

家庭胎教 全攻略

主编 徐萍 黄坤



孕期的不同月份,分别适合做什么样的胎教?
怎么培养出高情商、高智商的宝宝?



准爸爸在胎教中要扮演什么角色?



哪些故事、音乐、图画最适合胎教?
孕妈妈可以选择运动胎教吗?



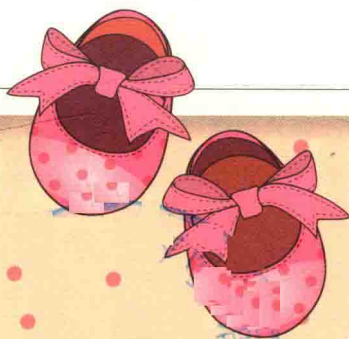
从胎教开始,
和宝宝建立亲密无间的感情吧!





家庭胎教 全攻略

主编 徐 萍 黄 坤



中国健康传媒集团
中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭胎教全攻略 / 徐萍, 黄坤主编. — 北京:
中国医药科技出版社, 2018.8
(宝贝计划系列)
ISBN 978-7-5214-0030-4

I. ①家… II. ①徐… ②黄… III. ①胎教—基本
知识 IV. ①G610.8

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第050280号

美术编辑 陈君杞
版式设计 锋尚设计

出版  中国健康传媒集团 | 中国医药科技出版社
地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号
邮编 100082
电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938
网址 www.cmstp.com
规格 710 × 1000mm 1/16
印张 17
字数 238千字
版次 2018年8月第1版
印次 2018年8月第1次印刷
印刷 北京盛通印刷股份有限公司
经销 全国各地新华书店
书号 ISBN 978-7-5214-0030-4
定价 56.00元
版权所有 盗版必究
举报电话: 010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

内容 提要

到底怎样才是最科学的胎教？

怀胎十个月的胎教都有哪些区别？

胎教中爸爸要扮演什么角色？

哪些故事、音乐、图画最适合胎教？

孕妈妈可以选择运动胎教吗？

如何胎教能让宝宝聪明美丽？

.....

在孕育生命的280天里，《家庭胎教全攻略》将陪伴孕妈妈一起见证新生命的奇迹，将针对孕妈妈最感兴趣的话题，进行科学、细致、实用的解答。在书中教你和胎宝宝一起欣赏悠扬的音乐、温馨的小故事、美丽的画卷、流畅的散文……

因此，为了孕育最优秀的宝宝，为了跟宝宝建立亲密无间的感情，孕妈妈们一定要拥有本书！



前言



拥有一个健康聪明的宝宝，是每个家庭的愿望。为了达成这个美好的愿望，爸爸妈妈需要学习和了解胎教，并对宝宝进行科学的胎教。实践证明，胎教不仅对胎宝宝的生理发育有影响，而且还和宝宝出生后的智商、情商发育，学习能力等都有着密切的关系。著名的科学家巴甫洛夫曾经这样说：婴儿出生后再进行教育就已经晚了三天，由此也可看出胎教的重要性。

然而，现在很多爸爸妈妈虽然认识到了胎教的作用，却并不知道如何科学地进行胎教，这也是因为目前对于胎教还没有专门的体系化理论，也没有一个固定的模式可以参考，所以爸爸妈妈常会受到各种误导。有些爸爸妈妈认为给胎宝宝听古典音乐是



最好的，就不加选择地长时间听各种古典乐曲；有些妈妈怀孕后不知道该读什么样的书，只是单纯地相信，学习英语和数学对胎儿好，就强迫自己每天看大量英文书、做大量数学题……但实际上这些做法都是不科学的。

那么，到底怎样才是最科学的胎教？

怀胎十个月的胎教都有哪些区别？

胎教中爸爸要扮演什么角色？

哪些故事、音乐、图画最适合胎教？

孕妈妈可以选择运动胎教吗？

如何胎教能让宝宝聪明美丽？

……

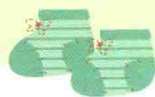
当您在胎教时遇到这样或那样的困惑时，不妨翻开这本《家庭胎教全攻略》，它用最通俗易懂的语言深入讲解胎教的知识，并提供多种方法以便准爸爸准妈妈选择。

这本书并没有局限于狭义的胎教概念，而是将广义胎教的理念渗透在孕期生活中，这是因为妈妈与胎宝宝本身是血脉相承，紧密相连的。无数例证证明，妈妈的情绪和思维变化会影响到胎宝宝的情绪和思维，妈妈的感受和心情，也像吸收到的营养一样，无一例外地传递给了胎宝宝，成为胎教的载体。

为此，本书从妈妈的情绪、生理状态到行为活动，都给予了真诚贴心的指导，以帮助妈妈为胎宝宝创造温馨、安全的生长环境。为了增强实用性，全书以孕月为单位，详细记录了怀孕每一月胎宝宝和妈妈的生理变化和注意事项，还给出了每个阶段爸爸妈妈可以参考的胎教建议以及可对胎宝宝各器官功能发育产生良好刺激的胎教运动、音乐、故事、儿歌、名画、影片、散文等，使爸爸妈妈能够在不同时期选择相应的胎教方式，不再为“如何胎教”“怎样胎教才有效果”这样的问题而烦恼。

全书图文并茂，科学性、实用性强，能够为爸爸妈妈提供有益的胎教指导。希望通过本书，爸爸妈妈可以比较全面地了解孕期胎教方面的知识，也希望胎宝宝能够平安、顺利地成长为健康、聪明、快乐的小天使。

目录



Chapter

1

你对“胎教”了解多少 | 001

先讲一堂“胎教预备课”	002
胎教到底有什么好处	002
胎教都有哪些方法	004
不要盲目地迷信胎教	007
抓住胎教的黄金期	008
胎教从怀孕前开始	009
胎教不是妈妈自己的事	011
不良情绪影响胎教效果	012
别忽视胎宝宝的“窃听”	013
胎儿的记忆从出生前开始	014
胎教不能太心急	014
中国古人的胎教智慧	016
外国人如何进行胎教	017

Chapter

2

孕1月 胎教，现在开始 | 019

妈妈和胎宝宝有什么变化	020
本月的胎教重点是什么	021
妈妈要学会放下焦虑	022
妈妈“爱美”也是一种胎教	023
冥想胎教法帮助妈妈平静心灵	025
散步也是胎教	027
诵读优美的诗歌让妈妈放松心情	028



看电影：边娱乐边胎教	029
胎教故事	031
胎教音乐	032
本月贴士：正确防辐射	034

Chapter

3

孕 2 月 胎教，好心情很重要 | 035

妈妈和胎宝宝有什么变化	036
别让“孕吐”扰了妈妈的好心情	037
爸爸快来帮助妈妈减压	038
妈妈的微笑是最好的胎教	040
现在，妈妈可以养些绿色植物	041
动手为宝宝做几本有趣的布书	043
孕妈妈的歌声可以温暖胎宝宝	044
运动胎教要适度	045
胎教故事	048
胎教音乐	050
本月贴士：小心噪音	052

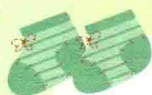
Chapter

4

孕 3 月 胎宝宝初具人形了 | 053

妈妈和胎宝宝有什么变化	054
孕 3 月开始抚摸胎教	056
妈妈多做动脑游戏，宝宝更聪明	057
用幽默化解孕 3 月的抑郁	058





剪纸也是一种艺术胎教	059
爸爸妈妈和胎宝宝一起玩儿童玩具	060
和胎宝宝一起来“找茬”	061
胎宝宝也会“欣赏”名画	062
运动胎教	064
胎教音乐	067
胎教故事	068
胎教名画	069
胎教诗歌	070
胎教儿歌	071
本月贴士：孕期用药	072

Chapter 5

孕4月 胎宝宝大脑迅速 发育期 | 073



妈妈和胎宝宝有什么变化	074
不良胎梦是“胎教”的障碍	075
开始给胎宝宝布置婴儿房	077
爸爸妈妈一起自制胎教卡片	079
本月甜蜜性生活，能让胎宝宝性格好	080
十字绣，培养胎宝宝的专注力	081
爸爸妈妈下棋，促进宝宝大脑发育	083
本月要多跟胎宝宝聊天	083
本月可以适当加大运动量	085
练练书法，让妈妈和胎宝宝都平心静气	086
爸爸妈妈一起拼贴画	088

运动胎教.....	089
胎教音乐.....	095
胎教名画.....	095
胎教诗歌.....	096
胎教儿歌.....	097
胎教故事.....	098
胎教古文.....	101
本月贴士：仔细感觉胎动	102

Chapter

6

孕 5 月 胎宝宝开始“跳舞”了 | 103

妈妈和胎宝宝有什么变化	104
抚摸胎教，让胎宝宝更有安全感	105
爸爸要经常听听胎心音	107
妈妈睡得香，才有好胎教	109
爸爸妈妈可以适当走进大自然.....	111
妈妈可在太阳底下轻拍肚皮	113
闲暇时候练练简笔画	114
和胎宝宝一起捏面人	115
爸爸本月要多给胎宝宝唱歌	116
爸爸妈妈一起做手工	118
念一念趣味绕口令	119
运动胎教.....	120
胎教音乐.....	123
胎教名画.....	124

胎教诗歌.....	125
胎教儿歌.....	126
胎教故事.....	128
胎教古文.....	131
胎教散文.....	131
本月贴士：注意胎盘早剥	133

Chapter

7

孕6月 胎教，孕育一个耳聪目明的 宝宝 | 135

妈妈和胎宝宝有什么变化	136
本月胎宝宝的听力达到更高水平	137
听力发育，音乐胎教好时机	138
英语胎教正当时	140
根据妈妈的性格选音乐和歌曲	141
爸爸妈妈和胎宝宝经常说说话	142
抚摸胎教要根据胎动来做	143
“明暗交替”能促进胎宝宝的视觉发育	145
时常在脑海中勾勒胎宝宝的样子	145
和胎宝宝猜谜语	147
手工编织培养胎宝宝的思维能力	148
运动胎教	149
胎教音乐	154
胎教名画	156
胎教诗歌	157
胎教儿歌	158



胎教影片.....	159
胎教故事.....	160
胎教古文.....	164
胎教散文.....	165
本月贴士：时刻注意妊高征.....	166

Chapter

8

孕 7 月 胎教“关键月” | 167

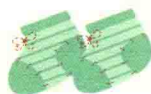
妈妈和胎宝宝有什么变化	168
妈妈多做“心理体操”	169
多给胎宝宝讲爸爸妈妈的自编故事.....	170
本月要时常美化居室，给母子好心情	171
爸爸妈妈一起来做收纳.....	173
爸爸妈妈带着胎宝宝去听音乐会	174
闲暇时间学插花来放松心情.....	175
为胎宝宝折个纸玩具	176
运动胎教.....	177
胎教音乐.....	183
胎教名画.....	184
胎教诗歌.....	185
胎教儿歌.....	186
胎教故事.....	187
本月贴士：谨防妊娠性糖尿病.....	188

Chapter

9

孕8月 延续“胎教”的快乐 | 191

妈妈和胎宝宝有什么变化	192
本月应密切监测胎动	193
带着胎宝宝在太阳下聊聊天	194
妈妈“联想法”教胎宝宝学算术和图形	195
亲手给胎宝宝做“袜子娃娃”	196
本月适当减少运动量	197
一家三口学拼音	198
对“对联”，体会语言的美	199
爸爸妈妈玩脑筋急转弯	199
胎教音乐	200
胎教名画	201
胎教诗歌	202
胎教儿歌	204
胎教故事	205
胎教散文	208
本月贴士：纠正胎位	209



Chapter

10

孕9月 期待中，继续平和快乐的胎教 | 211

妈妈和胎宝宝有什么变化	212
妈妈要学会正视分娩恐惧	213
妈妈亲手做蛋糕	214
本月是教胎宝宝识字的好时候	215



爸爸别把“焦虑”带给胎宝宝.....	217
这个月的运动和“抚摸”胎教要格外小心	218
爸爸妈妈教胎宝宝认识颜色	219
爸爸要多给胎宝宝讲寓言故事.....	221
胎教音乐.....	222
胎教影片	223
胎教名画.....	223
胎教诗歌.....	224
胎教儿歌.....	227
胎教故事.....	228
胎教散文.....	231
本月贴士：密切关注早产迹象.....	232

Chapter

11

孕 10 月 将胎教进行到底 | 233

妈妈和胎宝宝有什么变化	234
爸爸妈妈做好迎接宝宝的准备.....	235
妈妈用“意想”克服产前焦虑.....	236
本月爸爸要做哪些事情	238
妈妈了解缓解“产痛”的方法.....	239
给胎宝宝多想几个好听的名字.....	240
胎宝宝喜欢爸爸读唐诗	242
紧张的时候让“绘画”帮忙	243
运动胎教.....	244





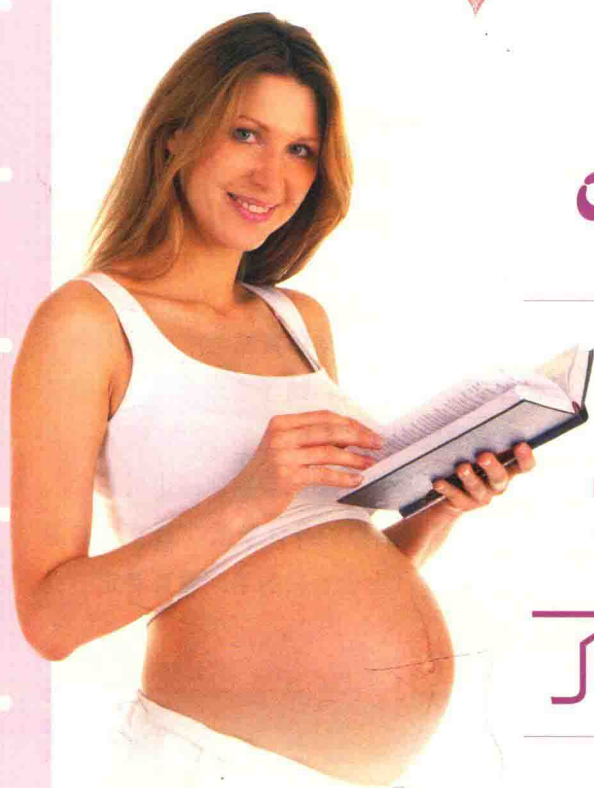
胎教音乐.....	246
胎教名画.....	247
胎教诗歌.....	248
胎教儿歌.....	250
胎教故事.....	252
胎教影片.....	253
胎教古文.....	255
本月贴士：注意胎膜早破	255





Chapter

1



你对 “胎教” 了解多少



先讲一堂“胎教预备课”

“胎教”一词，在我国古代就已出现了。如果单纯从字面上理解，就是要对妈妈腹中的胎宝宝进行教育，这样的说法显然是不够具体也不够全面的。胎宝宝各项器官、生理功能都在发育中，而且又受到母体环境的限制，不可能具备直接的学习能力，所以进行教育的说法是不够准确的。

那么胎教到底是怎样实现的呢？其实胎教有广义和狭义之分。广义的胎教是以母体为介质的，因此也称“间接胎教”，是指通过各种精神、饮食、运动等的保健措施使得母体环境整体安全、平静、稳定，能够为促进胎宝宝生理上和心理上的健康发育成长提供基本条件。

而狭义的胎教也称“直接胎教”，是指根据胎宝宝各感觉器官发育成长的实际情况，有针对性地、积极主动地通过音乐、对话、抚摸等方式，给予适当合理的信息刺激，促进胎宝宝大脑、神经系统、各个器官功能的发展和成熟。

由此可见，胎教是间接胎教和直接胎教的结合，是要为胎宝宝提供一个最理想的生长环境，使他得到身、心的健康发展，并要合理提高他的身体素质，激发他的潜能，这样才能使他的各感觉器官功能发育得更加完善，为出生后的早期教育奠定下良好基础。

胎教到底有什么好处

合理胎教能够对胎宝宝的各种感觉器官以良好的刺激，使得智力、听力、视力、运动能力等发育得更加完善，出生后学习能力、语言运用能力、人际交往能力等往往也提高很快。

1 促进智力的发育和提高

接受过系统化、合理化胎教的胎宝宝，出生后智力发育较快，语言学习能力发展很快，能够较早学会发音，一般可在半岁左右就能用发出声音、姿势等表达一定的意思，也比较容易理解别人的语言和表情，因此能够更快学会与人交往。而且视听分辨能力也较强，入学后识字、拼写、计算等学习能力都会