

JIA TING BIBEI BAI KE

每个儿童都应该有一个尽可能好的人生开端；每个儿童都应该接受良好的基础教育；每个儿童都应有机会充分发掘自身潜能，成长为一名有益于社会的人。

——科菲·安南 联合国秘书长



编 著 / 万力生

胎教有方

送您一个健康 · 聪明 · 可爱的小宝宝



中国人口出版社

胎 教 有 方

编著 万力生

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

胎教有方/万力生编著. - 北京:中国人口出版社,2003.4 ISBN 7-80079-783-X

I.胎… II.万… III.胎教-基本知识 IV.R714.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第014523号

胎 教 有 方

万力生 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京市金马印刷厂
开 本 850×1168 1/32
印 张 11.5
字 数 253千字
版 次 2003年4月第1版
印 次 2003年4月第1次印刷
印 数 1~10 000册
书 号 ISBN 7-80079-783-X/R·283
定 价 18.00元

社 长 陶庆军
电子信箱 chinaphouse@163.net
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



最早的几个小时
成熟的受精卵
两三个小时后开始
分裂。一星期后在
子宫内膜着床。



1个月的胎儿
此时大部
分主要器官已
形成。胎儿约
长5毫米。



3个月的胎儿
现在胎儿性别
差异已显示，手指
已能看出，目前约
长7~9厘米。



5个月的胎儿
胎儿已会
握拳、吮吸拇
指和踢腿。长
约25厘米。



胎教有方





骨盆前倾

双膝跪地，背部撑平，臀部夹紧，腹部肌肉紧缩，吐气时缓和地将骨盆前倾，并保持这个姿势几秒钟。这样可以加强腹部肌肉，并能增强背部和骨盆的柔软度。



下蹲运动

此运动是临盆前的准备运动，可以强化背部和大腿的肌肉，并增强骨盆的柔软度。



骨盆运动

仰卧，骨盆肌肉紧缩几秒钟，然后慢慢放松。或者也可以在小便时，试着收紧肌肉，数到4后放松再排便。



胎教有方





在妊娠期间要多吃新鲜的，未加工过的食物，但如果你突然对某些食物产生兴趣，而且吃下去并未变肥，也未引起消化不良，那就继续吃吧，享受一下也无妨。



西兰花



空心菜



榛子



花生



全麦面包



瘦肉



金枪鱼



菠菜

干杏

胎教有方





增加体重是你的整个孕期循序渐进的过程。不要对增加的体重愁眉不展。而要集中在聪明的饮食上。



多吃各种新鲜、未经加工的食物，可以保证你获得怀孕期间所需的营养。



如果你是糖尿病人，或者得了妊娠性糖尿病，就必须密切关注自己的饮食，并且对胎儿做定期检查。



计算胎动是检测宝宝情况的最好、最容易和方便的方法。在每天大致相同的时间中，记录你感到宝宝活动的次数，以便监护胎儿。

胎教有方



前 言

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要从胎儿期开始。把胎教理念传播到每个家庭,帮助未来的父母为胎儿创造一个健康成长与超常智能的良好环境。

现代科学不断证明,胎儿是一个有感觉的小生命,对外界的各种变化都能做出一定的反应,如胎儿对母亲心跳声、血管中的血流声及外界的言语、音乐节奏声都有反应。国内外医学家通过仪器测定:胎儿在母体内不是酣睡,而是随着自身的发育逐步具有皮肤感觉、肢体活动、呼吸运动、发声等能力,而且不由自主地接受母亲生理、心理变化的影响,产生类似的情绪反应。胎教就是根据这些,有计划地给胎儿以有益的启蒙教育,为出生后孩子的早期教育打下良好的坚实的基础。如果错过了胎教机会,出生后的孩子就难以补上这一课。因此,要教育出一个健康、聪明、可爱的宝宝,孕期胎教千万不能错过。

胎教成功与否与准妈妈的心理、营养、情绪及遗传等多种因素有关。胎教的涉及面很广,除要重视做好怀孕十月各阶段的胎教工作,还需通过抚摸、运动、音乐、语言、美学、情绪、环境、光照等等外部刺激的胎教方法,不断给胎儿灌输良好的启蒙教育。抚摸胎教是促进胎儿智力发育,加深父母与胎儿之间情感联系的有效方法;运动胎教是指导准妈妈进行适宜的体育锻炼,促进胎儿大脑及肌肉的健康发育,有利于母亲正常妊娠及顺利分娩;音乐胎教对于孕妇则兼有物理与心理的双重作用,优美的音乐能够促进准妈妈分泌有益健康的激素和酶,起到调节血流量及兴奋神经细胞的作用,从而改善胎盘供血状况,增加血液中的有益成分,使身体保持最佳状态,促进腹中的胎儿健康成长;语言胎教是胎儿时期胎儿与父母情感交流的桥梁,它可以使爸爸妈妈及早将自己的爱心传递

给孩子,让孩子身心健康地成长;美学胎教通过母亲对胎儿进行音美、色美、行美的信号输入,陶冶情趣,改善情绪,使胎儿能置身于美好的母体内外环境,受到“美”的熏陶;情绪胎教通过对准妈妈的情绪进行调节,使之忘掉烦恼和忧虑,创造清新的氛围及和谐的心境,并且通过母亲的神经递质作用,促使胎儿的大脑得以良好的发育;环境胎教通过置身于优美的环境里,使准妈妈心情舒畅,体内各系统机能处于最佳,使胎儿处于最佳的生长环境;光照胎教可选择在每天早晨起床前与每晚看完新闻联播及天气预报之后进行,以便日后养成孩子早起床、晚学习的好习惯。随着胎教学说风靡全球,有越来越多的胎教产品问世,如胎儿智力启迪器,胎教音乐CD、磁带等。所有这些对于希望自己的孩子聪明漂亮的夫妻来说,都是十分必要的。

亲爱的准爸爸妈妈们,您一定不想您孩子智力落后于别人。那么,请您从怀孕开始就要听从我们的安排,坚持每天进行胎教,这样您孩子的教育就提前到胎儿,相信在瓜熟蒂落之时,您一定可以得到一个智力超群的健康宝宝。

万力生

2003年4月于深圳

目 录

胎教与优生

一、胎教的重要性·····	(3)
二、胎教与优生·····	(4)
◎优生与优生学·····	(4)
◎优生从择偶开始·····	(5)
◎早婚早育违背优生·····	(7)
◎患四类疾病的人应暂缓结婚·····	(8)
◎患六类疾病的人不宜妊娠·····	(9)
◎夫妻受孕前半年要重视饮食调养·····	(9)
◎为什么说优生先优脑·····	(10)

胎教理论依据

一、胎教的理论·····	(15)
◎胎教的含义·····	(15)
◎有意胎教与无意胎教·····	(16)
◎正确看待胎教·····	(16)
◎“胎儿大学”·····	(18)
◎胎教的主要角色·····	(20)
◎胎儿学习的最好时机·····	(21)
◎胎教开始的时间·····	(22)
◎胎教的生理心理基础·····	(23)
◎脑细胞发育的关键阶段·····	(25)
◎“见物而变”的胎教理论·····	(25)
◎“外象内感”的胎教理论·····	(26)
◎遗传对智力的影响·····	(26)



◎“左撇子”是笨还是聪明·····	(27)
◎早孕反应与胎儿智力·····	(29)
◎孕妇甲状腺代谢不足与胎儿的智商·····	(29)
◎精神压力与胎儿的发育·····	(30)
◎母子之间生理信息的传递·····	(31)
◎母子之间行为信息的传递·····	(32)
◎母子之间情感信息的传递·····	(33)
◎胎儿的听觉·····	(34)
◎胎儿的视觉·····	(37)
◎胎儿的感觉·····	(38)
◎胎儿的记忆力·····	(39)
◎胎儿的理解能力·····	(42)
◎克里斯娜拒吮母乳·····	(44)
◎胎儿能喝水·····	(45)
◎胎儿会做梦·····	(46)
◎胎儿会啼哭之谜·····	(47)
◎与胎儿对话·····	(48)
◎给胎儿讲故事·····	(50)
◎与胎儿玩游戏·····	(51)
◎从妈妈体内起步·····	(52)
◎教胎儿识字·····	(54)
◎培育胎儿的“艺术细胞”·····	(55)
◎胎儿在宫内的生活·····	(57)
◎胎儿在宫内应学什么·····	(58)
◎精神刺激与胎教·····	(60)
◎“丰裕笼”的鼠后代更“聪明”·····	(61)
◎胎教需要宁静的心境·····	(62)
◎不良情绪对胎儿的影响·····	(64)
◎摆脱消极情绪的方法·····	(65)
◎胎教与胎儿的性格·····	(67)

◎胎儿有“十怕”	(68)
◎给胎儿一个温馨的“家”	(70)
◎胎教有利于提高胎儿素质	(71)
◎提高胎教效果的一种方法	(72)
◎证实产前智能提升的科学实验	(73)
◎受过胎教孩子的特点	(74)
二、妨碍胎教的因素	(75)
◎药物因素	(75)
◎病毒感染	(77)
◎X线	(80)
◎噪声	(81)
◎热浴	(82)
◎吸烟	(83)
◎饮酒	(84)
◎情绪	(85)
◎缺碘	(87)

胎教前准备

一、孕育准备	(91)
◎孕前营养	(91)
◎最佳怀孕期	(92)
二、胎教安排	(96)
三、胎教日程	(97)

胎儿的环境

一、胎盘	(101)
◎胎盘的结构	(101)
◎胎盘的功能	(101)
◎警惕前置胎盘	(102)
二、羊水	(103)



◎羊水的来源	(103)
◎羊水的作用	(103)
◎羊水与胎儿畸形	(104)
三、脐带	(105)

胎儿异常与安胎

一、胎动	(109)
◎正常胎动	(109)
◎异常胎动	(110)
二、胎儿的大与小	(111)
◎小样儿	(111)
◎巨大儿	(112)
三、流产	(113)
◎流产种类	(113)
◎流产的原因	(115)
◎流产的预防	(115)
四、宫外孕	(116)
◎输卵管怀孕	(116)
◎腹腔妊娠	(117)
◎寄生胎	(117)
五、胎儿臀位	(118)
六、高危妊娠	(119)
七、过期妊娠	(120)
八、多胎妊娠	(122)
九、怪胎	(123)
十、胞状奇胎	(124)
十一、“阴阳人”	(125)

十月胎教

一、第1个月胎教	(129)
----------------	-------

◎胎儿特征	(129)
◎母体变化	(129)
◎胎教事项	(129)
◎胎教食谱	(131)
◎准妈妈饮食禁忌	(132)
二、第2个月胎教	(133)
◎胎儿特征	(133)
◎母体变化	(133)
◎胎教事项	(134)
◎胎教食谱	(135)
◎准妈妈饮食禁忌	(138)
三、第3个月胎教	(138)
◎胎儿特征	(138)
◎母体变化	(139)
◎胎教事项	(139)
◎胎教食谱	(140)
◎准妈妈饮食禁忌	(141)
四、第4个月胎教	(142)
◎胎儿特征	(142)
◎母体变化	(142)
◎胎教事项	(143)
◎胎教食谱	(145)
◎准妈妈饮食禁忌	(146)
五、第5个月胎教	(147)
◎胎儿特征	(147)
◎母体变化	(147)
◎胎教事项	(148)
◎胎教食谱	(150)
◎准妈妈饮食禁忌	(151)
六、第6个月胎教	(151)



◎胎儿特征	(151)
◎母体变化	(152)
◎胎教事项	(152)
◎胎教食谱	(154)
◎准妈妈饮食禁忌	(156)
七、第7个月胎教	(156)
◎胎儿特征	(156)
◎母体变化	(156)
◎胎教事项	(157)
◎胎教食谱	(158)
◎准妈妈饮食禁忌	(159)
八、第8个月胎教	(160)
◎胎儿特征	(160)
◎母体变化	(160)
◎胎教事项	(160)
◎胎教食谱	(162)
◎准妈妈饮食禁忌	(164)
九、第9个月胎教	(165)
◎胎儿特征	(165)
◎母体变化	(165)
◎胎教事项	(165)
◎胎教食谱	(166)
◎准妈妈饮食禁忌	(168)
十、第10个月胎教	(169)
◎胎儿特征	(169)
◎母体变化	(169)
◎胎教事项	(169)
◎胎教食谱	(170)
◎准妈妈饮食禁忌	(172)

胎教相关因素

一、准妈妈与胎教	(175)
◎准妈妈在孕育胎儿期间的重要性	(175)
◎准妈妈要保持精神愉快	(176)
◎孩子的习惯要从妈妈谈起	(177)
◎孕妇的睡姿与胎儿的生长发育	(178)
◎准妈妈妊娠贫血不利于胎儿发育	(178)
◎准妈妈补锌有利于胎儿发育	(181)
◎孕妇缺铜与胎膜早破	(182)
◎孕妇喝牛奶母婴均受益	(183)
◎孕妇吃核桃有利于胎儿大脑发育	(184)
◎孕妇最佳饮用水	(185)
◎孕妇的运动与胎教	(186)
◎孕妇不宜参加的运动	(188)
◎孕妇忌大笑不止	(189)
◎孕妇睡个好觉的方法	(190)
◎孕妇不宜仰卧位睡觉	(191)
◎孕妇忌穿高跟鞋	(192)
◎孕妇打鼾会影响胎儿发育	(193)
◎孕妇的生物钟会影响胎儿发育	(193)
◎孕妇不可以使用电热毯	(195)
◎孕妇沐浴注意事项	(196)
◎孕妇常看电视不利于胎儿	(197)
◎孕妇不宜戴隐形眼镜	(198)
◎孕妇化妆打扮要警惕	(199)
◎孕妇应慎用含维甲酸化妆品	(200)
◎孕妇忌涂指甲油	(201)
◎孕妇着装注意事项	(201)
◎孕妇坐飞机要小心	(202)



◎微波对胎儿的影响	(203)
◎高频立体声及噪音对胎儿的影响	(205)
◎静电放电对胎儿的影响	(208)
◎铅毒对胎儿的影响	(209)
◎孕期B超检查对胎儿无影响	(210)
二、准爸爸与胎教	(212)
◎胎儿的健康与准爸爸有关	(212)
◎准爸爸应对胎教要有正确的认识	(212)
◎准爸爸在胎教中应尽的责任	(213)
◎准爸爸参与胎教的方法	(220)
◎准爸爸应与妻子共同体验生命的诞生	(221)
◎准爸爸应该关心怀孕的妻子	(223)
三、心理与胎教	(224)
◎孕妇的各种心理	(224)
◎调理孕妇心理	(230)
四、营养与胎教	(233)
◎营养胎教的含义	(233)
◎孕期营养的重要性	(233)
◎孕期需要的营养	(234)
◎妊娠早期营养胎教的特点	(238)
◎孕中期营养胎教的特点	(240)
◎孕晚期营养胎教特点	(241)
◎吃鱼有利于胎儿大脑发育	(242)
◎蜂王浆有利于胎儿大脑发育	(243)
◎孕妇口重不利于胎儿	(244)
◎孕妇应多吃的食品	(245)
◎孕妇不宜多吃的食品	(246)
◎孕妇应忌吃的食品	(250)
五、智商与胎教	(251)
◎胎教与智商的关系	(251)