

科学孕育指南全书

最新
家庭实用
版

胎教有方



实施胎教，
创造奇迹

- ☺ 孕育聪明宝宝的秘诀
- ☺ 情绪胎教，塑造优秀宝宝
- ☺ 各孕期不同的饮食要求
- ☺ 夫妻如何共同进行胎教

内蒙古人民出版社

科学孕育指南全书

胎教有方

TAIJIAOYOUFANG



内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

胎教有方/王世平主编. — 呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2006.11

(科学孕育指南全书)

ISBN 7-204-08800-X

I. 胎… II. 王… III. 胎教—基本知识

IV. G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第131254号

科学孕育指南全书

王世平 主编

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦)

武汉武大图物印务有限公司印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 54 字数: 780千

2007年1月第1版 2007年1月第1次印刷

印数: 1—5000套

ISBN 7-204-08800-X/R·232 定价: 88.80元(共6册)

如发现印装质量问题, 请与我社联系。

联系电话: (0471) 4971562 4971659

前言

人才的造就和培养，必须从生命的最初开始。国内外医学家通过仪器测定：胎儿在母体内不是整日酣睡，而是随着自身的发育逐步具有皮肤感觉、肢体活动、呼吸运动、发声等能力。科学研究还表明，母亲腹中胎儿，可以利用自己的视觉、听觉和触觉接受外界的刺激，与母亲进行情感沟通，并能够作出本能的反应。

胎教就是根据胎儿的发育规律，有针对性地进行适当的启蒙教育，为孩子日后各项能力的发展提供一个更广阔的空间。如果错过了胎教机会，出生后的孩子就难以补上这一课。因此，要教育出一个健康、聪明、可爱的宝宝，孕期胎教千万不要错过。

成功的胎教与准妈妈的心理、情绪、营养、环境等多种因素有关。本书针对胎教的特点，通过环境、情绪、营养、语言、抚摸、音乐等胎教方法，帮您对胎儿进行良好的智力启蒙。环境胎教通过优化周围环境，让准妈妈身体健康、心情舒畅，使胎儿处于最佳的生长环境；情绪胎教通过对准妈妈进行情绪调节，使之忘掉烦恼和忧虑，创造清新的氛围及和谐的心境，并且通过母亲的神经递质作用，促使胎儿的大脑得以良好的发育；营养胎教指导准妈妈合理进食，促进胎儿大脑及身体的健康发育；语言胎教是胎儿时期胎儿与父母情感交流的桥梁，它可以使爸爸妈妈及早将自己的爱心传递给孩子，让孩子身心健康地成长；抚摸胎教是促进胎儿智力发育，加深父母与胎儿之间情感联系的有效方法；音乐胎教则对于孕妇兼有物理与心理的双重作用，能使准妈妈们保

持最佳状态，促进腹中的胎儿健康成长。通过对本书的阅读，我们相信即将成为母亲的你会更进一步了解科学胎教的细节，真正实现优生优育，使自己的家庭更加完美幸福，给孩子一个健康美好的未来。

从怀孕那天起，就开始进行胎教吧！只要方法得当，又能持之以恒，瓜熟蒂落时，你一定可以得到一个智力超群的健康宝宝。





目 录:

第一章 胎教——聪明宝宝的第一步

聪明的孩子是怎样产生的	2
怎样认识胎教	5
胎教从何时开始	8
看看古代人们是怎么实施胎教的	11
胎教真的能创造神童吗	17
国外胎教的成果	19
胎教的日历重点	23

第二章 孕育聪明宝宝的前提条件

胎儿的成长过程	27
孕育聪明宝宝的秘诀	28



让我们预知宝宝的未来	32
宝宝会和我一样聪明吗	37
猜猜看,宝宝像爸爸还是妈妈	40

第三章 可爱的宝宝是怎样诞生的

小胎儿的独白——“我在妈妈肚子里的9个月”	46
你不知道的神秘的胎儿世界	57
破解胎儿的6个秘闻	61

第四章 给宝宝一个良好的环境

环境因素很重要	69
环境胎教实施方案	71
营造一个舒适温馨的生活环境	77
准妈妈要避免的8大事项	78
不要让药品伤害宝宝	82
药物对孕妇和胎儿的影响	84

第五章 给自己一个快乐的心情

母亲情绪对胎儿的影响	90
宝宝最爱妈妈笑	94
情绪胎教,塑造优秀宝宝	97
装扮自己,让自己有一个好心情	103





为了宝宝,我要努力摆脱消极情绪	109
让我们一起击退不良情绪	112

第六章 给宝宝一个健康的身体

我要一个健康的宝宝	117
营养素——胎儿赖以生存的基础	119
叶酸:宝宝神经管缺损的克星	126
钙:帮助孕妈咪顺利生宝贝	128
怀孕了,你和宝宝吃些什么	131
孕期最易被忽视的“营养”	135
孕期请你疏远8种食物	137
孕妈咪孕期饮食与宝宝视力	140
合理饮食每一天	143
各孕期不同的饮食要求	148

第七章 给宝宝一个深沉的吻

胎教,从抚摸开始	154
抚摸胎教这样做	155
妈妈和胎儿做踢肚游戏	159
爱抚,充满爱意的胎教方法	160

胎教知识 胎教方法 胎教音乐



第八章 用音乐滋养你的宝贝

听听音乐好处多	164
百听不厌的音乐	165
音乐胎教能开发智力吗	167
该如何选择胎教音乐	171
音乐胎教的分类	176
音乐胎教的具体方法	180
音乐胎教的注意事项	183
不同受孕时期所选用的胎教音乐	185
音乐胎教进行式	189

第九章 和宝宝说说悄悄话

子宫对话胎教法	195
给胎儿起一个乳名	198
和胎儿说说话	199
胎教对话让胎宝宝舒适安定	200
语言胎教的实施	203
和宝宝一起读书	207
语言训练和呼唤训练	210
肚子里的宝宝爱读什么书	211





第十章 让宝宝各方面都优秀

胎教对儿童心理发展的影响	216
塑造宝宝的性格	220
胎教:设计宝宝好智商	225
给胎儿进行英语启蒙教育	231
两种艺术胎教:绘画与剪纸	232

第十一章 “爸爸胎教”令宝宝更聪明

爸爸怎样参与胎教	234
丈夫在胎教中对孕妇心理的帮助	239
爸爸胎教实施过程	244
夫妻如何共同进行胎教	246
爸爸声音的烙印	249

第十二章 胎教设计手册

选择你最喜欢的胎教方式	252
胎教法则	255
孕宝宝一月胎教设计	256
孕宝宝二月胎教设计	258
孕宝宝三月胎教设计	260
孕宝宝四月胎教设计	262



孕宝宝五月胎教设计	264
孕宝宝六月胎教设计	266
孕宝宝七月胎教设计	268
孕宝宝八月胎教设计	270
孕宝宝九月胎教设计	272
孕宝宝十月胎教设计	274
胎教每日设计	276
胎教日记	277



第一章

胎教——聪明宝宝的第一步

每一对年轻父母都希望自己有一个聪明的宝宝，这颗希望的种子早在父母孕育新生命的那一刻就已经被埋下了。那么，如何让这颗希望的种子生根、发芽、结果呢？如何帮助宝宝构筑聪明的头脑呢？这是每一位准妈妈、准爸爸都关心的问题。



我们的说明：

在怀孕早期，胎儿的大脑就已经开始了它的成长历程。

为了帮助宝宝大脑中那1000亿个细胞健康成长并发挥重要作用，每个妈妈都必须在怀孕期间照顾好自己。当宝宝还在妈妈的肚子里时，年轻的妈妈可以通过胎教的方法帮助宝宝构筑聪明的头脑。

聪明的孩子是怎样产生的

得到一个聪明的孩子几乎是每一对父母的希望。那么聪明的宝宝究竟是怎样产生的呢？是上天的恩赐吗？还是人为的努力呢？

我们的说明：

其实每一个胎儿都是潜在的天才。

聪明孩子的前提取决于胎儿期大脑的发育情况：

受孕后的第20天左右，胚胎中已有大脑原基存在；

妊娠第2个月时，大脑里沟回的轮廓已经很明显；

第3个月，脑细胞的发育进入了第一个高峰时期；

第4~5个月时，胎儿的脑细胞处于迅速发育的高峰阶段，并且偶尔出现记忆痕迹；





从第6个月起，胎儿大脑表面开始出现沟回，大脑皮层的层次结构也已经基本定型；

第7个月时，胎儿大脑中主管知觉和运动的神经已经比较发达，开始具有思维和记忆的能力；

第8个月时，胎儿的大脑皮层更为发达，大脑表面的主要沟回也已经完全形成。

据有关报道，胎儿的脑从妊娠6个月起就已具有140亿个脑细胞，也就是说已经基本具备了一生中所有的脑细胞数量。其后的任务只是在于如何提高大脑细胞的质量，若想再增加脑细胞的数量已经不可能了。这就是说，所有的胎儿在开始的时候，都处于同一起跑线上，在大脑发育过程中已经具备了天才的可能，日后聪明与否的分化就与胎教、后天教育有很大关系了。

我们的建议：

胚胎着床时，宝宝就开始与妈妈保持着甜蜜的沟通。因此，如果在胚胎形成的时候，爸爸和妈妈就开始给宝宝适宜的胎教，那么就可生出情智完全不同寻常的婴儿。

小贴士：受过胎教孩子的一些特点

经过实施音乐、美育、语言、抚摸、体操、饮食、环境等胎教的婴儿，出生后24小时内进行智能评测，这些新生儿表现出突出



的特点：

1. 不爱哭。虽然婴儿在饥饿、尿湿和身体不适时也会啼哭，但在得到满足之后啼哭便会停止。同时由于受过胎教的婴儿感音能力较好，每当听到母亲的脚步声、说话声就会停止啼哭。孩子也比较容易养成正常的生活规律。如在睡前播放胎教音乐或母亲哼唱催眠曲，婴儿就能很快入睡，满月后就能养成白天醒、晚上睡的习惯。

2. 能较早与人交往。婴儿出生2~3天就会用小嘴张合与大人“对话”，20天左右就会逗笑，2个多月就能认识父母，3个多月就能听懂自己的名字。

3. 较早学会发音。受过胎教的婴儿2个月时会发几个元音，4个月会发几个辅音，5~6个月发出的声音能表达一定的意思。

4. 较早地理解语言。受过胎教的婴儿4个半月时能认出第一件东西，6~7个月时能辨认手、嘴、水果、奶瓶等。这类婴儿能较早理解“不”的意思，早期学会服从“不”的孩子将更懂事、更听话。同时还会较早学会用姿势表示语言，会做“欢迎”、“再见”、“谢谢”等动作，也能较早理解别人的表情，所以，显得特别聪明可爱。

5. 较早学会说话。经过胎教和早教的孩子9~10个月时，就会有目的地叫爸爸、妈妈。但如果出生后不继续给以发音和认物训练，胎教的影响会在6~7个月时消失。受过胎教和早教的孩子在20个月左右便能背诵整首儿歌，并且也能背数。受过胎教的孩子入学后成绩也都比较优秀。



怎样认识胎教

胎教就是大人在外面教，胎儿在里面学吗？这么理解是片面的，胎教可以从两个方面来理解：一是直接效果的胎教，二是间接效果的胎教。

直接效果的胎教是直接针对胎儿的教育，包括：音乐胎教、光照胎教、抚摸胎教、语言胎教等。目的是给胎儿智力、情感方面提供积极的良性刺激，尽可能消除不经意的消极刺激。

但直接效果的胎教并不如有些人理解的那样狭隘，并不是天天给胎儿听优美的音乐，他长大后就一定能成为一个音乐家。这种直接的功利效果不可能从胎教中获得，即使是直接效果的胎教，它的作用也只能从间接看效果，即给胎儿带来了什么深层次的影响这一点上去理解。提倡对胎儿进行直接效果的胎教，不是说向胎儿直接教授知识，而是适当增加对胎儿的外界良性刺激，以促进胎儿各种感觉和大脑的更好发展。

间接效果的胎教，就是从广义上理解的胎教，指的是关注给胎儿提供更好的内部和外部环境，它包括：环境胎教、情绪胎教、智力胎教、品格胎教等。这些胎教方法的关注点不是教育胎儿本身，而是教育与胎儿有千丝万缕联系的母亲，包括母亲自身的条理和修养，通过这一点来影响胎儿的身体、感情、智力和性格。





所以关注间接效果的胎教，对整体提高胎儿素质、培养胎儿良好的先天禀赋、性格，无疑是很有意义的。

我们的说明：

所谓胎教，就是通过人为措施给孕妇创造优美的环境，通过母亲与胎儿正常的信息交换，使胎儿受到良好的宫内教育，促使胎儿的身心得到健康的生长发育。

胎教是一个具有丰富内涵的词。从抽象意义上讲，胎教蕴涵着家庭、社会的希望，是父母与孩子、环境和人类之间的互动。胎教涉及生物学、物理学、医学、社会学、教育学、音乐等多种学科，是多学科有机结合的实体。实施胎教能使生命更灵活、更生动。

由于胎教的含义十分广泛及人们进行胎教的自觉程度不同，胎教又常分为广义胎教与狭义胎教，以及有意胎教和无意胎教等。

广义胎教

广义胎教是指为了促进胎儿生理上和心理上的健康发育成长，同时确保孕产妇能够顺利地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。

狭义胎教

狭义胎教就是根据胎儿各感觉器官发育成长的实际情况，有

