

菅波
编著



完美胎教

WANMEI TAIJIAO YIBENTONG

一本通

胎教其实很简单

搜狐母婴
Sohu.com/maimai
独家推荐阅读



APETURE
时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

菅波
编著

完美胎教 一本通

WANMEI TAIJIAO YIBENTONG



搜狐母婴
SOUHOU.COM/AM
孕产生活阅读

孕产生活阅读
孕产生活阅读

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

完美胎教一本通 / 菅波编著. — 合肥 : 安徽科学技术

出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5337-5999-5

I. ①完… II. ①菅… III. ①胎教—基本知识

IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第071132号

完美胎教一本通

菅波 编著

出版人：黄和平 选题策划：王晓宁 责任编辑：黄 轩

出版发行：时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场，邮编：230071)

电话：(0551) 3533330

印 制：北京盛兰兄弟印刷装订有限公司 电话 (010) 61232262

(如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂商联系调换)

开本：710×960 1/16 印张：16 字数：140千

版次：2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5337-5999-5

定价：32.00元

前

言

爱，是这个世界最美好的语言，是最纯真的感情，没有不爱自己孩子的父母。宝宝就是家庭的希望，出生后会得到来自大家庭成员的呵护和周围人的祝福，爸爸妈妈深情的爱更是全心全意地放在小宝宝身上。那么，你知道吗？当小宝宝还在母亲体内的时候，他已经可以用自己的感官来感知从母体传送而来的情感和信息。正是因为胎儿与准妈妈之间存在这样的一种联系，“胎教”——这个名词经过一系列的研究证实后，才出现在了我们的面前。

那么，什么是胎教呢？一直以来，医学上将胎教作为“母体的精神卫生”来对待，因此，胎教并没有专门的体系化理论。但是毋庸置疑，胎教是一门科学，而不是无中生有的封建迷信。实际上，胎教的理念就是强调孕妇的心理状态和情绪变化可以影响胎儿的发育，而母体的健康也会对胎儿的发育起到良好的作用。如何通过母体使胎儿获得更好的成长发育空间，就是“胎教”的实质。

对宝宝来说，胎教到底有多重要？在我国古代，当时人们就很注意孕妇的情绪、生活环境对胎儿发育的影响，并且实践证明，胎教不仅对胎儿的生理发育有影响，而且与宝宝今后的智商、情商发育都有着密切的关系，甚至可以说，胎教就是父母对宝宝最初的家教。

著名的胎教案例中斯瑟蒂克夫妇是工人出身，但却是4个智商超过160的儿女的父母。他们一直坚信胎教能对孩子的发育起到决定性的作用，从而建立了斯瑟蒂克胎教法，成为全美国倍受准妈妈追捧的明星父母。

一个又一个的实例证实了胎教的效果以及重要性，但是很多父母并不知道如何科学地进行胎教。因此我们编写了这本书，用最通俗易懂的语言来深入讲解有关科学胎教的相关知识，为准父母提供多种方法以供选择。

本书其实就是为读者解决了一个问题——胎教，即胎教是什么，为什么要胎教以及怎样进行胎教，重点为读者讲述了怎样进行胎教，根据孕期时间顺序为准妈妈介绍了每个时期的胎教方法。本书的内容结构让读者一目了然，对胎教有一个全面而科学的认识，为胎儿的成长发育锦上添花。

看似简单的结构，但面面俱到，本书还为准妈妈准备了现成的“芝宝贝厨房”，让准妈妈尽享美味；还有“芝宝贝孕期札记”，为准妈妈归纳总结了每个时期的注意事项；本书最后的附录中，有适合胎教阅读的诗歌、散文和中华成语故事，极具国学特色，可以帮助胎儿开阔视野；最后，本书为准妈妈推荐了一些具有市场竞争力的孕产婴幼儿营养及家庭教育方面的书籍。

本书并没有局限在狭义的胎教概念，而是将胎教的理念渗透在孕期生活中。我们秉承专一、专注、专心的态度为每一位准父母量身打造一本适合中国父母阅读的胎教宝典，希望能够为您将来出生的宝宝呈递上一份礼物！

祝福您的宝宝健康茁壮地成长！

编 者

目 录

Contents

第一章

胎教也是一种教育

- 1.理解胎教的含义 2
 - 胎教的渊源 2
 - 胎教的含义 2
 - 理解胎教的内涵 3
- 2.胎教是什么 4
- 3.胎教总动员 5
 - 让丈夫参与到胎教中来 6
 - 与公公婆婆维持和谐的关系相当重要 7
 - 将怀孕的消息公开并寻求上司和同事的理解 ... 7
 - 大家一起遵守那些怀孕期间的重要事项吧 ... 8

第二章

有胎教经历的宝宝更聪明

- 1.胎教可以让天才诞生于普通家庭 10

2.胎教能够让孩子更健康	11
胎教还能影响胎儿的健康	12
准妈妈的健康是胎儿健康的保证	12
健康的胎教造就健康的孩子	13
3.孩子的IQ和EQ都会得益于胎教	14
“IQ是遗传的”这一理论已开始动摇	15
胎教可以使孩子拥有更高的EQ指数	15
4.胎教案例：让孩子变成天才的斯瑟蒂克胎教法 ...	16
每一个胎儿都是天才	16
胎教的方法	17
一切源自心底无限的爱	18
确立怀孕计划	18
为胎教做好准备	19
从受孕开始到怀孕第16周	19
从怀孕17周到分娩	20
10个月的胎教比出生后的教育更加重要	22

第三章

胎教的基础是健康怀孕

1.有计划地怀孕，孩子会更健康	24
制订受孕计划	24
选择最佳受孕季节	24
精子与卵子结合可以决定孩子的一生	25
相敬相爱与和谐的夫妻性生活	25
2.计划怀孕就要有胎教计划	26
胎教的基础是有计划地怀孕	26
只有准备充足的父亲才能孕育健康的孩子 ...	27

夫妇二人一起做身体和精神上的准备	27
决定受孕的时机	27
事先学习胎教方法、怀孕和生育的相关知识 ...	28
压力会严重影响精子和卵子的健康与活力 ...	28
夫妇二人经常一起度过美好时光	29
怀孕前3个月要停止避孕	29
做孕前检查	29
戒烟戒酒	29
当心药物	29
维持标准的体重	30
营养膳食要均衡	30
受孕前3个月起不要服营养药物	30
叶酸必不可少	30
生活作息要有规律	31
记录月经周期，正确计算排卵期	31
让周边环境变得舒适	31
3. 身体健康，顺利怀孕	32
TORCH检查	32
血型检查	33
HIV检查	33
贫血检查	33
肝炎检查	34
尿常规检查	34
卵巢与子宫检查	34
弓形虫检查	34
衣原体检查	35
4. 了解受孕，喜迎小生命的来临	35
生命之种——精子和卵子	35
女性出生之时体内就带有卵子	36

男性要在进入青春期以后才能够产生精子 ···	36
精子与卵子结合 ·········	36
怀孕征兆 ·········	37
推算预产期 ·········	38
5. “怀孕”之前的胎教 ·········	39

第四章

神奇的胎教旅程

1.孕1月的胎儿和准妈妈 ·········	42
一家三口胎教法 ·········	45
比早教更重要的是早期胎教和准爸爸胎教 ·········	45
准妈妈健康的身体是胎教的重要基础 ·········	45
夫妻感情破裂会使缺陷婴儿的出生概率上升2.5倍 ·········	46
怀孕时期的性生活 ·········	46
营养胎教：选择能提高受孕概率的食物 ·····	47
选择能提高受孕概率的食物 ·········	47
摄取优质蛋白和钙质 ·········	47
紫李有助于预防便秘和贫血 ·········	48
适当服用鱼肝油和蛋黄 ·········	48
芝宝贝厨房 ·········	49
运动胎教：放松心情保持愉悦状态 ·······	51
舒展背部 ·········	51
转动颈部 ·········	51
深呼吸 ·········	52
拉伸肋部 ·········	52
拉伸腿部肌肉 ·········	52
按摩胎教：缓解受孕前的紧张 ·········	52
白带增多 ·········	53

尿频	53
日记胎教：美好记忆的开始	54
写胎教日记已经成为了一种潮流	54
将消极想法转化成积极想法	54
购买自己喜爱的日记本	55
记录每周胎儿与准妈妈发生的变化	55
2.孕2月的胎儿和准妈妈	56
一家三口胎教法	59
与胎儿期同样重要的是胚芽期	60
胚芽期与胎儿期	60
沐浴时水温过高会造成缺氧	61
营养胎教：合理摄取营养减轻孕吐	62
开始喜好酸味的食品，出现孕吐	62
摄取充足的水分	62
警惕出现营养不良和脱水	63
含铁不足时孕吐症状会更加严重	63
摄取可以预防贫血的高维生素食品	63
芝宝贝厨房	64
运动胎教：促进胎儿大脑的活性化	65
维持准妈妈的健康并提高顺产的概率	65
帮助胎儿的身体和大脑发育	65
控制准妈妈体重	65
使人变得心情愉快、内心安稳	66
出现异常症状时要停止运动	66
肩部放松	67
提拉上身	67
臀部运动	67
按摩胎教：让准妈妈舒适、胎儿安全	67
针对孕吐	68
针对疲劳	68

预防流产	68
心理胎教：准妈妈一定要学习清静法	69
清静法包括清静操、冥想	69
调节内心	69
促进了与胎儿的交流	70
提高顺产的概率	70
促进消化并缓解便秘	70
清静体操	70
音乐胎教：将来孩子注意力会更集中	73
胎儿也懂得倾听音乐	73
音乐使胎儿的情绪安定，提高注意力	74
音乐促进胎儿脑部发育	74
音乐加深胎儿与父母之间的亲情	75
选择准妈妈喜爱的音乐	75
哼唱歌谣	75
鉴赏音乐	76
古典音乐	76
哼唱摇篮曲	76
尽量选择明亮而平静的音乐	77
在平静的状态下欣赏音乐	77
听音乐时要考虑到胎儿的生活节奏	78
不同时间段的不同音乐	78
3.孕3月的胎儿和准妈妈	80
一家三口胎教法	83
胎儿开始活动，准妈妈应注意避免压力	84
制造没有压力的环境	84
坦然面对孕吐	84
营养胎教：促进胎儿心脏和脑部的发育	85
选择促进心脏和脑部发育的食物	85
吃叶酸含量丰富的菠菜与生菜	85
摄入高蛋白和铁元素含量充足的食物，对	

胎儿的脑部发育至关重要	86
孕早期每日营养结构参考	86
芝宝贝厨房	87
运动胎教：活动骨盆周围肌肉可缓解疼痛 ...	88
转动肩部	88
肋部运动	89
推动骨盆	89
骨盆运动	89
保持平衡	89
按摩胎教：让孕期不适早缓解	90
针对贫血	90
针对消化不良	90
防止便秘	90
语言胎教：让胎儿熟悉爸爸妈妈的声音	91
就像与朋友说话时一样真诚	91
自己的各种体验是语言胎教的最佳话题	91
语言胎教时说说这些吧	91
谈话的同时听听音乐吧	92
对胎儿唱歌也会使其变得心情愉快	92
用谈话的口吻读童话故事	92
画出孩子的小脸当作语言胎教的对象	93
让胎儿常常听见爸爸的声音	93
让胎儿知道你的无限爱意	94
怀孕各时期的语言胎教法	94
4.孕4月的胎儿和准妈妈	96
一家三口胎教法	100
宫内环境对身心发展起重要作用	100
压力对胎儿大脑影响是致命的	101
营养胎教：保证胎儿快速发育的需求	101
胎儿通过母体来吸收氧气和营养	101

摄取各种维生素，增强母体脏腑功能	102
均衡摄取包括优质蛋白在内的各种营养成分	102
食用艾蒿、生地和葱可以预防流产	102
芝宝贝厨房	103
运动胎教：松弛肌肉，强化骨盆	104
拉伸背部	104
伸展背部	104
转动脊椎	105
左右推动骨盆	105
前后推动骨盆	105
按摩胎教：减少孕期不适	105
针对牙龈炎和牙龈出血	105
针对痔疮	106
针对乳房疼痛	106
针对下腹不适	106
氧气胎教：可以促进胎儿的脑部发育	106
氧气可以促进胎儿脑部发育	106
散步让身体吸入充足的氧气	107
使胎儿的皮肤受到适当的刺激	107
最好从怀孕第16周开始散步进行养气胎教	108
养气胎教散步时一定要检查身体的状态	108
散步之后的脚底按摩	109
游泳胎教：提高顺产概率	109
让胎儿平静下来	109
缓解双腿水肿和腰部疼痛的症状	110
提高顺产概率	110
在游泳之前检查身体有无异常状况	110
准妈妈应该这样游泳	110
童话胎教：促进胎儿感性能力的发育	111
读童话书会给胎儿带来好的刺激	111

童话胎教的优点	112
童话胎教开始了	112
这样选择童话书	114
5.孕5月的胎儿和准妈妈	116
一家三口胎教法	119
准爸爸不用担心胎教为时已晚，就从现在开始	
与胎儿交谈吧	119
胎儿开始具有五种感知能力，应该给予其良性的刺激	119
嘈杂的环境会减缓胎儿呼吸功能的发育	120
营养胎教：让胎儿健康成长	120
选择促进肌肉和骨骼发育的食品	120
有益胎儿成长的六类食品	121
芝宝贝厨房	122
运动胎教：尽量避免平躺姿势进行活动	123
扭动背部	123
抬起双脚画圆	123
转动脚后跟	124
胸部运动	124
转动手臂	124
前后分脚半跪	124
按摩胎教：使腰背轻松起来	124
针对肩背疼痛	124
针对腰部疼痛	125
针对头痛	125
旅行胎教：让孕期充满活力	126
怀孕中期最适合旅行	126
给胎儿说一说自然的风景和声音	126
咨询过医生后再出发	127
旅行前后所有事项应该由丈夫包办	127
旅行必备物品大盘点	127

看到洗手间的时候一定不要错过	128
享受观光地的特色美食	128
自驾车旅行	128
乘坐飞机旅行	129
6.孕6月的胎儿和准妈妈	131
一家三口胎教法	133
把注意力放在自然柔和的事物上的视觉胎教	133
胎儿有着可以感觉光线的视觉神经	134
胎儿最喜欢母亲在阳光下悠闲地散步	134
告诉胎儿生活中一切美好的	134
营养胎教：强化肠胃功能，促进胎儿骨髓造血···	135
选择强化肠胃功能的饮食	135
减少盐分的摄取量	136
预防缺铁，摄取高蛋白食品	136
各种含有铁质的食品及相应的摄入量	137
芝宝贝厨房	137
运动胎教：强化腰背部肌肉	138
向前俯下轻摇腹部	139
两腿分开半站	139
转动手腕	139
转动脚腕	139
按摩胎教：与抑郁症抗争	140
针对皮肤瘙痒	140
针对抑郁症	140
针对鼻塞、流鼻血和过敏性鼻炎	141
语言胎教：用形象的图片向胎儿传达语言信息···	141
绘制色彩鲜艳的词语图片	141
用正确的方法向胎儿传达词语的含义	141
向胎儿讲述和词语有关的知识	141
森林浴胎教：植物杀菌素和阴离子有利于胎教···	142

森林浴可以使心情和身体都变得舒畅起来	142
植物杀菌素和阴离子都可以对胎教产生帮助	143
安定身心，增强胎教效果	143
进行腹式呼吸	143
穿比较宽松的衣服	143
森林浴后按摩放松	144
7.孕7月的胎儿和准妈妈	145
一家三口胎教法	148
丰富的营养摄入和文雅的言行举止能给胎儿带来好处 ..	148
准妈妈吃的就是胎儿吃的	149
让胎儿也来参与制订准妈妈食谱吧	149
营养胎教：孕期水肿食疗即可	150
沙参对强化肺部功能有帮助	150
适量饮水和低盐的饮食可以消除水肿	150
孕中期每日营养结构表	151
芝宝贝厨房	151
运动胎教：促进胎儿自由呼吸	153
抬头呼吸	153
拉伸肩部	153
舒展背部	153
转动身躯	153
按摩胎教：准妈妈的心胸更顺畅	154
针对失眠	154
针对呼吸困难和胸部疼痛	154
针对静脉曲张	154
视觉胎教：培养感性能力和审美习惯	155
视觉刺激与听觉刺激同样重要	155
刺激五感可以促进脑部发育	155
视觉胎教的方法	156
漂亮的照片和景色也可以成为视觉胎教的素材	156

鉴赏胎教	156
欣赏优雅而柔和的作品	158
名画鉴赏要点	158
8.孕8月的胎儿和准妈妈	159
一家三口胎教法	162
出生前后，保持父母与孩子之间的各种接触吧	162
胎儿能够记住羊水的味道	162
营养胎教：远离妊娠高血压综合征	163
梅子和牡蛎可以使大肠充分地发挥作用	163
增加对新鲜蔬菜和鱼类的摄入量	163
芹菜汁能有效缓解妊娠期高血压综合征	163
孕晚期每日营养结构参考	164
芝宝贝厨房	164
运动胎教：科学控制体重	165
手臂运动	165
推掌	166
拉伸肋部	166
肩部运动	166
抖动双手	166
按摩胎教：预防早产	166
预防早产	166
针对妊娠性水肿	167
针对早期阵痛	167
针对手脚麻木	167
数学胎教：刺激胎儿的形象记忆	167
将数字和相关事物联系起来	168
用图片进行数字学习	168
和胎儿一起解答算术题	169
艺术胎教：将生活中的美传递给胎儿	169
多看漂亮的照片、名画	169