



健康聪明的宝宝从胎教知识的准备开始

# 胎教早教 圣经

科学胎教早教知识百科

奚宏伟◎编著



全国百佳图书出版单位  
中国中医药出版社



健康聪明的宝宝从胎教知识的准备开始

# 胎教早教 圣经

科学胎教早教知识百科

奚宏伟◎编著



中国中医药出版社  
· 北京 ·



图书在版编目 (CIP) 数据

胎教早教圣经 / 奚宏伟编著. —北京: 中国中医药出版社, 2014. 1

ISBN 978 - 7 - 5132 - 1667 - 8

I. ①胎… II. ①奚… III. ①胎教—基本知识②早期教育—基本知识 IV. ①G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 246492 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京中振源印务有限公司印刷

各地新华书店经销

\*

开本 710mm × 1000mm 1/16 印张 20 字数 266 千字

2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 1667 - 8

\*

定价 28.80 元

网址 [www.cptcm.com](http://www.cptcm.com)

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 [csln.net/qksd/](http://csln.net/qksd/)

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

# FOREWORD

## 前 言

自古以来，人们就为胎教蒙上了一层神秘的面纱，人们往往觉得胎教有点玄，甚至感到高深莫测，可望而不可及。其实，胎教一点儿都不神秘。

胎教并不是在怀孕之后才进行的，而应该从制订怀孕计划的时候就开始，这就是受孕胎教。为了生下健康、聪明的孩子，在怀孕之前，夫妇俩人做出周详的计划是必不可少的。夫妇俩人应当一起确定怀孕的日期，在接受健康检查的同时，积极锻炼身体，并采取营养均衡的饮食方案，为胎儿的到来做好充分的准备。

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？实践证明，胎教不仅对胎儿宝宝的生理发育有影响，对宝宝今后的智商、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的最初家教。斯瑟蒂克夫妇是工人出身，但却是四个智商超过 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，从而创立了斯瑟蒂克胎教法，成为全美国备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，事实上，从怀孕开始，宝宝就在妈妈的肚子里感受着母体的一切，并接受父母和身边人给予的爱护，因此我们开始倡导“社会胎教”，就是胎教的重担不应由孕妇一个人承担，宝宝不仅仅是夫妻二人的结晶，还是周围亲属关

爱的对象，更是今后承担社会未来的栋梁。因此胎教是由全社会动员地对小生命的关怀与爱护，是为了给胎儿宝宝打造一个最舒适的母体内部环境及外部环境。何况，从母体入手进行的胎教，比如音乐胎教、视觉胎教、运动胎教、饮食胎教以及情绪上的胎教，不仅能为准妈妈的身心带来愉悦和健康，也能一定程度上促进宝宝的生理发育和心理发育，这样一举两得的事，为什么不去做呢？

孩子的智商是和胎教息息相关的，而孩子的性格也同样取决于父母怎样进行胎教。因此，如果想得到性格好且健康的孩子，就一定要在胎教上多下工夫才行。

胎教，承载了父母对宝宝最美好的爱与期望，也许最后这种期望并不会达到理想的最大值，但如果能在这个过程中感受到与胎儿宝宝同在的幸福，又何尝不是对自身认知的一种反馈心得呢？所以望子成龙的父母不要将胎教当成任务或负担来完成，适度地掌握科学方法来放松和强健自己以及胎儿宝宝的身心才是最美好的胎教。

祝福每一个胎儿宝宝都能健康茁壮地长大，这是我们共同的心愿。

孕育幼苗为了结硕果，希望宝宝能够更聪明、更健康，也是父母养育宝宝的最大希望。在胎教和早教的观念已经深入人心的今天，怎样胎教最科学，怎样早教最有效？《胎教早教圣经》收集了胎教、早教的全程知识，帮助父母在孕期轻松做胎教，实现父母孕育聪明宝宝的愿望。

# Contents

## 目 录

### 第一章 认识了解什么是胎教 / 1

认识胎教 .....	2	中国古代胎教 .....	13
胎教的形式 .....	3	胎教与营养 .....	14
胎教的内容 .....	4	胎教与环境 .....	15
胎教的时间安排 .....	5	生活习惯与胎教 .....	16
胎教的方法 .....	6	情感与胎教 .....	17
胎教的作用 .....	7	胎教与调理 .....	18
营养调理 .....	8	初期的营养摄取 .....	19
胎教在日本 .....	9	胎教与思维方式 .....	20
胎教在英国 .....	10	胎养与胎教 .....	21
胎教在法国 .....	11	胎教与行为 .....	22
胎教在美国 .....	12		

### 第二章 孕1月胎教教程 / 23

<b>第1周胎教教程</b> .....	24	<b>第3周胎教教程</b> .....	35
受过胎教的宝宝是什么样的 .....	24	把好遗传基因这道关 .....	35
重视胎教环境 .....	25	孕初期的营养胎教 .....	36
认识胎教的形式 .....	25	准爸爸与胎教 .....	36
胎教的发展进程 .....	26	胎教不能操之过急 .....	37
<b>第2周胎教教程</b> .....	27	<b>第4周胎教教程</b> .....	38
了解营养胎教 .....	27	不要担忧和焦虑 .....	38
了解音乐胎教 .....	29	发怒时想想胎宝宝 .....	38
了解情绪胎教 .....	30	抛开恐惧心理 .....	39
了解联想胎教 .....	31	准爸爸要关爱妻子 .....	39
了解运动胎教 .....	32	多愁善感影响胎宝宝 .....	40
了解语言胎教 .....	33		

### 第三章 孕2月胎教教程 / 41

<b>第5周胎教教程</b> ..... 42	<b>第7周胎教教程</b> ..... 52
及时补充叶酸..... 42	这些工作不适合你..... 52
认识碘的重要性..... 43	暂时冷落你的电脑..... 54
多食有益大脑发育的食品..... 43	远离噪声..... 54
补锌要谨慎..... 44	小心使用洗洁剂..... 55
科学补钙..... 45	对装修说“不”..... 55
补充维生素B <sub>12</sub> ..... 45	远离你的宠物..... 56
补充维生素A..... 46	谨慎用药..... 57
不能过量服用维生素..... 46	<b>第8周胎教教程</b> ..... 58
<b>第6周胎教教程</b> ..... 47	合理补充蛋白质..... 58
积极应对早孕反应..... 47	减少糖的摄入量..... 59
缓解孕吐小窍门..... 48	注意饮水..... 59
拥有良好的睡眠..... 49	增加膳食纤维的摄入量..... 60
做妊娠记录..... 49	预防骨软化病..... 60
开始散步..... 50	巧选酸味食物..... 61
起居要规律..... 51	避免食用霉变食物..... 62

### 第四章 孕3月胎教教程 / 63

<b>第9周胎教教程</b> ..... 64	<b>第11周胎教教程</b> ..... 74
胎宝宝能聆听世界之音..... 64	注意厨房危害..... 74
胎宝宝的嗅觉..... 65	减少看电视的时间..... 75
胎宝宝的触觉很敏锐..... 65	注意居室环境..... 75
胎宝宝有记忆能力..... 66	少喝咖啡..... 76
胎宝宝的味觉..... 66	开车需谨慎..... 76
胎宝宝能感觉到光线的变化..... 67	<b>第12周胎教教程</b> ..... 78
胎宝宝的学习力..... 67	疏导情绪..... 78
胎宝宝能感受到孕妈妈的情绪..... 68	学用自律训练法..... 79
<b>第10周胎教教程</b> ..... 69	通过居室环境调整情绪..... 79
任劳任怨做家务..... 69	为了宝宝不发脾气..... 79
陪她一起去检查..... 70	睡个午觉心情好..... 80
多学习孕育知识..... 70	在清晨微笑..... 80
性生活要节制..... 71	做瑜伽放松心情..... 81
细心体贴一些..... 71	做孕妈妈体操..... 81
学习按摩..... 71	生活丰富不烦躁..... 82
给她心理支持..... 72	

### 第五章 孕4月胎教教程 / 83

<b>第13周胎教教程</b> ..... 84	妊娠纹的预防和调理..... 89
增加碳水化合物、脂肪、蛋白质的摄入量..... 84	缓解面部妊娠斑的有效方法..... 90
摄入足够的维生素..... 85	洗澡洗出好心情..... 91
要注意补铁..... 85	乌亮头发惹人爱..... 91
适当多吃鱼类..... 86	漂亮衣服,美丽心情..... 92
<b>第14周胎教教程</b> ..... 87	手部护理..... 92
身材保持从孕期开始..... 87	足部护理..... 93
选择合适的护肤品..... 88	<b>第15周胎教教程</b> ..... 94
	爱抚宝宝..... 94

稳定情绪的呼吸训练 .....	95	读文学作品 .....	100
给胎宝宝播放音乐 .....	96	学习美学知识 .....	100
给胎宝宝唱歌 .....	96	学唱名曲 .....	100
和准爸爸一起想象爱情的结晶 .....	97	试着动手设计小玩具 .....	101
时时刻刻刻心声 .....	97	静下心来动动手 .....	101
<b>第 16 周胎教教程 .....</b>	<b>99</b>	学习剪纸 .....	102
学习绘画 .....	99		

## 第六章 孕 5 月胎教教程 / 103

<b>第 17 周胎教教程 .....</b>	<b>104</b>	看可爱的宝宝图片 .....	114
运动胎教好处多 .....	104	买束花回家 .....	114
带着胎宝宝去散步 .....	105	与宝宝温柔交流 .....	115
适当外出旅游 .....	106	买几件宝宝穿的小衣服 .....	115
游泳是项好运动 .....	107	为做妈妈而自豪 .....	115
做孕妈妈减压操 .....	107	监测胎动很重要 .....	116
<b>第 18 周胎教教程 .....</b>	<b>109</b>	让准爸爸学会量宫底 .....	117
美学胎教 .....	109	为胎宝宝穿托腹带 .....	117
呼唤胎教 .....	110	<b>第 20 周胎教教程 .....</b>	<b>118</b>
文学胎教 .....	110	合理摄取营养 .....	118
色彩胎教 .....	111	多吃健脑食品 .....	119
光照胎教 .....	111	维生素 E 有助于安胎保健 .....	119
脑呼吸胎教 .....	112	多喝石榴汁 .....	120
<b>第 19 周胎教教程 .....</b>	<b>113</b>	不宜只吃精制米面 .....	121
晚间爱抚 .....	113	多吃抗斑食物 .....	121
给胎宝宝取个乳名 .....	114	清晨饮水益处多 .....	122

## 第七章 孕 6 月胎教教程 / 123

<b>第 21 周胎教教程 .....</b>	<b>124</b>	孕妈妈的走姿 .....	135
抚摩可爱的胎宝宝 .....	124	孕妈妈的坐姿 .....	136
踢肚小游戏 .....	125	孕妈妈的蹲跪姿势 .....	136
英语胎教第一课——教胎宝宝认字母 .....	125	孕妈妈要巧做家务 .....	137
准爸爸的呼唤训练 .....	126	孕妈妈开车要系安全带 .....	138
随时随地与胎宝宝交流 .....	126	孕妈妈出行需选择好交通工具 .....	138
找个话题和宝宝聊聊 .....	127	<b>第 24 周胎教教程 .....</b>	<b>140</b>
与胎宝宝一同享受日光浴 .....	127	孕期预防便秘有绝招 .....	140
品格养胎心灵操 .....	128	孕期痔疮防患于治 .....	141
<b>第 22 周胎教教程 .....</b>	<b>129</b>	孕妈妈肋骨疼不要怕 .....	142
根据孕期选音乐 .....	130	改善浮肿有妙方 .....	142
古典音乐益处多 .....	131	缓解腰背疼痛 .....	143
听首圆舞曲 .....	131	缓解孕期手腕疼 .....	144
想象“音乐形象” .....	132	改善孕期头痛 .....	144
为宝宝唱欢快的歌 .....	132	孕妈妈抽筋可以这样办 .....	145
<b>第 23 周胎教教程 .....</b>	<b>133</b>	缓解胃痛和消化不良 .....	146
保持适中活动量 .....	133	减轻坐骨神经痛 .....	146
孕妈妈的睡姿 .....	134	尿频的孕妈妈别着急 .....	146
孕妈妈上楼梯的姿势 .....	134	孕妈妈皮肤痛痒这样治 .....	147
孕妈妈的站姿 .....	135	孕妈妈静脉曲张防治办法 .....	147



## 第八章 孕7月胎教教程 / 149

- 第25周胎教教程** ..... 150
- 经常与胎宝宝进行语言交流 ..... 150
  - 陪宝宝一起朗诵 ..... 151
  - 美丽的童话胎教 ..... 152
  - 日记胎教 ..... 153
- 第26周胎教教程** ..... 154
- 孕妈妈的“白日梦” ..... 154
  - 和宝宝一起玩记忆游戏 ..... 155
  - 学习拉梅兹放松法 ..... 155
  - 胎动联想胎教法 ..... 156
  - 在入睡前想象 ..... 156
- 第27周胎教教程** ..... 158
- 胎教游戏活动要规律 ..... 158
  - 我编织,我快乐 ..... 159
  - 轻拍游戏胎教 ..... 159
  - 奇妙的数字之旅 ..... 160
  - 教胎宝宝认识图形 ..... 160
- 第28周胎教教程** ..... 161
- 与胎宝宝一起享受“音乐浴” ..... 161
  - 欣赏民歌《春天来了》 ..... 162
  - 和宝宝一起听古筝曲《渔舟唱晚》 ..... 162
  - 和宝宝一起听《小星星变奏曲》 ..... 163
  - 欣赏圆舞曲《蓝色多瑙河》 ..... 163

## 第九章 孕8月胎教教程 / 165

- 第29周胎教教程** ..... 166
- 什么是早产 ..... 166
  - 哪些情况下须引产 ..... 167
  - 如何预防宝宝早产 ..... 167
  - 多吃鱼可预防早产 ..... 169
  - 孕期容易出现哪些炎症 ..... 169
- 第30周胎教教程** ..... 171
- 创造良好的子宫环境 ..... 171
  - 孕妈妈的品格养胎 ..... 172
  - 孕妈妈的行为影响胎宝宝 ..... 172
  - 孕妈妈怎样快乐起来 ..... 173
  - 培养生活情趣 ..... 174
- 第31周胎教教程** ..... 175
- 哼唱几首快乐的歌 ..... 175
  - 教你的胎宝宝来唱歌 ..... 176
  - 听《E小调第九交响曲》 ..... 177
  - 听《土耳其进行曲》 ..... 177
  - 给胎宝宝上常识课 ..... 178
- 第32周胎教教程** ..... 179
- 孕晚期要注意饮食安排 ..... 179
  - 勿大量进补 ..... 180
  - 孕晚期一日食谱 ..... 180
  - 吃点小零食 ..... 181
  - 让宝宝在妈妈肚子里就爱上蔬菜 ..... 181

## 第十章 孕9月胎教教程 / 183

- 第33周胎教教程** ..... 184
- 孕晚期要注意的日常生活细节 ..... 184
  - 做好保健工作 ..... 185
  - 避免远行 ..... 186
- 第34周胎教教程** ..... 187
- 现在开始记忆训练更有效 ..... 187
  - 抚摩胎宝宝头部、背部和四肢 ..... 188
  - 一起分享优雅作品 ..... 188
  - 给胎宝宝讲《狼来了》 ..... 189
  - 讲《洋兔子大穿新装》 ..... 190
  - 讲《小蝌蚪找妈妈》 ..... 190
- 第35周胎教教程** ..... 192
- 通过数胎动与胎宝宝交流 ..... 192
  - 和宝宝“藏猫猫” ..... 193
  - 做好必要的物质支持 ..... 193
  - 分娩镇痛,准备爸来帮忙 ..... 194
  - 帮孕妈妈做这些事 ..... 195
- 第36周胎教教程** ..... 197
- 宫内训练 ..... 197
  - 去公园散步 ..... 198
  - 做放松运动 ..... 199
  - 深呼吸操 ..... 199

## 第十一章 孕10月胎教教程 / 201

- 第37周胎教教程** ..... 202
- 持之以恒做胎教 ..... 202
  - 光敏感训练 ..... 203
  - 教胎宝宝认识动物 ..... 203
  - 听《欢乐颂》 ..... 204
  - 艺术熏陶 ..... 204
- 第38周胎教教程** ..... 206
- 现在生产很安全 ..... 206

孕妈妈压力大易造成宝宝免疫差 ..... 207  
 孕妈妈为什么而焦虑 ..... 207  
 排解对分娩的恐惧 ..... 208  
 准爸爸也患产前焦虑症 ..... 209

**第 39 周胎教教程** ..... 211  
 产前爱抚 ..... 211  
 将情绪调整到最佳状态 ..... 212  
 听莫扎特的《春泉》 ..... 212

和胎宝宝一起读书 ..... 213  
 给胎宝宝讲《乌鸦喝水》的故事 ..... 213  
 听名曲《月光》 ..... 214

**第 40 周胎教教程** ..... 215  
 分娩前的征兆 ..... 215  
 了解正常的分娩经过 ..... 216  
 如何面对产痛 ..... 217  
 胎教是新生儿早教的良好基础 ..... 217

**第十二章 新生儿早教教程 / 219**

**第 1 月宝宝智能开发教程** ..... 220  
 宝宝各种能力的发展状况 ..... 220  
 促进宝宝发育的营养方案 ..... 221  
 促进神经系统发育的训练 ..... 221  
 运动能力训练① ..... 223  
 运动能力训练② ..... 223  
 运动能力训练③ ..... 223  
 运动能力训练④ ..... 224

触觉能力训练 ..... 224  
 听觉能力训练 ..... 225  
 思维能力训练 ..... 225  
 视觉能力训练① ..... 225  
 视觉能力训练② ..... 226  
 视觉能力训练③ ..... 226  
 动作协调能力训练 ..... 227

**第十三章 婴儿早教教程 / 229**

**第 2 月宝宝智能开发教程** ..... 230  
 宝宝各种能力的发展状况 ..... 230  
 促进宝宝发育的营养方案 ..... 231  
 听觉能力训练① ..... 232  
 听觉能力训练② ..... 232  
 触觉训练① ..... 233  
 触觉训练② ..... 233  
 语言能力训练 ..... 233  
 视觉能力训练① ..... 234  
 视觉能力训练② ..... 234  
 运动能力训练 ..... 235  
 嗅觉能力训练 ..... 235  
 身体平衡能力训练 ..... 235  
 信任能力训练 ..... 236  
 交往能力训练 ..... 236

听觉能力训练 ..... 243  
 语言能力训练① ..... 243  
 语言能力训练② ..... 244  
 思考能力训练 ..... 244  
 肢体协调能力训练 ..... 244

**第 3 月宝宝智能开发教程** ..... 237  
 宝宝各种能力的发展状况 ..... 237  
 促进宝宝发育的营养方案 ..... 238  
 观察思考能力训练 ..... 239  
 触觉能力训练① ..... 239  
 触觉能力训练② ..... 240  
 精细动作能力训练 ..... 240  
 运动能力训练 ..... 240  
 发音能力训练 ..... 241  
 视觉能力训练① ..... 241  
 视觉能力训练② ..... 242  
 辨别声音方向能力训练 ..... 242  
 嗅觉能力训练 ..... 242  
 审美能力训练 ..... 243

**第 4 月宝宝智能开发教程** ..... 245  
 宝宝各种能力的发展状况 ..... 245  
 促进宝宝发育的营养方案 ..... 246  
 视觉反应能力训练 ..... 247  
 数学能力训练 ..... 247  
 适应能力训练 ..... 248  
 精细动作能力训练 ..... 248  
 运动能力训练 ..... 248  
 认识颜色应能力训练 ..... 249  
 观察思考能力训练 ..... 249  
 空间想象能力训练 ..... 250  
 解决问题能力训练 ..... 250  
 观察与创新能力训练 ..... 251  
 视觉记忆能力训练 ..... 251

**第 5 月宝宝智能开发教程** ..... 252  
 宝宝各种能力的发展状况 ..... 252  
 促进宝宝发育的营养方案 ..... 253  
 认识数字能力训练 ..... 254  
 听觉能力训练 ..... 254  
 辨别声音能力训练 ..... 255  
 身体协调能力训练 ..... 255  
 认识大小能力训练 ..... 256  
 平衡能力训练 ..... 256  
 创造能力训练 ..... 256

亲培养能力训练 .....	257	培养数学兴趣训练 .....	282
<b>第6月宝宝智能开发教程 .....</b>	<b>258</b>	接触空间概念能力训练 .....	283
宝宝各种能力训练 .....	258	图案创新能力训练 .....	283
促进宝宝发育的营养方案 .....	259	解决问题能力训练 .....	284
记忆与思考能力训练 .....	260	刺激交流能力训练 .....	284
语言理解能力训练 .....	260	肢体协调能力训练 .....	285
语言交流能力训练 .....	260	<b>第9月宝宝智能开发教程 .....</b>	<b>286</b>
手眼协调能力训练① .....	261	宝宝各种能力的发展状况 .....	286
手眼协调能力训练② .....	262	促进宝宝发育的营养方案 .....	287
观察模仿能力训练 .....	262	语言表达能力训练 .....	288
身体灵活能力训练 .....	262	发音能力训练 .....	288
解决问题能力训练 .....	263	语言反应能力训练 .....	289
观察思考能力训练① .....	263	视觉记忆能力训练 .....	289
观察思考能力训练② .....	264	刺激交流能力训练 .....	290
联系感情能力训练 .....	264	<b>第10月宝宝智能开发教程 .....</b>	<b>291</b>
刺激交流能力训练 .....	264	宝宝各种能力的发展状况 .....	291
<b>第7月宝宝智能开发教程 .....</b>	<b>266</b>	促进宝宝发育的营养方案 .....	292
宝宝各种能力的发展状况 .....	266	丰富语言词汇量能力训练 .....	293
促进宝宝发育的营养方案 .....	267	提高语言能力训练 .....	294
身体协调能力训练① .....	268	思维能力训练 .....	295
身体协调能力训练② .....	268	视觉记忆能力训练 .....	295
身体协调能力训练③ .....	269	视觉反应能力训练 .....	296
身体协调能力训练④ .....	269	自然声音识别能力训练 .....	296
身体协调能力训练⑤ .....	269	生活自理能力训练 .....	296
身体协调能力训练⑥ .....	270	视觉刺激能力训练 .....	297
听觉能力训练 .....	270	<b>第11月宝宝智能开发教程 .....</b>	<b>298</b>
语言能力训练① .....	271	宝宝各种能力的发展状况 .....	298
语言能力训练② .....	271	促进宝宝发育的营养方案 .....	299
语言能力训练③ .....	272	独立性培养 .....	300
自我意识的训练 .....	272	身体协调能力训练 .....	301
认识数字能力训练 .....	273	视觉反应能力训练 .....	301
促进亲子关系训练 .....	273	独立解决问题能力训练 .....	301
认识能力的训练 .....	274	听力分辨能力训练 .....	302
交往能力训练 .....	274	认识数字能力训练 .....	302
视觉反应能力训练① .....	274	形象认知能力训练 .....	303
视觉反应能力训练② .....	275	语文理解能力训练 .....	303
观察模仿能力训练 .....	275	观察模仿能力训练 .....	303
<b>第8月宝宝智能开发教程 .....</b>	<b>276</b>	<b>第12月宝宝智能开发教程 .....</b>	<b>305</b>
宝宝各种能力的发展状况 .....	276	宝宝各种能力的发展状况 .....	305
促进宝宝发育的营养方式 .....	277	促进宝宝发育的营养方案 .....	306
培养自信心 .....	278	认识声音能力训练 .....	307
培养乐观性格 .....	279	认识数字能力训练 .....	307
卫生习惯培养 .....	279	观察思考能力训练 .....	307
培养专注力 .....	280	认知图形能力训练 .....	308
生活习惯的培养 .....	280	语言理解能力训练 .....	308
视觉反应能力训练 .....	281	区别体积大小能力训练 .....	309
认识数字能力训练 .....	281	创造能力训练 .....	309
发音能力训练 .....	282	空间概念能力训练 .....	310
观察模仿能力训练 .....	282		



# 第一章

## 认识了解什么是胎教



# 认识胎教



所谓胎教，是为了促进胎儿身心健康地发育成长，并确保孕产妇安全所采取的各项保健措施。同时利用一定的方法和手段，通过母体给予胎儿，有利胎儿大脑和神经系统功能、尽早进行智力开发的有益活动，进而为出生后的继续教育奠定良好基础。

“胎教”一词源于我国古代。古人认为，胎儿在母体中能够受到孕妈妈情绪、言行的感化，所以孕妈妈必须谨守礼仪，给胎儿以良好的影响。

胎儿具有惊人的能力，为开发这一能力而施行胎儿教育，近年越来越引起人们的关注。美国著名的医学专家托马斯的研究结果表明，胎儿在6个月时，大脑细胞的数目已接近成人，各种感觉器官趋于完善，对母体内外的刺激能做出一定的反应。这就给胎教的实施提供了有力的科学依据。



# 胎教的形式



广义胎教指为了促进胎儿生理上和心理上的健康发育成长，同时确保孕产妇能够顺利地度过孕产期所采取的精神、饮食、环境、劳逸等各方面的保健措施。因为没有健康的母亲，也不会出生强壮的胎儿。有人也把广义的胎教称为“间接胎教”。

狭义胎教是根据胎儿各感觉器官发育成长的实际情况，有针对性地，积极主动地给予适当合理的信息刺激，使胎儿建立起条件反射，进而促进其大脑功能、躯体运动功能、感觉功能及神经系统机能的成熟。换言之，狭义胎教就是在胎儿发育成长的各时期里，科学地提供视觉、听觉、触觉等方面的刺激，如光照、音乐、对话、拍打、抚摩等，使胎儿大脑神经细胞不断增殖，神经系统和各个器官的功能得到合理的开发和训练，以最大限度地发掘胎儿的智力潜能，达到提高人类素质的目的。从这个意义上讲，狭义胎教也可称之为“直接胎教”。所以胎教是临床优生学与环境优生学相结合的实际具体措施。

# 胎教的内容



一般说来，胎教的内容包括三部分：听音乐、练“体操”和胎儿对话。

胎儿对音乐十分敏感。轻松愉快的乐曲，可以使胎儿烦躁的心情稳定，心率正常；相反，摇滚乐和噪声使胎儿焦虑不安，心跳加快。具体做法是将录音机的耳机放在孕妈妈的腹部，每天播放音乐数次，每次 15 ~ 30 分钟。但也有专家认为这样会损害胎儿听力。

帮助胎儿锻炼身体，练“体操”的具体做法是由准妈妈和准爸爸用手轻轻触摸胎儿。轻摸、轻触胎儿，都是对胎儿的爱抚，每次可以触摸 20 分钟左右，最好在晚上睡前进行。

触摸胎儿可以与胎儿对话同时进行。一边摸胎儿，一面轻声和胎儿“交谈”，使胎儿熟悉自己和外界的事物。胎儿在母亲体内对声音的音调、音频十分敏感，利用胎教与胎儿对话，正是沟通父母与胎儿之间感情的有益桥梁。



## 胎教的时间安排



胎儿在母体内不是终日昏睡的，而是有知觉的。胎儿可以因为母亲身体的变化，情绪的改变而发生相应的反应，也可以接受外界的刺激，如声、光、触摸等，储存记忆一直到出生。这些就为胎教提供了科学依据和实施条件。那么如何合理安排胎教呢？

准父母一般应该根据早、中、晚期胎儿发育的不同生理特点，循序渐进地进行胎教。在孕早期应准备好胎教仪器、胎教音乐磁带、胎教日记本等。从第4个月起可进行胎教，胎教时间可安排在早上起床后，午睡后或下班后，晚上临睡前。抚摩运动、对话胎教、音乐胎教可交替进行。

刚开始胎教时，每次时间以3~5分钟为宜，随着月份的增加，可延至5~15分钟，胎教内容也有所增加，但每天进行胎教的时间相对固定，内容应相对固定，循序增加。



# 胎教的方法



孕妈妈要注意了，对宝宝进行胎教要掌握科学的方法，才能达到胎教的效果。对胎儿进行胎教的方法很多，通常采用如下方法：

1. 给胎儿听轻松、柔和、悦耳的音乐，注意音量不可过大，节奏不可过快；
2. 与胎儿对话，教些简单的语言，可以描述一些声音、光和美的语言，或做简单的算术题；
3. 轻轻拍打、抚摩胎儿。促进知觉的发育，使其对触摸产生反应；
4. 轻轻呼唤他的名字。如果在怀孕 6 个月就起好名字，经常呼唤，孩子出生后对名字的反应会早一些出现。