

王新良 谭淑卓 主编

280天

280TIAN TAO JIAO

胎教

让宝宝赢在起跑

线上

天

天

读



河北科学技术出版社

TJ

280天
胎教
天天读

TIAN TIAN DU

王新良 谭淑卓 主编



河北科学技术出版社

主 编 王新良 谭淑卓
副主编 张 涛 杨玉巧 张书改 李红梅
许夕霞 杨晓文
编 委 卢士燕 张 欣 李慧敬 郭彬芳

图书在版编目 (C I P) 数据

280 天胎教天天读/王新良,谭淑卓主编. —石家庄:
河北科学技术出版社,2007.5
ISBN 978 - 7 - 5375 - 3487 - 1

I. 2 ... II. ①王... ②谭... III. ①胎教 - 基本知识
②妊娠期-妇幼保健-基本知识 IV. G61 R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 073530 号

280 天胎教天天读

王新良 谭淑卓 主编

出版发行	河北科学技术出版社
地 址	石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)
印 刷	深泽利民印刷有限公司
经 销	新华书店
开 本	850 × 1168 1/32
印 张	9.875
字 数	247000
版 次	2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷
印 数	3000
定 价	18.00 元



TJ

前言

0 ~ 280

TIAN TIAN DU



望子成龙、望女成凤，是天下所有父母的心愿。哪个父母不希望宝宝健康成长！哪个父母不希望宝宝聪明可爱！宝宝不仅是夫妻爱情的结晶，更是家庭、社会和国家希望之所在。当前，随着社会的不断发展，竞争也日趋激烈。然而，无论竞争多么激烈，归根结底还是人才的竞争。作为新世纪的新婚夫妇，深知优生优育的重要性，谁也不愿意自己的孩子输在人生的起跑线上。因此，正确、及时地对胎儿进行养育和教育，就具有十分重要的意义。

随着各国胎教研究的日益深化，胎教逐渐成为了一门内容丰富的学问。这其中不仅包括优生优育的思想，更包括十月怀胎的过程中环境、心理、音乐、语言、运动、饮食等多方面的细致内容。

我们本着科学、全面、实用的原则编写本书，力求能满足年轻夫妇们的高品质孕育要求。本书根据妊娠的过程从第一天的胎教开始讲起，按妊娠 1~10 个月各个阶段，以每日一题的形式详细叙述、讲解与胎教有关的知识，包括胎教的

意义、胎教与优生的关系、胎教的作用、情绪对胎儿的影响、胎教与胎儿的关系、母亲对胎儿的重要性、父亲与胎教、胎教的具体方法、影响胎教的常见问题等。

本书的一个重要的特点就是有网络依托，读者朋友们可以针对本书没有涉及到的问题在儿童健康网（www.etjk.net）与本书主要作者进行交流、沟通。购买本书，等于同时购买了儿童健康顾问的服务。让我们共同为了宝宝的健康努力，掌握科学的胎教方法，自觉地对胎儿进行正确的胎教，铸就孩子先天良好的身心素质，为孩子的成长奠定坚实的基础。

编 者



TIAN TIAN DU

目
录

1. 什么是胎教	/1
2. 现代胎教的特点	/2
3. 怎样正确认识胎教	/3
4. 要正确认识胎教的作用	/4
5. 胎教有什么科学依据	/5
6. 胎教的意义	/6
7. 胎教成功的要素	/7
8. 胎教的具体方法	/8
9. 呼吸调节有利于提高胎教效果	/10
10. 胎教不能改变智力遗传	/11
11. 孕前妈妈要准备好	/13
12. 孕前爸爸要准备好	/14
13. 孕前准备三个“一”	/15
14. 什么是最佳受孕时机	/16
15. 乙肝妇女何时怀孕最佳	/17
16. 孕前妈妈早防疫	/18
17. 孕前妈妈要忌口	/19
18. 孕前爸爸要警惕精子杀手	/20
19. 胎儿的性别是由什么决定的	/22
20. 胎儿的感觉发育	/23
21. 教你推算预产期	/24
22. 胎教日记很重要	/25
23. 怎样记胎教日记	/26
24. “高危妈妈”要心中有数	/27
25. 夫妻血型不同对胎儿有影响吗	/28
26. 什么是“优生”	/29
27. 胎教从何时开始	/30
28. 正确看待胎教对胎儿的影响	/31
29. 受孕当月应如何进行胎教	/32





30. 父母的无意胎教与有意胎教	/33
31. 0~10 月胎教日历重点	/34
32. 孕妇应该知道的数字	/36
33. 孕 1 个月胎儿的发育变化	/37
34. 妊娠初期的胎教	/38
35. 怀孕第 1 个月的胎教	/39
36. 孕 2 个月胎儿的发育变化	/40
37. 良好胎教要注意几方面	/41
38. 谁是胎教的主角	/42
39. 准爸爸是胎教最重要的配角	/43
40. 家庭其他成员能为胎教做些什么	/44
41. 感染性疾病对胎儿健康的影响	/45
42. 孕妇感冒怎样用药	/46
43. 孕妇服止痛药会增加流产几率	/47
44. 避免食品伤害胎儿	/48
45. 什么是胎儿酒精综合征	/49
46. 牙科填充物对胎儿健康有影响吗	/50
47. 叶酸, 关系着胎儿的大脑和神经	/51
48. 风疹病毒对胎儿有什么影响	/52
49. 哪些药物会影响胎儿发育	/53
50. 药物是怎样影响胎儿的	/54
51. 严防化学制剂对胎儿造成的伤害	/55
52. 烟、酒对胎儿的危害	/56
53. 生活环境中对胎儿不利的因素	/57
54. 准妈妈运动的五大理由	/58
55. 准妈妈体育锻炼的意义	/59
56. 妊娠早期的家务和运动	/60
57. 妊娠早期的运动方法	/61



58. 孕妇能做 X 线检查吗	/62
59. 妊娠 2 个月应如何胎教	/63
60. 孕妇的精神享受对胎教的作用	/64
61. 孕 2 个月准妈妈的音乐胎教	/65
62. 音乐胎教开发胎儿右脑	/66
63. 音乐胎教时需注意	/67
64. 信息传递法胎教	/68
65. 巧妙设计宝宝智力	/69
66. 常规推算胎龄的方法有哪些	/72
67. 孕早期应做哪些检查	/73
68. 教你学会看孕期 B 超	/74
69. 早孕反应与胎儿发育	/75
70. 早孕反应与胎儿智力	/76
71. 保护牙齿从胎儿做起	/77
72. 如何做好环境胎教	/78
73. 有效改善胎教内环境	/79
74. 有效改善胎教外环境	/81
75. 孕 3 个月胎儿的发育变化	/82
76. 怀孕早期的性生活	/83
77. 孕妇应注意微量元素的摄取	/84
78. 情绪也会影响胎儿	/85
79. 可预测胎儿健康的检查 (1)	/86
80. 可预测胎儿健康的检查 (2)	/87
81. 胎儿的脑是怎样发育的	/88
82. 妊娠 3 个月应如何胎教	/89
83. 动作胎教的具体做法 (1)	/90
84. 胎教时胎儿有感觉吗	/91
85. 胎儿也需要环境美吗	/92
86. 孕 3 个月准妈妈的抚摸胎教	/93





- | | |
|--------------------|------|
| 87. 怎样把握胎儿的性格 | /94 |
| 88. 胎教与婴儿性格的关系 | /95 |
| 89. 您了解胎盘吗 | /96 |
| 90. 钙是胎儿和孕妇必需的矿物质 | /97 |
| 91. 遗传性疾病与胎儿健康 | /98 |
| 92. 孕期感冒对胎儿的影响 | /99 |
| 93. 为什么不可盲目保胎 | /100 |
| 94. 胎儿护身的三件法宝 | /101 |
| 95. 日常生活中导致胎儿畸形的因素 | /102 |
| 96. 噪声对孕妇和胎儿的影响 | /103 |
| 97. 什么是“吃”的胎教 | /104 |
| 98. 孕妇宜多食含钙、磷的食物 | /105 |
| 99. 妇科检查是否会损害胎儿 | /106 |
| 100. 孕妇贫血影响胎儿发育 | /107 |
| 101. 孕4个月胎儿的发育变化 | /108 |
| 102. 孕4个月准妈妈要经常听音乐 | /109 |
| 103. 孕妇绘画剪纸也胎教 | /110 |
| 104. 艺术编织胎教法 | /111 |
| 105. 性格从胎儿开始形成 | /112 |
| 106. 心平气和做准妈妈 | /113 |
| 107. 什么是情绪胎教 | /114 |
| 108. 胎教莫心急 | /115 |
| 109. 色彩与胎教 | /116 |
| 110. 实施语言胎教的意义 | /117 |
| 111. 准父母和胎宝宝对话 | /118 |
| 112. 孕妇体操也是一种胎教 | /119 |
| 113. 艺术胎教对胎儿的影响 | /120 |
| 114. 准妈妈营养禁忌 | /121 |



115. 孕妇应采取怎样的睡眠姿势	/122
116. 怀孕早期远离手机与电脑	/123
117. 孕期不宜长时间看电视	/124
118. 孕妇要绕开“雷区”	/125
119. 孕妇喝茶影响胎儿	/129
120. 孕妇洗澡的“讲究”有哪些	/130
121. 决定宝宝命运的产前诊断	/131
122. 正确认识胎儿性别预测	/132
123. 母婴血型不合与胎儿溶血	/133
124. 胎儿的运动有“秩序”	/134
125. 做胎儿绒毛取样检查安全吗	/135
126. 吃得多为啥胎儿还会小	/136
127. 怎样做孕期家庭自我监护	/137
128. 奇妙的胎动	/138
129. 如何通过胎动了解胎儿安危	/139
130. 要注意胎儿发出的信号	/140
131. 胎教仪的合理使用	/141
132. 准爸爸多跟宝宝讲话	/142
133. 给胎儿进行英语启蒙教育	/143
134. 妊娠中期是胎教的最佳时期	/144
135. 孕5个月胎儿的发育变化	/146
136. 妊娠5个月应如何胎教	/147
137. 动作胎教的具体做法 (2)	/148
138. 胎教需要多长时间	/149
139. 孕5个月准妈妈营养关注	/150
140. 孕5个月胎儿的记忆训练	/151
141. 孕5个月准妈妈和胎儿说说话	/152
142. 孕5个月准妈妈音乐欣赏	/153
143. 如何与胎儿进行语言交流	/154



144. 如何进行文学胎教	/155
145. 胎教与胎儿神经系统的发育	/156
146. 为了胎儿准妈妈要远离宠物	/158
147. 孕妇为什么不宜睡电热毯	/159
148. 怀孕后为什么会鼻出血	/160
149. 孕期准妈妈常见的皮肤改变	/161
150. 准妈妈应该禁用的化妆品	/162
151. 孕妇怎样安排好工作和家务	/163
152. 孕期干家务的注意事项	/164
153. 准妈妈继续上班工作的好处	/165
154. 准妈妈如何轻松上班	/166
155. 准妈妈要警惕办公室里的“危险源”	/167
156. 什么是孕期正确的姿势和动作	/168
157. 如何选择孕妇装	/169
158. 和胎儿一起去旅行	/170
159. 孕妇为何不宜多食冷饮及可乐型饮料	/171
160. 孕妇应禁用和少用的食物	/172
161. 胎儿在宫内生长迟缓及预防	/173
162. 准妈妈巧运动, 给宝宝真健康	/174
163. 准妈妈中期加大运动量	/175
164. 准妈妈孕后期慢运动	/176
165. 如何做光照胎教	/177
166. 疫苗对胎儿的影响	/178
167. 孕6个月胎儿的发育变化	/179
168. 妊娠6个月应如何胎教	/180
169. 孕6个月妊娠体操	/181
170. “音乐浴”帮你清除疲劳	/182
171. 孕6个月准妈妈音乐胎教	/183
172. 准妈妈不要担心自己五音不全	/184

173. 光照胎教的科学依据	/185
174. 准妈妈准爸爸一起做运动	/186
175. 准爸爸为胎教做贡献	/187
176. 让胎儿见多识广	/188
177. 爱好和才能会通过胎教传给孩子吗	/189
178. 胎儿闻声识母亲	/190
179. 用心想像你的胎儿	/191
180. 如何与宝贝做“胎教操”	/192
181. 古典音乐对胎儿及孕妇的好处	/193
182. 古典胎教音乐参考曲目	/194
183. 胎儿有听觉吗	/195
184. 胎儿听力的杀手	/196
185. 特殊身材孕妇要注意	/197
186. 肥胖孕妇的自我保健	/198
187. 孕期恐惧、焦虑心理及其危害	/199
188. 孕期要注意精神保健	/200
189. 智力是遗传的吗	/201
190. 智力胎教如何提高胎儿的智力	/202
191. 孕妇吃鱼有利于胎儿大脑发育	/203
192. 孕期均衡营养有利于胎儿的智力发育	/204
193. 孕期如何预防痔疮	/205
194. 孕晚期胎教要继续吗	/206
195. 妊娠晚期的活动要注意	/207
196. 妊娠体操轻松做	/209
197. 有益胎儿大脑发育的食物	/210
198. 提升宝宝智能	/211
199. 孕7个月胎儿的发育变化	/213
200. 孕妇7个月注意事项	/214
201. 意识诱导很重要	/215



202. 孕期要多呼唤你的小宝宝 /217
203. 抚摸胎教这样做 /218
204. 抚摸胎教准爸爸的参与也很重要 /219
205. 教你如何巧妙呼吸 /220
206. 孕7个月准妈妈音乐胎教 /221
207. 开发胎儿的学习能力 /222
208. 对胎儿进行美学培养 /224
209. 孕妇补充蛋白质要科学 /225
210. 孕妇别忘了补充营养素 /226
211. 孕妇使用微波炉要谨慎 /227
212. 豆类和豆制品有利于胎儿的发育 /228
213. 孕妇减肥危害多多 /229
214. 孕妇慎用维生素 /230
215. 预防宝贝提前报到 /231
216. 预防早产的要点 /233
217. 孕妇出行注意事项 /234
218. 孕妇驾车出行要谨慎 /235
219. 准妈妈如何巧度炎夏 /236
220. 夫妻感情对胎教有什么影响 /237
221. 如何妥善处理孕期夫妻感情 /238
222. 孕妇缺锌的危害—— /240
223. 为什么孕期浮肿慎限盐 /241
224. 孕期水肿消除法 /242
225. 如何发现胎儿宫内窘迫 /243
226. 孕8个月胎儿的发育变化 /244
227. 孕8个月胎儿的能力训练 /245
228. 孕8个月孕妇的营养 /246
229. 孕晚期的胎教 /247
230. 孕前需要了解的分娩知识 /248



231. 妊娠后期数胎动的意义	/249
232. 孕妇要多欣赏一些美术作品	/250
233. 哼唱是最佳胎教方式之一	/251
234. 妊娠 8 个月母子对话	/252
235. 孕妇睡眠应选什么体位	/253
236. 怎样选择孕妇乳罩	/254
237. 怀孕晚期的性生活	/255
238. 脐带异常对胎儿有哪些影响	/256
239. 哪些情况下易发生脐带脱垂	/257
240. 分娩时的辅助动作 (1)	/258
241. 分娩时的辅助动作 (2)	/259
242. 临产时精神紧张的应对措施	/260
243. 为何孕妇要多吃些含铜食物	/261
244. 孕 9 个月胎儿的发育变化	/262
245. 孕 10 个月胎儿的发育变化	/263
246. 孕 9 个月准妈妈的情绪调适	/264
247. 孕 9 个月准妈妈的音乐胎教	/265
248. 音乐胎教也要警惕损伤胎儿听力	/266
249. 孕 9 个月准妈妈触摸胎教	/267
250. 孕 10 个月准妈妈更要注意营养	/268
251. 如何争取顺产	/269
252. 怎样辨别真假分娩	/271
253. 分娩前的胎教	/272
254. 临产“软准备”有哪些	/273
255. 什么是临产的“五忌”	/274
256. 什么是导乐分娩	/275
257. 分娩时产妇要全身放松	/276
258. 丈夫在产前给妻子信心	/277
259. 丈夫如何帮助正在经历宫缩疼痛的妻子	/278





260. 分娩前的征兆是什么样的 /279
261. 胎儿是怎样生出来的 /280
262. 剖宫产儿童更易患感觉统合失调 /281
263. 产伤一般不会影响胎儿的智力 /282
264. 分娩时胎儿异常怎么办 /283
265. 如何看待胎头吸引术和产钳助产术 /284
266. 怎样选择分娩方式 /285
267. 分娩方式对孩子的影响 /286
268. 助产上身运动操怎样做 /287
269. 助产下腹肌运动操怎样做 /288
270. 如何顺利地度过产程 /289
271. 出生缺陷与哪些因素有关 /290
272. 新生儿怎样才算是正常 /291
273. 正常新生儿的外观是怎样的 /292
274. 新生儿的胎记是怎么回事 /293
275. 受过胎教的孩子是什么样的 /294
276. 什么是早教 /295
277. 如何进行早教 /296
278. 早期教育教什么 /297
279. 怎样给新生儿做早期教育 /298
280. 怎样做新生儿抚触 /299





TANTANDU

1 什么是胎教

280天胎教天天读

所谓胎教，就是控制母体内外环境，免除不良刺激对胚胎和胎儿的影响，使胎儿身心得到健康发展。

胎教有广义和狭义（直接）之分。狭义的胎教，主要是指直接对胎儿所施行的各种教育（刺激）。即从胎龄 5 个月（胎儿有了听力）开始，对胎儿实施定期、定时的声音和触摸刺激（包括给胎儿播放胎教音乐，父母对胎儿讲话、唱歌、讲故事、朗诵诗词及父母的抚摸和拍打刺激），以促进胎儿正常、健康地发育，为出生后大脑发育和智力开发奠定良好的基础。广义的胎教，除了上面所述的直接对胎儿的教育之外，还包括在女性怀孕前后，为保证生一个健壮、聪明的孩子所采取的各种措施。例如：选择合适的怀孕时机，加强怀孕后的营养，创造优美的生活环境，保持愉快、轻松的情绪，追求高尚的精神生活等等。

总之，胎教集优生、优育、优教于一体，是一门实用性很强的科学。它在我国已有 2000 多年的历史，自周朝以来，历代都有关于胎教的论述和记载。然而，由于当时的历史条件所限，只是停留在经验上，未能进行科学实验并上升到理论高度，所以，还没被更多的人认识和信服，从而影响了胎教的发展和流传。进入 20 世纪以后，科技的进步和实验仪器的发展，为胎儿生理功能及新生儿行为能力的检查提供了科学的方法，使胎教有了理论上的根据和方法上的指导，从而进一步为群众所认识和信服，并广泛应用于实践中。





2

现代胎教的特点

现代胎教是对古代胎教的继承和发展，其方向主要有两个：第一，对古代胎教进行深入研究、考查验证、去粗取精、去伪存真，旨在古为今用。第二，在古代胎教的基础上创新发展，开辟新的研究领域，探索新的研究课题，旨在最大限度地挖掘人类智慧潜能，寻求提高人口素质的途径。

现代胎教还有一个显著特点，就是它的国际性。进入20世纪以后，检查方法和实验仪器的发展，为胎儿生理功能及新生儿行为能力的检查提供了较为准确的方法，使胎教研究得到了理论和实践的补充和改进，从而为科学的胎教实践提供了正确的理论依据和方法。

目前全世界研究胎教的学派较多，但大致可以分为三个学派。

◎日本学派：主要由妇产科医师组成，该学派的理论主要是教导孕妇从生理和心理着手，使胎儿处在最有利的成长环境中。

◎美国学派：主要由精神科医师组成，该学派注重心理层面的研究，注重研究孕前及产前使妇女心情松弛的方法，还注重研究胎儿的生理及心理反应。

◎中国学派：参与研究的人员不仅有专门的幼儿教育工作者、心理工作者，而且还有临床医生。其中许多专门的幼儿教育工作者针对中国音乐对胎儿的影响做了许多研究。

各国胎教理论学派的发展，使得人们对胎儿保健和教育有了较高的重视。研究者借助超声波、脑波、胎心音等产前诊断仪器，精确地监测胎儿在母亲腹中的发育状况，为准父母提供正确的保健和教育方案，以促进胎儿的健康发育。

