

完美图解 胎教 280天

首都

主任医师

中国优生科学协会小儿营养专业委员会副主任委员

吴光驰 主编



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

超值赠送

孕10月关键营养速查挂图



超值提供 110 首经典胎教乐曲，请访问电子工业出版社网站 (www.phei.com.cn) 的“在线资源”栏目查找并下载。



完美图解 胎教280天

吴光驰 主编

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

完美图解胎教280天 / 吴光驰主编. — 北京：电子工业出版社，2013.8

（孕育幸福事·好孕系列）

ISBN 978-7-121-20305-3

I. ①完… II. ①吴… III. ①胎教—图解 IV. ①G61-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第092358号



责任编辑：项 红

文字编辑：王 维 于剑侠

印 刷：北京捷迅佳彩印刷有限公司

装 订：北京捷迅佳彩印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：889×1194 1/24

印张：11

字数：403千字

彩插：1

印 次：2013年8月第1次印刷

定 价：49.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



更健康的发育成长，
更亲密的亲子关系，
更聪明的智力发育，
更完善的情商培养……
聪明宝宝，从胎教开始。



从理论到素材，
科学、全面、实用、简单，
让你的孕期生活更轻松，
更丰富多彩。



完美图解 胎教280天

吴光驰 主编

電子工業出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

完美图解胎教280天 / 吴光驰主编. — 北京：电子工业出版社，2013.8

（孕育幸福事·好孕系列）

ISBN 978-7-121-20305-3

I. ①完… II. ①吴… III. ①胎教—图解 IV. ①G61-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第092358号



责任编辑：项 红

文字编辑：王 维 于剑侠

印 刷：北京捷迅佳彩印刷有限公司

装 订：北京捷迅佳彩印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：889×1194 1/24

印张：11

字数：403千字

彩插：1

印 次：2013年8月第1次印刷

定 价：49.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

前言

胎教，似乎是一个时髦的话题，很多人以为来自西方，其实不然。早在《列女传》中就有胎教论的记述：“古有妇人妊子，寝不侧，坐不边，立不踈，不食邪味，割不正不食，席不正不坐，目不视邪色，耳不听淫声，夜则令警诵诗道正事；如此则生子形容端正，才过人矣。”关于胎教成功的例子，历代也有不少记述。由此可见，尊德重道的中华民族为了孕育德才兼备的后代，早就开始了胎教的实践活动，并积极地进行了理论总结。

我们今天所讲的胎教其实也不外乎上面提到的内容，那就是努力创造一切条件，使孕妈妈身心健康，胎宝宝得到正面的影响，进而获得良好的先天条件，为后天的发展做好充分的准备。

有关胎教的书很多，但基本上都是指导孕妈妈从怀孕第一天到分娩每天做什么，其实，每个孕妈妈都面临不同的情况，这种方式框定了每天做什么，大大限制了孕妈妈对于胎教的自主发挥，对妈妈和宝宝的个性发展会起到一定的限制作用。有鉴于此，我们在大量听取孕妈妈们的心声，结合胎教专家经验的基础上，邀请国内权威胎教专家编写了本书，为希望给宝宝提供完美胎教的孕妈妈们提供切实的贴身指导。

本书采用图解形式，使孕妈妈阅读时一目了然，精美的图片，让孕妈妈在轻松阅读的同时获得良好的视觉享受，这本身不就是一种潜移默化的胎教吗？



目录

胎教带来好孕生活...10

- 胎教，源自科学.....10
- 胎教让孕妈妈受益无穷.....12
- 胎教让胎宝宝受益无穷.....13
- 基本的胎教方式.....14
- 胎宝宝成长变化与胎教重点.....16
- 胎教日记模板.....26

第一章 音乐胎教...29

- 音乐让胎宝宝更聪明.....30
- 不同时期的音乐胎教重点.....31
- 音乐胎教的方法.....32
- 怎样给胎宝宝做音乐胎教.....34
- 重复是音乐胎教的基本原则.....36
- 胎教音乐的种类.....37

- 不同时期胎教音乐的选择.....38
- 根据不同性格选择胎教音乐.....39
- 妈妈的心跳是宝宝最喜欢的第一乐曲.....40
- 和胎宝宝一起欣赏“音乐会”.....41
- 常见的音乐胎教误区.....42
- 不适宜的胎教音乐素材.....44
- 准爸爸提前准备音乐胎教小道具.....45
- 准爸爸唱给胎宝宝听的歌.....46
- 胎教素材：外国古典音乐推荐.....47
 - 孕妈妈必备的十首胎教音乐.....47
 - 其他外国古典音乐推荐.....50
- 胎教素材：中国古典音乐推荐.....58
 - 笛子名曲.....58
 - 洞箫名曲.....60
 - 二胡名曲.....62
 - 琵琶名曲.....64
 - 古琴名曲.....66
 - 古筝名曲.....68
 - 扬琴名曲.....69
 - 锣鼓名曲.....70
 - 江南丝竹名曲.....71
- 胎教素材：一天中不同时段的胎教音乐.....72
- 胎教素材：不同功能的胎教音乐.....74
 - 培养活动性的胎教音乐.....74
 - 培养社会性的胎教音乐.....74
 - 培养理想的胎教音乐.....75
 - 感受自然的胎教音乐.....75

益智的胎教音乐……75

胎教素材：经典胎教儿歌……76

第二章 运动、抚摸胎教……81

胎宝宝运动能力的发展过程……82

运动胎教的六大益处……84

运动注意事项……86

运动胎教的时间……87

不同阶段，运动有不同……88

和胎宝宝一起玩运动游戏……89

好玩的踢肚游戏……90

孕妇瑜伽……91

到优美的环境中散步……92

散步的方法……93

孕妇游泳的好处……95

抚摸，让胎宝宝感受孕妈妈的爱……96

抚摸胎教注意事项……97

抚摸胎教的方法……98

适合孕妈妈的各种运动和体操……100

几种简单的孕妇操……100

保持身体平衡健身操……102

缓解腿部不适简易操……103

锻炼腰肌……104

足部运动，加强支撑力……105

孕早期的运动……106

孕中期的运动……107

孕晚期的运动……109

夫妻伸展操……111

椅子伸展操……112

孕妈妈可以常做的动作……113

几种简单的瑜伽动作……114

纠正胎位不正的小运动……120

产球操……121

拉梅兹放松法……122

拉梅兹呼吸法……123

拉梅兹分娩法……124

第三章 语言胎教……127

语言胎教的作用……128

语言胎教随时都能进行……129

用正面语言和胎宝宝讲话……130

子宫对话，用你的“爱”和胎宝宝说话……131

呼唤胎教法……132

阅读胎教法……133

和胎宝宝一起看画册……134

和胎宝宝分享回忆……135

准爸爸记得每天跟胎宝宝打招呼……136

让胎宝宝开始接触英语……137



制作闪亮卡片,教胎宝宝识字……138
孕晚期扩大与胎宝宝的对话内容……139
告诉胎宝宝你们期待见面……140
尽情发挥,为胎宝宝增长见识……141
胎教素材:给胎宝宝讲故事……142
胎教素材:给胎宝宝念儿歌……156
胎教素材:与胎宝宝一起欣赏散文与诗……160
胎教素材:和胎宝宝一起读古诗……166

第四章 营养胎教……169

营养胎教的作用……170
孕期营养合理安排……171
胎宝宝发育不同阶段的营养需求……172
孕妈妈五大必需营养素……174
孕妈妈的口味和饮食习惯会感染胎宝宝……175
营养影响胎儿智力……176
吃对食物,宝宝更聪明……177
保胎食物知多少……179
巧吃水果好保胎……180
科学吃鸡蛋,安全又营养……181
预防便秘,食物调理……182
远离伤害宝宝大脑的食物……183
“高危”食品早避免……184

孕期进补宜忌……185
孕妈妈的“最佳”食物……186
吃对食物,缓解产前抑郁……187
孕妈妈营养食谱大集合……188
 缓解孕吐食谱……188
 补叶酸食谱……189
 补维A食谱……190
 补维C食谱……191
 补铁食谱……192
 补锌食谱……193
 补钙食谱……194
 补DHA食谱……195
 补蛋白质食谱……196
 缓解便秘食谱……197



第五章 美育胎教……199

欣赏自然之美……200
欣赏名画……201
让胎宝宝接触色彩……202
为宝宝制作小玩具……203
为宝宝制作小睡袋……204
教胎宝宝认识图形……205
教胎宝宝折纸……206
和胎宝宝一起画简笔画……207
教胎宝宝认数字……208

学习插花·····	210
学习剪纸·····	211
做做十字绣·····	212
练习毛笔字·····	213
让胎宝宝熟悉家人形象·····	214
照一张漂亮的孕妇照·····	215
准备宝宝的“安乐窝”·····	216
孕妈妈爱美，胎宝宝感受得到·····	217
胎教素材：名画欣赏·····	218
风景、静物画·····	218
人物肖像画·····	226
表现儿童、母爱、家庭生活的画·····	228
表现爱情与生命的画·····	230
日常生活风俗画·····	232
胎教素材：电影欣赏·····	234
胎教素材：书法欣赏·····	238
胎教素材：雕塑欣赏·····	239
专题 情绪胎教 ·····	240
快乐就是最好的胎教·····	240
孕妈妈情绪波动规律·····	241
孕妈妈应该避免的几种不良心理·····	242
每天对自己微笑·····	243
开心过好每一天·····	244
准爸爸的情绪胎教·····	245

学会控制自己的情绪·····	246
平稳情绪迎分娩·····	247

专题 环境胎教·····248

胎宝宝也需要环境美·····	248
给胎宝宝营造温馨的居室环境·····	249
和胎宝宝一起亲近大自然·····	250
创造轻松舒适的工作环境·····	251
远离噪声，给胎宝宝一片净土·····	252
远离辐射·····	253

专题 光照胎教·····254

奇妙的光照胎教·····	254
光照胎教如何做·····	255

专题 意念胎教·····256

用意念的神奇魔力来塑造理想中的宝宝·····	256
憧憬宝宝的未来·····	257

专题 生活细节与胎教·····258

关注细节，塑造宝宝好性格·····	258
别把坏习惯“传”给宝宝·····	259
妈妈挑食，宝宝也挑食·····	260
妈妈心情好，宝宝脾气小·····	261

胎教带来好孕生活

胎教，源自科学

很多人认为胎教没有用，胎儿在母体内怎么能感受到外面的世界呢？也有人虽然隐约知道胎教有好处，但对于为什么有好处也是一知半解，下面就让我们用科学的方法一窥其中的奥妙吧。

胎儿有记忆力

胎宝宝的记忆力是惊人的，胎宝宝就像一台不断储存程序的计算机，各种信息刺激会被其大脑存入，特别是反复的刺激。胎宝宝不仅有记忆，而且会产生固定的条件反射，对胎宝宝出生后的发育具有重要意义。研究发现，孕妈妈在分娩前3个月每天听半小时音乐，宝宝1岁的时候，对于在母体内听过的音乐能分辨出来，这证明宝宝出生前3个月已有能力记住一些简单的东西，从而为胎教提供了基础。

胎儿有视觉

从怀孕的第4个月起，胎宝宝就对光线十分敏感。孕妈妈进行日光浴时，胎宝宝就能够感觉到光线的强弱变化。胎宝宝在6个多月时就有了开闭眼睑的动作，在孕期最后几周，已能运用自己的感觉器官了。当一束光照在孕妈妈的腹部时，睁开双眼的胎宝宝会将脸转向亮处。光线一闪一灭照射孕妈妈腹部时，胎宝宝会做出眨眼的动作。因此，光照胎教是有科学依据的。

胎儿有触觉

胎宝宝的触觉发育较早，当胎动出现时，隔着母体触摸胎宝宝的身体，胎宝宝就会做出反应。这就是抚摸胎教的依据。



胎儿有听觉

新生儿哭闹是常有的事，如果妈妈把宝宝抱在左胸前，宝宝很快就安静下来。这是因为，胎宝宝在母体内时就已经习惯了妈妈的心脏跳动声及血流声。出生后，宝宝耳朵贴近妈妈胸前，这种声音和跳动把宝宝带回到在子宫里宁静的日子和安全的环境中，彻底打消了宝宝的不安。研究表明，4个月的胎宝宝就有了听觉，对孕妈妈子宫血管里的血流声、肠道气体的咕噜声、猛烈的打雷声等都有反应。还特别爱听父母的讲话声、唱歌声及柔和的乐曲声。

胎儿有各种反射能力

医学研究表明，人在胎儿期已具备逃避反射、防御反射、吸吮反射、刺激性呼吸反射等反射能力。例如，当孕妈妈猛然饮水时，胎宝宝会有剧烈的踢蹬运动，表示有水的感觉；如孕妈妈进入光线柔和的房间，胎宝宝也会十分安静，表示适应；而当孕妈妈进入有噪声和阴冷的地方时，胎宝宝就会用激烈的胎动来表示厌恶和不满。孕妈妈不安时，胎宝宝的血氧量就降低；孕妈妈情绪激动时，胎宝宝也会出现多方面的混乱运动。



总之，胎宝宝在子宫内是有感觉、有意识、能活动的一个小生命，对于来自母体的各种信息具有特别敏锐的感知能力。因此，在孕期调节和控制母体的内外环境，有针对性地、主动地给予各种有益的刺激，不但能促进胎儿的发育，更能为宝宝出生后的身心发育奠定良好的基础。





胎教让孕妈妈受益无穷

在怀孕的十个月中，胎教会让孕妈妈受益匪浅，适当而正确的胎教或许会让她成为一位温文尔雅、内外兼修的魅力女性。

搭建亲子互动的桥梁

胎教可以培养孕妈妈对胎宝宝的爱与关怀，等到宝宝出生后，能延续这份爱与关怀，给予宝宝最好的教育与照顾，为以后的亲子互动搭建桥梁。

提高修养

胎宝宝会受到孕妈妈的影响，依据孕妈妈的生活习惯开始养成一些习惯。每个人都有不同的生活习惯，养成好习惯会使人终身受益。一旦养成坏习惯，想改变很难。因此，这就要求孕妈妈对生活习惯、个人修养、知识、爱好都要注意调整与提高，以便给胎宝宝提供一个良好的身教平

台。因此，胎教会将孕妈妈潜移默化地影响成为一位知识丰富、内外兼修的女性。

充实生活

孕妈妈常常有孤独的感觉，尤其是离开工作岗位，加上怀孕期间身体上诸多不适，导致生活范围受限、生活内容无趣，一些孕妈妈在家里除了看电视就不知道还能干吗，时间久了人也会变得呆板。孕妈妈将胎教加入到日常生活中，不仅能使生活变得丰富多彩，还可以使头脑灵活，心情保持舒畅，胎宝宝也会感觉到外面多彩美丽的世界。

胎教让胎宝宝受益无穷

胎教不仅可以激发胎宝宝的智力潜能，而且在孕妈妈的良性影响下，胎宝宝还会养成良好的生活习惯以及优良的性格，这对宝宝未来的发展具有非常大的帮助。

受过良好胎教的宝宝有以下特点：

爱好音乐

受过良好胎教的宝宝非常喜欢听音乐，特别喜爱在腹中时经常听的音乐，对音乐敏感，音感准确，学习乐器的能力强。新生儿在哭闹时听到胎教音乐很容易安静下来。若在睡前播放胎教音乐，宝宝也能很快入睡。

学习兴趣高

受过良好胎教的宝宝学习兴趣高，喜欢听儿歌、故事，喜欢看书，容易接受新的知识。同时，宝宝的记忆力较同年龄的宝宝强，记忆的速度也较快。

情绪稳定，性格好

受过良好胎教的宝宝情绪稳定易安慰，适应环境能力强，容易养成良好的生活习惯。性格也会比较活泼，喜欢与他人接触，理解别人的表情和言语较早，并能通过姿势的改变与人互动。

语言能力强

受过良好胎教的宝宝开始说话的时间较早，语言能力较强，5~6个月时便可以发出声音来表达各种意思，使妈妈很快能明白宝宝的心理活动。

此外，受过良好胎教的宝宝，视听能力、运动与感觉系统、动作协调性等方面都较强。因此，只要认真努力地实施胎教，并在宝宝出生后继续之前进行的胎儿期教育，一定可以全面提高宝宝各方面的能力。



基本的胎教方式

音乐胎教

概念：通过不断地向胎宝宝传输优美的音乐，促进大脑发育，为优化后天智力奠定基础。

实施时间：整个孕期都可实施音乐胎教。

小贴士：不同时期应选用不同的音乐。



语言胎教

概念：孕妈妈和准爸爸通过与胎宝宝进行语言沟通来增强情感，促进胎宝宝的语言和智力发育，使胎宝宝出生后在语言及智力方面更加优秀。

实施时间：整个孕期都可实施语言胎教。

小贴士：内容范围随孕期而逐渐扩大。



运动胎教

概念：孕妈妈通过一定的运动锻炼来促进母子身体健康，促进顺利分娩。

实施时间：整个孕期都可实施运动胎教。

小贴士：不同孕期运动目的不同，强度也不同。



抚摸胎教

概念：孕妈妈通过有意识、有规律、有计划地抚摸腹部以促进胎宝宝感觉系统的发育。

实施时间：孕中期以后可以进行抚摸胎教。

小贴士：每次抚摸的时间和抚摸频率要严格控制在。

