

优生
学堂

三甲医院妇产科专家集数十年临床工作经验倾情奉献

完美孕程 胎教必读

贴心周到 科学权威

王黎娜 张咏梅 编著

权威专家，倾情奉献
全新理论，科学方案
满足育儿全方位需求

中国妇女出版社

三甲医院妇产科专家集数十年临床工作经验倾情奉献

贴 心 周 到 科 学 权 威

完美孕程 胎教必读

王 彦 娜 张 咏 梅 编 著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

完美孕程胎教必读 / 王黎娜, 张咏梅编著. — 北京:
中国妇女出版社, 2015. 7
ISBN 978-7-5127-1019-1

I. ①完… II. ①王… ②张… III. ①胎教—基本知识
IV. ①G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 292694 号

完美孕程胎教必读

作 者: 王黎娜 张咏梅 编著

责任编辑: 陈经慧

封面设计: 知天下

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京市东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 深圳市彩之欣印刷有限公司

开 本: 170×240 1/16

印 张: 16

字 数: 230 千字

版 次: 2015 年 7 月第 1 版

印 次: 2015 年 7 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-5127-1019-1

定 价: 49.80 元

版权所有·侵权必究

(如有印装错误, 请与发行部联系)

前言

随着人们优生优孕意识的增强，顺利、平安地度过孕期，不再是普通家庭的唯一关注点，胎教也日益走入人们的视野，成为孕育过程中值得关注的又一个焦点。

让腹中的宝宝在出生后更聪明、更健康，能够赢在起跑线上，是每一个现代新手父母的期望。那么如何进行科学系统的胎教呢？想必这一问题困扰着很多人。本书正是从胎宝宝生长发育的特点出发并结合最新胎教理论成果，建议计划要宝宝的夫妻从备孕阶段开始就转变胎教观念，认识和理解胎教的价值和目的，制订科学合理的胎教计划，确立各自在胎教中的角色，为孕育健康聪明的宝宝提前做好打算。

本书根据胎宝宝的发育情况和准妈妈身体的变化，制订了周密系统的胎教方案，并详细地介绍了营养胎教、情绪胎教、环境胎教、运动胎教、音乐胎教、语言胎教、艺术胎教的方法和内容。不同的月份，安排不同的胎教方案，为新手父母实施胎教方案提供了明确的指导。除此之外，本书还采纳了目前流行的胎教形式和创意，一改往日胎教的呆板形式，让新手父母快乐做胎教，轻轻松松度过怀胎育儿的美好时光！

系统、科学、完美的胎教内容和胎教方法，不仅能够帮助胎宝宝在妈妈腹中健康快乐地成长，而且可以为胎宝宝和准妈妈营造幸福、温馨的氛围。我们相信，在夫妻双方的共同努力下，有了本书的陪伴和指引，您一定能孕育出一个健康快乐的宝宝！

目录 Content

part 1 胎教从备孕开始.....1

认识胎教.....	2
中外胎教大不同.....	4
现代胎教的新主张.....	5
为什么说胎教作用大.....	6
夫妻双方 在胎教中的角色.....	7
备孕夫妻应为胎教做哪些准备.....	8
胎教的方法有哪些.....	9
备受推崇的斯瑟蒂克胎教.....	12
制订胎教计划.....	13
孕前营养胎教.....	15
孕前环境胎教.....	18
孕前生活胎教.....	20

part 2 孕 1 月胎教.....24

宝宝妈妈 SHOW.....	25
父母齐参与，全家乐融融.....	25
胎教与胎宝宝的成长.....	28
准父母常见的胎教误区.....	30
如何选择科学合理的胎教方法.....	32
营养胎教：营养与宝宝的智力发育.....	33
营养胎教：补充叶酸，防止畸形.....	35
环境胎教：营造良好的生长空间.....	36

情绪胎教：静心才能好“孕”.....	37
情绪胎教：从心理上接受胎宝宝.....	39
运动胎教：选择适合的运动方式.....	40
生活胎教：准妈妈感冒如何用药.....	42
音乐胎教：多听音乐多乐趣.....	43
乐曲欣赏：《来自天上的祝福》.....	44
语言胎教：语言胎教怎么做.....	45
胎教故事：海鸥姑娘.....	47

part 3 孕 2 月胎教.....48

宝宝妈妈 SHOW.....	49
改变落后的胎教观念.....	49
开始写胎教日记吧.....	51
营养胎教：一人吃两人补.....	53
情绪胎教：夫妻和睦也是一种胎教.....	55
情绪胎教：好心情，好宝宝.....	57
运动胎教：适合孕早期的运动.....	58
语言胎教：多与胎宝宝对话和交流.....	62
温情故事：《吹来的种子》.....	65
环境胎教：妈妈爱美感染宝宝.....	67
音乐胎教：适合准妈妈听的音乐.....	69
生活胎教：缓解孕吐的几种方法.....	70
意念胎教：静心冥想.....	72

part 4

孕 3 月胎教……75

宝宝妈妈 SHOW	76
准妈妈责任重大	77
营养胎教：补对营养促进发育	83
运动胎教：多散步，勤动手	97
想象胎教：想象可爱的宝宝	102
情绪胎教：抑郁情绪巧缓解	105
音乐胎教：让准妈妈愉悦的音乐	107
乐曲欣赏：《喜洋洋》	110
欢乐儿歌：《数鸭子》	110
环境胎教：不妨为家中添点儿色彩	111
生活胎教：调整起居习惯	115

part 5

孕 4 月胎教……119

宝宝妈妈 SHOW	120
营养胎教：清淡饮食防水肿	121
音乐胎教：音量不宜过大	123
乐曲欣赏：班得瑞代表乐曲	125
运动胎教：避免久坐	126
运动胎教：做点家务也无妨	128
艺术胎教：了解民间艺术之美	130
语言胎教：和宝宝对话的好素材	132
温馨美文：《翠鸟》	133

健康胎教：按摩益处知多少…… 134

生活胎教：远离电器防辐射…… 136

part 6

孕 5 月胎教……138

宝宝妈妈 SHOW	139
营养胎教：均衡营养不过剩	140
营养胎教：改变不良饮食习惯	143
情绪胎教：心平气和最宜胎教	145
语言胎教：讲个故事给宝宝听	148
欢乐童话：《害羞的小精灵》	151
运动胎教：试试简单的孕妇瑜伽	152
舒心运动：坐山式	155
想象胎教：为宝宝的未来描绘蓝图	156
视觉胎教：欣赏温馨的照片和电影	158
生活胎教：预防水肿有绝招	160

part 7

孕 6 月胎教……162

宝宝妈妈 SHOW	163
营养胎教：补充有益大脑发育的营养素	164
生活胎教：护理口腔	169
健康胎教：小心翼翼防早产	172
语言胎教：宝宝爱听的经典诗词	175
和宝宝一起赏析经典诗词	176

- 运动胎教：出趟远门散散心…… 177
- 抚摸胎教：抚摸腹部，表达温情 179
- 美学胎教：准妈妈的着装之美… 181
- 乐曲欣赏：《安睡吧胎宝宝》… 184

part 8 孕 7 月胎教……185

- 宝宝妈妈 SHOW…… 186
- 营养胎教：注重两个方面…… 187
- 拿手烹调…… 190
- 音乐胎教：准妈妈轻轻哼唱…… 191
- 运动胎教：练习腹式呼吸法…… 193
- 语言胎教：胎宝宝爱听童谣…… 194
- 怡情故事：《小蝌蚪找妈妈》… 195
- 光照胎教：固定时间“唤醒”宝宝
…… 197
- 艺术胎教：促进胎宝宝大脑发育 199
- 生活胎教：缓解腰部酸胀…… 202

part 9 孕 8 月胎教……205

- 宝宝妈妈 SHOW…… 206
- 营养胎教：在外就餐要注意…… 207
- 语言胎教：交流时间不宜过长… 210
- 运动胎教：在风景优美的地方散步
…… 212
- 舒心运动：瑜伽束角式…… 214
- 视觉胎教：欣赏富有童趣的电影 215
- 情绪胎教：实施胎教别心急…… 217

- 生活胎教：缓解孕期失眠的良策 220
- 乐曲欣赏：《梁祝》…… 222

part 10 孕 9 月胎教……223

- 宝宝妈妈 SHOW…… 224
- 健康胎教：数胎动，掌握宝宝动向 225
- 营养胎教：少食多餐缓解胃部不适 227
- 环境胎教：准妈妈体内环境也很重要
…… 229
- 运动胎教：临近分娩行动应小心 231
- 美学胎教：一本好书调养身心… 234
- 语言胎教…… 235
- 音乐胎教…… 236

part 11 孕 10 月胎教……237

- 宝宝妈妈 SHOW…… 238
- 营养胎教：临产最适合食用的东西 239
- 情绪胎教：产前焦虑情绪转移方法 240
- 运动胎教：出门最好有人陪同… 243
- 游戏胎教：与胎宝宝做游戏…… 245
- 生活胎教：准备住院待产包…… 247
- 音乐胎教…… 249
- 语言胎教…… 250



Part 1

胎教从备孕开始

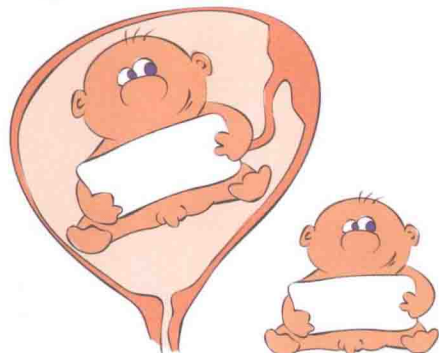
随着人们对胎教认识的深入，胎教在当代越来越受到重视，特别是在以 80 后独生子女为主流的新生代父母中间尤其如此。作为父母，谁都不希望自己的宝宝输在起跑线上，都想拥有一个优质宝宝，而胎教则可以帮助众多父母实现这一美好愿望。

我们所熟知的胎教一般是从孕期开始的，殊不知，正确而有效的胎教应该是从计划怀孕的备孕期开始。在备孕期，备孕夫妻就需要学习胎教知识，进行孕前胎教。在备孕时做好充足的胎教准备，为孕育出优质宝宝打下良好的基础。



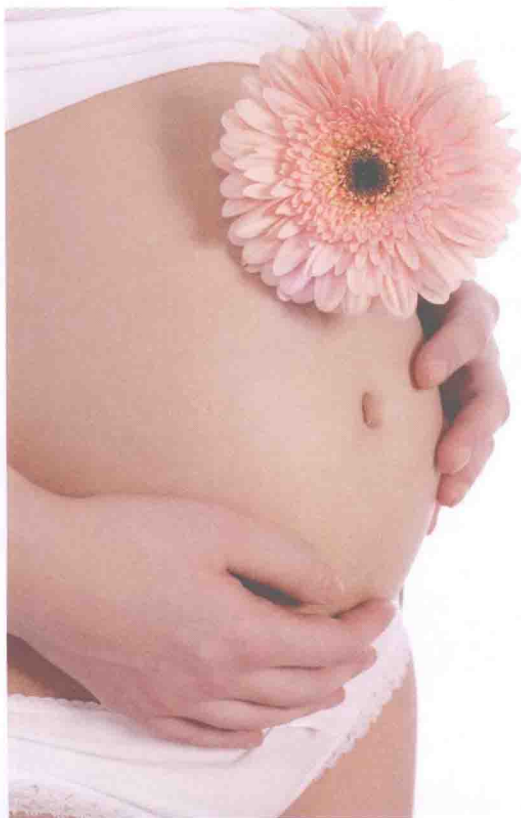
认识胎教

每一对夫妻在备孕、怀孕期间除了注意自身的身体健康之外，还要掌握科学的胎教知识，正确认识胎教，才能拥有完美的孕程，孕育健康活泼可爱的宝宝。



什么是胎教

大家都在谈胎教，古今中外，对胎教的想法也是各不相同。那么到底什么是胎教呢？



从广义上来讲，胎教是指为了促进胎宝宝在生理上和心理上的健康生长，确保准妈妈顺利度过孕产期而采取的心理、生理、环境等各方面的保健措施。也就是说，胎教对象既包括胎宝宝也包括准妈妈，因为只有健康的妈妈，才能孕育出强壮、聪明、活泼、可爱的宝宝。

从狭义上来讲，胎教就是准爸爸、准妈妈根据胎宝宝各个感觉器官生长发育的实际情况，对其针对性地、积极主动地进行适当合理的信息刺激，使胎宝宝建立起条件反射，进而促进其大脑机能、躯体运动机能、感觉机能及神经系统机能的成熟。也就是根据胎宝宝在生长发育的各个阶段的不同特点，给胎宝宝提供比较科学的视觉、听觉、触觉等方面的刺激，如通过光照、音乐、对话、拍打、抚摸等，使胎宝宝大脑神经细胞不断增殖，神经系统和各个器官的功能得到合理的开发和训练，最大限度地发掘胎宝宝的智力潜能。



胎教的认识误区

在当代社会，胎教虽然不是一个新鲜事物，但很多的准爸爸、准妈妈对胎教的认识还存在一些误区，下面就为各位备孕夫妻罗列几条有代表性的错误认识。

为胎教而胎教

有些准爸爸、准妈妈不愿意错过任何一个胎教机会。他们参加培训班，或严格按照有关胎教的书籍所介绍的方法按部就班地进行胎教，看到听音乐有助于胎宝宝的神经发育，就经常播放音乐；听说多读诗歌散文能促进胎宝宝的感性思维，就每天给胎宝宝阅读诗歌和散文；又听说应提早给胎宝宝创造外语环境，就每天听外语、读外语等。为了胎教，每天都忙忙碌碌的，准妈妈自己身为一个成年人都受不了这番疲劳之苦，更何况肚子里娇嫩的胎宝宝呢。

其实，胎教不必弄那么多“花样”，找到适合又能让自己心情愉悦，而且有效的方法才是正确的胎教之道。

胎教就是听音乐

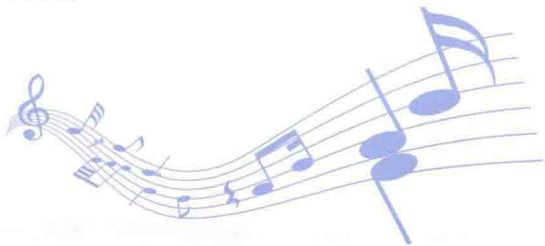
听音乐确实是胎教的一个好方法。轻柔舒缓、节奏轻快的音乐在让准妈妈心情愉悦的同时，也能通过准妈妈传递给肚子里的胎宝宝，让胎宝宝也感觉愉悦。胎教的方法有很多，不只是听音乐这一种，只采取一种胎教方法，未免显得单调，还有其他一些胎教方式也会很好的效果，如看书、看画展、到郊外散步、与胎宝宝对话、抚摸等。

胎教过的宝宝一定是神童

有些人认为，只要对胎宝宝进行胎教，生出来的宝宝一定会是个神童，这种观点是不正确的。胎教能让宝宝的个人潜能得到更早的发掘，促进胎宝宝的大脑发育，比同龄未接受过胎教的宝宝反应更灵活，发育更为全面。但是，宝宝的聪明才智除了胎教和后天的培养外，还有遗传因素的影响。历史上，没有经过胎教而成为神童的例子也比皆是。所以，不能简单地认为接受过胎教的宝宝就一定能成为神童。

胎教不必分时间

胎教与其他的事情一样，是一个循序渐进的过程，不能太急，也不能太慢。胎教也要分时间，需找准时间，效果才会更明显。准爸爸、准妈妈应根据胎宝宝的生长发育特点，分阶段、分时间合理地进行胎教，如制订每天的胎教计划和整个胎教期间的时间表。





中外胎教大不同

胎教是现代很多准妈妈的必修课。但由于中西方文化背景的不同，对胎教的认识和实施胎教的方法也大相径庭。



胎教在中国

胎教的历史可追溯到我国古代的西周时期。在西周，胎教的意义已经出现，但“胎教”一词到汉朝才出现。古代所认为的胎教与现代意义上的胎教大同小异。古人认为胎宝宝在子宫内容易受到母亲的情绪影响，所以准妈妈必须遵守礼仪，约束自己的行为，从而保持对胎宝宝的良好影响。

古代不仅统治者重视胎教，一些思想家、教育家、医学家都很重视胎教。伟大的思想家孟子的母亲说过这样一段话：“吾怀妊是子，席不正不坐，割不正不食，胎教之也。”即：我在怀宝宝时，席子不正都不坐，肉切得不方正也不吃，就是要对宝宝实行胎教。又如三国时的魏文帝曹丕也对胎教的重要作用有独到之论述。他举例把周成王和汉昭帝在位执政时的政业功绩、个人寿命的长短、作为的大小等几个方面进行了比较，强调胎教对于培养合格、理想君王的重要作用。

近现代胎教的发展更为全面并受到重视，如康有为就提出“胎教院”之说，大学者蔡元培同样也提出设立“胎教院”的建议。而如今胎教已受到更多人的认识和肯定，胎教书籍、胎教训练、胎教课程等已成为当下准妈妈、准爸爸不可缺少的孕期生活的一部分。



胎教在外国

国外最早提出胎教观点的是古希腊哲学家亚里士多德。国外更为重视胎教，取得成果也比较明显。

国外的胎教发展到现在，出现了很多胎教的专门著作和胎教方法，如美国的“胎儿大学”，是从怀孕就入学，到宝宝出生才毕业，说明其对胎教的重视；日本的“0岁音乐会”同样证明胎教在日本也受到很大的重视；而备受准爸爸、准妈妈推崇的斯瑟蒂克胎教也是来源于美国的。

由此可以看出，胎教在国外的发展似乎比中国更为全面和迅速。

现代胎教的新主张



现代胎教是在古代胎教的基础上发展而来的。相比而言，现代胎教更加注重对胎宝宝直接胎教的实施，注重理论与实践的结合，充分运用现代的科学技术成果，而且还把胎教提前到从孕前就开始实施。

古代胎教主要是让准妈妈在怀孕期间保持心态平和、情绪稳定，使身体各器官保持良好的功能状态，创造良好的胎内环境，从而有利于胎宝宝的正常生长发育。而现代胎教除了对准妈妈有特别要求之外，还强调要针对性地、分阶段地刺激胎宝宝的各个器官的生长发育，满足其营养需求，促使胎宝宝的大脑发育成熟，有利于胎宝宝出生后的成长，使之更加健康、聪明。





为什么说胎教作用大

很多人认为胎宝宝没有接受教育的能力，因此不必进行胎教。其实这种看法不正确。作为对胎宝宝的成长产生刺激作用的重要方法，胎教是有科学理论依据和现实意义的。



科学依据



科学研究表明，宝宝在胎儿期大脑就会完成细胞分裂增殖的工作，这一个过程分为两个高峰阶段。第一个高峰阶段是受孕的2~3

个月，第二个高峰阶段是受孕的7~8个月。所以在脑细胞分裂增殖的阶段使它处于高峰期，可以为宝宝具有高智商奠定一定的基础。调查发现，受过胎教的宝宝与没有受过胎教的宝宝相比，其智商和情商有明显的优势。也有实验表明，胎龄在4个月或5个月以上的正常胎宝宝，已经具备了一定的感知能力，特别是听觉、视觉与触觉已经初步建立。这样，随着科学技术的发展，对于胎宝宝的一些前所未有的能力，逐渐被人们发现和得到正确的认识。这说明4~5个月的胎宝宝不仅具备了接受教育的条件，而且符合胎宝宝生理发育的实际情况。因此，胎教是科学的、可行的。



胎教的现实意义

胎宝宝在准妈妈腹中已完全具备了听觉、感觉、视觉、触觉、味觉五种感觉，同时又具有感知和记忆两种能力，这使得对胎宝宝进行胎教成为可能。

目前，胎教已经被越来越多的人认识和接受，很多人还对现代胎教理论进行了深入的研究和探索。

20世纪60年代以来，世界上许多国家，特别是发达国家纷纷建立专门的胎教研究机构、胎教研究中心和胎教大学，进行胎教实验，研究胎教理论，普及胎教知识，推广胎教方法，希望培养和造就更多的智慧儿童，以期提高人口素质。他们的研究，在理论上和实践上都取得了肯定的成就。如美国加利福尼亚州希活市妇产专家尼·凡特卡创办的世界上第一所“胎宝宝大学”、英格兰的语言胎教法研究、日本的英才造就工程、奥地利与德国准妈妈情绪心理学研究、瑞士的母子作息习惯研究、西班牙的产前教育研究所等，都为胎教的科研和推广开辟了通道。

夫妻双方

在胎教中的角色



自古以来很多人都会认为，生宝宝是女人的事。但事实上，一个生命的孕育是需要夫妻双方共同努力方能完成的。从精子与卵子的结合开始，甚至更早，生命的诞生都是夫妻双方共同努力完成的。那么同样，在胎教的过程中，夫妻双方也承担着各自

的责任，担任着各自的角色。所以从备孕开始，夫妻双方就要知道各自在胎教中的角色。



准妈妈——主角

胎宝宝是在准妈妈的体内孕育成长起来的，与准妈妈有着深厚的血脉联系。准妈妈的身体是胎宝宝的直接营养来源，为胎宝宝的生长发育提供物质基础。由于胎宝宝与准妈妈这层特殊的生理关系，准妈妈毋庸置疑地应该担当起胎教的主要责任，是胎教的主角。怀孕期间除了要补充营养，给予胎宝宝充分的营养之外，还要加强精神文化、艺术情感等方面的修养，通过提高自身的修养，将美好的意念传递给胎宝宝，使胎宝宝的发育更全面、更健康。



准爸爸——配角

准爸爸要注意了：不要以为胎宝宝不是在准爸爸体内成长起来的，胎宝宝的健康成长、胎教就与准爸爸没有关系了。虽然胎教的主角是准妈妈，但准爸爸也不能忽略自己的重要角色。

准爸爸要在胎教中协同准妈妈，为准妈妈创造安静祥和、舒适整洁的环境，保障准妈妈的身体健康、营养充足，努力让准妈妈心情愉悦。除了这些，还要与胎宝宝进行互动，如抚摸、对话等，向胎宝宝传递父爱。

备孕夫妻应为胎教做哪些准备

既然准备要宝宝了，就要细心全面地做好各项胎教准备。那么，备孕夫妻到底应该为胎教做哪些准备呢？



物质准备

要有一定的经济基础，提供舒适的“窝”和胎教所需的工具、资料，如各种胎教用具、参考书、文学书、故事书等。



身体准备

有一个好身体才能更好地做事情。胎教也不例外。要想做好胎教，健康的身体是不可缺少的。

备孕夫妻要补充所必需的营养，特别是叶酸，最好夫妻二人一起补充。少吃或不吃各种煎炸、烧烤、油腻过多的不健康食物，多吃蔬菜水果。戒烟戒酒，减少咖啡因的摄入。此外，还需要坚持运动来提高身体的免疫力。



心理准备

夫妻二人在决定怀孕之前，应做好充分的思想准备，比如，宝宝“报到”了，能不能给他一个好的成长环境，能不能让他健康快乐地成长，有没有耐心教育宝宝，能不能熬过艰苦的孕期，能不能让胎宝宝

健康地在体内生长发育。

除了这些，还要树立正确的观念，生男生女都一样；了解掌握一定的孕育、胎教知识；注意随时调整不良心态，保持健康向上、积极乐观的情绪。



环境准备

这里所说的环境主要是指外环境。要为准妈妈准备健康舒适的生活环境，避免辐射强、污染严重、危险性较高的工作环境；不住刚装修完或甲醛超标等污染严重的房子；在室内还要注意花草、香薰等的摆放，拒绝不利于胎宝宝的健康的花草和香薰；拒绝噪声污染，选择安静舒适的家居环境。

以上这些准备都是备孕夫妻应该做的。另外，准爸爸不要以为备孕准备只是准妈妈一个人做就可以了，要赶快和准妈妈一起行动，为你们爱的结晶一起加油。



胎教的方法有哪些

胎教有很多方法，具体有哪些方法，各种胎教方法有什么作用，这是备孕夫妻要弄清楚的问题。



营养胎教

营养胎教，也叫饮食胎教，就是在怀孕前和怀孕期间注意饮食均衡搭配，在不同的时期根据胎宝宝生长发育的不同需要重点补充营养。母亲的营养状况将会影响到自身的健康及胎宝宝的健康发育。准妈妈除了在怀孕期间必须注意营养均衡，怀孕前的营养状态也应受到同样重视，因为两者是相辅相成的，身体缺乏的营养元素在短时间是不可能一下子就补充完成的。所以，想要孕育优质的宝宝，必须从怀孕前就开始调养身体，怀孕时均衡摄取营养，为宝宝的健康成长打好基础。



听觉类胎教

听觉类胎教就是运用听觉来进行的各种胎教，如音乐、语言、对话、呼唤胎教等。

音乐胎教



音乐胎教就是用音波来刺激胎宝宝的听觉器官，从而激发胎宝宝的右脑发育成熟。音乐胎教从怀孕 12 周起，就可有计划地实施。给胎宝宝听音乐是最常用的方法。要注意的是，选择胎教音乐的类型应以悠扬舒缓的乐曲为主，避免节奏过于强烈的音乐。当然，也可以通过准妈妈哼歌来刺激胎宝宝，使胎宝宝早早地就感受到妈妈温柔亲切的声音，从而获得感情、感觉上的满足。还可以通过将专门胎教音乐播放器放在腹部，调节合适的音量，为胎宝宝播放乐曲，但要注意音量不可太大。



语言胎教

语言胎教是指准妈妈或家人用文明、礼貌、富有感情的语言，有目的地对腹中的胎宝宝讲话，给胎宝宝大脑新皮质输入最初的语言印记，为后天的学习打下基础。

对话胎教

对话胎教是指准爸爸、准妈妈与腹中的胎宝宝对话。准妈妈和准爸爸可以将日常生活中发生的事情，像讲故事一样讲给胎宝宝听，如早上起床可以先跟胎宝宝打个招呼，时不时地把看到的事物通过对话的方式



视觉类胎教

视觉类胎教就是运用视觉刺激胎宝宝的胎教方式，如光照、美学、色彩胎教等。

光照胎教

从怀孕 24 周开始，每天定时在胎宝宝觉醒时用弱光作为光源，照射准妈妈腹壁胎头方向，每次 5 分钟左右，结束前可以连续关闭、开启光源数次，以利胎宝宝的视觉健康发育。但千万不可用强光照射，同时照射时间也不能过长。

美学胎教

经常欣赏艺术作品可以提高人的感受力。准妈妈可以带着肚子里的胎宝宝，一同欣赏美丽的事物，当准妈妈感受到美的同时，也在无形中将美传达给胎宝宝。

讲给胎宝宝听。这不仅是语言胎教的重点，也是建立亲子关系的关键。

呼唤胎教

呼唤胎教属于对话胎教的一种，又可称为“母子对话”，是准妈妈及准爸爸与胎宝宝之间的语言沟通。胎宝宝是有记忆的，准爸爸、准妈妈可以先给她起一个乳名，经常呼唤他的名字，如“宝宝”“乖乖”等，出生后宝宝会对这样的称呼做出反应。



色彩胎教

色彩胎教是指准妈妈通过接触色彩，达到训练胎宝宝感性能力的目的，如对于名画的鉴赏、给图片上色、亲近大自然中的五颜六色等都属于色彩胎教。准妈妈看到的東西越多，胎宝宝所能感受到的美感体验就越多。