

轻松胎教



妈咪宝贝系列

如何刺激胎儿触觉

如何和胎儿亲密对话

孕妇生活完全指南

Prenatal
Education
For 10
Months

10个月

成功培育优质宝宝的秘诀

雪 婧/编著

超值
最新版
1书+1VCD
18.00元

胎儿的潜能与胎教细则

如何培养胎儿喜欢健康食品

- 饮食营养胎教法
- 大脑益智胎教法
- 医疗预防胎教法
- 综合保健胎教法
- 临产准备胎教法
- 分娩心理胎教法

吉林科学技术出版社



轻松胎教

10个月

雪婧/编著



吉林科学技术出版社

轻松胎教 10 个月

雪 婧 编著

责任编辑:王精杰 韩志刚 封面设计:红十月工作室

*

吉林科学技术出版社出版、发行

天津蓟县新蕾印刷厂印刷

*

880×1230 毫米 32 开本 9.5 印张 238 千字

2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷

定价:18.00 元

ISBN 7-5384-3124-1/R·881

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话/传真 0431-5635177 5651628 5651759

邮购电话 0431-5677817

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

网址 www.jkcsb.com 实名 吉林科技出版社

前 言

胎教具有很强的前沿性,是一门新兴的科学,是随着优生优育的发展而产生的。为了培养优秀聪明的孩子,年轻的父母都必须自觉地对胎儿进行正确的胎教,铸就孩子先天的良好的身心素质,为孩子的成长奠定坚实的基础,为孩子今后的发展创造良好条件。

为此,我们根据胎儿1至10个月生长发育的不同阶段采取不同胎教的方法,编撰了本书,主要包括各胎龄的胎教科学、胎教方法等内容,具有很强的科学性和实用性。文字解说简明生动,图文并茂形象直观,非常简单明了和易用,是广大年轻朋友用于胎教的良师益友。



目 录

第一章 怀孕第1月 的胎教

- 胎教的进行/2
- 科学胎教的内容/5
- 胎教的早期运用/7
- 最佳受孕胎教法/9
- 胎儿发育促进胎教法/26
- 饮食营养胎教法/31
- 大脑益智胎教法/33
- 综合保健胎教法/39
- 医疗预防胎教法/41

第二章 怀孕第2月 的胎教

- 优境胎教法/50
- 音乐胎教法/51

- 抚摸胎教法/51
- 美容化妆胎教法/52
- 生活环境胎教法/55
- 良好睡眠胎教法/58
- 穿衣胎教法/60
- 胎儿发育促进胎教法/64
- 饮食营养胎教法/65
- 大脑益智胎教法/72
- 综合保健胎教法/73
- 医疗预防胎教法/75

第三章 怀孕第3月 的胎教

- “音乐浴”胎教法/82
- 爱抚胎教法/85
- 情感交流胎教法/85
- 运动胎教法/86

体操胎教法/88
 旅游胎教法/96
 健美胎教法/98
 工作胎教法/102
 胎儿发育促进胎教法/103
 饮食营养胎教法/107
 大脑益智胎教法/112
 综合保健胎教法/116
 医疗预防胎教法/118

第四章 怀孕第4月 的胎教

传声器胎教法/128
 呼唤胎教法/130
 自然胎教法/132
 锻炼胎教法/133
 美学胎教法/135
 心理健康胎教法/136
 求教备物胎教法/138
 活动胎教法/140
 胎儿发育促进胎教法/142
 饮食营养胎教法/144
 大脑益智胎教法/150
 综合保健胎教法/156
 医疗预防胎教法/157

第五章 怀孕第5月 的胎教

音乐胎教法/166
 床上运动胎教法/169

手按胎教法/170
 拍打胎教法/171
 综合胎教法/172
 心理卫生胎教法/174
 父亲间接胎教法/176
 胎儿发育促进胎教法/182
 饮食营养胎教法/183
 大脑益智胎教法/188
 综合保健胎教法/189
 医疗预防胎教法/191

第六章 怀孕第6月 的胎教

唱歌胎教法/194
 抚摸胎教法/197
 推动胎教法/198
 对话胎教法/199
 “踢肚游戏”胎教法/200
 改变心境胎教法/200
 父亲直接胎教法/206
 胎儿发育促进胎教法/208
 饮食营养胎教法/209
 大脑益智胎教法/211
 综合保健胎教法/216
 医疗预防胎教法/219

第七章 怀孕第7月 的胎教

情感胎教法/222
 意念胎教法/224

数学胎教法/225
 情绪胎教法/226
 体操胎教法/230
 胎儿发育促进胎教法/231
 饮食营养胎教法/232
 大脑益智胎教法/234
 综合保健胎教法/236
 医疗预防胎教法/237

第八章 怀孕第8月 的胎教

对话胎教法/242
 综合运动胎教法/242
 心理健康胎教法/245
 怡情益性胎教法/246
 胎儿发育促进胎教法/248
 饮食营养胎教法/249
 大脑益智胎教法/252
 综合保健胎教法/253
 医疗预防胎教法/255

第九章 怀孕第9月 的胎教

艺术胎教法/262

情趣胎教法/263
 胎儿发育促进胎教法/265
 饮食营养胎教法/266
 大脑益智胎教法/268
 综合保健胎教法/271
 医疗预防胎教法/271

第十章 怀孕第10月 的胎教

临产准备胎教法/278
 分娩心理胎教法/279
 胎儿发育促进胎教法/280
 自然生产胎教法/282
 顺利分娩胎教法/285
 饮食营养胎教法/286
 大脑益智胎教法/288
 综合保健胎教法/291
 医疗预防胎教法/292

第一章

怀孕第 1 月的 胎教



胎教的进行

胎教是一个科学的新概念，它是随着科学文化、优生优育的发展而产生的。为了培养优秀的后代，人人必须学习胎教的基本知识，自觉对胎儿进行胎教。

胎教在我国已有悠久的历史了，早在古代就提出了胎教的概念。近年来世界各国都大力从事胎儿早期教育的研究。随着优生工作的不断深入，国内已有不少医疗和科研单位开展了这方面的研究，胎教越来越受到广泛的重视，优生优育，胎儿胎教，在我国已蔚然成风，成为我国提高民族素质的时代风尚。

(1) 胎教能促进智力发育。

胎教一词的含义在许多人脑中都模糊不清，还往往会产生以下疑问：

“应该是教育，可是孩子都还没出生，能做些什么呢？”

“可能是重视腹中的胎儿吧！那是理所当然的事嘛。”

“是不是指时下孕妇杂志所说的胎教？”

“胎儿在腹中什么都还不知道，何来教育？”

以往一般人大都认为，所谓胎教（育儿）通常是出生以后才开始。因为还不知道腹中胎儿的模样，惟有平安无事地生下来才是最重要的。

但是，现在的医学相当发达。从开始排卵，到任一时期的器官形成，甚至该时期会受到哪些影响，都可以详细地了解到。医学发现，母亲怀孕时的生活方式，甚至可以影响胎儿出生后智能的发展。

由于胎儿的发育可以借由医学仪器来观察，只要孕妇有心，应该可以给予腹中胎儿良好的影响。

生育一个聪明伶俐胎儿的基本条件就是要给予胎儿大脑发

育以足够的、适当的刺激和
良好的环境及氛围。这期间
胎教便是胎儿智力发育过程
中非常重要的环节。

(2) 胎教能培养天才。

近年来，学者们一致认为
为胎教将会对孩子的一生产
生重大影响。母亲的思维、

联想刺激会产生神经递质，这种递质经血液到胎盘，再进入胎
儿体内，分布到脑，给脑神经细胞发育创造一个良好的介质环
境，使胎儿神经向着优化方向发育和发展。

(3) 胎教属于超前教育。

超前教育指的是在婴儿发育的关键期（胎儿期）进行教育。

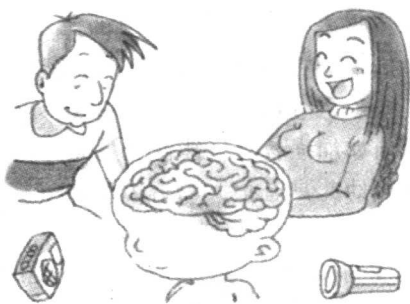
儿童智力和情商发展最快的速度是在4岁以前，不少神童
培养成功的经验表明胎教是很重要的第一步。

美国的一位心理学家经几十年追踪调查认为，如果以17岁
时的智力作100%，那么从出生到4岁占50%，4~8岁占30%，
8~17岁占20%。也就是说在4岁前如加强教育，儿童的智力将
得到最大的发展。

幼儿具有很大的情商潜能（从胎儿时起），这与胎儿脑细胞
的发育有关。人脑的140亿个神经细胞绝大部分是在3岁以前
形成的，胎儿的脑神经发育从受孕后2周即开始分化，一直发
育到3岁，出生后脑神经细胞急剧地生长出许多触突，互相联
系，这时大脑主要的功能已基本完善。脑细胞存在着很大的潜
能，一般人只利用了其1/4，还有3/4的潜能未被开发，如果从
胎儿期就开始进行超前教育，对幼儿来说，则是抓住了最为有
利的发展时段。

超前教育指在婴儿发育的关键期（胎儿期）进行教育。

4岁以前是儿童智力飞速发展时期，很多天才宝宝培养成功



的经验表明胎教是很重要的第一步。美国一位心理学家经几十年追踪调查认为，如果以 17 岁时的智力作 100%，那么从出生到 4 岁占 50%，4~8 岁占 30%，8~17 岁占 20%，也就是说在 4 岁前如加强教育，能使智力充分发挥。

幼儿具有很大的智力潜能（从胎儿时起），这与胎儿脑细胞的发育有关。人脑的 140 亿个神经细胞绝大部分是在 3 岁以前形成的，胎儿的脑神经发育从受孕后 2 周即开始分化，一直发育到 3 岁，出生后脑神经细胞急剧地生长出许多触突，互相联系，这时大脑主要的功能已基本完善。脑细胞存在着很大的潜能，一般人只利用其 1/4，还有 3/4 的潜能未被开发，如果从胎儿期就开始对其进行超前教育，就可能最大限度地开发智力的潜能。

胎教，从怀孕早期就开始。进行有效控制孕妇体内外的各种条件，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，使婴儿具有更好的先天素质，为出生后的健康成长打下良好的基础。由于胎儿在母亲肚子里逐渐长大，子宫的功能状态就构成了胎儿的生长环境，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具有很大的影响。

如果把孕母心跳的声音记录下来，当孩子出生后啼哭时，只要播放这种录音，便可使 87.6% 的小儿迅速安静，说明孩子在胎内已经习惯并记住这种声调和频率，所以便能起到安抚作用。通过仪器还可看到当手电筒的光线照射胎儿时，也会引起胎儿眨眼、手舞足蹈等反应，说明胎儿确实能接受外界刺激并作出相应反应。

许多即将做父母的人对胎教不屑一顾，认为：混沌沌沌的胎儿能懂什么？再早的教育



也该等胎儿生出来呀。其实，胎儿在20周即能形成条件反射，并具有一定的学习能力，经过早期教育，完全可以提高胎儿身心素质水平，促进其多种心理潜能的发展。胎儿期接受听觉早期训练，对出生后的早期语言训练具有积极的先导作用。胎教能使胎儿出生后学习更容易，有助于使胎儿智力高超，使他们发育得更正常、更超群，同时可以使胎儿在精神方面得以顺利、健康地成长。

科学胎教的内容

何谓“胎教”？简单地讲就是指孕妇对胎儿心理上的良好影响，这种影响可以从受精卵着床到一朝分娩为止。在10月怀胎的整个过程中，孕妇的言行举止、喜怒哀乐等各种复杂的心理活动，以及客观环境中的一切声、色、形、味等通过感官直接或间接影响母体的各种客观事物均能影响胎儿，以至于影响胎儿终生的性格和智力，而这种影响在某种意义上是后天的教育所无法弥补的。

现在，对胎教的宣传力度还在不断加强，且在这个领域里讨论热烈，胎教的重要性需要引起每个人足够的重视。为了未来请为人父母者必须实施胎教。

(1) 合理营养。

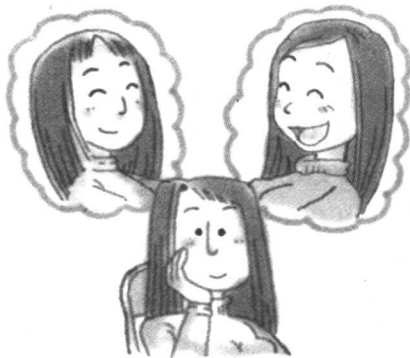
在胎儿发育过程中脑细胞形成的关键时期，如果缺乏蛋白质就会影响脑的发育，日后难以弥补，会造成永久性的伤害。妊娠后，母体会出现一系列的生理变化，并会带来各种不适，如妊娠呕吐、偏食等，这都可能给母体的营养和情绪



带来不利的影响。因此，孕妇应合理安排好生活和饮食，选择的食物应是多种多样的，营养要平衡、全面，千万不要偏食、挑食或忌口。

(2) 稳定情绪。

在妊娠期，母体的情绪稳定是胎儿健康的基础和开发智力的基本保证。孕妇情绪的变化会引起体内生理与生化的变化，如惊恐、暴怒会引起肾上腺素分泌增加，使血管收缩，子宫供血减少，对胎儿发育不利，因此，在安排好生活和饮食，保证供给足够的营养物质的同时，还要尽量保持情绪稳定，避免大的波动。但是，为了给宫内胎儿以各种良好的精神刺激。除了避免过度的愤怒、悲伤、焦虑等不良情绪刺激以外，适当的欢笑、激动、思考等还是十分需要的。



(3) 欣赏音乐。

妊娠 6 个月起，即可以将收录机放置于母体的腹部让胎儿聆听，但声音不宜过大，最好不用激烈躁动及尖细刺耳的音乐，每次时间不宜超过 20 分钟。这种音韵的胎教也可以促进胎儿听觉神经发育。

(4) 激发胎儿运动的积极性。

胎儿在第六七周时，体重只有 2~3 克重，但已是五脏俱全，初具人形，并会做



各种动作了，小至吞咽、眯眼、握拇指、握拳头，大到伸展四肢、转身、翻筋斗，到了第八周，胎儿就可以用头、手，以及身体的动作来表示喜欢和反感的情绪了。第10周的胎儿，在医生检查母腹时会来回躲避按压；28周时，如果触动他的眼睑，他就会眯一下眼睛，动动他的嘴唇，有时还吸吮几下。由于肢体的运动和大脑的思维活动相互促进，因此可以通过按摩母体腹部来训练和激发胎儿运动的积极性。方法是孕妇平卧，腹部自然放松，双手轻放在下腹部上下或旋转按摩，动作宜轻、避免重压。对习惯性流产和早期宫缩者禁用。



现代科学认为，胎教还可以改变、强化胎儿素质。经过胎教的婴儿学走、学话均早，反应灵敏，记忆力强。一位日本学者给孕妇每天欣赏音乐，这些接受胎教的孩子出生后体格健壮、聪明伶俐，而且潜有优越的音乐才能。

胎教的早期运用

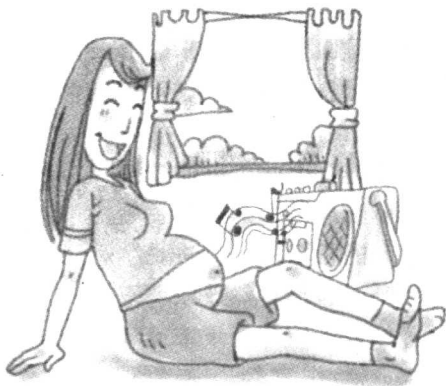
胎教实际上就是对胎儿进行刺激，和早期教育有许多相似之处，主要是通过对感官的刺激，发展孩子的视觉，以培养他的观察力；发展他的听觉，以培养孩子对事物反应的敏感性；发展孩子的动作，以培养孩子动作的协调性、反应敏捷、心灵手巧。

鉴于胎儿的特殊环境，胎教必须通过母体来施行，对胎儿的感官刺激通过神经可以传递到胎儿未成熟的大脑，这对大脑

的成熟将会起到极为良好的作用。同时，有一些刺激还可以长久地保留在大脑的某个功能区域中，一旦遇到合适的机会，惊人的才能便会发挥出来。

(1) 听音乐。

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。妊娠早期，孕妇情绪容易波动，还可能产生不利于胎儿生长发育的忧郁和焦虑，因此，这个时期孕妇适宜于听轻松愉快、诙谐有趣、优美动听的音乐，使孕妇不安的心情得以缓解，在精神上得到安慰。



音乐的曲调、节奏、旋律、响度不同，对孕妇和胎儿产生情感和理性共鸣也不一样。优美细致、韵柔平缓、带有诗情画意的乐曲具有镇静作用；轻松、悠扬、节奏明快、优美动听的乐曲则具有舒心作用。

孕妇最好不要听那些过分激烈的现代音乐。因为这类音乐音量较大，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，危及孕妇和胎儿。

(2) 睡眠。

妊娠是非常辛苦的，孕妇易疲倦，总想睡，那就不妨多休息一会儿，但不能整天躺着不动，应该



劳逸结合，适度于运动，才能促进胎儿发育。

(3) 陶冶性情。

情商培养除了采取听音乐、合理睡眠等形式外，还可采取一些其他形式，如参加画展、花展，欣赏阅读优美隽永的文章，以及学习一些能陶冶性情的知识或技能。

孕妇每天播放一些欢快、优美动听的音乐或活泼有趣的儿歌、童谣，并跟着轻轻哼唱。

孕妇还应多接触一些文学和艺术的美，欣赏一些人体摄影、人体绘画和人体塑像，以及阅读优美散文、童话等，还可以观摩动画片等，以此陶冶自己的情操，这对腹中胎儿的形体起着潜移默化的作用。使美妙的艺术融入胎儿的血肉之躯，形成真正的“天才”。



有许多父母采取一成不变的方式对待胎儿，长久下去，会对胎儿贻害无穷。长期被忽略的胎儿将会使胎儿将来变得性格猜疑、易怒、悲观、具破坏性、常感焦虑并有各种恐惧的幻想；能得到恰当的关爱的胎儿将大则积极、乐观，对自己周围的一切都充满信心。

因此，胎儿的情商培育应该尽早开始，采取有计划有步骤地正确进行。

最佳受孕胎教法

选择合适年龄受孕是造就天才的根本

除了高龄孕妇会有较高染色体异常外率外，父亲高龄也与

胎儿染色体异常的基因突变有关。

超过40岁男性致孕后，新生儿痴呆症的机会明显提高，而且每提高5岁，其新生儿染色体异常的机会提高1%。因此，有以下情况之一者应做产前优生诊断：

- (1) 夫妻皆超过41岁。
- (2) 夫妻之一超过41岁，另一方35至40岁。
- (3) 孕妇超过41岁，丈夫小于35岁。
- (4) 孕妇小于35岁，丈夫超过50岁。

与父亲高龄有关的单基因突变疾病可分为三大类：

高关联性：包括软骨发育不全、侏儒症、骨化性肌炎、马凡氏综合征、尖头并指畸形等4种。

中关联性：包括视网膜胚细胞瘤、神经纤维瘤、结节性硬化症等3种。

隔代关联性：包括A型血友病、勒西·尼汉症候群、杜肯氏肌萎缩症。

另外超过40岁的男性。生育出畸形儿的机会可高达万分之四至万分之六，较40岁以下的男性高出20%。

晚婚晚育虽应提倡，但高龄生育也不利优生，所以广大育龄夫妇应掌握适龄受孕，以利后代健康，也有利于后代智力的形成和发育。

选择充沛精气受孕是生天才的基础

“精气”是生命的本源，是先身而生，具有遗传特性的一种特殊的精微物质。人体最初就是由精气的变化而形成的，“精气”是构成人体最基本的物质。

精气形成具有生命的形质体，是通过生殖机能，由父母媾精之精来形成的。即由父体和母体的阴阳二气相互搏击、合二而一，而变成初具形质的“精”（即胚胎），在母体胞宫内受母血滋养、发育，再分化成形体各个部分。父母之精结合，形成