«ئائىلە تەرەققىياتى مەجمۇئەسى» ئۇيغۇرچە ـ خەنزۇچە قوش تىللىق پەننى ئومۇملاشتۇرۇش يۇرۇشلۇك كىتابچىلىرى
“家庭发展丛书” 维汉双语科普系列

بالىلارنىڭ دەسلەپكى مەزگىلدىكى تەرەققىياتىغا

ئائىت زۆرۈر ئوقۇشلۇق

儿童早期发展必读

جۇڭگو ئاھالە نەشرىياتى
中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

«ئائىلە تەرەققىياتى مەجمۇئەسى» ئۇيغۇرچە-خەنزۇچە قوش تىللىق پەننى ئومۇملاشتۇرۇش يۈرۈشلۈك كىتابچىلىرى

“家庭发展”汉维双语科普系列丛书

بالىلارنىڭ دەسلەپكى مەزگىلدىكى تەرەققىياتىغا ئائىت زۆرۈر ئوقۇشلۇق

儿童早期发展必读

丛书编写组 **编** / 阿依吐拉 艾比不力 **译** / **审**

مەجمۇئە تۈزۈش گۇرۇپپىسى تۈزگەن

تەرجىمان: **ئايتىللا ھەبىبۇللا** بېكىتكۈچى:

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位
● جۇڭگو ئاھالە نەشرىياتى

图书馆在版编目（CIP）数据
儿童早期教育与发展必读/丛书编写组编；阿依吐拉·艾比不力译.
—北京：中国人口出版社，2013.10
（“家庭发展”汉维双语科普系列丛书）
ISBN978 - 7 - 5101 - 2095 - 4

I.①孕… II. ①丛… ②阿… III.①儿童教育—早期教育—问题解答—汉语、维吾尔语（中国少数民族语言）IV.①G61 - 44

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第248729号

儿童早期教育与发展必读
丛书编写组 编

出版发行：中国人口出版社
印　　刷：北京普瑞德印刷厂
开　　本：880毫米×1230毫米 1/32
印　　章：11.5
字　　数：100千字
版　　次：2013年10月第1版
印　　次：2013年10月第1次印刷
书　　号：ISBN978-7-5101-2095-4
定　　价：48.00元

社长：陶庆军
网址：www.rkcbs.net
电子信箱：rkcbs@126.com
总编室电话：（010）83519392
发行部电话：（010）83519401
地址：北京市西城区广安门南街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

باللارنىڭ دەسلەپكى مەزگىلدىكى تەرەققىياتىغا ئائىت زۆرۈر ئۇقۇشلۇق
مەجمۇئە تۈزۈش گۇرۇپپىسى

تەرجىمە قىلغۇچى: ئايتىللا ھەبىبۇل
تەكشۈرۈپ بېكىتكۈچىلەر:
ئابدۇۋەلى موللەك
ساجىدە ئابلەت
مەتسەيدى ئابدۇۋەلى
نەشر قىلىپ تارقاتقۇچى: جۇڭگو ئاھالە نەشرىياتى
باسقۇچى: بېيجىڭ پۇرۇيدې باسما زاۋۇتى
فورماتى: 1230 × 880 ممللىمېتىر 1/32
باسما تاۋىقى: 11.5
خەت سانى: 100 مىڭ
نەشرى: 2013-يىل 10-ئاي 1-نەشرى
باسمىسى: 2013-يىل 10-ئاي 1-بېسىلىشى
كىتاب نومۇرى: ISBN978-7-5101-2096-1
تور ئادرېسى: www.rkcbs.net
ئېلېكترونلۇق خەت ساندۇقى: rkcbs@126.com
باش مۇھەررىر ئىشخانىسىنىڭ تېلېفونى: 83519392 (010)
تارقىتىش بۆلۈمىنىڭ تېلېفونى: 83519401 (010)
ئادرېسى: بېيجىڭ شەھىرى شىچېڭ رايونى گۇاڭئەنمېن جەنۇبىي كوچىسى 80-نومۇر جۇڭجيا سارىيى
پوچتا نومۇرى: 100054
باھاسى: 48.00 يۈەن

مۇندەرىجە

目　录

ھامىلە تەربىيەسى ۋە سۈپەتلىك تۇغۇش

胎教与优生 1

ھامىلە تەربىيەسى دېگەن نېمە

什么是胎教 1

ھامىلە تەربىيەسى قوبۇل قىلغان بوۋاقلارنىڭ قانداق ئالاھىدىلىكى بار

受过胎教的宝宝有什么特点 3

ھامىلدارلىقنىڭ ھەر قايسى باسقۇچلىرىدىكى ھامىلە تەربىيەسىنىڭ مۇھىم نۇقتىسى نېمە

孕期各阶段胎教重点是什么 5

مۇزىكا ئارقىلىق ھامىلە تەربىيەسىنى قانداق ئېلىپ بېرىش كېرەك

如何进行音乐胎教 9

ھامىلدار ئاياللار كەيپىياتىنىڭ بىنورماللىقى ھامىلىنىڭ يېتىلىشىگە قانداق تەسىر كۆرسىتىدۇ

孕妇情绪异常对胎儿发育有什么影 10

ھامىلە بىلەن قانداق پاراڭلىشىش كېرەك

怎样和胎儿对话 11

ھامىلە بىلەن قانداق ئويۇن ئويناش كېرەك

怎样和胎儿做游戏 13

ھامىلىگە ھېكايىنى قانداق ئېيتىپ بېرىش كېرەك

怎样给胎儿讲故事 14

بولغۇسى دادىلار خوتۇنىنىڭ ھامىلە تەربىيەسىگە قانداق ماسلىشىشى كېرەك

准爸爸应怎样配合妻子进行胎教 16

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

بالىنىڭ ئەقلىي ئىقتىدارىنى ئېچىش
宝宝的智力开发 19
بالىنىڭ ئەقلىي ئىقتىدارىنى ئېچىشتىكى ئامىللار قايسىلار
宝宝智力开发的要素有哪些 19
كۈندىلىك تۇرمۇشتا بالىنىڭ ئەقلىي ئىقتىدارىنى قانداق ئېچىش كېرەك
日常生活中该如何开发宝宝的智力 21
بالىنىڭ ئەقلىي ئىقتىدارى تۆۋەن بولۇشىنىڭ ئادەتتىكى ئالامەتلىرى ۋە گۇمانلىق ئالامەتلىرى قايسىلار
宝宝智力低下的一般症状与可疑症状有哪些...... 23
بالىلاردا ئەقلىي ئاجىزلىق يۈز بېرىشنىڭ كېسەللىك سەۋەبلىرى قايسىلار
宝宝发生智力低下的病因有哪些 26
قانداق قىلغاندا بالىنى زېھنى ئۆتكۈر، قولى ئەپلىك قىلغىلى بولىدۇ
如何让宝宝心灵手巧 28
بالىنىڭ ئەستە تۇتۇش ئىقتىدارىنى قانداق يېتىلدۈرۈش كېرەك
如何培养宝宝的记忆力 31
بالىنىڭ تەسەۋۋۇر قىلىش ئىقتىدارىنى قانداق يېتىلدۈرۈش كېرەك
如何培养宝宝的想像力 33
بالىنىڭ كۆزىتىش ئىقتىدارىنى قانداق يېتىلدۈرۈش كېرەك
如何培养宝宝的观察力 36
بالىنىڭ تەپەككۇر ئىقتىدارىنى قانداق يېتىلدۈرۈش كېرەك
如何培养宝宝的思维能力 39
بالىنىڭ تىل قابىلىيىتىنى قانداق يېتىلدۈرۈش كېرەك
怎样训练宝宝的语言能力 42

بالىنى ئوزۇقلاندۇرۇش ۋە ساقلىقىنى ساقلاش
宝宝的营养与保健 44
ئانا سۈتى بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇشنىڭ بالىغا قانداق پايدىسى بار
母乳喂养对宝宝有什么好处 44
ۋىتامىننى قانچە كۆپ يېسە شۇنچە ياخشى بولامدۇ
维生素吃得越多越好吗 46
بالىغا كالتسىي تولۇقلاشتا قايسى مەسىلىلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك
宝宝补钙应注意哪些问题 48
قايسى يېمەكلىكلەر بالىنىڭ ئۆسۈشىگە پايدىلىق
哪些食品有助宝宝长高 50
بالىغا بەرەڭگە پارچىسى ۋە پېچىنە يېگۈزۈشكە بولامدۇ
可以给宝宝吃薯片、雪饼吗 52
بالىنىڭ ئاڭلاش ئىقتىدارىنى ئاسراشتا نېمىلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك
呵护宝宝听力应注意什么 54
بالىنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى قانداق ئاسراش كېرەك
怎样保护宝宝视力 55
قايسى يېمەكلىكلەر بالىنىڭ كۆز ساغلاملىقىغا پايدىلىق
哪些食品有助于宝宝眼睛健康 57
بالىغا كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋاكسىنىسى ئەملىتىش ۋاقتىنى قانداق ئورۇنلاشتۇرۇش كېرەك
如何安排宝宝预防接种时间 59
قانداق بالىلارغا كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋاكسىنىسى ئەملىتىشكە بولمايدۇ
哪些宝宝不宜进行预防接种 60
بالىنىڭ ياخشى ئۇخلاش ئادىتىنى قانداق يېتىلدۈرۈش كېرەك
怎样培养宝宝良好的睡眠习惯 62

بالىغا خەتەرنى تونۇشنى قانداق ئۆگىتىش كېرەك
如何教会宝宝认识危险 64
بالىنىڭ ئوتتۇرا قۇلاق ياللۇغىغا گىرىپتار بولۇشىدىن قانداق ساقلىنىش كېرەك
如何避免宝宝患上中耳炎 66
بالىنى ئۆپكە ياللۇغىدىن قانداق ساقلاش كېرەك
如何让宝宝远离肺炎 68
بالىغا ھۆل تەمرەتكە چىقىپ قالسا قانداق قىلىش كېرەك
宝宝得了湿疹怎么办 69
بالىغا دورا يېگۈزۈشتە نېمىلەردىن ساقلىنىش كېرەك
宝宝用药有哪些禁忌 71
بالىنىڭ خاراكتېر تەربىيەسى ۋە ئەخلاق تەربىيەسى
宝宝的人格教育和品德培养 74
بالىنى قانداق قىلغاندا ئەدەپلىك تەربىيەلىگىلى بولىدۇ
如何让宝宝更懂礼貌 74
بالىنىڭ ھېسسىيات بۆلۈنمىسىنى قانداق يۇقىرى كۆتۈرۈش كېرەك
如何提高宝宝的情商 77
زىيادە قورقۇنچاق بالىلارنى قانداق قىلىش كېرەك
太胆小的宝宝怎么办 79
بالا كۆپچىلىك بىلەن ئارىلاشمىسا قانداق تەدبىر قوللىنىش كېرەك
宝宝不合群有什么对策 81
بالىنىڭ ئۆزلۈك ئېڭىنى قانداق يېتىلدۈرۈش كېرەك
如何培养宝宝的自我意识 85
بالىنىڭ ئۆزىنى كونترول قىلىش ئىقتىدارىنى قانداق يېتىلدۈرۈش كېرەك
如何培养宝宝的自控能力 88
بالىنىڭ ئۆز ئىشىنى ئۆزى بىر تەرەپ قىلىش ئىقتىدارىنى

قانداق يېتىلدۈرۈش كېرەك
如何培养宝宝的自理能力 91
بالىلارنىڭ ھەمكارلىشىش ئېڭىنى قانداق يېتىلدۈرۈش كېرەك
如何培养宝宝的合作意识 95
قانداق قىلغاندا بالىلارنىڭ مۇزىكا ئىقتىدارىنى يېتىلدۈرگىلى بولىدۇ
如何让宝宝更有音乐能力 99
بالىلارغا نېمە ئۈچۈن ئۆزىنىڭ جىنسىنى بىلدۈرۈش كېرەك
为什么要让宝宝知道自己的性 102
بالا جاھىل، تەرسا بولسا قانداق قىلىش كېرەك
宝宝固执任性怎么办 103
ئاتا-ئانىلار بالىلارنى قانداق «جازالاش» كېرەك
父母应该怎样“处罚”宝宝 106
بالىلاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان پسىخىكىلىق ھەرىكەت توسالغۇلىرى قايسىلار
宝宝的常见心理行为障碍有哪些 110
ئائىلە كەيپىياتى بالىلارنىڭ مىجەز-خاراكتېرىگە قانداق تەسىر كۆرسىتىدۇ
家庭气氛对宝宝的性格有什么影响 113
بالىنىڭ خاراكتېرى ئاجىز بولسا قانداق قىلىش كېرەك
宝宝性格软弱怎么办 116

ھامىلە تەربىيەسى ۋە سۈپەتلىك تۇغۇش
胎教与优生

ھامىلە تەربىيەسى دېگەن نېمە
什么是胎教

ھامىلە تەربىيەسى ئاتا-ئانىنىڭ بەدەن ساپاسىنى ياخشىلاش، ھامىلدارلىق مەزگىلىدە ئانا تېنىنىڭ ئىچكى، سىرتقى مۇھىتىنى تەڭشەش، ھامىلىگە ھەر خىل ئەلا سۈپەتلىك ئۇچۇرلارنى ئۈزلۈكسىز يەتكۈزۈش ئارقىلىق، سۈپەتلىك ھامىلدار بولۇش، ھامىلىنى ياخشى مۇھىتتا سۈپەتلىك تەربىيەلەشنىڭ ئىلمىي ئۇسۇلىنى كۆرسىتىدۇ. ھامىلە تەربىيەسى ۋاستىلىك ھامىلە تەربىيەسى (كەڭ مەنىدىكى ھامىلە تەربىيەسى) ۋە بىۋاستە ھامىلە تەربىيەسى (تار مەنىدىكى ھامىلە تەربىيەسى) دەپ ئىككى چوڭ تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

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，以达到优身受精、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。

ۋاستىلىك ھامىلە تەربىيەسى ھامىلىنىڭ يېتىلىشى ئۈچۈن ياخشى بولغان ئىچكى، سىرتقى مۇھىت يارىتىش، بارلىق پايدىسىز ئامىللاردىن ساقلىنىش، ھامىلدار ئايال بىلەن ھامىلىنى مول ماددىي ۋە رەڭدار مەنىۋى تۇرمۇشتىن ئورتاق بەھرىمەن قىلىش ئارقىلىق، ھامىلىنىڭ جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتىكى يېتىلىشىنى ئىلگىرى سۈرۈشنى كۆرسىتىدۇ. ئاساسلىقى ھامىلدار بولۇشقا تەييارلىق كۆرۈش، ئوزۇقلۇق ئارقىلىق ھامىلە تەربىيەلەش، مۇھىت ئارقىلىق ھامىلە تەربىيەلەش، كەيپىيات ئارقىلىق ھامىلە تەربىيەلەش قاتارلىق تۆت تەرەپتىكى مەزمۇننى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

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。

بىۋاستە ھامىلە تەربىيەسى ھامىلىنىڭ چوڭ مېڭە ۋە مۇسكۇللىرىنىڭ يېتىلىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش ئۈچۈن، ھامىلىگە تۇرلۇك ئەلا سۈپەتلىك سىرتقى ئۇچۇرلارنى پىلانلىق، تاللاپ يەتكۈزۈپ، ھامىلىنىڭ ھېسسىي ئەزالىرىنى بىۋاستە مەشقلەندۈرۈش ئارقىلىق، يېڭى جاننىڭ زېھنىنى بالدۇر ئېچىشتىن ئىبارەت. ئاساسلىقى مۇزىكا ئارقىلىق ھامىلە تەربىيەلەش، تىل ئارقىلىق ھامىلە تەربىيەلەش، سىلاش ئارقىلىق ھامىلە تەربىيەلەش، ھەرىكەت ۋە يورۇقلۇق ئارقىلىق ھامىلە تەربىيەلەش قاتارلىق تۆت تەرەپتىكى مەزمۇننى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

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，启迪新生命的早慧。主要包括音乐胎教、语言胎教、抚摸胎教、运动和光照胎教四个方面的内容。

ھامىلە تەربىيەسى قوبۇل قىلغان بوۋاقلارنىڭ قانداق ئالاھىدىلىكى بار

受过胎教的宝宝有什么特点

(1) يىغلىمايدۇ. ھامىلە تەربىيەسى قوبۇل قىلغان بوۋاقلارنىڭ ئاۋاز سېزىش ئىقتىدارى بىر قەدەر ياخشى بولۇپ، ئانىسىنىڭ ئاياغ تىۋىشى، گەپ قىلغان ئاۋازىنى ئاڭلىسىلا يىغىسىدىن توختايدۇ. بالا نورمال تۇرمۇش قانۇنىيىتىنى نىسبەتەن ئاسان يېتىلدۈرەلەيدۇ.

(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) باشقىلار بىلەن نىسبەتەن بالدۇر ئالاقە قىلالايدۇ. بوۋاق تۇغۇلۇپ ئىككى - ئۈچ كۈندىلا ئاغزىنى مىدىرلىتىپ چوڭلار بىلەن «سۆزلىشەلەيدۇ»، ئىككى ئايدىن ئاشقاندا ئاتا-ئانىسىنى تونۇيالايدۇ، ئۈچ ئايدىن ئاشقاندا ئۆزىنىڭ ئىسمىنى ئاڭلاپ بىلەلەيدۇ.

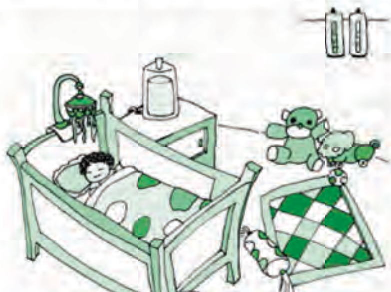
(2) 较早与人交往。婴儿出生 2~3 天就会用小嘴张合与大人“对话”，2 个多月就能认识父

母，3 个多月就能听懂自己的名字。

(3) تاۋۇشلارنى نسبەتەن بالدۇر چىقىرالايدۇ. ھامىلە تەربىيەسى قوبۇل قىلغان بوۋاق ئىككى ئاي ئەتراپىدا بىر قانچە سوزۇق تاۋۇشنى چىقىرالايدۇ، تۆت ئايدا بىر قانچە ئۈزۈك تاۋۇشنى تەلەپپۇز قىلالايدۇ، بەش، ئالتە ئايدا چىقارغان ئاۋازى مەلۇم مەنىلەرنى بىلدۈرىدۇ.

（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) تىلنى نىسبەتەن بۇرۇن چۈشىنىدۇ. ھامىلە تەربىيەسى قوبۇل قىلغان بوۋاقلار «ياق» نىڭ مەنىسىنى نىسبەتەن بالدۇر چۈشىنىدۇ، «ياق» نى بالدۇر بىلگەن بوۋاقلار تېخىمۇ ئىش ئۇقىدىغان، تېخىمۇ گەپ ئاڭلايدىغان بولىدۇ. ئۇلار يەنە قىياپەت ئارقىلىق تىلنى ئىپادىلەشنى نىسبەتەن بالدۇر ئۆگىنىپ، «چاۋاك-چاۋاك»، «خوش»، «رەھمەت» قاتارلىق ھەرىكەتلەرنى قىلالايدۇ، باشقىلارنىڭ گېپىنىمۇ نىسبەتەن بالدۇر چۈشىنەلەيدۇ.



（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。

ھامىلدارلىقنىڭ ھەرقايسى باسقۇچلىرىدىكى ھامىلە تەربىيەسىنىڭ مۇھىم نۇقتىسى نېمە

孕期各阶段胎教重点是什么

0~1-ئايدا: دائىم سەيلە قىلىش، يېقىملىق مۇزىكىلارنى ئاڭلاش، ھامىلدارلىقنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدىكى ئالامەتلىرىنى تەڭشەش، ئېغىر ئەمگەك ۋە ناچار مۇھىتتىن ساقلىنىش، ئەرلەر خوتۇنىنىڭ ھالىدىن ياخشى خەۋەر ئېلىش، ئائىلە ئىشلىرىنى تەشەببۇسكارلىق بىلەن ئۈستىگە ئېلىپ، خوتۇنىغا كۆپرەك ھەمراھ بولۇش، ئۆينىڭ مۇھىتىنى پاكىز، رەتلىك قىلىش، ۋاراڭ-چۇرۇڭ قىلماسلىق كېرەك.

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-ئايدا: سەيلە قىلىش، مۇزىكا ئاڭلاش، ھامىلدارلىق گىمناستىكىسى ئويناش، قاتتىق ھەرىكەتلەرنى قىلىشتىن ساقلىنىش، ئىت، مۈشۈكلەرگە يېقىنلاشماسلىق، مۇھىتنى پاكىز، گۈزەللەشتۈرۈش، شاۋقۇندىن يىراق تۇرۇش، كەيپىياتنى مۇقىم تەڭشەپ، جىنسىي تۇرمۇشنى توختىتىش كېرەك.

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-ئايدا: ھامىلدارلىق گىمناستىكىسى ئويناش، ئەتىگەن ۋە كەچتە ئوڭدىسىغا يېتىپ، قورساقنى بوش قويۇۋېتىپ، قول بىلەن قورساقنى يېنىك بېسىپلا قويۇۋېتىش كېرەك، بۇنى ھەر قېتىم 5~10 مىنۇت ئەتراپىدا قىلسا بولىدۇ. شوخ مۇزىكا ياكى بالىلار ناخشىلىرىنى ئاڭلاش، جىددىي تەنتەربىيە ھەرىكىتى، جىسمانىي ئەمگەك، ساياھەت قاتارلىقلارنى قىلماسلىق، كۈندىلىك تۇرمۇشتا زىيادە ئەمگەك قىلىشتىن ساقلىنىش، تىنچلىققا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك.

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-ئايدا: مۇزىكا ئاڭلاش ياكى ئۆزى ياخشى كۆرىدىغان مۇزىكىلارنى غىڭشىش، دادا بولغۇچى گېزىتنى كانايچە قىلىپ ھامىلىگە سۆزلەپ بېرىش ياكى ئەدەبىي ئەسەرلەرنى ئوقۇپ بېرىش كېرەك.

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-ئايدا: ھامىلدارلىق گىمناستىكىسى ئويناش، قورساقنى يېنىك سىلاپ بېرىش، ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە

كەچتە هامىلە بىلەن سالاملىشىش.

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-ئايدا: هامىلىنىڭ هەرىكەتلىنىشىگە ياردەم بېرىش، ئۇخلاشتىن ئىلگىرى هامىلىدار ئايال ئوڭدىسىغا ئەركىن يېتىپ، ئىككى قول بىلەن قورساقنى 10 مىنۇت ئەتراپىدا يېنىك ئۇۋۇلاپ بېرىش، هامىلە بىلەن سۆزلىشىش قېتىم سانىنى كۆپەيتىش، هامىلىگە هېكايە ئېيتىپ بېرىش، شېئىر ئوقۇپ بېرىش، غىڭشىپ ناخشا ئېيتىپ بېرىش كېرەك. هەر قېتىم باشلاشتىن ئىلگىرى هامىلىنى چاقىرىپ بېرىش، بۇنى بىر مىنۇت داۋاملاشتۇرۇش كېرەك.

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-ئايدا: هامىلىنىڭ هەرىكەتلىنىشىگە ياردەم قىلىش، هامىلىگە رەسىملىك كىتابلارنى سۆزلەپ بېرىش كېرەك. دادا بولغۇچى خوتۇنىغا كۆپرەك هەمراھ بولۇپ سەيلە قىلىش، مۇزىكا ئاڭلاش، يېنىك، شوخ ئويۇنلارنى ئويناش كېرەك.

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-ئايدا: هامىلىنىڭ هەرىكەتلىنىشىگە ياردەم بېرىش، ئاتا-ئانا بولغۇچى هامىلە بىلەن كۆپرەك پاراڭلىشىش، هەر

ۋاقىت بالىغا ئەتراپىدىكى قىزىقارلىق ئىشلارنى سۆزلەپ بېرىش كېرەك.

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-ئايدا: ھامىلىنىڭ ھەرىكەتلىنىشىگە ياردەم بېرىش، ھامىلە بىلەن بىرلىكتە مۇزىكىدىن ھوزۇرلىنىش، ھامىلە تەربىيەسى ۋاقتى ۋە مەزمۇنىنى ئالدىنقى ئايلارغا نىسبەتەن مۇۋاپىق كۆپەيتىش كېرەك.

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-ئايدا: ھەر خىل ھامىلە تەربىيەسى پائالىيەتلىرىنى نورمال ئىشلەش بىلەن بىر ۋاقىتتا، ھامىلىدارلار بىر قىسىم تۇغۇت بىلىملىرىنى ئىگىلىشى، قورقۇش پسىخىكىسىنى يېڭىپ، ئۈمىدۋار، خۇشال كەيپىياتنى ساقلاش كېرەك.

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。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com