

北京妇产专家权威打造 优生优育指导必备读本

彩图版



超前一步，领先一生，
胎教具有决定宝宝一生的神奇力量
逐月实施胎教，
提前为宝宝打开幸运之门
给宝宝最好的，宝宝就是最棒的

叶学益◎编著

最好的 胎教 最棒的 宝宝

ZUIHAODE TAIJIAO
ZUIBANGDE BAobao



河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

最好的胎教 最棒的宝宝/叶学益编著.

—石家庄: 河北科学技术出版社, 2009. 12

ISBN 978-7-5375-4047-6

I. ①最… II. ①叶… III. ①胎教—基本知识

IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第228220号



出版发行/河北科学技术出版社

地 址/河北省石家庄市友谊北大街330号

邮 编/050061

组织策划/王辛卯

责任编辑/张 健

封面设计/胡椒工作室

美术编辑/慈向群

印 刷/北京中创彩色印刷有限公司

开 本/720×960 1/16

印 张/16

字 数/320千

版 次/2010年1月第1版

印 次/2010年1月第1次印刷

定 价/28.80元



阅图精美生活

完美孕产系列

十月怀胎是女性一生中一段特殊时期。如何才能顺利度过这一特殊时期，生育一个健康聪明的宝宝，是每一个欲孕和已经怀孕的女性都十分关心的问题。其间，譬如营养饮食、日常起居、工作与休息、养胎与胎教等都需要认真对待，对孕期出现的不适努力克服，并想办法减缓或减轻，如此，就有可能快乐地度过孕期的每一天。

最精美的彩色图片

我们的宗旨是图说生活。精美的图片让你在翻阅过程中得到美的享受；简明的文字说明让你对孕育常识一目了然。有时候你不得不佩服，一个精美的图片就会让你会心一笑。



最权威的孕育指导

国内最具权威的资深孕育专家伴你走过令人难忘的孕产历程。

最温馨的专家揭示

我们在书中穿插有许多温馨的小贴士，其中既有相关知识点的拓展，又有十分实用的保健妙着。用小贴士的形式提出，不仅在版式上让你阅读更加轻松方便，而且也突出了重点。



最实用的专家答疑

在本系列丛书中，我们在每一篇都设计有专家在线答疑，对孕产过程中可能会出现的问题都用问答的形式予以提出，有针对性地为准妈妈排忧解难，带给准妈妈的是全方位的悉心呵护。



[CONTENTS]

目录



超前一步， 胎教让你们的宝宝更优秀

Part 1.



1. 正确认识胎教的重要性

神奇的胎教	002
胎教的先决条件	003
胎教的基本内容	003
科学胎教的意义	004
胎儿期是一生中最重要的时期	004
美好愿望不如付诸行动	005
树立正确的胎教观	005



2. 胎教可以激发宝宝的潜能

胎教人人都能做到	006
胎教可以促进大脑发育	007
胎教可以塑造孩子的性格	008
胎教可以塑造胎儿的心灵	009



3. 腹中的宝宝也会接受诱导

胎儿具有学习能力	010
听觉在胎教上的重大意义	010
胎儿在聆听世界	011
胎儿对声音具有分辨能力	011
胎儿具有视觉功能	012
胎儿能感受明暗	012
胎儿有触觉功能	013
胎儿会通过做梦与母体沟通	013
胎儿具有记忆能力	014





共同努力， 科学胎教抓住要点实施

Part 2



准妈妈是胎教的主角

母体与胎儿的生理信息传递	016
母体与胎儿的情感信息传递	017
母体与胎儿的行为信息传递	017
母体与胎儿之间的心电感应	018
生活方式会影响胎儿的发育	018
准妈妈饥饿对胎儿的影响	019
准妈妈失眠影响胎儿发育	020
准妈妈熬夜阻碍胎儿脑部的发育	020
压力对胎儿的影响	021
不良情绪对胎儿的危害	021
该用什么心态对待腹中胎儿	022
准妈妈要担负起胎教的责任	022



2. 准爸爸应积极参与胎教

准爸爸是胎教的得力助手	023
准爸爸的胎教责任	023
为准妈妈创造温馨的家庭环境	024
一切要以母子平安为重	024
孕早期准爸爸的责任	025
帮助妻子消除烦躁心理	025
激发准妈妈的爱子之情	026
让妻子不要胡思乱想	026
当好妻子的营养师	027
再忙也不能忽略胎教	027
注意自己的言行举止	028
多关心体贴准妈妈	028
帮助妻子“怀孕”	029



3. 胎教实施有方法

尊重科学，循序渐进	030
听觉刺激的方法	031
触觉刺激的方法	032
视觉刺激的方法	033
胎教需要准爸爸妈妈的通力合作	033
家庭其他成员的作用不容忽视	034
胎教必须坚持四大原则	034



怀孕1个月， 用一种喜悦的心态面对怀孕

Part 3



1. 宝宝成长记录

胎儿发育状况	036
胚胎最先形成神经管	036



2. 准妈妈保健护理

早日确定自己妊娠	037
准妈妈要注意的事项	038
注意外阴清洁卫生	038
孕早期不能洗热水浴	039
不要再接触洗涤剂	039
远离宠物和家畜	039
避免药物对孕卵的伤害	040
避免射线辐射	040
做好胎教准备	041



3. 饮食胎教

制订一份可行的营养计划	042
养成良好的饮食习惯	042



4. 情绪胎教

避免情绪过度紧张	044
----------	-----

自我调节情绪的方法	044
-----------------	-----

5. 音乐胎教

享受轻柔的音乐	045
可选择的胎教音乐	045

6. 环境胎教

避免不良影响的环境	046
保持居室清洁卫生	046
保持居室干燥通风	047
少去空气污浊的公共场所	047
准妈妈忌闻汽油味	047
注意化学物质的毒害	048
居家防止电磁辐射	048



Part 4



怀孕2个月， 美好的联想可以塑造胎儿形象

1. 宝宝成长记录

宝宝发育状况	050
胎儿的五感发育	050

2. 准妈妈保健护理

生理上会有感觉	051
坚持每天洗澡	052
正确对待白带增多	052
正确对待早孕反应	053
妊娠剧吐的应对方法	053
避免观看刺激性的节目	054
远离被动吸烟环境	054
注意病毒对胎儿的影响	054
注意发热对胎儿的影响	055
谨慎用药	055
容易引起胎儿畸形的药物	056

3. 饮食胎教

本月食物选择	057
多吃益智食物	057
坚持吃早餐	058
孕吐期间饮食宜清淡	058
吃一点酸的食物	059

4. 情绪胎教

情绪上的变化	060
准妈妈要避免惹准妈妈生气	060
准妈妈要学会自我控制情绪	061
用良好的心态对待腹中胎儿	061

5. 音乐胎教

- 音乐胎教可以促进脑神经发育 ... 062
- 用音乐缓解紧张的情绪 062
- 适合准妈妈听的音乐 063
- 和胎儿一起享受音乐浴 063

6. 联想胎教

- 神奇的脑呼吸操 064
- 用意识来塑造理想胎儿 064

7. 优境胎教

- 消除不安全因素 065
- 居室不要过于寂静 065
- 注意色彩搭配对情绪的作用 066
- 预防煤气中毒 066



Part 5. 怀孕3个月， 美妙的音乐是胎儿成长的雨露

1. 宝宝成长记录

- 胎儿发育状况 068
- 通过动作促进发育 068

2. 准妈妈保健护理

- 生理上会有感觉 069
- 注意牙齿保健 069
- 注意嘴唇清洁 070
- 尽量少乘电梯 070
- 正确的站姿 071
- 正确的坐姿 071
- 起床的姿势 071
- 做家务活要小心 072
- 忌用清凉油、风油精 073
- 孕早期要防感冒 073
- 预防流产 074
- 避免盲目保胎 074

3. 饮食胎教

- 本月食物选择 075
- 饮食应多样化 075
- 每天吃一个香蕉 076
- 注意补碘 076

4. 情绪胎教

- 适应角色转换 078
- 避免负面情绪的影响 078
- 拥有一颗平淡的心 079
- 心情是最好的胎教 079
- 给胎儿输送快乐激素 079

赶走孕早期的烦躁	080
避免准妈妈受到强烈刺激	080

5. 音乐胎教

用音乐渲染快乐的情绪	081
根据不同性格选择胎教音乐	081

6. 抚摩胎教

经常抚摩胎儿的积极作用	082
早期抚摩胎体胎教	082

7. 运动胎教

孕早期运动应缓慢	083
孕早期宜做的两种体操	083

8. 工作胎教法

适当工作有益健康	084
暂离不适宜的工作	084
工作中注意适时休息	084



Part 6.

怀孕4个月， 健康的饮食可促进胎儿大脑发育

1. 宝宝成长记录

胎儿发育状况	086
胎儿感知能力的发育	086

2. 准妈妈保健护理

生理上会有感觉	087
要勤洗头、洗澡	088
洗澡时间不能过长	088
做好孕期皮肤护理	088
不要化浓妆	089
不要涂指甲油	089
注意头发的护理	090
应对腿部抽搐	090
做好口腔保健	091
从事电脑工作要小心	092
选择左侧卧位姿势睡觉	092
适当的性生活	093

3. 饮食胎教

本月食物选择	094
准妈妈要注意补锌	094
准妈妈要注意补钙	095
准妈妈营养不良会损害胎儿大脑	095

4. 情绪胎教

情绪上的变化	097
夫妻间避免吵架	098
准爸爸要多关心体贴	098

5. 音乐胎教

坚持听乐曲	099
-------------	-----

用音乐训练胎儿的听觉 099

6. 优境胎教

创造一个安静的家庭环境 100

投入到大自然当中 100

外出注意事项 101

巧妙应对上下班难问题 101

7. 对话胎教

有效地利用母亲的声音 102

尽早给胎儿取名字 102

随时与胎儿对话 102

8. 运动胎教

适度运动有利胎儿发育 103

不爱运动的准妈妈不妨做胎教体操 103

从现在开始运动要小心 104

避免运动发热后体温过高 104



Part 7. 怀孕5个月，胎动是妈妈和宝宝的游戏

1. 宝宝成长记录

胎儿发育状况 106

通过胎动促进自身发育 106

2. 准妈妈保健护理

生理上会有的感觉 107

注意保护腹部 108

保证良好的睡眠 108

不要睡软床 109

白天不坐着睡觉 109

挤压腹部的服装会影响胎儿发育 ... 110

勉强的姿势令胎儿好受伤 110

对胎儿进行胎动监护 111

缓解静脉曲张 111

皮肤瘙痒的护理 112

纠正凹陷乳头 112

3. 饮食胎教

本月食物选择 113

需要补铁 113

不可暴饮暴食 114

饭后不要懒于活动 114

4. 情绪胎教

每天都有好心情 116

说出心中的不快 116

5. 音乐胎教

给胎儿放音乐 117

给胎儿唱歌 118

6. 语言胎教

给胎儿讲故事 119

利用彩色卡片学习语言和文字 ... 119

生活常识和自然知识的学习 120

准爸爸积极参与语言胎教 120

7. 抚摩胎教

重视胎儿抚摩 121

抚摩胎教的方法 121

触压拍打法 122

准爸爸要积极参与抚摩 122

8. 运动胎教

床上运动胎教法 123

缓解身体疼痛的孕妇操 124



怀孕6个月， 将心中的母爱付诸行动

Part 8

1. 宝宝成长记录

宝宝发育状况	126
开始凝神倾听	126
产生意识萌芽	126

2. 准妈妈保健护理

生理上会有的感觉	127
控制体重增加过快	128
心慌气短应休息	128
预防孕期贫血	129
远离噪声污染	129
避免俯身弯腰动作	130
预防阴道感染	130
防止意外摔倒	131
不要戴隐形眼镜	131
清晨起床喝杯凉开水	131
孕期为自己增添美感	132

3. 饮食胎教

本月食物选择	133
要多摄入“脑黄金”	133
多吃鱼对胎儿有好处	134
防止营养过剩	134
孕中期开始补硒	135
晚餐不要吃得过多	135

4. 情绪胎教

戒除急切的心理	137
学会用呼吸控制自己的情绪	137
激发潜藏心中的母爱	138

外出放飞心情	138
--------	-----

5. 音乐胎教

器物灌输法	139
音乐熏陶法	139
哼歌谐振法	140
朗诵抒情法	140

6. 优境胎教

不要在厨房久待	141
呼吸干净的空气	141

7. 游戏胎教

进行游戏训练	142
准爸爸参与到游戏中来	142

8. 对话胎教

多和胎儿进行交流	143
丰富对话的内容	144
准爸爸积极与胎儿对话	144

9. 运动胎教

选择适合自己的运动	145
坚持做准妈妈体操	146





怀孕7个月， 多和宝宝进行交流

Part9.

1. 宝宝成长记录

胎儿发育状况	148
味觉发育完成	148
原始感情开始萌芽	148

2. 准妈妈保健护理

生理上会有的感觉	149
预防妊娠中毒症	150
请医生做空腹尿糖测定	151
定期进行产前检查	151
怀双胞胎的注意事项	152
正确听取胎心音	152
进行乳房按摩	153
减轻妊娠纹	153
预防小腿抽筋	153
防治妊娠水肿	154
防止静脉曲张	155
孕期多汗怎么办	155

3. 饮食胎教

本月食物选择	156
要坚持少盐饮食	156
适量摄取蛋白质	157
不要吃咸鱼	157
吃腌菜危害多	157
预防妊娠中毒症的饮食调理	158
为防止妊娠水肿调整饮食	158
绿豆是准妈妈理想的食品	158

4. 情绪胎教

避免沉迷备物心理	160
预防焦虑引起剧烈胎动	160
深呼吸稳定情绪	161
身处优美的环境	161

5. 音乐胎教

音乐在胎教中的积极作用	162
本月胎教选曲	162

6. 抚摩胎教

按固定的方向抚摩胎儿	163
推胎儿在宫内“散步”	163

7. 语言胎教

通过对话进行感情交流	164
随时与腹中宝宝说话	164
声情并茂讲故事	165
内容要合宝宝的“口味”	165
坚信胎儿能听能看	165

8. 运动胎教

伸展运动	166
四肢运动	166
对掌盘坐	166





怀孕8个月, **Part10.** 进一步强化胎儿教育

1. 宝宝成长记录

胎儿发育状况	168
喜欢妈妈的声音	168
动作更加有力了	168
感觉功能逐步完善	168

2. 准妈妈保健护理

生理上会有感觉	169
要注意多休息	170
预防仰卧综合征	170
休息时进行放松练习	171
洗澡要注意安全	173
孕晚期不要过多做日光浴	174
防止产生孕斑	174
警惕胎儿缺氧	175
防止胎儿生长迟缓	175
孕晚期阴道出血要小心	176
脐带脱垂的对策	176

3. 饮食胎教

本月食物选择	177
进食应细嚼慢咽	177
黄瓜可防止增重过多	177
孕期多吃山核桃	178
吃西瓜要适量	178

4. 情绪胎教

预防孤独对胎儿的影响	180
不要对家人指手画脚	180
凡事要往好处想	181

塑造胎儿的性格	182
有意识地进行精神刺激	182

5. 音乐胎教

适合胎儿听的音乐	183
本月胎教选曲	183
父母都可为胎儿唱歌	184
教胎儿学“唱歌”	184

6. 优境胎教

美化准妈妈居室	185
自然陶冶胎教法	185
和宝宝一起享受森林浴	186
经常亲近大自然	186

7. 光照胎教

对宝宝进行视觉训练	187
规范胎儿的昼夜规律	187

8. 语言胎教

多和宝宝进行交流	188
勤于交流促进智力发育	188
利用英语进行胎教	188
通过对话培养父子感情	189
对话与抚摩游戏	189

9. 艺术胎教

通过感受进行美育训练	190
对胎儿进行情趣培养	191
欣赏美术佳作	191
提高自己的艺术鉴赏力	191
编织艺术与胎教	192
绘画与剪纸	192

10. 运动胎教

适当活动准妈妈的身体	193
------------	-----

做呼吸和运动锻炼	193
孕晚期经常去散步	193
注意言行举止对胎儿的影响	194

怀孕9个月, Part 11. **对胎儿进行素质胎教**

1. 宝宝成长记录

胎儿发育状况	196
具备独立生存能力	196
对外来刺激可做出反应	196

2. 准妈妈保健护理

生理上会有感觉	197
开始制订分娩计划	198
选择适合你的医院	198
孕晚期不要出门远行	199
避免劳累, 预防早产	199
正确处理鼻塞和鼻出血	199
矫正异常胎位	200
孕晚期痔疮的防治	201
缓解坐骨神经痛	202
警惕妊娠末期阴道流水	202
警惕胎膜早破	203
警惕胎盘早剥	203

3. 饮食胎教

本月食物选择	204
准妈妈要注意补铜	204
孕晚期补充维生素K	205
多吃海产品有利于胎儿大脑发育	205
吃海带要注意	205
注意B族维生素的摄取	206

大豆每天都要吃	206
---------------	-----

4. 情绪胎教

保持良好的情绪	208
戒除急迫心理	208
克服孕期的怀疑心理	209
保持情绪乐观	209

5. 音乐胎教

经常哼唱自己喜爱的歌曲	210
胎教应选用一些固定乐曲	210
选择轻柔舒缓的乐曲	210
巴罗克式音乐对胎教有益	211
胎教音乐无古典和流行之分	211

6. 语言胎教

向胎儿读画册	212
结合数胎动进行语言刺激	212

7. 光照胎教

对胎儿进行光照胎教	213
多去公园游玩	213

8. 运动胎教

骨盆体操	214
分娩促进运动	214

9. 素质胎教

提高个人修养	216
准妈妈的求知欲对胎儿的影响	216
准妈妈读书的胎教作用	217
多阅读好的文学作品	217
孕晚期注意修饰打扮	218
培养良好的情趣	218



怀孕10个月, **Part12** 坚持胎教到最后一刻

1. 宝宝成长记录

胎儿发育状况	220
形成规律的生活节律	220
胎儿大脑和神经系统的发育	220

2. 准妈妈保健护理

生理上会有的感觉	221
预防产前胎头浮动	222
妊娠晚期缓解尿频	222
接近预产期的运动方式	222
预防子宫内感染	223
继续坚持散步	223
入院分娩该做的准备	224
需要提前入院的情况	225
留意产前危险信号	225
警惕过期妊娠	226

3. 饮食胎教

本月食物选择	227
科学安排最后一个月的饮食	227
充分摄取维生素E	228
需要叶酸缓解紧张情绪	228

4. 情绪胎教

预防产前忧郁	230
克服分娩恐惧感	230
预防紧张对胎儿的影响	231
轻松面对分娩	231

5. 对话胎教

教胎儿学数数	232
教胎儿识图形	232
阅读胎教	232
告诉宝宝要好好与妈妈配合	233

6. 素质胎教

音乐胎教	234
轻轻给胎儿按摩	234
光照胎教	235
综合胎教	235

7. 附：胎教与早教的衔接

分娩是胎教最后一课	236
诞生经历影响宝宝一生	236
自然产是最好的胎教刺激	237
早期教育是胎教的延续	238
婴儿脑靠快感的经验而发育	238
及时开展早期教育	239



Part 1.



超前一步， 胎教让你们的宝宝更优秀



科学研究证明，胎儿作为一个独立的个体，在母体腹中就有了触觉、听觉和记忆，具有学习的能力。只要准父母在孕期适时开始胎教，采取科学的胎教方法，就可以最大限度激发宝宝的潜能，让宝宝接受最好的影响，在出生以后成为一个优秀的个体。

1.

超前一步，胎教让你们的宝宝更优秀



正确认识胎教的重要性

胎教是关系宝宝未来一生的大事，每一对欲孕夫妇都要正确认识胎教



神奇的胎教 ∴

自古代起，人们就为胎教蒙上了一层神秘的面纱。随着社会的进步、科学的发展，人们逐渐认识到，胎教是一门胎与教相结合的科学。所谓胎教，就是从怀孕早期起，尽可能地协调准妈妈体内外的各种因素，有意识地给予胎儿良好的刺激，防止不良因素对胎儿的影响，以使孩子具有更好的先天素质，为出生后的健康成长打下一个良好的基础。

科学的胎教就是为萌芽生命的发育提供最佳环境、创造最好的条件；通过控制母体内环境，给胎儿以良性刺激，使其各方面的潜在能力得到最大限度的发挥；为出生后的全面发展奠定良好的基础，从而达到优生的目的。

具体来说，胎教是集优生、优养、优教于一身的学问。它包括优生受孕、优境养胎和胎儿教育3个方面。

(1)优生受孕。优生受孕是指健康的父母在最佳年龄段，在最佳的身心状态下使精子和卵子结合成受精卵的过程。

(2)优境养胎。优境养胎是指为胎儿创造一个良好的生活环境，使胎儿受到更好的调养调教。胎儿通过母体中化学物质的变化来感知母亲的情感意图，母亲的情绪会直接影响胎儿神经系统的发育和性格的形成，这正是优境养胎的基础。

(3)胎儿教育。胎儿教育分为直接教育和间接教育。直接教育是指直接作用于胎儿，使胎儿受到良好影响的教育。如给胎儿听音乐，把听筒放在母亲的腹部，让胎儿直接听听等等。有效地为胎儿提供五感方面的刺激，促进胎儿大脑细胞的发育。

由于胎儿在母腹中逐渐长大，子宫的功能状态就构成了胎儿的环境，因此母亲的喜、怒、哀、乐以及营养、内分泌等变化都会对胎儿的生长发育带来很大的影响。如果母亲以一种轻松的心情生活的话，那么，体内的胎儿也会因情感丰富而比较稳定。间接教育是指通过对母亲的作用来影响胎儿。如孕期保健操，通过母亲做操来达到母胎同锻炼的目的。又如母亲读一篇优秀的作品，这是母亲的学习过程，同时也是对胎儿的熏陶过程。怀孕后，母亲与胎儿结为一体，母亲的言行举止无时无刻不在影响着胎儿。



胎教的先决条件

对于科学的胎教来说，“正常准妈妈”与“正常胎儿”是胎教的先决条件。

首先是母亲的身体要健康。如果母亲的健康有问题，则怀孕对母体而言将是一大负担，一旦生病，那么在疾病治疗当中，药物很容易影响到胎儿。特别是糖尿病、心脏病等对怀孕有影响的疾病，一定要趁早治疗。

要保证是正常准妈妈和正常胎儿，这里就要求准妈妈做好婚前检查，做好产前检查和诊断、孕期保健、围产期保健、分娩监护、新生儿保健。

在此基础之上，在孕期给孩子语言和音乐的反反复复刺激，促进胎儿大脑的发育。



胎教的基本内容

妊娠期间，准妈妈本身的情绪及外在的环境，对胎儿生长发育有一定的影响，为促进胎儿身体与智力方面的良好发育，胎教的基本内容与方法，可概略地分为以下几点：

(1)准妈妈的情绪须尽量处于稳定的状态，须保持轻松愉快的心情。

(2)对胎儿施以触摸的或轻轻拍打式的“呼唤”刺激，通过这些刺激让胎儿经常与外界联系。

(3)用特定的音乐声波，对胎儿进行反复的听觉刺激，并不断强化这种音乐刺激，促使胎儿大脑神经细胞之间的突触联系发育更快、数量更多，为信息贮存创造一个先天良好的物质基础。

传统胎教则要求准妈妈不看不美好的东西，言行举止都端庄守礼，平时多听美好言词，保持思想纯洁、精神健康，等等。一句话，就是要保持准妈妈本身的平静情绪和创造一个美好的胎外环境。



优生小常识

古代胎教的6个基本要求

①节饮食。准妈妈的饮食要讲求节制，既不能少食，又不能过食，特别不能饥一顿饱一顿、暴饮暴食。

②戒生冷。准妈妈若贪恋生冷，便会导致脾胃受伤、呕吐、腹泻、痢疾等病症，既伤准妈妈之身，又伤胎儿。

③调情志。准妈妈的情绪和心境对胎儿的生长发育有着直接的影响，所以准妈妈应该做到心情舒畅，遇事通达乐观。

④节房事。准妈妈在孕期的头3个月和7个月以后禁房事，不仅能安胎养孕，还能防止流产、难产，孕育一个健康的宝宝。

⑤适劳逸。怀孕之后要有适宜的运动，使血液循环畅通，若好逸恶劳、好静恶动，贪卧养娇，使气血不畅，易致难产。

⑥慎寒温。准妈妈怀孕以后，由于生理上发生了特殊变化，极易受风、寒、暑、温、燥、火的侵袭，尤其是遭受风寒侵袭之后，极易感染疾病，重则危及胎儿的生命。



Part1

超前一步，胎教让您的宝宝更优秀