

和宝宝同成长



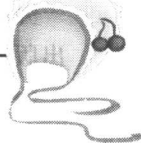
温馨胎教 必读

潘许花 编著

广东科技出版社
全国优秀出版社



和宝宝同成长



温馨胎教必读

潘许花 编著

广东科技出版社

· 广 州 ·



图书在版编目 (CIP) 数据

温馨胎教必读/潘许花编著. —广州: 广东科技出版社, 2004.2

(和宝宝同成长)

ISBN 7-5359-3440-4

I. 温… II. 潘… III. 胎教 - 基本知识
IV. G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 079103 号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮编: 510075)

E - mail: gdkjzbb@21cn.com

http: //www.gdstp.com.cn

经 销: 广东新华发行集团

排 版: 广东科电有限公司

印 刷: 广东省肇庆科建印刷有限公司

(广东省肇庆市星湖大道 邮编: 526060)

规 格: 889mm × 1194mm 1/32 印张 8 字数 200 千

版 次: 2004 年 2 月第 1 版

2005 年 3 月第 3 次印刷

印 数: 11 001 ~ 16 000 册

定 价: 15.00 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

儿童是祖国的花朵,是民族的未来和希望。养护好孩子使其健康成长既是父母的责任,也是广大医务工作者和教育工作者的共同愿望。医学研究成果表明,培养聪明、活泼、健康的孩子要从小做起,要从胎教做起。

随着科学的发展,民族文化素质的提高,越来越多的人意识到优生与胎教的重要性,不少准父母还自觉地把胎教纳入“十月怀胎”的日程安排。他们重视胎教的方法与效果,热切盼望孕育健康聪明的孩子,为后代的成长打下最坚实的基础。然而如何科学地实施胎教,达到优生的目的呢?在广东科技出版社的支持下,我将自己从事妇产科临床实践20多年所积累的胎教资料和经验进行了系统整理并编写成本书,与准父母们分享。

本书全方位地展示了胎教的必要性、重要性和可行性。通过阅读本书,读者可以了解到优生知识,胎儿每个月的发育情况和准妈妈的身体变化,胎教要点,胎教营养及准爸爸在胎教中的作用等知识。纵观本书内容,在时间上,贯穿了“准备怀孕”至“宝宝诞生”全过程;在学科领域上,本书内容横跨妇产科学、遗传与优生学、营养学、心理学、民俗学等方面,还涵盖了健康、情商、智商、潜能开发和亲子关系等,在方法上,提供了环境、情绪、音乐、语言、运动、游戏、饮食等建议。此外,本书还收录了8位父母现身说法的胎教经验供读者参

考。

编者希望准父母们能更新观念，充分认清胎教的意义和作用，不再认为胎教无用或可有可无，而应真正明白：有了胎教，生命将会少些宿命，多些惊喜——不一定出生时特别高大，但营养吸收力却很好；不一定脾气很好，但懂得自我控制；不一定一学就会，但有一颗上进的心。对于那些以孕育天才神童为目的的准父母们，也希望他们了解胎教的目的不是把孩子塑造成什么样子，而是提供给生命更多可以自我运用的资源，同时也享受这段亲子互动的过程，为迎接新生命的到来作准备。总之，我期望准父母们能从本书获取启示和帮助，通过行之有效的科学胎教方法，早日实现优生梦想。

本书得以及时面世与广大读者见面，并在不满1年的时间里重印，应衷心感谢广东科技出版社各部门的大力支持，同时还要感谢家人及好友的无私支持和帮助，更应感谢读者对本书的厚爱。

编者

2004年9月





 一、胎教概述	1
1. 何谓胎教	3
2. 古代的胎教记载	4
3. 胎教理论的形成机制	6
4. 胎教的意义	7
5. 胎教的分类	8
 二、优生是胎教的前提条件	11
1. 优生与胎教	13
2. 影响优生的 7 大危险因素	15
3. 女性优生 20 忌	17
4. 遗传与胎教的关系	19
5. 智力与遗传的关系	19
6. 优孕秘诀——优生、优时、优境	20
7. 最佳受孕年龄	23
8. 哪个季节怀孕好	23
9. 最佳受孕时机	24
10. 婚后不宜马上怀孕	25
11. 风疹会危害胎儿	25
12. 怀孕前后勿接触动物	26

13. 巨细胞病毒危害大	26
14. 准妈妈应远离X射线	27
15. 创造良好的受孕环境	28
16. 吸烟喝酒是优生优育的大敌	29



三、胎儿的成长过程与准妈妈的身体变化 ... 31

1. 精子与卵子	33
2. 胎儿居住的宫殿	34
3. 新生命的诞生	34
4. 胎儿第1个月的发育	35
5. 基础体温的变化	35
6. 胎儿第2个月的发育	36
7. 胎儿的呼唤	37
8. 怀孕早知道	37
9. 胎儿第3个月	38
10. 胎儿的感觉发育	39
11. 怀孕早期的异常	41
12. 胎儿第4个月	41
13. 胎儿第5个月	42
14. 胎儿第6个月	44
15. 胎儿第7个月	45
16. 胎儿第8个月	46
17. 胎儿第9个月	47
18. 胎儿第10个月	48

四、准妈妈健康愉快就是最好的胎教 ... 51

1. 怀孕“第一天”的胎教	53
2. 受孕瞬间的胎教	54
3. 环境胎教	54
4. 婴儿的特别时刻	55
5. 避免外界刺激	56
6. 胎儿的呼叫	56
7. 准妈妈不宜乱服药	57
8. 受孕心理对胎儿的影响	58
9. 准妈妈心态与优生	59
10. 有意胎教与无意胎教	60
11. 母体是孕育胎儿的温床	61
12. 做个欣赏生命的好园丁	61
13. 保持心情愉快	62
14. 别放弃继续美丽的权利	62
15. 美容化妆请注意	63
16. 准妈妈的秀发保养	63
17. 良好的胎教需要经营	64
18. 让周围的人都来关心你	65
19. 怀孕初期避免忧郁心理	65
20. 准父母在胎教中应注意的问题	66
21. 实施胎教勿心切	68
22. 电视对胎教的影响	68
23. 空调对胎教的影响	69
24. 电脑对胎教的影响	70

25. 夫妻感情对胎儿的影响	70
26. 准妈妈的心理状态对胎儿的影响	71
27. 准妈妈以轻松的心情散步	72
28. 准妈妈亦应注意穿着打扮	73
29. 胎教 4 忌	74
30. 给胎儿一个温馨的“家”	74
31. 高龄准妈妈应注意的问题	75
32. 噪声对准妈妈和胎儿的危害	76
33. 准妈妈可游泳	78
34. 合理处理家务	78
35. 注意孕期卫生也是一种胎教的方式	79
36. 定期产前检查有益胎教	81
37. 胎教时间的安排	82
38. 营养胎教	82
39. 准妈妈的环境胎教	83
40. 准妈妈不宜做哪些工作	85
41. 阳光对胎教是否有益	86
42. 与胎儿一起旅游	87
43. 新鲜空气对胎教有益	88
44. 色彩在胎教中的作用	88
45. 愉悦的性爱也是胎教	89
46. 为了搞好胎教，准妈妈要提高自身修养	90
47. 孕期的家庭监护	92
48. 优生的评估标准	93
49. 9 个月大胎儿如何胎教	94
50. 多散步踏青给胎儿以有节奏感的适度刺激	95

五、互动式胎教实施精华 97

1. 胎教是子女教养的基础	99
2. 胎教用心,妈妈受益	99
3. 触动母性的胎儿心跳声	100
4. 与胎儿玩耍	100
5. 胎儿吸吮手指	102
6. 胎动是胎儿生命的象征	102
7. 对胎儿表达母爱	102
8. 沟通式胎教	104
9. 胎教时胎儿的感觉	104
10. 情绪胎教	105
11. 胎儿也会发“脾气”	106
12. 运动胎教	107
13. 对胎儿进行运动训练	108
14. 游戏和抚摸刺激胎儿触觉	109
15. 胎儿能听到你的声音	110
16. 音乐胎教法	111
17. 选择胎教音乐的要点	113
18. 音乐胎教的注意事项	114
19. 胎教对婴儿的影响	116
20. 4个月的胎儿有记忆	117
21. 如何对胎儿进行记忆训练	118
22. 语言胎教法	120
23. 与胎儿甜蜜对话	120
24. 胎教小歌谣	122

25. 利用大自然的陶冶进行胎教	123
26. 靠右脑作用的胎儿	124
27. 胎儿能了解母亲的心态	125
28. 胎儿爱听妈妈的笑	126
29. 令人愉快的声音有助于胎儿胸部成长	127
30. 母亲的呵斥声对胎儿有害	127
31. 培养胎儿的良好习惯	128
32. 抚摸胎教	129
33. 胎儿需要生命的亲昵	129
34. 与胎儿按摩对话	131
35. 母亲是胎教的主角	131
36. 教胎儿学习	132
37. 意识诱导法胎教	133
38. 与胎儿进行听力训练	134
39. 胎教可培养胎儿良好的性格	135
40. 胎儿情趣培养	136
41. 对胎儿进行呼唤训练	136
42. 胎儿的睡眠	137
43. 母子怎样传递生理信息	138
44. 与胎儿做交流式胎教	138
45. 母子信息上的双向沟通	139
46. 腹式呼吸对胎儿有益	140
47. 孕育漂亮宝宝的胎教方法	140
48. 和宝宝享受肌肤之亲	141
49. 肌肤之亲可使宝宝发育更好	141
50. 胎儿很喜欢妈妈的声音	142

51. 新生儿筛查可趋利避害	143
52. 子宫规则收缩是对胎儿皮肤的良好刺激	144
53. 助产音乐	145
54. 分娩前要坚持胎教	145
55. 生产是胎教的总结	146
56. 喂哺母乳是延续胎教的第一步	147
57. 胎教, 早教, 缺一不可	147



六、胎教营养与食谱

1. 怀孕需补充额外的营养	153
2. 怀孕第1个月的胎教食谱	153
3. 微量元素缺乏危及优生	156
4. 怀孕第2个月的胎教食谱	158
5. 不要勉强进食	162
6. 改善饮食习惯	163
7. 铁质对准妈妈特别重要	163
8. 怀孕第3个月的胎教食谱	164
9. 准妈妈的饮食忌口	167
10. 准妈妈能多吃酸性食物吗	168
11. 准妈妈长期吃鱼影响胎儿智力	168
12. 补充胎儿所需的营养	169
13. 均衡营养的重要性	170
14. 怀孕中应避免的食物	171
15. 怀孕第4个月的胎教食谱	171
16. 哪些食物有益智作用	174
17. 每个准妈妈都应补充钙	179

18. 钙质有助于胎儿长牙	180
19. 防止孕妇脚抽筋	181
20. 孕期膳食合理搭配	182
21. 怀孕第5个月的胎教食谱	183
22. 准妈妈不能偏食	187
23. 反营养物质	188
24. 怀孕第6个月的胎教食谱	188
25. 科学饮水有利于健康	192
26. 怀孕第7个月的胎教食谱	193
27. 准妈妈喝水应适量	197
28. 怀孕第8个月的胎教食谱	198
29. 怀孕第9个月的合理营养	201
30. 怀孕第9个月的胎教食谱	202
31. 怀孕第10个月的胎教食谱	206



七、准爸爸在胎教中的作用

1. 准爸爸在胎教中的作用	215
2. 准爸爸也要参与胎教	215
3. 帮助妻子料理生活	216
4. 准爸爸的胎教职责	217
5. 准爸爸如何跟胎儿“搭话”	217
6. 协助妻子搞好胎教	218
7. 丰富妻子的业余生活	220
8. 激发妻子的爱子之情	220
9. 准爸爸在孕中期的任务	221

10. 初为人父者须知 221
11. 准爸爸是母子关系的支柱 222



八、胎教成功案例 223

1. 教出4个天才儿童的“史赛狄克式胎教” 225
2. 智能教育在胎儿期最有成效 226
3. 胎教，丰富多彩的音乐之旅 228
4. 无尽的对话，宝宝灵慧聪明 230
5. 看新好男人如何取悦妈妈 233
6. 正负两极的胎教经验 234
7. 每天弹钢琴，教出小小音乐家 237
8. 生活正常，宝宝健康脾气好 238

一、胎教概述





1. 何谓胎教

提到胎教，大多数人的直觉反应是“听轻柔的音乐”，“和腹中胎儿说话”或是“保持愉快的心情，多看美好的事物”；老一辈则强调“不可动到胎神”。然而，科学的胎教并不仅限于此。

顾名思义，胎教，一方面是胎，另一方面是教，是胎与教相结合的学问。当然，这只是从字义上对字的浅表认识，并不是胎教的真正含义。今天我们谈胎教，不能局限于人类本能的传宗接代，而应从更深层次去认识包含在现代科学技术体系之内的人体科学中的一个最基本的问题——优生，亦即是广义的“胎教”。

胎教是集优生、优养、优教于一身的学问。它包括：优身受孕、优境养胎和胎儿教育3个方面。

(1) 优身受孕。优身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。

若要生个健康聪明宝宝，优身受孕是十分必要的。若要达到优身受孕需要夫妻双方的共同努力。受孕之前，夫妻必先优身优心。妻子怀孕，丈夫不能袖手旁观，完全置之度外。丈夫同样对胎儿起着直接和间接的影响。因为后代的优劣在很大程度上取决于精子的质量。丈夫对妻子的关心和爱护，对妻子的照料和帮助，对妻子的支持和引导，同样会对后代产生相当重要的影响。

怀胎，妻子是当事人，也是最直接的责任者，妻子自身的状况对胎儿有着直接影响。妻子必须保持良好的身体素质，保持健康的心理状态，保持优秀的品质和修养。妻子的一举一动、一言一行都会作用于胎儿，这是自古就有的胎教思想。

(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。

胎儿的生活环境根据母体分为内环境和外环境。内环境包括母亲的精神

