



让你的宝宝受用一生的胎教智慧宝典!

将生动的胎教互动课程融入到生动的胎教知识中
融合绘画、故事、音乐、折纸、翻绳等多种精彩丰富的胎教内容
有助于准妈妈轻松地解决十月怀胎中所面临的问题

科学实用

准妈妈们的
胎教法宝

胎教 方案

Taijiao Fang'an

张 旭◎主编

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

胎教方案 / 张旭主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2011.9
ISBN 978-7-5384-5430-7

I. ①胎… II. ①张… III. ①胎教—基本知识 IV. ①G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 176473 号

胎教方案

主 编	编 委	张旭 李明辉 杨子嘉 柳春燕 叶灵芳 程 峥 许 佳 蔡聪颖 杨 雨 赵 琳 党 燕 李 娟 姜 毅 甄 芳 袁 丹 高 原
模 式	特 人	张悦琳 张瑛琳 孟 波 徐 霜
出 版	任 编	长春市一行平面设计有限公司
封 面	设 计	天顶矩图书工作室 (Z.STUDIO)
制 版	数 据	889mm×1194mm 1/20
开 本	字 数	280千字
印 张	张 数	12
印 数	次 数	1—10000册
版 次	次 数	2012年1月第1版
印 次	次 数	2012年1月第1次印刷

出 版	吉林出版集团
发 行	吉林科学技术出版社
地 址	吉林科学技术出版社
邮 编	长春市人民大街4646号 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5430-7

定 价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话：0431-85635186

· Qianyan

前言

很多准妈妈都认为胎教是极其复杂的一件事情，其实不然。准爸妈只要抓住胎教的核心和精髓，胎教将会取得可喜的效果。开展胎教最重要的时间就是在脑部的发育阶段。胎儿脑部是否能迅速发育，要看胎教的实施情况而定。在胎儿脑部发育阶段，如果脑部受到任何伤害，就很难恢复。因此说怀孕时期的生活方式可以决定胎儿是否能成为聪明的孩子，似乎也不为过。

胎教并非教导胎儿学习算术或者语文，而是在指导准妈妈怀孕期间保持稳定的身心状态，降低胎儿的压力，这是胎教的精髓所在。尽量唤醒胎儿的大脑潜能，这种心态是每一位准爸妈都有的。为了能更好地开发胎儿的智力，使胎儿在脑发育期一直保持良好的状态，这也是胎教的必要性所在。胎教的核心和精髓是对胎儿所具有的能力给予极大的关注，并希望这种能力可以为出生后宝宝的人生带来希望和幸福，准爸妈愿意付出精力、时间和满腔的爱。下面我们就一起来了解一下，有关胎教的各种科学方法吧。

知识胎教法

胎教就是对胎儿的感官教育，这种教育是通过母体对胎儿的综合影响来实施的。它是通过有意识地控制、调整母体内外环境，避免各种不良刺激对胎儿的影响，使胎儿智力、行为的形成有一个良好的基础。我们通常所说的胎教，一般是指狭义的胎教。狭义的胎教，是指怀孕期间，在加强准妈妈的精神、品德修养和教育的同时，重点通过母体，利用一定的方法和手段，刺激胎儿的感觉器官，以激发胎儿大脑和神经系统的有益活动，从而促进身心健康发育。所以了解孕期常识，是进行孕期胎教的基础。

营养饮食胎教法

由于胎儿在准妈妈的子宫中越来越大，因此也就需要更多地从母体摄取营养，所以整个孕期饮食必须“重质量”。如果吃得很多，可是营养不均衡，吃进去的食物就不容易被消化吸收。

均衡营养，指的是蛋白质、碳水化合物、脂肪、矿物质、维生素等营养素搭配合理，不能只吃荤食，要充分食用蔬菜、水果、海藻等食物。不要因为喜欢吃某种食物，而养成偏食的习惯，因为那样会对胎儿的成长发育产生不利影响。

意念胎教法

准妈妈可用意念胎教的方法使胎儿发育得更加完善，最常用的是脑呼吸胎教。脑呼吸胎教是与简单的基本动作一起冥想，即从脑运动开始。闭上眼睛，在心里按次序感觉大脑、小脑、间脑的各个部位，想象脑的各个部位并叫出名字，集中意识，这样做可提高集中力，能清楚地感觉到脑的各个部位。刚开始做脑呼吸时，先在安静的环境下简短地做5分钟左右，在逐渐熟悉方法后，可增加时间长度。吃饭前，在身体轻快的状态下做脑呼吸效果更好。还可以通过脑呼吸和胎儿进行对话，想象一下子宫中的胎儿，想象胎儿的各个身体部位，从内心感觉胎儿，如通过超声波照片来看的话，更容易想象胎儿的形象。

环境胎教法

尽量生活在一个轻松、愉快的环境里，使准妈妈情绪乐观、豁达、稳定。准爸爸和家人都要给准妈妈以更多的关怀、宽慰和温馨。

少去人声嘈杂、空气污浊的公共场所。常到空气新鲜、宁静的公园里散步，欣赏各种鲜花、绿色植物和美丽风景。

准妈妈的工作环境如果是长期接触化学品、麻醉品，长期面临电脑辐射或工作地点离机场较近的话，都容易导致胎儿的发育迟缓，或发生流产。通常当胎动频繁的时候，就说明外部环境的恶劣已经达到相当严重的程度。最好的解决方法是，准妈妈改变工作环境，远离那些容易使胎儿受到伤害的污染源。

音乐欣赏胎教法

优美的音乐是胎教的良好选择，必须根据怀孕不同阶段选择不同的音乐曲目。孕早期，准妈妈情绪容易波动，还可能产生不利于胎儿生长发育的忧郁和焦虑情绪，因此，这个时期准妈妈适宜听轻松愉快、诙谐有趣、优美动听的音乐，使准妈妈不安的心情得以缓解，精神上得到放松。优美细致、韵律平缓、带有诗情画意的乐曲具有镇静作用；轻松、悠扬、节奏明朗、优美动听的乐曲则具有舒心作用。准妈妈最好不要听那些过于快节奏的现代音乐，因为这类音乐节奏紧张、激烈，声音刺耳嘈杂，可使胎儿躁动不安，易引起神经系统及消化系统的不良反应，还可促进母体分泌一些有害的物质，对准妈妈和胎儿都是不利的。

对话语言胎教法

夫妻要把胎儿当做一个懂事的宝宝，经常和他说话、聊天或唱歌谣给他听。这样，不仅能增加夫妻间的感情，还能把父母的爱传递给胎儿，对胎儿的情感发育具有莫大益处。对话的内容不宜太复杂，最好在一段时间内反复重复一两句话，以便使胎儿大脑皮质产生深刻的记忆。男性的低音是比较容易传入子宫内的，因此，准爸爸要经常给胎儿唱歌、讲故事，同他说话。通过这种声音训练的胎儿出生后会很快适应新的生活环境。

亲密抚摸胎教法

宝宝如果很少被触摸、爱抚，很容易出现心理疾患，并且生长、发育迟缓。所以，如果从胎儿期便经常充满爱意地触摸、安抚胎儿，将能有效促进胎儿养成良好的性格和快速的反应能力。

抚摸胎教法是通过准爸爸轻轻拍抚准妈妈腹部皮肤或聆听腹部的声音等亲密动作，实现准爸爸、准妈妈和胎儿的三方互动与情感交流。因为，准妈妈对胎儿的拍抚，不仅能传达她对胎儿的关爱，还能使准妈妈自身处在一种身心放松的状态，达到安抚胎儿与舒缓准妈妈情绪的双重功效。抚摸训练是胎教中的一项重要内容。准妈妈通过经常抚摸自己的腹部，可以激发胎儿的运动积极性。

身体运动胎教法

准妈妈的健康是最好的胎教。准妈妈的健康直接关系到胚胎的成长、发育，如果准妈妈的身体出现疾病或损害，就谈不上胎儿的健康成长。因此，保持适当舒缓的运动，强身健体，增强身体免疫力，对防止被病菌感染，避免孕期并发症的发生都非常有效。适当的锻炼可使全身肌肉得到增强，有助于日后顺利分娩。准妈妈可以根据自身的特点，选择柔韧性和灵活性较强的锻炼方法，如健美操、游泳、慢跑等。运动时听点音乐，可以提高兴趣，将锻炼坚持下去。

亲子游戏胎教法

胎儿是很有潜能的，只要准爸妈不失时机地通过各种渠道对胎儿施于早期胎教，使他获得良好而有益的刺激，那么胎儿也许就会成为日后光耀历史的天才。

随着医学的发展和超声波技术的问世，人们发现胎儿在母体内有很强的感知能力。父母对胎儿做游戏胎教训练，不但增进了胎儿活动的积极性，而且有利于胎儿智力的发育。游戏胎教的手法宜轻柔，循序渐进，不可急于求成，每次时间不要超过10分钟，否则只能是揠苗助长，适得其反。

光照训练胎教法

科学工作者在对准妈妈腹壁直接进行光照射时，采用超声波探测观察可以见到胎儿出现躲避反射，背过脸去，同时有睁眼、闭眼活动。因此，此时可进行视觉功能训练。这说明在胎儿发育过程中，视觉也在缓慢发育，并具有一定功能。

准妈妈可用一号电池的手电筒，一闪一灭直接放在腹部进行光线照射，每日1次，每次1秒钟，并记录胎儿的反应。进行视觉训练可促进视觉发育，增加视觉范围，同时有助于强化昼夜周期，即晚上睡觉，白天觉醒，并可促进动作行为的发展。以上这些就是胎教的具体内容，需要准妈妈和准爸爸根据具体的情况来实施。

佳作欣赏胎教法

胎儿的意识萌芽发生在怀孕第7~8个月的时候，此时胎儿的脑神经已经发育到几乎与新生儿相当的水平，一旦捕捉到外界的信息，就会通过神经管将它传达到胎儿身体的各个部位。因此，建议准妈妈最好多读一些书，并把书上的事情讲给胎儿听。也可以有意识地选一些准妈妈认为读起来非常有意思、能够感到身心愉悦的儿童故事、童谣、童诗，将作品中的人、事、物详细、清楚地描述出来，让胎儿融入故事描绘的世界中。并要设定每天的“阅读时间”，最好是夫妻二人每天各念1次给胎儿听，借说故事的机会与胎儿沟通、互动。但要注意，故事要避免过于暴力的主题和太过激情、悲伤的内容。

怡情益性胎教法

准妈妈应多做一些手工作品，也可以画画，如果没有绘画基础，学会画一些简笔画也不错；还可以观看动画片。总之，只要能陶冶情操，对子宫中胎儿的生长就起着潜移默化的作用，在美妙的艺术中一起成长吧。

常常听到一些父母抱怨：“我们当初积极胎教，又是唱歌又是听音乐，忙活了半天也没有生出个神童来。”言语之间对胎教颇感失望。

准父母一定要知道，胎教是在优孕和养胎的基础上，通过准妈妈对胎儿身心发展提供的良好影响，而对胎儿的成长发育起促进作用，是集优生、优育、优教于一体的一门实用学科，但不是创造神话的手段。我们对胎教应以科学的态度审视，肯定胎教的成果，但绝不夸大胎教的作用；可以保留对胎教的传统认识，但不拒绝对胎教的尝试。以科学的态度看待胎教，科学地实施胎教，从而收获胎教的效果，这便是我们所倡导的科学胎教观。

第一章

知识胎教法

第一节

24 准妈妈和胎儿的变化

- 24 怀孕1个月
- 24 怀孕2个月
- 25 怀孕3个月
- 25 怀孕4个月
- 25 怀孕5个月
- 26 怀孕6个月
- 26 怀孕7个月
- 27 怀孕8个月
- 27 怀孕9个月
- 27 怀孕10个月

第二节

28 孕前准备常识

第三节

32 孕期检查

32 早孕的诊断

- 32 1.如何验孕
- 32 2.请医生帮助推算预产期

33 孕早期检查内容

- 33 1.第5~6周：超声波检查看胚胎数
- 33 2.第6~8周：可看到胎儿心跳、卵黄囊
- 33 3.第9~11周：做绒毛膜采样、预防流产
- 34 4.第12周：第一次正式产检

35 孕中期检查内容

- 35 1.第13~16周：唐氏症筛检
- 35 2.第17~20周：可看出胎儿性别
- 36 3.第21~24周：妊娠糖尿病筛检
- 36 4.第25~28周：乙型肝炎抗原和麻疹病毒筛检

36 孕晚期检查内容

- 36 1.第29~32周：子痫前症筛检
- 37 2.第33~35周：评估胎儿体重
- 37 3.第36周：为分娩做准备
- 37 4.第37周：注意胎动
- 37 5.第38~42周：胎位固定、胎头下来

第四节

40 孕期症状与应对

40 孕吐

40 子宫变化

41 乳房肿胀

41 外阴瘙痒

42 便秘

- 42 1.准妈妈容易患便秘
- 42 2.便秘预防和调理

42 尿频

- 43 1.孕期尿频的原因
- 43 2.缓解尿频的方法

43 腿部抽筋

- 43 1.腿部抽筋的预防
- 44 2.腿部抽筋的原因
- 44 3.腿部抽筋的治疗
- 44 4.腿部抽筋的注意事项

44 腰痛

- 44 1.保持正确的姿势
- 45 2.饮食调节
- 45 3.适时休息
- 45 4.轻微的运动

45 胎位不正

- 45 1.桥式卧位矫正法
- 45 2.艾灸矫正法

46 心跳加快

46 腹部胀痛

46 水肿

46 痔疮

- 46 1.痔疮是怎么形成的
- 47 2.痔疮的预防方法
- 47 3.痔疮的治疗手段

第五节

48 不可不知的孕期保健常识

48 远离电磁辐射

- 48 1.微波炉的辐射
- 48 2.电脑的辐射
- 48 3.复印机的辐射
- 48 4.电视机的辐射
- 48 5.电磁炉的辐射

49 准妈妈洗澡的宜与忌

- 49 1.准妈妈洗澡时间不宜太久
- 49 2.水温不要太高

49 准妈妈要注意这些日常动作

- 49 1.高处取物
- 50 2.蹲下拿东西
- 50 3.上下楼梯
- 50 4.移动重物

50 孕期性生活

- 50 1.性生活对胎儿的影响
- 51 2.性生活要有节制
- 51 3.孕期性生活体位

52 正确认识体重的变化

- 52 1.准妈妈要注意体重变化
- 52 2.为何要进行体重管理

53 选择适合的孕妇装

- 53 1.选择舒适得体的孕妇装
- 53 2.孕妇装面料的选择
- 54 3.内裤
- 54 4.睡衣
- 54 5.文胸
- 54 6.鞋子

55 告别妊娠纹

- 55 1.控制体重
- 55 2.使用专业的祛妊娠纹产品
- 55 3.使用纯度较高的橄榄油

56 胸部保健

- 56 1.关爱胸部
- 56 2.乳头保养
- 57 3.乳房按摩
- 57 4.巧用乳垫

第六节

58 分娩全攻略

58 分娩的几种方式

- 58 1.自然分娩
- 59 2.剖宫产
- 59 3.胎头吸引分娩
- 59 4.无痛分娩

60 分娩的信号——阵痛

- 60 1.什么原因引起了阵痛
- 60 2.阵痛有什么规律
- 60 3.阵痛到底什么样
- 61 4.阵痛会变得越来越强
- 61 5.记录阵痛的时间

61 分娩的信号——见红

- 61 1.见红到底是什么样
- 61 2.见红是不是要分娩了

62 分娩的信号——破水

- 62 1.破水的种类
- 62 2.破水后要做的事情

62 产前用力要领

- 63 1.有节奏地用力
- 63 2.向上用力
- 64 3.横向用力
- 65 4.侧卧位
- 65 5.其他的分娩姿势

66 自然分娩的产程

- 66 1.第一产程
- 66 2.第二产程
- 66 3.第三产程

67 剖宫产全过程

- 67 1.剖宫产手术的步骤
- 68 2.剖宫产手术的切开方式
- 68 3.何时须进行剖宫产

69 用品准备和费用准备

- 69 1.生活用品准备
- 69 2.费用准备

第二章 营养饮食 胎教法

第一节

72 孕期营养知识

- 72 什么是营养
- 72 营养素
- 76 准妈妈营养情况自测表

第二节

78 孕早期饮食

- 78 孕早期的营养重点
- 78 1.叶酸的补充
- 78 2.蛋白质的补充



- 79 3. 锌的补充
- 79 4. 铁的补充
- 79 5. 碳水化合物的补充
- 79 6. 脂肪的补充
- 79 7. 矿物质和维生素的补充

80 孕早期的营养饮食

- 80 1. 摄入营养要全面
- 80 2. 良好的烹饪习惯
- 80 3. 减轻早孕反应的饮食

81 孕期吃这些东西要谨慎

85 孕早期推荐食谱

- 85 芹菜炒猪肝
- 85 西洋菜排骨汤
- 85 青椒香肠炒鸡蛋
- 86 萝卜炖羊肉
- 86 营养绿豆粥
- 86 凉瓜清煮花蛤
- 87 猪肝汤
- 87 砂仁火腿蒸鲈鱼
- 87 奶油玉米笋

第三节

88 孕中期饮食

88 孕中期的营养重点

- 88 1. 补充足够的蛋白质

- 88 2. 加大脂肪摄入量
- 89 3. 增加热能
- 89 4. 摄入足够的维生素
- 89 5. 增加钙的摄入量
- 89 6. 增加铁的摄入量
- 90 7. 增加锌的摄入量
- 90 8. 增加碘的摄入量

90 孕中期的营养饮食

- 90 1. 膳食用量
- 90 2. 调养重点
- 91 3. 营养补充原则
- 91 4. 多吃鱼
- 91 5. 粗细搭配
- 91 6. 勿吃垃圾食物

92 孕中期推荐食谱

- 92 虾仁炒韭菜
- 92 香菇油菜
- 92 莲子猪心汤
- 93 嫩豆腐鲫鱼羹
- 93 核桃芝麻糯米粥
- 93 海带栗子排骨汤
- 94 冬瓜玉米瘦肉汤
- 94 莲藕西蓝花奶汤
- 94 猪骨萝卜汤
- 95 核桃炖兔
- 95 柠檬鸭汤
- 95 莴苣猪肉粥

第四节

96 孕晚期饮食

96 孕晚期的营养重点

- 96 1.蛋白质的摄入
- 96 2.增加钙和铁的摄入
- 96 3.充足的必需脂肪酸
- 96 4.热能的提供
- 97 5.摄入充足的维生素

97 孕晚期的营养饮食

- 97 1.营养要丰富
- 97 2.预防便秘
- 97 3.注意餐次安排

98 孕晚期推荐食谱

- 98 金针菇鲜蛤煲
- 98 香菇红枣粥
- 98 蜜汁红薯
- 99 鱼头豆腐汤
- 99 莲藕红豆猪肚汤
- 99 海米紫菜蛋汤
- 100 鲜奶炖木瓜雪梨
- 100 猪肝炒油菜
- 100 牛肉炒菠菜
- 101 海米拌油菜
- 101 山药芝麻粥
- 101 西红柿烧牛肉
- 102 海带排骨汤
- 102 黄豆炖排骨

102 南瓜豉汁蒸排骨

103 莲藕排骨汤

103 胡萝卜牛腩饭

103 拌鱿鱼丝

第三章

意念胎教法

第一节

106 放开想象的翅膀

- 106 在欣赏中展开联想的翅膀
- 106 联想胎教的可行性
- 107 对胎儿的“干预”作用
- 107 异常反应对胎儿的不良影响

第二节

108 用意象塑造理想中的宝宝

- 108 你想象中宝宝是什么样的
- 109 怎样设计宝宝的形象
- 109 把美好的愿望具体化
- 110 意念胎教从脑运动开始
- 111 贴一张你喜欢的宝宝图



第四章 环境胎教法

第一节

114 影响胎儿的自然环境

114 大自然是最好的环境

- 114 1.保持空气清新
- 114 2.常出去走一走
- 115 3.如何才能吸收到更多负离子
- 115 4.植物是最好的空气净化器
- 115 5.选择环保家具

116 宁静是最好的胎教

- 116 1.城市噪音
- 116 2.聚会噪音
- 116 3.唠叨

117 清洁的空间最宝贵

- 117 1.房间大扫除每周都要进行
- 117 2.不能让生活环境留存死角

第二节

118 创造良好的家庭气氛

- 118 互敬互爱
- 118 互信互勉
- 119 互谅互慰
- 119 互相理解

第五章 音乐欣赏 胎教法

第一节

122 正确认识音乐胎教

122 合理进行音乐胎教

122 音乐胎教的方法

- 123 1.母唱胎听法
- 123 2.母教胎唱法
- 123 3.音乐熏陶法
- 123 4.音乐灌输法
- 123 5.朗诵抒情法

124 音乐胎教的选择

125 音乐胎教的误区

- 125 1.选择节奏快、音量大的乐曲
- 125 2.给胎儿听音乐的时间过长
- 125 3.在腹部播放音乐
- 125 4.随意购买胎教传声器

第二节

126 适合胎教的音乐鉴赏

126 《摇篮曲》

- 126 1.什么时间听
- 126 2.边听边唱

127 《圣母颂》

- 127 1.经典优美的乐曲
- 127 2.准妈妈的情感投入

128 《如歌的行板》

129 《欢乐颂》

130 《爱之梦》

130 《小夜曲》

- 130 1.以爱情为题材
- 130 2.创作缘由

131 《圆舞曲》

- 131 1.出处
- 131 2.《花之圆舞曲》
- 131 3.《胡桃夹子》

132 《致爱丽丝》

- 132 1.创作缘由
- 132 2.乐曲特点

132 《高山流水》

- 132 1.出处
- 132 2.乐曲特点

133 《洋娃娃小夜曲》

- 133 1.乐曲介绍
- 133 2.作曲家的经历
- 133 3.音乐创意

第六章

对话语言 胎教法

第一节

136 了解语言胎教

136 胎教从自我介绍开始

136 语言胎教其实很简单

137 准爸爸每天都要坚持胎教

137 怎样进行语言胎教

- 137 1.语言讲解要视觉化
- 137 2.将形象与声音结合
- 138 3.把形象和情感融合



138 告诉他生活中的点点滴滴

138 户外语言胎教

139 借助于书刊画册

139 1.讲故事

139 2.看画册

140 胎儿喜欢准妈妈温柔的声音

140 1.用自己的声音安慰胎儿

140 2.什么是“高域衰减”

第二节

141 故事鉴赏

141 《聪明的小伙计》

142 《灰姑娘》

144 《小蝌蚪找妈妈》

第三节

146 古诗鉴赏

146 《草》

146 《饮湖上初晴后雨二首》（其二）

146 《水调歌头》

147 《念奴娇·赤壁怀古》

147 《敕勒歌》

147 《凉州词》

147 《芙蓉楼送辛渐》

148 《别董大》（其一）

- 148 《长歌行》
- 148 《春思》
- 149 《蝶恋花》
- 149 《望岳》
- 149 《佳人》

第七章

亲密抚摸 胎教法

第一节

152 抚摸胎教促进胎儿发育

152 抚摸对胎儿的益处

- 152 1.促进胎儿的智力发育
- 152 2.激发胎儿的运动能力

152 抚摸增进母子关系

第二节

153 抚摸胎教简单易行

153 抚摸胎教的方法

153 抚摸胎教的注意事项

第八章

身体运动 胎教法

第一节

156 怎样认识运动胎教

第二节

157 锻炼方法

- 157 脚腕运动
- 158 脚部运动
- 158 盘腿运动
- 159 腿部运动
- 159 腹肌运动
- 160 猫姿运动
- 160 下蹲运动
- 161 扭腰运动
- 161 收腹运动
- 162 骨盆运动