

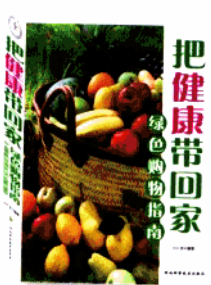
胎教40周细节指导方案

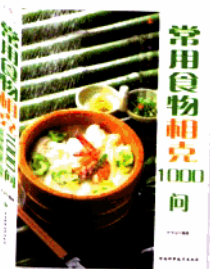
叶高峰◎编著

河北科学技术出版社



✿ 胎教做得好宝宝才能健康又聪明
注重方方面面的细节才能做好胎教
✿













前 言

据国外神经学专家研究，胎儿从第5周开始形成神经细胞，因此父母亲希望宝宝有较高的智商，希望能够在有利的条件下增进胎儿大脑潜力的发展，这在一定程度上是可做到的，其方法很简单，那就是胎教。所谓胎教，是指孕妇在怀孕期间的一切心理、生理状态对胎儿将来的身心、智力发展上产生的一切影响。一般说来，父母身体健康、心情愉快而且营养充足并且有充分的智力刺激环境，所生出的婴儿身体较健康，智商较高。

生理方面：母亲的身体素质是优生的前提条件，要想生育一个健康聪明的宝宝，孕妇应尽量保持良好的健康状况，有病及早治疗，并使自己身体都能得到全方位的调养。

心理方面：孕妇在怀孕期间如果能保持愉快稳定的心情，所生的孩子也能较好地适应外界环境，情绪也会较稳定。

智力刺激：胎儿在母亲子宫里，与母亲血脉相通，母亲通过一些刺激手段，完全可以促进孩子各种潜力的发展。

建议：

1. 孕妇听音乐。每天听一些欢快、优美的音乐或活泼有趣的儿歌、童谣，并随着轻轻吟唱，能够为胎儿提供丰富

的精神刺激，为提高孩子智商打下基础。

2. 给宝宝听音乐。怀孕中期，将一些优美的乐曲通过母亲的腹部源源不断地灌输给胎儿，培养胎儿的听力，也刺激胎儿大脑神经细胞的形成。

3. 阅读优美的散文、诗歌。

4. 经常欣赏名画、美好的事物与美丽的大自然等。

5. 每天和宝宝地说话，如早晚同胎儿打招呼，对胎儿讲讲话，把胎儿当作一个能听、能看、能理解父母的有生命、有思想、有感情的谈话对象。通过父母亲充满爱意的呼唤与谈话，给予胎儿良性的刺激，能够丰富胎儿的精神世界，开发他的智力。

著名科学家巴甫洛夫说过：“婴儿出生后再进行教育，就已经迟了3天。”可谓对胎教最精辟的论述和肯定了。

我们相信，通过本书对你怀孕40周胎教的细节指导，您一定会拥有一个聪明、健康、活泼、可爱的天才宝宝！

编 者

2006年3月

目 录

第一篇 孕早期胎教方案

第1周：胎教从孕前开始·····	(3)
生理准备·····	(4)
孕前生活安排·····	(4)
营养准备·····	(5)
孕前锻炼方法·····	(6)
最佳怀孕情绪·····	(8)
为怀孕做好准备·····	(11)
胎教准备·····	(13)
选择最佳受孕时机·····	(16)
本周胎教日记要点·····	(19)
第2周：遗传、优生与胎教·····	(20)
遗传、优生、胎教之间的关系·····	(20)
遗传的奥秘·····	(21)
什么叫遗传·····	(21)
遗传与智力的关系·····	(22)
遗传与优生环境·····	(22)
最佳怀孕控制·····	(23)
本周胎教日记要点·····	(25)
第3周：把握受孕的瞬间·····	(26)
神奇的生物钟优生·····	(26)





受孕心理对胎儿的影响·····	(27)
爱是胎教的基础·····	(28)
最佳受孕时机·····	(30)
最佳受孕阶段的体征·····	(31)
最佳受孕环境·····	(33)
本周胎教日记要点·····	(36)
怀孕1个月胎教方案 ·····	(37)
胎儿发育·····	(37)
母体生理变化·····	(37)
母体心理变化·····	(38)
饮食营养养胎·····	(39)
日常保健养胎·····	(42)
胎教的实施·····	(44)
第4周：科学地认识胎教 ·····	(48)
古代的胎教·····	(49)
现代的胎教·····	(52)
胎教人人都能做到·····	(53)
科学的胎教·····	(54)
本周胎教日记要点·····	(58)
第5周：健康的心理是实施胎教的根本 ·····	(59)
胎教与孕期心理·····	(59)
饱满的情绪·····	(61)
夫妻感情对胎教的影响·····	(64)
丈夫应用爱来帮助妻子消除不良情绪·····	(66)
本周胎教日记要点·····	(76)
第6周：母亲是胎教的主体 ·····	(77)
立足于胎，重在于教·····	(77)
科学地养胎·····	(78)





怀孕初期生活中的胎教·····	(89)
本周胎教日记要点·····	(91)
第 7 周：正确对待早孕反应·····	(92)
缓解早孕反应·····	(92)
孕期营养的重要性·····	(97)
本周胎教日记要点·····	(113)
怀孕 2 个月胎教方案·····	(114)
胎儿发育·····	(114)
母体生理变化·····	(115)
母体心理变化·····	(117)
饮食营养养胎·····	(118)
日常保健养胎·····	(122)
胎教方法·····	(125)
第 8 周：早期检查的重要性·····	(139)
肺结核患者不应怀孕·····	(139)
心脏病患者不宜怀孕·····	(140)
肾炎患者不要怀孕·····	(141)
肝炎患者不宜怀孕·····	(142)
糖尿病患者不宜怀孕·····	(142)
甲亢患者不宜怀孕·····	(143)
哮喘患者不宜怀孕·····	(144)
肿瘤患者不能怀孕·····	(144)
性病患者不宜怀孕·····	(146)
癫痫患者不能怀孕·····	(147)
精神病患者不宜怀孕·····	(147)
其他疾病对妊娠的影响·····	(148)
本周胎教日记要点·····	(149)
第 9 周：胎儿有受教的生理·····	(150)





胎儿具有学习能力·····	(150)
胎儿的听觉·····	(152)
胎儿的视觉·····	(154)
胎儿的触觉·····	(155)
胎儿的味觉和嗅觉·····	(155)
胎儿的记忆·····	(156)
胎儿的性格与习惯·····	(159)
科学的胎教观·····	(160)
本周胎教日记要点·····	(161)
第10周：脑细胞发育进入第一个高峰期 ·····	(162)
胎儿大脑的发育规律·····	(162)
中医心音胎教机理·····	(163)
本周胎教日记要点·····	(165)
第11周：科学实施胎教 ·····	(166)
胎教要诀·····	(167)
胎教成功的因素·····	(169)
安胎养胎·····	(169)
本周胎教日记要点·····	(172)
怀孕3个月的胎教方案 ·····	(173)
胎儿发育·····	(173)
母体生理变化·····	(174)
母体心理变化·····	(175)
饮食营养养胎·····	(176)
日常保健养胎·····	(181)
胎教方法·····	(183)

第二篇 孕中期胎教方案

第12周：丈夫是胎教的好帮手 ·····	(203)
-----------------------------	-------





丈夫是妻子的情绪调节器·····	(203)
丈夫是妻子的心理按摩师·····	(204)
丈夫是妻子的营养师·····	(204)
帮助妻子“怀孕”·····	(206)
丈夫的胎教责任·····	(207)
胎教需要准爸爸妈妈的通力合作·····	(208)
家庭其他成员在胎教中的作用·····	(208)
本周胎教日记要点·····	(210)
第13周：避免流产 ·····	(211)
流产的表现·····	(211)
流产的原因·····	(212)
关于保胎·····	(214)
本周胎教日记要点·····	(216)
第14周：优境胎教 ·····	(217)
胎内环境·····	(217)
胎外环境·····	(218)
创造良好的胎外环境·····	(223)
本周胎教日记要点·····	(225)
第15周：抚摸胎教 ·····	(226)
爱抚胎儿胎教法·····	(227)
经常抚摸胎儿的积极作用·····	(228)
本周胎教日记要点·····	(228)
怀孕4个月胎教方案 ·····	(229)
胎儿发育·····	(229)
母体生理变化·····	(229)
母体心理变化·····	(230)
饮食营养养胎·····	(231)
日常保健养胎·····	(237)



胎教方法	(239)
第16周：胎儿记忆开始形成	(246)
胎儿记忆力发展的规律	(246)
脑神经细胞的发育规律	(247)
胎教可以增加突触的数量	(248)
本周胎教日记要点	(249)
第17周：呼唤胎教	(250)
父亲要坚持每天对胎儿讲话	(251)
父亲对胎儿讲话的“常规内容”	(252)
本周胎教日记要点	(252)
第18周：视觉发育敏感期	(253)
色彩在胎教中的作用	(254)
本周胎教日记要点	(255)
第19周：光照胎教	(256)
光照胎教的作用	(256)
本周胎教日记要点	(257)
怀孕5个月胎教方案	(258)
胎儿发育	(258)
母体生理变化	(259)
母体心理变化	(259)
饮食营养养胎	(261)
日常保健养胎	(264)
胎教方法	(267)
第20周：可明显感觉到胎动	(274)
数胎动胎教法	(274)
孕期自我检查与护理	(276)
本周胎教日记要点	(277)
第21周：游戏胎教	(279)



爱抚胎教法·····	(280)
拍打胎教法·····	(280)
孕中期的胎教训练·····	(281)
本周胎教日记要点·····	(282)
第 22 周：运动胎教 ·····	(283)
运动胎教的内容·····	(284)
妊娠中期孕妇的运动·····	(285)
有效地活动母亲的肢体·····	(286)
有益于胎教的运动·····	(287)
本周胎教日记要点·····	(287)
第 23 周：美育胎教 ·····	(288)
音乐美育·····	(288)
自然美育·····	(289)
感受美育·····	(289)
和胎儿一起去旅行·····	(290)
美术作品赏析胎教·····	(291)
本周胎教日记要点·····	(298)
怀孕 6 个月胎教方案 ·····	(299)
胎儿发育·····	(299)
母体生理变化·····	(301)
母体心理变化·····	(301)
饮食营养养胎·····	(302)
日常保健养胎·····	(306)
胎教方法·····	(310)
第 24 周：丈夫参与胎教 ·····	(322)
善于观察、善于沟通·····	(323)
激发妻子的爱子之情·····	(323)
帮助妻子·····	(325)



保护妻子.....	(326)
陪伴妻子.....	(327)
本周胎教日记要点.....	(327)
第25周：胎儿听力完全形成	(328)
警惕噪声危害.....	(328)
不宜听摇滚音乐.....	(329)
本周胎教日记要点.....	(329)
第26周：音乐胎教	(331)
胎教音乐的种类.....	(332)
音乐胎教的注意事项.....	(333)
本周胎教日记要点.....	(334)
第27周：语言胎教	(335)
利用花对胎儿进行胎教.....	(336)
利用水果对胎儿进行胎教.....	(337)
本周胎教日记要点.....	(337)
怀孕7个月胎教方案	(338)
胎儿发育.....	(338)
母体生理变化.....	(339)
母体心理变化.....	(340)
饮食营养养胎.....	(341)
日常保健养胎.....	(344)
胎教方法.....	(348)

第三篇 孕晚期胎教方案

第28周：胎儿语言发育	(359)
调动周围的人协助语言胎教.....	(360)
本周胎教日记要点.....	(361)
第29周：对话胎教	(362)

