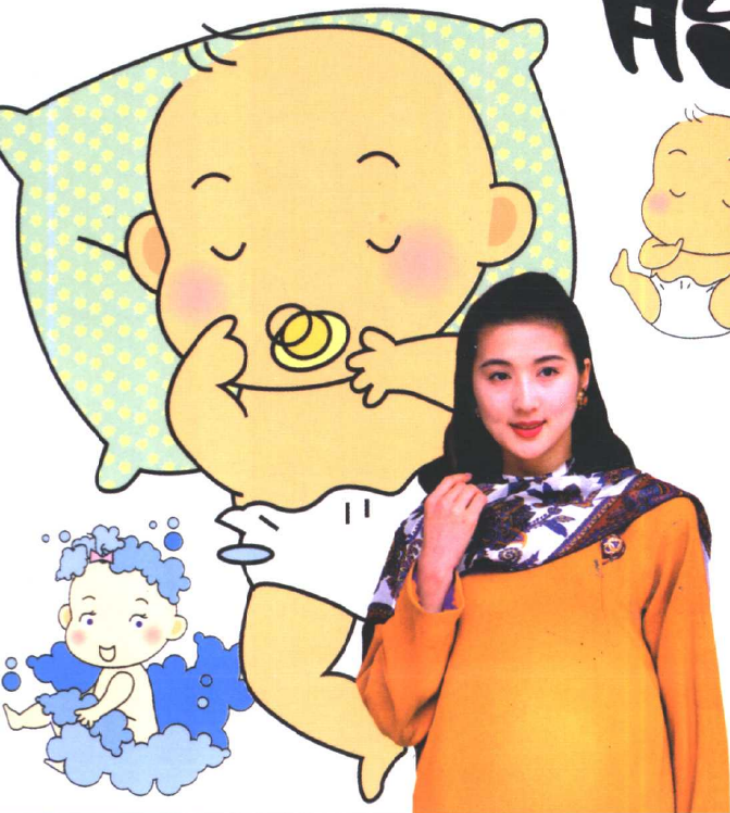




宝宝益智启蒙教育

杨斌 孙比男 编著

胎教



零岁的教育将使

孩子受益一生

准妈妈身体的内外环境

都对宝宝有着重要的影响

让心爱的宝宝在和谐的

音乐中快乐舒展

在妈妈的

精心教养下健康成长

内蒙古人民出版社

宝宝益智启蒙教育



胎教

杨斌 孙比男 编著



内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

宝宝益智启蒙教育/杨斌,孙比男编著. - 呼和浩特
内蒙古人民出版社, 2003. 1

ISBN 7-204-06356-2

I. 宝… II. ①杨…②孙… III. 婴幼儿-早期教育-问答 IV. G61-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 000922 号

宝宝益智启蒙教育(共四册)

杨斌 孙比男 编著

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街 20 号)

内蒙古瑞德教育印务股份有限公司印刷

开本: 880×1230 1/32 印张: 38.125 字数: 920 千

2003 年 7 月第 1 版 2003 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1-4000 套

ISBN 7-204-06356-2/G·1413 总定价: 60.00 元(共四册)

宝宝益智启蒙教育(胎教)

· 目 录 ·

●第一章●

了解胎教

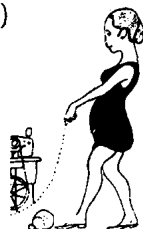
- 一、什么是胎教(2)
- 二、适时胎教(4)
- 三、胎教与优生(4)
- 四、胎教日记(6)

●第二章●

广义胎教——间接胎教

- 一、孕前准备(8)

- 1. 受孕环境/8
- 2. 受孕条件/9
- 3. 受孕计划/10
- 4. 受孕佳机/12



5. 孕前禁忌/14
6. 孕前健康/21
7. 生男生女/27
8. 生命的诞生/28

二、孕期胎儿状况(32)

1. 怀孕初期胎儿状况/32
2. 怀孕中期胎儿状况/33
3. 怀孕晚期胎儿状况/35
4. 胎盘与胎膜/36

三、孕期母体变化(38)

1. 怀孕初期母体的变化/38
2. 怀孕中期母体的变化/39
3. 怀孕晚期母体的变化/40

四、快乐过孕期(41)

五、孕期应注意的事项(48)

1. 前三个月内应提防的事/48
2. 怀孕的最初征兆/49
3. 害喜——孕吐/50
4. 孕吐影响宝宝发育吗?/53
5. 宝宝何时降临/54
6. 致畸敏感期/55
7. 患感冒应谨慎/55
8. 忌饮酒/56
9. 避免刺激/57
10. 谨慎服药/57
11. 避免透视/58



12. 不要忽视产前检查/59
13. 定期检查项目/60
14. 怀孕初期应该了解与准备的事/60
15. 怀孕初期的异常/61
16. 怀孕初期的出血/61
17. 习惯性流产/63
18. 葡萄胎/63
19. 宫外孕/64
20. 多胎妊娠/64
21. 怀孕前期的进食方式/65
22. 怀孕初期的运动/66
23. 怀孕中期应注意的事/68
24. 注意体重/69
25. 腹带/71
26. 孕期性生活/71
27. 孕中期的异常/72
28. 旅行/73
29. 控制水分/75
30. 孕妇居室不宜铺地毯/75
31. 免疫预防注射/77
32. 讲究卫生/78
33. 保暖/80
34. 对胎儿的忧虑/80
35. 避免家庭噪音/81
36. 肚子太大是否不正常/82
37. 怀孕中期应准备的事/82



- 38. 怀孕中期的饮食原则/83
- 39. 怀孕中期的运动/83
- 40. 怀孕末期应注意的事/85
- 41. 怀孕末期应该准备的事/86
- 42. 分娩前/87
- 43. 分娩征兆/88
- 44. 迎接小宝宝/90
- 45. 入院准备/94
- 46. 分娩/95
- 47. 分娩教室——给初产妇/97
- 48. 分娩须知/103
- 49. 丈夫与分娩/104
- 50. 怀孕后期的饮食原则/106
- 51. 妊娠晚期的运动/106
- 52. 准备母乳喂养/107
- 53. 授乳期的营养/109
- 54. 母乳喂养的新规定/110
- 55. 要珍惜初乳/110

六、孕期日常生活禁忌 (111)

- 1. 规律生活/111
- 2. 保持运动/112
- 3. 注意日常生活/113
- 4. 充分休息/115
- 5. 做家务时注意事项/115
- 6. 忌烟、少茶/116
- 7. 交通工具/117



8. 旅行须知/118
9. 放松精神/118
10. 少看电视/120
11. 忌养宠物/120

七、孕期出现的烦恼 (121)

1. 恶心/121
2. 头晕/122
3. 心悸/122
4. 便秘/123
5. 下痢/123
6. 腰酸背痛/123
7. 头痛/124
8. 失眠/125
9. 焦虑/125
10. 静脉曲张/125
11. 浮肿/126
12. 妊娠纹/126
13. 搔痒/126
14. 雀斑/127
15. 分泌物/127
16. 尿频/127
17. 仰卧不适/128
18. 腹胀/128
19. 抽筋/128

八、孕期营养胎教 (129)

1. 孕妇需要多少营养素/129



2. 妊娠中必需的能量及营养素有哪些? /130	
3. 妊娠各期营养要点 /132	
4. 孕妇对各种食物的需要量 /136	
5. 孕期营养菜谱 /140	
6. 对孕妇有益的食品 /160	
7. 孕妇饮食禁忌 /163	
九、孕期食疗	(169)
十、产后保养	(176)
1. 坐月子 /177	
2. 访客 /177	
3. 子宫复原 /178	
4. 乳房泌乳 /179	
5. 产后痛 /179	
6. 排泄 /180	
7. 出院 /180	
8. 运动 /181	
9. 月经 /185	
十一、最初的爱——父母须知	(186)

●第三章●

狭义胎教——直接胎教



一、胎教的必要性与可能性	(193)
1. 胎教与大脑的发育 /193	
2. 胎儿具有学习能力 /194	
二、生命中的第一任教师——母亲	(195)

三、孕期胎教心理 (197)

1. 初始心理/197
2. 忧郁心理/198
3. 淡漠心理/199
4. 依赖心理/200
5. 暴躁心理/201
6. 猜想心理/202
7. 羞怯心理/204
8. 备物心理/205
9. 热切心理/206
10. 怀疑心理/207
11. 焦急心理/208
12. 紧张心理/209
13. 烦躁心理/211
14. 担心心理/212

四、音乐胎教 (213)

1. 音乐胎教的重要性/213
2. 胎教音乐的方法/215
3. 胎教音乐的种类/217
4. 根据孕期选用胎教音乐/218
5. 根据性格选择胎教音乐/220
6. 怎样实施胎教音乐/220
7. 胎教音乐意境欣赏/222

五、光照胎教 (229)

1. 光照胎教的意义/229
2. 光照胎教的作用/229



3. 光照胎教的方法/230

六、运动胎教 (231)

1. 运动胎教的作用/231
2. 怎样进行运动胎教/232
3. 运动胎教的内容/233
4. 按摩胎儿不宜过长/234
5. 和胎儿做游戏/235

七、性格胎教 (236)

1. 胎儿期性格培养/236
2. 如何把握胎儿性格/238
3. 胎儿行为培养/239
4. 胎儿习惯培养/239

八、语言胎教 (241)

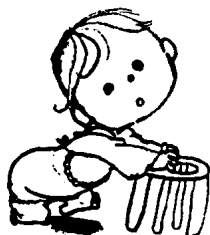
1. 什么是语言胎教/241
2. 语言胎教的重要性/241
3. 语言胎教的作用/243
4. 如何进行语言胎教/244

九、情绪胎教 (246)

1. 情绪胎教的重要性/246
2. 怎样做好情绪胎教/247
3. 环境对情绪的影响/248
4. 正常生活中的心情紧张/250
5. 色彩在情绪胎教中的作用/251

十、美学胎教 (252)

1. 美学胎教的内容/252
2. 大自然与美学胎教/253



3. 欣赏名著及美术作品/256
4. 美化孕妇居室/258
5. 孕妇应注意打扮/259
- 十一、求知胎教 (260)
 1. 求知欲对胎儿的影响/260
 2. 求知胎教的作用/261
 3. 孕妇宜读的书刊/261
- 十二、呼唤胎教 (262)
 1. 起名/262
 2. 呼唤训练/263
- 十三、意想胎教 (264)
 1. 意想胎教的作用/264
 2. 如何进行意想胎教/264
- 十四、胎教安排一览表 (266)
- 十五、丈夫与胎教 (267)
 1. 丈夫如何帮助胎教/267
 2. 丈夫应怎样进行胎教/269
 3. 培养亲子关系/271
- 十六、气功胎教 (272)
- 十七、妊娠各期胎教要点 (275)
 1. 受孕当月的胎教要点/275
 2. 妊娠第二个月的胎教要点/276
 3. 妊娠三月的胎教要点/276
 4. 妊娠四月的胎教要点/277
 5. 妊娠五月的胎教要点/278
 6. 妊娠六月的胎教要点/279



- 7. 妊娠七月的胎教要点/281
- 8. 妊娠八月的胎教要点/281
- 9. 妊娠九月的胎教要点/282
- 10. 妊娠第十个月可以放弃胎教吗/282
- 十八、胎教材料实例 (283)
 - 1. 儿歌/ 283
 - 2. 故事/288

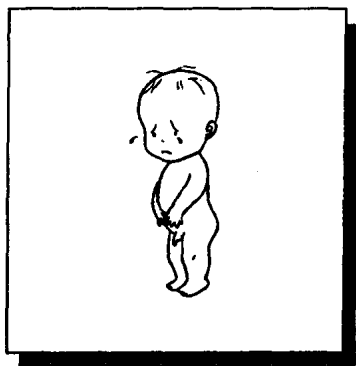




◎ 第一章

了解胎教

家长们，你可曾知道，宝宝一出生才开始对宝宝进行教养，已经为时过晚。聪明的家长应在怀孕之初便对腹中的胎儿进行启蒙教育，使宝宝在生命之初就受到良好的教育，帮助孩子日后成为健康、优秀的人才。





一、什么是胎教

胎教就是通过人为措施,使胎儿身心得到更好的发展,使后代在生命初始就受到良好的教育,帮助孩子日后成为既健康又聪明的优秀人才。由于胎教的含义十分广泛及人们进行胎教的自觉程度不同,胎教又常分为广义胎教与狭义胎教,以及有意胎教和无意胎教等。

广义胎教是指对孕妇和胎儿的保健教育。由于胎儿处于器官形成的阶段和生长发育的过程中,各方面都还没有定型,很容易受外界影响而发生变化,即中医所谓“形象始化,未有定仪,因感而变,外象而内感”。这里所说的受外界影响,主要指受母体精神、饮食、寒温等方面的影响。母体的身心是否健康,对胎儿的成长,包括智力与体质的发展,具有决定性的作用。因此,广义胎教有利于母亲和胎儿的身体健康和精神健康,有利于保胎、养胎和护胎等保健措施的实行。

狭义胎教相对于广义胎教来说,偏重于品德、精神与性情的修养、陶冶和教育方面。主要指通过采取一些措施与方法,让孕妇置身于美好的事物、环境和氛围中,不但使孕妇品德高尚、精神饱满、心情舒畅,而且由于“外象而内感”的作用,促进了胎儿智慧、情绪、品质等方面的良好发育。因此,狭义胎教实际上是在广义胎教的基础上,对母亲和胎儿精神世界的优化和美化的实施,在胎儿个性的





形成和人格完善方面,具有举足轻重的作用。

通过上述可知,广义胎教侧重于母亲和胎儿生理病理的医疗保健,狭义胎教侧重于母体与胎儿的精神健康与心理卫生。其实,胎教既具有生理病理的医疗保健作用,又具有维护精神健康和心理卫生的功能。比较起来,狭义胎教更符合胎教的含义,因此更应引起孕妇的高度重视。

有意胎教是指有心思、有目的和有计划地在怀孕期间,采用某些方法,创造某些条件,让孕妇和胎儿的身心得到调养。无意胎教是说没有特意采取某些方法,创造某些条件,但某些日常生活中的情况也能够使孕妇和胎儿的身心得到调养,在无意中产生了有意的效果。事实上生活中还是无意胎教所占的比例大。

在实际当中,由于孕妇的精神、意向、习惯、嗜好等在成年以后已基本定型,即使是有意也较难在孕期内强行加以改变。这就需要孕妇在孕前多读一些有关胎教的书刊,增加文化知识,提高个人修养与文明程度,力争使无意胎教转变为有意胎教。虽然有的孕妇能收到“无心插柳柳成阴”的效果,但这毕竟带有盲目性,不能和有意胎教相提并论。





二、适时胎教

从广义上讲,胎教应该从选择配偶时就开始。因为配偶的思想品质、性格气质、健康状况、相貌、教养等多种因素都将对胎儿产生潜移默化的影响。

从狭义上讲,胎教应从受孕时开始,即从生命诞生之初开始。

因此,与其强调胎教开始的时间不如强调整个妊娠期都要持之以恒地进行生理及病理的保健,以及精神健康与心理健康的陶冶。

三、胎教与优生

遗传是优生的基础,也是胎教的先决条件。在自然界,只有素质良好的种子才有可能结出优良的果实。同样道理,只有继承了父母双方良好遗传基因的健康胎儿,才有可能达到优生,也才谈得上

