



实用

胎教百科

小全书

于松 ◇ 主编

北京妇产医院产科副主任 主任医师
首都医科大学副教授 硕士生导师

于松

集20多年临床和教研经验 倾情打造

科学胎教，“预约”聪明、健康、快乐宝宝！

华夏出版社

实用
胎教百科
小全书

于松 ◇ 主编

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用胎教百科小全书 / 于松主编. — 北京: 华夏出版社, 2012.11

(MBook随身读)

ISBN 978-7-5080-7144-2

I. ①实… II. ①于… III. ①胎教—基本知识 IV.
①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第210410号

出品策划:  华夏文轩

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

实用胎教百科小全书

主 编 于 松

责任编辑 陈素然

封面设计 蒋宏工作室

排版制作 蒋宏工作室

图片来源 壹图

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

总 经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 北京尚唐印刷包装有限公司

开 本 720mm × 1020mm 1/32

印 张 8

字 数 120千字

版 次 2012年11月第1版 2012年11月第1次印刷

定 价 18.00元

书 号 ISBN 978-7-5080-7144-2

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

科学胎教，孕育聪明宝宝

很多人说孩子的性格和智商在娘肚子里的时候，就已经定下来了。其实这话不无道理。经过多年的研究观察，专家们发现：与没有受过胎教的孩子相比，受过胎教的孩子不爱哭，学发音较早，也能较早地理解语言；他们对音乐更敏感，大脑发育更好，运动能力也发展得更好。可见，胎教是有必要的。

据研究发现，孕4周，胎儿的视网膜开始形成；孕6周，胎儿的听觉开始发育；孕8周，胎儿的皮肤感觉开始出现；孕11~12周，胎儿的味觉发育完成；孕20周，胎儿形成了向大脑传达味觉的器官；孕32周左右，胎儿能分辨出羊水的味道；孕37周，胎儿几乎能感知任何光线……而且，胎儿能够感知母亲的情绪，分辨母亲和父亲的声音，并能对子宫内的生活保留一定的记忆。

“如何进行胎教呢？”门诊中，很多人都这样问我。这个问题不是一两句话就可以说清楚的，这本书就是

我的回答。胎教是通过刺激胎儿得以实施的，而胎儿住在妈妈的子宫里。所以胎教中，准妈妈的言行举止，情绪心理尤其重要。胎教的效果如何，准妈妈是一个甚为重要的影响因素。

胎教的施行，必须考虑胎儿的成长情况。所以本书以时间为序，从孕1月到孕10月给出了不同的有针对性的胎教方案；同样，每章开篇我都会用一定的篇幅来介绍胎儿的成长情况和母亲为适应胎儿成长产生的生理变化。

另外，我特别强调一点，胎教不是神童教育。实施胎教是为了让孩子的大脑、神经系统及各种感觉机能、运动机能发展更健全完善，为出生后接受各种刺激、训练打好基础，使孩子对未来的自然与社会环境具有更强的适应能力。希望我的这本小书能帮到各位准父母。



第一章

孕1月胎教

- ① 孕妈妈与胎宝宝的变化 002
- ② 受过胎教的孩子更聪明 006
- ③ 什么时候开始胎教 009
- ④ 准妈妈是胎教的主角 012
- ⑤ 准爸爸是胎教的必要配角 018
- ⑥ 如何进行科学胎教 022
- ⑦ 胎教中常见的心理误区 027



第二章

孕2月胎教

- ① 孕妈妈与胎宝宝的变化 032
- ② 夫妻感情对胎教有直接影响 037
- ③ 胎宝宝感觉胎教法 040
- ④ 情绪胎教：快乐是最好的胎教 045

- ⑤ 运动胎教：孕早期适宜的运动方式 049
- ⑥ 营养胎教：抓住胎儿脑发育的最佳时间 052
- ⑦ 语言胎教：与胎宝宝对话的六种方法 056



第三章

孕3月胎教

- ① 孕妈妈与胎宝宝的变化 060
- ② 全孕期准爸爸的两大重任 065
- ③ 孕期化妆与穿衣宜忌 069
- ④ 运动胎教：准妈妈的行为是无声的胎教 073
- ⑤ 想象胎教：宝宝模样的“哥德巴赫猜想” 077



第四章

孕4月胎教

- ① 孕妈妈与胎宝宝的变化 080
- ② 胎宝宝苏醒时的胎教最有效 086

③ 胎教中，准爸爸的六大禁忌	088
④ 音乐胎教：五种音乐胎教形式	093
⑤ 运动胎教：正确的呼吸法提高胎教效果	096
⑥ 艺术胎教：让宝宝感受特别的美	098
⑦ 抚摸胎教：触觉从胎宝宝时期开始	101



第五章

孕5月胎教

① 孕妈妈与胎宝宝的变化	106
② 环境胎教：令胎宝宝快乐的七件事	111
③ 音乐胎教：关注“莫扎特效应”	114
④ 营养胎教：让宝宝生来爱蔬菜	117
⑤ 想象胎教：确保准妈妈的平和心境	120



第六章

孕6月胎教

- | | |
|--------------------|-----|
| ① 孕妈妈与胎宝宝的变化 | 124 |
| ② 环境胎教：母体环境可改变宝宝性格 | 130 |
| ③ 情绪胎教：准妈妈改善情绪五建议 | 132 |
| ④ 艺术胎教：让胎宝宝感受美的魅力 | 134 |
| ⑤ 抚摸胎教：爱抚肚皮胎教法 | 138 |



第七章

孕7月胎教

- | | |
|--------------------|-----|
| ① 孕妈妈与胎宝宝的变化 | 142 |
| ② 音乐胎教：准妈妈的哼唱胎教法 | 147 |
| ③ 运动胎教：孕7月的腹式呼吸法 | 150 |
| ④ 语言胎教：给胎宝宝读童谣与儿歌 | 152 |
| ⑤ 光照胎教：通过光照调整胎宝宝作息 | 155 |



第八章

孕8月胎教

- ① 孕妈妈与胎宝宝的变化 160
- ② 语言胎教：孕期一分钟交流法 165
- ③ 阅读胎教：胎宝宝喜欢的胎教方式 167
- ④ 营养胎教：养神菜缓解孕期失眠 170



第九章

孕9月胎教

- ① 孕妈妈与胎宝宝的变化 176
- ② 环境胎教：孕妇体内环境对胎宝宝影响很大 182
- ③ 营养胎教：准妈妈如何吃传统滋补佳品 186
- ④ 七招轻松解决腹胀问题 191
- ⑤ 怀孕晚期应就医的五种情况 195



第十章

孕10月胎教

- | | |
|----------------------|-----|
| ① 孕妈妈与胎宝宝的变化 | 198 |
| ② 情绪胎教：四个方法缓解准妈妈产前焦虑 | 204 |
| ③ 准妈妈即将分娩的三个迹象 | 206 |
| ④ 准妈妈的生产行李单 | 209 |
| ⑤ 五种对分娩有帮助的运动 | 213 |
| ⑥ 分娩时的助产运动 | 216 |

附录 准爸妈读美文给宝宝听	219
---------------	-----

第一章

孕1月胎教

当肚子里突然有了一个小生命，身为准父母的你们，是否已经做好接受胎儿、照顾胎儿、培养胎儿的准备？在孕育胎宝宝的第一个月里，你应该了解哪些知识？又应该从哪些事情做起呢？请跟随我的步伐，一起来关注胎宝宝的成长，成就胎宝宝的未来吧！



孕妈妈与胎宝宝的变化

孕1月，卵子与精子相结合，形成肉眼看不见的受精卵，一个新生命开始形成了。此时，孕妈妈还不会有明显的妊娠征兆，但是会出现心理变化。



胎宝宝在妈妈的子宫安营扎寨啦

这个时期的胎儿，虽然眼睛、鼻子、耳朵还没有成形，但已经有嘴和下巴的雏形了。同时，血液循环系统、脊髓神经系统的器官，还有脑袋的原型，都已经出现了。

在这个时候，胎儿的肝脏也开始显著发育，心脏的发育尤为显著。在第2周末心脏发育成形，从第3周末起开始搏动。将胎儿与母体相连的胎盘、脐带，这个时候也开始发育了。

现在，“胎儿”已经在妈妈的子宫里安营扎寨了，准妈妈要更加注意营养和休息。



孕妈妈不会出现明显的妊娠征兆

孕1月就是从末次月经首日起到第4周的这段时间。



在肉眼看来，这时候的孕妈妈和没怀孕时几乎没有什么两样。大部分孕妇都没有很明显的征兆。

有些人可能会感到乳房胀痛或是像“感冒”了的感觉，比如在没有任何原因的情况下出现发热、发冷等症状，不用担心，过几天这些症状就会自动消失。

由于没有明显的妊娠征兆，大部分孕妇根本就不知道自己已经怀孕了。所以，已婚育龄女性一定要时刻注意观察自己的身体状况，平时不要随便吃药，不要輕易接受X线检查，更不要参加剧烈的体育活动，这样才能为胎儿准备良好的母体环境。



准妈妈会有心理变化

在这一时期，由于内分泌激素变化和早孕反应，准妈妈不仅身体出现了不适感，心理上也会产生一些强烈的反应。

1. 感情变化丰富

经常处于矛盾、烦恼、抑郁、恐怖、焦虑和疑虑之中。

2. 心理变得脆弱

原本很自信，遇事有主见，怀孕后却脆弱敏感，爱激动、流泪，依赖性增强。

3. 心理紧张

对日后的生活感到茫然，为住房、收入、照料婴儿等问题担心，导致心理紧张。

4. 经常担心

对怀孕虽然高兴，但对自己能否胜任孕育胎儿或胎儿是否正常总是持怀疑态度；对自己曾接触过某些不利因素担心不已，如放射线、电脑、装修、药物、宠物、病人等。

5. 情绪不稳定

常因一些小事嗔怪丈夫，或容易对别人产生不满情绪。

6. 兴趣发生改变

开始注意观察小孩，如玩耍、游戏或喜欢听儿歌，

对自己腹中小生命的依恋感越来越强，母爱不知不觉中已逐渐产生，并向胎儿输送。

7. 回避性生活

担心会伤害腹中的小生命，开始对性生活产生畏惧和回避心理，但有些人的性兴奋反而增强了。

8. 逐渐接受妊娠

从心理上适应并接受了怀孕这件事本身，逐渐有了准备为人母的心理感觉及心理准备。

9. 对食物喜好发生心理变化

对某些食物出现爱好或厌恶等明显改变，如以前并不喜欢吃酸性食物，现在却非常喜欢。如果情绪变化大或厌恶怀孕，可能会使孕吐反应加重，并使体重减轻，甚至发生剧烈孕吐或其他反应。

温馨叮咛

每位准妈妈的孕期体验都是独一无二的

每位准妈妈和胎儿都是独一无二的个体，状况自然也会各有特点，如有的孕妈妈在怀孕初期会有害喜的现象，但并不是没有害喜就不正常，这是因人而异的。

2 受过胎教的孩子更聪明

合理正确的胎教方法可以为胎宝宝创造有利的生长发育环境。事实证明，科学的胎教可以塑造孩子的性格，让孩子身体更健康，大脑发育更好，利于孩子健全人格的培养。总的来讲，受过胎教的孩子有以下几个特点：



不爱哭，心理更健康

这些宝宝一般情绪比较稳定，总是乐呵呵的，非常活泼可爱，夜里很少哭闹。爸爸妈妈会觉得孩子好带，与整天笑呵呵的孩子在一起，家人也会发现无限乐趣。

受过胎教的婴儿虽然在饥饿、尿湿和身体不适时也会啼哭，但得到满足之后就会停止。另外，受过胎教的婴儿有较强的感应能力，所以，他们听到妈妈的脚步声、说话声便会停止啼哭。

受过胎教的孩子容易养成正常的生活规律，例如在睡觉前播放胎教音乐或妈妈哼唱催眠曲，婴儿就能很快入睡，满月后就基本形成了白天醒、晚上睡的习惯。