

老公，胎教 不是我一个人的事

为了生育一个聪明健康的宝宝，必须胎教！

请孕妈妈勇敢地喊出来：

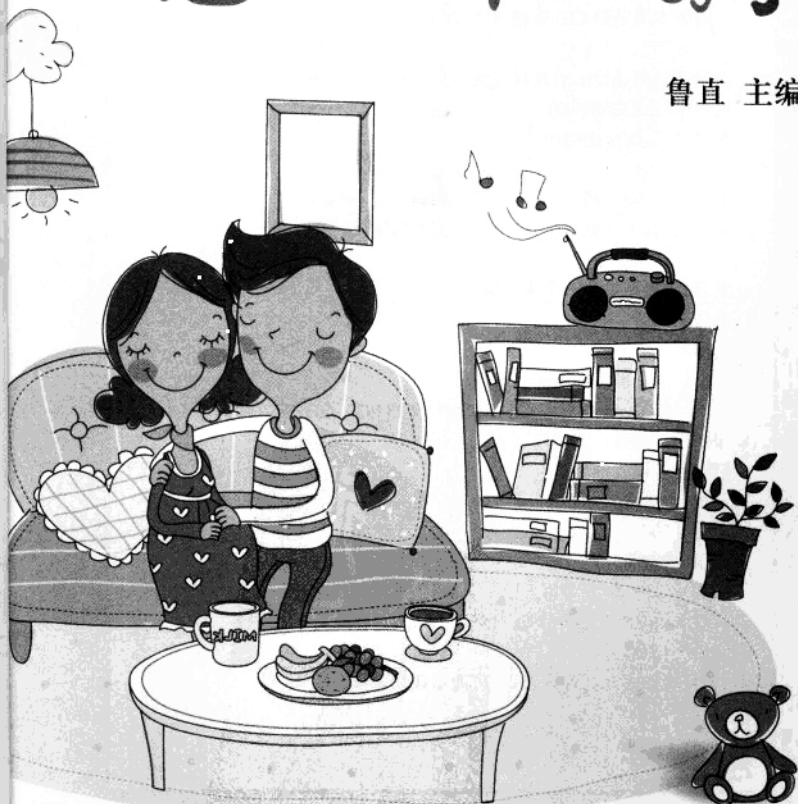
老公，胎教不是我一个人的事！

鲁直 主编



老公，胎教 不是我一个人的事

鲁直 主编



江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

老公,胎教不是我一个人的事/鲁直主编.

南昌:江西科学技术出版社,2009.6

ISBN 978-7-5390-3155-2

• I.老… II.鲁… III.胎教—问答 IV.G61-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第041414号

国际互联网(Internet)地址:<http://www.jxkjcs.com>

选题序号:ZK2008031

图书代码:D09029-101

责任编辑:龚琦

封面设计:崔亚雷

文字编辑:王发艳

美术编辑:晨子

老公,胎教不是我一个人的事

鲁直主编

出版

江西科学技术出版社

发行

社址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编:330009 电话:(0791)6623491 6639342(传真)

印刷 江西教育印刷厂

经销 各地新华书店

开本 787mm×1092mm 1/16

字数 100千字

印张 9印张

版次 2009年6月第1版 2009年6月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5390-3155-2

定价 15.00元

(赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换)



为了生个健康聪明的宝宝——

必须胎教！ 1

(一) 为你揭开胎教的神秘面纱..... 3

Q: 如何让孩子赢在起跑线上? 3

Q: 什么是胎教? 3

Q: 胎教是有科学依据的吗? 4

Q: 胎教顺乎自然? 5

Q: 为什么我们要提倡胎教? 6

Q: 胎教要从什么时候开始好呢? 6

Q: 关于胎教的作用, 医学上有鉴定吗? 7

Q: 胎教就是大人在外面教, 胎儿在里面学吗? 7

Q: 你知道胎教成功的关键秘诀是什么吗? 8

Q: 个人的爱好和才能有可能通过胎教传给孩子吗? ... 8

Q: 你对胎教有正确的认知吗? 8

(二) 我国自古就流传下来的胎教智慧..... 10

Q: 古人如何养胎和胎教? 10

Q: 孩子的品性、智慧、人格与父母有关吗? 10

Q: 古代的准妈妈怎样做美育和智慧胎教? 11

Q: 古人是如何处理房事与优生之间的关系? 11



CONTENTS

二

我的美丽怀孕计划 13

- Q: 你们计划好一家三口的美丽未来了吗? 15
- Q: 你是健康准妈妈吗? 15
- Q: 你是健康准爸爸吗? 16
- Q: 如何选择最佳受孕时机? 16
- Q: 新婚期间适合受孕吗? 17
- Q: 多大年龄选择怀孕最合适? 17
- Q: 吸烟的父母对宝宝有什么影响? 17
- Q: 你知道在孕前为什么要做好牙齿保健吗? 18
- Q: 你做好怀孕的心理准备了吗? 18
- Q: 孕前的饮食如何调养? 19
- Q: 怎样与家里的宠物相处? 19
- Q: 老公的胡子也是隐形杀手? 19
- Q: 怀孕是两个人的事还是全家人的事? 20
- Q: 孕前健康检查时需要特别注意哪些事项? 20

三

老公, 胎教可不是我一个人的事情 ... 23

- Q: 你知道“慈父育婴”有多重要吗? 25
- Q: 你做好当“爸爸”的准备了吗? 25



Q: 什么样的爸爸最讨妈妈和胎宝宝的欢心?	26
Q: 胎宝宝喜欢妈妈的声音还是爸爸的声音?	26
Q: 爸爸们如何跟胎宝宝建立起亲密的联系?	27
Q: 爸爸与胎儿也血脉相连吗?	27
Q: 妈妈需不需要爸爸的安抚?	27
Q: 准爸爸如何参与“胎内教育”?	28
Q: 为何要小心照顾孕妇的情绪?	28
Q: 准爸爸该如何为妻子调整营养?	28
Q: 怎样为准妈妈创造舒适的环境?	29
Q: 家里的“后勤部长”谁来当?	29
Q: 如何丰富准妈妈的生活情趣?	30
Q: 爸爸是“母子”之间的调解员?	30
Q: 除了做准爸爸,还要做妻子的“开心果”?	30
Q: 丈夫怎样去做才能使妻子的精神更加愉快, 情绪更趋稳定呢?	31
Q: 为什么要给孕妇创造好的家庭气氛?	31
Q: 准爸爸怎样为准妈妈创造温馨的家庭环境?	32
Q: 准备怀孕之前,爸爸应如何饮食?	32
Q: 准爸爸的生活中,你具备了以下多少项有害 “时尚元素”?	33
Q: 在孕期中,爸爸可以帮忙做的家庭检查 有哪些?	33
Q: 孕期愉快的 SEX, 宝宝健康的 DNA?	34
Q: 准爸爸,你准备学按摩吗?	35
Q: 准爸爸也要为分娩做准备吗?	35
Q: 家庭的其他成员能为胎教做什么?	36



四

我家的胎教要这样做..... 37

(一) 抚摸胎教..... 39

- Q: 胎宝宝为什么需要妈妈的爱抚? 39
- Q: 什么是“爱抚肚皮胎教法”? 39
- Q: 抚摸胎教的科学根据在哪里? 39
- Q: 什么时候是进行抚摸胎教的最佳时机? 40
- Q: 抚摸胎教的练习方法复杂吗? 40
- Q: 怎样通过抚摸胎教与胎儿进行沟通? 40
- Q: 孕期3个月怎样抚摸? 41
- Q: 孕期4个月怎样抚摸? 41
- Q: 孕期5个月怎样抚摸? 42
- Q: 孕期6个月怎样抚摸? 42
- Q: 爸爸怎样一起参与抚摸胎宝宝? 42
- Q: 触摸让胎宝宝感觉像“散步”? 43
- Q: 在什么情况下不适宜做抚摸胎教? 43
- Q: 你完全了解抚摸胎教的作用吗? 43
- Q: 做抚摸胎教时应注意哪些要点? 44

(二) 音乐胎教..... 46

- Q: 胎教音乐有科学根据吗? 46
- Q: 音乐有助于胎儿身心发育吗? 46
- Q: 准爸爸妈妈“五音不全”,唱歌会不会对胎宝宝不好? 47
- Q: 胎教期间适合听什么样的音乐? 47



Q: 胎教音乐能育出神童吗?	48
Q: 孕妇多听音乐, 可提高孩子的 EQ 吗?	48
Q: 音乐胎教有哪些具体方法?	49
Q: 妈妈的哼唱比录音机和唱片好吗?	49
Q: 妈妈怎样为胎宝宝唱歌?	50
Q: 市场上的胎教音乐磁带都是有益的吗?	51
Q: 音乐胎教一般应选在何时进行为宜?	51
Q: 胎教音乐每天播放几次、时间多长为宜?	51
Q: 不同受孕时期如何选择胎教音乐?	52
Q: 怎样根据不同性格选择胎教音乐?	52
Q: 好的胎教音乐要具备哪些要点?	53
Q: 音乐胎教是否该考虑针对孕妇与胎儿 两种类型?	54
Q: 爱好和才能可以通过胎教传给孩子吗?	54
Q: 哪些音乐最适合胎宝宝?	55
Q: 莫扎特音乐真有那么神奇吗?	55
Q: 为什么古典音乐适于做胎教?	56
Q: 快乐的父母会生出更健康的宝宝吗?	56
Q: 经过音乐胎教后的胎宝宝有哪些优点?	57
Q: 滥用胎教音乐会造成什么样的后果?	57
Q: 音乐胎教要注意哪些要点?	58

(三) 语言胎教 63

Q: 什么是语言胎教?	63
Q: 语言胎教有用吗?	63
Q: 胎儿也可以阅读吗?	63



Q:有人说,对胎儿进行语言胎教,能训练胎儿的语言能力,是真的吗?	64
Q:为胎儿阅读最好选在什么时候?	64
Q:语言胎教都有哪些题材可选?	65
Q:准妈妈亲自给胎儿讲童话故事有什么好处?	65
Q:自编自导的故事对胎儿的刺激更有效吗?	66
Q:文学语言对胎教的作用有多大?	66
Q:胎教文学作品应如何选择?	67
Q:可以用英语作为语言胎教吗?	68
Q:怎样具体做英语胎教呢?	68
Q:可用于进行语言胎教的文学教材有哪些?	69
Q:阅读胎教最好采取什么样的方式?	70
Q:给胎儿讲画册中的故事有什么用?	70
Q:图画也能阅读给胎儿听吗?	71
Q:怎样才能知道宝宝听到我给他念故事了?	71
Q:阅读胎教需要注意哪些要点?	71
Q:不仅要为胎宝宝学习,准妈妈也要提高自身修养吗?	72
Q:为什么要早给胎宝宝起个名呢?	72
Q:为什么准妈妈“不行”的斥责声有伤宝宝?	73
Q:父母为什么要经常跟胎儿说话?	73
 (四) 运动胎教	 75
Q:什么是运动胎教?	75
Q:锻炼会不会伤害胎儿?	75
Q:运动胎教包括哪些内容?	75
Q:运动胎教有什么意义?	76



Q:对胎儿的运动胎教有哪些方面?	76
Q:运动胎教对胎宝宝有哪些益处?	76
Q:运动胎教对孕妇有哪些益处?	77
Q:孕妇选择何种运动有益于胎教?	78
Q:为什么说散步是最适宜孕妇的运动?	79
Q:你和肚里的胎宝宝一起旅行了吗?	79
Q:做孕妇体操要注意什么?	80
Q:怀孕了,还能游泳吗?	80
Q:哪些孕妇不适合做游泳的运动?	80
Q:太极拳适合孕妇运动吗?	81
Q:乘机机会引起早产吗?	81
Q:孕妇是不是不应该碰家里的家务劳动了?	81
Q:职业孕妇上班的时候可以做哪些运动?	82
Q:孕妇可以开车吗?	82

(五) 光照胎教..... 84

Q:什么是光照胎教?	84
Q:子宫内胎宝宝能否看到光?	84
Q:什么时候适宜开始光照胎教?	84
Q:对胎儿进行光照胎教有什么好处?	85
Q:对7个月以前的胎儿要不要进行光照胎教?	85
Q:怎样进行光照胎教?	85
Q:光照胎教为什么要配合胎宝宝的作息時間?	86
Q:光刺激对胎儿的视网膜以及视神经 有没有损害呢?	86



(六)	环境胎教	88
	Q: 环境对胎教来说有何意义?	88
	Q: 什么是环境胎教?	88
	Q: 怎样改善胎儿生存的内环境?	88
	Q: 胎儿能感受到环境的美吗?	89
	Q: 环境胎教应贯彻哪些实施原则?	89
	Q: 怎样改善孕妇生活的居家环境?	90
	Q: 怀孕了家里还能养小动物吗?	90
	Q: 为什么要让胎儿远离噪声? 如何远离?	91
	Q: 妊娠期的准妈妈应该怎样穿着?	91
	Q: 准妈妈如何适应工作环境?	92
(七)	情绪胎教	94
	Q: 什么是情绪胎教?	94
	Q: 情绪胎教对准妈妈及胎宝宝有什么意义?	94
	Q: 情绪胎教的关键人物是谁?	94
	Q: 孕妇的不良情绪会对胎儿造成什么影响?	95
	Q: 孕妇常见的不良情绪有哪几种? 应怎样去调节?	95
	Q: 孕妇应具备怎样的良好精神状态?	96
	Q: 家人如何调节孕妇情绪?	96
	Q: 有了不良情绪, 该如何放松自己?	97
	Q: 哪些有效的放松技巧适用于情绪胎教?	97
	Q: 家庭气氛对情绪胎教有什么影响?	97
	Q: 情绪胎教中有哪些特别需要注意的地方?	98



(八) 营养胎教 100

Q:什么是营养胎教?	100
Q:营养胎教对胎宝宝的重要意义有哪些?	100
Q:怀孕期需要哪些营养?	100
Q:孕妇的饮食态度关乎胎教质量?	101
Q:孕妇强化营养有哪些常见误区?	102
Q:如何看待市场上的孕妇奶粉?	102
Q:补充叶酸有什么作用?	103
Q:哪些药对胎儿有不好的影响?	103
Q:农药对胎儿有什么影响?	104
Q:孕妇饮食习惯会影响胎儿吗?	104
Q:胎养与胎教是并行的吗?	104
Q:哪些刺激性的食物不能吃喝?	105
Q:孕妇吃得太多有什么不良影响?	106
Q:为什么孕期补钙如此重要?	106
Q:孕期准妈妈可采取哪些补钙策略?	106
Q:孕妇吃水果有哪些禁忌?	107
Q:孕妇为何不宜多食桂圆?	107
Q:孕妇也不能吃山楂吗?	108
Q:孕妇多喝石榴汁有什么好处?	108
Q:孕妇每天饮水多少够量?	108
Q:孕期多吃鱼对胎宝宝有何益处?	109
Q:孕妇应该慎忌食用的食品有哪些?	109

(九) 其他科学的胎教方法 112

Q:赏识胎教是一种什么样的胎教模式?	112
Q:孕妇应如何进行美感的熏染?	112



Q: 海豚也可以成为“胎教老师”?	113
Q: 孕妇绘画剪纸也是一种胎教?	113
Q: 色彩环境能促进胎儿的发育吗?	114
Q: 艺术编织也可胎教?	115
Q: 怎样练胎教气功?	115
Q: 冥想有助于孕妇身心放松吗?	116
Q: 胎教中的情趣培养重要吗?	117
Q: 呼吸也可以胎教吗?	118
Q: 不同时期胎教的区别?	118
Q: 妊娠第十个月就可以放弃胎教吗?	119

五

胎教智慧之全球大搜索——

准妈妈们们的胎教私房话 121

Q: 姐妹们,你们开始胎教了吗?	123
Q: 胎教的准备工作要怎么做?	123
Q: 在胎教过程中,让准妈妈感动的事都有哪些啊?...	123
Q: 准爸爸准妈妈在胎教中的心情是什么样的?	124
Q: 怀孕了,该继续原来的生活还是为胎宝宝 舍弃社交活动?	124
Q: 准爸爸的胎教经验教会了我们什么?	125
Q: 孕期性生活怎么解决?	125
Q: 自从怀孕后,就变得不漂亮了,怎么办?	126
Q: 准爸爸们都叫准妈妈们什么呀?	126
Q: 准妈妈们胎教的过程都留下了哪些美好的回忆?..	128



我们在恋爱时都会尽量给对方留下完美的印象,每一次微笑都让人沉醉。我们为每一次的约会而提前准备、忐忑不安,那么,作为年轻的夫妇,如何携手面对与胎儿的约会呢?

当然,我们也要精心准备,同时,为这个 280 天的甜蜜约会创造一个良好的氛围。



为了生个健康 聪明的宝宝

——必须胎教!



(一)

为你揭开胎教的神秘面纱



如何让孩子赢在起跑线上？

教育对孩子成长的重要性不言而喻，而良好的开始是成功的一半。德国著名教育家卡尔·威特说道：“对于孩子来说，最重要的是教育而不是天赋。孩子成为天才还是庸才，不是取决于天赋的多少，而是取决于出生之前直到五六岁的教育。对孩子的教育必须同孩子的智力发育同时开始。”

从生理发育的角度来看，这个观点也可以得到证实。据国外神经学专家研究，胎儿从第5周之后形成神经细胞，因此父母希望宝宝有什么样的智力，希望能够在有利的条件下增进遗传中大脑潜力的发展，这在一定程度上是可以预先设计的，其实方法很简单，那就是胎教。

宝宝是夫妇两个人的宝宝，让孩子赢在起跑线上绝对需要父母双方通力合作，胎教当然也需要你和他的齐心协力。（什么，这书是你一个人在看？他呢，拉他过来，到时候要向宝宝好好告他的状！这个不上心的爸爸，哼。）



什么是胎教？

有些人会以为胎教是让胎儿接受教育，其实这是一种误解。胎儿，尤其是8周前的胚胎，都不能被称为胎儿，是没有思维能力的，很难证实它在腹中能从外部学会什么。

·
—
为了生个健康聪明的宝宝——必须胎教！·





老公，胎教不是我一个人的事

胎教的真正作用是给胎儿创造一种更加良好的发育环境，使胎儿的神经系统发育得更加完善。教育要从零岁开始，也就是说，从受孕的第一天到宝宝出生的这一段时期，胎儿大脑发育过程中给予胎儿应有的营养促进和环境促进，即为胎教。

为了方便大家理解，我们从广义和狭义两个方面解释。广义胎教，是指为了促进胎儿生理上和心理上的健康发展成长，同时确保准妈妈能够顺利地度过孕产期，在精神、饮食、环境、劳逸等各方面采取保健措施。狭义胎教，通俗地讲，就是指在孕期通过音乐、对话、拍打、抚摸等方法，促进胎儿各种感觉功能的发育。

TIPS: 胎教真的那么神秘吗？

胎教其实并不神秘，我国是胎教学说的发源地，自周朝以来，历代都有关于胎教的论述与记载。古人认为，胎儿在母体中能够受孕妇情绪、言行的感化，所以孕妇必须谨守礼仪，给胎儿以良好的影响。《大戴礼记·保傅》就有：“古者胎教，王后腹之七月，而就宴室。”胎教在我国古代就有记载，现在也逐渐得到发展。胎教的科学性及可行性，以及胎教的效果，均已通过许多实验与实践证明。许多国家在胎教方面都已经做了大量研究，成立了胎儿大学或胎教指导中心，推广普及胎教知识，以培养更多的早慧儿童。



胎教是有科学依据的吗？

现代医学证实，胎儿尚在腹中即能接受信息，主要是通过中枢神经系统与感觉器官来实现的。精子和卵子结合成为受精卵以后，就开始了细胞急剧分化的过程，初步成