

妊娠·分娩·育儿专家方案系列

40周同步胎教

专家方案

中日友好医院产科专家
王玉萍◎主编



- ★中日友好医院产科专家倾力打造，带给你专业、科学、全面的胎教知识
- ★培养优秀宝宝，从0岁开始
- ★在孕期给宝宝全方位的胎教熏陶，让宝宝遇见更好的自己



中国妇女出版社

妊娠·分娩·育儿专家方案系列

40周同步胎教

专家方案

中日友好医院产科专家
王玉萍◎主编

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

40周同步胎教专家方案 / 王玉萍主编. --北京:

中国妇女出版社, 2016.7

(妊娠·分娩·育儿专家方案系列)

ISBN 978-7-5127-1287-4

I. ①4… II. ①王… III. ①胎教—基本知识 IV.

①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第094729号

40周同步胎教专家方案

作 者: 王玉萍 主编

责任编辑: 门 莹

封面设计: 尚世视觉

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 17

字 数: 230千字

版 次: 2016年7月第1版

印 次: 2016年7月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-1287-4

定 价: 29.80元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

目录

● 胎教知识篇

科学胎教，让宝宝遇见更好的自己

01 胎教是一门古老而崭新的学问 / 2

中国是最早倡导胎教的国家 / 2

中国古代的胎教智慧 / 3

妈妈气血调和，宝宝德才过人 / 3

妈妈情趣高雅，宝宝漂亮善良 / 5

妈妈静修爱学，宝宝智力超群 / 6

02 现代科技验证胎教的作用 / 7

03 胎儿期是脑发育的关键期 / 9

04 胎儿很早就开始聆听世界 / 10

05 胎儿对光线非常敏感 / 12

06 胎儿的触觉非常发达 / 14

07 胎儿也喜欢甜滋味 / 15

08 胎儿也有记忆能力 / 16

音乐家的生动事例 / 16

胎儿期的记忆影响一生 / 17

- 09 胎儿已具备学习能力 / 18
- 10 胎儿也有自己的性格 / 20
- 11 日本的胎教研究成果 / 21
 - 日本的胎教研究 / 21
 - “有刺激”和“无刺激”实验 / 22
- 12 英、美等国的胎教实践 / 23
 - 美国的斯瑟蒂克胎教法 / 23
 - 美国的“胎儿大学” / 24
 - 英国的音乐胎教实验 / 24
 - 著名的法国胎教实验 / 25
- 13 了解胎教知识，上好爱的预备课 / 27
- 14 直接胎教的主要方法 / 29
 - 音乐胎教 / 29
 - 光照胎教 / 30
 - 抚摩胎教 / 30
 - 语言胎教 / 31
 - 夫妻共同做的胎教 / 33
- 15 间接胎教的主要方法 / 34
 - 环境胎教 / 35
 - 情绪胎教 / 35
 - 运动胎教 / 36
- 16 胎教再好也要适度 / 39
- 17 胎教，准爸爸一起来 / 40
 - 父亲与胎宝宝血脉也相连 / 40
 - 准爸爸胎教，宝宝更聪明 / 41



胎教实践篇

40周胎教全程指导，妈妈和宝宝共同成长

怀孕1个月胎教要点 / 44

第1周胎教计划 / 45

胎宝宝尚不存在 / 45

准妈妈处于备孕阶段 / 45

实施了胎教的胎儿出生后的特点 / 45

胎教的合理安排 / 46

情绪胎教：夫妻恩爱，宝宝聪明 / 47

第2周胎教计划 / 49

“胎宝宝”只是一枚卵子 / 49

准妈妈处于排卵期 / 49

丈夫应配合妻子做好胎教 / 49

环境胎教：保证胎宝宝健康发育 / 50

情绪胎教：心平气和，宁静养胎 / 51

第3周胎教计划 / 53

精子和卵子形成受精卵 / 53

准妈妈还不知道自己怀孕 / 53

孕期胎教安排 / 54

情绪胎教：学会调整自己的情绪 / 57

第4周胎教计划 / 61

胚胎开始着床 / 61

准妈妈几乎没有怀孕症状 / 61

怎样正确认识胎教 / 62

音乐胎教：把准妈妈的良好情绪传递给胎儿 / 63

情绪胎教：轻松应对负面情绪 / 63

怀孕2个月胎教要点 / 66

第5周胎教计划 / 67

胚胎开始快速发育 / 67

准妈妈出现早孕症状 / 67

音乐胎教：给胎儿美的熏陶 / 68

情绪胎教：准爸爸的安慰很重要 / 68

情绪胎教：听听其他准妈妈怎么说 / 70

第6周胎教计划 / 72

胎宝宝开始有心跳了 / 72

准妈妈的子宫开始慢慢变大 / 72

意念胎教：强化理想中宝宝的形象 / 73

音乐胎教：促进胎宝宝的情智发育 / 74

美育胎教：欣赏古曲《渔舟唱晚》 / 75

第7周胎教计划 / 76

胎宝宝开始长出手和脚 / 76

准妈妈可能出现尿频 / 76

养胎可使准妈妈及胎儿均获益 / 76

养胎要循序渐进 / 77

美育胎教：欣赏童谣《小白船》 / 77

美育胎教：静心聆听《爱之梦》 / 79

第8周胎教计划 / 80

胎宝宝初具人形 / 80

准妈妈的乳房开始发育 / 80

适宜的抚摩养胎 / 80

胎儿的运动 / 81

美育胎教：欣赏唐诗《鹿柴》 / 82

美育胎教：欣赏唐诗《春夜喜雨》 / 84

怀孕3个月胎教要点 / 88

第9周胎教计划 / 89

- 胎宝宝长出手指和脚趾 / 89
- 准妈妈的身材开始变化 / 89
- 胎儿在母腹中的发育情况 / 89
- 情绪胎教：影响胎儿的身心健康 / 90
- 美育胎教：品读小诗《开始》 / 91
- 美育胎教：欣赏《雪花的快乐》 / 93

第10周胎教计划 / 95

- 胎宝宝会吞咽和踢动了 / 95
- 准妈妈下腹开始隆起 / 95
- 怎样有效实施音乐胎教 / 95
- 歌声也是音乐胎教 / 96
- 音乐胎教：选对音乐很重要 / 97
- 美育胎教：欣赏《闲庭春画》 / 97
- 美育胎教：欣赏《当幸福来敲门》 / 98

第11周胎教计划 / 100

- 胎宝宝正在快速成长 / 100
- 准妈妈的腹部开始出现妊娠线 / 100
- 运动胎教：给胎宝宝爱的抚摩 / 100
- 抚摩胎教与语言胎教：通过准妈妈影响胎宝宝 / 101
- 美育胎教：欣赏《小鬼当家》 / 102
- 想象胎教：多看可爱宝宝的图片 / 103

第12周胎教计划 / 104

- 胎宝宝开始出现反射性动作 / 104
- 准妈妈的腹部明显隆起 / 104
- 意念胎教：熏染胎宝宝的情操 / 105
- 运动胎教：到大自然中走一走 / 105

怀孕4个月胎教要点 / 108

第13周胎教计划 / 109

胎宝宝已经长出指纹 / 109

准妈妈的早孕反应逐渐消失 / 109

听力在胎教中的重要作用 / 109

帮助胎儿建立记忆 / 110

情绪胎教：夫妻关系和谐，胎儿健康发育 / 110

运动胎教：陪胎宝宝“玩耍” / 111

第14周胎教计划 / 112

胎宝宝会做鬼脸了 / 112

准妈妈的早孕反应消失 / 113

外界声音是如何传递给胎儿的 / 113

音乐胎教：刺激胎宝宝的听觉器官 / 113

环境胎教：置身于大自然 / 114

第15周胎教计划 / 116

胎宝宝会打嗝了 / 116

准妈妈的子宫快速增大 / 116

如何实施语言胎教 / 116

语言胎教：朗读《鸟鸣涧》 / 117

对话胎教：建立胎宝宝的安全感 / 118

第16周胎教计划 / 120

胎宝宝会玩自己的脐带了 / 120

准妈妈的基础体温开始下降 / 120

准爸爸在语言胎教中的作用 / 121

语言胎教的内容 / 121

语言胎教：朗读《春晓》 / 122

语言胎教：朗读《池上》 / 123

怀孕5个月胎教要点 / 125

第17周胎教计划 / 126

胎宝宝的活动能力大大增强 / 126

准妈妈的外貌和形体都发生了较大变化 / 126

运动胎教：跟胎宝宝“做游戏” / 126

音乐胎教：促进宝宝感觉器官的发育 / 127

发挥联想养胎的优势 / 128

语言胎教：朗读《荷塘月色》 / 128

语言胎教：故事《蝉和蚁》 / 132

第18周胎教计划 / 134

胎宝宝开始长头发了 / 134

准妈妈的乳房明显变大 / 134

给胎儿讲什么都可以 / 134

边讲边观察胎儿的反应 / 135

语言胎教：故事《咕咚来了》 / 136

第19周胎教计划 / 137

胎宝宝的神经细胞正在快速发育 / 137

准妈妈可以感觉到胎动了 / 137

胎教时间的选择 / 137

情绪胎教：带给胎宝宝良性的刺激 / 138

故事胎教：为胎宝宝插上想象的翅膀 / 139

语言胎教：准爸爸讲故事 / 139

音乐胎教：欣赏《小夜曲》 / 140

第20周胎教计划 / 142

胎宝宝开始长出皮脂 / 142

准妈妈的体态更加丰盈 / 142

让胎儿感受美学 / 142

艺术胎教：为胎宝宝读一本书 / 143

对话胎教：陪胎宝宝“聊天” / 144

环境胎教：给胎宝宝提供舒适的“温床” / 145

音乐胎教：聆听《安睡吧，宝贝》 / 146

怀孕6个月胎教要点 / 147

第21周胎教计划 / 148

胎宝宝的体重明显增加 / 148

准妈妈的子宫迅速增大 / 148

子宫内的“小窃听者” / 149

听觉在胎教上的重大意义 / 150

音乐胎教：向胎宝宝传递美的感受 / 150

音乐胎教：听节奏柔和的《天鹅》 / 151

音乐胎教：欣赏《彼得与狼》 / 152

第22周胎教计划 / 153

胎宝宝已经长成“小人儿” / 153

准妈妈生理上出现一些不适 / 153

音乐胎教：听勃拉姆斯《摇篮曲》 / 154

不能把耳机放在腹部 / 155

胎儿对光线很敏感 / 156

意念胎教：强化胎宝宝的形象 / 156

第23周胎教计划 / 158

胎宝宝的听觉已经形成 / 158

准妈妈活动起来更加不便 / 158

无意胎教与有意胎教 / 159

光照胎教：让胎宝宝沐浴阳光 / 159

抚摩胎教：和胎宝宝一起嬉戏 / 160

情绪胎教：来一次短距离的旅行 / 161

第24周胎教计划 / 163

胎宝宝看起来像个小老头 / 163

准妈妈开始出现水肿 / 163

运动胎教：适当增加运动量 / 163

美育胎教：欣赏名画《圣母子》 / 164

对话胎教：加强对胎宝宝的语言刺激 / 165

怀孕7个月胎教要点 / 168

第25周胎教计划 / 169

胎宝宝的皮肤开始变得平滑 / 169

准妈妈的腹部进一步增大 / 169

光照胎教从本月开始 / 169

情绪胎教：通过呼吸调整情绪 / 170

音乐胎教：让胎宝宝认识多种声音 / 171

美育胎教：欣赏《断臂的维纳斯》 / 171

美育胎教：欣赏《抱鹅的少年》 / 173

第26周胎教计划 / 174

胎宝宝会睁开眼睛了 / 174

准妈妈开始出现子宫收缩 / 174

记忆从胎儿开始 / 174

对话胎教：教胎宝宝认识文字和数字 / 175

故事胎教：声情并茂地给胎宝宝讲故事 / 176

美育胎教：欣赏中国民间剪纸艺术 / 179

美育胎教：欣赏国画《鸟》 / 179

第27周胎教计划 / 181

胎宝宝开始有各种表情了 / 181

准妈妈开始分泌初乳 / 181

妈妈素质对宝宝智力的影响 / 182

遗传智力与后天教育 / 183

听觉胎教：促进胎宝宝大脑发育 / 184

意念胎教：让胎宝宝感受到父母之爱 / 185

情绪胎教：准妈妈心情分享1 / 186

情绪胎教：准妈妈心情分享2 / 187

第28周胎教计划 / 188

胎宝宝会眨眼睛了 / 188

准妈妈可能会出现睡眠问题 / 188

良好的胎教需要经营 / 189

胎儿的性格 / 190

运动胎教：让胎宝宝在子宫里“散步” / 191

情绪胎教：做一做情绪养胎心灵操 / 192

情绪胎教：接受即将到来的胎宝宝 / 193

怀孕8个月胎教要点 / 195

第29周胎教计划 / 196

胎宝宝的性器官进一步发育 / 196

准妈妈的行动更加吃力 / 196

胎儿通过母亲的梦向母亲“讲话” / 197

音乐胎教：给胎宝宝唱歌 / 197

语言胎教：故事《丑小鸭》 / 199

第30周胎教计划 / 208

胎宝宝能够区分光明与黑暗了 / 208

准妈妈出现不规则宫缩 / 208

理解母亲感情的胎儿 / 208

对话胎教：丰富胎宝宝的精神世界 / 210

语言胎教：故事《小蝌蚪找妈妈》 / 211

语言胎教：故事《小猫钓鱼》 / 213

第31周胎教计划 / 215

胎宝宝长得更像新生儿了 / 215

准妈妈感觉到胎动更加频繁 / 215

胎儿是怎样进行思维的 / 215

意念胎教：想象胎宝宝的样子 / 216

运动胎教：不妨做做孕妇体操 / 217

语言胎教：故事《小猴尿床》 / 218

第32周胎教计划 / 219

胎宝宝开始长头发了 / 219

准妈妈的羊水量达到峰值 / 219

能否对胎儿进行习惯培养 / 219

胎儿“监视”着母亲 / 220

胎儿的习惯 / 221

语言胎教：故事《龟兔赛跑》 / 222

语言胎教：故事《蚂蚁和蟋蟀》 / 223

怀孕9个月胎教要点 / 224

第33周胎教计划 / 225

胎宝宝的体位开始发生变化 / 225

准妈妈的体重快速增长 / 225

情绪胎教：放松心态，准备分娩 / 226

语言胎教：故事《3只小猪盖房子》 / 226

语言胎教：朗读《家》 / 227

第34周胎教计划 / 229

胎宝宝开始长出脂肪层 / 229

准妈妈的子宫继续增大 / 229

故事胎教：选择不同主题的故事 / 229

语言胎教：朗读《春》 / 230

语言胎教：宝宝就要和妈妈见面了 / 231

第35周胎教计划 / 232

胎宝宝的睡眠开始有规律了 / 232

准妈妈的不规则宫缩增多 / 232

触摸胎教：跟宝宝互动起来 / 233

音乐胎教：欣赏名曲《雪花飞舞》 / 233

音乐胎教：欣赏名曲《牧童短笛》 / 234

第36周胎教计划 / 236

胎宝宝即将足月 / 236

准妈妈的子宫继续增大 / 236

视觉胎教：帮助训练宝宝的作息规律 / 237

音乐胎教：欣赏名曲《献给爱丽丝》 / 238

音乐胎教：欣赏名曲《春之歌》 / 240

怀孕10个月胎教要点 / 241

第37周胎教计划 / 242

胎宝宝的头已经入盆 / 242

准妈妈应该做好入院准备 / 242

产前也应进行胎教 / 242

音乐胎教：玄妙的助产音乐 / 243

美育胎教：欣赏《草地上的圣母》 / 244

第38周胎教计划 / 245

胎宝宝基本发育成熟 / 245

准妈妈随时准备待产 / 245

音乐胎教：将丰富的联想传递给胎宝宝 / 245

美育胎教：欣赏名画《哺乳圣母》 / 246

情绪胎教：做好分娩的心理准备 / 247

第39周胎教计划 / 249

胎宝宝即将出生 / 249

准妈妈宫缩更加频繁 / 249

视觉胎教：训练胎宝宝对光线的敏感度 / 249

情绪胎教：树立自然分娩的信心 / 250

情绪胎教：读诗缓解紧张情绪 / 252

第40周胎教计划 / 253

胎宝宝已经做好了出生的准备 / 253

准妈妈即将生产 / 253

综合胎教：各种胎教方法交替使用 / 253

情绪胎教：别让过期妊娠扰乱心情 / 254

运动胎教：练瑜伽，迎接分娩 / 255



胎教知识篇

科学胎教，让宝宝遇见更好的自己

01

胎教是一门古老而崭新的学问

● 中国是最早倡导胎教的国家

西汉大学问家刘向在他所著的《列女传·周室三母》中就提到，早在周朝时，妇人怀孕就很讲究，“寝不侧、坐不边、立不跂、食不邪味、耳不闻于淫声，夜则令瞽人诵诗、道正事（睡觉不侧身睡，坐着不胡乱坐在席子的边上，立着不靠门框，吃食不碰味不正的东西，听乐不听声音淫荡的音乐，夜晚聆听盲人诵读优美的诗歌、讲解正义和正气的美好事情）”。认为这样的孕妇生下来的孩子就会“生形端正，才德必过人（体形相貌端正，才气品德必定超过常人）”。东汉时期，王充在《论衡·命义篇》中提出了“胎教之法”，初步形成了胎教学说。宋代时，名医陈自明在《妇女大全良方》中就有“胎教论”，对胎教进行了专题论述。明代时的许多名医对胎教也都有详细的论述，使胎教学说进一步完善起来，成为比较系统和全面的学说，并且对清代产生了较大的影响。清代的陈梦雷等人在编辑《古今图书集成医部全录》时就把历代关于胎教学说的内容汇集在一起，以“小儿未生胎养门”列为儿科分卷之首，对历代胎教学说做了总结。清代末期著名思想家康有为在其著作《大同书》中也主张建立胎教院，认为这样有利于培养聪明的后代，提高人口的质量。