

中华母婴保健联合会隆重推荐

BAOBAO TAIJIAO
ZHUANJIA FANG'AN

宝宝胎教专家方案

- 胎教，可以创造奇迹
- 优化胎教环境，孕育聪明宝宝
- 父爱，让宝宝胎教锦上添花
- 造就超常宝宝：设计智力
 - 饮食胎教
 - 情绪胎教
 - 音乐胎教



世界图书出版公司

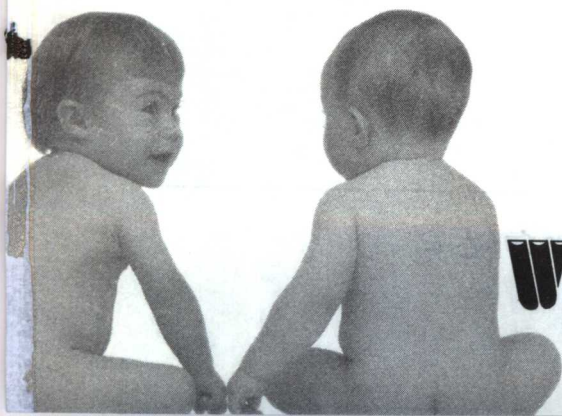


宝宝胎教

专家方案

丛书主编：妇幼保健课题专家组

执行主编：余以振



世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京

图书在版编目(CIP)数据

宝宝胎教专家方案 / 妇幼保健课题专家组编—广州:
广东世界图书出版公司, 2004. 12
(100 分妈妈宝宝丛书)
ISBN 7-5062-5761-0

I. 宝... II. 妇... III. 胎教 - 基本知识 IV. R714.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 133075 号

宝宝胎教专家方案

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: 020-84451969 84453623

<http://www.gdst.com.cn>

E-mail: pub@gdst.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 广州市番禺新华印刷有限公司

版 次: 2005 年 2 月第 1 版

2005 年 2 月第 1 次印刷

开 本: 787 × 1092 1/16

印 张: 13.625

ISBN 7-5062-5761-0/R·0096

出版社注册号: 粤 014

定 价: 21.80 元

版权所有 翻印必究

目录

胎教,可以创造奇迹	/ 1
从孩子的习惯像妈妈谈起	/ 3
一位过来妈妈的胎教经历	/ 5
聪明的孩子是怎样产生的	/ 7
胎教真能造就一个神话吗	/ 11
孕育聪明宝宝的遗传基础	/ 15
孕育聪明宝宝的因素:年龄,季节,时机	/ 18
贴心预知孩子的未来:遗传与变异	/ 19
将父母的聪明健康通过宝宝进行到底	/ 23
请你猜一猜,爸爸妈妈谁的遗传多些	/ 26
你知道可爱的宝宝是怎样诞生的吗	/ 27



优化胎教环境,孕育聪明宝宝 / 31

给胎儿一个温馨的“家” / 32

为了宝宝孕妇要安全用药 / 35

造就超常宝宝:设计智力 / 40

宝宝全能设计手册 / 42

宝宝胎教设计手册 / 46

妈妈多情胎教月历 / 49

孕妈妈胎教日程表 / 70

小贴士:如此“胎教”必害孩子 / 71

给宝宝先天的好体质:饮食胎教 / 73

妈咪健康,才有健康的胎宝宝 / 75

准妈咪的饮食态度:饮食胎教 / 78

叶酸:宝宝神经管缺损的克星 / 81

父爱,让宝宝胎教锦上添花 / 83

准爸爸怎样参与胎教 / 83

准父亲与胎儿的亲密关系 / 87



妈妈怀孕,爸爸胎教 / 89

学习妈妈的微笑和笑容:情绪胎教 / 92

实验与调查:情绪对胎儿的影响 / 93

妈妈的快乐和微笑是最好的胎教 / 95

美容、穿衣,让自己有个好心情 / 100

准妈妈快乐和美丽起来的小法则 / 104

为了宝宝健康发育,准妈妈要摆脱消极情绪 / 108

准妈妈怎样面对不良情绪 / 112

妈咪对小宝贝的悄悄话:子宫对话 / 115

什么是子宫对话 / 116

给胎宝宝取个乳名 / 118

和胎宝宝无话不谈 / 119

和胎宝宝一起散步 / 121

和胎宝宝一起读书 / 125

和胎宝宝一起看画册 / 126

给胎宝宝一个深情的吻:抚摸胎教 / 128

浓浓深情爱抚式胎教 / 129



款款醉意拍打式胎教 / 130

和胎儿做踢肚游戏 / 132

音乐胎教：读你千遍也不厌倦 / 135

妈妈的胎教音乐伴我终身 / 138

胎教音乐应该具备的条件 / 138

音乐胎教的运作和实施 / 142

胎宝宝钟情什么样的音乐 / 144

怎样延续宝宝的音乐感觉 / 148

胎教奇迹：一个已经实施的胎教方案 / 150

难以置信的胎教成果：智商格外高 / 151

我被胎儿所具有的感知能力所打动 / 151

以宝宝为中心，营造健康生活氛围 / 154

一种可以增强注意力的呼吸方式 / 157

闪光卡片：我们自制的胎教教材 / 158

真情奉献：爱心胎教素材 / 160

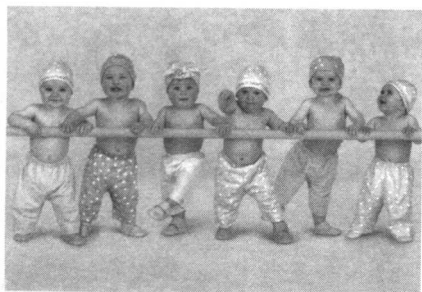
名作欣赏 / 161



泰戈尔优美散文诗精选	/ 165
精选童话献胎宝宝	/ 171
哲理寓言小故事	/ 187
胎教儿歌送妈妈	/ 199



胎教，可以创造奇迹



胎教的场景是人间平凡而美丽的风景，你可以想像母亲那幽婉、低吟的歌声，母亲溢于言表的喜悦和母亲回应腹中宝宝而用手指温柔地在自己腹部轻轻的滑动……这幅美丽的图画，引发了人们多少遐想和对未来的憧憬……

创造良好的孕育环境，建立良好的互动模式，给予胎儿充分的关爱和刺激，最后终能提升胎儿的健康、智能与情绪的管理，助宝宝往“好的方向”发展，这是每位准妈妈应学习的课题，也是每个胎儿应享有的权益。

提到“胎教”，你想到什么？

许多人的直觉反应是：听轻柔的音乐，陶冶孩子的性情。

更有人说：随时保持愉快的心情，希望宝宝有副好脾气。

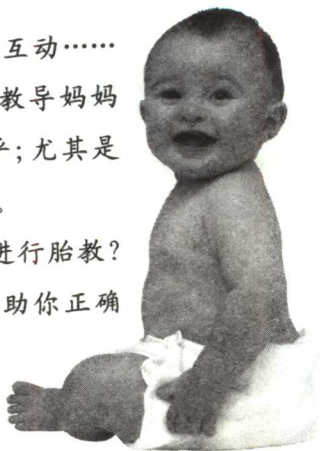
也常有人说：多看美的事物，想像孩子可爱的容颜，多喝牛奶，宝宝以后才会长得白晰漂亮。

重视亲子关系的父母会注意“多和宝宝说话，最好再和他玩玩游戏”。强调语言发展的父母则可能再加上“每天讲故事”。



各种胎教秘方,从容貌到性情,从健康到亲子互动……真是应有尽有,包罗万象。只要有人怀孕,各种教导妈妈“该这样做、不该那样做”的说法,就传得不亦乐乎;尤其是周围亲友的亲身经验,更成为准妈妈奉行的法则。

那么,到底什么才是胎教?怎样才能有效地进行胎教?我们希望本书能给你一个答案,并希望本书能帮助你正确地给宝宝实施胎教。



贴心提醒:

1. 优生优育是每对夫妻的心愿,如果你准备怀孕,我们向你推荐本丛书中的《准备怀孕专家方案》。本书告诉你怀孕前要注意的问题、要做的准备工作等等。



2. 如果你已经怀孕了,我们向你推荐本丛书中的《怀孕十月专家方案》。本书告诉你怀孕中要注意的问题、怎样孕育健康的宝宝、生产前要做的准备工作等。另外,《宝宝胎教专家方案》,也就是你正在

阅读的这本书,会告诉你怎样使孕育中的宝宝更聪明!



从孩子的习惯像妈妈谈起

这是一个真实的事件:

有位母亲自女儿哇哇坠地时起,就发现婴儿生活非常有规律:早6点



半醒来,晚10点左右睡觉,白天很少哭闹,饮食、睡眠都非常正常。上托儿所后,这个孩子对新环境适应很快,说话、走路都比别的孩子早。

当别人向她打听其中的奥秘时,她说在孕期注重胎教非常重要,并让自己生活有规律,为此她还制定了一个具体方案:

每天早晨起床后欣赏一段音乐;7点钟到户外散步,做健身操;工作休息时,打打羽毛球或乒乓球;中午休息1小时,晚饭后到户外散步1小时。然后稍看一会儿电视,睡前进行胎教,大约10点钟睡觉。

瑞士小儿科医生舒蒂尔曼博士调查发现,早起型孕妇所生孩子,一生下来就有早起的习惯,而晚睡型孕妇所生孩子也有晚睡的习惯。这说明新生儿的睡眠类型是由母亲怀胎数月后的睡眠习惯决定的,即胎儿在出生前就与母亲之间存在着“心灵感通”。

我们的说明:



胎儿在出生前与母亲之间存在的“心灵感通”就是实施胎教的基础。

因此,要想培养自己的宝宝从小就形成良好的生活习惯和性格,就应从胎儿时做起。在怀孕期间,母亲饮食、起居必须规律,保持身心健康,心情愉快,做好孩子的楷模。



贴心提醒：

影响孩子成长发展有三个要素：基因、胎教和后天环境（教育）。基因不足，胎教可以弥补；胎教不足，出生后的环境、教育可以弥补。

小贴士：什么是胎教

所谓胎教，就是给胎儿创造良好的孕育环境，通过母亲与胎儿正常的信息交换，使胎儿受到良好的宫内教育，促使胎儿的身心得到健康的生长发育。胎教的内容包括孕妇的孕期保健、外界环境对孕妇的影响和孕妇情绪波动对胎儿的影响，其中母亲良好的精神生活尤为重要。

胎儿在子宫中可以学习、观看、倾听、感觉、记忆。胎儿在16周时已经有触觉及味觉，例如在16周做羊水穿刺，胎儿一碰到针就会反射性地缩回去。到第18周的时候，胎儿会有视觉和听觉。到了第30周的时候胎儿就会有记忆。

据研究：人的智力获得，50%在4岁以前，30%在4~8岁之间获得，另20%在8岁以后完成。4岁以前完成的50%就包括胎教在内。婴儿出生前形成的大脑旧皮质，是出生后形成的大脑新皮质的基础，只有在大脑旧皮质良好的基础之上才能使大脑新皮质得到更好的发育，以达到超常的智商水平，发挥其非凡的才能。





一位过来妈妈的胎教经历



这是来自一位新妈妈的胎教经验:

从怀孕之初,直至分娩,我一直坚持每天早晚进行2次胎教活动,从不间断。

为了便于与胎儿交流,我为我的宝宝取了乳名叫晶晶。每次胎教前的准备工作是全身放松,排除一切杂念,全身心地与胎儿对话,仿佛孩子就在自己的面前。这时,我轻轻地对他说:“小晶晶,起床了,唱唱歌、跳跳舞”;然后再唱两首歌:“小晶晶,妈妈给你唱一首歌,《世上只有妈妈好》……”唱完了,再唱一首《小宝贝》……“现在来念小儿歌,《小苹果》和《数星星》”。儿歌念完以后,我就把小录音机放在离腹壁1~1.5厘米处,播放法国钢琴家理查德·克莱德曼的钢琴曲《秋日的私语》和《爱的纪念》两首名曲。我用心去倾听,仿佛置身于自然中,眼前展现出一幅美丽的风景画,有高山,有小溪,还有秋风轻轻袭来的凉爽,于是,就会有种超脱感。随着音符的结束,伴随我的将是一天的好心情。晚上再重复一次,内容相同。目的是使意识萌发中的胎儿,捕捉到这一美妙的音乐信息,并转入胎教机制。

每天午间休息,我将会以极大的热情绘声绘色地讲故事,朗读一些优秀的文章,也读一些儿童故事书,目的是想通过母亲用语言方式传递给胎儿文化信息,使其在不断变化的文化氛围中发育成长。

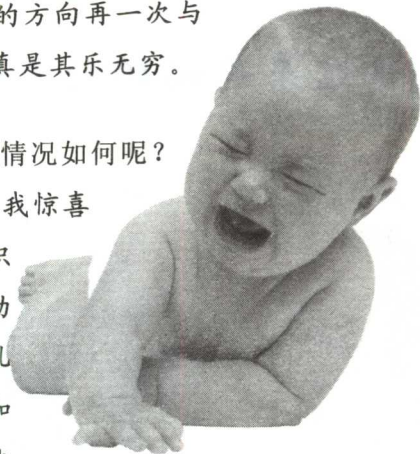
与胎儿共同游戏。午睡以后,我都放一些音乐,静静地躺在床上,用手指触摸腹部,不一会儿,我的宝宝会在我手指触摸的部位与我相碰,当我



改变方向时,他也会顺着我手指移动的方向再一次与我相碰。这种现象每天都可以发生,真是其乐无穷。

那么,这位妈妈的宝宝出生以后,情况如何呢?

儿子终于诞生了。孩子出生以后,我惊喜地发现,还未满月的他,已能够有意识地对哄他的人微笑,嘴巴还一动一动的。有时,他哭闹起来,只要叫他的乳名,他会立刻停下来,很专注地听。如果再给他播放胎教时常听的音乐,他会很快安静下来,并露出一脸的满足。



如今,我的儿子无论在语言、体能、性格等方面都很棒。特别在语言方面,确实令人欣慰。刚出生 20 个月,已能念七八首儿歌,唱 3 首歌,并能讲述简单的事情,跟他说话交流几乎没有障碍。

这就是胎教的成果。

小贴士:孕妇应知道的数字

1. 妊娠全过程:指从末次月经第一天算起至胎儿娩出共 280 天。
2. 妊娠月:4 周为一个妊娠月。
3. 妊娠早期:孕 12 周末以前。
4. 妊娠中期:孕 13~27 周末。
5. 妊娠晚期:孕 28 周及以后。
6. 足月妊娠:妊娠满 37 周至不满 42 足周(259~293 天)。
7. 妊娠反应出现时间:停经 6 周前后开始。



8. 孕期体重增加范围: 体重每周增加不超过 0.5 千克, 整个孕期体重增加 12 千克左右。

9. 自然胎动出现时间: 妊娠 16 ~ 20 周开始。

10. 胎动最频繁时间: 妊娠 28 ~ 38 周。

11. 胎动正常次数: 每 12 小时不少于 30 次。

12. 听到胎心音的时间: 妊娠 18 ~ 20 周后。

13. 胎心音正常次数: 每分钟 120 ~ 160 次。

14. 首次产前检查时间: 停经

后 3 个月内。

15. 产前检查间隔时间: 从孕 12 周开始定期产前检查。

16. 早产发生时间: 妊娠满 28 周至满 37 周前(196 ~ 258 天)。

17. 药物流产适宜时间: 停经后 49 天内。

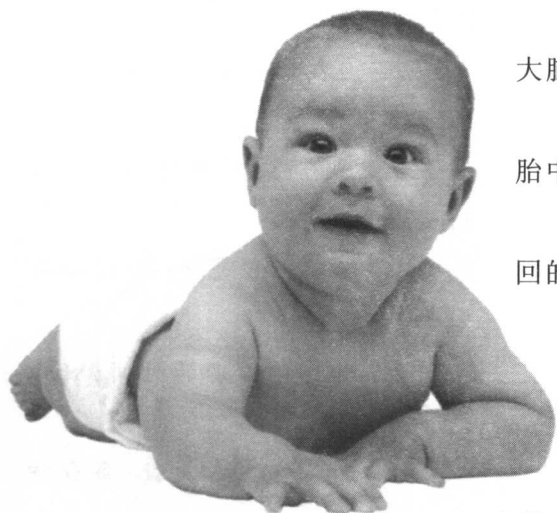
聪明的孩子是怎样产生的

天下父母没有一个不希望自己未来的宝宝聪明、健康, 实现这一愿望就得从胎儿开始, 因为激发胎儿的内部潜力可以使他出生后与众不同。这



就是胎教的真谛。

胎儿都是潜在的天才。



孩子聪明的前提取决于胎儿期大脑的发育情况：

1. 受孕后的第 20 天左右, 胚胎中已有大脑原基存在;
2. 妊娠第 2 个月, 大脑里沟回的轮廓已经很明显;
3. 第 3 个月, 脑细胞的发育进入了第一个高峰时期;
4. 第 4~5 个月时, 胎儿的脑细胞仍处于迅速发育的高峰阶段, 并且偶尔出现记忆痕迹;
5. 从第 6 个月起, 胎儿大脑表面开始出现沟回, 大脑皮层的层次结构基本定型;
6. 第 7 个月的胎儿大脑中主持知觉和运动的神经已较发达, 开始具有思维和记忆的能力;
7. 第 8 个月时, 胎儿的大脑皮层更为发达, 大脑表面的主要沟回完全形成。

胎儿出生后, 基本具备了一生中所有的脑细胞数量, 脑细胞数量不再增加, 其后的任务只是在于如何提高大脑细胞的质量。我们知道, 智力作为一种综合的潜在能力, 它是通过一定的神经结构及其功能活动而蕴藏在大脑中。因为, 脑细胞数量在宝宝出生后就不再增加了, 所以, 如果没有遗传方面的问题, 那么大脑发育的情况就成为日后宝宝是否聪明的关键。也就是说, 所有正常的胎儿在开始的时候, 都处于同一起跑线上, 在大脑的



发育过程中已经具备了天才的可能，日后聪明与否的分化就与胎教、后天教育存在很大的关系。

我们的说明：



1. 受过胎教的婴儿，运动神经系统较早受刺激而发达，爬行、走路的时期来得早，动作敏捷、协调。手的精细运动能力发展良好，手的抓握、拿、取、拍、打、摇、对击、捏、扣、穿、套、绘画等能力强。

2. 受过胎教的婴儿学会说话比普通婴儿要早两三个月。有的孩子2~3个月就能发“a、u、ba、ma”的音，有的半岁会发“爸、妈、爷、奶、姨”，1岁会说2~4字的句子。

3. 受过胎教的婴儿心理行为健康，情绪稳定，总是笑盈盈的，乐呵呵的，非常活泼可爱，夜里能睡大觉，很少哭闹。

4. 受过胎教的婴儿学习兴趣高涨，喜欢听儿歌、故事，喜欢看书、看字，不少孩子还不会说话，就拿书要妈妈教，学习汉字的能力惊人，智能得到超常发展。

5. 受过胎教的婴儿非常爱好音乐，特别喜爱在腹中时父母给自己听过的音乐。

这是一个真实的故事。曾经有人问加拿大汉密尔顿交响乐团指挥博利顿·希罗特：

“你是怎样对音乐发生兴趣的？”

希罗特的回答是：

“在出生之前音乐就已经是我的一部分了。”

他解释说：

“那是我年轻的时候，当我发觉自己有异常的才能时，我感到疑惑不

