

妈妈 宝宝
Baby

智慧孕育丛书

妇产专家 权威推荐

科学胎教

指南

妈妈宝宝编写组编著

北方妇女儿童出版社

赠送
VCD



三竹
SAN BAMBOO

智慧孕育丛书

妇产专家 权威推荐

科学胎教 指南

曲莉莉 编著

北方妇女儿童出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

科学胎教指南 / 曲莉莉主编. — 长春: 北方妇女儿童出版社, 2007.2

(智慧孕育丛书)

ISBN 978 - 7 - 5385 - 3096 - 4

I. 科... II. 曲... III. 胎教—指南 IV. G61 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 156056 号

智慧孕育丛书之

科学胎教指南

出版发行: 北方妇女儿童出版社

(长春市人民大街 4646 号 电话: 0431 - 85644803 邮编: 130021)

责任编辑: 李少伟

主 编: 曲莉莉

封面设计: 三竹

印 刷: 长春市金源印刷有限公司

版 次: 2007 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

规 格: 880 × 1230 毫米 1/32

印 张: 32

字 数: 560 千字

书 号: ISBN 978 - 7 - 5385 - 3096 - 4

定 价: 91.20 元(全四册)

前 言

新生命来到人间，给家庭带来无限的快乐，同时也给家庭带来了巨大的压力。科学的进步，社会的发展，给我们带来的是更加激烈的竞争，而竞争的根本是人才的较量。人才的造就和培养，必须从生命的最初开始，也就是说教育的开始是胎儿。一个聪明健康的宝宝是每个初为人父、初为人母的最大心愿。在继承了父母优秀的遗传基因后的胎儿需要更加科学的调理方式，胎教无疑是实现准父母生育“天才”的梦想的最好方式。

科学的胎教能使胎儿真正受益，年轻的夫妇必须认真学习胎教内容，准确掌握胎教方法。只要您把培养孩子作为生活的中心，严格遵循科学胎教的方法，付出一切可能的精力和时间，那么您未来的孩子就一定会令人满意。这本《科学胎教指南》应该对您有所帮助。

本书共分六章，分别阐述了科学胎教的各个层面。第一章是胎教的基础知识，告诉你什么是胎教。第二章是胎教的基础，讲述了科学胎教之前的准备工作。第三章是胎教的分类与方法，分别讲述了胎教的种类以及如何进行胎教。第四章是准爸爸和胎教，讲述了准爸爸在胎教中的作用。第五章安胎、养胎与胎教，讲述了这三者的关系。第六章十月胎教全过程，讲述了怀孕十个月期间如何进行胎教。

本书立足实用，视野开阔。在力求科学性、知识性和实用性的同时，博采众家之长，并紧随时代步伐，力求从多方面多

角度，阐述如何进行科学胎教，既有知识性，又通俗易懂。

人生中结婚、怀孕、生儿育女和为人父母是最宝贵的经历。年轻的夫妇们“每一个孩子都是一个希望”。为了我们的孩子能够赢在人生的“起跑线”上，让我们用心来阅读这本《科学胎教指南》吧！

编者

目 录

第一章 胎教的基本知识

- 一、什么是胎教 3
- 二、胎教的意义 5
- 三、怎样正确认识胎教 6
- 四、胎教的基本程序 8
- 五、进行胎教的三个时期 9
 - (一)孕早期——胎教的开始时期 9
 - (二)孕中期——胎教的最佳时机 10
 - (三)孕晚期——胎教的巩固时期 11
- 六、怎样拟定胎教方案 12
- 七、胎教成功的要素 16
- 八、受过胎教的孩子有什么特点 17
- 九、胎儿大学 19
- 十、胎教日记 20
- 十一、助教产品 21
 - (一)神奇胎教新工具BABYPLUS 21

- (二)“胎儿智力启迪器”启迪智力 22

第二章 优孕——胎教的基础

- 一、优生准备与禁忌 25
- 二、七大优生预备令 29
- 三、优生应从恋爱开始 34
- 四、提高养育质量从优生开始 35
- 五、禁止近亲结婚 38
- 六、婚后不宜马上怀孕 41
- 七、避免生畸形儿的措施 44
- 八、避免先天性愚型儿的措施 45
- 九、优孕要避开冬季节 46
- 十、结婚年龄与优生 47
- 十一、掌握最佳的受孕时间 49
- 十二、受孕的最佳姿势 50
- 十三、孕前检查与优生 51
- 十四、妈妈素质对宝宝智力的影响 55
- 十五、孕前饮食原则 56
- 十六、孕前不宜过多食用的食物 58

第三章 胎教分类及方法

一、胎教分类概述 63

- (一)听力训练 63
- (二)运动训练 65
- (三)记忆训练 66
- (四)语言训练 68
- (五)呼唤训练 68
- (六)做操训练 69
- (七)游戏训练 70
- (八)性格培养 70
- (九)行为培养 72
- (十)习惯培养 73
- (十一)美学培养 75
- (十二)情趣培养 76
- (十三)形象意念 77
- (十四)音乐熏陶 77
- (十五)意识诱导 78
- (十六)大自然的陶冶 79

二、音乐胎教 81

- (一)音乐胎教对胎儿智力的影响 81
- (二)选择合适的胎教音乐 84

- (三)音乐胎教的方法 90
- (四)正确欣赏胎教音乐 92
- (五)音乐胎教时的注意事项 93
- 三、抚摸胎教 95
 - (一)什么是抚摸胎教 95
 - (二)抚摸胎教的好处 95
 - (三)胎儿需要亲昵 96
 - (四)什么时候开始做抚摸胎教好 97
 - (五)抚摸胎教该怎么进行 98
 - (六)抚摸胎教的奥妙 99
- 四、语言胎教 99
 - (一)什么是语言胎教 99
 - (二)语言胎教的方法 100
 - (三)对胎儿进行英语启蒙教育 105
- 五、光照胎教 106
 - (一)什么是光照胎教 106
 - (二)什么时候开始光照胎教最适宜 107
 - (三)光照胎教的具体方法 108
- 六、运动胎教 108
 - (一)什么是运动胎教 108
 - (二)运动胎教的十大妙处 109
 - (三)产前体操 110

(四)孕期游泳 112

(五)适度运动增强体力 113

(六)与胎儿一起做游戏 114

(七)运动胎教的注意事项 116

七、环境胎教 117

(一)什么是环境胎教 117

(二)给准妈妈创造好的家庭气氛 119

(三)良好的居室装饰有利于胎儿的发育 121

(四)准妈妈要注意自己的工作环境 122

(五)创造一个舒适合理的胎教环境 123

(六)环境胎教的禁忌 130

八、情绪胎教 132

(一)什么是情绪胎教 132

(二)情绪胎教的重要意义 133

(三)孕妇的情绪对胎儿产生的影响 134

(四)影响胎教的情绪与心理 135

(五)情绪胎教的方法 146

(六)夫妻感情与情绪胎教 149

(七)孕妇如何调节不良情绪 151

- (八)丈夫在情绪胎教中应怎样做 153
- 九、美育胎教 154
 - (一)什么是美育胎教 154
 - (二)美育胎教的方法 154
 - (三)准妈妈应进行美的熏染 156
- 十、智慧胎教 157
 - (一)如何进行智慧胎教 157
 - (二)孕妇“智慧胎教心灵操” 160
- 十一、品格胎教 161
 - (一)孕妇品格与胎儿的人格和形貌 161
 - (二)孕妇日常生活中应具有的行为德性 162

第四章 准爸爸与胎教

- 一、父亲对胎教要有正确的认识 165
- 二、“爸爸胎教”令宝宝更聪明 167
- 三、准爸爸怎样参与胎教 169
- 四、快乐准爸爸 173
- 五、准爸爸手册 174
- 六、了解孕期妻子的期望 177
- 七、准爸爸的厨房优生学 179

第五章 十月全程胎教

- 一、怀孕0~3周的胎教 187
 - (一)胎儿状况 187
 - (二)母体状况 187
 - (三)胎教重点 188
- 二、怀孕4~7周的胎教 191
 - (一)胎儿状况 191
 - (二)母体状况 192
 - (三)胎教重点 192
 - (四)胎教练习 195
- 三、怀孕8~11周的胎教 200
 - (一)胎儿状况 200
 - (二)母体状况 200
 - (三)胎教重点 201
 - (四)胎教练习 202
- 四、怀孕12~15周的胎教 205
 - (一)胎儿状况 205
 - (二)母体状况 205
 - (三)胎教重点 206
 - (四)胎教练习 208
- 五、怀孕16~19周的胎教 213
 - (一)胎儿状况 213
 - (二)母体状况 214
 - (三)胎教重点 214

(四)胎教练习	215
六、怀孕20~23周的胎教	218
(一)胎儿状况	218
(二)母体状况	219
(三)胎教重点	219
(四)胎教练习	220
七、怀孕24~27周的胎教	224
(一)胎儿状况	224
(二)母体状况	224
(三)胎教重点	225
(四)胎教练习	226
八、怀孕28~31周的胎教	231
(一)胎儿状况	231
(二)母体状况	231
(三)胎教重点	232
(四)胎教练习	233
九、怀孕32~35周的胎教	237
(一)胎儿状况	237
(二)母体状况	237
(三)胎教重点	238
(四)胎教练习	240
十、怀孕36~39周的胎教	242
(一)胎儿状况	242
(二)母体状况	242
(三)胎教重点	243
(四)胎教练习	244

第一章

胎教的 基本知识

TAIJIAODEJIBENZHISHI

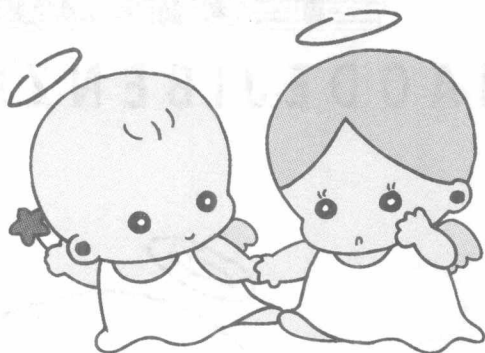


第一章

創世記

聖經故事

THE BIBLE STORY





一、什么是胎教



● 什么是胎教

现在，大家都十分重视胎教问题。那么，什么是胎教呢？

所谓胎教，广义上讲就是在妊娠期间，孕妇除了要重视自身的健康和营养条件外，还要重视周围环境的影响，努力培养积极的心理状况和情绪体验，以便胎儿在胎内环境中受到良好的感应，使他们出生后能够健壮而聪明。

妊娠6个月左右，胎儿的脑细胞数已接近成人，各感觉器官也趋于完善，对母体内外的刺激也能做出一定的反应，尤其能识别母亲情绪的变化。母亲情绪安定时，胎儿就产生安全感；母亲焦躁、盛怒时，胎儿就处于不良状态。这种不良状态对胎儿的发育极为不利。有研究表明，妊娠合并症之类的身体性疾病与胎儿发育不良及致死性疾病之间的比率等级为1:0，而夫妻吵架为6:0，孕妇绝望为4:0。可见，孕妇的人际关系和情绪状态对胎儿影响极大。

为了给胎儿营造一个和谐的环境，孕妇必须注意自己的心理卫生以及母子之间的心理感应，这就是胎教的实质。

狭义的胎教是指通过一定的手段，如对话、抚摸孕妇腹部、听柔和的音乐、适当的锻炼等对胎儿进行早期教育。