

280天胎教一日一指导为胎宝宝开启智慧之门



郑国权 · 主编



280天胎教 一日一指导



科学胎教让宝宝在起跑线上成为赢家

每天一个科学的胎教方案，让宝宝有一个良好的开端

为爱而生，亲手打造优质宝宝



 中国纺织出版社

280天胎教 一日一指导

郑国权 • 主编



 中国纺织出版社

内 容 提 要

《280天胎教一日一指导》这本书,按照280天的胎宝宝孕育过程,从胎教作用、胎教形式、胎教方法、胎教内容等方面,为准父母提供相应的参考和指导,以全面提升胎宝宝的综合能力和素质,为宝宝迈好人生第一步打下基础。

图书在版编目(CIP)数据

280天胎教一日一指导 / 郑国权主编. -- 北京: 中国纺织出版社, 2017.2

ISBN 978-7-5180-0869-8

I. ① 2… II. ① 郑… III. ① 胎教—基本知识 IV. ① G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第149382号

策划编辑: 樊雅莉 责任印制: 王艳丽 装帧设计: 水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010—67004422 传真: 010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京云浩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2017年2月第1版第1次印刷

开本: 635×965 1/12 印张: 26

字数: 272千字 定价: 34.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

告准爸妈书／不可不知的胎教法则

孕育一个健康的小宝宝，父母要对胎教有正确的认识，要符合科学、符合胎宝宝生长发育的规律，严格按照母体妊娠生理和胎宝宝生长发育的特点有计划地实施，切忌违反科学原理而盲目进行胎教。

- 1 无论哪种胎教方法，都有适宜的刺激方法和定时定量的问题，不可贪多。
- 2 最好的胎教方式是怡情。
- 3 准妈妈的好情绪对胎教有着积极作用，能促进胎宝宝健康成长。
- 4 如果准妈妈在妊娠期情绪低落、不安，宝宝出生后可能个性孤僻，严重的还会造成智力低下。
- 5 在怀孕期间准妈妈要注意自己的生活和工作环境，不在有毒、有害的环境下生活。
- 6 为保证胎宝宝良好的胎内环境，准妈妈要保证睡眠质量。
- 7 准妈妈在胎教时可以多做联想，把美好的情绪传递给胎宝宝。
- 8 准妈妈不要收听嘈杂的刺激性音乐，它对胎宝宝的危害很大。
- 9 准妈妈要避免看血腥或恐怖的电影或电视剧。
- 10 进行语言胎教可以从给胎宝宝起个小名开始，准父母一定要经常呼唤胎宝宝的小名。
- 11 准妈妈要多跟胎宝宝说说话，对话的内容不限，但应以简单、轻松、明快为原则。
- 12 孕4～5个月以后，准妈妈可以在每天睡觉前给宝宝讲睡前故事。
- 13 准妈妈要尽量广泛阅读各类文学或艺术作品。
- 14 准妈妈平时切忌大声粗暴地说话，这样会造成胎宝宝烦躁不安。
- 15 准爸爸、准妈妈在妊娠期千万不要吵架，这有可能给胎宝宝造成不良的心理影响。
- 16 由于男性的声音更有穿透力，更容易穿透腹壁进入到胎宝宝的耳朵里，所以准爸爸要多跟胎宝宝说说话。
- 17 音乐胎教能使准妈妈心旷神怡，心情舒畅，产生良好的心境。
- 18 进行音乐胎教时不主张把传声器或麦克风直接放在准妈妈的腹部。
- 19 准妈妈可以每天哼唱几首歌，最好是抒情音乐，也可以是摇篮曲。
- 20 选择胎教音乐时，要注意音乐的节奏性，要选择音乐的节拍速度与胎宝宝心跳的节拍速度大致吻合的音乐。
- 21 在利用音乐进行胎教时，最好不要只听几首固定的曲子，音乐应该多样化。
- 22 选择胎教音乐可以根据胎动情况做参考，给好动的宝宝听安静些的音乐，给不爱动的宝宝听些欢快、活泼的音乐。

- 23 选择音乐不必非要选择古典音乐，要以准妈妈喜欢为原则，才能达到音乐胎教的效果。
- 24 准妈妈在聆听音乐时可以加入自己的感情，多一些想象。
- 25 孕 5 月以后就可以给胎宝宝进行抚摸胎教了。
- 26 抚摸胎教应有规律性，每天 2 次，坚持在固定的时间进行。
- 27 抚摸胎宝宝的动作宜轻，时间不宜过长，刚开始每次 2 ~ 5 分钟，等胎宝宝有了反应后可以增加到每次 15 分钟左右。
- 28 准妈妈做抚摸时应注意胎宝宝的反应，如果感觉到胎宝宝用力挣扎或蹬腿，应立即停止。
- 29 抚摸胎宝宝之前，准妈妈应排空小便。
- 30 抚摸胎宝宝时，准妈妈要避免情绪不佳，应保持稳定、轻松、愉快、平和的心态。
- 31 在抚摸时如果胎宝宝没动静，可能是处于睡眠状态，不要为了胎教而把胎宝宝吵醒。
- 32 进行抚摸胎教时，如能配合对话胎教和音乐胎教等方法，效果会更佳。
- 33 有早产迹象的准妈妈不宜进行抚摸胎教。
- 34 在临近预产期时不宜进行抚摸胎教。
- 35 准妈妈在孕期要注意多运动，但忌不合理的、可能给宝宝带来伤害的运动。
- 36 孕早期最好不要剧烈运动。
- 37 准妈妈在运动前一定要听取医生的意见，选择适合自己的运动方式。
- 38 准妈妈要根据自己的身体状况选择合适的运动，并在运动中监护自己的身体状况。
- 39 散步是准妈妈孕期最好的运动。
- 40 准妈妈运动时着装宜宽松舒适，鞋要合脚轻便。
- 41 运动中准妈妈要及时补充水分，防止虚脱。
- 42 准妈妈最好在空气清新、绿树成荫的场所进行锻炼。
- 43 孕晚期准妈妈可以适当做一些有利于顺产的运动。
- 44 胎教的实践证明，孕期勤于编织艺术的准妈妈所生的孩子“手巧而心灵”。
- 45 准妈妈的习惯将直接影响到胎宝宝的习惯，所以，准妈妈要养成良好的行为习惯。
- 46 营养胎教可以让胎宝宝尝尽人间百味。
- 47 好的营养胎教有利于胎宝宝养成良好的饮食习惯。
- 48 准妈妈最好不要吃有刺激性、有兴奋作用的食物。
- 49 准妈妈应该规律进食，不要饥饿，也不可以暴饮暴食。
- 50 补充营养要科学、合理，不要认为多多益善。

孕1月

开始幸“孕”之旅

DAY 1	正确看待胎教	2
DAY 2	胎教方法早知道	3
DAY 3	好情绪是成功胎教的开始	4
DAY 4	情感美文 / 《爱和时间的故事》	5
DAY 5	生命的赞歌 / 《你是人间四月天》	6
DAY 6	动手制作 / 布置照片墙	7
DAY 7	名曲欣赏 / 《维也纳森林的故事》	8
DAY 8	胎教百科 / 精子“求爱”路线图	9
DAY 9	营养美味叶酸餐	10
DAY 10	开心一刻 / 动物的笑话	11
DAY 11	成语故事 / 《愚公移山》	12
DAY 12	经典传承 / 《诫子书》	13
DAY 13	在书中旅游 / 浪漫的爱琴海	14
DAY 14	诵读 / 写给妈妈的诗歌	15
DAY 15	棋类游戏 / 五子棋	16
DAY 16	名画欣赏 / 《圣母子》	18
DAY 17	动嘴又动脑 / 绕口令说植物	19
DAY 18	传统戏剧 / 黄梅戏《天仙配》	20
DAY 19	品读李清照的 / 《如梦令》	21
DAY 20	琵琶曲欣赏 / 《阳春白雪》	22
DAY 21	一起猜字谜	23
DAY 22	中国民俗 / 喜庆过年	24
DAY 23	准爸爸讲笑话 / 校园故事	25
DAY 24	冥想瑜伽	26
DAY 25	胎教手语 / 欢迎你, 宝贝	27
DAY 26	准妈妈唱歌 / 《小星星》	28
DAY 27	童歌童谣 / 可爱的小老鼠	29
DAY 28	安徒生童话 / 《卖火柴的小女孩》	30

DAY 29	胎教音乐的选曲.....	32
DAY 30	古筝欣赏 / 《渔舟唱晚》.....	33
DAY 31	建筑艺术 / 悉尼歌剧院.....	34
DAY 32	童歌童谣 / 唱唱象声词.....	35
DAY 33	准妈妈学画简笔画.....	36
DAY 34	中国民俗 / 正月闹元宵.....	37
DAY 35	智慧故事 / 《田忌赛马》.....	38
DAY 36	动脑又动嘴 / 绕口令里看哥哥.....	39
DAY 37	国学经典 / 《弟子规》.....	40
DAY 38	孕早期运动以柔为主.....	41
DAY 39	脑筋急转弯 (1).....	42
DAY 40	名画欣赏 / 《向日葵》.....	43
DAY 41	品读美文 / 《荷塘月色》.....	44
DAY 42	开心一刻 / 方言里的笑话.....	46
DAY 43	民间艺术 / 扭秧歌.....	47
DAY 44	唐诗欣赏 / 品读李白诗词.....	48
DAY 45	戏剧欣赏 / 歌剧《图兰朵》.....	49
DAY 46	营养胎教 / 止吐食谱.....	50
DAY 47	胎教百科 / 昆虫趣事.....	51
DAY 48	趣味手工 / 漂亮的纸衣服.....	52
DAY 49	每天写下胎教日记.....	53
DAY 50	经典传承 / 《陋室铭》.....	54
DAY 51	修身养性练书法 / 精气神.....	55
DAY 52	准爸爸讲笑话 / 父与子的碰撞.....	56
DAY 53	在书中旅游 / 美丽的马尔代夫.....	57
DAY 54	音乐欣赏 / 《小夜曲》.....	58
DAY 55	睡前故事 / 《萤火虫和小星星》.....	59
DAY 56	准妈妈唱歌 / 《世上只有妈妈好》.....	60

DAY 57	美文欣赏 / 《麻雀》	62
DAY 58	赏花 / 看牡丹	63
DAY 59	音乐欣赏 / 《蓝色多瑙河圆舞曲》	64
DAY 60	品读诗歌 / 《献给维也纳城》	65
DAY 61	成语故事 / 《塞翁失马》	66
DAY 62	智慧故事 / 《爱幻想的小达尔文》	67
DAY 63	脑筋急转弯 (2)	68
DAY 64	名画欣赏 / 《莫第西埃夫人》	69
DAY 65	民间艺术 / 狮子舞	70
DAY 66	中国民俗 / 二十四节气	71
DAY 67	谜语猜五官	72
DAY 68	童歌童谣 / 五官歌	73
DAY 69	开心一刻 / 童言无忌	74
DAY 70	孕期体操	75
DAY 71	视觉挑战 / 连线涂色	76
DAY 72	胎教百科 / 植物繁殖的奥秘	77
DAY 73	神话故事 / 《诺亚方舟》	78
DAY 74	动脑又动嘴 / 绕口令说动物	80
DAY 75	准妈妈唱歌 / 《小蜜蜂》	81
DAY 76	戏剧欣赏 / 京剧《凤还巢》	82
DAY 77	准爸爸讲笑话 / 求婚语录	83
DAY 78	胎教手语 / 妈妈特别喜欢你	84
DAY 79	建筑艺术 / 比萨斜塔	85
DAY 80	国学经典 / 《千字文》	86
DAY 81	经典动画片 / 《大闹天宫》	87
DAY 82	二胡演奏 / 《空山鸟语》	88
DAY 83	准妈妈的营养补血大餐	89
DAY 84	趣味手工 / 可爱的家	90

DAY 85	工作中的运动胎教	92
DAY 86	配乐诗歌诵读 / 《海燕》	93
DAY 87	美丽的色彩胎教	94
DAY 88	开心一刻 / 关于吃的笑话	95
DAY 89	名曲欣赏 / 《春之歌》	96
DAY 90	美文欣赏 / 《孩童之道》	97
DAY 91	励志故事 / 《福特的好奇心》	98
DAY 92	准妈妈玩魔方	99
DAY 93	书写中体味“孕”育	100
DAY 94	准妈妈唱歌 / 《粉刷匠》	101
DAY 95	趣味手工 / 折纸船	102
DAY 96	童歌童谣 / 说春天	103
DAY 97	童话故事 / 《海的女儿》	104
DAY 98	呼吸法提高胎教效果	106
DAY 99	瑜伽让准妈妈更健康	107
DAY 100	胎教百科 / 奇妙的海底生物	108
DAY 101	动脑又动嘴 / 绕口令说青蛙	109
DAY 102	谜语猜衣物	110
DAY 103	电影欣赏 / 《冰河世纪 1》	111
DAY 104	音乐欣赏 / 《春江花月夜》	112
DAY 105	古诗欣赏 / 《春江花月夜》	113
DAY 106	人间瑰宝 / 青花瓷	114
DAY 107	动动脑找规律	115
DAY 108	中国民俗 / 十二生肖	116
DAY 109	简笔画生肖 (1)	117
DAY 110	成语故事 / 《狐假虎威》	118
DAY 111	名画欣赏 / 《入睡的维纳斯》	119
DAY 112	胎教手语 / 宝宝, 妈妈爱你	120

DAY 113 诗歌欣赏 / 《如果》	122
DAY 114 抚摸胎教从现在开始	123
DAY 115 古筝曲 / 《出水莲》	124
DAY 116 动嘴又动脑 / 绕口令说数字	125
DAY 117 名画欣赏 / 《美丽的女园丁》	126
DAY 118 开心谜语 / 猜动物	127
DAY 119 准妈妈与胎宝宝对话	128
DAY 120 带着胎宝宝去旅行	129
DAY 121 睡前故事 / 《三只小猪盖房子》	130
DAY 122 在书中旅游 / 美丽的巴黎	132
DAY 123 唐诗欣赏 / 品读贺知章诗词	133
DAY 124 给胎宝宝进行英语启蒙	134
DAY 125 童歌童谣 / 唱外语	135
DAY 126 戏剧欣赏 / 越剧《西厢记》	136
DAY 127 雕塑欣赏 / 维纳斯	137
DAY 128 美文欣赏 / 《假如生活欺骗了你》	138
DAY 129 徐志摩的爱情语录	139
DAY 130 胎教百科 / 鸟类天地	140
DAY 131 经典传承 / 《满江红》	141
DAY 132 动动脑 / 玩转九宫格	142
DAY 133 孕期补钙很重要	143
DAY 134 简笔画生肖 (2)	144
DAY 135 准妈妈唱歌 / 《找朋友》	145
DAY 136 父与子的游戏时间	146
DAY 137 音乐欣赏 / 《欢乐颂》	147
DAY 138 民间艺术 / 织锦的魅力	148
DAY 139 成语接龙游戏	149
DAY 140 趣味手工 / 给宝宝做玩具	150

DAY 141 美文欣赏 / 《想飞》	152
DAY 142 成语故事 / 《亡羊补牢》	153
DAY 143 傣族乐曲 / 《月光下的凤尾竹》	154
DAY 144 准爸爸讲笑话 / 小白兔钓鱼	155
DAY 145 动嘴又动脑 / 绕口令说星星	156
DAY 146 图片认知游戏	157
DAY 147 睡前故事 / 《白雪公主》	158
DAY 148 经典传承 / 《木兰诗》	160
DAY 149 番茄, 营养又防斑	161
DAY 150 名画欣赏 / 《倒牛奶的女人》	162
DAY 151 赏花 / 花中四君子之“梅花”	163
DAY 152 音乐欣赏 / 《雨滴》	164
DAY 153 谜语猜蔬菜	165
DAY 154 童歌童谣 / 手指歌	166
DAY 155 脑筋急转弯 (3)	167
DAY 156 电影欣赏 / 《音乐之声》	168
DAY 157 准妈妈唱歌 / 《泥娃娃》	169
DAY 158 胎教百科 / 风筝的起源	170
DAY 159 美丽孕妈服饰巧搭	171
DAY 160 戏剧欣赏 / 评剧《刘巧儿》	172
DAY 161 唐诗欣赏 / 品读柳宗元	173
DAY 162 趣味手工 / 玩具拼图	174
DAY 163 中国民俗 / 端午节	175
DAY 164 走进大英博物馆	176
DAY 165 静心做瑜伽	177
DAY 166 简笔画生肖 (3)	178
DAY 167 国学经典 / 《百家姓》	179
DAY 168 动动脑 / 好玩的七巧板	180

DAY 169 经典故事 / 《阿里巴巴和四十大盗》	182
DAY 170 准妈妈的健脑益智餐	183
DAY 171 谜语猜成语	184
DAY 172 经典传承 / 《诗经》	185
DAY 173 民间艺术 / 川剧变脸	186
DAY 174 英语儿歌 / 《Teddy bear》	187
DAY 175 古琴名曲 / 《胡笳十八拍》	188
DAY 176 成语故事 / 《刻舟求剑》	189
DAY 177 有效的胎教方法——森林浴	190
DAY 178 胎教百科 / 雾霾知多少	191
DAY 179 动嘴又动脑 / 说说顺口溜	192
DAY 180 戏曲欣赏 / 昆曲《牡丹亭》	193
DAY 181 拍一组美丽的大肚照	194
DAY 182 准爸爸唱歌 / 《一只哈巴狗》	195
DAY 183 国学经典 / 《三字经》	196
DAY 184 美文欣赏 / 《假如给我三天光明》	197
DAY 185 音乐欣赏 / 《土耳其进行曲》	198
DAY 186 书中旅游 / 美丽的荷兰	199
DAY 187 奇珍异宝赏美玉	200
DAY 188 趣味手工 / 布贴画	201
DAY 189 童话故事 / 《小红帽》	202
DAY 190 童歌童谣 / 三字儿歌	204
DAY 191 诗歌欣赏 / 《仙人世界》	205
DAY 192 简笔画水果	206
DAY 193 益智小故事两则	207
DAY 194 中国民俗 / 中秋赏月	208
DAY 195 国画欣赏 / 《唐朝仕女图》	209
DAY 196 胎教手语 / 早上好, 宝贝	210

DAY 197 让宝宝养成良好习惯	212
DAY 198 二胡演奏 / 《二泉映月》	213
DAY 199 寓言故事 / 《富翁与鞋匠》	214
DAY 200 动嘴又动脑 / 绕口令说花儿	215
DAY 201 民乐欣赏 / 《平湖秋月》	216
DAY 202 胎教百科 / 美丽的彩虹	217
DAY 203 名画欣赏 / 《荷花图》	218
DAY 204 准妈妈的“粥道”呵护	219
DAY 205 在书中旅游 / 水城威尼斯	220
DAY 206 励志故事 / 《音乐神童莫扎特》	221
DAY 207 戏剧欣赏 / 歌剧《卡门》	222
DAY 208 准妈妈唱歌 / 《摇篮曲》	223
DAY 209 诗歌欣赏 / 《西风颂》	224
DAY 210 中国民俗 / 九九重阳节	225
DAY 211 电影欣赏 / 《玩具总动员3》	226
DAY 212 开心谜语猜玩具	227
DAY 213 童歌童谣 / 说玩具	228
DAY 214 经典传承 / 《鹊桥仙》	229
DAY 215 拍手游戏 / 你拍一我拍一	230
DAY 216 美文欣赏 / 《信念是一粒种子》	231
DAY 217 名曲欣赏 / 《玩具兵进行曲》	232
DAY 218 趣味手工 / 剪纸树	233
DAY 219 动动脑 / 走迷宫	234
DAY 220 圣经故事 / 《狡猾的蛇》	235
DAY 221 唐诗欣赏 / 品读孟浩然	236
DAY 222 准爸爸讲故事 / 《盘古开天辟地》	237
DAY 223 睡前故事 / 《猪八戒吃西瓜》	238
DAY 224 胎教手语 / 我们吃饭	240

DAY 225 成语故事 / 《守株待兔》	242
DAY 226 知音者的 / 《高山流水》	243
DAY 227 诗歌欣赏 / 《七彩的虹》	244
DAY 228 经典传承 / 《孟母三迁》	245
DAY 229 美文欣赏 / 《感动是一种养分》	246
DAY 230 戏剧欣赏 / 豫剧《花木兰》	247
DAY 231 开心谜语 / 笑话谜语	248
DAY 232 动嘴又动脑 / 绕口令比赛	249
DAY 233 学画简笔画 / 诗配画	250
DAY 234 散文欣赏 / 《桃花源记》	251
DAY 235 智慧故事 / 《聪明的阿凡提》	252
DAY 236 准妈妈唱歌 / 《小毛驴》	253
DAY 237 童歌童谣 / 猴子与鳄鱼	254
DAY 238 诵读 / 《我的信仰》	255
DAY 239 民间艺术 / 木偶戏	256
DAY 240 胎教百科 / 如何喝对豆浆	257
DAY 241 怡情养性学插花	258
DAY 242 让准妈妈吃得营养又开胃	259
DAY 243 准妈妈克服分娩疼痛秘籍	260
DAY 244 睡前故事 / 《丑小鸭》	261
DAY 245 经典动画片 / 《葫芦娃》	262
DAY 246 准爸爸讲笑话 / 体育运动	263
DAY 247 开开心心布置婴儿房	264
DAY 248 ~ 249 玉雕艺术 / 《大禹治水图玉山》	265
DAY 250 胎教名曲 / 《杜鹃圆舞曲》	266
DAY 251 唐诗欣赏 / 品读杜牧	267
DAY 252 快乐折纸 / 可爱的小狗头	268

DAY 253 美文欣赏 / 《春》	270
DAY 254 学画简笔画 / 简笔画衣服	271
DAY 255 音乐欣赏 / 《爱的协奏曲》	272
DAY 256 呼吸法帮助准妈妈应对阵痛	273
DAY 257 励志故事 / 《乐观向上的罗斯福》	274
DAY 258 胎教百科 / 传统坐月子的误区	275
DAY 259 民间艺术 / 皮影戏	276
DAY 260 开心谜语 / 猜成语	277
DAY 261 手影游戏 / 优雅的小鸟	278
DAY 262 童歌童谣 / 唱出四季儿歌	279
DAY 263 国学经典 / 《论语》节选	280
DAY 264 临产前的营养饮食	281
DAY 265 戏剧欣赏 / 芭蕾舞《天鹅湖》	282
DAY 266 名画欣赏 / 《蒙娜丽莎的微笑》	283
DAY 267 一千零一夜的 / 《阿拉丁神灯》	284
DAY 268 在书中旅游 / 美丽的普罗旺斯	285
DAY 269 帮助顺产运动	286
DAY 270 准妈妈说说幽默绕口令	287
DAY 271 脑力游戏 / 巧移火柴棒	288
DAY 272 诗歌欣赏 / 《感恩父母》	289
DAY 273 成语故事 / 《拔苗助长》	290
DAY 274 经典传承 / 《念奴娇·赤壁怀古》	291
DAY 275 天使到来 / 《喜洋洋》	292
DAY 276 开心笑话 / 准爸爸的笑话	293
DAY 277 对“静”的解读	294
DAY 278 寓言故事 / 《狐狸和葡萄》	296
DAY 279 准妈妈、准爸爸唱对歌	297
DAY 280 胎教手语 / 我们是一家人	298



孕1月

开始幸“孕”之旅

孕1月，受精卵还不能称之为胎宝宝

此时的胎教最重要的是给胎宝宝提供一个优良的环境

胎宝宝的生活环境包括母亲身体内环境和父母生活的外环境

切忌大悲、大怒、大喜过望

好心情为他（她）的发育开个好头

正确看待胎教

胎教主要指准妈妈通过自我调控身心的健康与欢愉，为胎宝宝提供良好的生存环境；同时又根据胎宝宝各感觉器官发育成长的实际情况，有针对性地、积极主动地给予适当合理的信息刺激，促进胎宝宝更健康地生长。

• 胎教的目的

胎教的目的，不是为了教会胎宝宝唱歌、识字、算算术，而是通过各种适当的、合理的信息刺激，促进胎宝宝各种感觉功能的发育成熟，为出生后的早期教育即感觉学习打下一个良好的基础。

胎教不能创造奇迹，却可以激发胎宝宝的内在潜能。接受过胎教的婴儿，智商普遍高于未接受过胎教的婴儿。经过胎教训练的婴儿朦胧期短，智力发育快，语言能力强，动作协调敏捷。

• 选择最适合的方案

要想给胎宝宝最好的胎教，就应该有很好的胎教意识，即学习如何进行孕期保健，如何进行胎教，生活中要注意哪些事项。胎教的各种内容都是围绕一个目的，即输入良性信息，确保胎宝宝生存的内外环境良好，使胎宝宝健康成长。

• 胎教不可操之过急

年轻的父母之所以关注胎教，是出于对后代的责任感，这使他们愿意接受胎教、早教，但也往往容易出现操之过急、过度等情况。因此，实施胎教的时候一定要树立正确的胎教观念。

本日提醒

无论哪种胎教方法，都有适宜的刺激方法和定时定量的问题，比如抚摸胎教时的手法、按压的力度、所用的时间、胎宝宝的正常或异常反应等，如果父母把握不准，还需在胎教专家、妇产科医生的指导下进行，以免发生意外。