⊙国家“十一五”攻关科研项目专家
⊙北京市东城区妇幼保健院院长、主任医师
⊙北京市预防医学会妇女保健学会副主任委员
⊙大型权威母婴杂志《妈咪宝贝》特邀专家





COMPLETE BOOK OF PRENATAL TRAINING & INTELLIGENCE DEVELOPMENT

打造聪明宝宝

全面翔实的孕产胎教知识，让你轻松度过痛并快乐的孕10月
掌握各种胎教方案的实施要点，当好胎宝宝的第一任老师
月月检测宝宝的发育状况，科学、有针对性地制定启智方案

从起跑线就开始优质教育

——让宝宝脱颖而出



中国轻工业出版社

定本

健康生活大讲堂 HEALTHY LIFE CLASSROOM

胎教启智百科

康佳◎编著

⊙国家“十一五”攻关科研项目专家
⊙北京市东城区妇幼保健院院长、主任医师
⊙北京市预防医学会妇女保健学会副主任委员
⊙大型权威母婴杂志《妈咪宝贝》特邀专家







中国轻工业出版社

在这里盖上宝宝的小手印和小脚印吧，
许多年后，在宝宝的成人礼上，这会是一件意义非凡的礼物呢！



“健康生活大讲堂”
编创团队向读者致以深深的感谢！

感谢读者选择了
中国最具品质的生活图书

由国内顶级医护专家
&
专业资深的书业策划团队

精诚为您打造

静候每一个中国家庭的翻阅
温柔贴近您的生活

专家团队／康佳、马方、席雪、王琪、周正东、王振然、龚仆、刘昆、梁跃、马丽娜
图片协力／南京远景婴幼图库摄影www.njbaby.cn陈广义
时尚摄影／CHIQUE·王
造型设计／元素造型　郭丽君、刘强
宝宝模特／棒棒、李星翰、刘姝媛、刘庭旭、金阅哲、羌笛、张鑫琪、宗城磊、黄捷政、马悦然、裔景涵、陈欣然、刘缪希、吴冀宁、墨墨、宗城磊、李澄晗、陈玺名、王少东、王睿尧、曹书俊、夏雪宸、黄琬婷、周峤益、王耀闻、武悠然、陈欣然、张译心、豆豆
成人模特／唐丽丽、陈莉敏、唐娜娜、尚伟、陈菁、赵立翌、蔡燕、李宁、郭柯彤、吴慧、谷静、许崧、朱丽丽、刘光磊、王颖媛、羌春华、李慧、付洁、张敏莉、陈晓东、金德美、王微、王露杨、王瑶
插图绘制／拓美插图工作室　林琳
编创统筹／高新梅、张秀丽、张海媛、胡杨

[序] 书缘

这么多年来，作为国内专业打造生活类图书的编创团队，我们，与许许多多的读者，有着许许多多的缘分故事。

丽丽，这套“健康生活大讲堂”系列图书的书模女主角，与我们之间的故事，就是这许许多多好听的故事之一。多年以前，我们策划瑜伽书，丽丽作为国内著名瑜伽教学机构中的主力教练，成为我们的瑜伽书模，从此与我们的图书结下了不解之缘。丽丽怀孕后，便成为我们策划编创的母婴类图书的忠实读者，我们的孕期保健书、胎教书、孕产饮食书……为丽丽带来了健康孕程、顺利分娩和快速康复。

更巧的是，当时我们策划出品国内首部原创《孕产期保健瑜伽》时，怀孕8个月的丽丽再次担当书模，轻松自如地完成了整本书的瑜伽体式拍摄。并且，我们图书中丰富的孕产保健知识使她具备了良好的身体素质和分娩条件，使她顺利通过了北京清华大学妇产中心水下分娩项目对于产妇体质的严格筛选，成为建院以来第6例在水中成功分娩的产妇，北京电视台对此进行了全程跟踪播报。

升级成为妈妈之后，我们策划的育儿书、营养书、幼教书……又成为丽丽养育宝宝的好帮手，而我们的减肥书、美容书更是她重拾魅力的秘笈。当这位美丽、健康、讲求生活品质的都市丽人再度幸运地当上孕妈咪时，作为我们的老朋友、老读者，丽丽当仁不让地成为“健康生活大讲堂”的书模女一号。

这么多年来，丽丽是我们的瑜伽书模、母婴书书模，同时也是我们的孕产书读者、育儿书读者、生活书读者，就跟您一样，是我们千千万万个读者中的一位。

我们的图书有幸躺在您的枕边，我们的图书有幸与您的人生相伴，我们的图书有幸见证您生命中最重要的孕产育历程，我们的图书有幸为您提供有价值的资讯，我们的图书有幸定格您最美丽的瞬间……

我们爱手中的这份出版事业，我们爱图书的选题创意、编写推敲、装帧设计……我们更爱捧着图书孜孜阅读的人们，更爱人们世代生活的这片热土。这么多年来，**我们心中那单纯而温暖的初衷一直清晰——为我们所爱的人们打造最能传授生活技巧、最能承载生活资讯、最能体现生活艺术的图书。**

值此新中国60华诞之际，

祝愿我们伟大的祖国繁荣昌盛！

祝愿生活在这片热土上的人们幸福安康！

健康生活大讲堂 HEALTHY LIFE CLASSROOM

——本书策划人

耿潇男

目录

孕育





>>Part 1

科学认识胎教

——造就聪明宝宝，从胎教开始

□**什么是胎教**.....12
优身受孕——在最完美的情况下受孕.....12
优境养胎——给胎儿提供最佳的生存环境.12
胎儿教育——让胎儿在母腹中上大学.....12
□**胎教有哪些类型**.....13
直接胎教.....13
间接胎教.....13
□**为什么要做胎教**.....14
胎教对胎儿的益处.....14
胎教对孕妈妈的益处.....15
□**我国古今胎教的发展——看看胎教的发展足迹**16
古代胎教.....16
现代胎教.....19
□**实验室提供的科学依据——看看专家们的研究成果**.....20
给新生儿听心搏声的实验.....20
让胎儿反复听同样的录音.....20
丰裕实验.....21
□**胎儿具备学习的潜在能力——胎儿在子宫里就开始学习了**.....22
胎儿期大脑快速发育.....22
胎儿有非凡的记忆力.....22
胎儿对声音有反应.....23
胎儿有触觉.....24
胎儿有嗅觉.....24
胎儿有味觉.....24
胎儿也有自己的性格与习惯.....25
□**胎教不可任意而为**.....26
选择恰当的胎教方案.....26
端正胎教目的.....26
从孕前3个月就开始胎教.....26
依据胎儿的发育规律选择胎教方法.....27
实施程度要恰到好处.....27
□**胎教的三大研究学派**.....28
大陆学派.....28
欧美学派.....28
日本学派.....28

>>Part 2

优婚优孕

——孕育高能宝宝的先决条件

□**择偶、婚检是优生的前提**.....30
优生从择偶开始.....30
必不可少的婚检.....32
□**破译遗传密码**.....33
相貌及体态特征.....33
健康状态.....34
其他.....35
□**做好怀孕前的准备工作**.....36
做好孕育宝宝的心理准备.....36
调整性生活频率.....36
进行TORCH筛选.....36
到医院咨询孕育常识.....37
及早接种相关疫苗.....37
□**在最完美的情况下受孕**.....38
掌握自己的排卵规律.....38
在最优良的环境下受孕.....39
掌握最科学的性交技巧.....39
□**了解婚育年龄的相关问题**.....40
男女的最佳生育年龄.....40
早婚早育的危害.....40
过晚婚育的危害及对策.....41
□**准爸爸必做的孕前准备工作**.....43
精子易受外环境的破坏.....43
男性因素也可导致流产.....43
保护精子的行为宜忌.....44
促进精子健康的“吃”计划.....45
□**孕前必知的优孕禁忌**.....46
女性酒后受孕危害多.....46
新婚初期不宜怀孕.....46
疲劳受孕是孕育大忌.....47
在身体过胖或过瘦时不宜怀孕.....47
孕前忌接受长时间的X光检查.....48
早产及流产后不宜立即怀孕.....48
停用避孕药后不宜立即怀孕.....48






contents . . .

>>Part 3

胎教方案知多少

——神奇的胎教，科学地实施

□**特别推荐一：全家总动员**.....50
孕妈妈是胎教的主角.....50
准爸爸起配合作用.....51
父爱胎教的积极意义.....53
其他家庭成员的胎教工作.....53
□**特别推荐二：身体素质总动员**.....54
合理补充营养.....54
注意个人卫生.....54
预防感染是大事.....55
保证睡眠充足.....56
别忽视运动的重要性.....56
□**音乐胎教**.....60
胎教益处.....60
实验课堂.....61
专家提醒.....62
□**营养胎教**.....64
胎教益处.....64
实验课堂.....65
专家提醒.....67
□**抚摸胎教**.....68
胎教益处.....68
实验课堂.....68
专家提醒.....69
□**语言胎教**.....70
胎教益处.....70
实验课堂.....70
专家提醒.....73
□**情绪胎教**.....74
胎教益处.....74
实验课堂.....75
专家提醒.....76
□**美育胎教**.....78
胎教益处.....78
实验课堂.....78
专家提醒.....78
□**想象胎教**.....79
胎教益处.....79
实验课堂.....79
专家提醒.....79
□**环境胎教**.....80
胎教益处.....80
实验课堂.....80
专家提醒.....83
□**运动胎教**.....84
胎教益处.....84
实验课堂.....84
专家提醒.....85
□**光照胎教**.....86
胎教益处.....86
实验课堂.....86
专家提醒.....86

>>Part 4

用胎教全面培养胎儿的综合素质

——让宝宝赢在起跑线上

□**听觉能力**.....88
胎儿的听力发展.....88
胎儿听觉潜能训练课.....88
□**视觉能力**.....90
胎儿的视觉发育相对较慢.....90
胎儿对光线有反应.....90
胎儿视觉发展的实验论证.....90
胎儿视觉潜能训练课.....91
□**运动能力**.....92
胎儿运动能力的发展历程.....92
运动能力训练对胎儿的益处.....92
胎儿运动潜能训练课.....93
□**记忆能力**.....94
胎儿的记忆力发育历程.....94
实例论证胎儿具备记忆能力.....94
胎儿记忆潜能训练课.....94
□**智力发育**.....96
胎儿大脑发育的过程.....96
促进胎儿大脑发育的意义.....96
胎儿智力潜能训练课.....96
□**语言能力**.....97
胎儿的语言发展.....97
胎儿语言潜能训练课.....97
□**行为能力**.....98
我国古代对胎儿行为的论述.....98
现代科学对胎儿行为的看法.....98
胎儿行为潜能训练课.....99





孕育

□**习惯养成**.....100
习惯从胎儿期形成的理论依据.....100
习惯从胎儿期形成的实验论证.....100
胎儿习惯潜能训练课.....101
□**美学能力**.....102
美学潜能的操作类别.....102
胎儿美学潜能训练课.....103
□**情趣爱好**.....104
胎儿的情趣受母体影响.....104
培养胎儿情趣的意义.....104
胎儿情绪潜能训练课.....104

>>Part 5

十月怀胎同步胎教

——让胎宝宝更聪明的教育攻略

□0～1**月**.....106
孕妈妈身体变化.....106
胎儿发育情况.....107
孕妈妈生活锦囊.....108
保持愉快的心情.....108
准备做妊娠日记.....108
避免拔牙和戴隐形眼镜.....108
准爸爸必修课.....109
准备好做准爸爸了吗.....109
避免烟酒的危害.....109
尽量消除孕妈妈的顾虑.....109
不要让妻子在厨房久留.....109
胎教实施方案.....110
选择适合自己的胎教方法.....110
环境胎教.....110
情绪胎教.....111
斯瑟蒂克胎教.....111
□1～2**月**.....112
孕妈妈身体变化.....112
胎儿发育情况.....113
孕妈妈生活锦囊.....114
勇敢应对孕吐.....114
注意补充营养.....114
避开环境致畸因素.....114
准爸爸必修课.....115
给孕妈妈更多的关注.....115
让孕妈妈远离弓形虫病.....115
胎教实施方案.....116
环境胎教.....116
想象胎教.....116
情绪胎教.....117
斯瑟蒂克胎教.....117
□2～3**月**.....118
孕妈妈身体变化.....118
胎儿发育情况.....119
孕妈妈生活锦囊.....120
预防流产.....120
避免使用风油精、樟脑丸.....120
合理安排饮食.....120
准爸爸必修课.....121
不要置身事外.....121
学会听胎心音很重要.....121
帮助孕妈妈缓解早孕不适.....121
胎教实施方案.....122
语言胎教.....122
音乐胎教.....122
情绪胎教.....123
斯瑟蒂克胎教.....123
□3～4**月**.....124
孕妈妈身体变化.....124
胎儿发育情况.....125
孕妈妈生活锦囊.....126
要摄取充足的营养.....126
选择合适的孕妇装.....126
注意乳房护理.....126
准爸爸必修课.....127
了解孕产保健知识.....127
帮助孕妈妈预防妊娠纹.....127
多陪妻子运动.....127
胎教实施方案.....128
语言胎教.....128
行为胎教.....128
环境胎教.....128
想象胎教.....129
斯瑟蒂克胎教.....129
□4～5**月**.....130
孕妈妈身体变化.....130
胎儿发育情况.....131
孕妈妈生活锦囊.....132
每天保证充足的水分.....132
摄取充足的DHA.....132
做好皮肤的日常护理.....132
准爸爸必修课.....133
学习测量腹围.....133






contents ...

记录胎动 133
关注孕妈妈体重 133
关注孕妈妈的子宫底高度 133
胎教实施方案 134
运动胎教 134
音乐胎教 134
视觉胎教 134
美育胎教 135
情绪胎教 135
想象胎教 135
□5～6月 136
孕妈妈身体变化 136
胎儿发育情况 137
孕妈妈生活锦囊 138
保证营养全面 138
带着胎儿去旅行 138
准备住院用品 138
准爸爸必修课 139
陪孕妈妈去产检 139
沉着应对妻子的身体不适 139
开始给宝宝打造温馨小屋 139
胎教实施方案 140
语言胎教 140
抚摸胎教 140
光照胎教 141
音乐胎教 141
斯瑟蒂克胎教 141
□6～7月 142
孕妈妈身体变化 142
胎儿发育情况 143
孕妈妈生活锦囊 144
正确认识早产 144
科学吃零食 144
准爸爸必修课 145
给孕妈妈按摩 145
帮助孕妈妈减轻产痛 145
理解妻子的感情转移 145
胎教实施方案 146
行为胎教 146
情绪胎教 146
语言胎教 146
环境胎教 146
运动胎教 147
斯瑟蒂克胎教 147
□7～8月 148
孕妈妈身体变化 148
胎儿发育情况 149
孕妈妈生活锦囊 150
应对静脉曲张 150
多做伸展练习 150
准爸爸必修课 151
做妻子的感情依靠 151
关注孕妈妈的变化 151
孕晚期应避免性生活 151
准爸爸帮爱妻提高睡眠质量 151
胎教实施方案 152
营养胎教 152
运动胎教 152
行为胎教 153
音乐胎教 153
斯瑟蒂克胎教 153
□8～9月 154
孕妈妈身体变化 154
胎儿发育情况 155
孕妈妈生活锦囊 156
警惕早期破水 156
孕妈妈要坚持适度的锻炼 156
有助分娩的行为 156
准爸爸必修课 157
准爸爸要计划好家务事 157
提前做好分娩计划 157
胎教实施方案 158
情绪胎教 158
环境胎教 158
运动胎教 159
光照胎教 159
日记胎教 159
斯瑟蒂克胎教 159
□9～10月 160
孕妈妈身体变化 160
胎儿发育情况 161
孕妈妈生活锦囊 162
了解入院分娩常识 162
孕妈妈要注意头发的护理 162
准爸爸必修课 163
帮助孕妈妈适应生产环境 163
陪妻子生产 163
胎教实施方案 164
情绪胎教 164
运动胎教 164
音乐胎教 165
行为胎教 166
斯瑟蒂克胎教 166





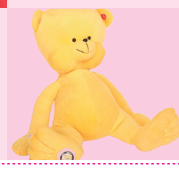

>>Part 6

早期教育训练与智商开发

——你家宝贝也能成为天才

□0～1**个月宝宝——宝贝降生了**.....168
本月宝宝生长发育对照表.....168
身体发育速查.....168
智能体能监测.....168
本月养护重点.....169
注意哺乳前的清洁.....169
不硬性规定喂奶次数及间隔.....169
奶瓶要消毒后再使用.....169
给宝宝精心的呵护.....169
智能开发训练营.....170
抬头游戏.....170
逗笑游戏.....170
常与宝宝“聊天”.....170
抓握游戏.....171
口唇模仿.....171
□1～2**个月宝宝——身体活动逐渐频繁**.....172
本月宝宝生长发育对照表.....172
身体发育速查.....172
智能体能监测.....172
本月养护重点.....173
留心观察宝宝的尿和便.....173
注意宝宝溢奶.....173
预防接种要及时.....173
智能开发训练营.....174
诱导宝宝发音.....174
升降游戏.....174
逗宝宝笑出声.....174
吹泡泡.....175
看玩具.....175
闻香.....175
抚摸.....175
□2～3**个月宝宝——面部表情日渐丰富**.....176
本月宝宝生长发育对照表.....176
身体发育速查.....176
智能体能监测.....176
本月养护重点.....177
调整宝宝的生物钟.....177
注意给宝宝补充水分.....177
智能开发训练营.....178
扭转上身.....178
找声音.....178
搭飞机.....178
摸摸看.....179
马上驰骋.....179
追追看.....179
□3～4**个月宝宝——开始学翻身了**.....180
本月宝宝生长发育对照表.....180
身体发育速查.....180
智能体能监测.....180
本月养护重点.....181
给宝宝穿易于活动和穿脱的衣服.....181
混合哺喂.....181
智能开发训练营.....182
拉坐练习.....182
学说话.....182
伸手抓物.....182
藏猫猫.....183
认识红色.....183
踏地站起来.....183
□4～5**个月宝宝——慢慢地开始食用辅食**.....184
本月宝宝生长发育对照表.....184
身体发育速查.....184
智能体能监测.....184
本月养护重点.....185
怎样喂养4～5个月的宝宝.....185
加强看护，避免宝宝掉到地上.....185
智能开发训练营.....186
镜子里的宝宝是谁啊.....186
练习够物.....186
让宝宝尝试咀嚼.....186
在哪里.....187
飞呀飞，荡呀荡.....187
练习识别物品.....187
□5～6**个月宝宝——已经会爬了**.....188
本月宝宝生长发育对照表.....188
身体发育速查.....188
智能体能监测.....188
本月养护重点.....189
减少哺乳，增加辅食.....189
让宝宝多吃蔬菜.....189
帮助宝宝学坐.....189
智能开发训练营.....190
寻宝记.....190
模仿发音.....190
撕纸训练.....190
数数歌.....190
认识书.....191
骑大马.....191







contents . . .

□6～7**个月宝宝——开始牙牙学语啦**.....192
本月宝宝生长发育对照表.....192
身体发育速查.....192
智能体能监测.....192
本月养护重点.....193
合理搭配宝宝的正餐.....193
提高宝宝的抵抗力.....193
智能开发训练营.....194
让宝宝学用杯子喝水.....194
匍匐前进.....194
玩拨浪鼓.....194
和宝宝对话.....195
拍玩具.....195
滚球与抓球.....195
□7～8**个月宝宝——学会坐了**.....196
本月宝宝生长发育对照表.....196
身体发育速查.....196
智能体能监测.....196
本月养护重点.....197
宝宝为何夜间哭闹.....197
宝宝的进食计划.....197
智能开发训练营.....198
练习爬行.....198
讲故事.....198
练习站立.....198
玩旋转音乐玩具.....198
自由落体.....199
手指布偶.....199
宝宝涂鸦.....199
□8～9**个月宝宝——长出两颗牙齿了**.....200
本月宝宝生长发育对照表.....200
身体发育速查.....200
智能体能监测.....200
本月养护重点.....201
宝宝发烧时怎么办.....201
改用食物替代部分母乳.....201
智能开发训练营.....202
谁叫我.....202
抓住摇晃的球.....202
玩“保龄球”.....202
走健康步道.....203
捉迷藏.....203
配合穿衣.....203
扶物横向迈步.....203
□9～10**个月宝宝——能够独自站立啦**.....204
本月宝宝生长发育对照表.....204
身体发育速查.....204
智能体能监测.....204
本月养护重点.....205
让宝宝的主食更丰富.....205
每天可喂3次辅食.....205
练习使用杯子.....205
智能开发训练营.....206
学弯腰.....206
认识新事物.....206
学用汤匙.....206
学会与人分享.....206
交朋友.....207
看图片.....207
取娃娃.....207
□10～11**个月宝宝——开始会踏步啦**.....208
本月宝宝生长发育对照表.....208
身体发育速查.....208
智能体能监测.....208
本月养护重点.....209
控制饮食，保护宝宝的肠胃.....209
为宝宝科学选择小床.....209
让宝宝安心.....209
智能开发训练营.....210
与宝宝多交流.....210
不倒翁.....210
大饼干，小饼干.....210
神奇的箱子.....211
手推车.....211
□11～12**个月宝宝——慢慢会走了**.....212
本月宝宝生长发育对照表.....212
身体发育速查.....212
智能体能监测.....212
本月养护重点.....213
给宝宝属于自己的空间.....213
培养宝宝良好的饮食习惯.....213
智能开发训练营.....214
给爸爸吃苹果.....214
练习走路.....214
练习自己吃饭.....214
分水果.....215
送小动物回家.....215
拼图游戏.....215
□1～1**岁半宝宝——本领更大了**.....216
本阶段宝宝生长发育对照表.....216
身体发育速查.....216
智能体能监测.....216
本阶段养护重点.....217
教宝宝自己吃饭.....217
饭前避免让宝宝吃糖.....217
让宝宝学会穿脱衣服.....217





孕育

训练宝宝大小便的习惯 217
智能开发训练营 218
教宝宝配对 218
贴纸 218
我也会布餐 218
认识小床 219
做个表情吧 219
踩气球，拍气球 219
□**1岁半～2岁宝宝——已成了一个“小大人”** .220
本阶段宝宝生长发育对照表 220
身体发育速查 220
智能体能监测 220
本阶段养护重点 221
让宝宝养成良好的就餐习惯 221
让宝宝学会等待 221
宝宝对抗怎么办 221
智能开发训练营 222
和布娃娃玩 222
积木游戏 222
早上好 222
给宝宝读报纸 223
认识五官 223
车子过山洞 223
□**2岁～2岁半宝宝——会背儿歌了** 224
本阶段宝宝生长发育对照表 224
身体发育速查 224
智能体能监测 224
本阶段养护重点 225
教宝宝学漱口、刷牙 225
让宝宝聪明的食物 225
智能开发训练营 226
造句 226
用火柴做做看 226
玩弹珠 226
骨牌游戏 227
打电话 227
□**2岁半～3岁宝宝——思维能力有了很大提高** 228
本阶段宝宝生长发育对照表 228
身体发育速查 228
智能体能监测 228
本阶段养护重点 229
预防宝宝营养不良 229
正确把握吃零食的尺度 229
适当让宝宝自己选择衣服 229
智能开发训练营 230
设想“如果” 230
分解和组合玩具 230
照顾盆栽 230
比一比，哪个近 230

>>Part 7

越玩越聪明的早教

——刺激脑部发育的快乐游戏

□**0～4个月** 232
开发宝宝的感觉能力 232
激发宝宝的好奇心 233
开发宝宝的运动能力 233
培养宝宝的语言能力 235
开发宝宝的思维能力 235
□**4～8个月** 236
开发宝宝的运动能力 236
增强宝宝的灵活性 237
开发宝宝的思维能力 238
增强宝宝的方向感 239
激发宝宝的好奇心 239
□**8～12个月** 240
开发宝宝的运动能力 240
培养宝宝的语言与认知能力 241
开发宝宝的思维能力 241
培养宝宝的精细动作能力 242
开发宝宝的团队合作潜能 243
开发宝宝的生活自理能力 243
□**1～2岁** 244
培养宝宝的学习与认知能力 244
开发宝宝的思维能力 245
开发宝宝的想象力 247
开发宝宝的团结合作能力 247
开发宝宝的运动能力 247
□**2～3岁** 248
培养宝宝的观察能力 248
开发宝宝的运动能力 248
培养宝宝的生活自理能力 249
激发宝宝的好奇心 250
开发宝宝的认知能力 251
培养宝宝的语言能力 251
□**特别推荐：开发宝宝左右脑的手指操** 252
初级篇 252
中级篇 253
高级篇 255

Part 1

科学认识胎教

——造就聪明宝宝，从胎教开始

胎教能令胎儿聪明、健康成长，这不是一个神话，而是经过科学研究验证的事实。只要家长能拿出爱子之心，坚持不懈地以科学的方式进行胎教，胎儿的成长发育就会令你大吃一惊。





什么是胎教

现如今，胎教已成为一个深受各界欢迎的话题，可到底什么是胎教呢？其实，从科学意义上讲，胎教就是将胎与教有机地结合起来所形成的一门学问，主要包括优身受孕、优境养胎、胎儿教育这三个方面。

优身受孕——在最完美的情况下受孕

若想生个聪明健康的宝宝，优身受孕是十分必要的，它是指夫妻双方在各方面条件均恰当的情况下完成受孕过程。这里所说的优身受孕并非仅对准妈妈而言，准爸爸也是关键因素。因为，后代的优劣在很大程度上取决于精子的质量，只有最强劲的精子与最优良的卵子结合才能培育出最健康的受精卵，所以，在受孕前准爸爸也要将身体状况调整到最佳状态，这就是优身所着重强调的。

优境养胎——给胎儿提供最佳的生存环境

优境养胎强调的是，女性在怀孕期间应尽力为胎儿提供一个良好的内外环境。所谓的内环境，主要包括孕妈妈的精神状态、思想意识活动、自身营养状况及品格和修养等，它直接作用于胎儿；外环境是指母体之外的能够对母体产生影响，引起母体内环境发生变化，进而对胎儿产生影响的自然环境和社会环境。只有母体的内外环境均达到理想状态，胎儿才能正常地生长发育。

胎儿教育——让胎儿在母腹中上大学



→让孕妈妈舒舒服服度过孕期。

这里所说的胎儿教育并不是指让胎儿学习写字、读书……而是通过母体的感受，将教育信息传递给胎儿，以促进胎儿的某方面发展。比如，孕妈妈在读一篇优秀的作品时，情绪会随着作品中的美好事物而变得平和、乐观，这种良好的情绪会直接影响到胎儿，并使其健康快乐地生长。



胎教有哪些类型

按胎教作用的方式不同，医学上常将其分为间接胎教与直接胎教。

直接胎教

直接胎教是指对孕妈妈和胎儿的保健教育，是为了促进胎儿生理和心理健康成长，确保孕妈妈能够顺利度过孕产期，所采取的饮食、运动等方面的保健措施。常见的直接胎教包括营养胎教、运动胎教等。

由于胎儿正处于器官形成和生长发育中，还没有定型，容易受外界影响而发生变化，即中医所说“形象始化，未有定仪，因感而变，外象而内感”。这里所说的受外界影响，主要是指受母体饮食、寒温等方面影响。母体的身心是否健康，对胎儿的成长，包括智力与身体的发育，具有决定性的作用。因此，直接胎教有利于孕妈妈和胎儿身体健康和精神健康，有利于保胎、养胎和护胎等保健措施的实行。

间接胎教

间接胎教是指在妊娠期间加强孕妈妈的精神、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活动，从而促进身心健康发育。

间接胎教相对于直接胎教来说，更偏重于品德、精神、智力以及性情、涵养的陶冶和教育，主要是通过采取一些措施与方法，让孕妈妈置身于美好的事物、环境和氛围中，不但使孕妈妈品德高尚、精神饱满、心情舒畅、头脑清醒、思维敏捷，而且由于“外象而内感”的作用，促进了胎儿智慧、情绪、品质、智力等方面的良好发育。

由此可知，间接胎教实际上是在直接胎教的基础上，对孕妈妈和胎儿精神世界的优化和美化，在胎儿个性的形成、智力的发育和人格的完善方面，具有举足轻重的作用。常见的间接胎教有音乐胎教、情绪胎教等。

好孕直通车

直接胎教与间接胎教的关系

直接胎教侧重于孕妈妈和胎儿身体健康状态的调整，间接胎教侧重于母体与胎儿的精神和心理卫生。实际上，间接胎教和直接胎教是统一的，不可偏废。二者比较起来，间接胎教更符合胎教的含义，从胎教角度讲更应引起孕妈妈的高度重视。



为什么要做胎教

胎教对胎儿的益处

对胎儿的身心健康有益

胎儿和孕妈妈是心心相通、血肉相连的，孕妈妈的营养、情绪、健康状况不仅可使身体血液中的生物反应发生改变，而且会影响胎儿生存的内环境；孕妈妈的体外环境，除了直接的物理因素作用于胎儿以外，还能通过心理活动作用于胎儿，给胎儿带来或好或坏的影响。

现代医学研究证明，在孕妈妈腹中的胎儿并非与外部隔绝，其对内外环境的变化和刺激都表现得十分敏感，胎儿在母腹中能感觉到极低或极高频率的声音并做出反应。这些刺激都会影响胎儿的身心发育。因此，为胎儿创造一个良好的内外环境，即进行合理的良好胎教，对生一个健康、聪明的宝宝至关重要。

促进胎儿大脑发育

生一个聪明的宝宝是每对父母最大的心愿，或者说，有些父母就是把使孩子更聪明作为胎教的目标，这种想法没有错，但并不全面。胎教虽然可以促进胎儿智力发育，但并不是创造神童的一种手段，父母需正确看待实施胎教的目的。

近年来，国内外的相关专家对胎教给予了高度重视，并做出了许多研究实验。结果表明，人的大脑发育分为两大时期，第一时期是胎儿期脑细胞分裂直至婴儿出生，此时产生决定人一生的脑细胞的数量；第二时期是由出生至3岁，此时传导路线有了发展。可见，脑细胞和身体的其他细胞不同，没有增殖能力，只有出生时那个数目，如果在胎儿期脑发育过程受到损害、营养失调或缺乏胎教等，使脑细胞发育受阻，在日后无论用何手段都无法使其恢复和再生。因此，胎儿期是脑发育的最重要的时期之一。

由此看来，如果父母能抓住孩子大脑

好孕直通车

音频不同对胎儿的影响也不同

临床试验证明，低频率声音可以抑制胎动，高频率声音则能促进胎动。遇到悦耳柔和的声音，胎儿的心律就会很规律；如果遇到噪声，胎动就会增加。而且由于胎儿对孕妈妈的心跳声、血流声都很熟悉，在出生后对妈妈的心跳声有很强的识别能力。因此，婴儿在妈妈的怀里总是能安静地入睡。

发育的这两个最佳时机进行恰当教育，可促进孩子的大脑发育，提高智力。

促进胎儿的语言发育

受过胎教的婴儿开始说话的时间较早，语言能力较强，5～6个月时便可以发出声音表达意思，使妈妈明白宝宝是饿了还是要大小便，使妈妈照料起来更方便。另外，受过胎教的宝宝对汉字的学习能力也超出普通宝宝。

胎教对孕妈妈的益处

促使孕妈妈养成良好的生活及饮食习惯

一位内分泌学家曾做过一个实验，若妈妈在怀孕期间喜欢吃高脂肪的食物，其后代更容易罹患动脉硬化症，这说明，妈妈不良的饮食习惯影响到了胎儿。

由以上实验可以推出：宝宝在胎儿期就会依据孕妈妈的生活习惯而开始养成一些习惯，换种说法是，孕妈妈的某些习惯，直接影响着胎儿习惯的形成，而好习惯能使宝宝终身受益，坏习惯则会毁掉宝宝的一生。

大多数孕妈妈在意识到这一点后会想方设法改掉自己身上的坏习惯，希望给未来的宝宝竖立一个正面榜样。从另一个角度来讲，可以说怀孕使孕妈妈改掉了坏习惯，养成了好习惯。

使生活丰富多彩

孤单、寂寞是孕妈妈经常出现的感觉，尤其是不工作以后，加上怀孕期间身体上的诸多不适，导致生活范围显得很局限、内容无聊，除了在家里看电视、玩电脑、看漫画、种花……就不知道还可以做些什么了。

久而久之，孕妈妈的情绪不但会变得暴躁，就连整个人也变得呆板、僵化。而胎教则可让孕妈妈的生活更充实。当孕妈妈将所有的爱都倾注在给胎儿做胎教时，便会感到生活非常充实，一种少有的成就感也会油然而生。与此同时，孕妈妈的情绪也得到了改善，妊娠期间的身体不适也会随之减轻。

→种花可调节孕妈妈的情绪。





我国古今胎教的发展

——看看胎教的发展足迹

古代胎教

古代医学典籍对胎教的记载

胎教在我国有着悠久的历史，在许多医学名著中都有记载，可见我国自古代开始，就已经开始研究胎教，并将其应用在实际生活中了，下面就来看看，我国古代医学典籍是怎样记录胎教的吧！

>>关于受孕时机的记载

我国古代名医孙思邈在《千金方》中指出：“大风、大雨、大寒、大暑、阴晦日月蚀，皆不易交接，所生男女，痴聋，四体不完矣。”意思是说，夫妻交合不宜选择在大风、大雨、太冷、太热、日月残缺的时候，否则生出来的孩子会痴呆耳聋，肢体不健全。而陈自明的《妇人良方》、明万全的《广嗣纪要》对此也有相关的记载。

>>关于胎儿体质好坏的记载

中医认为，女性在怀孕的过程中，要重视体质的调理，只有身体处于最佳状态，胎儿的健康才有保障，胎儿患某些遗传性疾病的可行性才能被降低。为此著名医学著作《千金要方》中记载：“盖儿之生，受气于父，形成于母，父母俱强者，则形气有余；父母俱弱者，则形气不足。”意思是说，父母体质的好坏直接影响下一代的健康，父母的体质弱生下的宝宝患病概率较大，父母的体质强，宝宝不易患病。此外，千金药方中还提倡未准妈妈及未准爸爸，在准备要宝宝前先修身，以便将身体状态调整到最佳状态。



>>关于近亲结婚与优生的记载

我国春秋战国时期的一本医学典籍中强调：“男女同姓，其生不蕃”。而《礼记·内则》中也指出：“娶妻不娶

→现代胎教认为女性在孕前应通过运动、饮食等方式将身体调整到最佳状态，这一点与我国古代的胎教观念不谋而合。