

孕育天才宝宝的第一步



知性妈妈孕产一本通

胎教 胎养 一本通

●屠海燕 编著

- 准妈妈 10 月养胎计划
- 详尽的 10 月胎教方案
- 准爸爸全程参与胎教辅导
- 胎教方法全介绍
- 如何听好胎教音乐
- 胎教儿歌大“搜”集



TAIJIAO TAIYANG
YIBENTONG

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



孕育天才宝宝的第一步



知性妈妈孕产一本通

胎教 胎养 一本通

● 屠海燕 编著



TAIJIAO TAIYANG
YIBENTONG

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

胎教胎养一本通 / 屠海燕编著. —南京: 江苏科学技术出版社, 2008. 1

ISBN 978 - 7 - 5345 - 5749 - 1

I. 胎… II. 屠… III. 胎教—基本知识 IV. G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 180787 号

胎教胎养一本通

编 著 屠海燕
责任编辑 孙荣洁
责任校对 刘 强
责任监制 张瑞云

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京紫藤制版印务中心
印 刷 扬中市印刷有限公司

开 本 890 mm × 1 240 mm 1/32
印 张 10.625
字 数 380 000
版 次 2008 年 1 月第 1 版
印 次 2008 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978 - 7 - 5345 - 5749 - 1
定 价 22.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

目 录

首先 话说胎教

本篇导读：希望自己能孕育出一个健康聪明的宝宝的夫妇，你们是否正在为迎接一个不输在“起跑线”上的新生命而准备呢？你们是否知道如何开凿生命的“跑道”呢？胎教，将带领你们踏上一个新的起点！

- | | | | |
|-------------------------------|----|--------------------------|----|
| 1. 胎教：一所胎儿的大学 | 2 | 3. 科学地进行胎教 | 17 |
| 什么是胎教 | 2 | 优生从科学的胎教开始 | 17 |
| 从实验看胎教 | 3 | 立足于“胎养”，重点在“胎教” | 17 |
| 从实例看胎教 | 5 | 尝试胎教，但不要神化 | 18 |
| 胎教研究的现状 | 7 | 以平和的心态进行胎教 | 19 |
| 2. 胎教，让我们成为合格的父母 | 10 | 4. 胎教，从哪里起步 | 20 |
| 母亲是胎教的主角 | 10 | 从受孕时机的选择开始 | 20 |
| 父亲是胎教的参与者 | 11 | 从孕前夫妇的身心准备开始 | 28 |
| 记好胎教日记 | 12 | 从孕前的营养准备开始 | 32 |
| 实用温馨的胎教方法介绍 | 14 | 从孕前健康生活开始 | 39 |

第 1 篇 第 1 个月的胎教(孕 1~4 周)

本篇导读：从未有过怀孕经验又对新生命充满期待的年轻女性，终于得知自己怀孕的消息时，一定是既高兴又紧张，高兴的是要做妈妈了，紧张的是不知道从何处开始着手对腹中的宝宝进行胎教……

教前必修课 宝宝像个小海马，准妈妈既高兴又紧张

47

宝宝的发育：宝宝心脏开始形成

47



准妈妈的变化：基础体温上升了	47
爱是胎教的源泉	48
准妈妈的心理调适：保持良好心态	49

【本月胎养辅导】准妈妈发现早孕的征兆了

怎么知道自己怀孕了	50
推算好预产期	51
孕期用药须谨慎	52
提前安排产前检查	54
孕早期营养要全面均衡	55
孕早期的营养原则	58
本月营养菜肴推荐	61
和准爸爸谈一谈性生活	62
现在锻炼还来得及	63

关注高龄孕妇	65
--------------	----

【本月胎教方案】准妈妈要调节好情绪，养精蓄锐

准妈妈要调节好情绪	68
制订一套胎教计划	69
记好胎教日记	70
本月胎教日记要点	71
胎教法辅导：用呼唤沟通母子亲情——呼唤胎教法	71

【准爸爸全程胎教】关心妻子，积极参与胎教

准爸爸要参与胎教	73
准妈妈担心时，准爸爸要帮她放松下来	74
准爸爸1月“胎教”	75

第2篇 第2个月的胎教(孕5~8周)

本篇导读：大部分妻子都会因真切地感到“妊娠”的具体存在而满怀期望，希望孩子早日诞生。但是也有些人则因深受“害喜”之苦而不能忍受，甚至连孩子也不想要了，就更不要说进行胎教了，这种心态很不好。

【教前必修课】宝宝初具人形，准妈妈喜悦中夹杂着紧张

宝宝的发育：主要脏器初具规模	77
妈妈的变化：开始呕吐了	77
宝宝的受教基础	78
准妈妈的心理调适：让喜悦代替紧张	79

【本月胎养辅导】顺利度过早孕反应

呕吐问题	80
孕早期不适	82
孕早期健康检查	84
流产问题	85
小心异位妊娠	87
孕早期用药对策	89

多摄入有助于胎儿大脑发育的营养素	91	本月胎教日记要点	99
本月营养菜肴推荐	93	胎教法辅导：让胎儿感知父母的 爱——抚摸胎教法	99
孕母赶快改掉这些坏习惯	95	准爸爸全程胎教 充满爱心，积极 参与	101
不要养宠物	96	制造氛围，积极参与	101
本月胎教方案 和准爸爸一起给宝 宝起个名字	97	准妈妈烦躁时，准爸爸要帮她平静 下来	101
呼唤胎教	97	准爸爸2月“胎教”	102
抚摸胎教	97		
音乐胎教	98		

第 3 篇 第3个月的胎教(孕9~12周)

本篇导读：孕母经历了最初得知怀孕的喜悦和紧张之后，面对呕吐、眩晕等不适的妊娠反应时，难免会产生烦躁、忧郁的情绪。一般来说，大多数孕妇都能积极调整自己的情绪，渐渐变得开朗起来，积极投入到胎教当中。

教前必修课 宝宝全身器官大致出 现，准妈妈可不能忧郁	104	做做广播操	112
宝宝的发育：全身器官大致出现	104	本月胎教方案 每天记得轻拍着宝 宝说：该醒醒了，小宝贝	113
妈妈的变化：肚子还是静悄悄的	105	对话胎教	113
宝宝的受教基础	105	触压抚摸胎教	114
准妈妈的心理调适：避免忧郁	105	音乐胎教	114
本月胎养辅导 小心！不要流产	106	本月胎教日记要点	115
要保胎吗	106	胎教法辅导：把世界的美好对胎儿 述说——对话胎教法	115
小心肝炎	107	准爸爸全程胎教 亲切地呼唤宝 宝，激发妻子的爱子之情	117
关注葡萄胎	108	激发妻子对宝宝的爱	117
孕母摄取的营养要均衡	109	准妈妈忧郁时，准爸爸要帮她愉快 起来	117
本月营养菜肴推荐	110	准爸爸3月“胎教”	118



第 4 篇 第 4 个月的胎教(孕 13~16 周)

本篇导读: 妊娠 4 个月时,妊娠的早期反应已渐渐过去,这时母亲会将心思逐渐放到腹中的胎儿身上,慢慢会产生各种各样的猜测和担心:孩子是否有缺陷?长得像爸爸还是像妈妈?是聪明健康还是愚笨体弱?是男还是女……这种担心可是很不利于胎教胎养的。

【教前必修课】宝宝的心音能测到了,准妈妈还是有点担心

宝宝的发育: 宝宝会做小动作了

120

妈妈的变化: 肚子微微突起来了

121

宝宝的受教基础

121

准妈妈的心理调适: 别让担心困扰

121

【本月胎养辅导】尽早发现遗传病

122

孕中期健康检查

122

尽早发现胎儿遗传病

122

家庭监测——胎心

123

孕中期贫血

124

关注妊娠合并心脏病

125

孕中期的营养原则

126

日常膳食建议

127

本月营养菜肴推荐

128

找回浪漫

129

开始适度的锻炼

130

清清爽爽洗浴

131

【本月胎教方案】和宝宝说话,帮宝宝运动

133

语言胎教

133

运动胎教

133

光照胎教

134

音乐胎教

134

抚摸及对话胎教

136

本月胎教日记要点

136

胎教法辅导: 给胎儿上第一堂

课——语言胎教法

137

【准爸爸全程胎教】稳定妻子情绪,协助妻子做好胎教

139

稳定妻子情绪,选好胎教音乐

139

准妈妈暴躁时,准爸爸要让她平和

起来

139

准爸爸 4 月“胎教”

140

第 5 篇 第 5 个月的胎教(孕 17~20 周)

本篇导读: 怀孕至 5 个月时,大部分孕妇小腹已微微隆起并能看出来,有些孕妇已能感觉到胎儿的胎动现象,因而产生了第一次做母亲的欣喜,这段时间是妊娠中最安定快乐的时候,也是最有利于进行胎教的时间。

教前必修课 宝宝已分男女,准妈妈想掩饰隆起的肚子

宝宝的发育: 宝宝在动了	142
妈妈的变化: 腹部逐渐地隆起	142
宝宝的受教基础	143
准妈妈的心理调适: 没什么好害羞的	143

本月胎养辅导 切记进行两项特殊筛查

胎动了	144
家庭监测——胎动	145
小心阴道出血	145
恼人的妊娠皮肤病	147
孕中期便秘	149
避免孕母肥胖	151
切记进行两项特殊筛查	153
高龄产妇留意流产	154
抓紧补铁、蛋白质和钙	156
本月营养菜肴推荐	160

睡觉也有科学	162
床上运动	163
乳房护理	164

本月胎教方案 和宝宝一起做游戏

	165
游戏胎教	165
触摸胎教	165
音乐胎教	166
语言胎教	166
本月胎教日记要点	166
胎教法辅导: 帮助胎儿张开活动的翅膀——游戏胎教法	167

准爸爸全程胎教 呵护妻子, 做点“自我牺牲”

给妻子更多的爱, 主动承担家务	169
准妈妈淡漠时, 准爸爸要帮她积极起来	169
准爸爸 5 月“胎教”	170



第 6 篇 第 6 个月的胎教(孕 21~24 周)

本篇导读: 这一段时间,孕母的食欲逐渐转好,体重渐渐增加,因而常常感到很疲倦。特别是职业女性,常常工作后回到家里,还要进行胎教,往往对胎教的期望值又过激过高,所以第二天常感到疲惫不堪,所以准妈妈要端正认识,降低对胎教过于热切的要求。

■ 教前必修课 感觉到宝宝动得厉害了,准妈妈的情绪渐渐稳定

宝宝的发育: 生长加快 172

妈妈的变化: 腰背有时感到酸痛

173

宝宝的受教基础 173

准妈妈的心理调适: 让情绪尽快稳

定下来 173

■ 本月胎养辅导 平稳度过“多事”的孕中期

家庭监测——胎位 174

家庭监测——子宫高 174

孕中期眩晕 174

谨防妊娠期缺铁性贫血 176

不舒服的腰背痛 178

不安的瘙痒 179

防治孕期阴道炎 180

勿忘妊娠期糖尿病筛查 182

注意补充维生素 183

本月营养菜肴推荐 185

学做孕妇操 186

避免美容术 187

■ 本月胎教方案 和宝宝一起听美妙的音乐

音乐胎教 189

运动胎教 190

对话胎教 190

语言胎教 190

本月胎教日记要点 191

胎教法辅导: 唱给胎儿心中的

歌——音乐胎教法 191

■ 准爸爸全程胎教 体贴,是给妻子最好的胎教礼物

准爸爸是妻子的按摩师 193

准妈妈羞怯时,准爸爸要让她自豪

起来 194

准爸爸 6 月“胎教” 194

第 7 篇 第 7 个月的胎教(孕 25~28 周)

本篇导读: 到了妊娠中期,孕妇的身体、情绪一般都会很好,期待自己的孩子出生后就有良好的物质准备是每一个母亲对孩子表现出的最大爱心,所以,有些孕妇把为即将出生的孩子准备东西当成自己最大的乐趣和工作,以至于让自己太疲劳,胎教就更无法坚持了。

教前必修课 宝宝身体完成基本构造,准妈妈心情真好

宝宝的发育: 相貌像个小老头	196
妈妈的变化: 出现浮肿了	196
宝宝的受教基础	197
准妈妈的心理调适: 心情真不错	197

本月胎养辅导 关注孕期异常

孕晚期健康检查	198
警惕前置胎盘	198
真让人——头痛	200
不要让静脉曲张发生	200
家庭监测——称体重	202
关注妊娠高血压综合征	202
关注妊娠合并糖尿病	204
不要忘了补锌	205
不要忘了补碘	207

孕晚期营养原则	208
本月营养菜肴推荐	209
不同以往的性生活	211
腹带的运用	212

本月胎教方案 和宝宝说说悄悄话

运动胎教	214
对话、游戏胎教	214
胎教传声器的运用	215
本月胎教日记要点	216
胎教法辅导: 生命在于运动——运动胎教法	216

准妈妈全程胎教 准妈妈不能做胎教的旁观者

准妈妈能运用的训练方法	218
准妈妈急切时, 准妈妈要帮她 and 缓下来	220
准妈妈 7 月“胎教”	221



第 8 篇

第 8 个月的胎教(孕 29~32 周)

本篇导读: 怀孕到了第 8 个月,孕妇身体不便,行动受到限制,这时还要坚持养胎,而且又不能接收到胎儿的反馈信息,孕妇心中自然会产生怀疑,严重的甚至不再坚持养胎了。这时,丈夫要鼓励妻子坚持下去,同时还要身体力行,积极参与到养胎中。

■ 教前必修课 宝宝迅速成长,位置渐渐固定;准妈妈不要焦虑

宝宝的发育: 宝宝会作出反应了	223
妈妈的变化: 身体负担变重	224
宝宝的受教基础	224
准妈妈的心理调适: 不要焦虑	224

■ 本月胎养辅导 小心浮肿严重

别让浮肿严重	225
小心早产	226
难忍的腿脚抽筋	227
胎位矫正并不难	228
关注妊娠中毒症	229
关注妊娠肝内胆汁淤积症	230
继续补充钙、镁、锌、维生素和蛋白质	231
本月营养菜肴推荐	233

瞧瞧你的睡姿	234
创造良好的宫外环境	235

■ 本月胎教方案 和宝宝一起欣赏

图画	237
光照胎教	237
联想胎教	237
音乐胎教	238
对话及运动胎教	238
本月胎教日记要点	238
胎教法辅导: 用光明照亮黑暗中的生命——光照胎教法	239

■ 准爸爸全程胎教 准爸爸帮助妻子顺利妊娠也是“胎教”

准爸爸帮助妻子“怀孕”也是进行胎教	241
准妈妈怀疑时,准爸爸要帮她坚定起来	242
准爸爸 8 月“胎教”	242

第 9 篇 第 9 个月的胎教(孕 33~36 周)

本篇导读: 孕妇怀孕至第 9 个月时,身体负担变得很重,不仅行动不便,也容易疲倦,因此一些孕妇便产生焦急心理,希望早一点把孩子生下来,卸下负担,这种急切的心情也会影响胎教哦。

■ 教前必修课 宝宝若提前出生,能成活了,准妈妈可有点等不及了…… 244

宝宝的发育: 宝宝能呼吸了
…………… 244

妈妈的变化: 子宫成倒梨状
…………… 244

宝宝的受教基础 …………… 245

准妈妈的心理调适: 可别着急哦
…………… 245

■ 本月胎养辅导 制订分娩计划 …………… 246

痛苦的痔 …………… 246

孕晚期尿频 …………… 248

关注臀位妊娠 …………… 248

高危妊娠者需做胎心电子监测
…………… 249

多吃海洋食品 …………… 249

本月营养菜肴推荐 …………… 250

制订分娩计划 …………… 251

找到双方合意的感觉 …………… 252

■ 本月胎教方案 为宝宝做智力训练

…………… 253

联想胎教 …………… 253

美育胎教 …………… 253

音乐胎教 …………… 254

对话、语言、运动及光照胎教
…………… 254

本月胎教日记要点 …………… 255

胎教法辅导: 把美妙的感受和美传递
给胎儿——联想和美育胎教法
…………… 255

■ 准爸爸全程胎教 体贴妻子, 是一种间接“胎教” …………… 258

准爸爸可以进行“间接胎教”
…………… 258

准妈妈焦急时, 准爸爸要帮她安下心来
…………… 260

准爸爸 9 月“胎教” …………… 260



第 10 篇 第 10 个月的胎教(孕 37~40 周)

本篇导读: 随着胎儿一天天临近出生,孕母的身心负担越来越重。孕母在期待孩子出生的同时,会担心分娩是否疼痛、选择顺产还是剖宫产、孩子生下是否健康、奶水是否充足、如何养育孩子等问题。这种紧张的情绪如不及时疏导就会产生忧郁的心理障碍,影响到胎教。

■ 教前必修课 宝宝红润丰满,准妈妈要时刻准备着

- 宝宝的发育:一直睡着的“小懒虫” 262
- 妈妈的变化:分娩的迹象还没有 262
- 宝宝的受教基础 263
- 准妈妈的心理调适:别让情绪反复 263

■ 本月胎教辅导 关注危险的信号

- 过期妊娠 264
- 关注胎动 265
- 羊水早破 265
- 假性宫缩 266
- 危险的信号 267
- 保证营养,限制脂肪和糖 268

- 本月营养菜肴推荐 269
- 停止性生活 270

■ 本月胎教方案 和准爸爸一起静待宝宝的降临

- 怡情胎教 271
- 适度的语言、音乐胎教 271
- 本月胎教日记要点 271
- 胎教法辅导:以良好的心境影响胎儿——怡情胎教法 272

■ 准爸爸全程胎教 准爸爸在怡情胎教中的责任

- 准爸爸的怡情胎教责任义不容辞 273
- 准妈妈紧张时,准爸爸要帮她沉着起来 273
- 准爸爸 10 月“胎教” 274

第 11 篇 分娩前后的教育

本篇导读: 随着产期的临近,大多数初产妇内心越发忐忑不安,过多地去想像分娩时的疼痛,担心分娩不顺利,忧虑胎儿不健全,有传统意识的孕母还会担心胎儿的性别等,以至于使自己终日处于惶恐不安之中,这种心态对于即将出世的胎儿是十分不利的。

【分娩前必修课 别让你的忐忑不安影响宝宝,准妈妈要严阵以待

.....	276
调整好分娩心理	276
做好分娩前的准备	277

【分娩辅导 积极配合,迎接宝宝的到来

分娩的信号	279
分娩的几个阶段	280
分娩期及时进食	282
分娩期营养餐推荐	282

【分娩时的胎教方案 孕母配合好生产就是最好的“胎教”

孕母要配合好生产	284
丈夫的作用	285

【新手爸爸新生儿教育 总结孕期胎教,衔接好早期教育

胎教日记——全面的胎教总结	287
新生儿刺激训练	287
新手父母要做好胎教与早教的连接——新生儿的教育	288

最后 胎教课后辅导

本篇导读: 成功的胎教是一个科学和艺术相结合的过程,它需要夫妇双方有较高的科学知识和文化素养,尤其是需要夫妇具备丰富的文学、音乐、绘画等艺术的知识和审美能力。为帮助夫妇们尽快掌握胎教的基本知识并提高与胎教有关的艺术素养,我们特地为大家准备了胎教的辅导内容。

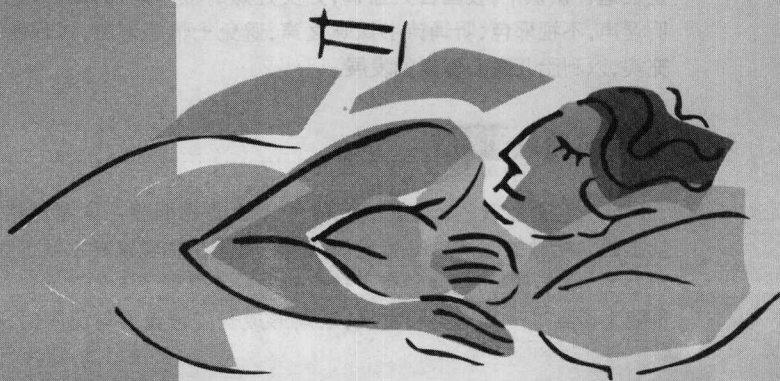
1. 胎儿大学及相关网站介绍	292
最早的胎儿大学	292
胎儿大学主要课程	292
国内胎儿大学介绍	293
“好妈妈”网站链接	293
2. 给母亲的最美妙的触动——胎教乐曲赏析	297
胎教音乐选择原则	297
如何欣赏胎教乐曲	298
胎教音乐曲目推荐	298

胎教音乐意境赏析	300
3. 给母亲的最美好的联想——胎教美术作品赏析	315
通过欣赏美术作品进行美育	
胎教	315
美术作品视觉赏析	315
4. 给母亲的最动情的表达——胎教儿歌民谣	321
胎教儿歌民谣选	321

首先 话说胎教

>>>

- ▶ 希望自己能孕育出一个健康聪明的宝宝的夫妇,你们是否正在为迎接一个不输在“起跑线”上的新生命的降临而准备呢?你们是否知道如何开凿生命的“跑道”呢?胎教,将带领你们踏上一个新的起点!
- ▶ 让我们一起走进“胎教:一所胎儿的大学”(见 2 页);在这里,我们希望“胎教,让你们成为合格的父母”(见 10 页);当然,胎教并不是一个美丽的神话,只有“科学地进行胎教”(见 17 页),才能达到良好的优教效果;所以,了解“胎教,从哪里起步”(见 20 页)是最重要的。





1

胎教：一所胎儿的大学



什么是胎教

生命由一粒稚嫩的“种子”发育成熟为一个充满灵性的人，这其间蕴含了多少生命成长的科学啊！如果说，生命起始于受孕的一刹那，那么，胎教就是每个生命的“起跑线”。希望自己能孕育出一个健康聪明的宝宝的夫妇，你们是否正在为迎接一个不输在“起跑线”上的新生命的降临而准备呢？你们是否知道如何开凿生命的“跑道”呢？

让我们一起走进胎教的世界吧。

古代的胎教

《辞海》中对胎教是这样解释的：“胎儿在母体中能够受孕妇的言行的感化，所以孕妇必须谨守礼仪，给胎儿以良好的影响，叫‘胎教’。”从这个解释中可以看出，所谓胎教，就是指通过调整孕妇身体的内外环境，消除不良刺激对胎儿的影响，并采用一定的方法和手段，积极主动地对胎儿进行训练和教育，使胎儿的身心发展更加健康成熟，从而为其出生后可继续接受教育奠定良好的基础。正是在这种认识下，我国古人强调，妇女妊娠时应平静形体和心态，不出恶言，不听淫声，不视邪色，听诵诗书讽咏之声，避免七情等刺激，以保胎儿先天禀赋的充实，以利胎儿身心健康的发展。

西方的胎教

西方也有胎教的记载。公元前5世纪，古希腊著名学者苏格拉底的著作中就出现了胎教的记录。19世纪80年代，英国生物学家高尔顿创立了“优生学”。20世纪50年代起，优生学有了较大的发展并得到了人们普遍的关注，胎教学说也随之得到进一步充实和发展，渐渐形成一门理论。与此同时，国内外心理学

家、行为遗传学家们还通过许多成功的实验,不断证明着胎教的合理性,从客观上对胎教的意义和价值提供了依据。

现代的胎教

现代医学把胎教的内涵扩展为:保持孕妇心情愉快,生活规律,饮食均衡,环境卫生、安静,创造最优良的条件以保证胎儿正常发育,并采用某些适宜的方法对胎儿进行感觉教育。这种教育是通过母体对胎儿的综合影响来实施的,也就是说,胎教是一项系统工程,它包含两个方面的内容:一是科学地“养胎”;二是开拓地“教胎”。

根据现代胎教的理念,人们在提倡更科学地养胎基础之上进行胎教,着力加强了孕妇和胎儿的沟通,强调了孕妇对胎儿的刺激以及孕妇对胎儿的影响,开发了音乐胎教法、对话胎教法、游戏胎教法、抚摸胎教法等。这些具体而可行的胎教法在继承了传统胎教术精髓的基础上,不仅充实和完善了现代胎教的理念,更为现代胎教理论进行了可贵的实践,使得胎教真正成为一门系统的科学。



从实验看胎教

为了证实胎教的科学性,国外一些科学家进行了相关的胎教实验,试图证明胎儿在母体内对声音、语言的反复刺激有记忆能力,为胎教的科学性和可行性找到了依据,同时也证明了胎教的切实作用及意义。

胎儿记忆的实验

我们可以再看一看这样一个有趣的实验:日本的幼儿教育家井深先生请播音员录制了小林一茶的俳句:“秋风扶枝摇,飒飒落叶遍地飘,猫儿追逐跳。”之后,他将录音带交给孕妇请她每天听录音两次,每次3分钟。由于这句俳句有一