

●用胎教激发潜能，助宝宝创造奇迹 ●记录40周胎宝宝的成长 ●最经典的胎儿大学课程

80后 小夫妻 40周 完美胎教方案

王 琪 ◎ 编著

80后潮爸潮妈必备，
有这本就安心！



中国人口出版社

乐享彩书榜

80后小夫妻

40_周完美胎教_{方案}

王琪◎编著

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

80后小夫妻40周完美胎教方案 / 王琪编著.

—北京: 中国人口出版社, 2011.11

(乐享彩书榜)

ISBN 978-7-5101-0970-6

I. ①8… II. ①王… III. ①胎教—基本知识 IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第247660号

80后小夫妻40周完美胎教方案

王琪 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京博艺印刷包装有限公司
开 本	787毫米×1092毫米 1/16
印 张	12
字 数	150千字
版 次	2011年11月第1版
印 次	2011年11月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-0970-6
定 价	19.90元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010) 83534662
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

目录

Contents

胎教的重点月历

Part 1

胎教，帮你培育出聪明宝宝

胎教是一门科学	2
认识胎教	2
人类的智力相当一部分是从胎教中获得的	3
错过胎教，让人遗憾	3
古人留给我们的胎教法	4
古书中对胎教的记载	4
准妈妈须知的古代逐月胎教法	5
准妈妈应制订科学的胎教方案	6
树立科学的胎教态度	6
在心情好的时候进行胎教	6
选择适合自己的胎教方案	7
了解胎教的理论基础	7
古今结合，学习胎教	7
实施胎教的四大原则	8
立足养胎，重在胎教	8
抓住时机提高胎教效果	8
遵循个别性原则，不盲目从众	9
科学地进行胎教	9
家庭成员在胎教中的作用	10
准妈妈是胎教的主角	10
准爸爸应积极参与胎教	10

家庭其他成员的作用	11
不为胎教而胎教，让胎教成为愉快互动	12
爱是最好的胎教	13
保持和谐的夫妻关系	13
做好要胎宝宝的心理准备	13
不能闯的胎教误区	14
胎宝宝没有意识，胎教也不会有作用	14
胎教做好了，宝宝长大一定是神童	14
胎教就是给胎宝宝听音乐	15
胎教可以不分时间和地点	15
专题 胎教使宝宝聪明有科学依据	16
我的备孕笔记	17

Part 2

主题胎教法，让胎教的效果更上一层楼

直接胎教	20
陶冶情操的音乐胎教	20
甜沁心腑的光照胎教	21
温情的抚摸胎教	22
形象生动的语言胎教	23
间接胎教	24
修身养性的环境胎教	24
培养性格的情绪胎教	25
放飞想象的联想胎教	26

无声胜有声的行为胎教	27
可口养生的营养胎教	28
有益身心的运动胎教	28
陶冶情操的美育胎教	30
最成功的斯瑟蒂克胎教	31
专题 胎教成功的要素	32
我的备孕笔记	33

Part 3

迈出胎教的第一步——从受孕开始胎教

为脑部发育打基础 ——怀孕1~4周的胎教方案	36
本月胎宝宝的发育情况	36
本月准妈妈的变化	36
本月需要注意的事项	37
本月胎教要点	38
准爸爸胎教课堂	39
孕期第1周 为胎宝宝准备好胎内环境 ...	40
孕前做一次优生咨询	40
孕前做一次全身检查	40
孕前需进行防疫	40
保持平和的心态	41
孕期第2周 调整心情，为胎教做准备 ...	42
怀孕了，一颗悬着的心落地了	42
平静愉快的心情有助于胎教	43
为胎宝宝准备一个宁静的“胎内床”	43
孕期第3周 亲爱的，我有喜了	44
正确计算预产期	44
让周围的人知道你怀孕了	44

丰富准妈妈的生活	45
重视胎宝宝的营养供应	45
孕期第4周 安排好手里的工作 是胎教的第一步	46
为胎教工作开一个好头	46
准爸妈要合理安排生活和工作	46
准妈妈怀孕前不用辞掉工作	47
准爸爸的工作安排	47
专题 接受过胎教的宝宝有哪些优势 ..	48
本月胎教日记	49

关注孕吐并加强营养

——怀孕5~8周的胎教方案	50
本月胎宝宝的发育情况	50
本月准妈妈的变化	50
本月需要注意的事项	51
本月胎教要点	52
准爸爸胎教课堂	53
孕期第5周 “兵马未动，粮草先行” ...	54
重视营养胎教	54
改变饮食习惯来安胎	54
孕期和这些食物说Byebye	55
从孕早期开始科学补钙	55
孕期第6周 设计胎宝宝的好智力	56
婴幼儿大脑的发育规律	56
挖掘胎宝宝大脑的潜力	56
避免外界刺激，保证胎宝宝器官健全	57
多看有益的、能启发智慧的书籍	57
孕期第7周 调节起居，顺利度过孕吐期 ...	58
规律的生活有利于胎宝宝发育	58
孕期正确使用空调	58

适当进行抚摸胎教	59
用不同的颜色装饰房间	59
孕期第 8 周 孕早期准妈妈养胎禁忌多 ...	60
建议准妈妈做第一次B超	60
准妈妈应避开损害母胎的食物	60
家庭中宠物的去留	61
警惕这些流产征兆	61
专题 写好胎教日记, 这是送给出生后的 宝宝的第一个礼物	62
本月胎教月记	63

肾脏得到发育

——怀孕9~12周的胎教方案

本月胎宝宝的发育情况	64
本月准妈妈的变化	64
本月需要注意的事项	65
本月胎教要点	66
准妈妈胎教课堂	67
孕期第 9 周 准妈妈的笑对胎宝宝很重要 ...	68
调整心绪, 做好情绪胎教	68
是喜是忧, 都在准妈妈的心头	69
学会用平易的心态待人接物	69
微笑也是给予胎宝宝的胎教	69
孕期第 10 周 充足的氧气有助于胎宝宝成长 ...	70
胎宝宝已经具备活动力了	70
经常陪准妈妈散步	70
恰当进行抚摸胎教	71
准妈妈出差需要注意的事项	71
孕期第 11 周 孕吐频繁, 没有食欲真苦恼 ...	72
孕吐有没有好处	72
不宜凭借药物抑制孕吐	72

利用香薰法增加准妈妈的食欲	73
如何不让孕吐影响胎教	73
孕期第 12 周 B超是唤醒准妈妈 爱心的重要胎教工具	74
初次问诊和建档	74
检查项目	74
学会看B超单	74
B超检查时间不宜过早	75
专题 胎宝宝脑发育的营养需求	76
本月胎教月记	77





Part 4

孕中期的胎教——抓住胎教的最佳时机

脑部发育加速进行

——怀孕13~16周的胎教方案

本月胎宝宝的发育情况 80

本月准妈妈的变化 80

本月需要注意的事项 81

本月胎教要点 82

准爸爸胎教课堂 83

孕期第13周 宁静即胎教 84

学会愉悦、宁静地生活 84

多去欣赏大自然的美 84

准妈妈静坐安胎法 85

孕期第14周 胎宝宝爱运动 86

可以做简单的体操 86

可做有益身心的皮拉提斯运动 87

帮助胎宝宝做体操 87

和胎宝宝做互动游戏 87

孕期第15周 关注胎宝宝胎动里的

健康信息 88

对胎宝宝进行触觉、听觉训练 88

全方位提升胎宝宝的能力 88

准妈妈要小心这三种异常胎动 89

孕期第16周 做个靓丽准妈妈 90

靓丽孕妇装,让准妈妈更有孕味 90

穿着得当也能有好心情 90

准妈妈文胸选择学问大 90

选择适宜的防辐射服 91

其他服饰的选择 91

专题 孕期要定期做产前检查 92

本月胎教月记 93

胎教进行中

——怀孕17~20周的胎教方案

本月胎宝宝的发育情况 94

本月准妈妈的变化 94

本月需要注意的事项 95

本月胎教要点 96

准爸爸胎教课堂 97

孕期第17周 准妈妈的爱为胎教添动力 98

让胎宝宝感受到母爱 98

激发潜藏在心中的无限母爱 98

重视营养也是爱胎宝宝的表现 98

积极心态是表达爱意的基础 99

欣赏世界名画,激发母爱 99

孕期第18周 涂涂画画里的胎教密码 100

绘画胎教,艺术的熏陶 100

用想象力给胎宝宝画像吧 100

让胎宝宝通过卡片了解世界 101

教胎宝宝认识各种图形 101

孕期第19周 与胎宝宝一起听音乐 102

让胎宝宝通过音乐感受欢乐 102

胎教音乐的“黄金三守则”	102
临睡前, 和胎宝宝一起听《摇篮曲》	102
胎教音乐切忌选择不当	103
孕期第 20 周 语言胎教这样做	104
语言胎教这样做才有效	104
给胎宝宝讲童话故事	104
要顾及胎宝宝的反应	104
和胎宝宝的对话训练	104
可以实施简单的英语胎教了	105
专题 孕期要进行的特殊检查	106
本月胎教月记	107

大脑皮质发育完全

——怀孕21~24周的胎教方案

本月胎宝宝的发育情况	108
本月准妈妈的变化	108
本月需要注意的事项	109
本月胎教要点	110
准爸爸胎教课堂	111

孕期第 21 周 职场准妈妈饮食全攻略 ...	112
合理摄取营养最重要	112
如何吃好工作餐	112
预防贫血, 吃对食物也是胎教	112
工作餐小叮咛	113

孕期第 22 周 美育胎教, 让胎宝宝全面发展 ...	114
强化美育胎教	114
准妈妈可多欣赏艺术品	114
用剪纸对胎宝宝进行美育胎教	115
给胎宝宝一个色彩斑斓的世界	115

孕期第 23 周 孕中期准妈妈如何做运动 ...	116
可做综合运动	116

可适当游泳	116
可以做骨盆体操了	117
家务劳动也是一种运动胎教	117

孕期第 24 周 继续给胎宝宝施加良性的刺激	118
香薰胎教, 让胎宝宝嗅觉更灵敏	118
让胎宝宝鼻灵舌敏	118
让胎宝宝享受光明带来的刺激	118
宜给胎宝宝哼唱歌曲	119
专题 孕期B超检查的注意事项	120
本月胎教月记	121

自由神经活动越发活跃

——怀孕25~28周的胎教方案

本月胎宝宝的发育情况	122
本月准妈妈的变化	122
本月需要注意的事项	123
本月胎教要点	124
准爸爸胎教课堂	125

孕期第 25 周 准妈妈爱学习, 胎宝宝更聪明 ..	126
用变化的音调给胎宝宝讲故事	126
阅读胎教让胎宝宝更聪明	126
给胎宝宝朗诵一些美丽的散文	127
适当对胎宝宝进行英语教育	127



孕期第 26 周 胎宝宝性格父母做主	128
塑造胎宝宝的良好性格	128
准妈妈应释放压力	128
用意识来塑造理想胎宝宝	129
孕期第 27 周 做好胎宝宝的监测	130
触动准妈妈心弦的胎动声	130
数胎动也是很好的直接胎教	130
胎心音监测方法	131
其他几种自我监测法	131
孕期第 28 周 与胎宝宝互动	132
适时进行抚摸胎教	132
帮助胎宝宝“宫内散步”	132
外出放飞心情	133
继续做好情绪胎教	133
专题 孕期乱用药, 胎教之功全白费 ...	134
本月胎教月记	135

Part 6

孕晚期的胎教——巩固胎教的成果

获得完整的五感

——怀孕29~32周的胎教方案

本月胎宝宝的发育情况	138
本月准妈妈的变化	138
本月需要注意的事项	139
本月胎教要点	140
准爸爸胎教课堂	141
孕期第 29 周 孕期营养为胎宝宝保驾护航 ...	142
孕期营养决定宝宝出生后的智力	142
多吃富含微量元素和钙、铁的食物	142
对钙、铁、锌、碘的需要量	143

孕期第 30 周 孕期不适要及早调理	144
预防妊娠期高血压综合征的发生	144
你是糖妈妈吗	145
高龄初产妇的注意要点	145
孕期第 31 周 优质胎教, 就是做 胎宝宝喜欢的事	146
胎教, 就是要向胎宝宝传递快乐	146
依据胎宝宝的生物钟进行胎教	146
胎宝宝喜欢适中的温度	146
摆脱消极情绪, 让胎宝宝积极起来	147
孕期第 32 周 越孕越美丽	148
为准妈妈拍照, 留下美丽孕程	148
消除妊娠纹, 越孕越美丽	148
准妈妈能不能进美容院	149
准妈妈忌浓妆艳抹	149
专题 准妈妈, 胎教适度就好	150
本月胎教月记	151

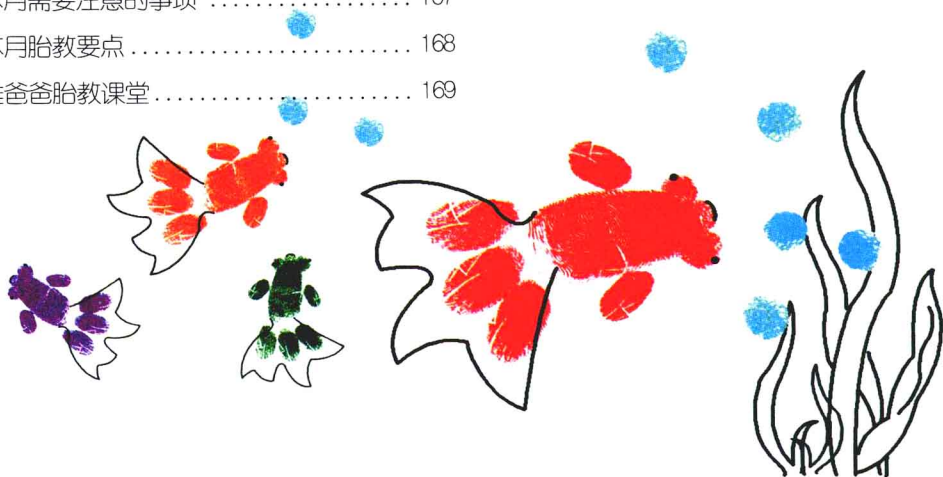
胎宝宝能对准妈妈的情绪做出明显的反应

——怀孕33~36周的胎教方案

本月胎宝宝的发育情况	152
本月准妈妈的变化	152
本月需要注意的事项	153
本月胎教要点	154
准爸爸胎教课堂	155
孕期第 33 周 给宝宝好情绪、好性格 ...	156
避免孕晚期的焦虑情绪	156
准妈妈要警惕孤独症	156
准妈妈应始终保持平和的心态	157
孕期第 34 周 巩固前期的胎教成果	158
不要放松运动胎教	158

利用卡片教胎宝宝学习	158
动手为胎宝宝设计小玩具	159
进行交流式接触胎教	159
孕期第 35 周 孕晚期, 将运动胎教 坚持到底	160
继续做抚摸胎教	160
运动量应适宜	160
准妈妈应注意劳逸结合	161
和海豚互动, 是不错的胎教方法	161
孕期第 36 周 行为胎教, 如春雨润物无声 ...	162
寓胎教于无形的行为胎教	162
不要用裤带扎紧腹部	162
别让小事影响准妈妈的健康	163
拒绝性生活	163
不要为宝宝的出生时间烦恼	163
专题 有意胎教与无意胎教	164
 本月胎教月记	165
胎宝宝具备了完整的外形, 做好出生的一切准备	
——怀孕 37~40 周的胎教方案	166
本月胎宝宝的发育情况	166
本月准妈妈的变化	166
本月需要注意的事项	167
本月胎教要点	168
准爸爸胎教课堂	169

孕期第 37 周 为宝宝的到来做准备	170
亲手制作胎宝宝出生后的用品吧	170
为宝宝打造温馨的“小天地”	170
避免沉迷备物心理	171
接近预产期, 运动要注意	171
做好完善的分娩前计划	171
孕期第 38 周 孕晚期准妈妈常见心理问题 及自救法	172
预防产前忧郁	172
消除分娩的恐惧	172
不要对家人指手画脚	173
凡事要往好处想	173
孕期第 39 周 完善分娩计划	174
制订分娩计划	174
留意分娩征兆和生产信号	174
要警惕阴道出血	175
分娩中的异常情况要早了解	175
孕期第 40 周 分娩是胎教最后一堂课 ...	176
选择最适合的分娩方式	176
宝宝的诞生影响其一生	176
专题 早教是胎教的延续	177



Part 1

胎教，帮你培育出聪明宝宝

80后是目前育儿大军的主力，有着鲜明个性的80后，他们希望养育出比自己的父母、比自己更出色的宝宝。不少凡事喜欢新潮时尚，自己还是个爱和妈妈撒娇的80后女性，却丝毫不影响发誓做一个合格妈妈的决心。要做好合格的妈妈，胎教是其中重要一环。良好的胎教不仅决定着胎宝宝的智力发育情况，更决定着宝宝出生后的健康状况。80后小夫妻们在胎教的方式方法上是否要别出心裁呢？

胎教是一门科学

实践证明，接受过良好胎教的宝宝出生后，在智力、情商等方面具有明显的优势。也许胎教无法点石成金，让你的宝宝成为一个神童，却有可能让你的宝宝成为一个令自己骄傲的人才。因此，80后的准爸妈不可忽视对腹中的胎宝宝进行胎教哦！



认识胎教

自古以来，胎教就被蒙上了一层神秘的面纱。《辞海》中对“胎教”的解释是：“孕妇怀孕期间，通过自身的修养和调养，给予胎儿良好的影响。”

因此，凡是通过给准妈妈创造良好的环境，确保准妈妈与胎宝宝正常的信息交换，使胎宝宝在生命刚开始就可以受到良好的宫内教育，从而激发胎宝宝的大脑和神经系统的潜能的所有行为都可以称为胎教。这是胎宝宝日后成为既健康又聪明的优秀人才的基础。

更具体地说，广义的胎教是指为了促进胎宝宝身心健康发育成长及保证准妈妈安全顺利地度过孕期，所采取的精神、饮食、环境、劳逸等各方面的保健措施。狭义的胎教是在加强准妈妈的精神、品德修养和教育的同时，还需要通过准妈妈利用科学的方法和手段，重视自身的健康和营养，刺激胎宝宝的各种器官，进而促进胎宝宝的身心健康发育。我们平时所说的胎教，一般是指后者。但是广义胎教和狭义胎教是统一的，不可偏废。

按其操作方法来划分，胎教主要可分为两种，即直接胎教和间接胎教。直接胎教是指直接针对胎宝宝的教育，其关键在于增加对胎宝宝的智力、情感等方面的良性刺激，以促进胎宝宝的宫内发育；间接胎教是指准妈妈及其他人通过改善胎宝宝生长的内部环境和

外部环境来促使胎宝宝更好成长。

因此，胎教并不神秘，任何一位准妈妈都可以对胎宝宝实施科学的胎教，为胎宝宝的健康发育“修路搭桥”，给胎宝宝一个健康、积极的开始。

人类的智力相当一部分是从胎教中获得的

越来越多的准爸妈开始相信胎教可以使宝宝更加健康聪明，因此在怀孕期间，应将胎教当成每天的必修课。有研究者通过长期的观察和实验得出了“人类的智力一部分受遗传影响，一部分靠胎内环境”的结论。

胎教的内容集情感、艺术、形象和声音于一体，可以全面地促进胎宝宝右脑的发育，使其出生后具备更灵敏的知觉和空间感，而且具备更强的音乐、绘画、整体和几何、空间鉴别能力。同时，胎教给胎宝宝大脑以新鲜丰富的信息刺激，有利于胎宝宝大脑的健康发育。

此外，胎教不仅有利于胎宝宝感知能力的培养，而且有利于胎宝宝情感接受能力的培养。抚摸胎宝宝时，胎宝宝能做出相应的回应；给胎宝宝播放音乐或唱歌时，胎宝宝会变得很安静，这都是胎宝宝感知能力和情感接受能力的体现。

胎教对胎宝宝的影响是整体性的，因此有助于胎宝宝综合素质的塑造。如果胎宝宝能够在人生的开始就受到整体性的教育，那么这种教育就会对其心灵产生长远的、深刻的、潜移默化的影响，最终使宝

宝日后的人格趋向完善。

尽管人智能的发育受后天环境与教育等多种因素的影响，很难单独评价胎教的作用。但胎教为胎宝宝的智能发育奠定了良好的基础，并对宝宝出生后早期教育的开发起到了积极作用，这一点是毋庸置疑的。

错过胎教，让人遗憾

我们应该认识到，胎教属于自己和胎宝宝的机会只有一次，一旦错过，可能成为终生的遗憾。建议准妈妈珍惜为胎宝宝做胎教的机会，别让孕期及人生留下遗憾。

孕前哪些工作需要调换

孕前，准妈妈不必辞掉工作，但有些工作对胎宝宝有不良影响，还是应该尽量避开：

- 经常接触铅、镉、汞等金属的工作。
- 高温作业、振动作业或噪音过大、高强度的工作。
- 接触放射性辐射危险的工作。
- 医务工作者，尤其是某些接触传染性病人的工作。
- 需接触刺激性物质或有毒化学物品的工作。
- 夜班或需常加班熬夜的工作。

古人留给我们的胎教法

我国对胎教的认识和实践都比较早，历史源远流长。而且我国从古代开始，就已经十分重视胎教了。那么，古代是怎样实施胎教的呢？



古书中对胎教的记载

随着社会的发展，越来越多的人开始重视胎教。在大家的思想中，胎教是近年来才兴起的，其实古代的时候，我国就开始有胎教一说了，这可以在我国古书中找到依据：

♥秦汉时有“目不视恶色，耳不听淫声，口不出傲言，能以胎教”的论述。意思是说，孕期的女性不宜看不良的东西，不宜听嘈杂的声音，不宜说粗鲁的话语，以此来进行胎教。

♥西汉刘向的《烈女传·周室三母》中提到：“古者妇人妊子，寝不侧，坐不边，立不跽，不食邪味，割不正不食，席不正不坐，目不视于邪色，耳不听于淫声。夜则令瞽诵诗书，道正事。如此，则生子形容端正，才德必过人矣。故妊子之时必慎所感。感于善则善，感于恶则恶。人生而肖万物者……”是说，古时候女性怀了身孕，睡觉时就不能侧着身子，座席不靠边，不用一只脚站立，不吃有异味的东西。食物切得不正不吃，席子放得不正不坐，眼睛不看邪僻的色彩，耳朵不听浮靡颓废的声音。夜晚让乐官吟诵诗歌，讲述正人君子的事迹。这样生下的宝宝必定相

貌端庄，才智和品德都出类拔萃。

♥隋代名医巢元方在他的医学名著《诸病源候论·妊娠候》中谈到：“子欲端正庄严，常口谈正言，身行正事。”意思是说，要想宝宝生出来之后有正气，那女性就要在怀孕期间保持正气。

♥唐代名医孙思邈在他的医学名著《千金要方·养胎》中提到：“调心神，和性情，节嗜欲，遮事清静。”意思是说，怀孕时要调节心情，万事保证清静。

♥宋代名医陈自明在他的《妇人大全良方》中，说道：“夫人以胃气壮实，冲任荣和，则胎得所，如鱼处渊；若气血虚弱，无以滋养，则始终不能成也。”意思是准妈妈阴阳之气调和荣盛，胎宝宝就会有好的生长条件，反之则不会健康成长。

♥明代名医张景岳在他的医学名著《景岳全书》中谈到了胎气不安现象的原因，他认为：“盖胎气不安，必有所因，或虚或实，或寒或冷，皆能为胎气之病。”意思是，胎宝宝出现不安现象，一般都与准妈妈饮食起居不当有关，准妈妈饮食起居必须十分注意。

……

以上胎教法是古人经验的总结，对现代人进行胎教有一定的参考价值。



准妈妈须知的古代逐月胎教法

逐月胎教法的理论依据是中医的逐月养胎法，它保留了养胎的基本要求，增加了胎教的注意事项，使得准妈妈的孕期胎教更明确。其主要内容是：

♥孕1月，准妈妈刚受孕，胎孕不固，切忌房事。初孕妊娠反应较大，心情易烦躁不安，应多休息，调整情绪。

♥孕2月，居室要安静，做饭应当照顾准妈妈的口味，注意天气冷暖变化，工作宜轻松简单，要避免噪声和电磁辐射。

♥孕3月，禁止乱用药物，以免损害已成形的胎宝宝。可听音乐、看画报、读小说等，保持良好的情绪。

♥孕4月，准妈妈可适度打扮，增加美感。可进行户外散步，应适当补充营养，适应胎宝宝生长发育需要。

♥孕5月，准妈妈应保证充分休息，可做些简单家务，不吃生冷食物，可以开始和胎宝宝对话。

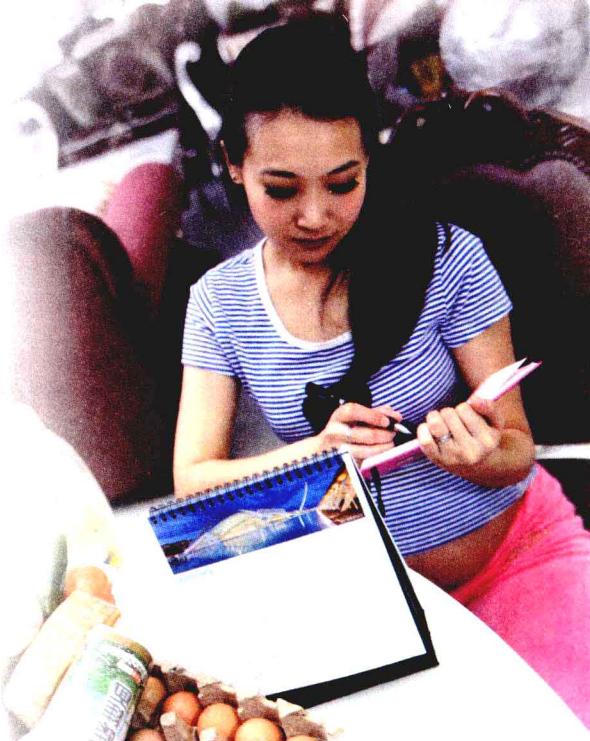
♥孕6月，准妈妈应给胎宝宝听音乐，衣着宜宽大合体，要注意休息，准爸爸要增强胎教责任感。

♥孕7月，准妈妈可做产前体操，以运行气血，辅以心意养生锻炼，积蓄体力，防止风寒侵袭造成早产。

♥孕8月，静心养息，多动手脚，保持情绪稳定，准备宝宝的衣物，强化与胎宝宝的沟通，宜进行审美想象。

♥孕9月，禁房事，聆听音乐，坚持书写胎教日记，按时去医院进行产前检查。

♥孕10月，准妈妈要放松情绪，帮助胎宝



***在适合的月份做合适的胎教，会使胎教的效果更加显著。**

宝“散步”和“做体操”，遵照医嘱做好临产准备。

古代逐月胎教法对于准妈妈来说有一定的参考价值，应该尽可能实施。

古人胎教“六字经”

1. 调，即调心志。
2. 节，即节房事。
3. 节，即节饮食，也就是饮食要有所控制。
4. 适，即适劳逸。
5. 慎，即慎寒温。
6. 戒，即戒生冷。

准妈妈应制订科学的胎教方案

古时候流传的胎教方法很多，但重养胎而轻胎教却是它的不足。随着社会的进步以及人们对胎教认识程度的加深，胎教的内涵和实施又有了新的内容，建议80后的准妈妈根据自己的实际情况，制订适合自己的科学的胎教方案。



树立科学的胎教态度

经常会有一些失实宣传称，胎教能培育出神童。这其实是一种误导，胎教只是通过科学的方法，使每个普通的宝宝更健康、更聪明，提高其综合素质，并不是说进行过胎教的宝宝，个个都是神童。

胎教的主要目的是让宝宝的大脑、神经系统及各种感觉机能、运动机能发展得更健全完善，为出生后接受各种刺激、训练打好基础，使宝宝对未来的自然与社会环境具有更强的适应能力。因此，不要把胎教神化，而要脚踏实地、科学地进行胎教。这才是正确的、科学的胎教态度。



在心情好的时候进行胎教

良好的心态，融洽的感情，是准妈妈怀孕、优生的重要因素，在夫妻感情融洽、家庭气氛和谐、心态良好的情况下，受精卵就会“安然舒适”地在子宫内发育成长，生下的宝宝就更健康、聪慧。

早孕反应是准妈妈怀孕后正常的生理现象，怀孕3个月后会逐渐消失。而在怀孕的前3个月，是胎教的开始阶段，又是胎宝宝各器官分化的关键时期。准妈妈的情绪可以通过内分泌的改变影响胎宝宝的发育，因此，保持健康而愉快的心情是这一时期胎教的关键，这一时期，准妈妈还要积极克服孕吐。为了孕育出一个聪明、健康、活泼的宝宝，准妈妈要以博大胸

*****在心情好的时候进行胎教，会收到事半功倍的效果。



爱心来对待胎宝宝，加强自身修养，学会自我心理调节，善于控制和缓解不健康情绪。准妈妈不妨多听听轻快、柔和、平缓的音乐，多接触大自然，看一些轻松欢快的电影，避免消极情绪的牵绊。



选择适合自己的胎教方案

现在社会上有种类繁多的“胎教方案”，这些方案往往宣称按照自己的胎教方法培养出来的宝宝的智力如何超常。而现在多数的准爸妈都信奉“别让自己的宝宝输在起跑线上”，于是便纷纷购买其“胎教方案”。这些方案中确实有一些是科学的，但是也不乏一些所谓的“胎教方案”只是出于经济目的，它们倡导的胎教理论可能根本经不起推敲，也就谈不上实践证明了，有的甚至和儿童发展的自然规律是背道而驰的。

因此，准爸妈选择胎教方案时，应选择正规的专业单位及渠道，还要联系自身实际情况，比如经济状况、时间、距离远近等，只有这样，才能在众多的胎教方案中识别出和选择到适合自己的胎教方案。



了解胎教的理论基础

♥**教育学理论**。胎教是人一生中所接受的全部教育中最基础的部分。因此，这种理论重视准妈妈在胎教过程中的主导作用。准妈妈需要了解基本的教育学理论，以良好的行为习惯和审美情趣进行胎教，做胎宝宝的好榜样。

♥**心理学理论**。准妈妈的暗示、期望、焦虑、应激等心理现象对胎宝宝的生长发育有直接影响，准妈妈应掌握和了解必要的心理科学常识，使之能够把握自己的心理活动，以愉快的情绪和积极的心态去进行胎教。

♥**生理学理论**。这个理论将胎教看作一种生理过程。外部的社会因素，会引起准妈妈内部的生理变化，进而再影响胎宝宝的身心发育。因此，胎教的主要任务就是保证准妈妈血液循环、正常的内分泌和子宫内温度、压力的平衡。



古今结合，学习胎教

早在3000年前，古人就发现了胎宝宝的身体素质、智力、性格和准妈妈的情绪、修养、生活环境有密切的关系，而且古人将胎教和养胎、保胎联系在一起，形成了自成一体的胎教法。纵观古代胎教说，我们可以发现其与现代胎教在理论上有很多不谋而合之处，准爸妈可以结合我国古代优秀的胎教方法和当代的科学胎教来学习胎教知识，并将其用在平时的胎教中去。