

全国知名妇幼保健专家携专业团队权威打造

领先
健康母婴系列

王琪 编著

北京妇产医院及妇幼保健院围产医学科主任医师，副教授
北京市医疗事故鉴定委员会专家库成员
中华医学会北京分会司法鉴定所兼职司法鉴定人



280天 同步胎教 专家方案

- 全面打造幸福工程
- 同步综合信息板块
- 建设性的专家策略

自己打造优质宝宝
为爱而生 10月科学胎教

赠
挂图

孕产期保健瑜伽操&
十月怀胎全家总动员

中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

280天同步胎教专家方案 / 王琪编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2007.3

ISBN 978-7-5019-5869-6

I. 2… II. 王… III. ① R715.3 ② TS976.31 IV. R715.3
TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 020835 号



策划编辑: 王恒中

责任编辑: 王晓晨

责任终审: 劳国强

封面设计: 刘金华 旭 晖

美术编辑: 冯 静

文字编辑: 郝晓颖 薛 婷

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京佳信达艺术印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2007年3月第1版 2007年3月第1次印刷

开 本: 787 × 1092 1/16 印张: 16

字 数: 200千字

书 号: ISBN 978-7-5019-5869-6/TS·3417 定价: 26.80元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 010-85111729 传真: 010-85111730

发行电话: 010-85119845 010-65128898 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

70131S0X101ZBW

王琪 编著

北京妇产医院及妇幼保健院围产医学科主任医师、副教授
北京市医疗事故鉴定委员会专家库成员
中华医学会北京分会司法鉴定所兼职司法鉴定人

280天 同步胎教 专家方案

让每位女性的孕产育历程都不留遗憾!



目录 Contents

○图片协力：南京远景婴幼儿图书馆摄影 www.njbaby.cn
○摄影师：陈广义
○插图绘制：睿达点石

第一章 生命悄然而至的

第1个月

第1周 综述 / 8

- 第1天 胎教方案——认识胎教 / 10
- 第2天 胎教方案——胎教的形式 / 11
- 第3天 胎教方案——胎教的内容 / 11
- 第4天 胎教方案——胎教的时间安排 / 11
- 第5天 胎教方案——胎教的方法 / 12
- 第6天 胎教方案——胎教的作用 / 12
- 第7天 胎教方案——营养调理 / 13

第2周 综述 / 14

- 第8天 胎教方案——胎教在日本 / 15
- 第9天 胎教方案——胎教在英国 / 16
- 第10天 胎教方案——胎教在法国 / 18
- 第11天 胎教方案——胎教在美国 / 18
- 第12天 胎教方案——中国古代胎教 / 19
- 第13天 胎教方案——胎教与营养 / 20
- 第14天 胎教方案——胎教与环境 / 20

第3周 综述 / 21

- 第15天 胎教方案——生活习惯与胎教 / 22
- 第16天 胎教方案——情感与胎教 / 23
- 第17天 胎教方案——胎教与调理 / 24
- 第18天 胎教方案——初期的营养摄取 / 24
- 第19天 胎教方案——胎教与思维方式 / 25
- 第20天 胎教方案——胎养与胎教 / 25
- 第21天 胎教方案——胎教与行为 / 26

第4周 综述 / 27

- 第22天 胎教方案——补充叶酸 / 29
- 第23天 胎教方案——避免夫妻争吵 / 29
- 第24天 胎教方案——开始散步 / 29
- 第25天 胎教方案——起居要有规律 / 30
- 第26天 胎教方案——认识维生素 B₁₂ / 31
- 第27天 胎教方案——了解情绪胎教法 / 32
- 第28天 胎教方案——注意补锌 / 32

第二章 惊喜与紧张的

第2个月

第5周 综述 / 34

- 第29天 胎教方案——胎教要循序渐进 / 37
- 第30天 胎教方案——认识文学胎教 / 37
- 第31天 胎教方案——拥有良好的睡眠 / 37
- 第32天 胎教方案——开始做妊娠记录 / 38
- 第33天 胎教方案——做孕妈妈体操 / 39
- 第34天 胎教方案——认识美学胎教 / 39
- 第35天 胎教方案——给准爸爸上上课 / 40

第6周 综述 / 40

- 第36天 胎教方案——注意此周营养 / 42
- 第37天 胎教方案——认识形象意念胎教 / 43
- 第38天 胎教方案——少用手机 / 43
- 第39天 胎教方案——认识运动胎教 / 44
- 第40天 胎教方案——认识抚摸胎教 / 46
- 第41天 胎教方案——重视母爱 / 46

第42天 胎教方案——孕妈妈用药/46

第7周 综述/47

第43天 胎教方案——认识色彩胎教/49

第44天 胎教方案——认识日记胎教/50

第45天 胎教方案——母亲饮食习惯与胎教/50

第46天 胎教方案——认识母爱音乐胎教法/51

第47天 胎教方案——认识碘的重要性/51

第48天 胎教方案——胎教环境/52

第49天 胎教方案——远离有害气体/53

第8周 综述/53

第50天 胎教方案——营养胎教：认识蛋白质/54

第51天 胎教方案——了解抚摸胎教的方法/55

第52天 胎教方案——准爸爸的责任/56

第53天 胎教方案——减少糖的摄入量/56

第54天 胎教方案——增加纤维素的摄入量/57

第55天 胎教方案——准爸爸的作用/57

第56天 胎教方案——孕妈妈慎看电视/57

第三章 渐渐适应了

第3个月

第9周 综述/58

第57天 胎教方案——疏导情绪/60

第58天 胎教方案——学用自律训练法/61

第59天 胎教方案——在清晨微笑/61

第60天 胎教方案——通过居室环境调整情绪/62

第61天 胎教方案——注意营养摄入/62

第62天 胎教方案——试着动手设计小玩具/63

第63天 胎教方案——做瑜伽放松心情/63

第10周 综述/64

第64天 胎教方案——行为与胎教/66

第65天 胎教方案——睡个午觉心情好/67

第66天 胎教方案——打扮出好心情/67

第67天 胎教方案——避免温差过大/68

第68天 胎教方案——学习绘画/69

第69天 胎教方案——适当补充鱼类食品/69

第70天 胎教方案——摆脱消极情绪/70

第11周 综述/71

第71天 胎教方案——适当补钙/72

第72天 胎教方案——做瑜伽，好心情/73

第73天 胎教方案——看可爱宝宝的图片/73

第74天 胎教方案——生活习惯与胎教/74

第75天 胎教方案——艺术品欣赏/74

第76天 胎教方案——读读文学作品/75

第77天 胎教方案——注意饮食调节/75

第12周 综述/76

第78天 胎教方案——美丽孕妈妈/78

第79天 胎教方案——洗澡洗出好心情/79

第80天 胎教方案——漂亮衣服，美丽心情/80

第81天 胎教方案——让准爸爸按摩/80

第82天 胎教方案——美丽胎教：注意妊娠纹/81

第83天 胎教方案——美丽胎教：注意妊娠斑/82

第84天 胎教方案——美丽头发，美丽心情/83

第四章 喜怒忧乐的

第4个月

第13周 综述/84

第85天 胎教方案——运动与胎教/86

第86天 胎教方案——子宫对话/87

第87天 胎教方案——保持母亲的温柔与爱心/88

第88天 胎教方案——听《四小天鹅舞曲》/88

第89天 胎教方案——音乐胎教要谨慎/89

第90天 胎教方案——给宝宝取个乳名/89

第91天 胎教方案——教准爸爸一手/90

第14周 综述 /90

- 第92天 胎教方案——注意补脑食品 /92
- 第93天 胎教方案——买束花回家 /92
- 第94天 胎教方案——学习剪纸 /93
- 第95天 胎教方案——不要多愁善感 /94
- 第96天 胎教方案——买几件宝宝的小衣服 /94
- 第97天 胎教方案——制怒保平安 /94
- 第98天 胎教方案——创造良好的“子宫”环境 /96

第15周 综述 /96

- 第99天 胎教方案——呼吸新鲜空气 /98
- 第100天 胎教方案——给宝宝准备第一件玩具 /99
- 第101天 胎教方案——注意水果的摄入量 /99
- 第102天 胎教方案——静下心来动动笔 /100
- 第103天 胎教方案——为做妈妈而自豪 /101
- 第104天 胎教方案——避免不自然的振动 /101
- 第105天 胎教方案——准爸爸与胎教 /102

第16周 综述 /102

- 第106天 胎教方案——告别忧郁烦闷 /104
- 第107天 胎教方案——做做“白日梦” /105
- 第108天 胎教方案——与胎宝宝交流 /105
- 第109天 胎教方案——呼吸训练 /106
- 第110天 胎教方案——可以适当外出旅游 /107
- 第111天 胎教方案——早晨和胎宝宝说几句悄悄话 /107
- 第112天 胎教方案——让准爸爸这样做 /107

第五章 动感中呵护的

第5个月

第17周 综述 /108

- 第113天 胎教方案——了解气胎教 /110
- 第114天 胎教方案——脑呼吸胎教 /111
- 第115天 胎教方案——做胎儿体操 /111
- 第116天 胎教方案——为你的胎宝宝跳一曲舞 /112

- 第117天 胎教方案——准爸爸的新任务 /112
- 第118天 胎教方案——用收录机进行音乐胎教 /113
- 第119天 胎教方案——爱心塑造聪明宝宝 /114

第18周 综述 /115

- 第120天 胎教方案——多喝牛奶 /116
- 第121天 胎教方案——晚间爱抚 /118
- 第122天 胎教方案——不要自己吓自己 /118
- 第123天 胎教方案——给胎宝宝唱欢快的歌 /119
- 第124天 胎教方案——在入睡前想象 /119
- 第125天 胎教方案——在上午来个日光浴 /120
- 第126天 胎教方案——清晨饮一杯白开水 /121

第19周 综述 /121

- 第127天 胎教方案——听一首快乐儿歌 /123
- 第128天 胎教方案——注意补铁 /124
- 第129天 胎教方案——感觉运动训练 /124
- 第130天 胎教方案——记忆训练的重要性 /125
- 第131天 胎教方案——语言训练 /126
- 第132天 胎教方案——营养胎教 /126
- 第133天 胎教方案——语言胎教注意事项 /127

第20周 综述 /127

- 第134天 胎教方案——营养胎教 /129
- 第135天 胎教方案——呼唤训练 /129
- 第136天 胎教方案——“踢肚游戏” /130
- 第137天 胎教方案——品格养胎心灵操 /131
- 第138天 胎教方案——听《小星星变奏曲》 /131
- 第139天 胎教方案——家庭成员参与胎教 /132
- 第140天 胎教方案——怎样选择胎教音乐 /132

第六章 亲情互动中的

第6个月

第21周 综述 /134

- 第141天 胎教方案——游戏胎教 /136

- 第142天 胎教方案——教胎宝宝认字母 /136
- 第143天 胎教方案——摸摸可爱的胎宝宝 /137
- 第144天 胎教方案——想象“音乐形象” /138
- 第145天 胎教方案——注意此周营养 /138
- 第146天 胎教方案——找个话题和胎宝宝聊聊 /139
- 第147天 胎教方案——胎儿的记忆力与胎教 /139

第22周 综述 /140

- 第148天 胎教方案——记忆游戏 /141
- 第149天 胎教方案——“音乐浴” /142
- 第150天 胎教方案——和胎宝宝玩节拍游戏 /143
- 第151天 胎教方案——抚摸加轻压胎教 /143
- 第152天 胎教方案——胎儿的EQ教育 /144
- 第153天 胎教方案——吃点小零食 /144
- 第154天 胎教方案——随时随地与胎宝宝交流 /145

第23周 综述 /145

- 第155天 胎教方案——去公园看一看 /147
- 第156天 胎教方案——学唱名曲 /148
- 第157天 胎教方案——教你的胎宝宝来唱歌 /148
- 第158天 胎教方案——和准爸爸一起想象爱情结晶 /149
- 第159天 胎教方案——帮助胎儿运动 /149
- 第160天 胎教方案——给你的胎宝宝朗诵 /150
- 第161天 胎教方案——游泳是项好运动 /151

第24周 综述 /152

- 第162天 胎教方案——父母与胎儿互动 /154
- 第163天 胎教方案——“训练”胎儿 /154
- 第164天 胎教方案——营养胎教 /154
- 第165天 胎教方案——哼唱几首快乐的歌 /155
- 第166天 胎教方案——给胎宝宝上常识课 /156
- 第167天 胎教方案——带着胎宝宝去散步 /157
- 第168天 胎教方案——轻拍游戏胎教 /157

第七章 充满喜悦的

第7个月



第25周 综述 /158

- 第169天 胎教方案——通过数胎动与胎宝宝交流 /160
- 第170天 胎教方案——让准爸爸参与睡前胎教 /160
- 第171天 胎教方案——给胎宝宝讲故事 /161
- 第172天 胎教方案——“无为而治” /161
- 第173天 胎教方案——营养胎教 /162
- 第174天 胎教方案——给胎儿讲画册故事 /162
- 第175天 胎教方案——安排规律性胎教 /163

第26周 综述 /163

- 第176天 胎教方案——培养生活情趣 /165
- 第177天 胎教方案——光敏感训练 /166
- 第178天 胎教方案——游戏胎教训练 /167
- 第179天 胎教方案——学习图形 /167
- 第180天 胎教方案——克服不良的胎教情绪：担忧 /168
- 第181天 胎教方案——编织也是一种胎教 /168
- 第182天 胎教方案——形体美学与胎教 /169

第27周 综述 /170

- 第183天 胎教方案——听《E小调第九交响曲》 /171
- 第184天 胎教方案——和胎宝宝交流时说什么 /172
- 第185天 胎教方案——听名曲《月光》 /173
- 第186天 胎教方案——注意夫妻关系 /174
- 第187天 胎教方案——好品格亦养胎 /175
- 第188天 胎教方案——胎教想象法 /175
- 第189天 胎教方案——营养胎教 /176

第28周 综述 /177

- 第190天 胎教方案——欣赏古筝曲《渔舟唱晚》 /179
- 第191天 胎教方案——给胎宝宝讲故事的原则 /180
- 第192天 胎教方案——家务劳动与胎教 /180
- 第193天 胎教方案——欣赏民乐《春天来了》 /181

第194天 胎教方案——欣赏圆舞曲《蓝色多瑙河》/182

第195天 胎教方案——欣赏书法《上阳台帖》/182

第196天 胎教方案——读抒情诗《再别康桥》/183

第八章 感觉与思考充分交流的

第8个月

第29周 综述 /184

第197天 胎教方案——尝试国画与书法 /186

第198天 胎教方案——给胎宝宝读《登鹳雀楼》/186

第199天 胎教方案——给胎宝宝讲《乌鸦喝水》
的故事 /187

第200天 胎教方案——教胎宝宝认汉字 /188

第201天 胎教方案——母爱胎教 /188

第202天 胎教方案——听莫扎特的《春泉》/189

第203天 胎教方案——营养胎教 /189

第30周 综述 /190

第204天 胎教方案——准爸爸的对话胎教 /192

第205天 胎教方案——教胎宝宝认识动物 /193

第206天 胎教方案——听《动物狂欢节组曲》/193

第207天 胎教方案——持之以恒做胎教 /194

第208天 胎教方案——听《欢乐颂》/195

第209天 胎教方案——英语启蒙教育 /195

第210天 胎教方案——运动胎教注意事项 /196

第31周 综述 /196

第211天 胎教方案——听《土耳其进行曲》/198

第212天 胎教方案——赏名画《向日葵》/198

第213天 胎教方案——数字的学习 /199

第214天 胎教方案——来个大合唱 /199

第215天 胎教方案——看书与胎教 /200

第216天 胎教方案——听《摇篮曲》/201

第217天 胎教方案——营养胎教 /201

第32周 综述 /202

第218天 胎教方案——“推、推、推”的游戏 /204

第219天 胎教方案——听民乐《百鸟朝凤》/204

第220天 胎教方案——触摸胎教 /205

第221天 胎教方案——教胎宝宝学拼音 /206

第222天 胎教方案——形象意念与胎教 /206

第223天 胎教方案——听名曲《鳟鱼》/207

第224天 胎教方案——给胎宝宝读《龟兔赛跑》
的故事 /207

第九章 面临最后“冲刺”的

第9个月

第33周 综述 /208

第225天 胎教方案——映像传递训练 /210

第226天 胎教方案——听名曲《水上音乐》/210

第227天 胎教方案——讲幽默小故事 /211

第228天 胎教方案——营养胎教 /212

第229天 胎教方案——听民乐《金蛇狂舞》/212

第230天 胎教方案——写下你的期待 /212

第231天 胎教方案——做放松运动 /213

第34周 综述 /214

第232天 胎教方案——熟悉常用招呼用语 /215

第233天 胎教方案——教胎宝宝玩扑克牌 /216

第234天 胎教方案——哼唱《小燕子》/216

第235天 胎教方案——讲《狼来了》的故事 /217

第236天 胎教方案——编首儿歌给胎宝宝 /218

第237天 胎教方案——情绪调适 /218

第238天 胎教方案——营养胎教 /219

第35周 综述 /219

第239天 胎教方案——为宝宝制作“见面礼”/221

第240天 胎教方案——习惯与胎教 /221

第241天 胎教方案——全脑思维训练 /222

- 第242天 胎教方案——做些分娩准备运动 /223
第243天 胎教方案——教胎宝宝堆积木 /223
第244天 胎教方案——教胎宝宝背儿歌 /224
第245天 胎教方案——父子对话 /224

第36周 综述 /225

- 第246天 胎教方案——欣赏名曲《小夜曲》/227
第247天 胎教方案——开始定时进行光照胎教 /227
第248天 胎教方案——做深呼吸操 /228
第249天 胎教方案——做足部操 /228
第250天 胎教方案——听名曲《G大调小步舞曲》/229
第251天 胎教方案——欣赏名曲《梦幻曲》/230
第252天 胎教方案——营养胎教 /231

第十章 等待“瓜熟蒂落”的

第10个月

第37周 综述 /232

- 第253天 胎教方案——听民歌《茉莉花》/234
第254天 胎教方案——情绪胎教 /235
第255天 胎教方案——读诗集《飞鸟集》/236
第256天 胎教方案——告诫自己“要加油”/236
第257天 胎教方案——“顺便”告诉胎宝宝更多的事 /237
第258天 胎教方案——练习减轻生产痛苦的辅助动作 /237
第259天 胎教方案——营养胎教 /238

第38周 综述 /238

- 第260天 胎教方案——增进反射能力 /240
第261天 胎教方案——注意少吃盐 /240
第262天 胎教方案——讲童话故事《小蝌蚪找妈妈》/241
第263天 胎教方案——护理好自己 /242
第264天 胎教方案——教胎宝宝认识颜色 /242

- 第265天 胎教方案——听《春节序曲》/242

- 第266天 胎教方案——听《D大调第三管弦乐曲》/243

第39周 综述 /244

- 第267天 胎教方案——教胎宝宝折纸 /246
第268天 胎教方案——调节害怕分娩情绪 /246
第269天 胎教方案——最新胎教工具 /247
第270天 胎教方案——准爸爸妈妈给胎宝宝唱歌 /248
第271天 胎教方案——胎宝宝的性格培养 /249
第272天 胎教方案——讲神话故事《女娲补天》/249
第273天 胎教方案——坚持给胎儿补脑 /250

第40周 综述 /250

- 第274天 胎教方案——向胎宝宝介绍家庭成员 /252
第275天 胎教方案——胎教可防止分娩时出现麻烦 /253
第276天 胎教方案——行为与胎教 /253
第277天 胎教方案——分娩前要坚持胎教 /254
第278天 胎教方案——勇敢乐观去面对分娩 /254
第279天 胎教方案——胎教是新生儿教育的前驱 /255
第280天 胎教方案——产前保持充足的睡眠 /255



生命悄然而至的第1个月

当女性的卵子与男性的精子结合成肉眼看不见的受精卵时，一个新生命从此悄然而至了。卵受精后7~12天便可“着床”，逐渐成长。这个时期的胎儿，眼睛、鼻子、耳朵尚未形成，但嘴和下巴的雏形已经能辨认了。

在第1个月血液循环系统器官原型已经出现，脑、脊髓神经系统器官原型也已形成；肝脏在这个时期亦开始显著发育；这时母亲的血液已在小生命的血管中缓缓地流动，心脏在第2周末成形并在第3周起开始了搏动；与母体相连的胎盘、脐带也是从这个时期开始发育了。不要以为胎教在此时是派不上用场的，其实，从第一个月开始，胎教就应该进入孕妈妈的孕期生活。那么，让我们从认识胎教开始入手吧……

第

1

周

综述



经过很长一段时间的精心准备，相信你们夫妻二人的心理和生理都已足够经受这次“造人历程”了。现在，你已经开始准备要一个可爱的宝宝了，以妊娠期40周来计算，准备产生新卵子的一周被视为第1周。这一周具有特别的意义。在准备经历怀孕的第一周内，健康的生活方式是首先要注意的，比如远离烟酒、不在有辐射或对人体有害的环境中作业等等——当然，如果这时你对那些对怀孕会产生危害的行为、环境和禁忌药品都还不了解，甚至孕前健康检查都没有做，那建议你们还是再准备调整一段时间。



母体状况

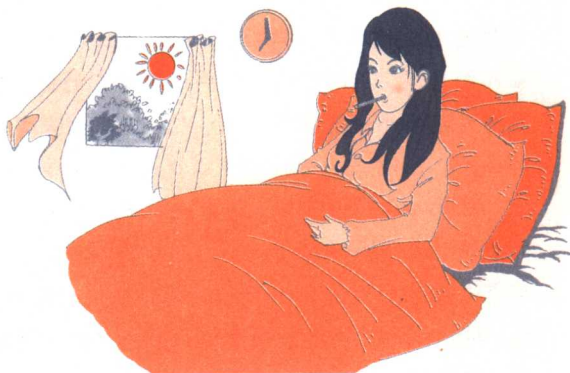
这周是上次月经刚过的第一周，你如果准备怀孕，最大的可能就是下次月经的前14天左右。孕期妇女生理心理上会有很多变化，生活上要有相应的调适，因为宝宝的发育与你息息相关。

为了你的健康和宝宝的成长，你需要学习很多知识，并开始做些准备工作，比如：可以自己测算一下排卵周期，即月经周期。主要方法是基础体温法，即每天早晨醒来后身体不做任何运动，用体温表测出体温，坚持做一个月后，就可以制成一个基础体温表曲线图。一般排卵期的体温会升高 $0.3^{\circ}\text{C} \sim 0.5^{\circ}\text{C}$ ，根据基础体温图，在排卵期你就可以做好迎接新生命的准备了。



受精过程

此时胎宝宝还没有正式成形，所以我们要先熟悉一下受精过程。受精是指精子和卵子（卵细胞）相互融合、形成受精卵的复杂过程。人类卵细胞与精子结合的部位是在输卵管壶腹部。通过性交而射精使精子射入阴道后，精子沿女性生殖道向上移送到输卵管。精子一旦进入女性生殖道即经历成熟变化并存活2天左右。而成群的精子在运行过程中经过子宫、输卵管肌肉的收缩运动，大批精子失去活力而衰亡，最后只有约20~200个精子到达卵细胞的周围，最终只能有一个精子与一个卵子结合，形成受精卵。受精卵就是胎宝宝的最初雏形。



↑ 孕妈妈早晨起来量基础体温



胎教要点

天下的父母都想生一个健康聪明的宝宝，因此，父母在怀孕前双方都要有一个周全的考虑和计划，包括：了解孕前准备、优生优育的相关医学知识；孕前健康检查；避免过度劳累、不良心情；避免X射线、辐射；要戒烟戒酒；注意药物影响怀孕等。当然，如果这些事情你们在几个月前已经做好了，那么现在，你们要做的就是，一边熟悉胎教的理论（因为现在还没有“用武之地”），一边幸福地等待宝宝的到来了。



专家提示

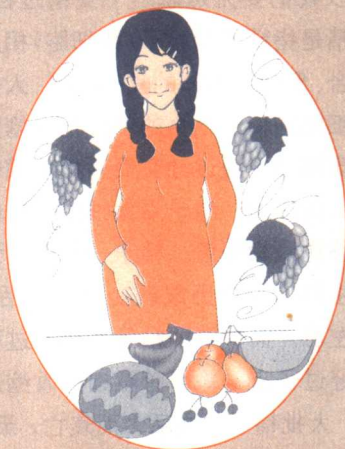
除了健康的生活方式，保持健康的心态也十分重要。比如经常和爱人聊些轻松愉快的话题、回忆你们的儿时趣事、计划有了小宝贝以后的生活、找到两人都能接受的教育孩子的方式方法。可以多留心周围新生了小宝宝的父母，从他们身上总结出你们以后可以用到的方法和经验。而且你们会感到这即将逝去的、宝贵的二人世界是多么值得珍惜。



小贴士 TIPS 选择合适的季节怀孕

选择在合适的季节里怀孕，同样是优生学不可忽视的问题。因此，要从营养、气候条件、疾病发生这三个方面考虑，从而选择最佳季节怀孕。三、四月份怀孕，孕期经过春夏秋三季，都能提供良好的日照条件以及温和的气候，不仅有利于孕妈妈及胎儿的健康，还能避开病毒感染的高发季节，又能使产妇躲过酷暑时生产。所以三、四月份可以说是怀孕的好季节。

从优生学角度来讲，还有一种说法，认为受孕的最佳时期是每年的七、八月份。在怀孕后最初3个月是胎儿的大脑组织开始形成和分化的时期，这时，对母体子宫内各种因素极为敏感。但此时期受孕，宫内的胎儿较少受到病毒性感染，且正逢蔬菜瓜果的收获季节，孕妈妈便于摄入丰富的营养素，这对胎儿的大脑发育是极为有利的。



↑ 怀孕的季节选择在瓜果蔬菜多的时候

第 1

天胎教方案

认识胎教



所谓胎教，是为了促进胎儿身心健康地发育成长，并确保孕产妇安全所采取的各项保健措施。同时利用一定的方法和手段，通过母体给予胎儿有利胎儿大脑和神经系统功能、尽早成熟的有益活动，进而为出生后的继续教育奠定良好基础。

胎教一词源于我国古代。古人认为，胎儿在母体中能够受到孕妈妈情绪、言行的感化，所以孕妈妈必须谨守礼仪，给胎儿以良好的影响。

胎儿具有惊人的能力，为开发这一能力而施行胎儿教育，近年越来越引起人们的关注。美国著名的医学专家托马斯的研究结果表明，胎儿在6个月时，大脑细胞的数目已接近成人，各种感觉器官趋于完善，对母体内外的刺激能做出一定的反应。这就给胎教的实施提供了有力的科学依据。

第 2 天胎教方案

胎教的形式



广义胎教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。因为没有健康的母亲,也不会出生强壮的胎儿。有人也把广义的胎教称为“间接胎教”。

狭义胎教是根据胎儿各感觉器官发育成长的实际情况,有针对性地,积极主动地给予适当合理的信息刺激,使胎儿建立起条件反射,进而促进其大脑功能、躯体运动功能、感觉功能及神经系统机能的成熟。换言之,狭义胎教就是在胎儿发育成长的各时期里,科学地提供视觉、听觉、触觉等方面的刺激,如光照、音乐、对话、拍打、抚摸等,使胎儿大脑神经细胞不断增殖,神经系统和各个器官的功能得到合理的开发和训练,以最大限度地发掘胎儿的智力潜能,达到提高人类素质的目的。从这个意义上讲,狭义胎教也可称之为“直接胎教”。所以胎教是临床优生学与环境优生学相结合的实际具体措施。

第 3 天胎教方案

胎教的内容



一般说来,胎教的内容包括三部分:听音乐、练“体操”和胎儿对话。

胎儿对音乐十分敏感。轻松愉快的乐曲,可以使胎儿烦躁的心情稳定,心率正常;相反,摇滚乐和噪音使胎儿焦虑不安,心跳加快。具体做法是将录音机的耳机放在孕妈妈的腹部,每天播放音乐数次,每次 15~30 分钟。但也有专家认为这样会损害胎儿听力。

帮助胎儿锻炼身体,练“体操”的具体做法是由准妈妈和准爸爸用手轻轻触摸胎儿。轻摸、轻触胎儿,都是对胎儿的爱抚,每次可以触摸 20 分钟左右,最好在晚上睡前进行。

触摸胎儿可以与胎儿对话同时进行。一边摸胎儿,一面轻声和胎儿“交谈”,使胎儿熟悉自己和外界的事物。胎儿在母亲体内对声音的音调、音频十分敏感,利用胎教与胎儿对话,正是沟通父母与胎儿之间感情的有利桥梁。

第 4 天胎教方案

胎教的时间安排



胎儿在母体内不是终日昏睡的,而是有知觉的。胎儿可以因为母亲身体的变化,情绪



的改变而发生相应的反应,也可以接受外界的刺激,如声、光、触摸等,储存记忆一直到出生。这些就为胎教提供了科学依据和实施条件。那么如何合理安排胎教呢?

准父母一般应该根据早、中、晚期胎儿发育的不同生理特点,循序渐进地进行胎教。在孕早期应准备好胎教仪器、胎教音乐磁带、胎教日记本等。从第4个月起可进行胎教,胎教时间可安排在早上起床后,午睡后或下班后,晚上临睡前。抚摸运动、对话胎教、音乐胎教可交替进行。

刚开始胎教时,每次时间以3~5分钟为宜,随着月份的增加,可延至5~15分钟,胎教内容也有所增加,但每天进行胎教的时间相对固定,内容应相对固定,循序增加。

第

5

天胎教方案

胎教的方法



孕妈妈要注意了,对宝宝进行胎教要掌握科学的方法,才能达到胎教的效果。对胎儿进行胎教的方法很多,通常采用如下方法:

- 给胎儿听轻松、柔和、悦耳的音乐,注意音量不可过大,节奏不可过快;
- 与胎儿对话,教些简单的语言,可以描述一些声音、光和美的语言,或做简单的算术题;
- 轻轻拍打、抚摸胎儿。促进知觉的发育,使其对触摸产生反应;
- 轻轻呼唤他的名字。如果在怀孕6个月就起好名字,经常呼唤,孩子出生后对名字的反应会早一些出现。

第

6

天胎教方案

胎教的作用



我们平时所说的胎教就是要通过给胎儿适当的刺激来达到这一目的。所以,一般来说,接受过胎教的婴儿比未接受过的婴儿反应更灵活,发育也更迅速一些。但如果说胎教能使孩子成为“神童”却有些言过其实。因为“神童”(即智力超常儿童)是良好的先天遗传和后天教育综合影响的结果,而胎教虽然能在一定程度上促进胎儿大脑发育,但单凭胎教却不能塑造“神童”。

一般的胎教方法也较简单,容易掌握,如给胎儿听音乐、抚摸按摩、利用胎教器与

胎儿“交流”等。所以，并没有能使孩子成为超常儿童的神奇胎教方法。但通过各种适当的、合理的信息刺激，一定会促进胎儿的各种感觉功能的发育成熟，为出生后的早期教育打下一个良好基础。未来的爸爸妈妈们要重视对胎儿的胎教，但也一定要正确认识胎教的作用。



小贴士 TIPS

选择最佳受孕年龄

专家提醒，怀孕不要错过最佳生育年龄。女性的生育年龄以23~35岁之间最为适宜。这期间，女性全身发育已完全成熟，卵子质量高，这时怀胎生育，妊娠并发症少，分娩危险小，胎儿生长发育好，早产、畸形儿和痴呆儿的发生率最低。在此期间，夫妻双方生活经验丰富，精力充沛，有利于抚育好婴儿。

如果过早地怀孕生育，胎儿会同仍在发育中的母亲争夺营养，对母亲健康和胎儿发育都不利；如果女性过早或超过35岁以后才第一次怀孕生育，难产发生率会增高，新生儿容易发生窒息，损伤和死亡。随着女性年龄增大，卵子逐渐老化，容易发生畸变，先天性畸形和痴呆儿的发生率随之增高。



女性应该选择合适的受孕年龄受孕→

营养调理



孕妈妈对自身的营养调理在怀孕初期是不可缺少的一个环节，对胎儿的影响也是十分直接的，因此一开始怀孕的孕妈妈就要密切关注这些常识。在唐代药王孙思邈的《千金要方》一书中，记载有“逐月养胎方”：“妊娠一月，名始胚。饮食精熟酸美，受御宜食大麦，无食腥辛，是谓才正。”胎儿在母体中的头两个月被叫做“胚胎”，此时，是胎儿各器官系统分化成形的重要时期。而此间又往往是孕妈妈“害喜”的时候，因此要在饮食方面注意

调理,合理搭配营养,少吃油腻辛辣的食品,而要常吃清淡爽口或略带酸味的食物。总之,这时期的孕妈妈,想吃什么就要尽量满足自己所求,不能因孕吐就不吃东西,一定要保证体内的营养需要。

第

2

周

综述



进入第2周后期,根据每天自己的基础体温,你会发现自己已经进入排卵期,那么恭喜你了,你有当妈妈的机会啦。现在你就应该做好准备了。

此周,有了孕育计划的未来爸爸妈妈们多多少少有些紧张了,离受孕的日子越来越近,未来爸爸妈妈们更应该多加注意,即使不舒服,也不要轻易用药,最好请医生来帮忙,当然,在诊断前,要告诉医生你们的怀孕计划。如果一切正常,那就静静等待宝宝到来的那一天来临吧。



母体状况

此周末来妈妈的身体当然没有变化,因为宝宝还没有正式来到呢。但此时的待孕妈妈更得注意饮食的调节。为了使妈妈宝宝都健康,应注意科学配餐,不仅追求色、香、味、形,而且更重视营养平衡。

怎样吃才能做到营养平衡呢?这就要保证充足的热能和优质蛋白质的供给,还要摄入充足的无机盐、微量元素和适量的维生素,如钙、铁、锌、铜、碘及维生素A、维生素D和叶酸等,这样才能使受精卵强壮,为受孕和优生创造必要条件。



最佳怀孕期

进入第2周后期,根据基础体温你会发现你已经进入排卵期,现在你就应该做好准备了。基础体温法是根据月经周期确定的,月经是指有规律的、周期性的子宫出血。与卵巢内周期性卵泡成熟、排卵和黄体形成有关。

大约在月经周期的第5~13天卵泡成熟,这时子宫内膜增生,排卵后大约在月经周期的第14~23天时是黄体成熟阶段,这时子宫内膜继续增厚,如果没有受精,子宫内膜即脱落,成为月经。正常的月经持续2~7天,第2~3天时出血量最多,大约为20~60毫升。月经后第13~20天时是你的最佳怀孕期,你可以与丈夫共同调整身体健康状态,在最佳时间完成你们的使命。



胎教要点

在这一周里,向待孕妈妈介绍一下世界各地对胎教的研究情况,以及胎教方面的理论与概念。当然,除了这些,待孕妈妈还应该继续保持健康的生活方式,同时注意营养的摄入。如果待孕妈妈以前的生活不规律,从这个时候起一定要纠正——不要熬夜,每天定时休息,保持充足睡眠,不宜过于劳累,避免剧烈运动。

还有,均衡充足的营养一定要保证。罐头食物,油炸、油腻食物、冷饮之类的要少吃,多吃蔬菜、瘦肉和豆制品。其次,充足的休息是很重要的。同时,以上事项,待孕妈妈也要提醒未来爸爸注意。



专家提示

现在一定要避免患热性疾病、病毒感染,避免接触放射线及化学药物。要注意饮食上对各种营养的摄取。在精神上也要充分放松,保持良好的心态来迎接小生命的到来。

每天早晨临起床前测量一下基础体温,并做记录,可以全面了解自己的排卵情况及生殖内分泌功能,能够更加准确地掌握受孕期。

应该准备好自己身体的内环境与生活的外环境。可以自己测算排卵周期,即月经周期。主要方法是一般来说排卵期的体温会升高 $0.3^{\circ}\text{C} \sim 0.5^{\circ}\text{C}$,根据基础体温表,在排卵期你就可以做好迎接新生命的准备了。



↑ 待孕妈妈要保持心情舒畅

第 8

天胎教方案

胎教在日本



在外国,重视胎教并于民间广为流传的首推日本。从江户时代开始,胎教学说便和人们的经验结合在一起,以各种方式传了下来。直到西方医学进入日本之前,“胎教”曾一