

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

科学胎教 幸福优生

权威机构
专家奉献

280天 完美胎教

一天一页

刘卫红 张咏梅 编著

胎教要点 同步指导
亲子互动 专家支招

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

科学胎教 幸福优生



280_天 完美胎教

一天一页

刘卫红 张咏梅 编著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

280 天完美胎教一天一页 / 刘卫红, 张咏梅编著. —
北京: 中国妇女出版社, 2015. 7
ISBN 978-7-5127-0998-0

I. ① 2… II. ①刘… ②张… III. ①胎教 IV.
① G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 283364 号

280 天完美胎教一天一页

作 者: 刘卫红 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: 17

字 数: 256 千字

版 次: 2015 年 7 月第 1 版

印 次: 2015 年 7 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-5127-0998-0

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

得知怀孕的喜讯，欣喜之余准爸爸、准妈妈难免会生出一些不安情绪：即将当父母了，如何才能做合格的父母？宝宝将来会是怎样的呢？怎样才能孕育出健康宝宝呢？……这些疑问将会伴随整个怀孕历程。

经过一段时间的调整，相信你们夫妻二人已逐渐进入准爸爸、准妈妈的角色了。为了做一对好父母，你们会为此做很多功课，阅读孕育及胎教书籍是获取孕育知识的好途径。手捧书卷，你一定希望自己未来的宝宝是一个健康聪明的宝宝。其实，这并不难办到，只要你按照本书中介绍的理论和方法对宝宝实施科学的胎教，优质宝宝就离你不远了。

本书以胎儿 280 天里每一天的生长发育变化为线索，按照 10 个月的孕期发展规律编排各章节，让准爸爸、准妈妈对孕期的变化和需求有一个清晰的了解。书中不仅讲述了现有的胎教理论研究成果，还根据胎儿每个阶段的变化介绍了相应的胎教方案，便于准爸爸、准妈妈亲自体验和操作，让准爸爸、准妈妈和胎儿都乐在其中、学在其中。

在本书的陪伴下，你们的孕期生活将会一改往日的单调乏味，而会充满欢乐和情趣！最后祝每一对准父母都能拥有健康可爱的宝宝！

目录

Part 1

胎教用心开启

(末次月经 ~ 怀孕第4周)

第1天	胎教给胎宝宝以良好影响·····	2
第2天	为优质宝宝打基础·····	3
第3天	胎教真的能提高宝宝智力吗·····	4
第4天	胎教是在教宝宝吗·····	5
第5天	做胎教宝宝能感受到吗·····	6
第6天	了解自己的营养状况·····	6
第7天	各国胎教让你大开眼界·····	8
第8天	斯瑟蒂克胎教为什么如此受推崇·····	9
第9天	七田真胎教又是怎样回事·····	10
第10天	胎教从孕早期就应该开始了·····	10
第11天	了解胎教的主要方法·····	11
第12天	营养胎教最好从受孕前半年开始·····	12
第13天	让受孕瞬间成就良好胎教·····	13
第14天	胎教能塑造好性格的宝宝吗·····	14
第15天	准妈妈对妊娠要有积极的态度·····	14
第16天	为宝宝到来做准备·····	15
第17天	准爸爸的陪孕计划·····	16
第18天	准妈妈的孕育计划·····	17
第19天	准爸爸的戒烟守则·····	18
第20天	别忽视遗传对宝宝的影响·····	19
第21天	揭开胎宝宝脑发育的秘密·····	20
第22天	胎宝宝拥有神奇的记忆力·····	21
第23天	食补为脑发育加油·····	22
第24天	爱是最好的胎教·····	23
第25天	同“脉”相连，心心相印·····	23
第26天	母胎之间交流频繁·····	24
第27天	晨起欣赏音乐《布谷》·····	25
第28天	晚睡欣赏音乐《仲夏夜之梦》·····	26

Part 2

体会点滴变化

(怀孕第5 ~ 8周)

第29天	早孕反应对胎教的影响·····	28
第30天	养成良好的胎教习惯至关重要·····	28
第31天	巧吃可促进胎宝宝大脑发育·····	29
第32天	孕早期坚持清淡饮食·····	29
第33天	巧烹饪，锁住食物中的营养·····	30
第34天	叶酸为什么备受重视·····	31
第35天	胎宝宝能记住妈妈的饮食喜好·····	32
第36天	孕2月急需补充的营养素·····	32
第37天	缓解孕吐的食疗方法·····	33
第38天	这些食物要不得·····	33
第39天	准爸爸要知道的营养常识·····	34
第40天	职场准妈妈该避免哪些危险·····	35
第41天	外边的饭菜要警惕·····	35
第42天	保持身体清洁，避免染上疾病·····	36
第43天	孕期用药以不影响胎宝宝为原则·····	36
第44天	良好胎教的8点须知·····	37
第45天	接受过胎教的宝宝有何不同·····	38
第46天	胎教再好也要注意适度·····	39
第47天	准妈妈作息规律，宝宝规律成长·····	40
第48天	需要调整作息的准妈妈·····	40
第49天	胎教并不是要培养天才和神童·····	41
第50天	多吃防辐射的食物·····	42
第51天	改善宝宝EQ的良方·····	43
第52天	5类宝宝智商高·····	44
第53天	记下胎宝宝的一点一滴·····	45
第54天	音乐胎教分期有不同·····	45
第55天	欢乐音乐《天使在歌唱》·····	46
第56天	亲密的《三个好朋友》·····	47

Part 3 好心态，母儿安

(怀孕第9 ~ 12周)

第 57 天	避免大气污染的危害·····	49
第 58 天	给胎宝宝健康成长的空间·····	50
第 59 天	宁静就是最好的胎教·····	51
第 60 天	准妈妈的生活环境不可过于安静·····	52
第 61 天	如何改变准妈妈的居室环境·····	53
第 62 天	什么样的环境不适合准妈妈安胎·····	54
第 63 天	准妈妈请尽量远离手机·····	55
第 64 天	电脑尽量少用·····	56
第 65 天	与电视保持距离·····	57
第 66 天	浴出好心情·····	58
第 67 天	沐浴时小心地滑·····	59
第 68 天	怀孕期的心理变化·····	60
第 69 天	剖析孕期心理变化过程·····	61
第 70 天	良好心态更利优生·····	62
第 71 天	做个可爱的准妈妈·····	63
第 72 天	胎宝宝心中的完美妈妈·····	64
第 73 天	胎宝宝爱听妈妈笑·····	65
第 74 天	生活多彩有利胎教·····	66
第 75 天	准妈妈的夜生活不可过多·····	67
第 76 天	什么情况促成了无意胎教·····	68
第 77 天	正确认识胎教的作用·····	69
第 78 天	关于胎教的几点错误看法·····	70
第 79 天	无意胎教让宝宝感受母爱·····	71
第 80 天	专为准爸爸设计的胎教方案·····	72
第 81 天	让准妈妈轻松一笑·····	73
第 82 天	时尚胎教并不适合所有准妈妈·····	74
第 83 天	《蚂蚁大力士》的新认识·····	75
第 84 天	《爱的流淌》感人至深·····	76

Part 4 为胎教而努力

(怀孕第13 ~ 16周)

第 85 天	建立宝宝智力食谱蓝图·····	78
第 86 天	饮食要以未加工的新鲜食物为主·····	79
第 87 天	革新烹调方式不算晚·····	79
第 88 天	分阶段帮助准妈妈减负·····	80
第 89 天	清洗的任务交给准爸爸·····	81
第 90 天	准爸爸要做好家庭营养师·····	82
第 91 天	夫妻一起下厨房·····	83
第 92 天	养生也能成为胎教的重要部分·····	84
第 93 天	别让不健康的生活方式司空见惯·····	85
第 94 天	孕期要避免受惊吓和刺激·····	86
第 95 天	夫妻吵架影响胎宝宝发育·····	87
第 96 天	不良情绪调节六法·····	88
第 97 天	准爸爸不可缺席胎教·····	89
第 98 天	准爸爸通过准妈妈做胎教·····	90
第 99 天	准爸爸的胎教责任·····	91
第 100 天	让准妈妈重温蜜月时光·····	92
第 101 天	多吃纤维素缓解便秘·····	93
第 102 天	准妈妈做胎教前试试腹式呼吸·····	94
第 103 天	胎教要注重“寓教于乐”·····	95
第 104 天	胎教效果取决于准妈妈的用心程度·····	96
第 105 天	要把胎宝宝当作真正的宝宝去对待·····	97
第 106 天	胎教不是义务，内心感受最重要·····	98
第 107 天	准妈妈可以进行适当的运动·····	99
第 108 天	不妨去听几场音乐会·····	100
第 109 天	哼唱《摇篮曲》·····	101
第 110 天	为胎宝宝育儿儿画册·····	102
第 111 天	《风娃娃的故事》欣赏·····	103
第 112 天	《我爸爸》共读课堂·····	104

目录

Part 5

营养补充不能过头

(怀孕第 17 ~ 20 周)

第 113 天	孕中期做胎教效果最好·····	106
第 114 天	胎教方法要懂得创新·····	107
第 115 天	胎教方式要有个性·····	108
第 116 天	促进优生的七大营养素·····	109
第 117 天	维生素与矿物质能提高大脑功能·····	110
第 118 天	孕期这些食品不可少·····	111
第 119 天	营养胎教的妙处·····	112
第 120 天	胃口大开时更应关注体重变化·····	113
第 121 天	注意胎宝宝的发育情况·····	114
第 122 天	营养过剩不可取·····	115
第 123 天	亲近健康, 远离贫血·····	116
第 124 天	补好钙让宝宝体格棒棒·····	117
第 125 天	巧喝牛奶补钙还助眠·····	117
第 126 天	水果不宜多吃·····	118
第 127 天	孕中期亲密的夫妻关系·····	119
第 128 天	选择合适的胎教音乐·····	120
第 129 天	音乐胎教要注意释放爱·····	121
第 130 天	别让不安情绪影响胎宝宝·····	122
第 131 天	学会倾诉和转移压力·····	123
第 132 天	想象帮助塑造胎宝宝好模样·····	124
第 133 天	美育胎教范围广、受益大·····	125
第 134 天	良好修养感染胎宝宝·····	126
第 135 天	准妈妈也要注重外在美·····	127
第 136 天	教儿不妨先教己·····	128
第 137 天	不妨学习一项乐器·····	129
第 138 天	试着动手为宝宝设计玩具·····	129
第 139 天	《最好的玩具》送朋友·····	130
第 140 天	《散步在春天》甜美又温馨·····	131

Part 6

亲子互动别错过

(怀孕第 21 ~ 24 周)

第 141 天	孕期胎动知多少·····	133
第 142 天	留心胎宝宝发出的各种信号·····	134
第 143 天	妊娠期的睡眠问题·····	135
第 144 天	B 超, 子宫中宝宝的留影·····	136
第 145 天	为了宝宝, 养成不挑食的好习惯·····	137
第 146 天	降低血糖的饮食方法·····	138
第 147 天	别忽视了微量元素碘·····	139
第 148 天	合理饮食, 远离水肿·····	140
第 149 天	运动让胎宝宝大脑更活跃·····	141
第 150 天	不适合及需要停止运动的情况·····	142
第 151 天	试着给胎宝宝做胎内保健操·····	143
第 152 天	适度游泳可减轻水肿·····	144
第 153 天	准妈妈简易体操·····	145
第 154 天	散步要注意穿着·····	146
第 155 天	准妈妈的走姿·····	147
第 156 天	准妈妈的坐姿·····	148
第 157 天	准妈妈捡拾东西要小心·····	149
第 158 天	具有放松作用的瑜伽体式·····	150
第 159 天	注意预防妊娠糖尿病·····	151
第 160 天	练瑜伽要注意安全问题·····	152
第 161 天	做做手指健脑操·····	153
第 162 天	轻轻抚摸, 让胎宝宝感受关爱·····	154
第 163 天	外出旅游调剂身心·····	155
第 164 天	抚摸 + 音乐, 效果更棒·····	156
第 165 天	别让抚摸太单调·····	157
第 166 天	不是什么时候都能摸宝宝·····	158
第 167 天	《小房子》绘本共读课堂·····	159
第 168 天	欣赏电影《绿野仙踪》·····	159

Part 7

让宝宝熟悉妈妈的声音

(怀孕第 25 ~ 28 周)

第 169 天	优质睡眠助力胎宝宝成长·····	161
第 170 天	注意适当减少盐和水的摄入量·····	161
第 171 天	缓解身体压力·····	162
第 172 天	别让腿部水肿影响你的心情·····	163
第 173 天	要学会享受阳光的爱抚·····	164
第 174 天	语言互动——用声音传递爱·····	164
第 175 天	多与胎宝宝通过子宫对话·····	165
第 176 天	生活中要避免不文明用语·····	166
第 177 天	将做家务与语言胎教结合·····	166
第 178 天	可适当进行腹部音乐胎教·····	167
第 179 天	胎宝宝大爱歌曲推荐·····	168
第 180 天	带着胎宝宝玩转音乐·····	169
第 181 天	音乐胎教要讲究量和度·····	170
第 182 天	影响听力的胎教要不得·····	171
第 183 天	流行歌曲适合作为胎教教材吗·····	172
第 184 天	光照胎教要注意光线强弱变化·····	173
第 185 天	警惕宝宝早产·····	173
第 186 天	做胎教不要打扰胎宝宝睡觉·····	174
第 187 天	给胎宝宝更多氧气·····	175
第 188 天	孕期摄影留下最美时刻·····	176
第 189 天	宝宝用品提前准备·····	177
第 190 天	亲子互动意义重大·····	178
第 191 天	怎样参与亲子对话·····	178
第 192 天	直接胎教与间接胎教·····	179
第 193 天	要重视脚的保护·····	180
第 194 天	可以组合在一起进行的胎教方法·····	181
第 195 天	《月亮生日快乐》绘本共读课堂·····	182
第 196 天	《小青虫变蝴蝶》故事欣赏·····	183

Part 8

外面的世界好精彩

(怀孕第 29 ~ 32 周)

第 197 天	帮助消除水肿的蔬菜水果·····	185
第 198 天	合理补钙增强产力·····	186
第 199 天	音乐胎教有助顺产·····	187
第 200 天	不断重复的胎教·····	188
第 201 天	清晨不妨多听听莫扎特音乐·····	189
第 202 天	职场准妈妈要避免过度劳累·····	190
第 203 天	准妈妈骑车上班注意事项·····	191
第 204 天	准妈妈开车注意事项·····	192
第 205 天	怎样缓解工作中的压力·····	193
第 206 天	花点心思,让自己孕味十足·····	194
第 207 天	轻拍肚皮,做个小游戏·····	195
第 208 天	重视艺术对宝宝潜移默化的影响·····	196
第 209 天	去博物馆看看·····	197
第 210 天	多姿多彩的民间艺术·····	198
第 211 天	自编的故事更精彩·····	199
第 212 天	朗读散文要有感情·····	200
第 213 天	娓娓道来的童话故事·····	201
第 214 天	抑扬顿挫的唐诗宋词·····	202
第 215 天	趣味十足的儿歌、童谣·····	203
第 216 天	世界名画赏析·····	204
第 217 天	经典电影也可作为胎教素材·····	205
第 218 天	电影让宝宝成为懂得爱的人·····	205
第 219 天	迪斯尼电影剧情、音乐都很经典·····	206
第 220 天	适合准妈妈欣赏的小品、相声和喜剧·····	207
第 221 天	参加产前学习班,掌握分娩常识·····	208
第 222 天	适合胎教的文学作品·····	209
第 223 天	《亲爱的宝贝,我爱你》·····	210
第 224 天	《爱丽丝梦游仙境》电影欣赏·····	211

Part 9

胎教点子有很多

(怀孕第 33 ~ 36 周)

第 225 天	注意内环境——子宫和羊水·····	213
第 226 天	警惕各种疼痛·····	214
第 227 天	羊水多少最合适·····	215
第 228 天	少食多餐缓解便秘·····	216
第 229 天	解“秘”食物要会吃·····	217
第 230 天	可解“秘”的食疗小偏方·····	218
第 231 天	睡眠不好的准妈妈苦恼吧·····	219
第 232 天	孕期睡姿有讲究·····	220
第 233 天	好好关爱乳房·····	221
第 234 天	胎宝宝在子宫内真的能“上大学”吗·····	222
第 235 天	如何教胎宝宝学习·····	222
第 236 天	哪些情况属于高危妊娠·····	223
第 237 天	生活中不可缺少色彩·····	224
第 238 天	利用彩色卡片进行色彩胎教·····	225
第 239 天	动手画画传递良性刺激·····	226
第 240 天	捏个娃娃像宝宝·····	226
第 241 天	橡皮泥成就的胎教·····	227
第 242 天	试试穿针引线·····	228
第 243 天	练练书法也很开动大脑·····	229
第 244 天	提前教胎宝宝学英语·····	230
第 245 天	学习数学也不错·····	231
第 246 天	适度社交, 缓解紧张情绪·····	232
第 247 天	妈妈常哼唱, 宝宝更聪明·····	233
第 248 天	适合哼唱的歌曲·····	234
第 249 天	新奇的芳香胎教·····	235
第 250 天	有益花香与有害花香·····	236
第 251 天	《小小少年》很少烦恼·····	237
第 252 天	《快乐进行曲》心灵在此相依·····	238

Part 10

别让胎教闲下来

(怀孕第 37 ~ 40 周)

第 253 天	分娩前的饮食要特殊化·····	240
第 254 天	孕期尿频喝水要多次少量·····	240
第 255 天	让胎宝宝认识大千世界·····	241
第 256 天	教胎宝宝认识动物世界·····	242
第 257 天	教胎宝宝认识花草草·····	243
第 258 天	教胎宝宝认识果形果色·····	244
第 259 天	和胎宝宝一起做脑筋急转弯·····	245
第 260 天	《春天里的对话》故事欣赏·····	246
第 261 天	关注胎宝宝的一举一动·····	247
第 262 天	分清胎动与阵痛·····	248
第 263 天	胎教对分娩也很有帮助·····	249
第 264 天	胎教让宝宝懂得爱·····	250
第 265 天	适当了解分娩知识·····	251
第 266 天	确定分娩医院并熟悉环境·····	252
第 267 天	准备好去医院的必备物品·····	253
第 268 天	分娩方式提前选择·····	254
第 269 天	安抚准妈妈临近分娩的焦虑情绪·····	255
第 270 天	摆脱外界干扰, 学会自我鼓励·····	256
第 271 天	增强自然分娩的信心·····	257
第 272 天	准爸爸也应上产前心理课·····	258
第 273 天	陪准妈妈分娩, 准爸爸义不容辞·····	259
第 274 天	分娩镇痛, 准爸爸别闲着·····	260
第 275 天	临近分娩的运动胎教·····	261
第 276 天	临近分娩的音乐胎教·····	262
第 277 天	有利分娩的骨盆运动·····	263
第 278 天	妈妈的意念与宝宝的出生·····	263
第 279 天	分娩并非胎教的结束·····	264
第 280 天	《生之喜悦》安抚产后的妈妈·····	264



Part 1

胎教用心开启

(末次月经~怀孕第4周)

第1天

胎教给胎宝宝 以良好影响



“胎教”一词源于我国古代，最早出现在汉朝，那时胎教的基本含义是孕妇必须遵守的道德、行为规范。古人认为，胎儿在母体中能够被孕妇情绪、言行同化，所以孕妇必须谨守礼仪，给胎儿以良好的影响。

中国最早的胎教始于西周，据刘向《列女传》记载，周文王之母太任在妊娠期间“目不视恶色，耳不听淫声，口不出敖言，能以胎教”。意思是说，太任怀孕时，眼不看邪恶的东西，耳不听淫乱的声音，口不说狂傲的话，这就是行的胎教。贾谊《新书·胎教》篇中也记载：“周妃后妊成王于身，立而不跛，坐而不差，笑而不喧，独处不倨，虽怒不骂，胎教之谓也。”意思是说，周成王的母亲怀孕时，站有站的样子，站时不将重心倚在一边，坐有坐的样子，坐时也不歪斜，笑时不放声喧哗，独居一处时也不懈怠放任，发怒时也不骂人，如此等等，用礼教的规范来约束自己的一举一动，从而保证对胎儿的良好影响。

现代胎教是指为了促进胎儿在生理上和心理上的健康成长，同时确保孕妇能够顺利地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，为小生命的发育提供最佳环境、创造最好的条件；通过控制母体内外环

境，给胎宝宝以良性刺激，根据胎宝宝的各个器官的发育成长的具体情况有针对性、积极主动地给予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。由此可见，现代胎教是将临床优生学与环境优生学相结合的。



胎教的目的在于科学地通过视觉、听觉、触觉等方面的教育，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，



以最大限度地发掘胎宝宝的智力潜能，达到提高人类素质的目的。换个说法就是，激发胎宝宝内部的潜力，为出生后的全面发展奠定良好的基础，从而达到优生的目的。

研究表明，胎宝宝不仅具有视觉、听觉、活动和记忆能力，而且能够感受母亲的情绪变化。在妊娠期间，采取适当的方法，有规律地对胎宝宝的听觉和触觉实施良性刺激，通过神经系统传递到大脑，可促进胎宝宝大脑皮质得到良好的发育，不断开发潜在能力。

古今中外大量事实也表明，胎教对提高宝宝智商是至关重要的。为此，许多国家在胎教方面做了大量研究，并成立了胎儿大学或胎教指导中心，推广普及胎教知识，以培养更多的聪慧儿童。在现代这个激烈竞争的社会中，父母更加希望自己的宝宝智力超群，从这一点上可以说，胎教对宝宝今后的生长发育有着深远影响。因此，准父母应注重宝宝的胎教，为今后的竞争奠定一个良好的基础。



1~4周

5~8周

9~12周

13~16周

17~20周

21~24周

25~28周

29~32周

33~36周

37~40周

第3天

胎教真的能提高 宝宝智力吗

人的大脑依靠神经细胞、神经纤维和突触传导的生物电完成复杂而迅速的信息处理任务。现已查明这种生物电的传递、储存如计算机一样，人的大脑有 140 亿个神经细胞和 1 万亿个以上特殊接头——突触，被人们喻为“高度进化的巨大的计算机”。但人脑的记忆信息量，则远远超过计算机，是现代计算机的 100 万倍，大脑的神经纤维越多、越复杂，突触越多，则神经细胞间信息交换越频繁、联系越紧密，人也就越聪明，即想象力、创造力越强。



大脑细胞分裂增殖主要是在胎儿期完成的，它有两个高峰期：第一个高峰期是怀孕的 2 ~ 3 个月，第二个高峰期是怀孕的 7 ~ 8 个月。通过科学的胎教，正常准妈妈在保证充足营养和适当休息的条件下，从胎龄满 5 个月后开始，对胎宝宝实施每天定时的声、光、触摸的刺激，借此使胎宝宝的听觉神经通路、视觉神经通路和触觉神经通路产生并向大脑皮层的感觉中枢传送感觉的电脉冲。这样，经常的电脉冲传送，会促使电脉冲所通过的神经元生长树突或树突棘，建立更多的神经元突触的信息传递结构。从这一点上来说，科学的胎教的确在一定程度上可提高胎宝宝的智商和情商。

但是，胎教的作用也不能过于神圣化。生物学研究表明，受精卵到子宫安家落户，并发育为胚胎，此时，父母的智力遗传基因早已在胎宝宝细胞内的核酸之中，在脱氧核糖核酸 (DNA) 由核苷酸组成的双螺旋链上，A、T、G、C 4 对碱基，早已严格地按照生物学规律安排好了座次。所有的生物遗传基因，其中包括胎宝宝神经系统的结构机能及智力水平等，已储存于 DNA 核苷酸链上的排列顺序之中，基因便按照严格的遗传密码进行自我复制，从而使后代表现出与亲代相似的各种性状。

因此，提高胎宝宝的智力关键是靠优生优育，靠父母双方的优良基因，但是科学的胎教对提高胎宝宝的智力也有着重要作用。

第4天

胎教 是在教宝宝吗

胎教的直接目标是激发胎宝宝内在的潜力，因此胎教的主体是宝宝，通过各种胎教方式科学地提供视觉、听觉、触觉等方面教育，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也得到合理的开发和训练，从这方面来说胎教是在教宝宝。

但是从另一个方面来说，胎教同样是在教准爸爸和准妈妈，因为胎教需要准爸爸和准妈妈一同参与。准妈妈的妊娠期是十分漫长的，此期间准妈妈的情绪是多变的，准妈妈可能因为妊娠反应、体形改变、面部出现色素沉着等而出现不安情绪，这些问题对于胎宝宝的生长发育具有不良影



响。然而通过胎教这一神奇的手段，能够激发准妈妈的爱子之情，从而增进母子之情，为建立良好的母子感情奠定基础。

同时，胎教对准爸爸也有重要作用。胎宝宝是爸爸妈妈爱情的结晶，胎宝宝最喜欢听准爸爸浑厚的男中音，准爸爸经常给胎宝宝说话、讲故事，可增进父子之情；同时准爸爸在胎教的时候陪伴着准妈妈，关心、体贴准妈妈，使准妈妈在怀孕期间保持愉快的心情，增进夫妻之间的感情，胎宝宝也能感觉到爸爸妈妈的恩爱，为宝宝的出生创造一个良好的感情环境。所以从这点上来说，胎教不仅仅是在教宝宝，有很大一部分也是在教准爸爸和准妈妈。

1~4
周

5~8
周

9~12
周

13~16
周

17~20
周

21~24
周

25~28
周

29~32
周

33~36
周

37~40
周

第5天

做胎教 宝宝能感受到吗



很多准妈妈在做胎教的时候常常会思考一个问题：“我的宝宝能感受到吗？”近年来的研究证实，胎宝宝不仅有感觉，而且还有记忆力，能够接受父母的教育。研究表明，胎宝宝的感觉是逐步开启的。

大约3个月时，胎宝宝就有了触觉。当胎宝宝最初碰到子宫中的一些组织，如子宫壁、脐带或胎盘时，会像胆小的兔子一样立即避开。但随着胎宝宝逐渐长大，特别是到了孕中期和孕晚期，胎宝宝变得胆大起来，不但不避开触摸，反而会对触摸作出一些反应，如有时当准妈妈抚摸腹壁时，胎宝宝会用脚踢作为回应。

怀孕4~5个月时，胎宝宝对声响就有一定的反应了。如突然的高频音响可以使胎宝宝的活动增加；反之，低频音响可使其活动减少。胎宝宝还十分熟悉准妈妈的聲音和心跳声，例如，宝宝出生后哭泣时，若听到妈妈的声音或躺在妈妈的怀中听到其心跳声，就会停止哭泣，全身放松，产生安全感。

胎宝宝在6个多月时就有了开闭眼睑的动作，特别是在孕期最后几周，胎宝宝已能运用自己的感觉器官了。当一束光照在准妈妈的腹部时，睁开双眼的胎宝宝会将脸转向亮处，他看见的是一片红红的光晕，就像用手电筒照在手背时从手心所看到的红光一样。

由此可见，胎宝宝尤其是妊娠中晚期的胎宝宝，其触觉、视觉、听觉、味觉等都发育到了相当的程度，能够感受到一些外界活动，这时以一定方式进行胎教，胎宝宝是能感受到的。因此，胎教可以促进胎宝宝身心健康发展。

第6天

了解自己的营养状况



评价营养状况最简单的办法是称体重。营养状况与体重有关，营养状况差，表现为体重低于理想值；营养过剩，表现为体重高于理想值。

女性正常的体重指数为18~23；男性正常的体重指数为23~26。

体重指数的计算方法为：体重指数（BMI）= 体重（千克）/ 身高²（米²）。

肥胖对生育的影响

女性体重指数BMI大于23时，就是体重超标，而BMI达到30以上就是肥胖了。肥胖与疾病是有因果关系的，有因疾病导致的肥胖，如先天性代谢异常、药物的作用及先天遗传因素；有因肥胖引起的疾病，如高血压、糖尿病，心血管疾病等，无论何种原因，肥胖都会影响生育。

1. 肥胖会造成受孕困难

肥胖者往往卵巢功能失调，体内堆积的过多脂肪会将女性正常的雄性激素转变为雌性激素，使雌性激素生成过多，这种雌性激素并不具有正常的生理功能，反而干扰排卵，使月经稀少，并造成排卵障碍。所以，医生常常告诉因肥胖引起的不孕症女性先减肥，有相当一部分肥胖者减肥后不用吃药月经就会自动恢复正常，怀孕很快就随之而来。

2. 肥胖会影响宝宝发育

因肥胖者体内会有脂肪的堆积，常患有糖尿病和高血压病。当准妈妈患了糖尿病并妊娠后，胎儿就会暴露在高血糖环境中，高浓度血糖则对胎儿产生毒性作用，可引起胎儿神经管畸形、心血管、泌尿系统的发育畸形，还可造成巨大胎儿而导致难产。糖尿病准妈妈胎儿畸形发病率可达6%~13%，高于正常人群2~4倍。

3. 肥胖容易患妊娠并发症

肥胖准妈妈进入妊娠中晚期后容易发生妊娠期高血压疾病，会出现血压升高、全身水肿、尿中出现蛋白、头痛头晕、视物不清等症状，影响心血管系统并加重肾脏负担，严重时还会发生子痫，危及准妈妈生命，甚至胎死宫内。

瘦弱对生育的影响

对于瘦弱者来说，即体重指数BMI小于18时，营养状况一定不良。有些年轻女性朋友为了保持身材，刻意控制体重，通过血液化验是能够看出她们是缺乏必要营养素的。另外还有一些人的瘦弱是由疾病造成的，如月经过多导致的贫血，肠胃疾患导致的营养吸收不良，甲状腺疾病导致代谢过高或过低等。

妊娠是一个消耗身体营养的过程，营养不足常常导致准妈妈自身缺钙、贫血、心脏负担加重等，同时也会导致胎儿营养先天不足和体重过低。

1~4
周

5~8
周

9~12
周

13~16
周

17~20
周

21~24
周

25~28
周

29~32
周

33~36
周

37~40
周

第7天

各国胎教 让你大开眼界



世界各国都有各自的胎教历史，于是形成了各自的胎教方式，使我们大开眼界。

日本：日本的准妈妈会选择插花，或是有关盆景制作的胎教课程。在上课之前，准妈妈们会在一间灯光柔和的房间里，尽量放松自己，使自己的身体和精神达到稳定的状态。这些手工课程主要是借此来舒缓准妈妈的情绪，愉悦准妈妈的身心，促进胎宝宝健康成长。

俄罗斯：俄罗斯的准妈妈在专家指导下，开创了语言胎教和音乐胎教的结合体，将要给宝宝说的话编成歌曲，唱给宝宝听。目前已有约 1000 首准妈妈之歌问世。歌词韵律大多取材于一些俄罗斯著名诗人充满童真的诗歌，歌词中既有类似“世上只有妈妈好”的内容，也包括了小朋友做游戏的情节，以及天气、四季和动植物知识。

秘鲁：秘鲁科学家发现，海豚发出的声波能够刺激胎宝宝脑部发育。因此，秘鲁的准妈妈纷纷挺着大肚子与海豚做亲密接触，希望能让宝宝更聪明。

美国：用父母充满爱的讲话声刺激胎宝宝的听觉和语言中枢神经，使胎宝宝的大脑发育得早、发育得快、发育得好。除了父母经常对胎宝宝讲一些日常用语，还要有选择、有层次地给胎宝宝听一些简单的儿歌，在轻松愉快的环境中，胎宝宝似乎“陶醉”了，他会用轻松摇晃等动作来表达他满意的心情。

