

芝宝贝 ZHIBABEI

始于2008年

®



徐文图解
好孕知音

胎教

妇产专家 徐文 编著

胎教，把快乐传递给宝宝



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

大豆油墨印刷，安全无毒，绿色环保

芝宝贝 zhibabai

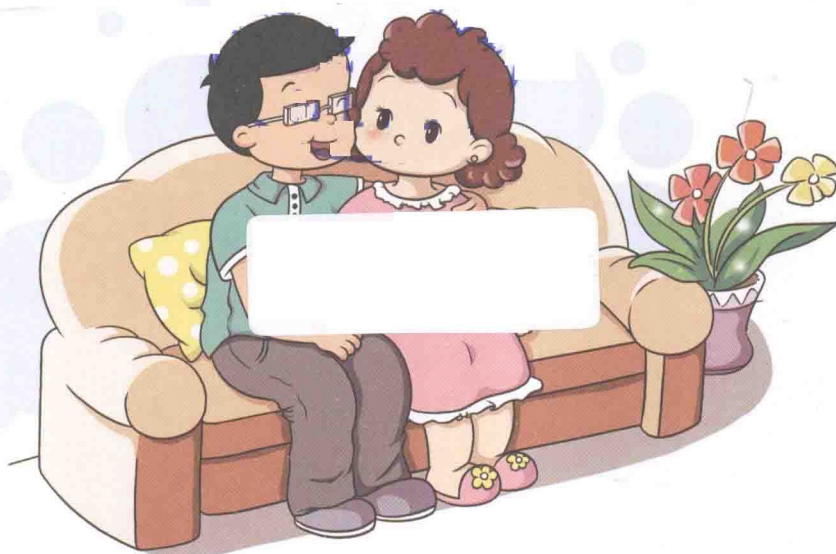
始于2006年



徐文图解
好孕知音



徐文 编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

徐文图解好孕知音：胎教 / 徐文编著. -- 北京：
中国人口出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5101-2175-3

I. ①徐… II. ①徐… III. ①胎教 - 图解 IV.

①G61-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第294946号

徐文图解好孕知音：胎教

徐 文 编著

出版发行	中国人口出版社
印刷	北京缤索印刷有限公司
开本	787毫米×1092毫米 1 / 24
印张	6
字数	100千字
版次	2014年8月第1版
印次	2014年8月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-2175-3
定价	29.90元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电 子 信 箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010)83519392
发行部电话	(010)83514662
传 真	(010)83519401
地 址	北京市西城区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

前言

每一位父母都希望自己的孩子健康、聪明，怎样孕育最棒的一胎，怎样会让生出的孩子更聪明？这无疑是很多准备成为父母的朋友们迫切需要了解。如果你有这样的憧憬，那就一定要在孕期对胎儿进行胎教。

那么，什么是胎教呢？毋庸置疑，胎教是一门科学，平时大家常说的胎教其实是狭义上的胎教，即具体的胎教方法。实际上，广义胎教就是强调孕妈妈的心理状态和情绪变化可以影响胎儿的发育，母体的身体健康也会对胎儿的发育起到良好的作用。如何通过母体使胎儿获得更好的成长发育空间，就是“胎教”的实质。

如何科学地胎教？又成为读者更加期待的问题。因此我们为准父母们量身打造了这本书，用通俗易懂的语言详细讲解有关科学胎教的相关知识，准父母可以在这里找到适合自己的胎教方法。

本书具有以下五大特点：

1. 内容更全面：从怀孕开始，指导您根据胎儿发育的不同阶段，科学地实施胎教，使胎儿大脑发育得更好，使孕妈妈减少不适，身体更健康。在宝宝出生后，根据宝宝智能与身体发育不同时间段的特点，指导您科学、系统、有效地对婴幼儿实施智能、情商开发与体能锻炼，以提高宝宝的智能、情商与体能。

2. 可操作性强：方法具体实用，易于孕妈妈学习和操作。

3. 解答专业：就孕妈妈在孕期可能遇到的相关问题，作出既科学又充满人性化关怀的解答，让孕妈妈轻松度过一个愉快的孕期。

4. 查阅更方便：全书介绍了完美的胎教计划，科学的膳食计划，孕早期、孕中期、孕晚期不同的胎教方法，并按照怀孕月份、宝宝的月龄有序地分类，使查阅更加轻松方便。

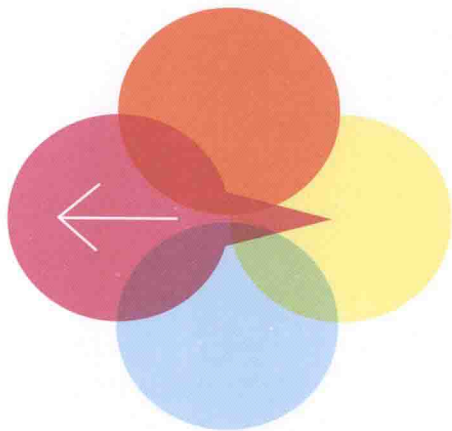
5. 提示更贴心：温馨的小贴士，给您无微不至的关怀，贴心的胎教小课堂，处处体现编者人性化的关怀，与您共同分享孕育、育儿生活的一路风景。

让我们为打造健康、聪明的宝宝而努力，愿每一位父母都能为宝宝的成长提供有益的帮助！

编 者

目录

contents



第一章

完善的胎教计划：影响宝宝的一生

进入胎教世界	3
常见的胎教种类有哪些	5
健康受孕，相关检查不可少	7
计划怀孕，宝宝会更加健康	9
要打好胎教的基础	11
提前学习胎教的相关知识	13
营造舒适的环境，为胎教做准备	15
母爱是最好的胎教	17
★胎教小课堂★	19



第二章

科学的膳食计划：为孕妈妈和胎儿提供充足的营养

孕妈妈孕一月的饮食胎教	23
孕妈妈孕二月的饮食胎教	25
孕妈妈孕三月的饮食胎教	27
孕妈妈孕四月的饮食胎教	29
孕妈妈孕五月的饮食胎教	31
孕妈妈孕六月的饮食胎教	33
孕妈妈孕七月的饮食胎教	35
孕妈妈孕八月的饮食胎教	37
孕妈妈孕九月的饮食胎教	39
孕妈妈孕十月的饮食胎教	41
★胎教小课堂★	43



第三章

孕早期的音乐胎教：给胎儿听音乐，宝宝注意力更集中

不要以为胎儿对音乐没反应	47
音乐让胎儿情绪更稳定	49
音乐促进胎儿大脑发育	51
音乐要让孕妈妈喜欢	53
对胎儿有益的音乐胎教	55
孕妈妈欣赏音乐要注意方式、方法	57
★胎教小课堂★	59



第四章

孕早期的日记胎教：亲自书写美好的孕育记忆

写怀孕日记也是一种胎教	65
孕妈妈如何写好怀孕日记	67
记录每周胎儿和自己的变化	69
★胎教小课堂★	71



第五章

孕中期的童话胎教：跟胎儿进行更贴心的情感交流

读童话书会给胎儿带来好处	75
进行童话胎教时需注意的问题	77
童话胎教的朗读方式	79
童话胎教的意义重大	81
★胎教小课堂★	83



第六章

孕中期的氧气胎教：促进胎儿脑部的发育

散步是最好的氧气胎教	87
散步要量力而行	89
孕妈妈如何选择散步环境	91
大自然与氧气胎教	93
有氧运动促进胎儿的大脑发育	95
了解“森林浴”氧气胎教法	97
★胎教小课堂★	99



第七章

孕中期的旅行胎教：让孕期生活变得更充实

孕妈妈要考虑多种情况	103
怀孕中期最适合旅行	105
孕妈妈的旅行也是胎儿的旅行	107
旅行必备物品要齐全	109
选择交通工具的注意事项	111
★胎教小课堂★	113



第八章

孕中期的视觉胎教：训练胎儿的观察能力

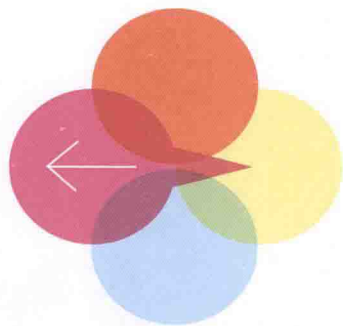
视觉刺激的重要性显而易见	117
美丽的风景、优美的作品都是视觉胎教的素材	119
参加画展或到美术馆欣赏名画	121
用画册进行胎教	123
★胎教小课堂★	125



第九章

孕晚期的英语胎教：符合国际化时代趋势

英语胎教的前提是孕妈妈积极的心态	129
为胎儿创造英语胎谈环境	131
英语胎教素材的选择	133
英语胎教的具体方式有哪些	135
★胎教小课堂★	136



→ 第一章

完善的胎教计划：

影响宝宝的一生





胎教不是孕妈妈一个人的事

胎教不是孕妈妈一个人的事情，孕妈妈和准爸爸一起进行胎教效果会更好，会让将来出生的孩子智商更高。

重视居家环境

居家的环境会直接影响到孕妈妈的心情，也会对胎儿的发育造成影响，因此，孕妈妈一定要在舒适、安逸的环境中孕育胎儿，这样胎儿才能健康、茁壮地成长。



→ 进入胎教世界

你也许不知道

胎儿在孕妈妈腹中接受“硬件”和“软件”升级的过程中，如果能够持续接受具有一定积极意义的刺激，将来出生后就会更聪明、更健康。

广义胎教

也称为间接胎教，指为了促进胎儿生理和心理上的健康发育，并确保孕妈妈能够顺利地度过孕产期所采取的精神、饮食、环境、运动等各方面的保健措施。在此期间，利用一定的方法和手段，通过母体给予胎儿有利于其大脑和神经系统功能尽早成熟的有益活动。



胎教的好处有哪些呢

(1) 自我情绪调整:由于早孕反应，很多孕妈妈会面临身体和心理的双重压力，胎教能调节孕妈妈情绪和整个家庭氛围，进而有利于胎儿的发育。

(2) 给胎儿良性刺激:一般而言，怀孕3个月时，胎儿就已经具有了对外界的触觉，能够感觉到抚摸、摇动等刺激。

(3) 正确的胎教有益无害:胎教所选用的方法均对孕妈妈无毒、无害，而且易操作，学习起来没有任何难度。即将成为妈妈的女性，可放心使用，而且在操作过程中，准爸爸也可以参与进来，和孕妈妈共同对孕育中可爱的小宝宝进行合理胎教。



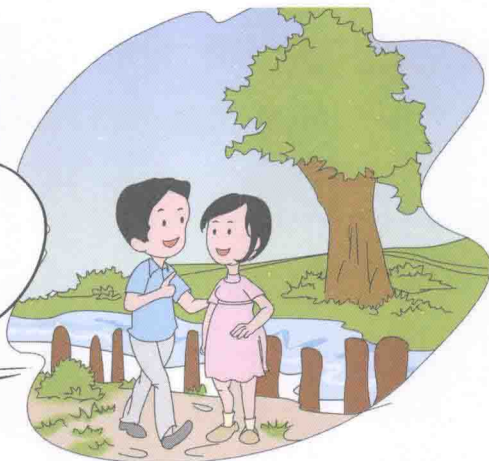
狭义胎教

也称为直接胎教或主动胎教，是根据胎儿各感觉器官发育成长的实际情况，有针对性地、积极主动地给予适当合理的信息刺激，使胎儿建立起条件反射，进而促进其躯体运动机能、感官机能及神经系统机能的成熟。



选择适合自己的胎教方法

胎教的种类有很多种，不能说哪种好，哪种不好，只要是对胎儿和孕妈妈有帮助的、适合的胎教法都是好的胎教法。



阅读也是胎教的一种方式



很多孕妈妈都喜欢阅读，这是一种非常好的胎教方式。阅读可以让孕妈妈的情绪稳定，胎儿也能受到文字和语言的熏陶，对其智力发育非常有利。

→ 常见的胎教种类有哪些

你也许不知道

胎儿在母体中，最早听到的声音就是孕妈妈的心跳和脉搏，而孕妈妈的心跳和脉搏与情绪息息相关。胎儿根据孕妈妈心跳的频率可以直接感受到孕妈妈的喜、怒、哀、乐，也会相应做出专注和兴奋的反应。

音乐胎教：是指通过音乐对母体和胎儿共同施教的过程，这种胎教方法已经被越来越多的国家运用。

童话胎教：通过不同的童话故事，对母体和胎儿共同施教，以便将勇气和友情等概念传授给胎儿。

日记胎教：孕妈妈通过“胎教日记”来记录怀孕期间的点点滴滴，这种方法不仅记录了怀孕时的深情厚谊，还记录了孩子未出生前的生命历程，对于建立亲情很有好处。

氧气胎教：对孕妈妈来说，氧气是必不可少的宝贵资源。呼吸新鲜的空气可以提高胎儿氧的供给，有利于大脑的发育。

旅行胎教：让孕妈妈在适当的时间通过旅行来接触大自然，寻找豁然开朗的感觉，而且把这种感觉传递给胎儿，让胎儿也感受一下大自然的魅力。

视觉胎教：通过接触色彩，训练胎儿感性能力的视觉方式，比如，对于名画的鉴赏、给图片上色等都属于视觉胎教。

英语胎教：以听英文歌曲、英文故事为主要形式，此种胎教方法对于宝宝语言发育有很好的促进作用。



备孕夫妇一定要重视孕前检查

优生优育需要健康的
精子和卵子，备孕的
夫妇进行孕前检查是这
一切的基本保障。



备孕妈妈要积极配合医生

孕前针对备孕妈妈的
检查项目很多，一定要积
极配合医生，并认真听取
医生的意见，总之，一切
都是为了健康怀孕。





健康受孕，相关检查不可少

你也许不知道

在计划怀孕前一定要进行身体检查，这作为胎教的一种手段，对于孕育健康的下一代是非常必要的。

为什么必须进行孕前检查

做好孕前体检、科学筛查是确保胎儿健全、健康的必要环节。通常在孕前3~6个月做检查，这样一旦发现问题，有时间进行干预治疗。



检查的具体项目

TORCH：检查项目包括风疹病毒、弓形虫、巨细胞病毒、单纯疱疹病毒体。

血型检查：分娩可能导致大量出血，这时清楚知道孕妈妈的血型是相当必要的。

HIV检查：在事先进行艾滋病检查之后，以健康的身体状态迎接怀孕。

贫血检查：孕妈妈贫血可能导致早产、难产，生出低体重儿，引起婴儿发育迟缓。严重的还会导致新生儿死亡。

肝炎检查：如果孕妈妈患有肝炎，经过产道出生的孩子就有可能染上肝炎。

尿常规检查：这是为诊断是否患有膀胱炎、尿道炎、肾盂、肾炎等疾病而做的必要检查。

卵巢与子宫检查：利用超声波可检查出卵巢和子宫是否存在异常情况，其中包括卵巢内是否有肿瘤、是否畸形。

弓形体检查：如果家里养了宠物，如猫、鸟，最好去做这项检查。

衣原体检查：沙眼衣原体是引发子宫内膜炎和输卵管的炎症从而成为不孕的原因，也会导致流产、早产等。





选择最佳受孕日期

每一对夫妇都希望能够有一个健康、聪明、美丽的宝宝，这就是优生。只有做到优生才能谈得上优育，选择最佳的受孕日期，这是优生的关键。

夫妻计划要宝宝

当夫妻两人决定要宝宝的时候，就可以制订怀孕计划了，一定要夫妻两人一起制订怀孕计划喽，这样不仅会让夫妻两人的感情变得更加甜蜜，孕育出来的宝宝也将会更加聪明。

怀个宝宝吧

