

B
博尔乐
BOLER

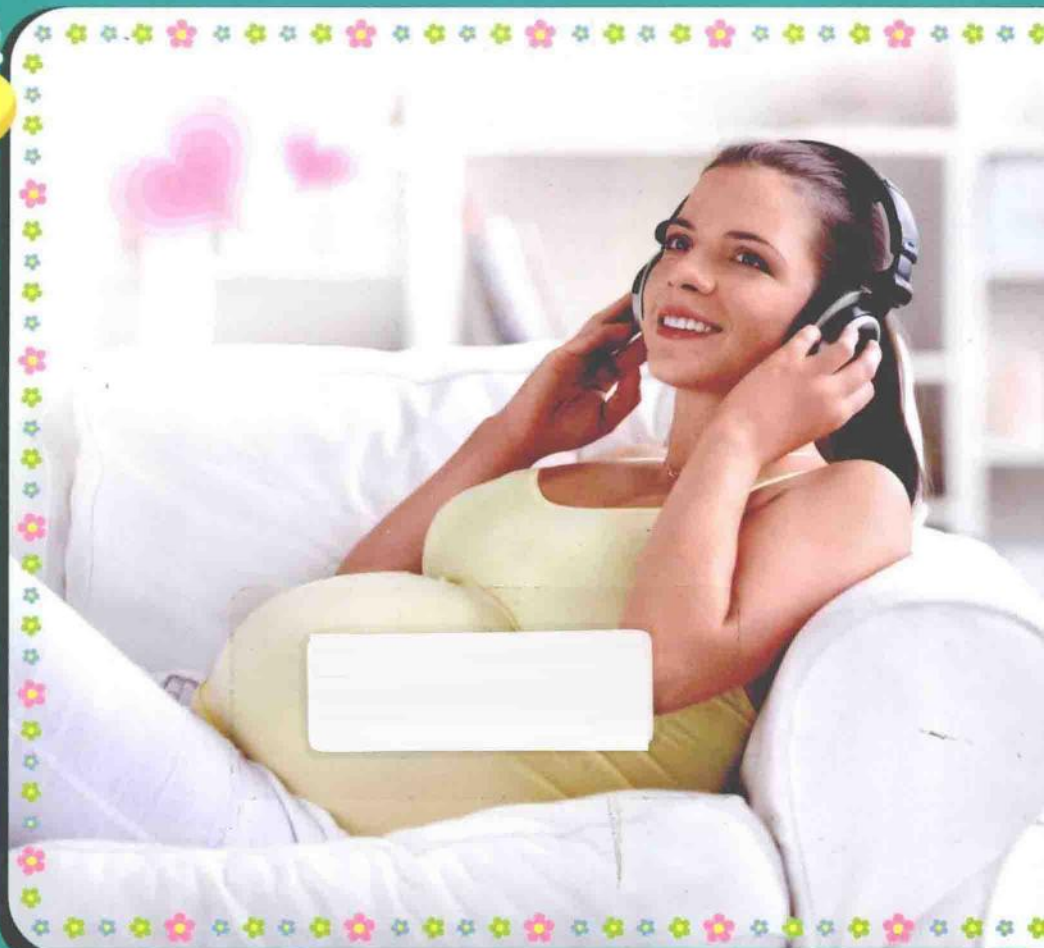


胎教一本通

佟文霞 / 编著



YIBENTONG



指导专家/黄醒华

首都医科大学北京妇产医院

主任医师

首都医科大学硕士生导师、教授

中华预防医学会妇女保健学会主任委员

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



胎教一本通

佟文霞 / 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

胎教一本通 / 佟文霞编著. —北京: 中国人口出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5101-1776-3

I. ①胎… II. ①佟… III. ①胎教—基本知识 IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第104096号

胎 教 一 本 通

佟文霞 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京中振源印务有限公司
开 本	720毫米×1000毫米 1/16
印 张	24.75 插页 1
字 数	300千
版 次	2013年6月第1版
印 次	2013年6月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-1776-3
定 价	29.80元(赠送CD)

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010)83534662
传 真	(010)83515922
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



Part I 理想的胎教从备孕开始

了解胎教，才能更好地做胎教

- 002 胎教是对宝宝的良好影响
- 003 胎教促进智商提高
- 004 胎教有利于大脑健康发育
- 005 胎教帮助宝宝完善个性
- 006 胎教带给宝宝健康的心理
- 007 胎教帮助宝宝养成好习惯
- 007 施行胎教的理论依据
- 008 受过胎教的宝宝有什么特点
- 010 胎宝宝是如何接受胎教影响的
- 012 刻意培养神童是胎教的误区
- 012 理想的胎教从孕前就开始了

你会用到哪些胎教内容

- 015 环境胎教：优境才能优育
- 016 运动胎教：动动更健康
- 017 语言胎教：父母的声音最动听
- 018 音乐胎教：与生俱来的音乐潜能
- 019 情绪胎教：在欢乐的氛围下健康成长
- 020 美育胎教：小小艺术家

- 021 触摸胎教：胎宝宝喜欢肌肤之亲
- 023 营养胎教：吃得好才能发育好
- 023 色彩胎教：五颜六色的世界
- 025 游戏胎教：宝宝天生爱玩游戏
- 026 阅读胎教：读书什么时候都不算晚
- 027 意念胎教：穿行在母子之间的想象

用科学的方法来做胎教

- 028 实施胎教的基本原则
- 029 胎教内容要顺应宝宝的成长规律
- 030 在宝宝醒着时做胎教最合适
- 031 别让不当音乐胎教伤害到胎宝宝
- 032 噪声不利于胎教实施
- 033 好情绪是胎教的基础
- 034 夫妻感情好，胎教效果更佳
- 035 不要拘泥于胎教的形式

准爸爸不是胎教的旁观者

- 036 有准爸爸参与的胎教会更成功
- 037 照顾好孕妈妈的生活与情绪
- 038 胎宝宝喜欢听准爸爸的声音
- 039 做胎宝宝最好的游戏搭档

CONTENTS

Part 2 孕1月，生命萌芽了

胎宝宝的发育

041 怀孕1~2周

041 怀孕3周

042 怀孕4周

孕妈妈的变化

043 停经

044 倦怠

044 基础体温居高不下

045 乳房发生变化

安胎与保健

045 从备孕起就谨慎用药

047 妥善安排好宠物

048 及早做口腔检查

049 找准排卵日

051 学会用早孕试纸

052 别将怀孕误以为是感冒

053 坚持继续补充叶酸

胎教三人行

055 第1周胎教方案：做受孕的准备

059 第2周胎教方案：放轻松迎接好“孕”

061 第3周胎教方案：开始神奇的孕之旅

065 第4周胎教方案：成为最快乐的小
胚芽

目录

Part 3 孕2月，迅速发育着

胎宝宝的发育

070 怀孕5周

071 怀孕6周

071 怀孕7周

072 怀孕8周

孕妈妈的变化

073 瞌睡多梦

073 身体充实感

074 食欲不佳、恶心呕吐

安胎与保健

075 怎样缓解孕吐

076 出行要注意安全

077 产检前要做什么准备

078 孕期化妆的注意事项

079 不要长时间看电视、电脑

080 不要开着灯睡觉

081 减少去公共场所的次数

081 孕早期要节制性生活

胎教三人行

082 第5周胎教方案：悄悄发出到来的信息

087 第6周胎教方案：好营养，好心情

090 第7周胎教方案：想吃就吃，平心静气

095 第8周胎教方案：动动手，换换心情

Part 4 孕3月，成了小人儿

胎宝宝的发育

100 怀孕9周

101 怀孕10周

101 怀孕11周

102 怀孕12周

孕妈妈的变化

103 乳房增大，乳晕颜色变深

103 白带增多

104 尿频

104 妊娠斑开始出现

105 食欲有所好转

安胎与保健

105 使用空调、电扇须知

106 不是所有花草都适合孕期养

107 不做剧烈运动

108 注意腹部保暖

109 预防二手烟

110 怎样减缓孕期尿频

111 高龄孕妈妈可以考虑做羊膜腔穿刺检查

112 给电话、手机消毒

胎教三人行

113 第9周胎教方案：胎宝宝成“人”礼

116 第10周胎教方案：享受怀孕的充实感

120 第11周胎教方案：写下孕育的好心情

124 第12周胎教方案：做自信的妈妈

Part 5 孕4月，激动人心的胎心音

胎宝宝的发育

129 怀孕13周

130 怀孕14周

131 怀孕15周

131 怀孕16周

孕妈妈的变化

132 有了怀孕的真实感觉

132 胃口增大

133 肚子变大

134 尿频缓解

134 气色越来越好

安胎与保健

135 换掉隐形眼镜

136 侧卧的睡姿为最佳

137 提高浴室设备的安全性

138 孕中期可以适度性生活

140 怎样预防、减少妊娠纹

141 挑一双舒适的鞋子

142 食欲变好，注意口腔卫生

胎教三人行

144 第13周胎教方案：加强胎教好时机

148 第14周胎教方案：享受胎教的快乐

150 第15周胎教方案：给宝宝放音乐

154 第16周胎教方案：陪调皮宝宝玩耍

Part 6 孕5月，幸福满满的胎动

目录

胎宝宝的发育

159 怀孕17周

160 怀孕18周

161 怀孕19周

161 怀孕20周

孕妈妈的变化

162 静脉曲张

163 妊娠纹

164 感受到了胎动

164 身体膨胀起来

165 性欲增强

安胎与保健

166 学会数胎动

168 孕期分泌初乳正常吗

169 及早做好乳头护理

170 怎样纠正乳头内陷

171 乳房的清洁与保健

172 预防妊娠高血压疾病

173 腿抽筋怎么办

胎教三人行

174 第17周胎教方案：可以更漂亮一点

178 第18周胎教方案：忙个不停的日子

183 第19周胎教方案：享受一下自然美景

187 第20周胎教方案：起个小名儿吧

Part 7 孕6月，好奇的倾听者

胎宝宝的发育

- 191 怀孕21周
- 192 怀孕22周
- 192 怀孕23周
- 193 怀孕24周

孕妈妈的变化

- 194 气喘吁吁
- 194 可能长痤疮
- 194 孕相十足
- 195 感觉胃变小了
- 195 下肢水肿

安胎与保健

- 196 改变日常姿势来适应身体变化
- 197 怎样做可以缓解下肢水肿

- 198 不妨每天午睡一会儿
- 199 预防妊娠糖尿病
- 201 预防缺铁性贫血
- 202 这样做可以增加顺产概率
- 204 外出旅游要注意的问题
- 205 孕期不可小觑的疼痛

胎教三人行

- 207 第21周胎教方案：情感交融的幸福感觉
- 211 第22周胎教方案：遨游在文学的海洋中
- 214 第23周胎教方案：美妙的音乐时光
- 218 第24周胎教方案：奔流在血液中的美丽想象

Part 8 孕7月，越来越“淘气”

胎宝宝的发育

- 224 怀孕25周
- 225 怀孕26周
- 225 怀孕27周
- 226 怀孕28周

孕妈妈的变化

- 227 各种不适纷至沓来

- 228 可能看不到自己的脚了
- 228 心悸感觉更明显
- 229 很容易感到胎动
- 229 容易遭受痔疮

安胎与保健

- 230 怎么缓解胀气
- 231 孕期头晕目眩正常吗

- 232 提防恶性呼噜
- 233 勤练凯格尔运动
- 234 有助顺产的拉梅兹呼吸法
- 236 不要被不好的梦境困扰
- 237 孕妈妈睡木板床更好
- 238 怎样改善孕期失眠
- 239 小心运动后的不良反应

胎教三人行

- 240 第25周胎教方案：听，那充满力量的心跳
- 244 第26周胎教方案：说说英语，换个口味
- 250 第27周胎教方案：生活里的胎教素材
- 254 第28周胎教方案：脑筋转转转

Part 9 孕8月，告别“小老头”

胎宝宝的发育

- 260 怀孕29周
- 261 怀孕30周
- 261 怀孕31周
- 262 怀孕32周

孕妈妈的变化

- 263 假宫缩
- 263 呼吸不畅
- 264 胎动顶起的包更明显

安胎与保健

- 265 怎么缓解胃灼热
- 265 发生早产的紧急应对
- 266 孕晚期应避免性生活
- 267 怎样减轻假宫缩带来的不适

- 268 孕晚期要注意护腰

- 269 孕晚期要格外注意外阴清洁

- 269 怎样矫正胎位不正

- 271 脐带绕颈无须过分担心

- 272 多活动关节，避免身体僵硬

胎教三人行

- 273 第29周胎教方案：安排一下未来的吃喝

- 276 第30周胎教方案：吃点令人愉快的食物

- 281 第31周胎教方案：提前做简单分娩操

- 285 第32周胎教方案：安享最后的孕期好时光

Part 10 孕9月，鬼脸小淘气

胎宝宝的发育

290 怀孕33周

291 怀孕34周

291 怀孕35周

292 怀孕36周

孕妈妈的变化

293 腰背疼痛

294 腹部坠痛

294 再次出现尿频

295 水肿更严重了

295 体重增长达到高峰

295 呼吸不适在好转

安胎与保健

296 产检应增加胎心监护

297 准备宝宝用品

299 准备待产用品

300 你了解入盆吗

301 预防胎膜早破

302 不要让孕晚期的疼痛影响心情

胎教三人行

303 第33周胎教方案：做让自己快乐的事情

307 第34周胎教方案：发现身边更多的美

311 第35周胎教方案：将爱继续下去

314 第36周胎教方案：每天微笑会更快乐

目录

Part 11 孕10月，最期待的见面

胎宝宝的发育

320 怀孕37周

321 怀孕38周

321 怀孕39周

322 怀孕40周

孕妈妈的变化

323 宫缩更频繁

324 手麻

324 阴道分泌物增多

325 要生了的感觉

325 见红

安胎与保健

326 入院前要注意的事情

328 临产前会出现的几大征兆

329 最后一个月不妨多多走动

330 在家里急产的应对

CONTENTS

331 临产要排尽大小便

331 预防难产发生

332 过期妊娠怎么办

胎教三人行

334 第37周胎教方案：保持美丽心情

338 第38周胎教方案：看看电影，做足准备

343 第39周胎教方案：想一想宝宝的世界

347 第40周胎教方案：哈罗，我的宝贝

Part 12 早教是胎教成果的巩固与延伸

早教从出生开始

353 什么是早教

354 早教的重要性

355 早教不等于教育训练

355 早教应该是轻松有活力的

了解新生儿宝宝

356 体格情况

357 新生儿的反射活动

359 感觉情况

360 心理状态

361 动作能力

新生儿宝宝早教方案

362 感觉发育训练

363 动作能力训练

364 给宝宝按摩好处多

365 多和宝宝说说话

366 游泳促进宝宝的身心发育

367 玩耍是最好的早教方法

368 适合新生儿宝宝的早教游戏

369 游戏一：训练空间智能

370 游戏二：训练听觉刺激

370 游戏三：触觉刺激

371 游戏四：视觉训练

371 游戏五：锻炼发声肌肉

新生儿宝宝的喂养与护理

372 新生儿宝宝喂养

379 新生儿宝宝护理



Part I

理想的胎教 从备孕开始



了解胎教，才能更好地做胎教

胎教是对宝宝的良好影响

胎教，一方面是胎，一方面是教，它是胎与教相结合的学问。胎是受教育的实体，教是指胎宝宝在母体内能受到各方面的感化并接受教育、教养之意。胎教是指孕妈妈在各方面有意识地、主动地采取一些相应的措施，对胎宝宝进行良好影响的方法。



广义的胎教和狭义的胎教

广义的胎教，是指为了促进胎宝宝生理和心理健康发育成长，同时确保孕妈妈能够顺利度过孕产期，所采取的精神、饮食、环境、劳逸等各方面的保健措施。因为没有健康的妈妈，就不能生育出健壮的宝宝。

狭义的胎教，是指妊娠期间，在加强孕妈妈的精神、品德修养和教育的同时，重点通过母体，利用一定的方法和手段，刺激胎宝宝的感觉器官，以激发胎宝宝大脑和神经系统的有益活动，从而促进身心健康发育。通常所说的胎教，一般是指狭义的胎教。

然而，广义的和狭义的胎教是统一的，不可偏废，通过孕妈妈保健和对胎宝宝感官有益的刺激是胎教的两个方面，是不可分开的。



胎教是对胎宝宝的综合良性影响

许多国家纷纷成立了胎教研究机构和胎教中心，致力于对胎宝宝智力、体力的全面开发，取得了令人瞩目的成绩。

而今，专家们一致认为，在孕期能科学地、适度地给予胎宝宝各感觉器官良性信号刺激，可令胎宝宝各器官功能发育得更加完善，同

时还能起到发掘胎宝宝心理潜能的积极作用，使胎宝宝智力、行为的形成和发展有一个良好的基础。

实施胎教的主要目的是让胎宝宝的大脑、神经系统及各种感觉机能、运动机能发展更健全完善，为出生后接受各种刺激、训练打好基础，使孩子对未来的自然与社会环境具有更强的适应能力。

胎教提示

科学地说胎教从准备怀孕那一刻就可以开始，并不是说已经怀孕或者孕期过半再做。其实胎教对怀孕任何一阶段的胎宝宝来说，都是意义重大的。

胎教促进智商提高

美国费城一家生理研究所对200多名受过胎教的4~7岁儿童进行了调查，结果发现：受过胎教的儿童比没有接受胎教的对照组智商要高20%~45%。

国内的胎教专家也对胎教的作用进行了鉴定：将41例在妊娠期间定时接受音乐、语言、抚摩等胎教内容的新生儿分别于出生后的第4天、第5天、第6天进行行为神经监测与评估，并与26例非胎教新生儿进行分组对照。结果显示，胎教组新生儿的安慰反应、对光习惯形成、对声音习惯形成、非生物听定

向反应、非生物视定向反应等9项行为能力得分及总分均明显高于非胎教组。

有关调查显示，受过胎教（包括音响胎教和运动胎教）的宝宝比没有受过胎教的宝宝，其智商和情商有明显的优势。这些都说明胎教对宝宝有良好的影响。

胎宝宝期是大脑发育的重要阶段

科学研究表明，大脑细胞分裂增殖主要是在胎宝宝期完成的，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。如果在脑



细胞分裂增殖的高峰期给予胎宝宝充分的有益刺激，脑细胞的分裂便可趋于顶峰，为将来的高智商奠定基础。

胎教提示

在恐惧、愤怒、烦躁、哀愁等消极情绪状态下，孕妈妈身体的各种机能都会发生明显变化，从而导致血液成分的改变，以致影响胎宝宝的身体和智商，所以孕妈妈一定要保持良好的心态和愉快的心情。

胎教有利于大脑健康发育

大脑支配人的一切生命活动：语言、运动、听觉、视觉、情感表达等。大脑还是一切思维活动的物质基础：观察力、注意力、记忆力、思维力、想象力等。健康的大脑对人的一生都很重要，在大脑发育过程中，胎教的作用也是重中之重。

胎教对右脑的刺激

胎教的内容情感化、艺术化，融形象和声音为一体，这些丰富多彩的内容可以促进胎宝宝右脑的发育，使孩子出生后知觉和空间感灵敏，更容易具有音乐、绘画、整体和几何、空间鉴别能力，并使孩子

情感丰富，形象思维活跃，直觉判断正确。

同时，胎教给胎宝宝大脑以新颖鲜明的信息刺激，具有怡情养性的作用，从而又有利于胎宝宝大脑的健康和成熟。

胎教对左脑的刺激

由于胎教重视情感化和形象化，孩子出生后的语言学习和数字等知识学习变得容易，这样也就调动了左脑的功能，使左右脑功能得到互补，使胎宝宝出生后大脑的潜能得以更好发挥和利用。胎教是有益于胎宝宝大脑潜能全面开发的。

胎教提示

在怀孕期，妈妈应当尽量少食甚至禁食炸薯条、薯片或其他含有化学物质丙烯酰胺的食物，这种对神经造成损害的化学物质能够很容易进入胎宝宝幼嫩的大脑，对大脑发育造成不利影响。



胎教帮助宝宝完善个性

性格在人生的发展中具有举足轻重的作用，个性是表明一个人各种心理特征的综合，或一个人的基本的精神面貌。

人的性格雏形来源于胎儿期

胎宝宝在孕育的过程中，个人的性格、气质特点就已经开始萌芽，包括爱、憎、忧、惧等不同情感。虽然性格在一定程度上受到遗传因素的影响，但并非完全取决于遗传因素，也不完全是后天形成的。

胎宝宝性格的形成离不开生活环境的影响，妈妈的子宫是胎宝宝生活的第一个环境，小生命在这个环境里的感受将直接影响到性格的形成和发展。

胎教对胎宝宝的影响是整体性的，胎宝宝学习的结果也是整体性的，因此胎教有助于胎宝宝以及胎宝宝出生后精神素质各个方面的塑造，即有助于个性的完善。

专家对胎教儿童的追访表明，经过胎教的儿童大都性格活泼，爱跳、爱笑，而且身体健康、聪明好学，有的成为早慧儿童，有的具有艺术等方面的特殊能力。

个性的形成与早期在子宫的经

验很有关系，如果一个人能够在人生的开始就受到整体性和审美教育，那么这种教育就会对一个人的心灵产生长远的、深刻的、潜移默化的影响，最终使这个人的人格趋向完善，并使这个人成为一个真诚、善良、美丽的人，成为能够自我认识、自我完善和自我实现的人。

好情绪可以造就好性格

孕妈妈的好情绪可以为胎宝宝个性完善提供好的环境，孕妈妈的焦虑、恐惧和不安所引起的一系列生理变化，严重地影响着胎宝宝的生活环境。这些消极因素会导致母体对胎宝宝的供养减少，使胎宝宝也置于不安与恐惧之中。

除了情绪保持稳定外，家庭环境也往往是影响胎宝宝性格发展的因素。有调查发现，夫妻吵架、邻里不和所导致的不良心境对胎宝宝的影响最大。特别是孕妈妈发怒时，大声哭叫能引起胎宝宝不安和恐惧，而且发怒时体内分泌大量去甲肾上腺素，使血压上升，胎盘血管收缩，引起胎宝宝一过性缺氧，从而影响身心健康，宝宝的情绪和性格也会随之受到影响。

胎教提示

为了胎宝宝健康发育，建议孕妈妈闲暇时候多看一些与育儿相关的书籍和杂志，吸收孕产方面的知识，多请教亲朋好友的孕期经验，从而避免各种误区。



胎教带给宝宝健康的心理

胎宝宝并非人们原先认为的在母亲腹中没有感觉，而是具有奇异的潜在能力：

第4个月时，胎宝宝能够皱眉、眯眼，有了脸部表情；

5个月左右开始有听觉，能听到母亲器官的嘈杂声；

实验报告指出，胎龄在4~5个月以上的正常胎宝宝，已经具备了人的一些感知能力，特别是听觉、视觉和触觉开始建立；

当7~8个月时，便萌发出意识，具有记忆能力。

胎宝宝的这种感觉、思维和记忆能力，使胎宝宝有可能与母体进行感情信息的传递，建立具有导致暗示作用的情绪联系，这在宝宝出生长大后，仍能发挥很大作用。

这些不仅充分说明实施胎教是有科学根据的，而且胎教能够对胎宝宝的心理产生积极能动的影响。

胎教对胎宝宝心理健康的影响

在进行胎教时，胎宝宝如果受

到触摸能有相应动作，听到音乐时能变得很安宁，那么就意味着胎宝宝具备了感知能力和情感接受能力。这两种能力是最基本的心理能力，有了这两种能力，胎宝宝以后在成长过程中就能很好地接受审美教育，具有想象、直觉、顿悟和灵感能力，并具有情感体验、调节和传达能力，孩子心理才能得到全面发展。

胎教不仅有利于培养胎宝宝的感知能力，也有利于培养胎宝宝的情感接受能力，使胎宝宝在妈妈肚子里就能在感知、情感等方面和父母相互沟通和交流。

孕妈妈的心情指数很重要

孕妈妈的心情指数影响着胎宝宝今后的心理健康，为了宝宝更健康，孕妈妈更需要拥有平稳、乐观、温和的心境。

很多孕妈妈在怀孕后，心情指数很难掌控，易烦躁、担心、忧郁、喜怒无常……这时，多想想胎宝宝因此会受到的不良影响，帮助自己抑制和转移这些不良情绪。

胎教提示

胎教虽然不一定能够创造奇迹，却可以激发胎宝宝的各種内部潜能，让他们在生命之初接受良好有益的教育，获得更为健康的心智。