

适合中国妈妈的权威孕育指南

胎教知识

岳然/编著

百科



推荐专家/戴淑凤

北京大学第一医院 教授

中国优生科学协会理事
中国优生优育协会理事



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

胎教知识

百科



岳然/编著



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

胎教知识百科 / 岳然 编著. — 青岛: 青岛出版社, 2013.11

ISBN 978-7-5436-9820-8

I. ①胎… II. ①岳… III. ①胎教—基本知识 IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第266981号

书 名 胎教知识百科

编 著 者 岳 然

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026

责任编辑 尹红侠 谢 磊

印 刷 青岛乐喜力科技发展有限公司

出版日期 2014年1月第2版 2014年5月第3次印刷

开 本 16开 (720mm × 1000mm)

印 张 24.5

字 数 300千

书 号 ISBN 978-7-5436-9820-8

定 价 29.8元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068629

本书建议陈列类别: 孕产类 生活类

前言

荣升准妈妈的你，在欣喜若狂之余，一定希望宝宝既健康又聪明，期盼能给宝宝一个良好的人生开端。如何给宝宝做好胎教和早教功课，是摆在每位准妈妈和新妈妈面前的重要课题。

毋庸置疑，胎教能让宝宝更聪明，接受过良好胎教的宝宝与没接受过胎教的宝宝相比，前者的智商和情商都有明显优势，情绪更稳定，语言发育更早，学习能力更强，更易表现出良好的天赋。良好的胎教可以促进宝宝大脑的健康发育，有效提高宝宝的智商和情商，能帮助宝宝完善个性，还能帮助宝宝养成良好的习惯。准妈妈在孕期该如何将自己的身心调整到最佳状态，该选择哪些胎教方法呢？

当宝宝出生后，良好的早期教育可以让宝宝的智商更高，行为更加合理，手眼协调能力更强，听力、语言、阅读能力更高。新妈妈又该如何进行科学的早期教育，将孕期胎教成果进行巩固和延伸呢？

为此，我们精心推出了这套孕产育儿百科丛书，丛书的编者系多年从事儿科和妇产科临床工作的资深专家，并由全国知名妇产育儿早教专家戴淑凤教授精心审定，全套丛书共分6册，分别是《怀孕分娩育儿百科》《怀孕知识百科》《十月怀胎百科》《胎教知识百科》《新生儿婴儿护理百科》《育儿知识百科》，本书《胎教知识百科》是其中的一册。这套丛书内容涵盖孕前准备、孕期保健、孕期营养、孕期胎教、新生儿护理、婴幼儿护理、宝宝喂养、宝宝早教等各个方面，知识全面，讲解细致，是新手爸妈孕育宝宝的绝佳指南。

《胎教知识百科》共分为12章。第1章从备孕开始讲起，介绍了胎教的积极作用、胎教的各种方法，以及胎教的实施原则。第2~11章分别按照孕期10个月份为准妈妈讲解每周胎宝宝的发育状况、准妈妈的身体变化和科学的胎教方案，同时指导准爸爸积极参与胎教，强调准爸爸在胎教中的重要作用。第12章为新妈咪详细讲解宝宝早教方案，指导新妈咪通过按摩、对话、陪宝宝玩耍、游戏来促进宝宝的各项智能发育。

本书为准妈妈提供了近二十种胎教方法，包括环境胎教、运动胎教、

语言胎教、情绪胎教、触摸胎教、营养胎教、色彩胎教、游戏胎教、诗歌胎教、儿歌胎教、故事胎教、音乐胎教、电影胎教、意念胎教等，准备了异彩纷呈的胎教内容，包括朗朗上口的儿歌、意境优美的诗歌、经典的电影欣赏、充满母爱力量的名画欣赏、抒情优美的古典名曲、有趣益智的童话故事、引人入胜的名著经典、调适心情的笑话幽默、充满爱心的妈妈手工……内容丰富多彩，为准妈妈的美好孕期提供了绝佳的精神食粮和文化盛宴。书中还配有可爱的手绘卡通图片和温馨的健康小贴士，能给准妈妈带来轻松美好的阅读体验。

本书详细介绍了孕期每月胎教方案，体现出浓浓的关爱之情和先进的胎教和早教理念。愿本书能陪伴准妈妈快乐地度过美好孕程，充满信心地迎接聪明宝贝的降临。

编者

2013年12月



目 录

Part 1 理想的胎教从备孕开始

了解胎教，才能更好地做胎教

- 002 胎教是对宝宝的良好影响
- 003 胎教促进智商提高
- 004 胎教有利于大脑健康发育
- 004 胎教帮助宝宝完善个性
- 006 胎教带给宝宝健康的心理
- 007 胎教帮助宝宝养成好习惯
- 007 施行胎教的理论依据
- 008 受过胎教的宝宝有什么特点
- 010 胎宝宝是如何接受胎教影响的
- 011 刻意培养神童是胎教的误区
- 012 理想的胎教从孕前就开始了

你会用到哪些胎教方法

- 014 环境胎教：优境才能优育
- 015 运动胎教：动动更健康
- 017 语言胎教：父母的声音最动听
- 018 音乐胎教：与生俱来的音乐潜能
- 019 情绪胎教：在欢乐的氛围下健康成长
- 020 美育胎教：小小艺术家
- 020 触摸胎教：胎宝宝喜欢肌肤之亲

022 营养胎教：吃得好才能发育好

022 色彩胎教：五颜六色的世界

024 游戏胎教：宝宝天生爱玩游戏

025 阅读胎教：读书什么时候都不算晚

026 意念胎教：穿行在母子之间的想象

用科学的方法来做胎教

- 027 实施胎教的基本原则
- 028 胎教内容要顺应宝宝的成长规律
- 029 在宝宝醒着时做胎教最合适
- 030 别让不当音乐胎教伤害到胎宝宝
- 031 噪声不利于胎教实施
- 032 好情绪是胎教的基础
- 033 夫妻感情好，胎教效果更佳
- 034 不要拘泥于胎教的形式

准爸爸不是胎教的旁观者

- 035 有准爸爸参与的胎教会更成功
- 036 照顾好孕妈妈的生活与情绪
- 036 胎宝宝喜欢听准爸爸的声音
- 037 做胎宝宝最好的游戏搭档

Part 2 第一个月：小种子发芽了

胎宝宝和准妈妈的变化

- 039 胎宝宝的发育
- 040 准妈妈的身体变化

孕妈妈营养与保健

- 041 孕前检查有哪些
- 042 基础体温测排卵
- 043 食物中摄取叶酸
- 044 远离致畸因素
- 045 最佳怀孕时间
- 046 孕期饮食禁忌
- 046 孕早期避免性生活
- 046 神奇的子宫
- 047 排卵时的蛛丝马迹
- 047 别把怀孕症状当感冒
- 048 早孕征兆有哪些
- 048 不要做粗心的妈妈
- 049 选择产检和生产医院

轻松胎教方案

- 051 现代胎教的依据：优境学

- 052 胎教方法全介绍

- 053 情绪胎教：拥有一颗平常心

- 054 营养胎教：助孕食物

- 054 运动胎教：散步

- 056 情绪胎教：保持内心的宁静

- 058 营养胎教：越吃越聪明的营养素

- 058 胎教好处多

- 059 诗歌胎教：《亲爱的三月，请进》

- 060 名画欣赏：《西斯廷圣母》

- 061 孕妈妈操：练习坐与运动脚部

- 063 每天的最佳胎教时间

- 063 儿歌胎教：《春天在哪里》

- 064 意念胎教：想象宝宝的样子

准爸爸不可或缺

- 065 学习做菜，服务好有功之臣

- 065 跑腿的活归你了

Part 3 第二个月：我是可爱小海马

胎宝宝和准妈妈的变化

- 067 胎宝宝的发育
- 067 准妈妈的身体变化

孕妈妈营养与保健

- 068 呕吐期营养补充提示
- 069 学会放松心情
- 070 孕期感冒了怎么办

- 070 易导致流产的食物

- 071 孕早期腹痛

- 071 应对孕早期尿频

- 072 与辐射“和平共处”

- 073 恐怖的胎停育

- 073 如何计算预产期

- 074 慎重使用药物

074 孕早期应停止性生活

轻松胎教方案

075 宝宝喜欢重复

075 胎教名曲推荐

079 营养胎教：清蒸黄花鱼

079 意念胎教：想象胎儿的样子

080 营养胎教：孕吐期间一日营养食谱推荐

080 儿歌胎教：《小燕子》

081 孕妈妈操：床上运动

082 情绪胎教：克服孕早期的烦躁心理

082 营养胎教：凉拌菠菜

082 音乐胎教：《维也纳森林的故事》

083 电影胎教：《地球上的星星》

084 诗歌胎教：《蜗牛牵着我散步》

085 妈妈动动脑：九宫迷数

086 营养胎教：甜椒牛肉丝

086 儿歌胎教：《数鸭子》

087 故事胎教：《小兔乖乖》

088 情绪胎教：孕妈妈的情绪影响胎儿的性格

准爸爸不可缺席

091 备两道开胃菜

091 给老婆减压

092 忍受得了委屈

Part 4 第三个月：我变成了小小孩儿

胎宝宝和准妈妈的变化

094 胎宝宝的发育

095 准妈妈的身体变化

孕妈妈营养与保健

096 孕期喝水讲究

096 这些水不要喝

097 食物种类多样化

097 不同孕周体重增加明细表

098 茶水影响胎儿发育

098 防治妊娠期牙龈炎

099 孕期如何洗澡

100 轻柔护理乳房

101 乘车驾车攻略

101 缓解孕期消化不良

102 产检项目和时间

103 孕28周前，产检频率为每月1次

104 怀孕28~36周，产检频率为每2周1次

104 怀孕36周以后，产检频率为每周1次

105 慎用化妆品和香水

105 出现严重妊娠反应要看医生

105 如何应对失眠

106 教你看B超单

108 什么是高危妊娠

轻松胎教方案

109 营养胎教：香菇鸡

109 故事胎教：《狐狸和小花猫》

- 110 文化之旅：《格林童话》
- 111 儿歌胎教：《听妈妈讲那过去的事情》
- 112 营养胎教：多吃蔬果增强抵抗力
- 113 诗歌胎教：《三字经》
- 115 电影胎教：《魔法保姆麦克菲》
- 115 情绪胎教：心理体操
- 116 营养胎教：姜母鸭
- 117 音乐胎教：《春之歌》
- 118 故事胎教：《闻味儿与听声儿》

- 119 音乐胎教：《杜鹃圆舞曲》
- 119 好书推荐：《地下铁》
- 120 妈妈动动脑：找出图中指定的图形
- 121 对话胎教：与家务活完美结合

准爸爸不可缺席

- 123 给胎儿放音乐
- 123 陪老婆一起散步
- 124 营造良好的家庭气氛
- 124 陪老婆产检

Part 5 第四个月：我会吮手指头了

胎宝宝和准妈妈的变化

- 126 胎宝宝的发育
- 127 准妈妈的身体变化

孕妈妈营养与保健

- 128 孕期合理补钙
- 129 私密处护理办法
- 130 选择合适的内衣裤
- 131 预防腹泻建议
- 131 缓解便秘的食物
- 132 笑对妊娠纹和蝴蝶斑
- 134 孕期瑜伽什么时候开始
- 135 唐氏综合征筛查
- 135 孕妈妈多梦的原因
- 135 享受孕中期“性”福

轻松胎教方案

- 137 营养胎教：鲫鱼
- 138 儿歌胎教：《摇啊摇》
- 138 名画欣赏：《缠毛线》
- 139 孕妈妈操：骨盆肌运动
- 140 瑜伽胎教：莲花坐
- 141 营养胎教：猪血粥
- 142 唐诗胎教：《山村咏怀》
- 143 文化之旅：唐诗宋词的魅力
- 144 电影胎教：《放牛班的春天》
- 145 意念胎教：看漂亮宝宝图片
- 146 瑜伽胎教：正确地呼吸
- 147 营养胎教：豆腐
- 148 儿歌胎教：《拔萝卜》

- 149 故事胎教：《丑小鸭》
- 150 文化之旅：安徒生童话
- 152 孕妈妈操：抬腰提肛
- 153 营养胎教：百合莲子大枣粥
- 153 音乐胎教：《云雀》
- 153 电影胎教：《当幸福来敲门》
- 154 唐诗胎教：《夏日绝句》

- 155 孕妈妈动脑：有趣的推理题

准爸爸不可缺席

- 157 怎样给胎儿讲故事
- 157 给小宝宝起个乳名
- 158 唱儿歌
- 158 陪老婆选购孕妇装

Part 6 第五个月：我听到爸爸妈妈的声音了

胎宝宝和准妈妈的变化

- 160 胎宝宝的身体发育
- 160 准妈妈的身体变化

孕妈妈营养与保健

- 162 给自己一双合适的鞋
- 163 孕期运动的方法
- 164 孕期运动十原则
- 165 防治妊娠期糖尿病
- 165 初感胎动
- 166 采取左侧卧位睡眠
- 167 日光浴的高效方法
- 167 大排畸B超
- 168 孕期如何看电视
- 169 办公室安产提示
- 169 缓解孕期水肿
- 171 缓解水肿的饮食原则
- 172 适宜的运动——游泳

- 173 如何测量宫高和腹围

轻松胎教方案

- 174 营养胎教：牛肉
- 175 故事胎教：《夏娃的孩子》
- 176 电影胎教：《宝贝计划》
- 177 瑜伽胎教：直立式
- 178 营养胎教：大枣蒸糯米
- 178 音乐胎教：《彼得与狼》
- 179 名画欣赏：《音乐课》
- 179 好书推荐：《汤姆叔叔的小屋》
- 181 营养胎教：海带
- 181 宋词胎教：《江城子》
- 182 美学胎教：欣赏优美的摄影作品
- 183 诗歌胎教：《我的恋人》
- 184 诗人的故事：戴望舒
- 185 孕妈妈操：腰背、肩臂肌运动

准爸爸不可缺席

- 187 与胎儿做游戏
- 187 多和胎儿说话

Part 7 第六个月：我是小运动健将

胎宝宝和准妈妈的变化

- 189 胎宝宝的发育
- 189 准妈妈的身体变化

孕妈妈营养与保健

- 191 防治妊娠期高血压疾病
- 192 孕妈妈贫血对胎儿的影响
- 193 凯格尔运动
- 194 孕期适量补锌
- 194 减轻腰酸背痛的注意事项
- 195 家中安全措施很重要
- 196 大肚妈妈的省力姿势
- 197 减轻静脉曲张

轻松胎教方案

- 199 营养胎教：猪血
- 200 音乐胎教：《小狗圆舞曲》
- 200 儿歌胎教：《对数儿歌》
- 201 名画欣赏：《第一步》
- 202 营养胎教：炖猪蹄
- 202 故事胎教：《钉子》

- 203 联想胎教：学习数与算术
- 205 好书推荐：《小王子》
- 205 传奇作家的故事：圣埃克苏佩里
- 206 营养胎教：土豆
- 207 儿歌胎教：《打电话》
- 208 音乐胎教：《摇篮曲》
- 209 美文胎教：《爱的教育节选》
- 210 好书推荐：《爱的教育》
- 211 孕妈妈做手工：自制小肚兜
- 212 音乐胎教：《B小调第一钢琴协奏曲》
- 213 电影胎教：《芳心何处》
- 214 读歌胎教：《七步诗》
- 215 瑜伽胎教：猫式

准爸爸不可缺席

- 217 全家一起去游泳喽
- 217 安排一次短期出游
- 218 多抚摩胎儿
- 218 拍下难忘瞬间

Part 8 第七个月：我会做梦了

胎宝宝和准妈妈的变化

- 220 胎宝宝的发育
- 220 准妈妈的身体变化

孕妈妈营养与保健

- 222 防治尿路感染
- 223 需使用托腹带的情况
- 224 解救孕期痔疮

- 225 预防胎膜早破
- 227 轻松入眠建议
- 228 教你数胎动
- 229 胎动异常判断

轻松胎教方案

- 230 营养胎教：丝瓜鲢鱼汤
- 230 诗歌胎教：《乘着歌声的翅膀》

- 231 诗人的故事：海涅
- 233 音乐胎教：《乘着歌声的翅膀》
- 233 运动胎教：拉梅兹呼吸法
- 235 儿歌胎教：《小鸭子》
- 236 好书推荐：《我的动物朋友》
- 237 音乐胎教：学“唱”音符
- 238 妈妈动动脑：他们该怎么喝
- 239 孕妈妈做手工：自制宝宝帽
- 240 营养胎教：鸡蛋
- 241 儿歌胎教：《采蘑菇的小姑娘》
- 242 名画欣赏：《摩特枫丹的回忆》
- 243 营养胎教：虾
- 243 音乐胎教：《月光》
- 244 英语美文：《Love oneself》
- 246 诗歌胎教：《仙人世界》
- 247 诗人的故事：泰戈尔

准爸爸不可缺席

- 250 给孕妈妈做按摩
- 251 陪孕妈妈去摄影馆拍孕期照
- 251 精美礼物不可少

Part 9 第八个月：我能感受初升的太阳了

胎宝宝和准妈妈的变化

- 253 胎宝宝的发育
- 253 准妈妈的身体变化

孕妈妈营养与保健

- 255 妊娠期糖尿病对母婴的影响
- 255 控制妊娠期糖尿病饮食建议
- 256 重视产前检查
- 256 预防早产注意事项
- 257 出现早产征兆怎么办
- 257 宫缩频繁怎么办
- 258 轻松应对胃灼热

轻松胎教方案

- 259 营养胎教：核桃仁烧鸡块
- 259 音乐胎教：《梦幻曲》
- 260 故事胎教：《灰姑娘》
- 261 宋词胎教：《一剪梅》

- 261 运动胎教：简单分娩操
- 263 电影胎教：《阳光小美女》
- 263 情绪胎教：小笑话
- 265 儿歌胎教：《雪绒花》
- 266 妈妈动动脑：猜谜语
- 267 营养胎教：香菇
- 268 名画欣赏：《洗澡》
- 269 美文胎教：《三月桃花水》
- 270 孕妈妈动手：卡通剪纸
- 271 电影胎教：《龙猫》
- 272 故事胎教：《穿靴子的猫》
- 273 美文胎教：《春天的声音》

准爸爸不可缺席

- 276 化解老婆的担忧
- 277 监测血压
- 277 布置宝宝房
- 278 和小宝宝玩踢肚子游戏

Part 10 第九个月：我在飞快地长大

胎宝宝和准妈妈的变化

- 280 胎宝宝的发育
- 280 准妈妈的身体变化

孕妈妈营养与保健

- 282 自然分娩常识
- 283 为宝宝囤货
- 285 警惕产前抑郁
- 286 改善胃胀气
- 287 说说分娩的疼
- 287 胎位和胎位矫正
- 288 孕晚期待产准备
- 290 脐带绕颈要紧吗

轻松胎教方案

- 291 营养胎教：鳕鱼
- 292 音乐胎教：《晨曲》
- 292 运动胎教：腹式呼吸法
- 293 情绪胎教：妈妈多笑胎儿更健康
- 293 营养胎教：红豆橘子羹
- 294 诗歌胎教：《要怀着希望》

- 295 电影胎教：《悬崖上的金鱼姬》
- 295 名画欣赏：《摇篮》
- 296 故事胎教：《海的女儿》
- 298 诗歌胎教：《面朝大海，春暖花开》
- 299 诗人的故事：海子
- 299 诗词胎教：李商隐《锦瑟》
- 300 情绪胎教：静心冥想
- 301 音乐胎教：《渔舟唱晚》
- 302 营养胎教：多吃菌类增强免疫力
- 302 音乐胎教：《田园》
- 303 宋词胎教：《水调歌头·中秋》
- 304 孕妈妈做手工：环保布相框
- 305 孕妈妈动动脑：速算

准妈妈不可或缺

- 306 做待产准备
- 306 和老婆一起听课
- 307 缓解产前焦虑情绪
- 307 帮助孕妈妈洗澡洗脚

Part 11 第十个月：爸爸妈妈我来啦

胎宝宝和准妈妈的变化

- 309 胎宝宝的发育
- 309 准妈妈的身体变化

孕妈妈营养与保健

- 311 自然分娩的诸多好处
- 312 重视产前密集检查
- 312 临产信号灯

- 314 克服临产焦虑
- 315 临产前应该怎么吃
- 315 怎样增进与新生宝宝的情感
- 317 过期妊娠应坚持产检
- 317 出生后要巩固胎教成果

轻松胎教方案

- 319 营养胎教：西湖牛肉羹

- 319 诗歌胎教：《你是人间四月天》
- 320 诗人的故事：林徽因
- 321 情绪胎教：赏心悦目的插花艺术
- 322 营养胎教：分娩能量棒——巧克力
- 323 情绪胎教：令人安宁的神奇色彩
- 324 孕妈妈做手工：环保万年历
- 325 营养胎教：为体力加分的美味鲜汤
- 326 名画欣赏：《向日葵》
- 327 知识胎教：向日葵为什么总围着太阳转

- 328 儿歌胎教：《读书郎》
- 329 营养胎教：顺产食物
- 330 电影胎教：《好孕临门》
- 331 唐诗胎教：《小池》
- 331 孕妈妈做手工：环保收纳盒

准爸爸不可缺席

- 333 帮孕妈妈战胜分娩恐惧
- 334 彻底清洁，创造舒适环境
- 334 新生儿护理早了解
- 334 教小宝宝认识玩具

Part 12 早教是胎教成果的巩固与延伸

早教从出生开始

- 336 什么是早教
- 337 早教的重要性
- 338 早教不等于教育训练
- 338 早教应该是轻松有活力的

了解新生宝宝

- 339 体格情况
- 340 反射活动
- 342 感觉情况
- 343 心理状态
- 344 运动能力

新生宝宝早教方案

- 345 感觉发育训练
- 346 动作能力训练

- 347 给宝宝按摩好处多
- 348 多和宝宝说说话
- 350 游泳促进宝宝的身心发育
- 351 玩耍是最好的早教方法
- 352 适合新生宝宝的早教游戏
- 352 游戏一：训练空间智能
- 353 游戏二：训练听觉刺激
- 354 游戏三：触觉刺激
- 354 游戏四：视觉训练
- 355 游戏五：锻炼发声肌肉

新生宝宝的喂养与护理

- 356 新生宝宝喂养
- 364 新生宝宝护理

Part 1

理想的胎教从
备孕开始



了解胎教，才能更好地做胎教

❖ 胎教是对宝宝的良好影响

胎教，一方面是胎，另一方面是教，它是胎与教相结合的学问。胎是受教育的实体，教是指胎宝宝在母体内能受到各方面的感化并接受教育、教养之意。胎教是指孕妈妈在各方面有意识地、主动地采取一些相应的措施，对胎宝宝进行良好影响的方法。

广义的胎教和狭义的胎教

广义的胎教，是指为了促进胎宝宝生理和心理健康发育成长，同时确保孕妈妈能够顺利度过孕产期，所采取的精神、饮食、环境、劳逸等各方面的保健措施。因为没有健康的妈妈，就不能生育出健壮的宝宝。

狭义的胎教，是指妊娠期间，在加强孕妈妈的精神、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宝宝的感官，以激发胎宝宝大脑和神经系统的有益活动，从而促进身心健康发育。

通常所说的胎教，一般是指狭义的胎教。然而，广义和狭义的胎教是统一的，不可偏废。通过孕妈妈保健和对胎宝宝感官有益的刺激是胎教的两个方面，是不可分割的。

胎教是对胎宝宝的综合良性影响

欧美一些国家纷纷成立了胎教研究机构和胎教中心，致力于对胎宝宝智力、体力的全面开发，取得了令人瞩目的成绩。

而今，专家们一致认为，在孕期科学地、适度地给予胎宝宝各感觉器官以良性信号刺激，可令胎宝宝各器官功能发育得更加完善，同时还能起到发掘胎宝宝心理潜能的积极作用，为胎宝宝智力、行为的形成和发展打下一个良好的基础。

实施胎教的主要目的是让胎宝宝的大脑、神经系统及各种感觉机能、运动机能发展得更健全完善，为出生后接受各种刺激、训练打好基础，使孩子对未来的自然环境与社会环境具有更强的适应能力。

胎教促进智商提高

美国费城一家生理研究所对200多名受过胎教的4~7岁儿童进行了调查，结果发现：受过胎教的儿童比没有接受胎教的对照组智商要高20%~45%。

国内的胎教专家也对胎教的作用进行了鉴定：将41例在妊娠期间定时接受音乐、语言、抚摸等胎教内容的新生儿分别于出生后的第4天、第5天、第6天进行行为神经监测与评估，并与26例非胎教新生儿进行分组对照。结果显示，胎教组新生儿的安慰反应、对光习惯形成、对声音习惯形成、非生物听定向反应、非生物视定向反应等9项行为能力得分及总分均明显高于非胎教组。

有调查显示，受过胎教（包括音乐胎教和运动胎教）的宝宝与没有受过胎教的宝宝相比，前者智商和情商都有明显的优势。这些都说明胎教对宝宝有良好的影响。

胎宝宝期是大脑发育的重要阶段

科学研究表明，大脑细胞分裂增殖主要是在胎宝宝期完成的，它有两个高峰期：第一个高峰期是怀孕的第2~3个月，第二个高峰期是怀孕的第7~8个月。如果在脑细胞分裂增殖的高峰期给予胎宝宝充分的有益刺激，脑细胞的分裂便可趋于顶峰，为将来的高智商奠定基础。

胎教提示

胎教从准备怀孕那一刻就可以开始，并不是说已经怀孕或者孕期过半再做胎教已经没有意义，其实胎教对怀孕任何阶段的胎宝宝来说，都是意义重大的。

胎教提示

在恐惧、愤怒、烦躁、哀愁等消极情绪状态下，孕妈妈身体的各种机能都会发生明显的变化，从而导致血液成分的改变，以致影响胎宝宝的身体和智商。所以，孕妈妈一定要保持良好的心态和愉快的心情。