

贴心妈妈  
开心宝宝

# 40<sup>周</sup>同步 胎教 指导 一点通

东方知语早教育儿中心 编著



给孕妈妈最好的胎教方法  
伴随宝宝成长每一天，为妈妈解开多方面的困惑

上海科学技术文献出版社



40<sup>周</sup>同步  
胎教指导  
一点通

东方知语早教育儿中心 编著

上海科学技术文献出版社

**图书在版编目 ( CIP ) 数据**

40周同步胎教指导一点通/东方知语早教育儿中心编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2010. 6

ISBN 978 7-5439-4352-0

I. ① 4… II. ① 东… III. ① 胎教-基本知识 IV. ① G61

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2010 ) 第075292号

责任编辑: 忻静芬 祝静怡



## 40周同步胎教指导一点通



----- 东方知语早教育儿中心 编著 -----

\*

上海科学技术文献出版社出版发行

( 上海市长乐路746号 邮政编码 200040 )

全 国 新 华 书 店 经 销

北京佳明伟业印务有限公司印刷

\*

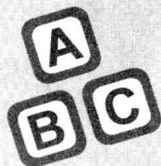
开本 710 × 1000 1/16 印张 15 字数 241000

2010年6月第1版 2010年6月第1次印刷

ISBN 978 7-5439-4352-0

定价: 21.80元

<http://www.sstlp.com>



# 前言 Foreword

“胎教”一词源于古代。在中医典籍《黄帝内经》、《千金翼方》，史学著作《史记》、《烈女传》中多次提出了养胎护胎的知识，以后陆续延伸到清朝末期。

《辞海》对胎教是这样解释的：古人认为胎儿在母体中能够受孕妇言行的感化，所有孕妇必须守礼仪，给胎儿以良好的影响，这就是胎教。

通俗地说，胎教，是通过外界环境刺激、母体精神和情绪、膳食营养、生活起居等因素，对胎儿生长发育产生影响，或者说旨在通过这些因素促进胎儿体能和大脑的良好生长发育。

胎教的目的，并不是简单地教胎儿唱歌、识字、算数字，也并不是为了培养神童、天才、“超能”儿童，而是要在胎儿发育成长的各个时期，一是为准妈妈提供合理的膳食营养、良好的生活工作环境，使准妈妈在整个孕期都保持乐观愉快的心情。二是科学地为胎宝宝提供视觉、听觉、触觉等方面的良性刺激，如通过音乐、对话、拍打、抚摸等外界影响，使胎儿神经系统和各个器官的功能得到合理的开发和训练，最大限度地发掘胎儿的智力潜能，达到从根本上提高人类基础素质的目的。

更简单地说，身为孕妈妈的你，只要心态平和，就能以轻松、愉快的心境来度过这40周280天的孕育历程，孕育出健康的小宝宝。整个胎教过程，也正需要保持一种轻松愉悦的心态才能完成，因此，阅读这本书时，不必强求自己像完成任务一样，一字不漏或者照本宣科、按图索骥；而是应以轻松的心态，对有兴趣、有用处的地方翻一翻，看不懂的地方下次检查时问问医生，看累了就顺手放下它，下次有兴趣了再看。

用轻松、愉悦的态度对待整个妊娠期，正是胎教的最基本出发点。

编者

2010年3月



# 目录 DIRECTORY



## part 1 胎教从孕前准备开始

### 优生胎教

最佳生育年龄 / 002

### 优生

适宜受孕季节 / 003

### “造人”工程

最佳受孕时间 / 003

### 遗传和后天

影响智力的因素 / 004

### 健康晚育

大龄概念界定 / 005

### 胎教的前奏

孕前心理准备 / 006

调整健康，从生活习惯做起 / 007

调整饮食习惯，有利优生 / 008

## part 2 “孕筹”帷幄的孕早期（1~3个月）

### 第一章 尚无征兆的第1月

备忘月历牌 / 010

准妈妈 / 012

胎宝宝 / 012

胎教要点 / 012

#### 第1周

从排卵到胚胎

——了解受孕的过程 / 013

有备而孕——制订一个怀孕计划 / 014

情绪多变——孕后心理特征 / 014

必不可少的排卵期常识 / 015

教你做——排卵期这样推算 / 016

居家自我观测——排卵期的体温 / 018

#### 第2周

居家测孕——使用早孕试纸 / 019

口味变化——嗜酸味 / 020

必需营养天天补——补充叶酸 / 021

补充DHA / 022

#### 第3周

原理并不玄虚——什么是胎教 / 023

从形式上了解胎教 / 024

中国古代的胎教 / 024

传统胎教理论的科学性 / 027

胎教的实质 / 027



胎教的目的 / 028

胎教的要素 / 029

## 第4周

胎儿听觉系统形成 / 031

胎教的基础——母胎信息联系 / 032

不难做——自然与积极胎教 / 033

怀胎十月的历程——写妊娠日记 / 034

## 第二章 反应严重的第2月

备忘月历牌 / 036

准妈妈 / 037

胎宝宝 / 037

胎教要点 / 037

## 第5周

妊娠反应——孕吐 / 038

孕吐的对策 / 039

科学营养吃好三餐 / 040

养胎与胎教 / 041

抚摸胎教 / 042

呼唤胎教 / 042

音乐胎教 / 043

## 第6周

种种不适的应对 / 045

情绪胎教 / 047

为母胎健康——睡个好觉 / 047

阳光生活——胎教之本 / 048

家庭，胎教的基本人文环境 / 049

温馨家庭，胎教物质环境 / 050

忧心忡忡——胎教的大敌 / 050

## 第7周

营养胎教——食欲不振的对策 / 052

心理保健——胎教的根本 / 053

远离辐射 / 053

舒适地坐卧 / 054

适度运动——动也是胎教 / 055

色彩偏爱与环境胎教 / 056

## 第8周

美育与胎教 / 057

音乐胎教的魅力 / 058

阅读与胎教 / 058

怡情于美丽的大自然 / 059

设计胎宝宝的形象 / 060

“孕美人”有理——美容胎教 / 060

妈妈爱你——对着宝宝吟唱 / 061

## 第三章 “孕味”显现的 妊娠第3月

备忘月历牌 / 063

准妈妈 / 065

胎宝宝 / 065

胎教要点 / 065

## 第9周

本周饮食胎教 / 066

继续保持好情绪 / 067

孕吐的饮食调理 / 067

扮靓自己——为了胎儿健康 / 068

学习做瑜伽——放松身心良法 / 069

信息传递法胎教 / 070

## 第10周

辅助胎教的呼吸法 / 072

孕期的居室环境 / 072

“孕味”妈妈——选择孕妇装 / 074

孕妈妈应当了解的数字 / 074

足部自我按摩，缓解孕吐 / 075

孕吐，调整运动方式的信息 / 076

## 第11周

胎梦，您相信吗？ / 078

实施动作胎教 / 079

动手做一做小玩具 / 080

学瑜伽，精神放松 / 080

准爸爸的配合 / 080

夫妻性爱问题 / 081

保胎与优生 / 082

## 第12周

微笑迎清晨 / 083

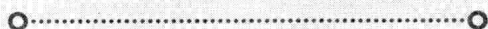
微笑，而不要开怀大笑 / 084

宽松衣着，美丽心情 / 084

学会日常自我保护 / 085

## part 3 “好孕”伴随的孕中期（4~7个月）

### 第四章 显山露水的妊娠第4月



备忘日历牌 / 088

准妈妈 / 089

胎宝宝 / 090

胎教要点 / 090

## 第13周

继续营养胎教

——孕中期的营养原则 / 091

孕中期心理问题的应对 / 092

对胎儿的视觉刺激 / 093

胎教，三项基本注意告诉你 / 094

音乐胎教

——推荐世界经典名曲10首 / 094

## 第14周

胎教，从抚摸开始 / 097

抚摸胎教这样做（上） / 097

抚摸胎教这样做（下） / 098

抚摸胎教，准爸爸参与很重要 / 099

抚摸胎教须知 / 100

## 第15周

实施音乐胎教 / 101

了解胎动——胎儿健康的晴雨表 / 101

美育胎教——“孕美人”秀发有理 / 102

美育胎教——“孕美人”皮肤呵护 / 103

美育胎教——“孕美人”乳房保健 / 103

## 第16周

学一招——精神松弛法 / 105

控制情绪，远离焦虑 / 105

胎动的规律 / 106

享受“性福”——孕期收获 / 107

自然胎教——安排外出旅行 / 107

好梦伴随——养成良好睡姿习惯 / 108

## 第五章 感受胎动的第5月

备忘月历牌 / 109

准妈妈 / 111

胎宝宝 / 111

胎教要点 / 111

## 第17周

语言胎教——感受母亲声音 / 112

心烦意乱试一试——呼吸训练 / 113

胎教重在同步 / 113

营养胎教——建立良好饮食习惯 / 114

放松身心，减轻疲倦 / 115

想象宝宝——也是胎教功课 / 115

## 第18周

羞怯心理的调整 / 117

正常情绪变化不会伤害胎儿 / 117

游戏训练 / 118

出现宫缩是怎么回事？有危险吗 / 119

## 第19周

对话胎教 / 120

胎教与婴儿智力 / 121

妈妈吃好，营养母子 / 122

摆脱消极情绪的妙法6招 / 122

外出旅行——享受自然 / 123

## 第20周

和谐——有益胎教的氛围 / 125

宝宝的“粮仓”——乳房护理 / 125

学会正确的活动姿势 / 126

粗细搭配——这些食物对胎儿好 / 127

饮食胎教——好习惯从现在做起 / 128

孕妻按摩——准爸爸的胎教功课 / 130

## 第六章 母子互动的孕6月

备忘月历牌 / 131

准妈妈 / 132

胎宝宝 / 132

胎教要点 / 132

## 第21周

家庭监护——准爸爸必修课 / 134

祛除环境干扰，远离噪声 / 135

利用胎儿感知体验

——孕妈妈能力训练 / 135

动作胎教——指按法 / 136

给胎儿讲故事 / 137

## 第22周

孕中期的心理保健 / 138



审美也是创造

——本月的音乐胎教 / 139

音乐胎教——提高宝宝智商 / 140

天天都能做——音乐胎教三法 / 141

实施也有原则

——音乐胎教的误区 / 142

胎教音乐选择 / 143

孕中期，训练腹中宝宝 / 144

## 第23周

实用胎教日程表（上） / 145

实用胎教日程表（下） / 146

父亲在胎教中的角色

——日常生活 / 147

父亲在胎教中的角色

——亲子谈话 / 147

父亲在胎教中的角色

——谈话内容 / 149

抚摸、拍打胎教方法 / 149

## 第24周

“靓妈”妙招

——妆容有术利胎教 / 151

准爸爸的乐事——听胎心音 / 151

继续关注——营养胎教 / 152

心理焦虑——缓释也是胎教 / 153

## 第七章 出现体态的孕7月

备忘月历牌 / 154

准妈妈 / 154

胎宝宝 / 155

胎教要点 / 155

## 第25周

常见不适感的对策 / 156

补钙——母胎皆需 / 158

监测胎动——胎儿的健康 / 159

胎动异常的原因 / 159

胎动减缓的处理 / 160

## 第26周

水、空气和阳光——同等重要 / 161

职场习惯的负面

——不利胎教的强迫行为 / 162

减轻疲倦——调适秘诀 / 162

## 第27周

孕期便秘的烦恼 / 164

应对水肿 / 165

准爸爸的责任——共同施行胎教 / 166

无意胎教与有意胎教 / 167

良好的胎教需经营 / 168

美育胎教——美容妈妈 / 168

## 第28周

心理自我调适

——快乐妈妈的胎教秘诀 / 170

家务劳动与胎教 / 170

听音乐——胎教也要适度 / 171

保洁有道——沐浴须知 / 172

## part 4 对话宝宝的孕晚期（8~10个月）

### 第八章 进入孕晚期的孕8月

备忘月历牌 / 174

准妈妈 / 175

胎宝宝 / 175

胎教要点 / 175

#### 第29周

尽情享受美食——也是为了胎教 / 176

孕8月的胎教——能力训练 / 176

光照胎教这样做 / 177

了解胎位 / 178

定时做产前检查 / 178

#### 第30周

教胎儿学习 / 179

感受母爱——胎教原则 / 180

缓解焦虑我做主 / 181

运动胎教——做孕期体操的好处 / 182

运动胎教——松弛运动 / 183

产前运动操——腰、腿部 / 184

#### 第31周

产前运动操——呼吸运动 / 185

愉快度过每一天 / 185

营养胎教——养脑敏感期 / 186

胎教，要持之以恒 / 187

读书与胎教 / 187

#### 第32周

胎教的“大敌”——妊娠抑郁症 / 188

胎儿的外环境——孕晚期的衣着 / 189

自我监护——母胎平安的保障 / 190

其实很简单

——计数胎动和想象胎教 / 190

形象意念与胎教 / 191

“推一推”游戏 / 191

### 第九章 兴奋期待中的孕9月

备忘月历牌 / 192

准妈妈 / 193

胎宝宝 / 193

胎教要点 / 193

#### 第33周

孕9月的功课——触摸胎教 / 194

分娩前心理准备 / 195

放松运动 / 195

胎教功课——孕后期的准爸爸 / 195

继续与胎儿对话 / 196

自己动手DIY

——手制给宝宝的“见面礼” / 196

妊娠晚期心理保健 / 197

#### 第34周

对抗“心魔”——摆脱不良情绪 / 198

易饿怎么办?

——营养胎教不能松 / 199

今夜会不会来?

——多梦时节的胎教 / 200

巩固胎教的效果 / 200

夫妻间爱抚增感情 / 201

不良情绪的自我排遣 / 201

## 第35周

倾诉, 心理调整的良方 / 203

积极的胎教——美育 / 203

生活习惯与胎教 / 204

营养保障——食物种类宜多样 / 204

保持体力, 及时调适身体 / 205

## 第36周

保持乐观, 远离忧郁

——胎教在心胸 / 206

光照胎教 / 207

互动胎教 / 208

“养胎”不如运动

——持续运动胎教 / 208

预产前的情绪调适 / 209

## 第十章 忐忑不安的孕10月

备忘月历牌 / 210

准妈妈 / 210

胎宝宝 / 211

胎教要点 / 211

## 第37周

天天散步走一走

——适宜的运动胎教 / 212

跟我做——产前运动操 / 212

跟我做——腹式呼吸法 / 213

跟我做——胸式呼吸法 / 214

跟我做

——分娩必学的放松、用力练习 / 214

一举一动总关孕——日常保护自己 / 215

## 第38周

和胎儿一起, 勇敢面对分娩 / 216

跟我做

——分娩前的准备(硬件) / 217

跟我做

——分娩前的准备(软件) / 218

临产前准爸爸须知 / 219

## 第39周

分娩前坚持胎教 / 220

分娩心理保健(一) / 220

分娩心理保健(二) / 221

分娩心理保健(三) / 222

分娩心理保健(四) / 223

分娩中运用镇痛法 / 223

## 第40周

睡眠模式——从胎儿到婴儿 / 225

怡情养性——临产前的胎教 / 225

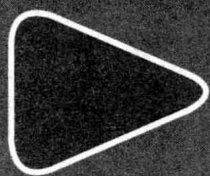
胎教“加时课” / 226

新生儿教育——胎教衔接早教 / 226

乐观, 准爸爸显现素质 / 227

用遗传信息设计宝宝的形象 / 228

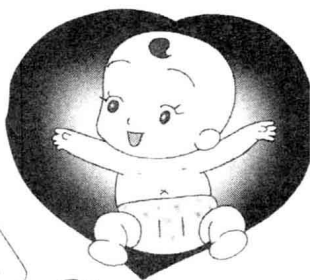
胎儿期到零岁期——早教衔接 / 229



# Part 1

## 胎教

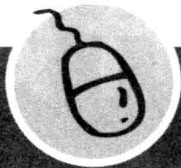
### 从孕前准备开始





十年树木，百年育人。即将成为父母的你们，肯定希望自己能孕育一个健康、聪明的宝宝。孩子能集中父母双方的优点，那么，优生优育的话题就显得分外重要！

其实，优生优育、有备而孕，落实到具体实施和日常生活中，并不是那么高深莫测、那么难，在开始280天育人历程之前，你和丈夫不妨一起读一读本单元内容，然后有计划、按部就班地实施胎教之前的优生优育准备工作，把胎教做在妊娠之前，做到未雨绸缪。



## 优生胎教



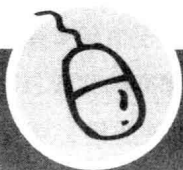
### 最佳生育年龄

按照传统观念，人们只是强调女性怀孕期间的身心健康。近年来，人们生活质量有所提高，相应的生殖健康观念也随之更新，加之对于优生优育的研究拓展，多数专家认为，要维持整个孕期的健康，就应当不仅限于怀孕的10个月。

完整的怀孕期限，应当扩展到12个月以上，其中应当包括至少3个月的怀孕前的准备期。夫妻双方在这个准备期内，把自己的身心健康调整到最佳状态，这对于拥有一个健康顺利的孕程，孕育出健康的宝宝来说，绝对助益良多。

女性最佳的受孕年龄在24~35岁。这个年龄的女性身体发育成熟，体质最健壮，精力最旺盛，卵巢功能最活跃，排出的卵子质量最高，受孕会获得最佳胚胎。且妊娠并发症少，胎儿发育好，早产、畸形胎、痴呆儿的发生率最低，分娩也最顺利。

男性在25~35岁时，身体、心理和智能都趋于完善，性欲也比较旺盛，此时产生的精子质量最高，拥有最强的生命力，可以给下一代遗传最好的基因，其中包括智力和体格因素。如果男性生育年龄过大，所生的孩子先天性畸形和遗传病的发病率也相应增高。遗传优生学研究者普遍认为，男性的最佳生育年龄应当比女性晚1~3岁左右。



# 优生



## 适宜受孕季节

受孕选择在一年中什么时候，对于优生至关重要。

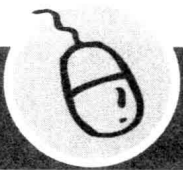
受孕的最佳季节应当在夏末、秋初的七八月份。此时正逢蔬菜、水果上市旺季，鸡、鸭、鱼、肉、蛋类副食品供应丰富，鲜活可口品质高。孕期能够摄入足量的营养物质，有利于胎儿生长发育。而且，此时气温适度，可以预防很多传染病。

七八月份受孕，经过十月怀胎，孩子在第二年的四五月份出生。此时正值春末夏初，风和日暖，气候适宜，对新生儿的护理比较适宜，也有利于产妇的身体恢复。这个季节衣着

单薄，婴儿洗澡不易受凉，母子都可以到户外活动，多呼吸新鲜空气和晒太阳，还可预防母亲缺钙和孩子因缺钙发生佝偻病。而且，这个季节蔬菜品种丰富，有利于供给产妇各种营养成分，便于供给宝宝充足的奶水。当盛夏来临时，母子的抵抗力都已经得到加强，容易顺利度过酷暑。等到严冬时节，孩子已经半岁，过冬护理也比较容易。

当然，这里所说的最佳受孕月份选择，只是建议性意见而已。

在现代社会的物质生活条件和医疗技术保障下，无论在任何月份受孕，只要科学护理，合理调养，正确掌握和使用科学孕育知识，都能够孕育出健康聪明的下一代。



# “造人”工程



## 最佳受孕时间

男女双方在感觉到身体不疲劳状态下，保持情绪愉快时性爱受孕，

使得男女双方的体力、智能处于最好的状态。此时，性功能最和谐，非常容易进入性高潮，形成优良的受精卵。反之，男女双方或一方身体疲惫

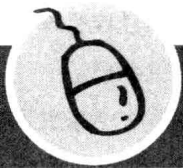
或心情欠佳，都会影响到精子或卵子的活力，不利于形成优良的受精卵，会影响到受精卵着床和生长，导致流产，影响胎儿发育。

准备受孕的前几天，男女双方都一定要充分注意身体，好好休息，放松心情。

准备受孕前，性生活既不要过于频繁，也不要性爱过于稀疏，这都不利于受孕。过频性爱会造成精液稀薄，精子数量减少；过疏则会使精子老化，活力不佳。女性在性爱时达不到高潮，也不利于形成优良的受精卵。

最好避免人体处于生理节律的低潮期，或高潮与低潮期的临界日时。这种时候人的身体易疲倦，情绪不稳，做事效率低下，注意力难以集中，身体抵抗力下降，容易受到病菌侵扰，感染疾病的概率增加。

人体是一个充满电磁场的导体，自然环境的剧烈变化，如太阳磁暴、雷电交加、山崩地震、日食月食等都会影响人体生殖细胞的正常发育。要避免在每个月农历的14~16日受孕。这几天月球对地球的引力最大，容易引起人体周期发生波动，影响精子和卵子的活力和质量。



## 遗传和后天



### 影响智力的因素

人的智力发育，包含着许多复杂的因素。智力是以脑组织正常发育为物质基础，大脑的生长发育又离不开先天遗传和后天教育因素的双重影响。

目前通用的智商测量标准为“200分制”，最高分数200分，90~110分者均属正常的智力范围，120~140分为高智商人，155分以上

则是绝顶聪明的人，可称为人才。分数越低，表示智力越差，70分以下的为智力低下，智商在50~70分者属愚笨，25~50分者为痴呆，0~25分者为白痴。

遗传对智力的作用是客观存在的。据调查表明，高智商的父母所生的子女往往智商较高，父母智力平常，孩子智力也一般；父母智力有缺陷者，孩子有可能智力发育不全或智力迟钝。

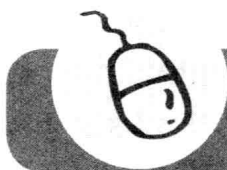
遗传与后天因素共同决定孩子的智商。

社会环境的影响和自身努力，对智商的作用也不可低估，后天的教育、训练和营养等因素也会起很大作用。高智商离不开遗传这个基本要素，后天因素则是智商发展的基础。

生育一个聪明伶俐的孩子，首先要保证孩子的大脑完好、无疾患，脑

功能才正常，才能在后天教育的作用下，获得较高的智力。

健康男女在正常情况下，生下的孩子大多数是健康的。但也不能排除如基因突变，或双方隐性疾患基因的相遇，而可能显示出的特殊情况。也就是说，患有某种遗传病或严重疾病的夫妻，对子女身体健康、体质的影响和作用无疑是终身的。



## 健康晚育



### 大龄概念界定

当今社会中，晚育是较为普遍的趋势。然而，什么年龄生育为佳，晚育到什么年龄段为限度，怎样才能做到非大龄生育呢？

一般说来，男性超过40岁，女性超过35岁时怀孕，胎儿发生染色体异常的情况概率有所增多。具体地说男方年龄超过55岁，配偶怀孕后，胎儿发生先天性愚型的概率比年轻男性大约高出两倍。女性最佳生育年龄为24~35岁，超过这个年龄生育后代的，医学上一般称作高危妊娠。

大龄女性在初产时骨盆和会阴的弹性都有所减弱，骨盆关节松弛性

差，子宫收缩力弱，分娩时间延长，妊娠期并发症和难产的威胁也增加，容易并发高血压和糖尿病等。年纪越大，产后恢复越慢，对女性身体健康不利。大龄女性的宫颈一般比较坚韧，开宫口较慢，自然生产困难，所以剖宫产在大龄产妇中更加普遍。

大龄产妇要生下健康的小宝宝，须比年轻产妇更加精心地呵护自己和胎儿。

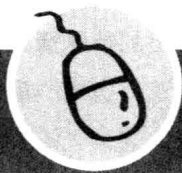
如果想晚一些要孩子的话，一定要注意身体的健康，最好定期去看妇产科医生，这样即使推迟怀孕时间，也会少一些担心。

所谓大龄，医学上并没有确定性概念。随着现代人生活品质的提高，



社会人群的个体素质增强，衰老过程延缓，生殖能力也有较大的变化。因此年纪较大的男女性生育，不必过于紧张，只要做好产前遗传咨询、产前

检查和科学的孕育保养，上述的各类问题能够在现代发达的医疗技术和保障水平条件下，得到预防和解决的。



## 胎教的前奏



### 孕前心理准备

孕育孩子，是人生大事，没必要过于紧张。

夫妻双方不要因为刻意追求而自我徒增压力，不如放松心情，设想一下未来生活，双方多沟通，谈谈有孩子后的具体生活，如家务劳动、如何教育抚养好孩子、经济开支等，把具体情况设想得多一些，到时候就不会手足无措。更不要要在要孩子的问题上畏葸不前，或只顾事业而错过最佳生育时机，错失享受天伦之乐的丰富人生内涵。



据现代心理学和人体生物周期理论，人体处于良好的精神状态时，精力、体力、智力、性功能都处于高潮，精子和卵子的质量也较高，这种时候受精，受精卵易于着床受孕，胎儿素质也好，有利于优生。

准备受孕时，夫妻双方感情要融洽，工作要顺心，近期内未经受较大的精神创伤，预计在未来一段时间内也不会有太大的烦恼、忧愁和引起家庭生活变故的事情发生，不会产生如职务升降、工作调动、失业下岗、临考等令人精神紧张及产生焦虑情绪的状况。情绪过分紧张会影响到胎盘和子宫的供血，使胎儿发育受到影响。

心理状态能影响到母体自身的生理功能，影响排卵和卵子的活动力，影响精子的接纳，长期的心理刺激还会影响胚胎和胎儿的发育。男性的消极心理状态会影响自身生理生殖机能，使妻子产生思想负担，间接影响胎儿的生长与发育。