



营养好孕来 疑问全解答 不适巧支招

# 优生胎教

## 全程指导

YOUYU TAIJIAO QUANCHENGZHIDAO

主 编 潘 芳

完美胎教你想知道的点点滴滴

准爸爸妈妈能短时间内轻松掌握的胎教知识

妇幼专家特别推荐怀孕40周的同步指导



人民军医出版社  
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



# 优生胎教 全程指导

YOUYU TAIJIAO  
QUANCHENG ZHIDAO

主 编 潘 芳  
编 者 王 欣 李 学 东 韩 玉 春 史 晓 荔 张 云 贤  
田 颖 韩 欣 阳 薛 润 涛 程 小 源 杨 旭  
王 志 勇 陈 瑾 刘 冰 赵 井 忠 孟 曼 曼  
胡 又 红 李 莹 孙 璐 王 浩 张 甜



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

---

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

优育胎教全程指导 / 潘芳主编. — 北京: 人民军医出版社, 2015. 2  
ISBN 978-7-5091-8050-1

I. ①优… II. ①潘… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②胎教—基本知识  
IV. ①R715.3 ②G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 287977 号

---

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 刘海芳 高磊 责任审读: 王三荣

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: [www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印、装: 三河市春园印刷有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 14.25 字数: 251 千字

版、印次: 2015 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001—8000

定价: 39.00 元

---

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

## 内容提要

编者以科学的视角、轻松温暖的语言告诉你孕产全程的一切胎教知识和素材，并伴随你共同感受准妈妈的身体变化和胎宝宝的成长，解答准妈妈遇到的各种疑惑，并提醒准爸爸全面完成胎教的辅助工作，悉心呵护准妈妈孕期的每一天。本书作者按照孕妇普遍阅读习惯，以每周为单元编排，包括营养胎教、情绪胎教、语言胎教、智力胎教、音乐胎教、美育胎教、环境胎教、运动胎教、意念胎教等，让你轻轻松松做个无所不知的准妈妈。

# 前言



生命，在不断地孕育与诞生，从一个受精卵成长为一个生动可爱的宝宝，这是多么的神圣与美好！这份惊喜和震撼的背后也蕴含了无数的希望和默默地付出。

十月怀胎是女性一生中一段特殊时期。如何才能顺利度过这一特殊时期，生育一个健康、聪明的宝宝，是每一个备孕和已孕女性最关心的问题。

从得知自己身体内孕育了一个小生命开始，除了无比的激动和骄傲外，还带着几分不安，对40周的孕期生活感到疑惑，更为如何为宝宝上好第一堂课而忐忑。

这是每个准妈妈都会经历的心理过程，不必担心，本书将为你一一解读你所不知的胎教知识。从营养胎教、情绪胎教、语言胎教、智力胎教、音乐胎教、美育胎教、环境胎教、运动胎教、意念胎教等方面，帮你解决等待过程中的困惑，帮助准父母们做足功课，轻松孕育一个聪明、伶俐的宝宝。

书中没有枯燥的理论，而是用最温暖平实的语言，带给准妈妈的是全方位的阅读新体验。准爸妈们可以按照孕周，在短时间内了解并掌握你所需要的胎教知识。准妈妈的心情与孩子的成长密切相关，放下一切烦恼与担忧，让这本书做你的幸福导航，在这里也祝每一位准妈妈都平安快乐。

未来的40周，本书将与你一起，见证这场孕育生命的体验，告诉你该吃什么、会遇到什么变化、该为宝宝做什么、听什么音乐，解答你的无数疑问。它将陪伴你孕期的每一天，直到你的宝宝来到你身边。

编者

2014年5月

# 目 录

## 第1周

### 即将成为幸福的准妈妈..... 1

本周胎教重点..... 1

胎教专题——营养胎教是宝宝健康发育的基础..... 2

美育胎教——诗词品析 ..... 3

语言胎教——讲讲童谣 ..... 3

语言胎教——胎教故事 ..... 4

情绪胎教——笑一笑 ..... 6

智力胎教——百科世界 ..... 6

智力胎教——数独 ..... 7

意念胎教——闪卡时间 ..... 7

## 第2周

### 为胎宝宝创造最佳的环境..... 8

本周胎教重点..... 8

胎教专题——如何进行优境养胎 ... 9

美育胎教——名胜共赏 ..... 10

语言胎教——讲讲童谣 ..... 10

语言胎教——胎教故事 ..... 11

情绪胎教——笑一笑 ..... 12

智力胎教——百科世界 ..... 12

意念胎教——闪卡时间 ..... 13

意念胎教——为宝宝画画像 ... 13

## 第3周

### 精子与卵子的结合..... 14

本周胎教重点..... 14

胎教专题——营养胎教五要素 ... 15

音乐胎教——唱唱儿歌 ..... 16

语言胎教——讲讲童谣 ..... 17

语言胎教——胎教故事 ..... 17

情绪胎教——笑一笑 ..... 18

智力胎教——百科世界 ..... 18

智力胎教——数独 ..... 19

意念胎教——闪卡时间 ..... 19

## 第4周

### 宝宝悄然而至..... 20

本周胎教重点..... 20

情绪胎教是母婴沟通的桥梁..... 21

美育胎教——诗词品析 ..... 21

语言胎教——讲讲童谣 ..... 22

语言胎教——胎教故事 ..... 22

情绪胎教——笑一笑 ..... 23

智力胎教——百科世界 ..... 23

意念胎教——闪卡时间 ..... 24

意念胎教——写给我的宝宝 ... 24

## 第5周

### 终于收到了“妈妈通知卡” 25

本周胎教重点..... 25

胎教专题——孕早期营养胎教的

关键..... 26

美育胎教——名胜共赏 ..... 27

语言胎教——讲讲童谣 ..... 28

语言胎教——胎教故事 ..... 29

情绪胎教——笑一笑 ..... 30

智力胎教——百科世界 ..... 31

智力胎教——数独 ..... 31

意念胎教——闪卡时间 ..... 31

## 第6周

### 做个属于你的胎教计划..... 32

本周胎教重点..... 32

## 胎教专题——同时感染妈妈和宝宝的音乐胎教..... 33

- 音乐胎教——唱唱儿歌 ..... 34
- 语言胎教——讲讲童谣 ..... 35
- 语言胎教——胎教故事 ..... 35
- 情绪胎教——笑一笑 ..... 36
- 智力胎教——百科世界 ..... 36
- 意念胎教——闪卡时间 ..... 37
- 意念胎教——为宝宝画画像 ... 37

## 第7周

### 一个长了尾巴的“小豆子”...38

- 本周胎教重点..... 38
- 胎教专题——发现美传递美 ..... 39
- 美育胎教——诗词品析 ..... 40
- 语言胎教——讲讲童谣 ..... 40
- 语言胎教——胎教故事 ..... 40
- 情绪胎教——笑一笑 ..... 41
- 智力胎教——百科世界 ..... 42
- 智力胎教——数独 ..... 42
- 意念胎教——闪卡时间 ..... 42

## 第8周

### 意念胎教助你心想事成..... 43

- 本周胎教重点..... 43
- 胎教专题——神奇的意念胎教 ... 44
- 美育胎教——名胜共赏 ..... 45
- 语言胎教——讲讲童谣 ..... 46
- 语言胎教——胎教故事 ..... 47
- 情绪胎教——笑一笑 ..... 48
- 智力胎教——百科世界 ..... 48
- 意念胎教——闪卡时间 ..... 49
- 意念胎教——写给我的宝宝 ... 49

## 第9周

### 由胚胎到胎儿的巨变..... 50

## 本周胎教重点..... 50

### 胎教专题——孕早期胎教音乐大

- 推荐..... 51
- 音乐胎教——唱唱儿歌 ..... 51
- 语言胎教——讲讲童谣 ..... 52
- 语言胎教——胎教故事 ..... 52
- 情绪胎教——笑一笑 ..... 53
- 智力胎教——百科世界 ..... 53
- 智力胎教——数独 ..... 54
- 意念胎教——闪卡时间 ..... 54

## 第10周

### 用语言传递你的爱..... 55

- 本周胎教重点..... 55
- 胎教专题——每时每刻都在进行的语言胎教..... 56
- 美育胎教——诗词品析 ..... 57
- 语言胎教——讲讲童谣 ..... 57
- 语言胎教——胎教故事 ..... 58
- 情绪胎教——笑一笑 ..... 58
- 智力胎教——百科世界 ..... 59
- 意念胎教——闪卡时间 ..... 59
- 意念胎教——为宝宝画画像 ... 59

## 第11周

### 茁壮成长的一周..... 60

- 本周胎教重点..... 60
- 胎教专题——良好的家庭氛围是胎教的关键..... 61
- 美育胎教——名胜共赏 ..... 62
- 语言胎教——讲讲童谣 ..... 62
- 语言胎教——胎教故事 ..... 62
- 情绪胎教——笑一笑 ..... 63
- 智力胎教——百科世界 ..... 63
- 智力胎教——数独 ..... 64
- 意念胎教——闪卡时间 ..... 64

## 第 12 周

## 告别了危险的流产期····· 65

本周胎教重点····· 65

胎教专题——不容忽视的胎教故事··66

音乐胎教——唱唱儿歌····· 67

语言胎教——讲讲童谣····· 67

语言胎教——胎教故事····· 67

情绪胎教——笑一笑····· 68

智力胎教——百科世界····· 68

意念胎教——闪卡时间····· 69

意念胎教——写给我的宝宝·· 69

## 第 13 周

## 舒适的孕中期到来啦····· 70

本周胎教重点····· 70

胎教专题——孕中期营养胎教的原则71

美育胎教——诗词品析····· 73

语言胎教——讲讲童谣····· 73

语言胎教——胎教故事····· 73

情绪胎教——笑一笑····· 74

智力胎教——百科世界····· 75

智力胎教——数独····· 76

意念胎教——闪卡时间····· 76

## 第 14 周

## 运动胎教进行时····· 77

本周胎教重点····· 77

胎教专题——合理运动有益身心 78

美育胎教——名胜共赏····· 79

语言胎教——讲讲童谣····· 79

语言胎教——胎教故事····· 80

情绪胎教——笑一笑····· 81

智力胎教——百科世界····· 81

意念胎教——闪卡时间····· 82

意念胎教——为宝宝画画像·· 82

## 第 15 周

## 宝宝快乐，因为妈妈快乐·· 83

本周胎教重点····· 83

胎教专题——微笑也是一种胎教 84

音乐胎教——唱唱儿歌····· 84

语言胎教——讲讲童谣····· 85

语言胎教——胎教故事····· 85

情绪胎教——笑一笑····· 86

智力胎教——百科世界····· 87

智力胎教——数独····· 87

意念胎教——闪卡时间····· 87

## 第 16 周

## 和胎宝宝一起读书····· 88

本周胎教重点····· 88

胎教专题——文字、绘画和音乐都是

陶冶人的情操的灵丹妙药····· 89

美育胎教——诗词品析····· 89

语言胎教——讲讲童谣····· 90

语言胎教——胎教故事····· 90

情绪胎教——笑一笑····· 92

智力胎教——百科世界····· 92

意念胎教——闪卡时间····· 92

意念胎教——写给我的宝宝·· 92

## 第 17 周

## 听到宝宝的心跳声····· 93

本周胎教重点····· 93

胎教专题——孕中期胎教音乐大

推荐····· 94

美育胎教——名胜共赏····· 94

语言胎教——讲讲童谣····· 96

语言胎教——胎教故事····· 97

情绪胎教——笑一笑····· 97

智力胎教——百科世界····· 97

|                  |    |
|------------------|----|
| 智力胎教——数独 .....   | 98 |
| 意念胎教——闪卡时间 ..... | 98 |

## 第18周

### 珍惜宝贵的互动时间 ..... 99

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 本周胎教重点 .....            | 99  |
| 胎教专题——妈妈爱动脑 宝宝更聪明 ..... | 100 |
| 音乐胎教——唱唱儿歌 .....        | 101 |
| 语言胎教——讲讲童谣 .....        | 101 |
| 语言胎教——胎教故事 .....        | 102 |
| 情绪胎教——笑一笑 .....         | 103 |
| 智力胎教——百科世界 .....        | 103 |
| 意念胎教——闪卡时间 .....        | 104 |
| 意念胎教——为宝宝画画像 .....      | 104 |

## 第19周

### 淘气的小宝贝 ..... 105

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 本周胎教重点 .....                | 105 |
| 胎教专题——色彩胎教，让宝宝的世界五彩斑斓 ..... | 106 |
| 美育胎教——诗词品析 .....            | 107 |
| 语言胎教——讲讲童谣 .....            | 107 |
| 语言胎教——胎教故事 .....            | 108 |
| 情绪胎教——笑一笑 .....             | 108 |
| 智力胎教——百科世界 .....            | 109 |
| 智力胎教——数独 .....              | 109 |
| 意念胎教——闪卡时间 .....            | 109 |

## 第20周

### 孕程已经过半了 ..... 110

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 本周胎教重点 .....          | 110 |
| 胎教专题——感受来自大自然的美 ..... | 111 |
| 美育胎教——名胜共赏 .....      | 111 |
| 语言胎教——讲讲童谣 .....      | 112 |
| 语言胎教——胎教故事 .....      | 113 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 情绪胎教——笑一笑 .....    | 114 |
| 智力胎教——百科世界 .....   | 114 |
| 意念胎教——闪卡时间 .....   | 115 |
| 意念胎教——为宝宝画画像 ..... | 115 |

## 第21周

### 通过声音感知世界 ..... 116

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 本周胎教重点 .....         | 116 |
| 胎教专题——如何选择胎教音乐 ..... | 117 |
| 音乐胎教——唱唱儿歌 .....     | 118 |
| 语言胎教——讲讲童谣 .....     | 119 |
| 语言胎教——胎教故事 .....     | 119 |
| 情绪胎教——笑一笑 .....      | 120 |
| 智力胎教——百科世界 .....     | 120 |
| 智力胎教——数独 .....       | 121 |
| 意念胎教——闪卡时间 .....     | 121 |

## 第22周

### 做个健康的准妈妈 ..... 122

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 本周胎教重点 .....           | 122 |
| 胎教专题——言传身教也是一种胎教 ..... | 123 |
| 美育胎教——诗词品析 .....       | 123 |
| 语言胎教——讲讲童谣 .....       | 124 |
| 语言胎教——胎教故事 .....       | 124 |
| 情绪胎教——笑一笑 .....        | 125 |
| 智力胎教——百科世界 .....       | 126 |
| 意念胎教——闪卡时间 .....       | 127 |
| 意念胎教——为宝宝画画像 .....     | 127 |

## 第23周

### 皱巴巴的“小老头” ..... 128

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 本周胎教重点 .....        | 128 |
| 胎教专题——意念胎教怎么做 ..... | 129 |
| 美育胎教——名胜共赏 .....    | 130 |
| 语言胎教——讲讲童谣 .....    | 131 |
| 语言胎教——胎教故事 .....    | 131 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 情绪胎教——笑一笑 .....  | 132 |
| 智力胎教——百科世界 ..... | 133 |
| 智力胎教——数独 .....   | 133 |
| 意念胎教——闪卡时间 ..... | 133 |

## 第24周

### 听听音乐，唱唱儿歌..... 134

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 本周胎教重点.....        | 134 |
| 胎教专题——音乐胎教须知 ..... | 135 |
| 音乐胎教——唱唱儿歌 .....   | 136 |
| 语言胎教——讲讲童谣 .....   | 136 |
| 语言胎教——胎教故事 .....   | 136 |
| 情绪胎教——笑一笑 .....    | 138 |
| 智力胎教——百科世界 .....   | 138 |
| 意念胎教——闪卡时间 .....   | 139 |
| 意念胎教——写给我的宝宝 ..... | 139 |

## 第25周

### 让宝宝看到光和亮..... 140

|                  |     |
|------------------|-----|
| 本周胎教重点.....      | 140 |
| 胎教专题——如何正确进行光照   |     |
| 胎教.....          | 141 |
| 美育胎教——诗词品析 ..... | 142 |
| 语言胎教——讲讲童谣 ..... | 142 |
| 语言胎教——胎教故事 ..... | 142 |
| 情绪胎教——笑一笑 .....  | 143 |
| 智力胎教——百科世界 ..... | 144 |
| 智力胎教——数独 .....   | 144 |
| 意念胎教——闪卡时间 ..... | 144 |

## 第26周

### 感受甜蜜的拳打脚踢 .....

|                  |     |
|------------------|-----|
| 本周胎教重点.....      | 145 |
| 胎教专题——抚摸胎教，一家三口的 |     |
| 游戏时间.....        | 146 |
| 美育胎教——名胜共赏 ..... | 147 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 语言胎教——讲讲童谣 .....   | 148 |
| 语言胎教——胎教故事 .....   | 148 |
| 情绪胎教——笑一笑 .....    | 149 |
| 智力胎教——百科世界 .....   | 149 |
| 意念胎教——闪卡时间 .....   | 150 |
| 意念胎教——为宝宝画画像 ..... | 150 |

## 第27周

### 胎宝宝长出头发..... 151

|                  |     |
|------------------|-----|
| 本周胎教重点.....      | 151 |
| 胎教专题——孕晚期胎教音乐大   |     |
| 推荐.....          | 152 |
| 音乐胎教——唱唱儿歌 ..... | 152 |
| 语言胎教——讲讲童谣 ..... | 153 |
| 语言胎教——胎教故事 ..... | 153 |
| 情绪胎教——笑一笑 .....  | 154 |
| 智力胎教——百科世界 ..... | 154 |
| 智力胎教——数独 .....   | 155 |
| 意念胎教——闪卡时间 ..... | 155 |

## 第28周

### 享受美好的孕期生活..... 156

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 本周胎教重点.....        | 156 |
| 胎教专题——准妈妈也要注意自我    |     |
| 提升.....            | 157 |
| 美育胎教——诗词品析 .....   | 158 |
| 语言胎教——讲讲童谣 .....   | 158 |
| 语言胎教——胎教故事 .....   | 159 |
| 情绪胎教——笑一笑 .....    | 161 |
| 智力胎教——百科世界 .....   | 161 |
| 意念胎教——闪卡时间 .....   | 161 |
| 意念胎教——写给我的宝宝 ..... | 161 |

## 第29周

### 进入最后冲刺阶段..... 162

|             |     |
|-------------|-----|
| 本周胎教重点..... | 162 |
|-------------|-----|

## 胎教专题——准爸爸的胎教很重要 163

- 音乐胎教——唱唱儿歌 ..... 164
- 语言胎教——讲讲童谣 ..... 164
- 语言胎教——胎教故事 ..... 164
- 情绪胎教——笑一笑 ..... 165
- 智力胎教——百科世界 ..... 165
- 智力胎教——数独 ..... 166
- 意念胎教——闪卡时间 ..... 166

## 第30周

### 培养“天马行空”的创造力 ... 167

#### 本周胎教重点 ..... 167

#### 胎教专题——如何进行孕晚期营养

#### 胎教 ..... 168

- 美育胎教——诗词品析 ..... 169
- 语言胎教——讲讲童谣 ..... 169
- 语言胎教——胎教故事 ..... 169
- 情绪胎教——笑一笑 ..... 170
- 智力胎教——百科世界 ..... 170
- 意念胎教——闪卡时间 ..... 171
- 意念胎教——为宝宝画画像 ... 171

## 第31周

### 性格养成从胎教开始 ..... 172

#### 本周胎教重点 ..... 172

#### 胎教专题——唱歌是比听音乐更直接的

#### 胎教方式 ..... 173

- 音乐胎教——唱唱儿歌 ..... 174
- 语言胎教——讲讲童谣 ..... 174
- 语言胎教——胎教故事 ..... 174
- 情绪胎教——笑一笑 ..... 175
- 智力胎教——百科世界 ..... 175
- 智力胎教——数独 ..... 176
- 意念胎教——闪卡时间 ..... 176

## 第32周

### 注意管理你的体重 ..... 177

#### 本周胎教重点 ..... 177

#### 胎教专题——做个心灵手巧的准

#### 妈妈 ..... 178

- 美育胎教——诗词品析 ..... 178
- 语言胎教——讲讲童谣 ..... 179
- 语言胎教——胎教故事 ..... 179
- 情绪胎教——笑一笑 ..... 180
- 智力胎教——百科世界 ..... 180
- 意念胎教——闪卡时间 ..... 181
- 意念胎教——写给我的宝宝 ... 181

## 第33周

### 共同的冥想时间 ..... 182

#### 本周胎教重点 ..... 182

#### 胎教专题 ..... 183

- 音乐胎教——唱唱儿歌 ..... 183
- 语言胎教——讲讲童谣 ..... 183
- 语言胎教——胎教故事 ..... 183
- 情绪胎教——笑一笑 ..... 184
- 智力胎教——百科世界 ..... 185
- 智力胎教——数独 ..... 185
- 意念胎教——闪卡时间 ..... 185

## 第34周

### 腹中宝宝初长成 ..... 186

#### 本周胎教重点 ..... 186

#### 胎教专题 ..... 187

- 美育胎教——诗词品析 ..... 187
- 语言胎教——讲讲童谣 ..... 187
- 语言胎教——胎教故事 ..... 188
- 情绪胎教——笑一笑 ..... 189
- 智力胎教——百科世界 ..... 189
- 意念胎教——闪卡时间 ..... 190

意念胎教——为宝宝画画像 … 190

## 第 35 周

宝宝降生倒计时…………… 191

本周胎教重点…………… 191

胎教专题…………… 192

音乐胎教——唱唱儿歌 …… 192

语言胎教——讲讲童谣 …… 192

语言胎教——胎教故事 …… 193

情绪胎教——笑一笑 …… 193

智力胎教——百科世界 …… 194

智力胎教——数独 …… 194

意念胎教——闪卡时间 …… 194

## 第 36 周

找到适合自己的舒压方法 … 195

本周胎教重点…………… 195

胎教专题…………… 196

美育胎教——诗词品析 …… 196

语言胎教——讲讲童谣 …… 196

语言胎教——胎教故事 …… 197

情绪胎教——笑一笑 …… 198

智力胎教——百科世界 …… 198

意念胎教——闪卡时间 …… 198

意念胎教——写给我的宝宝 … 198

## 第 37 周

宝宝，加油…………… 199

本周胎教重点…………… 199

胎教专题…………… 200

音乐胎教——唱唱儿歌 …… 200

语言胎教——讲讲童谣 …… 200

语言胎教——胎教故事 …… 200

情绪胎教——笑一笑 …… 201

智力胎教——百科世界 …… 201

智力胎教——数独 …… 202

意念胎教——闪卡时间 …… 202

## 第 38 周

安抚好你波动的情绪…………… 203

本周胎教重点…………… 203

胎教专题…………… 204

美育胎教——诗词品析 …… 204

语言胎教——讲讲童谣 …… 205

语言胎教——胎教故事 …… 205

情绪胎教——笑一笑 …… 206

智力胎教——百科世界 …… 206

意念胎教——闪卡时间 …… 207

意念胎教——为宝宝画画像 … 207

## 第 39 周

从容地等待宝宝的来临…………… 208

本周胎教重点…………… 208

胎教专题…………… 209

音乐胎教——唱唱儿歌 …… 209

语言胎教——讲讲童谣 …… 209

语言胎教——胎教故事 …… 210

情绪胎教——笑一笑 …… 211

智力胎教——百科世界 …… 211

智力胎教——数独 …… 212

意念胎教——闪卡时间 …… 212

## 第 40 周

见到你真好，我的宝贝…………… 213

本周胎教重点…………… 213

第 1 周

# 即将成为幸福的准妈妈



## 本周胎教重点

此时的胎儿还只是以精子和卵子的状态，分别存在于准爸爸和准妈妈的体内。但生命自孕育之初就具有感知能力，母体的健康、情绪、饮食等都包含着胎教的意义。给胎宝宝提供一个优良的母体环境和周边环境非常重要。

在营养胎教方面，准妈妈要注意营养的丰富全面，保证每天的饮食结构合理，配餐中要尽量包括主食（米、面或其他杂粮）；有色蔬菜（红色、黄色、绿色）与水果；鱼、肉、禽、蛋、奶及豆制品等。这样才能均衡膳食，保证营养。



# 营养胎教是宝宝健康发育的基础

营养胎教是根据妊早、中、晚期胎儿发育的特点，准妈妈合理摄取食品中的七种营养素，即蛋白质，脂肪，糖类，矿物质，维生素，水，纤维素，以食补食疗的方法来防止孕期特有的疾病。

人的生命从受精卵开始，从一个重 1.505 微克的受精卵，到出世时约 3000 克的婴儿，这个发育成长的过程全依赖于母体供应营养。虽然影响胎儿正常发育的因素是多方面和复杂的，但是，准妈妈均衡合理的营养对胎儿的健康发育是至关重要的。

## 营养胎教的重要性

### 1. 避免胎儿体重过低或长成巨大儿

准妈妈营养不足会影响胎儿的生长，使低体重儿的发生率增加。反之，则会使巨大儿的发生率增加。

### 2. 避免胎儿骨骼和牙齿发育不良

胎儿的骨骼和牙齿的钙化，是在胚胎 2 个月时开始进行的，8 个月后增加迅速。决定人类牙齿整齐、坚固的关键时期是在胚胎期和婴儿期。

### 3. 避免胎儿缺乏生长所需营养素

准妈妈科学地进食，可为胎儿提供生长发育所需的各种营养素，保证大脑发育，并可储存足量的铁和钙，避免出生后患缺铁性贫血和佝偻病。



## 美育胎教 —— 诗词品析

### 春夜喜雨

作者：杜甫（唐）

好雨知时节，  
当春乃发生。  
随风潜入夜，  
润物细无声。  
野径云俱黑，  
江船火独明。  
晓看红湿处，  
花重锦官城。

大意：善解人意的雨水知道下雨合适的时间，恰好在那植物生长的时候降临。雨伴着春风在夜里悄悄地下着，悄无声息地滋养着大地万物啊！雨夜中野外都是漆黑一片，只有江船上的灯火还依旧亮着。等到天亮以后，再去那些花儿，整个锦官城啊，一定是繁花盛开且鲜艳异常。



《春夜喜雨》是唐诗中的名篇之一，是杜甫在成都草堂居住时所作，创作于公元761年。该诗体现出作者的喜悦之情，赞美了来得及时、滋润万物的春雨。其中对春雨的描写，体物精微，绘声绘形，是一首入化传神，别具风韵的咏雨诗，为千古传诵的佳作。

## 语言胎教 —— 讲讲童谣

### 妈妈，妈妈，给我摘颗星星

作者：简·尤兰（美国）

妈妈，妈妈，给我摘颗星星，  
一颗闪光的银星星。  
吊在一条项链上，  
长长细细的项链上，



整夜都挂在我的脖颈上。  
妈妈，妈妈，给我摘个月亮，  
一个灿烂的金月亮。  
让它坐在我身旁，  
在我身旁闪闪发亮，  
让我所有的噩梦都跑光光。  
妈妈，妈妈，给我摘一朵云，  
一片柔软像羽毛的云。  
放在我的小床上，  
让我枕着它入梦乡，  
整夜都枕着它睡得香。  
妈妈，妈妈，给我摘一些雨点，  
还有泛着光泽的彩虹，  
装在我的玻璃杯中，  
让我慢慢慢慢地喝，  
晚上就不会口渴了。  
妈妈，妈妈，给我摘一阵风，  
风中有轻轻呢喃的天空，  
这样我就算睡着，  
也一样的可以听到。

## 语言胎教 —— 胎教故事

### 想念的喷嚏

最近，小熊老是不停地打喷嚏。“阿嚏，阿嚏！”小熊想了很多办法，却怎么也止不住。

“一定是有人想我啦，说喜欢我。鼻子听到了，高兴得痒痒的，所以就打喷嚏了。”小熊开心地想，“会是谁想我呢？是住在西坡的小兔吗？哦，对了，一定是搬到城里住的鼠小姐妮可，又或许是榕树上的小喜鹊……”

竟然有这么多朋友想念一头熊呢，小熊想到这里都高兴疯了。他决定给想念他的朋友们写封信，谢谢他们这么想念他。小熊摊开信纸写道：“亲爱的朋友，我也想你们啦！”这时候窗外草莓地里飘来甜甜的香味，香味钻进小熊的鼻子里，他忍不住又打了一

个大大的喷嚏。“阿嚏——”天啦，这个大大的喷嚏一下子就把小熊还没写完的信给送出去了。

“啪嗒！”喷嚏把信拍到了坐在树上的小松鼠的脸上。小松鼠把信纸扯下来：“咦，是谁的信？亲爱的朋友，我也想你啦！”小松鼠刚念完就忍不住打了一个大大的喷嚏。“阿嚏——，一定是有人想我啦！”小松鼠高兴地在树上跳来跳去，“阿嚏，阿嚏——”惹得一路的松树都在晨风中连连打喷嚏呢。

“真是一封美妙的喷嚏信啊！”小松鼠想，“被人想念的感觉真好！”好心的小松鼠在信上接着写道：“你也想着我吗？”然后他把这封信送到了小镇的邮局里，希望它能飞向相互想念着的人们身边去。

没有地址的信可不好寄啊。喷嚏信不小心被夹进杂志里投进了老小姐蒂娜的邮箱里。老小姐蒂娜读着杂志，忽然打了一个大大的喷嚏。“阿嚏——会是谁想我呢？”蒂娜看到了那封喷嚏信，她红着脸想：“一定是向日葵镇的汤姆先生想我了。”于是，她在信上接着写上下面的字：“是的，我也很想念你。邀请你在三月的第四个周日来我家喝下午茶吧。”

第二天，蒂娜把信放在了邮递员手里。老小姐蒂娜因为太高兴了，忘了在信上留下投寄地址。邮递员就把这封带着想念的喷嚏信又不小心投进了田鼠太太的邮箱里。

“阿嚏，阿嚏——”不得了啦，田鼠先生和田鼠太太以及他们的11个田鼠宝宝全都感染上了喷嚏。虽然不停地打喷嚏让大家稍稍有点苦恼，不过田鼠一家竟然也会被大家想念，而且还被邀请喝下午茶，他们真是高兴坏了。多嘴的田鼠们一天之内就把这件事情告诉了镇上所有的人，大家相互看着信都忍不住打起喷嚏来。

“阿嚏，阿嚏——”大家打着喷嚏，一边高兴地想念着朋友，一边忍不住动手在信上写着对朋友的想念，没多久这封信就变得好长好长……

现在，人们已经止住了喷嚏，不过还有很多人想打喷嚏，因为他们想把想念传给朋友们。不过想随时打喷嚏可不那么容易呢，除非你能找到老打喷嚏的喷嚏熊帮忙。据说，好心的喷嚏熊总是会慷慨地把喷嚏送来找他的人。

那天，我刚好路过小熊的木屋，这个故事就是他告诉我的。刚写完这个故事，“阿嚏，阿嚏，阿嚏——”鼻子痒痒的，我忍不住打了一串大大的喷嚏……

