

携手新手父母 打造天才宝宝

最有效的健康直通车 最关爱女性的家庭必备健康顾问

青 铜◎编著



科学胎教宝宝

全方位同步科学胎教

母婴健康专家鼎力推荐

更聪明



中医古籍出版社

携手新手父母 打造天才宝宝

最有效的健康直通车 最关爱女性的家庭必备健康顾问

青 铜◎编著



科学胎教宝宝 更聪明

全方位同步科学胎教宝

母婴健康专家鼎力推荐



中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解科学胎教宝宝更聪明 / 青铜编著. -- 北京 :
中医古籍出版社, 2013.5
ISBN 978-7-5152-0378-2

I. ①图㊦ II. ①青㊦ III. ①胎教-图解 IV.
①G61-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 084886 号

图解科学胎教宝宝更聪明

青 铜 编著

责任编辑 邓永标

排版制作 腾飞文化

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京市东直门内南小街 16 号(100700)

经 销 全国各地新华书店

印 刷 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开 本 710×1000 1/16

印 张 17

字 数 320 千字

版 次 2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5152-0378-2

定 价 36.00 元

前 言

胎教是一门新兴的科学,是随着科学文化和优生优育的发展而产生的。为了培养优秀聪明的子孙后代,人人都应该学习现代胎教的科学方法,自觉地对胎儿进行正确的胎教,铸就孩子先天的良好的身心素质,为孩子的成长奠定坚实的基础。

所谓胎教,就是从怀孕早期就开始的,对孕妇体内外的各种条件进行有效控制,有意识地给予胎儿良好的刺激,防止不良因素对胎儿的影响,使婴儿具有更好的先天身体和智力素质,为出生后的健康成长和智力发育打下良好基础的教育。胎教是一个有关优生优育的科学新概念,为了培养优秀的后代,人们有必要学习胎教的基本知识,自觉对胎儿进行科学胎教。

每一个准妈妈都希望孕育一个健康聪明的宝宝,胎教也越来越被人们所关注。孕期做没做胎教,胎教是否到位,与子女将来的智能紧密相连。有专家指出,胎教并不是教育,而是从营养和环境两方面维护和促进胎儿大脑的生长发育。中国优生优育协会胎教专业委员会实践证明,对胎儿进行科学的胎教可以对胎儿早期发育,尤其是对胎儿大脑的发育有极大的促进作用,对胎儿出生后的智力培养也与未经过胎教的胎儿有明显的不同。

为此,我们在有关专家的指导下,特别编撰了《图解科学胎教宝宝更聪明》一书。我们综合国内外的最新研究成果,按照胎儿1~10个月生长发育的不同阶段进行不同胎教的科学编撰了本书,主要包括各胎龄的胎儿发育、胎教科学、胎教方法等内容,具有很强的科学性和实用性,非常易学、易懂和易用,是广大年轻父母用以指导科学胎教的参考资料。

本书以通俗的语言,深入浅出地详细介绍了什么是胎教,胎教包括哪些具体内

容,怎样进行胎教,以及胎教中须注意哪些事项等。准妈妈、准爸爸只要熟读本书,并按其方法去做,就一定会生一个健康、俊美、聪慧的小宝宝。

本书包括怀孕 10 个月不同孕期的胎儿发育、胎教方法、养胎保健等内容,通俗易懂、简便实用、科学权威,非常易于操作和实施,是广大年轻父母用以进行胎教不可多得的优良读物。

科学的胎教能使胎儿真正受益,年轻的夫妇必须认真学习胎教内容,准确把握胎教方法。只要您把培养孩子作为生活的重点,严格遵循科学胎教的方法,付出一定的精力和时间,那么您未来的孩子就一定会令您骄傲。



目 录

CONTENTS

孕早期

当妈妈的惊喜和不易(孕1月~孕3月)

第一章

让你惊喜的第1月

认识胎教	2
胎教的理论基础	4
胎教的基本内容	6
准妈妈要知道	6
胎教的原则	7
了解胎教的可行性	8
重视遗传与优生	9
受孕心理对胎儿的影响	11
了解古代胎教	12
胎教成功六大法则	13
了解胎教三大学派	14
了解美国胎教	16
胎教与优生学的关系	16
现代的胎教	17
受孕瞬间胎教	17

如何进行科学的胎教	18
认识遗传病	19
“见物而变”的胎教理论	20
有意胎教与无意胎教	21
胎儿的大脑是怎样发育的	22
环境污染对优生的影响	22
了解胎儿的发育状况	24
胎儿在腹内会认真听吗	24
让爱为胎教护航	25
胎教与行为	26
营养的摄取	27
母体与胎儿之间的信息传递	28
胎儿在子宫内是怎样学习的	30

第二章

惴惴期盼的第2月

受孕当月的胎教要点	32
写字楼里的准妈妈须知	33

胎儿有视觉吗·····	34
胎儿能啼哭吗·····	35
了解影响胎儿脑部功能的因素·····	36
胎儿在聆听世界·····	37
胎儿的性格与习惯·····	39
走出胎教的误区·····	40
益智食品及食用方法·····	42
认识维生素 B ₁₂ ·····	43
了解气功胎教法·····	44
适度的运动·····	45
智能教育在胎儿期最有成效·····	47
顺应胎儿发展规律·····	49
有效地活动母亲的肢体·····	49
胎教,丰富多彩的音乐之旅·····	50
应重视怡情胎教·····	51
为什么记忆从胎儿开始·····	52
责任重大的准爸爸·····	53
情绪胎教·····	54
无尽的对话让宝宝更聪明·····	57
爱是胎教的基础·····	58
认识锌·····	59
怀孕 2 个月的胎教·····	60
做做好梦·····	63

第三章

相伴成长的第 3 月

怀孕 3 个月的胎教·····	64
-----------------	----

孕早期应如何选用胎教音乐·····	67
胎教宜重视大自然的陶冶·····	67
日常生活养胎·····	68
从胎内开始开发宝宝智商·····	69
给胎儿“欣赏”文学作品·····	70
胎儿能记住母亲的声音·····	71
影响胎儿的夫妻情绪·····	72
丈夫在胎教中的作用·····	73
色彩对胎儿的影响·····	74
呼唤胎教法·····	75
怀孕 2 个月时的胎教食谱·····	76
应给孕妇创造温馨的家庭环境·····	77
妈妈是宝宝最亲近的人·····	78
家庭其他成员的胎教注意事项·····	79
准爸爸要坚持每天对胎儿讲话·····	80
准妈妈一定不要胡思乱想·····	81
保证充足的睡眠·····	81
孕期休息有讲究·····	82
宁静的孕期生活对胎儿的好处·····	83
光照胎教·····	84
准妈妈要养成散步的习惯·····	84
美丽孕妈妈·····	85
了解胎教的“外象内感”理论·····	86
胎儿的听力训练·····	86
母子的心电感应·····	88
怀孕 3 个月时的营养养胎·····	88

孕中期

把握胎教的最佳时期(孕4月~孕7月)

第一章

享受孕育幸福的第4月

母子沟通	92
根据不同性格选择胎教音乐	93
准爸爸怎样和胎儿说话	94
胎儿心灵的形成时期	94
与胎儿一同做胎教体操	95
孕中期母亲的状况	95
多呼吸新鲜空气有益胎儿	96
母亲的生活方式会影响胎儿的发育	97
鲜花带来愉快心情	97
胎儿的运动训练	98
注意妊娠斑	99
接受过胎教的宝宝是什么样的	100
认识纤维素	101
天使也爱玩	101
母亲的熟睡有助胎儿发育	101
胎儿的记忆训练	102
了解美国的胎儿大学	103
自豪的孕妈妈	104
调整过于热切的胎教心理	104

科学饮食很重要	106
本月最适宜的胎教活动是什么	106
艺术熏陶有益于胎教	107
适当补钙	109
准备天使的衣服	110
想象胎教	110
表达母爱	111

第二章

胎动频繁的第5月

为什么胎儿喜欢妈妈的声音	113
法国研究胎教的情况	113
5个月时的抚摩胎教	114
喝水也要科学	115
孕中期应如何选用胎教音乐	115
中医的逐月胎教法科学吗	116
日本研究胎教的情况	117
什么是正常胎动	118
不利保胎的食品有哪些	118
为天使跳一支舞	119
准妈妈一定要做的事	120
胎儿也会发脾气吗	123
听一首快乐儿歌	124

5个月时的胎教食谱	124
科学胎教四忌	127
舒适的穿着	128
准爸爸一定要做的事	129
远离有害气体	132
怎样与胎儿一起玩耍	132
胎儿的语言训练	133
要慎重选择胎教音乐	133
孕妇为什么要适量补充脂肪	134
品格养胎心灵操	135
准妈妈要积极调理自己的心理	136
胎教中准妈妈要克服暴躁心理	137
5个月大的胎儿会记忆母亲的声音	137
培养生活情趣	139
记忆游戏	140

第三章

天使也调皮的第6月

了解胎儿的思想	141
为宝宝设计形象	142
来看一个有趣的胎教实验	142
怡情胎教	144
胎教音乐曲目推荐	145
了解胎教宝宝的特点	147
要给孕妇创造好的家庭气氛	148
孕妇忌欣赏激烈的音乐	149
选择最佳去散步条件	150
和天使聊聊天	150

做好“情绪胎教心灵操”	151
“转动刺激”与大脑发育	151
准妈妈多咀嚼有什么好处	152
修养胎教	153
朗诵给天使听	153
给宝宝上常识课	154
孕妇过度放松影响胎儿智力	154
孕妇缺碘有什么危害	155
了解氧气胎教	156
胎儿的EQ教育	157
为什么孕妇需要补硒	157
准爸爸应激发妻子的爱子之情	158
孕中期的营养胎教	158
散步的宜忌	159
本周营养胎教	160
孕中期的妊娠体操	160
胎儿体操与踢肚游戏	160
对6个月大胎儿做触觉式胎教	162

第四章

感受甜蜜的第7月

听名曲《月光》	163
与胎儿一起旅行	164
丈夫配合妻子进行胎教必需要做的事情	165
胎儿会通过运动促进自身发育	166
游泳是项好运动	167
教胎儿学数字	167
塑造胎儿性格的胎教	168

听《E 小调第九交响曲》	169
胎儿也会打哈欠	170
学会和宝宝沟通	170
了解家庭环境养胎	171
阳光的温暖	174
胎儿的心灵能培育	175
准妈妈的仪容美也是胎教	175
规范行为与习惯的胎教	176
史赛狄克式胎教	177
与宝宝一起听《摇篮曲》	179

胎儿能分辨甜味和辣味	179
用卡片沟通	180
对胎儿进行对话训练	180
读诗集《飞鸟集》	181
尝试国画与书法	182
给胎宝宝读《登鹳雀楼》	182
教胎宝宝堆积木	183
让腹中的胎儿“见多识广”	183
与 7 个月大胎儿做交流式接触 ..	184

孕晚期

迎接聪明宝宝的降临(孕8月~孕10月)

第一章

与宝宝一起看世界的第 8 月

孕妇在孕晚期应听什么音乐	186
读抒情诗《再别康桥》	186
营养对胎儿的重要意义	187
优雅的居室	188
给胎宝宝讲《猴子摘桃》的故事	188
听莫扎特的《春泉》	190
为什么晚期孕妇不宜仰卧	190

做个有趣小游戏	191
胎儿会喝水	191
听民乐《金蛇狂舞》	192
美术作品欣赏	193
胎儿记忆力发展的规律	193
爱的温暖	194
欣赏圆舞曲《蓝色多瑙河》	195
怀孕 8 个月之后宜进行阅读胎教	195
欣赏《D 大调第三管弦乐组曲》 ..	196
胎儿期是一生中最重要时期 ..	196
有利于胎儿发育的蔬菜有哪些 ..	197

宝宝也爱学拼音	198
胎儿会做梦	198
健康的书籍	198
哼唱《小燕子》	199
欣赏古筝曲《渔舟唱晚》	200
胎儿有人格	200
听“过来人”谈胎教经验	201
尽早给胎儿取名字	202
欣赏书法《上阳台帖》	203
行为胎教	203
视觉胎教	204
意念胎教	207
怀孕8个月的胎教要领	207

第二章

离宝宝越来越近的第9月

9个月准妈妈的妊娠体操	210
“跳动”的交流	210
了解最佳怀孕情绪	211
怎样防治胎儿失聪	212
本周运动胎教	213
学习图形	214
胎儿的性格培养	214
艺术编制胎教法	216
欣赏名曲《小夜曲》	216
听民乐《百鸟朝凤》	217
美育胎教法	218
了解成熟胎儿的生活情况	220
无为而治	221

教几首简单的儿歌	222
营养胎教	222
准妈妈要学会自我监护	223
本周意念胎教	224
光敏感训练	224
胎教可以促进大脑发育	225
胎儿体操	226
怀孕第9个月的胎教方法	227
做好最后准备	228
了解国外营养专家对孕妇加强营养的观点	228
智慧养胎	229
讲童话故事《河狸智斗鳄鱼》	231
胎儿的呼唤	232
本周运动胎教	233

第三章

天使即将降临的第10月

幽默故事好心情	235
胎教仍然很重要	235
本周营养胎教	236
重视胎教是人类历史的传承	237
妈妈多吃鱼,宝宝更聪明	239
可以促进胎儿脑部发育的声音	240
纺织胎教也适用	242
克服临产前的紧张心理	242
时刻注意胎儿给你的信号	244
胎儿的情趣培养	245
护理好自己	245

妈妈的营养与胎儿智力的关系 ...	246	讲《聪明的乌龟》的故事	254
给宝宝讲《小小喇叭花》的故事		把亲人介绍给宝宝	255
.....	247	分娩前要坚持胎教	255
让爱住我家	247	怀孕 10 个月的胎教要点	256
讲神话故事《鲤鱼跳龙门》	249	近视会遗传吗	256
本周对话胎教	250	助产音乐的玄妙	257
准妈妈不宜听摇滚音乐	251	做深呼吸操	258
讲《三个好朋友》的故事	252	积极应对分娩	259
养胎的最佳饮食	253	分娩是胎教的总结	259

孕 早 期

当妈妈的惊喜和不易 (孕1月~孕3月)



第一章

让你惊喜的第1月

怀孕第一个月,首先要理解胎教的意义,并做好胎教的计划,明确胎教是母亲通过自身的调节来对胎儿的身心发育提供良好的影响或 directly 对胎儿的发育施加有益的影响,为十个月后生出一个健康、聪明的宝宝做好充分的准备。



认识胎教

什么是胎教呢?胎教,顾名思义,就是胎儿教育,即对即将出生的胎儿的教育,它属于优生学的范畴,又是教育学的一个分支。

我国是胎教学说的发源地,早在两千多年前,《黄帝内经》中就有了关于胎教的记载,最早提出“胎教”一词的,是在唐以前成书的《洞玄子》中。书中要求孕妇做到:“勿视恶色,勿听恶语,省淫欲,勿咒诅,勿骂詈,勿惊恐,勿劳倦,勿忘语,勿忧愁,勿生吃醋滑热食,勿乘车马,勿登高,勿临深,勿下坡,勿急行,勿服饵,勿针灸,背须端心正念,常听经书,遂令男女如是,聪明智慧,忠真贞良,所谓胎教者也。”这里是从孕妇

视、听、言、思、动等方面对孕妇加以约束,由此,才可能孕育出聪明、贤孝的子女。到了北齐时代,徐之才所著的《逐月养胎法》在医学角度上正式提出胎教,并对其加以详细阐述。到了清代,我国医学界名家对前人的胎教论述加以整理和发展,使我国古代胎教发展史更加全面和系统,如陈梦雷等所编的《古今图书集成医部全

>> 科学胎教课堂

胎教是指对胎儿施行超早期教育,由于近几年胎教科学的发展和应用,发现胎儿在子宫内已有听觉、视觉和触觉,能感知外界环境传入子宫内的种种信息,并有一定的记忆力,因而对胎儿能够施行超早期教育。

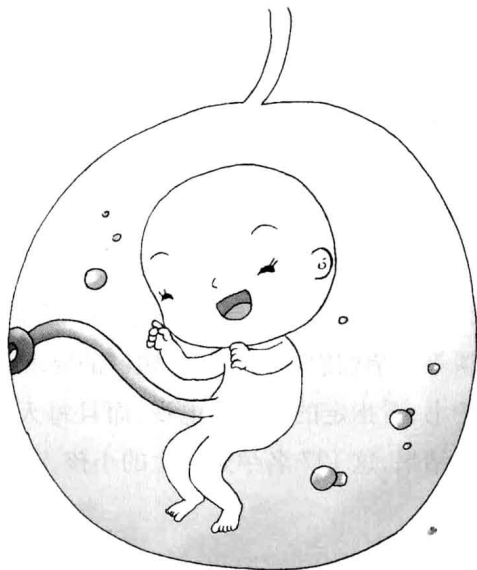
录》儿科分卷之首“小儿未生胎养门”，对历代胎教学说做了总结。

尽管胎教思想在古代就得到了很好的认证，然而作为一门大众性实用学科，到了现代，却得不到人们的广泛认可，许多人视胎教为天方夜谭，根本不予相信。就连一些学者专家都认为胎儿没有完整的神经系统，根本不能思维。

随着超声波诊断仪的发明和推广，在我们面前展现出胎儿的世界。借助超声波仪器，我们能看到胎儿在子宫内的一举一动，如打哈欠、吮吸、抓东西、伸懒腰、眨眼睛，甚至做鬼脸。

现代科学证明，胎儿已具备了五种感觉，同时又具有感知和记忆两种能力，使得对胎儿进行教育可能而有意义。

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。他们的研究，在理论和实践上都取得了重大的成就。



>> 专家提示

现代人越来越认识到了胎教的重要性。所谓胎教，广义上讲就是在妊娠期间，孕妇除了要重视自身的健康和营养条件外，还要重视周围环境对胎儿的影响，努力培养积极的心理状况和情绪体验，以便让胎儿在胎内环境中受到良好的感应，使他们出生后健壮而聪明。

1979年，美国加利福尼亚州希活市的妇产科专家尼·凡特卡创办了世界上第一所“胎儿大学”，课程有三门：运动课、音乐课、语言课。孕妇从妊娠5个月开始上课，每天上两节，每节课用5分钟。

“胎儿大学”自创办以来，已经培养出了几千名学生，这些学生出生后，大都与众不同，他们聪明活泼，坐、立、行及说话都较早，对语言和数字能较轻易地理解，认知能力较强。据说，从“胎儿大学”毕业的胎儿，有的刚出生就表现超常。

英格兰女教师艾伦曾花费了七年时间对100多位孕妇进行“语言胎教法”试

验。她要求孕妇用胶布将录音机的耳机直接固定在隆起的腹部,让胎儿听一段英语录音,每次10分钟,每月3~4次。除听英语以外,还让其听儿歌、音乐,有时也听著名歌星的歌曲,但忌听高尖音、嘈杂的音乐与歌曲。艾伦对出生后的100多位孩子进行了追踪调查,结果发现这些孩子在语言学习上很顺利,发音也十分标准。其中一位法国小孩在两岁时已能用英语数数,而他的母语——法语却未达到这种水平。还有一名叫保罗的英国孩子在刚学说话时就发出了一个非常难发的音节,令人惊奇不已,这正是“胎教”的效果。

说完美欧,让我们再看看咱们的邻国日本。日本人十分注重智能开发,人们已经不满足于零岁开始教育,而是从“负二岁”就开始了教育。日本科学家阿部顺一主持的“英才造就工程”就是一项专门的胎教训练活动。阿部顺一对127名孕妇进行了科学的胎教指导,内容包括体育锻炼、排演短剧、欣赏音乐、阅读书籍、互相交谈等。孕妇们每天按阿部顺一的要求做操,排演他编写的短剧,有计划地读他指导的书,看指定的电影和电视,而且每天听优美的音乐,进行轻松愉快的聊天等。实验结果,这127名孕妇所生的小孩,有71%智力发育明显高于平均水平。



胎教的理论基础

1. 胎教的教育学理论

胎教的教育学理论认为,胎教实际上是对胎儿进行超早期教育,是人一生中所接受的全部教育中最基础的部分。因此这种理论重视孕妇在胎教过程中的主导作用,主张胎教必须从孕妇自身做起,加强孕妇的知识、道德修养、培养孕妇良好的行为习惯和审美情趣是胎教的关键。

2. 胎教的心理学理论

这种理论强调暗示、期望、焦虑、应激等心理现象对胎儿生长发育的影响,注重心理学的有关原理去分析、研究孕妇的心理变化和胎儿心理的发生、发展规律,主张让孕妇掌握必要的心理学知识,使之能够把握自己的心理活动,以愉快的情绪

>> 孕妈妈早知道

胎教理论来源于胎教实践,反过来又从更高的层次上指导胎教活动,并在胎教的实践中得到检验和发展。胎教研究的历史较长,研究较多,其理论十分丰富。

和积极的心态去对待胎教。

3. 胎教的生理学理论

这一理论倾向于把胎教过程看作是一种生理过程,重视对胎教生理机制的探讨,认为一切来自母体外部的社会心理因素,都首先引起母体内部的生理变化,进而再影响胎儿的生长发育。因此胎教的主要任务就是为胎儿创造出一个良好的生物化学环境和生物物理环境,如保证孕妇血液循环、正常的内分泌和子宫内温度、压力等的恒定。

4. 胎教的优生学理论

从优生优育的观点出发,制约和影响胎儿生长发育的因素

很多,而胎教实际上就是对这些因素进行人为的控制,以消除不良刺激对胚胎和胎儿的影响,使之得到更顺利、更完善的发展。具体地说,像合理营养、预防疾病、谨慎用药、忌烟戒酒、节制性交、保持心情愉快、避免强烈振动、远离射线和毒物等均属于胎教范围。



>> 专家提示

胎教的优生学理论,实际上是运用教育学、心理学、生理学、医学、卫生学等多种学科的知识,对胎教进行综合研究,代表了胎教理论发展的方向。