幸福摇篮系列

280天实时胎教细节百科



王 琪◎编著

权威图文读本

孕产专家贴心而至，将多年积累的孕育智慧献给每位孕妈妈，带给你和宝宝最贴心、最专业的呵护

中国人口出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

幸福摇篮系列

280天实时胎教细节百科

王 琪◎编著

中国人口出版社

目 录 CONTENTS

第一章 生命萌发的第1个月

第1周 总述/8

第1天胎教专家方案 胎教初了解/10
第2天胎教专家方案 胎教的形式/11
第3天胎教专家方案 胎教的主要内容/11
第4天胎教专家方案 胎教要把握时间/12
第5天胎教专家方案 科学的胎教方法/12
第6天胎教专家方案 胎教的效果/12
第7天胎教专家方案 营养调理/13

第2周 总述/14

第8天胎教专家方案 日本的胎教情况/15
第9天胎教专家方案 英国的胎教情况/17
第10天胎教专家方案 法国的胎教情况/18
第11天胎教专家方案 美国的胎教情况/18
第12天胎教专家方案 中国古代胎教/19
第13天胎教专家方案 合理膳食也是一种胎教/20
第14天胎教专家方案 优境养胎/20

第3周 总述/21

第15天胎教专家方案 培养良好的生活习惯/22
第16天胎教专家方案 要注意自己的情感变化/23
第17天胎教专家方案 孕妈妈应注意调理身体/24
第18天胎教专家方案 营养摄取非常重要/24
第19天胎教专家方案 孕妈妈应勤于动脑/25
第20天胎教专家方案 养胎与胎教并重/25
第21天胎教专家方案 要注意自己的言行/26

第4周 总述/27

第22天胎教专家方案 要注意补充叶酸/29
第23天胎教专家方案 保持感情融洽/29
第24天胎教专家方案 孕妈妈应多散步/29
第25天胎教专家方案 平时作息要有规律/30
第26天胎教专家方案 注意补充维生素B_{12}/31
第27天胎教专家方案 保持愉悦的心情/32
第28天胎教专家方案 孕妈妈要注意补锌/32

第二章 让人惊喜的第2个月

第5周 总述/34

第29天胎教专家方案 胎教一定要适当适度/37
第30天胎教专家方案 为胎宝宝带去文学享受/37
第31天胎教专家方案 保证充足的睡眠时间/37
第32天胎教专家方案 应该开始做妊娠检查/38
第33天胎教专家方案 孕妈妈做一做孕妇体操/39
第34天胎教专家方案 让胎宝宝感受“美”/39
第35天胎教专家方案 准爸爸不可置身事外/40

第6周 总述/41

第36天胎教专家方案 饮食与营养的摄入/42
第37天胎教专家方案 认识形象意念胎教/43
第38天胎教专家方案 孕妈妈应该少用手机/43
第39天胎教专家方案 运动胎教好处多/44
第40天胎教专家方案 抚摸胎教可常做/46
第41天胎教专家方案 不可忽视的母爱/46
第42天胎教专家方案 孕妈妈一定要慎用药/46

第7周 总述/47

第43天胎教专家方案 色彩的视觉刺激/49
第44天胎教专家方案 通过写日记调整情绪/50
第45天胎教专家方案 要注意自己的饮食习惯/50

第46天胎教专家方案 给胎宝宝唱首歌／51
第47天胎教专家方案 要注意补充碘／51
第48天胎教专家方案 禁止X射线照射／52
第49天胎教专家方案 孕妈妈应远离污浊空气环境／53

第8周 总述／53
第50天胎教专家方案 营养胎教：认识蛋白质／54
第51天胎教专家方案 抚摸胎教训练宝宝／55
第52天胎教专家方案 准爸爸要明白自己的责任／56
第53天胎教专家方案 要减少糖的摄入量／56
第54天胎教专家方案 多吃富含纤维素的食物／57
第55天胎教专家方案 要照顾妻子的情绪／57
第56天胎教专家方案 孕妈妈要少看电视／57

第三章 逐渐稳定的第3个月

第9周 总述／58
第57天胎教专家方案 孕妈妈要适时疏导情绪／60
第58天胎教专家方案 自律训练缓解妊娠反应／61
第59天胎教专家方案 给自己一个微笑／61
第60天胎教专家方案 改变居室环境改变心情／62
第61天胎教专家方案 要摄入充足的营养／62
第62天胎教专家方案 自己设计一些小玩具／63
第63天胎教专家方案 可以适当地做瑜伽／63

第10周 总述／64
第64天胎教专家方案 孕妈妈的行为与胎教／66
第65天胎教专家方案 舒舒服服睡个午觉／67
第66天胎教专家方案 孕妈妈要注意打扮／67
第67天胎教专家方案 避免温差过大的环境／68
第68天胎教专家方案 孕妈妈学画画／69
第69天胎教专家方案 孕妈妈可食用一些鱼／69
第70天胎教专家方案 尽快走出消极情绪的阴影／70

第11周 总述／71
第71天胎教专家方案 应该注意适当补钙／72
第72天胎教专家方案 做瑜伽，改善心情／73
第73天胎教专家方案 孕妈妈可多看宝宝图片／73
第74天胎教专家方案 胎教影响宝宝习惯养成／74
第75天胎教专家方案 孕妈妈可以多欣赏艺术品／74
第76天胎教专家方案 常读优美诗文有好处／75
第77天胎教专家方案 饮食安排要科学合理／75

第12周 总述／76
第78天胎教专家方案 孕妈妈要注意皮肤健康／78
第79天胎教专家方案 孕妈妈沐浴二三事／79
第80天胎教专家方案 选择孕装有讲究／80
第81天胎教专家方案 准爸爸为孕妈妈做按摩／80
第82天胎教专家方案 减轻和消除妊娠纹／81
第83天胎教专家方案 缓解妊娠斑的方法／82
第84天胎教专家方案 洗头要注意的一些问题／83

第四章 迅速成长的第4个月

第13周 总述／84
第85天胎教专家方案 适量运动有益胎宝宝／86
第86天胎教专家方案 常与胎宝宝进行子宫对话／87
第87天胎教专家方案 孕妈妈要保持温柔与爱心／88
第88天胎教专家方案 听一听优美的旋律／88
第89天胎教专家方案 音乐胎教要科学／89
第90天胎教专家方案 先给宝宝取个名字／89
第91天胎教专家方案 准爸爸可以给妻子做按摩／90

第14周 总述／90
第92天胎教专家方案 多食用一些补脑食品／92
第93天胎教专家方案 买一束鲜花回家／92
第94天胎教专家方案 孕妈妈可以学一学剪纸／93
第95天胎教专家方案 孕妈妈不要忧愁／94

第96天胎教专家方案 可以买一些宝宝衣服 / 94
第97天胎教专家方案 孕妈妈宜制怒 / 94
第98天胎教专家方案 子宫环境影响宝宝性格 / 96

第15周 总述 / 97
第99天胎教专家方案 到室外呼吸新鲜空气 / 98
第100天胎教专家方案 开始给胎宝宝准备玩具 / 99
第101天胎教专家方案 孕妈妈应适量摄入水果 / 99
第102天胎教专家方案 记录下怀孕后的点点滴滴 / 100
第103天胎教专家方案 做一些令人愉快的事 / 101
第104天胎教专家方案 应避免不自然的振动 / 101
第105天胎教专家方案 应设法让妻子保持愉悦 / 102

第16周 总述 / 102
第106天胎教专家方案 孕妈妈要适时调整情绪 / 104
第107天胎教专家方案 做“白日梦”的好处多 / 105
第108天胎教专家方案 常与胎宝宝说话 / 105
第109天胎教专家方案 可集中注意力 / 106
第110天胎教专家方案 孕妈妈可以适当出游 / 107
第111天胎教专家方案 起床后和胎宝宝说悄悄话 / 107
第112天胎教专家方案 准爸爸应该做些事 / 107

第五章 动感十足的第5个月

第17周 总述 / 108
第113天胎教专家方案 脑呼吸与气胎教 / 110
第114天胎教专家方案 脑呼吸的基本动作 / 111
第115天胎教专家方案 每日做胎儿体操 / 111
第116天胎教专家方案 和胎宝宝一起跳一曲舞 / 112
第117天胎教专家方案 应学会测子宫底高度 / 112
第118天胎教专家方案 音乐胎教进行时 / 113
第119天胎教专家方案 爱心让宝宝更聪明 / 114

第18周 总述 / 115
第120天胎教专家方案 多喝牛奶补充钙质 / 116
第121天胎教专家方案 晚间爱抚胎宝宝 / 118
第122天胎教专家方案 不要陷入恐怖情绪当中 / 118
第123天胎教专家方案 为胎宝宝唱一首歌 / 119
第124天胎教专家方案 睡前构想胎宝宝的形象 / 119
第125天胎教专家方案 适时适度地进行日光浴 / 120
第126天胎教专家方案 早晨起来喝一杯白开水 / 121

第19周 总述 / 121
第127天胎教专家方案 播放一首快乐的儿歌 / 123
第128天胎教专家方案 科学补铁，注意饮食 / 124
第129天胎教专家方案 进一步加强抚摸胎教 / 124
第130天胎教专家方案 训练胎宝宝的记忆功能 / 125
第131天胎教专家方案 与胎宝宝进行语言交流 / 126
第132天胎教专家方案 补钙关系到母婴健康 / 126
第133天胎教专家方案 语言胎教宜与忌 / 127

第20周 总述 / 127
第134天胎教专家方案 营养要全面更要丰富 / 129
第135天胎教专家方案 深情呼唤宝宝的名字 / 129
第136天胎教专家方案 不妨做一做“踢肚游戏” / 130
第137天胎教专家方案 品格养胎从心灵暗示开始 / 131
第138天胎教专家方案 听听莫扎特的音乐 / 131
第139天胎教专家方案 其他家庭成员参加的胎教 / 132
第140天胎教专家方案 胎教音乐的选择有讲究 / 132

第六章 初具人形的第6个月

第21周 总述 / 134
第141天胎教专家方案 和胎宝宝做游戏 / 136
第142天胎教专家方案 教胎宝宝英语第一课 / 136
第143天胎教专家方案 抚摸让胎宝宝更聪明 / 137
第144天胎教专家方案 在音乐中浮想联翩 / 138

第145天胎教专家方案 注意补铁，防止贫血／138
第146天胎教专家方案 聊聊生活中有趣的事／139
第147天胎教专家方案 开发胎宝宝的记忆力／139

第22周 总述／140
第148天胎教专家方案 翻阅图画书，玩记忆游戏／141
第149天胎教专家方案 接受音乐的洗礼／142
第150天胎教专家方案 和胎宝宝一起打节拍／143
第151天胎教专家方案 抚摸中加入轻压动作／143
第152天胎教专家方案 提高胎宝宝的EQ／144
第153天胎教专家方案 吃点小零食／144
第154天胎教专家方案 把与胎宝宝交流当成习惯／145

第23周 总述／145
第155天胎教专家方案 到公园里去游玩／147
第156天胎教专家方案 孕妈妈可多学唱名曲／148
第157天胎教专家方案 教胎宝宝唱歌／148
第158天胎教专家方案 一起想象宝宝的模样／149
第159天胎教专家方案 帮助胎宝宝做运动／149
第160天胎教专家方案 朗诵一篇优美的散文／150
第161天胎教专家方案 游泳有益于母婴健康／151

第24周 总述／152
第162天胎教专家方案 常与胎宝宝进行互动／154
第163天胎教专家方案 定期进行子宫训练／154
第164天胎教专家方案 科学合理摄取营养／154
第165天胎教专家方案 唱曲播下艺术的种子／155
第166天胎教专家方案 给胎宝宝讲述常识／156
第167天胎教专家方案 散步有益于母婴健康／156
第168天胎教专家方案 对胎宝宝进行轻拍胎教／157



第七章 敏感调皮的第7个月

第25周 总述／158
第169天胎教专家方案 胎动时和胎宝宝说话／160
第170天胎教专家方案 进行睡前胎教／160
第171天胎教专家方案 给胎宝宝讲故事／161
第172天胎教专家方案 心怀母爱“无为而治”／161
第173天胎教专家方案 饮食方面的宜与忌／162
第174天胎教专家方案 给胎宝宝讲画册故事／162
第175天胎教专家方案 有规律地进行胎教／163

第26周 总述／164
第176天胎教专家方案 培养广泛的生活情趣／165
第177天胎教专家方案 可对胎宝宝进行光照刺激／166
第178天胎教专家方案 提高游戏胎教的趣味性／166
第179天胎教专家方案 让胎宝宝学习图形／167
第180天胎教专家方案 别让自己陷入担忧情绪／168
第181天胎教专家方案 孕妈妈可以学习编织／168
第182天胎教专家方案 孕妈妈应关注形体美学／169

第27周 总述／170
第183天胎教专家方案 《E小调第九交响曲》／171
第184天胎教专家方案 注意交流时说的话／172
第185天胎教专家方案 听名曲《月光》／173
第186天胎教专家方案 搞好夫妻之间的关系／174
第187天胎教专家方案 孕妈妈要培养自己的品格／175
第188天胎教专家方案 胎动时进行意念胎教／175
第189天胎教专家方案 补钙依然是重点／176

第28周 总述／177
第190天胎教专家方案 古筝曲《渔舟唱晚》／179
第191天胎教专家方案 为胎宝宝讲故事有原则／180
第192天胎教专家方案 劳动是最好的医生／180
第193天胎教专家方案 欢快自由的《春天来了》／181

第194天胎教专家方案 优美动人的《蓝色多瑙河》／182
第195天胎教专家方案 李白的书法《上阳台帖》／182
第196天胎教专家方案 朗读《再别康桥》／183

第八章 拳打脚踢的第8个月

第29周 总述／184
第197天胎教专家方案 尝试画国画和写书法／186
第198天胎教专家方案 给胎宝宝读《登鹳雀楼》／186
第199天胎教专家方案 给胎宝宝讲《乌鸦喝水》／187
第200天胎教专家方案 让胎宝宝开始汉字学习／188
第201天胎教专家方案 母爱影响宝宝的性格／188
第202天胎教专家方案 温馨甘美的《春泉》／189
第203天胎教专家方案 饮食强调营养丰富／189

第30周 总述／190
第204天胎教专家方案 准父母的对话胎教／192
第205天胎教专家方案 教胎宝宝认识动物／193
第206天胎教专家方案 《动物狂欢节组曲》／193
第207天胎教专家方案 胎教应该坚持做／194
第208天胎教专家方案 崇高圣洁的《欢乐颂》／195



第209天胎教专家方案 播放英文歌曲／195
第210天胎教专家方案 孕后期胎教要留心／196

第31周 总述／196
第211天胎教专家方案 《土耳其进行曲》／198
第212天胎教专家方案 名画《向日葵》／198
第213天胎教专家方案 让数字的学习更形象化／199
第214天胎教专家方案 与胎宝宝来个大合唱／199
第215天胎教专家方案 看书有益于胎教／200
第216天胎教专家方案 轻柔优美的《摇篮曲》／201
第217天胎教专家方案 摄取多种营养素／201

第32周 总述／202
第218天胎教专家方案 做“推一推”的游戏／204
第219天胎教专家方案 民乐《百鸟朝凤》／204
第220天胎教专家方案 触摸胎教／205
第221天胎教专家方案 科学地教胎宝宝学拼音／206
第222天胎教专家方案 想象的好处／206
第223天胎教专家方案 轻快活泼的《鳟鱼》／207
第224天胎教专家方案 《龟兔赛跑》的故事／207

第九章 忐忑不安的第9个月

第33周 总述／208
第225天胎教专家方案 映像传递训练思维能力／210
第226天胎教专家方案 疲劳时听《水上音乐》／210
第227天胎教专家方案 读一些笑话／211
第228天胎教专家方案 可吃一些海洋食物／211
第229天胎教专家方案 生动流畅的《金蛇狂舞》／212
第230天胎教专家方案 写下自己对宝宝的期待／212
第231天胎教专家方案 适量运动，放松身心／213

第34周 总述／214
第232天胎教专家方案 和宝宝说招呼用语／215

第233天胎教专家方案 可以玩一些纸牌游戏 / 216
第234天胎教专家方案 用歌声传递你的喜悦 / 216
第235天胎教专家方案 每天讲一个好听的故事 / 217
第236天胎教专家方案 做好产前的心理准备 / 218
第237天胎教专家方案 编首富有节奏感的儿歌 / 218
第238天胎教专家方案 食物以少量多样为宜 / 219

第35周 总述 / 219
第239天胎教专家方案 为宝宝制作“见面礼” / 221
第240天胎教专家方案 注意自己的习惯 / 221
第241天胎教专家方案 可进行全脑思维训练 / 222
第242天胎教专家方案 了解、模拟分娩 / 223
第243天胎教专家方案 玩一玩堆积木的游戏 / 223
第244天胎教专家方案 背诵一些简单的儿歌 / 224
第245天胎教专家方案 准爸爸与胎宝宝的对话 / 224

第36周 总述 / 225
第246天胎教专家方案 娓娓动听的《小夜曲》 / 227
第247天胎教专家方案 定时进行光照胎教 / 227
第248天胎教专家方案 可适度做深呼吸操 / 228
第249天胎教专家方案 做一做足部护理操 / 228
第250天胎教专家方案 《G大调小步舞曲》 / 229
第251天胎教专家方案 柔美圣洁的《梦幻曲》 / 230
第252天胎教专家方案 增加营养的摄入 / 231

第十章
瓜熟蒂落的第10个月

第37周 总述 / 232
第253天胎教专家方案 播放一些动听轻柔的音乐 / 234
第254天胎教专家方案 要学会放松身心 / 235
第255天胎教专家方案 朗诵一些优雅的诗歌 / 236
第256天胎教专家方案 给自己打气 / 236
第257天胎教专家方案 与胎宝宝无话不谈 / 237
第258天胎教专家方案 减轻生产痛苦的辅助动作 / 237
第259天胎教专家方案 保证足够的营养 / 238

第38周 总述 / 238
第260天胎教专家方案 摆棋子训练反射能力 / 240
第261天胎教专家方案 孕妈妈要注意少吃盐 / 240
第262天胎教专家方案 给胎宝宝讲童话故事 / 241
第263天胎教专家方案 睡眠、饮食等习惯的调理 / 242
第264天胎教专家方案 对胎宝宝进行色彩教育 / 242
第265天胎教专家方案 舒畅情绪的《春节序曲》 / 242
第266天胎教专家方案 《D大调第三管弦乐组曲》 / 243

第39周 总述 / 244
第267天胎教专家方案 不妨学习一下折纸 / 246
第268天胎教专家方案 分娩前的情绪调节 / 246
第269天胎教专家方案 了解、利用胎教工具 / 247
第270天胎教专家方案 准爸爸孕妈妈合唱 / 248
第271天胎教专家方案 培养胎宝宝的性格 / 249
第272天胎教专家方案 《女娲补天》的故事 / 249
第273天胎教专家方案 关注胎宝宝的大脑发育 / 250

第40周 总述 / 250
第274天胎教专家方案 向胎宝宝介绍家庭成员 / 252
第275天胎教专家方案 胎教有益于分娩 / 253
第276天胎教专家方案 要留心自己的行为习惯 / 253
第277天胎教专家方案 分娩前坚持胎教 / 254
第278天胎教专家方案 勇敢乐观去面对分娩 / 254
第279天胎教专家方案 新生儿教育是胎教的延续 / 255
第280天胎教专家方案 产前要保证充足的睡眠 / 255



第一章

生命萌发的第1个月

当女性的卵子与男性的精子结合成肉眼看不见的受精卵时，一个新生命从此悄然而至了。卵受精后7~12天便可“着床”，逐渐成长。这个时期的胎宝宝，眼睛、鼻子、耳朵尚未形成，但嘴和下巴的雏形已经能辨认了。

在第1个月血液循环系统器官原型已经出现，脑、脊髓神经系统器官原型也已形成，这时母亲的血液已在小生命的血管中缓缓地流动，心脏在第2周末成形并在第3周起开始了搏动；与母体相连的胎盘、脐带也是从此时开始发育。不要以为胎教在此时是派不上用场的，其实，从第一个月开始，胎教就应该进入孕期生活。那么，就从认识胎教开始入手吧……

第1周

总述

现在，你已经开始准备要一个可爱的宝宝了，以妊娠期40周来计算，准备产生新卵子的一周被视为第1周。这一周具有特别的意义。在准备经历怀孕的第一周内，健康的生活方式是首先要注意的，比如远离烟酒、不在有辐射或对人体有害的环境中作业等。当然，如果这时你对那些对怀孕会产生危害的行为、环境和禁忌药品都还不了解，甚至孕前健康检查都没有做，那建议你们还是再准备调整一段时间。

孕妈妈的身体状况

这周是上次月经刚过的第一周，你如果准备怀孕，最大的可能就是下次月经的前14天左右。孕期女性生理心理上会有很多变化，生活上要有相应的调适，因为宝宝的发育与你息息相关。

为了你的健康和宝宝的成长，你需要开始做些准备工作，比如：可以自己测算一下排卵周期，即月经周期。主要方法是基础体温法，即每天早晨醒来后身体不做任何运动，用体温表测出体温，坚持做一个月后，就可以制成一个基础体温表曲线图。一般排卵期的体温会升高0.3℃~0.5℃，根据基础体温图，在排卵期你就可以做好迎接新生命的准备了。

精卵结合过程

此时胎宝宝还没有正式成形，所以我们要先熟悉一下受精过程。受精是指精子和卵子(卵细胞)相互融合、形成受精卵的复杂过程。人类卵细胞与精子结合的部位是在输卵管壶腹部。通过性交而射精使精子射入阴道后，精子沿女性生殖道向上移送到输卵管。精子一旦进入女性生殖道即经历成熟变化并存活2天左右。而成群的精子在运行过程中经过子宫、输卵管肌肉的收缩运动，大批精子失去活力而衰亡，最后就只有20～200个精子到达卵细胞的周围，最终只能有一个精子与一个卵子结合，形成受精卵。受精卵就是胎宝宝的最初雏形。



在众多的精子中只有一个能最终与卵子结合，形成可以发育为胚胎的受精卵。

胎教的关键点

天下的父母都想生一个健康聪明的宝宝，因此，父母在怀孕前双方都要有一个周全的考虑和计划，包括：了解孕前准备、优生优育的相关医学知识；孕前健康检查；避免过度劳累、不良心情；避免X射线、辐射；要戒烟戒酒；注意药物影响怀孕等。当然，如果这些事情你们在几个月前已经做好了，那么现在，你们要做的就是，一边熟悉胎教的理论（因为现在还没有“用武之地”），一边幸福地等待宝宝的到来了。

特别提醒

除了健康的生活方式，保持健康的心态也十分重要。比如经常和爱人聊些轻松愉快的话题、回忆你们的儿时趣事、计划有了小宝贝以后的生活、找到两人都能接受的教育孩子的方式方法。

孕妈妈和准爸爸可以多留心周围新生了小宝宝的父母，从他们身上总结出你们以后可以用到的方法和经验。而且你们会感到这即将逝去的、宝贵的二人世界是多么值得珍惜。

小知识

怀孕季节有选择

选择在合适的季节里怀孕，同样是优生学不可忽视的问题。因此，要从营养、气候条件、疾病发生这三个方面考虑，从而选择最佳季节怀孕。

三、四月份怀孕，孕期经过春夏秋三季，都能提供良好的日照条件以及温和的气候，不仅有利于孕妈妈及胎宝宝的健康，还能避开病毒感染的高发季节，又能使产妇躲过酷暑时生产。所以三、四月份可以说是怀孕的好季节。

从优生学角度来讲，还有一种说法，认为受孕的最佳时期是每年的七、八月份。在怀孕后最初3个月是胎宝宝的大脑组织开始形成和分化的时期，这时，对母体子宫内各种因素极为敏感。但此时期受孕，宫内的胎宝宝较少受到病毒性感染，且正逢蔬菜瓜果的收获季节，孕妈妈便于摄入丰富的营养素，这对胎宝宝的大脑发育是极为有利的。



选择在瓜果蔬菜多的季节怀孕，孕妈妈可以摄取更为丰富的营养素，从而有利于胎宝宝的发育。

第1天

胎教专家方案

胎教初了解

所谓胎教，是为了促进胎宝宝身心健康地发育成长，并确保孕产妇安全所采取的各项保健措施。同时利用一定的方法和手段，通过母体给予胎宝宝有利胎宝宝大脑和神经系统功能、尽早成熟的有益活动，进而为出生后的继续教育奠定良好基础。

胎教一词源于我国古代。古人认为，胎宝宝在母体中能够受到孕妈妈情绪、言行的感化，所以孕妈妈必须谨守礼仪，给胎宝宝以良好的影响。

胎宝宝具有惊人的能力，为开发这一能力而施行胎宝宝教育，近年越来越引起人们的关注。美国著名的医学专家托马斯的研究结果表明，胎宝宝在6个月时，大脑细胞的数目已接近成人，各种感觉器官趋于完善，对母体内外的刺激能做出一定的反应。这就给胎教的实施提供了有力的科学依据。

第2天

胎教专家方案

胎教的形式

广义胎教指为了促进胎宝宝生理上和心理上的健康发育成长，同时确保孕产妇能够顺利地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。因为没有健康的母亲，也不会生出强壮的婴儿。有人也把广义的胎教称为“间接胎教”。

狭义胎教是根据胎宝宝各感觉器官发育成长的实际情况，有针对性地，积极主动地给予适当合理的信息刺激，使胎宝宝建立起条件反射，进而促进其大脑功能、躯体运动功能、感觉功能及神经系统机能的成熟。换言之，狭义胎教就是在胎宝宝发育成长的各时期里，科学地提供视觉、听觉、触觉等方面的刺激，如光照、音乐、对话、拍打、抚摸等，使胎宝宝大脑神经细胞不断增殖，神经系统和各个器官的功能得到合理的开发和训练，以最大限度地发掘胎宝宝的智力潜能，达到提高人类素质的目的。从这个意义上讲，狭义胎教也可称之为“直接胎教”。所以胎教是临床优生学与环境优生学相结合的实际具体措施。

第3天

胎教专家方案

胎教的主要内容

一般说来，胎教的内容包括三部分：听音乐、练“体操”和胎宝宝对话。

胎宝宝对音乐十分敏感。轻松愉快的乐曲，可以使胎宝宝烦躁的心情稳定，心率正常；相反，摇滚乐和噪音使胎宝宝焦虑不安，心跳加快。音乐胎教的具体做法是让孕妈妈戴上耳机听音乐或用录音机播放音乐，每天播放数次，每次15~30分钟，音量要适中。

帮助胎宝宝锻炼身体，练“体操”的具体做法是由孕妈妈和准爸爸用手轻轻触摸胎宝宝。轻摸、轻触胎宝宝，都是对胎宝宝的爱抚，每次可以触摸20分钟左右，最好在晚上睡前进行。

触摸胎宝宝可以与胎宝宝对话同时进行。一边摸胎宝宝，一面轻声和胎宝宝“交谈”。胎宝宝在母亲体内对声音的音调、音频十分敏感，利用胎教与胎宝宝对话，正是沟通父母与胎宝宝之间感情的有利桥梁。



准爸爸陪孕妈妈听舒缓柔和的轻音乐，能使其保持良好的心境，并传递给腹中的胎宝宝，使其深受感染。

第4天

胎教专家方案

胎教要把握时间



胎宝宝在母体内不是终日昏睡的，而是有知觉的。胎宝宝可以因为母亲身体的变化，情绪的改变而发生相应的反应，也可以接受外界的刺激，如声、光、触摸等，储存记忆一直到出生。这些就为胎教提供了科学依据和实施条件。那么如何合理安排胎教呢？

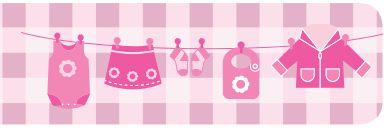
准父母一般应该根据早、中、晚期胎宝宝发育的不同生理特点，循序渐进地进行胎教。在孕早期应准备好胎教仪器、胎教音乐磁带、胎教日记本等。从第4个月起可进行胎教，胎教时间可安排在早上起床后，午睡后或下班后，晚上临睡前。抚摸运动、对话胎教、音乐胎教可交替进行。

刚开始胎教时，每次时间以3~5分钟为宜，随着月份的增加，可延至5~15分钟，胎教内容也有所增加，但每天进行胎教的时间相对固定，内容应相对固定，循序增加。

第5天

胎教专家方案

科学的胎教方法



孕妈妈要注意了，对宝宝进行胎教要掌握科学的方法，才能达到胎教的效果。对胎宝宝进行胎教的方法很多，通常采用如下方法：

◎给胎宝宝听轻松、柔和、悦耳的音乐，注意音量不可过大，节奏不可过快；

◎与胎宝宝对话，教些简单的语言，可以描述一些声音、光和美的语言，或做简单的算术题；

◎轻轻拍打、抚摸胎宝宝。促进知觉的发育，使其对触摸产生反应；

◎轻轻呼唤他的名字。如果在怀孕6个月就起好名字，经常呼唤，孩子出生后对名字的反应会早一些出现。

第6天

胎教专家方案

胎教的效果



我们平时所说的胎教就是要通过给胎宝宝适当的刺激来达到这一目的。所以，一般来说，接受过胎教的婴儿比未接受过胎教的婴儿反应更灵活，发育也更迅速一些。但如果说胎教能使孩子成为“神童”却有些言过其实。因为“神童”（即智力超常儿童）是良好的先天遗传和后天教育综合影响的结果，而胎教虽然能在一定程度上促进胎宝宝大脑发育，但单凭胎

教却不能塑造“神童”。

一般的胎教方法也较简单，容易掌握，如给胎宝宝听音乐、抚摸按摩、利用胎教器与胎宝宝“交流”等。所以，并没有能使孩子成为超常儿童的神奇胎教方法。但通过各种适当的、合理的信息刺激，一定会促进胎宝宝的各种感觉功能的发育成熟，为出生后的早期教育打下一个良好基础。未来的爸爸妈妈们要重视对胎宝宝的胎教，但一定要正确认识胎教的作用。

小知识

最佳受孕年龄

专家提醒，怀孕不要错过最佳生育年龄。女性的生育年龄以23~35岁之间最为适宜。这期间，女性全身发育已完全成熟，卵子质量高，这时怀胎生育，妊娠并发症少，分娩危险小，胎宝宝生长发育好，早产、畸形儿和痴呆儿的发生率最低。在此期间，夫妻双方生活经验丰富，精力充沛，有利于抚育好婴儿。

如果过早地怀孕生育，胎宝宝会同仍在发育中的母亲争夺营养，对母亲健康和胎宝宝发育都不利；如果女性过早或超过35岁以后才第一次怀孕生育，难产发生率会增高，新生儿容易发生窒息，损伤和死亡。随着女性年龄增大，卵子逐渐老化，容易发生畸变，先天性畸形和痴呆儿的发生率随之增高。



过晚生育易引发胎宝宝畸形、难产、新生儿窒息等不良后果，因此女性应该选择合适的受孕年龄受孕。

第 7 天

胎教专家方案

营养调理

孕妈妈对自身的营养调理在怀孕初期是不可缺少的一个环节，对胎宝宝的影响也是十分直接的，因此一开始怀孕的孕妈妈就要密切关注这些常识。在唐代药王孙思邈的《千金要方》一书中，记载有“逐月养胎方”：“妊娠一月，名始胚。饮食精熟酸美，受御宜食大麦，无食腥辛，是谓才正。”胎宝宝在母体中的头两个月被叫做“胚胎”，此时，是胎宝宝各器官系统分化成形的重要时期。而此间又往往是孕妈妈“害喜”的时候，因此要在饮食方面注意调理，合理搭配营养，少吃油腻辛辣的食品，而要常吃清淡爽口或略带酸味的食物。总之，这时期的孕妈妈，想吃什么就要尽量满足自己所求，不能因孕吐就不吃东西，一定要保证体内的营养需要。

第2周

总述

进入第2周后期，根据每天自己的基础体温，你会发现自己已经进入排卵期，那么恭喜你了，你有当妈妈的机会啦。现在你就应该做好准备了。

此周，有了孕育计划的准爸爸妈妈们多多少少有些紧张了，离受孕的日子越来越近，准爸爸妈妈们更应该多加注意，即使不舒服，也不要轻易用药，最好请医生来帮忙，当然，在诊断前，要告诉医生你们的怀孕计划。

孕妈妈的身体状况

此周孕妈妈的身体没有明显变化，因为宝宝还没有正式来到呢。但此时的待孕妈妈更得注意饮食的调节。为了使妈妈宝宝都健康，应注意科学配餐，不仅追求色、香、味、形，而且更重视营养平衡。

怎样吃才能做到营养平衡呢？这就要保证充足的热能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，如钙、铁、锌、铜、碘及维生素A、维生素D和叶酸等，这样才能使受精卵强壮，为受孕和优生创造必要条件。

最好的怀孕时间

进入第2周后期，根据基础体温你会发现你已经进入排卵期，现在你就应该做好准备了。基础体温法是根据月经周期确定的，月经是指有规律的、周期性的子宫出血。与卵巢内周期性卵泡成熟、排卵和黄体形成有关。

大约在月经周期的第5～13天卵泡成熟，这时子宫内膜增生，排卵后大约在月经周期的第14～23天时是黄体成熟阶段，这时子宫内膜继续增厚，如果没有受精，子宫内膜即脱落，成为月经。

正常的月经持续2～7天，第2～3天时出血量最多，为20～60毫升。月经后第13～20天时是你的最佳怀孕期，你可以与丈夫共同调整身体健康状态，在最佳时间完成你们的使命。



孕妈妈每天都应该补充足量的深色蔬菜，这些蔬菜中含有丰富的无机盐、微量元素和维生素，对受精卵的发育有利。

胎教的关键点

在这一周里，向孕妈妈介绍一下世界各地对胎教的研究情况，以及胎教方面的理论与概念。当然，除了这些，孕妈妈还应该继续保持健康的生活方式，同时注意营养的摄入。如果待孕妈妈以前的生活不规律，从这个时候起一定要纠正——不要熬夜，每天定时休息，保持充足睡眠，不宜过于劳累，避免剧烈运动。

还有，均衡充足的营养一定要保证。罐头食物，油炸、油腻食物、冷饮之类的要少吃；多吃蔬菜、瘦肉和豆制品。其次，充足的休息是很重要的。同时，以上事项，孕妈妈也要提醒准爸爸注意。

特别提醒

现在一定要避免患热性疾病、病毒感染，避免接触放射线及化学药物。要注意饮食上对各种营养的摄取。在精神上也要充分放松，保持良好的心态来迎接小生命的到来。

每天早晨临起床前测量一下基础体温，并做记录，可以全面了解自己的排卵情况及生殖内分泌功能，能够更加准确地掌握受孕期的情况。

孕妈妈应该调理好自己身体的内环境与布置好生活的外环境。然后才可以自己测算排卵周期，即月经周期。

主要方法是一般来说排卵期的体温会升高0.3℃～0.5℃，根据基础体温表，在排卵期你就可以做好迎接新生命的准备了。



夫妻双方感情融洽是制造优质受精卵的重要条件，为了孕育优质宝宝，夫妻双方要多交流，多关爱对方。

第8天

胎教专家方案

日本的胎教情况

在外国，重视胎教并于民间广为流传的首推日本。从江户时代开始，胎教学说便和人们的经验结合在一起，以各种方式传了下来。直到西方医学进入日本之前，“胎

教”曾一度被误解成“迷信”。

但近20年来，随着经济和科技的蓬勃发展，借助于现代先进的技术与设备，一些医学专家及教育学专家，从胎宝宝医学、教育心理学和超前教育学等几方面，重新弄清楚胎教的科学根据和施教方法，因而日本成为世界上在学术领域中提倡胎教最为普遍的国家。

日本的医学专家，以胎心镜直接触碰胎宝宝的手脚等的刺激方法，观察和记录胎宝宝的听觉、视觉与触觉反应，证明了5个月以后的正常胎宝宝，可以听到外面传入子宫内的声音，并可见到外面透入子宫内的光线，以及经羊膜镜直接进入子宫内的光照，会引起胎宝宝闭眼的动作。

日本一名医学教授，当他证实了母体外的声音确实能传到胎宝宝的耳朵后，便将子宫内胎宝宝所听到的声音、母亲的心音和血液流动声，用录音机录下来，播放给刚出生的婴儿听，让他因感到安心而停止哭泣。

后来，他又制作了装有能发出这种声音装置的小布羊，把小布羊放在正哭泣中的婴儿旁进行实验，婴儿果然立即停止哭泣而安然入睡。如果是出生一周左右的婴儿，则效果更加明显。

这种现象反映出婴儿在母体内便已开始“声音的学习”，记住了在母体内熟悉的声音。

小知识

胎教不可忽视

1975年，在日本大阪建立了一个胎教中心，开展“密切母子纽带”的胎教实验。胎教中心的专家们对2500位孕妈妈进行了胎教训练。

他们让孕妈妈一边轻轻抚摩自己的肚子，一边与胎宝宝说话，一边还做着较精细的手工活儿，以刺激胎宝宝控制情绪的右脑发育。

一位来这里参加胎教学习的母亲说，孕期做抚摩及其他各种胎教，也是一种注重胎宝宝的人格培养的方法。

因为，每天都与胎宝宝交流，有可能会使父母在今后育儿时比较容易，她所生的3个孩子都是这样。

专家们强调指出，胎宝宝绝不是无知无觉的，他们是有血、有肉、有感觉的小生命，具有很强的学习能力。

因此，母亲在孕期每天一定要抽出些时间，给胎宝宝做一做抚摩胎教，并以轻松愉快的心情与胎宝宝交谈交谈，哪怕每次只是5分钟，这都将会给胎宝宝带来良好的刺激。