



“ཁྱིམ་ཚང་འཕེལ་རྒྱས་དཔེ་ཚལ་སྒྲིལ་ཆོས་ཀྱི་ཐོན་སྐྱེད་གཉིས་ཤན་སྒྱུར་མ།

“家庭发展丛书” 藏汉双语科普系列

བྱིས་པ་ལྔ་མོ་ནས་འཕེལ་རྒྱས་སུ་འགོ་བར་ཅིས་པར་དུ་བཟླ་དགོས་པའི་དཔེ་དེབ།

儿童早期发展必读

◎ 丛书编写组/编 ◎ 索南东主/译稿审定

◎ 译者 美朵吉 尕藏卓玛 丹正杰

索南多杰 周特先木



ཀྲུང་གོ་མི་གྲངས་དཔེ་སྒྱུར་ཁང་།

中国人口出版社

儿童早期发展必读

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童早期发展必读/丛书编写组编. —北京: 中国人口出版社, 2011. 4

(“家庭发展”藏汉双语科普系列丛书)

ISBN 978 - 7 - 5101 - 0735 - 1

I. ①儿… II. ①丛… III. ①儿童教育: 早期教育 - 问题解答 - 藏语、汉语 IV. G61 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 062299 号

儿童早期发展必读

丛书编写组 编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京国人传媒印务有限公司
开 本	880 × 1230 1/32
印 张	3. 125
字 数	110 千字
版 次	2011 年 5 月第 1 版
印 次	2011 年 5 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 5101 - 0735 - 1
定 价	36. 00 元 (全 3 册)

社 长	陶庆军
网 址	www. rkcs. net
电子信箱	rkcs@ 126. com
电 话	(010) 83519390
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

CONTENTS

目录

གཅིག་སྐུལ་སློབ་དང་ལེགས་བཅོམ།

胎教与优生

- ཅི་ཞིག་ལ་སྐུལ་སློབ་ཟེར།
什么是胎教 / 001
- སྐུལ་སློབ་ཐོབ་པའི་བྱིས་བ་ལ་ཁུང་ཆོས་ཅི་ཞིག་ཡོད།
受过胎教的宝宝有什么特点 / 002
- མངལ་སྐུལ་པའི་དུས་སྐབས་སོ་སོའི་ནང་སྐུལ་མའི་སློབ་གསའི་གཙོ་གནད་གང་དག་ཡིན།
孕期各阶段胎教重点是什么 / 004
- མངལ་སྐུལ་སྐབས་རྩལ་དབྱངས་ལ་ཇི་ལྟར་རྩལ་སྦྱང་བྱེད་དགོས།
如何进行音乐胎教 / 007
- སྐུལ་མའི་སེམས་ཁམས་རྒྱན་ལྡན་མ་ཡིན་ཆོ་མངལ་གནས་ཀྱི་ཕུ་གུར་ཤན་ཤགས་ཅི་ཐབས།
孕妇情绪异常对胎儿发育有什么影响 / 008
- མངལ་གནས་ཕུ་གུ་ལ་ཁ་བརྒྱུ་ཇི་ལྟར་བཤད་དགོས།
怎样和胎儿对话 / 009

- ཟུམ་བུ་དང་མཉམ་དུ་ཇི་ལྟར་ཅིང་དགོས།

怎样和胎儿做游戏 / 010

- མངལ་གནས་ཕྱ་གུ་ལ་གཏམ་རྒྱུ་ཇི་ལྟར་བཤད་དགོས།

怎样给胎儿讲故事 / 011

- ཡ་ཕ་བཟང་པོས་རྒྱུ་མ་དང་མཉམ་དུ་ཇི་ལྟར་ཟུམ་སྒྲོལ་བྱུངས་དགོས།

准爸爸应怎样配合妻子进行胎教 / 012

གཉིས། གཅས་ཕྱག་གི་སྒོ་སྒོ་འབྱེད་པ།

宝宝的智力开发

- གཅས་ཕྱག་གི་སྒོ་སྒོ་འབྱེད་པའི་རྒྱ་རྒྱུ་གང་དག་ཡོད།

宝宝智力开发的要素有哪些 / 014

- རམ་རྒྱུ་འཆོ་བའི་ཁྲོད་གཅས་ཕྱག་གི་སྒོ་སྒོ་ཇི་ལྟར་འབྱེད་པ།

日常生活中该如何开发宝宝的智力 / 016

- གཅས་ཕྱག་གི་རིག་པ་རྒྱལ་བོ་ཡིན་པའི་ནད་རྟགས་གང་དག་ཡོད།

宝宝智力低下的一般症状与可疑症状有哪些 / 017

- གཅས་ཕྱག་གི་སྒོ་རིག་འཆར་སྦྱེ་དལ་བའི་ནད་རྒྱུ་གང་དག་ཡོད།

宝宝发生智力低下的病因有哪些 / 019

- གཅས་ཕྱག་ལག་བདེ་ཞིག་ཡོང་པར་ཇི་ལྟར་སྦྱོང་སྦྱང་བྱེད་དགོས།

如何让宝宝心灵手巧 / 021

- གཅེས་སྤྱད་གི་ཡིད་འཛིན་རྒྱས་པ་ཇི་ལྟར་སྦྱང་བཅར་བྱེད་དགོས།
如何培养宝宝的记忆力 / 022
- གཅེས་སྤྱད་གི་བསམ་པའི་བཀོད་ཤུགས་ཇི་ལྟར་སྦྱང་བཅར་བྱེད་དགོས།
如何培养宝宝的想像力 / 024
- གཅེས་སྤྱད་གི་ལྟ་ཞིབ་ཀྱི་རྒྱས་པ་ཇི་ལྟར་སྦྱང་བཅར་བྱེད་དགོས།
如何培养宝宝的观察力 / 026
- གཅེས་སྤྱད་གི་བསམ་གཞིགས་རྒྱས་པ་ཇི་ལྟར་སྦྱང་བཅར་བྱེད་དགོས།
如何培养宝宝的思维能力 / 028
- གཅེས་སྤྱད་གི་སྐད་ཆའི་རྒྱས་པ་ཇི་ལྟར་སྦྱང་བཅར་བྱེད་དགོས།
怎样训练宝宝的语言能力 / 030

གསུམ། གཅེས་སྤྱད་གི་འཚོ་བཅུད་དང་བདེ་སྤང་།

宝宝的营养与保健

- ཡ་མའི་རུ་ཞོ་རྒྱས་ན་དག་མཚན་གང་དག་ཡོད།
母乳喂养对宝宝有什么好处 / 032
- འཚོ་བཅུད་གསབ་སྒྲོན་ཇི་ལྟར་མང་ན་དེ་ལྟར་ལེགས་པ་ཡིན་ནམ།
维生素吃得越多越好吗 / 034
- གཅེས་སྤྱད་ལ་ཀའི་གསབ་སྒྲོན་བྱེད་སྐབས་མཉམ་འཛིག་གང་དག་བྱེད་དགོས།
宝宝补钙应注意哪些问题 / 035

- གཅེས་སྤྱད་གི་འཚར་སྤྱོད་ཚུལ་མཐུན་ཡོང་བར་བས་རིགས་བསྟེན་ཐབས།
哪些食品有助宝宝长高 / 036
- མིའི་བཟོས་ཀྱི་ཞོག་ཞོག་དང་ཀ་ར་ཀོ་རེས་ཀྱིས་བའི་ལུས་ཕུང་ལ་ཨེ་པན།
可以给宝宝吃薯片、雪饼吗 / 037
- ཇི་ལྟར་སྤྱད་གུའི་ཐོས་ཚར་ལ་བདེ་སྤང་ལེགས་པོ་བྱེད་དགོས།
呵护宝宝听力应注意什么 / 039
- ཇི་ལྟར་སྤྱད་གུའི་མཐོང་ཚར་ལ་བདེ་སྤང་ལེགས་པོ་བྱེད་དགོས།
怎样保护宝宝视力 / 040
- ཟ་མ་གང་དག་སྤྱད་གུའི་མིག་གི་བདེ་ཐང་ལ་མཁོ་བ་ཡིན།
哪些食品有助于宝宝眼睛健康 / 041
- སྤྱད་གུ་ལ་ཐོན་འགོག་གི་འགོག་སྒྲན་རྒྱག་བའི་དུས་ཚོད་ཇི་ལྟར་བཀོད་
སྟོན་བྱེད་དགོས།
如何安排宝宝预防接种时间 / 042
- སྤྱད་གུ་གང་དག་ལ་འགོག་སྒྲན་རྒྱག་མི་རུང་།
哪些宝宝不宜进行预防接种 / 043
- ཇི་ལྟར་གཉིད་ཁུག་བའི་གོམས་སྦོལ་ལེགས་པོ་ཞིག་གསོ་སྦྱོང་བྱེད་དགོས།
怎样培养宝宝良好的睡眠习惯 / 045
- གཅེས་སྤྱད་ལ་ཉེན་ཁ་ཡོད་བའི་ཤེས་རྟོགས་ཇི་ལྟར་སྦྱོང་བརྒྱུད་བྱེད་དགོས།
如何教会宝宝认识危险 / 046
- གཅེས་སྤྱད་གི་ན་བའི་གཉན་ཚན་ཇི་ལྟར་སྦོན་འགོག་བྱེད་དགོས།
如何避免宝宝患上中耳炎 / 048

- ཇི་ལྟར་བྱས་ན་གཅེས་སྤྱག་ལ་སློ་ཚད་མི་འབྱུང་།

如何让宝宝远离肺炎 / 049

- གཅེས་སྤྱག་ལ་སློན་འབྲུམ་ནད་བྱུང་ཆེ་ཇི་ལྟར་བྱེད་དགོས།

宝宝得了湿疹怎么办 / 050

- གཅེས་སྤྱག་ལ་སློན་བཀོལ་ན་འཛོམ་བྱ་གང་དག་ཡོད།

宝宝用药有哪些禁忌 / 052

བཞི། གཅེས་སྤྱག་གི་མི་གཤིས་སློབ་གསོ་དང་ཀུན་སྦྱོང་སྦྱིང་བྱིང་།

宝宝的人格教育和品德培养

- ཇི་ལྟར་བྱས་ན་གཅེས་སྤྱག་ལ་གུས་བཀུར་ལེགས་པོ་ཞིག་ཆགས་ཐུབ།

如何让宝宝更懂礼貌 / 054

- ཇི་ལྟར་བྱས་ན་གཅེས་སྤྱག་གི་བཤེ་བ་མཐོ་རུ་འདེགས་ཐུབ།

如何提高宝宝的情商 / 056

- སྤྱིང་ཚུང་བའི་གཅེས་སྤྱག་ལ་ཇི་ལྟར་བྱ།

太胆小的宝宝怎么办 / 058

- ཅེད་གྲོགས་རྣམས་ལ་མི་འདྲིས་པའི་བྱིས་བ་ལ་ཐབས་བཀོད་ཅི་ཞིག་ཡོད།

宝宝不合群有什么对策 / 060

- གཅེས་སྤྱག་གི་རང་ངོས་འདུ་ཤེས་ལ་ཇི་ལྟར་སྦྱོང་བྱིང་བྱེད་དགོས།

如何培养宝宝的自我意识 / 062

- སྤྱ་གུས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཚད་འཛིན་ནུས་ཤུགས་ཇི་ལྟར་སྦྱང་སྤང་བྱེད་དགོས།
如何培养宝宝的自我控制能力 / 064
- གཅེས་སྤྱག་ལ་རང་འགན་རང་ཁུར་གྱི་ནུས་ཤུགས་ཇི་ལྟར་སྦྱང་སྤང་བྱེད་དགོས།
如何培养宝宝的自理能力 / 067
- བྱིས་པའི་མཉམ་སྦྱབ་འདུ་ཤེས་ཇི་ལྟར་སྦྱང་སྤང་བྱེད་དགོས།
如何培养宝宝的合作意识 / 069
- གཅེས་སྤྱག་གིས་རོལ་དབྱངས་རོལ་སྦྱང་བྱེད་པའི་ནུས་པ་ཇི་ལྟར་སྦྱང་སྤང་བྱེད་དགོས།
如何让宝宝更有音乐能力 / 072
- ཅིའི་ཕྱིར་གཅེས་སྤྱག་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་སྦྱོར་རྟགས་ཤེས་སུ་འཇུག་དགོས།
为什么要让宝宝知道自己的性别 / 074
- བྱིས་པའི་ཧྲུ་ཚུགས་ཀྱི་གཤིས་རྒྱུད་ལ་ཅི་བྱ།
宝宝固执任性怎么办 / 075
- པ་མས་སུ་གྱུར་ཆད་པ་ཇི་ལྟར་གཅོད་དགོས།
父母应该怎样“处罚”宝宝 / 077
- རྒྱན་མཐོང་གི་སྤྱ་གྱའི་སེམས་ཁམས་གནོད་བགག་ལ་དབྱེ་ན་གང་དག་ཡོད།
宝宝的常见心理行为障碍有哪些 / 079
- བྱིས་ཚང་གི་གནས་ཚུལ་གྱིས་བྱིས་པའི་གཤིས་ཀ་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཅི་ཐེབས།
家庭气氛对宝宝的性格有什么影响 / 081
- བྱིས་པའི་གཤིས་ཀ་གཉོམ་རྒྱུད་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི།
宝宝性格软弱怎么办 / 083

གཅིག་སྒྱུ་སྒྲོབ་དང་ལེགས་བཅོམ།

胎教与优生

ཅི་ཞིག་ལ་སྒྱུ་སྒྲོབ་ཟེར།

什么是胎教

སྒྱུ་སྒྲོབ་གསོ་ཞེས་པ་ནི་པ་མའི་རང་ངོས་ཀྱི་ཆ་རྒྱུན་ལེགས་པོའི་སྒོ་ནས་
མངལ་གནས་སུ་གྲུ་ལ་ཕྱི་ནང་གི་ཁོར་ཕྱག་ལེགས་པོ་ཞིག་སྒྲུ་སྒྲོབ་སྒྱིག་བྱས་ནས་མངལ་
གནས་ཀྱི་སྒྲུ་གུར་བར་འཕྲིན་བཟང་པོ་སྒྲུ་ཚྭ་སྒྲོབ་བརྒྱུད་ཐུང་བའམ། ལྷན་སྐྱེ་
བཟང་པོའི་ཁམས་དཀར་ལེན་པ་དང་ཁོར་ཕྱག་ལེགས་པའི་ཁྱད་སྒྱུ་མངལ་གསོ་བ་དང་།
སྒོ་བ་གསོ་ལེགས་པོས་སྒྲུ་གུ་གསོ་བ་བཅས་དམིགས་ལྷལ་ཡིན་པའི་ཆན་རིག་ཐབས་ལམ་ཞིག་
ལ་ཟེར། སྒྱུ་སྒོ་བ་ལ་དབྱེ་ན་བརྒྱུད་པའི་སྒྱུ་སྒོ་བ་(ཡངས་པའི་སྒྱུ་སྒོ་བ) དང་ཐད་ཀར་
ཀྱི་སྒྱུ་སྒོ་བ་(དོག་པའི་སྒྱུ་སྒོ་བ) བཅས་རིགས་ཆེན་པོ་གཉིས་ཡིད།

ཐད་ཀར་ཀྱི་སྒྱུ་སྒོ་བ་མའི་སྒོ་བ་གསོ་ནི་སྒྱུ་བྱའི་ལྷན་སྐྱེས་འཆར་སྟེ་ཡོང་པར་ཡར་
སྐྱལ་བྱེད་པ་དང་། འཆར་གཞི་ཡོད་ལ་གདམ་གསེས་ཡོད་པའི་སྒོ་ནས་སྒྱུ་བྱའི་ཆར་བྱེད་
དབང་པོ་ལ་ཐད་ཀར་སྐྱེད་བརྒྱུད་བྱས་ནས་ཆོ་སྟོན་གསར་བའི་སྒོ་སྒོ་འབྱེད་སྐབ་པ་ཞིག་ལ་
ཟེར། དེར་དབྱེ་ན། རོལ་མའི་སྒྱུ་སྒོ་བ། རྒྱུ་ཆའི་སྒྱུ་སྒོ་བ། གཅས་སྐྱེད་བྱེད་པའི་སྒྱུ་སྒོ་བ།
རྩལ་སྐྱེད་དང་འོད་སྟོན་པའི་སྒྱུ་སྒོ་བ་སྟགས་སྟགས་བཞིའི་ནང་དོན་ཡིད།

བརྒྱུད་པའི་སྒྱུ་སྒོ་བ་ནི་སྒྱུ་བྱ་ལ་ཕྱི་ནང་གི་ཁོར་ཕྱག་ལེགས་པོ་ཞིག་བསྐྱུན་ནས་
མི་འོས་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་ཡོད་ཆད་ལ་གཡོལ་ནས་སྒྱུ་མ་དང་སྒྱུ་བྱ་ལ་སྐྱུ་སྐྱུ་ཚྭ་གསོ་བའི་



དངོས་པའི་འཆོ་བ་དང་བསམ་པའི་འཆོ་བ་མཉམ་དུ་ལྷངས་སུ་སྤྱོད་པར་བརྟུག་ནས་སྐྱུ་མ་
བུའི་ལུས་སེམས་ཀྱི་བདེ་ཐང་དང་འཚར་སྐྱེ་ལ་ཡར་སྐྱེ་ལ་ཐེབས་ཐུབ་པ་ཞིག་ལ་ཟེར། དེ་ལ་
དབྱེ་ན། སྐྱུ་མ་མའི་སློབ་གསའི་ག་སྒྲིག་དང་འཆོ་བརྟུད་ཀྱི་སྐྱུ་མ་སློབ། ཁོར་ཡུག་གི་སྐྱུ་མ་སློབ།
སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྐྱུ་མ་སློབ་བཅས་ཕྱགས་བཞིའི་ནང་དོན་ལྡན།

胎教是指通过优化父母自身的条件，调节孕期母体的内、外环境，不断向母体内的胎儿传递各种优良信息，以达到优生受精、优境养胎、优教育儿的科学方法。胎教可分为间接胎教（又称广义胎教）和直接胎教（又称狭义胎教）两大类。

间接胎教为胎儿的孕育创造良好的内、外环境，避开一切不利因素，使孕妇及胎儿共同享有丰富的物质及多彩的精神生活，促进胎儿身心的健康发育。主要包括孕育准备、营养胎教、环境胎教和情绪胎教四个方面的内容。

直接胎教为促进胎儿大脑及肌肉的发育，有计划有选择地给胎儿传输各种优良外部信息，通过直接训练胎儿的感觉器官，以启迪新生命的早慧。主要包括音乐胎教、语言胎教、抚摩胎教、运动和光照胎教四个方面的内容。

སྐྱུ་མ་སློབ་ཐོབ་པའི་བྱིས་པ་ལ་ཁྱད་ཆོས་ཅི་ཞིག་ཡོད

受过胎教的宝宝有什么特点

(1) མི་ཏུ་བ། སྐྱུ་མ་སློབ་ཐོབ་པའི་སྤྱ་གུའི་ཆོར་ཐོས་རྒྱས་པ་ཅུང་བཟང་། ཨ་མའི་
སྐད་དང་འགྲོ་འདྲ་གི་སྒྲ་ཐོས་མ་ཐག་ཏུ་ཏུ་མཆོམས་ཆད་འགྲོ། བྱིས་པས་ཅུང་སླ་བའི་སྒྲོ་
ནས་རྒྱན་ལྡན་གྱི་འཆོ་བའི་ཆོས་ཉིད་རྟོགས་ཐུབ།

(2) ལྷ་མོ་ནས་མི་གཞན་དང་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་དགོས། སྤྱ་གུ་སྐྱེས་ནས་ཉིན་
གཉིས་ནས་གསུམ་འགྱུར་རྒྱུ་ལ་འགྲེལ་ནས་མི་ལ་སྐད་ཆ་བཤད་འདོད་པ་དང་། རྒྱ་གཉིས་
འགྱུར་རྒྱུ་ལ་མི་ལ་འཛིན་བྱེད་ཐུབ་ལ། རྒྱ་གསུམ་འགྱུར་རྒྱུ་ལ་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་མིང་།

འབོད་བཞིན་པ་ཤེས་ཐུབ།

(3) རྩམ་སྒྲོབ་སྒྲིལ་ཆོག་ཤེས་པ། རྩམ་སྒྲོབ་སྒྲོབ་པའི་ཕུ་གུ་རྒྱུ་མཁས་ཟླ་གཉིས་འགོར་རྗེས་དབྱངས་ཡིག་གི་སྒྲ་གདངས་ཙམ་ཡོང་ཐུབ་ལ། ཟླ་བཞི་འགོར་རྗེས་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲ་འགའ་ཡང་སྒྲིག་ཐུབ། ཟླ་ཕྱི་ནས་དུག་འགོར་རྗེས་སྒྲ་གདངས་འགའ་ཤེས་ལ། དེ་ནས་རིམ་གྱིས་ཆོག་དུམ་འགའ་བརྗོད་ཐུབ།

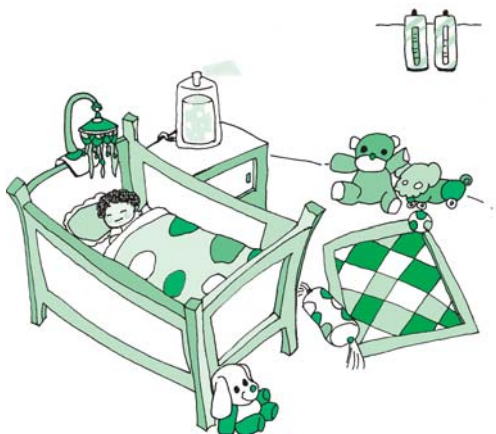
(4) རྩམ་སྒྲོབ་སྒྲིལ་བརྗོད་དོན་རྟོགས་ཐུབ། རྩམ་སྒྲོབ་སྒྲོབ་པའི་ཕུ་གུས་ཅུང་མ་བའི་སྒྲིལ་མིན་ཞེས་པའི་ནང་དོན་གོ་ཐུབ་ལ། མིན་ཞེས་པའི་མིང་བརྗོད་མོ་ནས་གོ་བའི་གཅེས་ཐུག་ནི་གཞན་ལས་བསམ་ཤེས་དང་ཁ་ལེན་པ་ཞིག་ཡིན་ལ། ཁོ་ཆོ་ནི་རྩམ་སྒྲོབ་རྒྱུ་འགྱུར་འགའི་སྒྲིལ་བརྗོད་ཐུབ། དཔེར་ན། དགའ་བསུ་བྱས། བདེ་མོ། བཀའ་དྲིན་ཆེ་སྟགས་ཀྱི་འགུལ་སྒྲངས་ཤེས་ཡོད། དེར་མ་ཟད་ཅུང་མ་རྩམ་སྒྲོབ་གཞན་ལས་བསམ་ཤེས་ཡིན།

(1) 不爱哭。受过胎教的婴儿感音能力较好，听到母亲的脚步声、说话声就会停止啼哭。宝宝比较容易养成正常的生活规律。

(2) 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”，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个月左右会发几个元音，4个月会发几个辅音，5~6个月时发出的声音能表达一定的意思。

(4) 较早理解语言。受过胎教的婴儿能较早理解“不”的意思，早期学会服从“不”的宝宝更懂事、更听话。他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。





མངལ་སྐྱུ་པའི་དུས་སྐབས་སོ་སོའི་ནང་སྐྱུ་མའི་སྒོ་བ་གསའི་གཙོ་གནད་
གང་དག་ཡིན།

孕期各阶段胎教重点是什么

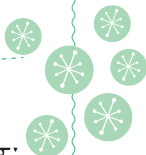
ཟླ0~1བར་དུས་རྒྱུན་དུ་འཆམ་འཆམ་དུ་འགོ་བ་དང་སེམས་བདེ་བའི་ངང་ནས་
རྩོལ་དབྱངས་ལ་ཉན་པ་དང་། མངལ་སྐྱུ་མ་ཉོས་ལ་སྒྲིམས་སྒྲིག་བྱེད་དགོས། ཟླ་མའི་
ལས་ཀ་དང་མི་ལགས་པའི་ཁོར་ཕྱག་ལ་འཛེམ་དགོས་པར་མ་ཟད། ཁྱི་གས་ཚུང་མ་ལ་
སྤར་ལས་སྟག་པའི་བདག་སྟོང་བྱེད་དགོས་ལ། ཁྱི་ལས་ཡོད་ཚད་རང་གིས་འགན་ཁུར་
དགོས་པར་མ་ཟད། དུས་རྒྱུན་དུ་ཚུང་མ་དང་མཉམ་དུ་ཁ་བརྟེན་བྱེད་པ་དང་ཁང་བ་ལ་
གཙང་དག་བྱས་ནས་བཟའ་འཁོན་མེད་པའི་སྤང་བ་སྦྱང་པོ་ཞིག་བསྐྱར་དགོས།

ཟླ1ནས་2་བར་འཆམ་འཆམ་དུ་འགོ་བ་དང་རྩོལ་དབྱངས་ལ་ཉན་པ། སྐྱུ་མའི་
ལུས་རྩལ་སྦྱོང་བརྟེན་བྱེད་པ། དྲག་པའི་རྩལ་སྦྱོང་ལ་འཛེམ་དགོས་པ་དང་། བྱི་ལ་དང་བྱི་
སྟགས་སྟག་ཆགས་ཚུང་དུ་ལ་མི་ཐུག་པའམ། མཛེས་སྟག་ཅན་དང་གཙང་དག་ཅན་གྱི་ཁོར་
ཕྱག་བསྐྱར་ནས་ཟང་ཟེང་གི་འུར་སྒྲ་མེད་པར་བཟོ་དགོས་ལ། སེམས་ཁམས་ལ་སྒྲིམས་སྒྲིག་
ལགས་པོ་བྱས་ནས་འཁྲུག་སྟོང་བྱེད་མི་ཅང་།

ཟླ2ནས་3བར། སྐྱུ་མས་ལུས་རྩལ་སྦྱོང་བརྟེན་བྱེད་དགོས། ནང་དགོང་ལ་ཉལ་
ཁྲིའི་ཕྱིང་གན་རྒྱལ་དུ་ལོག་ནས་སེམས་སྟོང་བའི་ངང་ཁོག་པ་ལ་བྱིལ་བྱིལ་བྱེད་དགོས།
ཐངས་རེར་སྐར་མ་ལྟ་ནས་བཅུ་ལ་བྱིལ་བྱིལ་བྱེད་དགོས། སྒྱི་སྦྱིང་ལྟ་བུའི་རྩོལ་དབྱངས་
དང་བྱིས་སྒྲ་ལ་ཉན་པའམ། དྲག་པའི་ལུས་རྩལ་སྦྱོང་བརྟེན་དང་ལུས་ཤུགས་འགལ་སྟོང་།
ལུས་སྐྱོར་སྒྲི་གསེང་སྟགས་ད་དུང་རྒྱུན་ལྟར་འཛོལ་བའི་ཁྲོད་ཤུགས་དྲག་པའི་ངལ་རྩལ་ལ་
འཛེམ་དགོས་པར་མ་ཟད། རྩིང་འཇགས་ཀྱི་གནས་ནས་འདུག་དགོས།

ཟླ3ནས་4བར། རྩོལ་དབྱངས་ལ་ཉན་པའམ་རང་ཉིང་དགའ་བའི་རྩོལ་དབྱངས་ལ་
རྩོལ་སྟོང་བྱེད་དགོས། ཁྱི་གས་ཤོག་བྱའི་སྒྲ་དང་ཞིག་བཟོས་ནས་སྐྱུ་བྱ་ལ་སྐད་གདངས་
འཇམ་པའི་སྒྲ་ནས་སྐད་ཆ་བཤད་པའམ་སྟན་དག་གྱིར་འདོན་བྱེད་དགོས།

ཟླ4ནས་5བར། སྐྱུ་བྱའི་ལུས་རྩལ་སྦྱོང་བརྟེན་བྱེད་པ་དང་། རང་འགལ་གྱིས་
ཁོག་པ་བྱིལ་བྱིལ་བྱེད་པ། ཉན་རེར་ནང་དགོང་སྐྱུ་བྱར་འཛེམས་འདྲི་བྱེད་པའམ། ཉལ་
ཁར་སྐྱུ་བྱ་ཉལ་ཁྲིའི་ཕྱིང་གན་རྒྱལ་དུ་ལོག་ནས་ལག་པ་གཉིས་ཀྱིས་བྱིལ་བྱིལ་བྱས་ནས་



སྐར་མ་བཅུ་ལྷག་ཙམ་ལ་འདུག་དགོས། ལྷུ་བྱ་ལ་སྦྱང་གཏམ་བཤད་པ་དང་སྟན་ངག་གྲུར་
འདོན་བྱེད་པ་འཕམ། ལྷུ་དབངས་ལེན་པ་དང་ཁ་བརྟའི་གངས་མང་དུ་འཇུག་དགོས་ལ། སྐར་
མ་གཅིག་གི་རིང་ལ་ལྷུ་བྱ་འི་གཅེས་མིང་ནས་འབོད་པ་སོགས་བྱེད་དགོས།

ཟླ5ན་6བར། ལྷུ་བྱ་འི་འགྲལ་སྦྱོང་ལ་རམ་འདེགས་བྱེད་པ་དང་། ཁྱོ་ག་དང་
ལྷུ་མ་འི་གཅེས་ལྷག་ལ་འབྲེལ་ལམ་མཐུད་པ་འཕམ། དུས་དང་ནམ་པ་ཀུན་དུ་གཅེས་ལྷག་ལ་
ཉེ་འགམ་གྱི་སློབ་པ་ཡོད་པའི་བྱ་བ་བརྗོད་དགོས།

ཟླ6ན་7བར། ལྷུ་བྱ་འི་འགྲལ་སྦྱོང་ལ་རམ་འདེགས་བྱེད་པ་དང་། ལྷུ་བྱ་ལ་དབེ་
དེབ་ཀྱི་ནང་དོན་བཤད་པ་འཕམ། ཁྱོ་གས་ཚུང་མ་དང་མཉམ་དུ་འཆམ་འཆམ་དུ་འགྲོ་བ་དང་།
རྩལ་དབངས་ལ་ཉན་པ། སློབ་སྦྱོང་ལེན་པའི་ཆེད་མོ་ཆེད་པ་སོགས་བྱེད་དགོས།

ཟླ7ན་8བར། ལྷུ་བྱ་འི་འགྲལ་སྦྱོང་ལ་རམ་འདེགས་བྱེད་པ། ཁྱོ་ག་དང་ལྷུ་
མས་མངལ་ནང་གི་གཅེས་ལྷག་དང་འབྲེལ་འདྲིས་གང་མང་བྱེད་དགོས་ལ། དུས་ལྟར་དུ་
གཅེས་ལྷག་ལ་ནམ་རྒྱུན་རང་གི་ཉེ་འགམ་དུ་བྱུང་བའི་གནས་ཚུལ་སོགས་བཤད་དགོས།

ཟླ8ན་9བར། ལྷུ་བྱ་འི་འགྲལ་སྦྱོང་ལ་རམ་འདེགས་བྱེད་དགོས་ལ། ལྷུ་བྱ་དང་
མཉམ་དུ་རྩལ་དབངས་ལ་རྩལ་སྦྱོང་བྱེད་པ་འཕམ། རྩལ་དབངས་སྦྱོང་བའི་དུས་ཚོད་ནི་ཟླ་མའི་
དུས་ཚོད་ལས་ཅུང་རིང་ནའང་ཆོག། ནང་དོན་ཡང་ལུན་སུམ་ཆོགས་པར་བཏང་ཆོག།

ཟླ9ན་10བར། ལྷུ་སློབ་ཀྱི་ལས་འགྲལ་དུས་ལྟར་བསྐྱབ་པའི་མཚུངས་སྟེ། ལྷུ་
མས་འོས་མཚམས་ཀྱིས་བྱིས་པ་བཅོམ་བའི་སྐོར་གྱི་ཤེས་བྱ་ཡང་སྦྱངས་དགོས་ལ། འཛིགས་
ཉམས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་མེད་པ་བཟོ་དགོས་པར་མ་ཟད། རེ་སྒྲག་དང་སློབ་སྦྱོང་གི་སེམས་ཁམས་
འཛིན་དགོས།

0~1月 经常散步，听舒心乐曲，调节早孕反应，避免繁重劳动
和不良环境，丈夫应体贴照顾妻子，主动承担家务，常陪妻子消遣，
居室环境收拾干净，无吵闹现象。

1~2月 散步、听音乐，做孕妇体操，避免剧烈运动，不与猫狗
接触，美化、净化环境，排除噪声，情绪调节稳定，停止房事。

2~3月 做胎儿体操，早晚平躺在床上，腹部放松，手指轻按腹
部后拿起，每次5~10分钟即可。听欢快的音乐或儿歌，停止激烈的体
育运动、体力劳动、旅行等，日常生活中避免劳动过度，注意安静。



3~4月 听音乐或哼唱自己喜欢的歌曲，丈夫可将报纸卷成筒状，与胎儿轻声说话或念一些诗文。

4~5月 做胎儿体操，主动轻抚腹部，每天早晚与胎儿打招呼。

5~6月 帮助胎儿运动，临睡前孕妇仰卧在床上放松，双手轻轻抚摸腹部10分钟左右，增加和胎儿的谈话次数，给胎儿讲故事、念诗、唱歌、哼曲等。

每次开始前，叫胎儿的乳名，时间1分钟。

6~7月 帮助胎儿运动，给胎儿讲画册。丈夫应多陪妻子散步、听音乐、玩轻松活泼的游戏等。

7~8月 帮助胎儿运动，丈夫、孕妇多与宝宝沟通，随时告诉宝宝一些身边的有趣事情。

8~9月 帮助胎儿运动，和胎儿一起欣赏音乐，较前几个月胎教时间可适当延长，胎教内容可适当增加。

9~10月 在各种胎教活动正常进行的同时，孕妇应适当了解一些分娩知识，消除恐惧心理，保持期盼、愉快的心态。



མངལ་སྐྱུ་སྐབས་རྩི་དབྱངས་ལ་ཇི་ལྟར་རྩི་ཐུང་དགོས།

如何进行音乐胎教

རྩི་དབྱངས་སྐྱུ་སྐྱེ་བྱི་ཐུག་གི་ཐུང་ཐབས།

(1) རྩི་དབྱངས་བཟང་པོ་འདེམས་པ། རྩི་དོན་ལ་ཆ་རྒྱས་ཡོད་ཅིང་རྩི་དོན་གཙོ་བོ་དང་སྤྱི་ཚུགས་རྒྱ་བ་སྤྲོད་གོ་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡིན་དགོས། རྩི་དབྱངས་རྩི་ཐུང་བའི་སྤོན་ལ། སེམས་སྤྲོད་ལ་བབ་ནས་ཁམས་སྤྲོད་པའི་སྤོན་ནས་གཅིས་ཕྱག་དང་མཉམ་དུ་རྩི་དབྱངས་ལ་རྩི་ཐུང་དགོས།

(2) སྤྱི་སྤྲོད་འཁོར་ལོའི་ལ་ཕྱི་ནས་སྤྱི་གདངས་སྤོམས་པའི་སྤོན་ནས་རྩི་དབྱངས་སྤོན་མོར་རྩི་ཐུང་དགོས།

(3) སྐྱུ་མ་སེམས་སྤྲོད་པའི་སྤོན་ནས་ཉལ་དགོས། རབ་ཡིན་ན་འཕོལ་ཁྲིའི་སྤོང་ཉལ་ན་བཟང་།

音乐胎教有具体方法：

(1) 挑选好乐曲，熟悉其内容，理解其中内涵和社会背景。欣赏前，肌肉放松，保持精神愉快，心情舒畅，并告诉宝宝一起听音乐。

(2) 打开录音机，选择好要听的乐曲，音量调节适中。

(3) 孕妇取半卧姿态，最好坐在沙发或躺椅上。





སྐྱམ་མའི་སེམས་ཁམས་རྒྱན་ལྡན་མ་ཡིན་ཆེ་མངལ་གནས་ཀྱི་སྤྱ་གྲུ་
ཤན་ཤྱགས་ཅི་ཐབས།



孕妇情绪异常对胎儿发育有什么影响

མངལ་སྐྱམ་པའི་རྗེས་སུ་མཆེན་དྲི་རེ་མཐོར་སོང་ནས། སྤྱིང་ལ་ཤན་ཤྱགས་ཆེན་པོ་
ཐེབས་སྲིད་ལ། སློ་དབྱགས་ཤོང་ཚད་ཡང་རེ་ཉུང་དུ་འགོ་ངེས་པས། གལ་སྲིད་སྐྱམ་མའི་
སེམས་ཁམས་མི་བརྟན་པ་འཕམ་སྤྱིང་ལྡིང་ཚད་རེ་མགྲོགས་སུ་སོང་ན། སྤྱིང་རྩ་འཕར་སྐབས་རེ་
རེ་ལ་འཕར་ཚད་ཡང་རེ་ཉུང་དུ་འགོ་ དེའི་རྒྱན་གྱིས་སྐྱམ་མ་དང་སྐྱམ་བུའི་ཁག་རྩའི་
འཁོར་རྒྱག་ཡང་དེ་མཚུངས་སུ་རེ་ཉུང་དུ་འགོ་ངེས།

དེའི་འཕྲོར། མའི་ལུས་སྤྱིང་གི་མཁལ་མགོའི་གཤེར་ཆེན་གྱི་ཟགས་ཐོན་དེ་མཁལ་
མགོའི་ཆེན་རྩའི་ནང་དུ་སོང་ན། སྐྱམ་མའི་སེམས་ཁམས་མི་བརྟན་པ་དང་སེམས་ཁམས་
སུ་ཕོག་སྤྱག་ཆེན་པོ་བཅོས་ཆེ་མཁལ་མགོའི་ཆེན་རྩའི་མང་དུ་སོང་ནས་དབང་རྩའི་མ་ལག་
འགྲལ་སྤངས་ཡང་མངོན་གསལ་གྱི་རེ་དྲག་དུ་འགོ་ མཁལ་མགོའི་ཆེན་རྩའི་མང་དུ་སོང་ན་
སྐྱམ་མའི་ཁག་རྩའི་འཁུམ་པར་འགྱུར་ལ། ལུ་སྤྱིང་གྱི་ཁ་རིམ་བཞིན་རེ་རྒྱུད་དུ་སོང་ནས་སྐྱམ་
མའི་མངལ་གནས་དབྱང་དབྱགས་ཆད་དཀོན་བྱུང་པ་བཅོས་ནས་སྤྱ་གྲུའི་འཚར་སྤྱི་ལ་གནོད་
པ་ཐེབས་ནས་མངལ་ཤོར་བའམ་བཙའ་ལྔ་བའི་མངོན་རྩལ་ཡང་འབྱུང་སྲིད།

妊娠后，横膈抬高，心脏活动受到影响，肺活量减小。如果情绪异常，心率加快，更会促使每一次心脏收缩时的搏出量减少，使孕妇和胎儿的血液循环都相应减少。

此外，人体的肾上腺分泌去甲肾上腺素。当情绪紧张或环境剧变时，肾上腺的分泌就会增加，交感神经系统的活动便会明显加强。去甲肾上腺素增多可引起孕妇周围血管收缩，使胎盘供血供氧不足；去甲肾上腺素增多还可导致子宫平滑肌收缩，进一步使已经缺血缺氧的胎儿血循环受限，引起发育畸形、流产、早产等。