



Fetal Education Bible

胎教 圣经

高振敏 著

从生命伊始，就给宝宝最好的
让宝宝变聪明的秘密就在这里



SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社





SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

胎教圣经 / 高振敏著. — 广州: 广东科技出版社,
2015.9

(辣妈育儿)

ISBN 978-7-5359-6215-7

I. ①胎… II. ①高… III. ①胎教—基本知识

IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第165750号

Taijiao Shengjing

胎教圣经

责任编辑: 刘锦业

封面设计: 夏 鹏

责任校对: 冯思婧 谭 曦 罗美玲

责任印制: 任建强

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

http: //www.gdstp.com.cn

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 北京恒石彩印有限公司

(北京市大兴区西红门镇福兴路19号 邮政编码: 100076)

规 格: 787mm×1092mm 1/16 印张12 字数210千

版 次: 2015年9月第1版

2015年9月第1次印刷

定 价: 39.90元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

前言

科学研究发现，胎宝宝天生具有学习能力。胎教是准父母与胎宝宝的最初的交流，也是胎宝宝的第一堂课。如果对胎宝宝进行科学合理的胎教，那么将会对孩子的智力以及人格的发展有很大的帮助。

很多父母都相信，倘若对胎宝宝进行科学有效的胎教，那么生出的宝宝就会聪明又健康，而且他们还把这个当作进行胎教的核心理由，但是在实际的操作过程中总会遇到各种问题：

怎样选择合适的胎教音乐？

怎样读胎教故事？

哪些电影可以用来做胎教？

.....

种种困惑难住了准妈妈和准爸爸，在尝到初为父母的喜悦后，心中还有那么一点小小的担心——如何给腹中的胎宝宝最好的胎教？

有关胎教的书很多，但基本上都是指导准妈妈从怀孕第一天到分娩每天做什么，其实，每个准妈妈都面临不同的情况，这种方式框定了每天做什么，大大限制了准妈妈对于胎教的自主发挥，对妈妈和宝宝的个性发展会有一定的限制。

其实，胎教也没有必要追求定式，在孕期，准妈妈可以通过聆听美妙的音乐、欣赏精美的散文、朗诵优美的诗歌、阅读有趣的故事、玩玩益智的手工、翻阅可爱的笑话，以及真诚的胎谈、温柔的抚摸、科学的运动方案和营养摄取等方式，为胎宝宝提供一个良好的成长环境。

从怀孕的第一天起，让胎宝宝陪着准妈妈一起早起、吃饭、工作、休息，从一句“早安”的问候中开启新的一天，给胎宝宝唱首《拔萝卜》、听听《月光曲》、讲讲《小马过河》的故事、读读诗

词，再与准爸爸一起观看一部电影，临睡前，向胎宝宝道一句“晚安”，完成一整天的胎教。

在胎宝宝渐渐长大的过程中，准父母需要根据其成长的进展情况对胎宝宝进行循序渐进的教育和保护，这就是神奇但并不神秘的胎教过程。

但胎教的目的可不是制造神童，我们之所以提倡胎教，是因为胎教可以尽可能早地发掘个体的潜能，让每一个胎宝宝的天赋得到充分的发挥。

谁说胎教很枯燥？

谁说胎教很单调？

谁说孕妇不漂亮？

谁说孕期很难熬？

那都是因为没找对方法，没发现其中的乐趣！

爱与智慧的大门此刻为你打开，里面是鸟语花香的世外桃源，还是如梦如幻的童话世界，都需要你和宝贝亲自去体验，去细细品味。宝贝的每一点成长、每一点提高，你的每一次开怀大笑、每一次心灵震撼，都是我们最大的快乐。

高振敏

PART
01

土肥才能苗壮，成功胎教始于好孕



Contents
目录 >>>

Mother&Baby

Chapter 1

老老实实做好孕前检查，扫除备孕路上拦路虎

- 2 孕前检查的主要内容
- 3 月经检查
- 3 尿常规检查
- 3 妇科内分泌检查
- 4 乳房检查
- 4 血常规检查
- 5 肝功能检查
- 5 病毒检查TORCH

Chapter 2

优质的精子、卵子是这样炼成的

- 6 心理调养：怀孕前，先调心
- 10 饮食调养：为母婴健康提供有力的保障
- 12 运动锻炼：为孕育准备一个健康的身体

Chapter 3

算好排卵期，怀孕也讲究“良辰吉日”

- 14 选择最佳的怀孕时间
- 15 掌握成功受孕的技巧



PART
02

胎教不仅是一门技术，
更是一种态度

Chapter 1

真的很神奇，胎宝宝竟然能听懂你的话

20 胎宝宝大脑发育和意识的产生

20 视觉发育

21 听觉发育

21 记忆力

21 触觉发育

Chapter 2

别不相信，受过良好胎教的宝宝就是不一样

22 什么是胎教

23 胎宝宝的感知和学习能力

24 胎宝宝是怎样学习的

24 胎教可以让宝宝更聪明

Chapter 3

胎教到底教什么

26 情绪胎教

28 营养胎教

30 环境胎教

32 运动胎教

34 抚摸胎教

35 光照胎教

36 语言胎教

38 美育胎教

40 音乐胎教



Chapter 4

最应该注意的胎教问题

42 胎教不是为了塑造“神童”

42 胎教应适度进行

43 不要盲目选择胎教方案

43 以平和的心态进行胎教

43 胎教从孕前3个月开始准备最合适

Chapter 5

爸爸——胎教最不可缺少的主角

44 和妻子一起制订胎教计划

44 协助准妈妈“养胎”

45 主动节制性生活

PART
03

孕早期（孕1～3个月）：
胎教就要从现在开始

Chapter 1

孕1月 早一天胎教，早一天受益

48 胎宝宝像个小海马

49 准妈妈基础体温上升了，有点紧张

50 制订全面的胎教计划

52 ●孕1月胎教日记要点 胎教日记要突出当月胎教的重点

53 ●本月胎教小课堂 准妈妈要始终保持良好的情绪

54 尽早确定妊娠

Chapter 2

孕2月 良好的胎教促进胚胎发育

56 胎宝宝主要脏器开始形成

57 准妈妈开始呕吐了，感到有些不安

- 59 营养胎教：帮助2个月胎宝宝健康度过器官发育的起步阶段
- 61 保持良好的心理状态，是对胎宝宝早期最好的胎教
- 63 呼唤胎教：刺激2个月胎宝宝最初的大脑发育
- 63 用音乐调节准妈妈早孕的紧张情绪
- 65 准妈妈烦躁时，准爸爸要帮她平静下来
- 66 ●孕2月胎教日记要点 准妈妈在音乐胎教中找到最美妙的触动
- 67 ●本月胎教小课堂 怎样开展呼唤胎教
- 68 改变不良生活习惯缓解早孕现象

Chapter 3

孕3月 根据胎宝宝的发育开展营养胎教

- 70 胎宝宝全身器官大致出现
- 71 准妈妈的肚子还没有动静，有点烦躁
- 72 均衡的营养确保胎宝宝早期脑发育
- 76 抚摸胎教：训练3个月胎宝宝初始的触觉发育
- 77 对话胎教：促进3个月胎宝宝的早期身心发育从沟通开始
- 78 继续音乐胎教：培养准妈妈孕早期镇静平和的情绪
- 80 ●孕3月胎教日记要点 重视第一次孕期健康检查
- 81 ●本月胎教小课堂 怎样开展抚摸（按摩、触压）胎教
- 82 准妈妈不宜吃的食物



PART 04

孕中期（孕4～7个月）： 别放松，这是胎教的加强期

Chapter 1

孕4月 开展语言胎教的最佳时期

- 86 胎宝宝的心音能测到了，还会做小动作
- 87 准妈妈的肚子微微凸起，有时还是会担心
- 88 语言胎教：建立胎宝宝对语言的最初记忆
- 89 按摩胎教：刺激胎宝宝的早期身体反应
- 90 光照胎教：适度刺激胎宝宝视觉的早期发育
- 91 第4个月开始，准妈妈膳食要补钙
- 92 ●孕4月胎教日记要点 念读适宜的民谣和儿童诗
- 93 ●本月胎教小课堂 语言胎教要选择语言简明、富有画面感的内容
- 94 孕中期准妈妈的健康不可忽视

4 胎教圣经

Chapter 2

孕5月 帮助胎宝宝张开活动的翅膀

- 96 胎宝宝已经分出男女了
- 97 准妈妈的腹部逐渐隆起，感到有点害羞
- 98 游戏胎教：每天互动可以帮助胎宝宝最初的运动发育
- 100 运动胎教：准妈妈徒手操帮助胎宝宝肢体活动
- 101 加强音乐胎教：给胎宝宝一个美好的情绪环境
- 102 进一步语言胎教：播放磁带或CD，全面刺激胎宝宝的听力和大脑
- 103 饮食胎教：抓紧饮食补充铁、蛋白质和钙质
- 106 ●孕5月胎教日记要点 帮助胎宝宝做“体操”
- 107 ●本月胎教小课堂 怎样开展运动胎教
- 108 孕中期缓解不适有良策

Chapter 3

孕6月 像对待婴儿那样对待胎宝宝

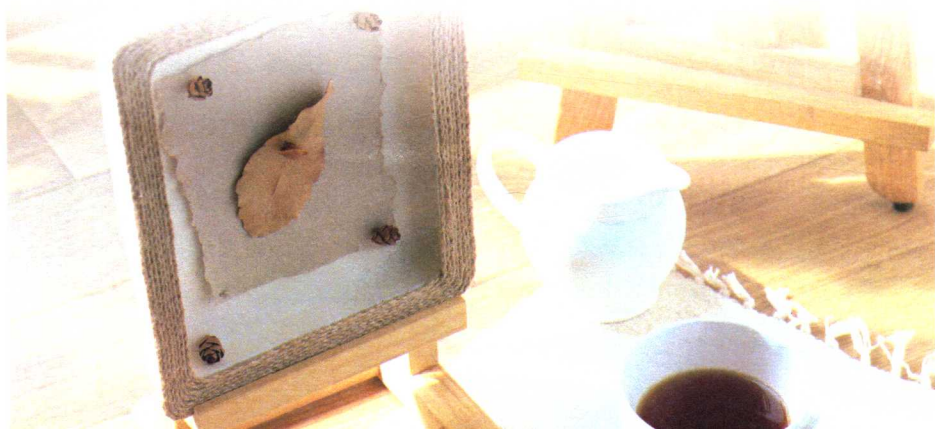
- 110 胎宝宝能自由地活动了
- 111 准妈妈的腹部越来越大，情绪有时不稳定
- 112 深入开展音乐胎教：胎宝宝“听”音乐，促进早期神经细胞生长

- 113 运动胎教：促进血液循环，刺激胎宝宝适度运动
- 115 饮食胎教：注意补充维生素
- 116 继续对话和语言胎教：促进胎宝宝情感进一步发育
- 118 ●孕6月胎教日记要点 想象音乐的美妙意境
- 119 ●本月胎教小课堂 怎样开展对话胎教
- 120 坚持家庭监测

Chapter 4

孕7月 胎宝宝和准妈妈的甜蜜交流

- 122 胎宝宝身体完成了基本的构造
- 123 准妈妈出现浮肿了，有点劳神
- 124 运动胎教：学习孕妇操，促进胎宝宝大脑及肌肉发育
- 126 加强对话胎教：刺激胎宝宝的记忆形成
- 127 加强游戏胎教：训练胎宝宝触觉进一步发展
- 128 加强语言胎教：促进胎宝宝思维的深入发育
- 129 加强饮食胎教：准妈妈继续补充各种营养素
- 132 ●孕7月胎教日记要点 科学使用胎教传声器
- 133 ●本月胎教小课堂 怎样开展游戏胎教
- 134 不要忽视孕中期的健康检查



PART
05孕晚期（孕8～10个月）：
宝贝将到，抓住胎教关键期

Chapter 1

孕8月 迎接胎教的“尖峰时刻”

- 138 胎宝宝在迅速成长
- 139 准妈妈腹部妊娠纹加深了，开始心存焦虑
- 140 开展联想胎教：促进胎宝宝形成意识的萌动
- 141 加强音乐胎教：刺激胎宝宝情绪的强化发育
- 142 运动胎教：促进胎宝宝肢体的活动发展
- 144 强化光照胎教：刺激胎宝宝视觉产生反应
- 145 综合进行对话、语言及抚摸胎教：触动胎宝宝心智的综合发育
- 146 加强饮食胎教：继续补充维生素、蛋白质和矿物质
- 148 ●孕8月胎教日记要点 阅读适宜胎教的美文
- 151 ●本月胎教小课堂 怎样开展联想胎教
- 152 孕晚期准妈妈不能太肥胖

Chapter 2

孕9月 对胎宝宝实施全方位胎教

- 154 胎宝宝基本发育成熟
- 155 准妈妈身体负担越来越重，有点着急了
- 156 展开美育胎教：对胎宝宝进行最初的心智训练

- 157 加强联想胎教：刺激胎宝宝意识的发展
- 158 继续音乐胎教：促进胎宝宝情绪的进一步发展
- 159 继续进行对话、语言、运动及光照胎教：促使胎宝宝身心全面发育
- 160 加强饮食胎教：多吃海产品
- 162 ●孕9月胎教日记要点 欣赏美术作品
- 163 ●本月胎教小课堂 美育胎教和联想胎教结合运用
- 164 产前制订好分娩计划

Chapter 3

孕10月 用良好的心境给胎宝宝一个温馨的家

- 166 胎宝宝红润丰满
- 167 准妈妈大腹便便、身体笨重，情绪有些反复
- 168 开展情绪胎教：给胎宝宝带来美好情绪
- 169 进行适度的语言胎教、音乐胎教、运动胎教：让胎宝宝进入良好的临产状态
- 171 ●孕10月胎教日记要点 全面总结胎养胎教
- 172 密切关注胎动，掌握分娩必备常识
- 174 附录
天才宝宝的“延伸教育”

PART

01

土肥才能苗壮， 成功胎教始于好孕

优生优育始于孕前，
它不仅需要准父母拥有健康的身体、
加强营养补充、建立健康的生活方式，
还必需及早储备全面的胎教知识，
让“好孕”伴随胎宝宝的成长。



老老实实做好孕前检查， 扫除备孕路上拦路虎

孕前检查的主要内容

孕前检查主要包括对男女双方疾病史的了解和进行系统的体格检查。

👑 家族史

包括对三代以内直系、旁系亲属的健康情况的询问，尤其是有无遗传病、精神病和传染病史等。

👑 健康状况

夫妻进行孕前检查，可使双方都能真正了解对方是否健康。医生也应该向他们宣传优生优育知识以及性生理、性卫生等保健知识。

患有心、肝、肺、肾病的人和正处高血压急性期的人，须待病情痊愈后方可怀孕。患有唐氏综合征、严重的精神病、麻风病、梅毒和红斑狼疮者暂时不宜怀孕。



月经检查

月经异常的症状一般表现为：痛经、经期提前或经期推后、排卵期出血、月经血量过多或过少等。这些情况往往会导致日后发生不孕。

轻微的痛经是正常的生理现象，但是严重的痛经就有可能是子宫内膜异位、子宫肌瘤、盆腔炎、子宫内膜炎等疾病引起的了，最好到医院检查一下。

月经周期一般为25~35天，如果超过40天或者不足20天，都属于不正常情况，要警惕子宫病变。月经持续3~6天属于正常，如果超出7天，就要怀疑功能性子宫出血、排卵不正常、子宫收缩不好，或者其他子宫病变了。经血过多或过少同样要引起警惕。经血过多（每隔2小时就必须得换卫生巾）可能是内分泌失调造成的，也有可能是子宫肌瘤引起的。经血过少则可能有情绪的影响、营养不良的原因，或者是口服避孕药导致，也有可能是子宫内膜结核等疾病引发的。

尿常规检查

通过尿常规检查可以排除糖尿病、尿道感染、肾炎等疾病，有助于肾脏疾患的早期诊断，如果有肾脏疾病，应在治愈的基础上再怀孕。因为10个月的孕期对母亲的肾脏系统是一个巨大的考验，身体的代谢增加，会使肾脏的负担加重，肾脏疾病对母亲和胎儿都是有危险的。

妇科内分泌检查

妇科内分泌会直接影响到女性可否正常受孕和受精卵是否可在母体内正常发育。妇科内分泌检查主要包括以下6项指标。

👑 黄体生成素 (luteinizing hormone, LH)

主要功能是促进排卵，形成黄体分泌激素。LH值低提示促性腺激素功能低下，LH值高则提示卵巢有病变。

👑 促卵泡激素 (follicle-stimulating hormone, FSH)

主要功能是促进卵泡的发育和成熟。FSH值高可能是卵巢早衰、卵巢不敏感、原发性闭经等，会造成不孕。

👑 垂体泌乳素 (pituitary prolactin, PRL)

主要功能是促进乳腺的发育、乳汁的生成和排乳。PRL值过高可能是脑垂体肿瘤和甲状腺功能低下。

👑 雌二醇 (estradiol, E2)

主要功能是使子宫内膜生长，为受精卵着床作准备，在雌二醇和孕激素共同作用下，可促进乳腺发育。E2值低提示卵巢功能低下，乳腺发育不良，会影响受孕及之后的哺乳。E2值高可能已怀孕或有卵巢肿瘤。

👑 黄体酮 (progesterone, P)

主要功能是促使子宫内膜从增殖期转变为分泌期。P值低提示黄体功能不全及排卵型功血。

👑 睾酮 (testosterone, T)

主要作用是引起性欲。T值高称高睾酮血症，可引起女性不育。

乳房检查

从宝宝出生到至少6个月，母乳都是宝宝的最佳营养源，妈妈母乳不足或因乳房疾病不能为宝宝提供母乳，会让母婴都很痛苦。所以在有怀孕打算的时候，不要忽略了乳房检查。进行乳房检查时，要警惕两种良性肿块——一种是乳房纤维囊肿，发炎的纤维囊内充满液体，外表光滑，触之疼痛，把液体抽出后，炎症就会消退；另一种是乳房纤维瘤，这种肿块韧如橡胶，可在局部麻醉的情况下，切除肿块，避免其转为恶性。

血常规检查

在怀孕之前一定要认真地做个血常规检查，它可以显示你的血液供应是否充足（是否有贫血）、凝血功能如何（血小板数量）等重要信息。

做血常规检查时，别忘了要求医生顺便给你和你丈夫做个血型鉴定。这样

做的目的有二：第一，为了明确你的血型，以便在生产过程中发生失血时，省去血型鉴定这一环节，节约宝贵的救命时间；第二，更重要的是可以确定你们将来的宝宝会不会发生新生儿溶血症。

新生儿溶血症是因为胎儿与母亲的血型不合而导致的，它的主要症状就是黄疸，此外还可能有贫血和肝脾肿大等表现，严重者会发生胆红素脑病，影响宝宝智力，更严重的还有可能引发新生儿心力衰竭而导致死亡。常见的有两种血型系统不合：ABO血型系统不合和Rh血型系统不合。

肝功能检查

肝是人体重要的解毒器官，肝功能不正常对身体的危害是很大的，尤其是在怀孕这样免疫力降低的特殊时期。另外若母亲携带有肝炎病毒还会传染给胎儿。所以孕前做一次肝的全面检查是非常必要的。

在进行肝功能检查时，除了要做乙肝全套检查外，还应该检查转氨酶、血清总胆汁酸、胆红素等项目，及甲乙丙肝炎病毒抗原抗体。

病毒检查TORCH

多年临床资料发现，孕期流产、死胎或胎儿畸形等，许多与母体病毒感染有关。因此，为安全起见，孕前应做相应的检查。目前需检查的几种病原体是弓形虫（*toxoplasma gondii*, T）、风疹病毒（*rubella virus*, R）、巨细胞病毒（*cytomegalovirus*, C）、单纯疱疹病毒H型（*herpes simplex virus H type*, H）以及其他病毒（*other viruses*, O），合称为TORCH。这些病毒对成人往往影响不明显，甚至感染了也不会出现症状，但是对分化、生长中的胎儿却可带来巨大的伤害。

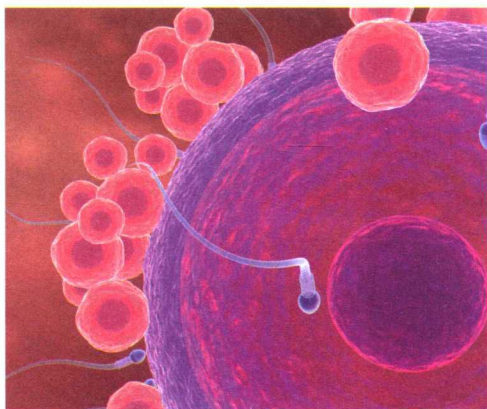


优质的精子、卵子 是这样炼成的

心理调养：怀孕前，先调心

👑 具备积极的生育态度

现实生活中，对待怀孕有些人顺其自然，有些人是既然怀孕也就无可奈何，还有些人早就计划要孩子，现在怀孕了，当然很是欢喜。这几种不同的态度对妊娠的影响也将截然不同。



第一种情况是一切听之任之，倒也自在。怀孕本为自然的生理过程，既然结婚成家了，有孩子也是自然的，不惊慌，不恐惧，心态平和。

第二种有些不愿意，又不愿做流产。这种无奈的心理不好，既然选择要孩子了，就要有积极的生育态度。

第三种以乐观的心情迎接新生命的到来，宫内胎儿也会感觉到这种欢乐气氛而生长发育得更好。

第四种态度是真正要不得的。有些夫妻，婚后关系不融洽，婚姻处于危险的边缘，而想以生孩子来改善双方的关系，把孩子作为婚姻的纽带。这有两种情况可能发生，一是确实使婚姻关系得到改善；二是孩子的到来并没有给摇摇欲坠的婚姻带来转机，这对孩子是极不负责任的。

要孩子应建立在稳固的家庭婚姻关系基础上。夫妻双方都愿意有一个小宝宝，并愿意肩负起做父母的责任，以欢乐、祥和的态度迎接新生命的到来。

做好孕前的心理准备

心理准备也就是思想上的准备。主要是调整心理、精神状态，准备迎接新生命的诞生。很多成年女性都渴望有一个健康活泼的小宝宝，然而孕育小生命是一个漫长而又艰辛的过程。从准备怀孕起，未来的妈妈们便将开始经历生命中最大的变化。为了更好地适应这一变化，孕前良好的心理准备对准妈妈来说至关重要。

● 愉快地接受孕期的各种变化

怀孕会使女人在体形、情绪、饮食、生活习惯、对丈夫的依赖性等诸多方面发生变化，所有这一切都是正常的而且必须经历的自然过程。想做妈妈的人都应以平和自然的心境来迎接怀孕和分娩的到来。

● 接受未来家庭心理空间的变化

小生命的诞生会使夫妻的二人生活格局变为三人生活格局。孩子不仅要占据父母的生活空间，而且要占据夫妻各自在对方心中的情感空间。这种心理空间的变化往往为年轻夫妇所忽视，从而感到难以适应。

● 做好受累的心理准备

孩子的出生会给家庭增加许多家务，夫妇双方要共同分担。特别是妻子，生了孩子后，既要上班，又要照顾孩子，还要操持家务，因此，丈夫更要主动承担家务，切忌大男子主义。