

TAIJIAO

天才宝宝 YISHU 丛书



中国人口出版社

胎教艺术

编著◎高洁

送您一个健康·聪明·可爱的小宝宝





送您一个健康·聪明·可爱的小宝宝

如何避免孕期的烦躁心理
让胎儿“听”什么样的音乐
如何对胎儿进行科学的刺激
科学实施胎教应注意哪些方面



胎教艺术

TAI JIAO
YI SHU



胎教艺术

TAI JIAO
YI SHU



胎教艺术

TAI JIAO
YI SHU



胎教艺术

TAI JIAO
YI SHU





人才的造就和培养,必须从生命的最初开始,也就是说教育的开始要从胎儿期开始。把胎教理念传播到每个家庭,帮助未来的父母为胎儿创造一个健康成长与超常智能的良好环境。

现代科学不断证明,胎儿是一个有感觉的小生命,对外界的各种变化都能做出一定的反应,如胎儿对母亲心跳声、血管中的血流声及外界的语言、音乐节奏声都有反应。国内外医学家通过仪器测定:胎儿在母体内不是酣睡,而是随着自身的发育逐步具有皮肤感觉、肢体活动、呼吸运动、发声等能力,而且不由自主地接受母亲生理、心理变化的影响,产生类似的情绪反应。胎教就是根据这些,有计划地给胎儿以有益的启蒙教育,为出生后孩子的早期教育打下良好的坚实的基础。如果错过了胎教机会,出生后的孩子就难以补上这一课。因此,要教育出一个健康、聪明、可爱的宝宝,孕期胎教千万不能错过。

胎教成功与否与准妈妈的心理、营养、情绪及遗传等多种因素有关。胎教的涉及面很广,除要重视做好怀孕十月各阶段的胎教工作,还需通过抚摸、运动、音乐、语言、美学、情绪、环境、光照等等外部刺激的胎教方法,不断给胎儿灌输良好的启蒙教育。

抚摸胎教是促进胎儿智力发育,加深父母与胎儿之间情感联系的有效方法;运动胎教是指导准妈妈进行适宜的体育锻炼,促进胎儿大脑及肌肉的健康发育,有利于母亲正常妊娠及顺利分娩;音乐

胎教对于孕妇则兼有物理与心理的双重作用,优美的音乐能够促进准妈妈分泌有益健康的激素和酶,起到调节血流量及兴奋神经细胞的作用,从而改善胎盘供血状况,增加血液中的有益成分,使身体保持最佳状态,促进腹中的胎儿健康成长;语言胎教是胎儿时期胎儿与父母情感交流的桥梁,它可以使爸爸妈妈及早将自己的爱心传递给孩子,让孩子身心健康地成长;美学胎教通过母亲对胎儿进行音美、色美、行美的信号输入,陶冶情趣,改善情绪,使胎儿能置身于美好的母体内外环境,受到“美”的熏陶;情绪胎教通过对准妈妈的情绪进行调节,使之忘掉烦恼和忧虑,创造清新的氛围及和谐的心境,并且通过母亲的神经递质作用,促使胎儿的大脑得以良好的发育;环境胎教通过置身于优美的环境里,使准妈妈心情舒畅,体内各系统机能处于最佳,使胎儿处于最佳的生长环境;光照胎教可选择在每天早晨起床前与每晚看完新闻联播及天气预报之后进行,以便日后养成孩子早起床、晚学习的好习惯。

随着胎教学说风靡全球,有越来越多的胎教产品问世,如胎儿智力启迪器,胎教音乐CD、磁带等。所有这些对于希望自己的孩子聪明漂亮的夫妻来说,都是十分必要的。

亲爱的准爸爸妈妈们,您一定不想您孩子智力落后于别人。那么,请您从怀孕开始就要听从我们的安排,坚持每天进行胎教,这样您孩子的教育就提前到胎儿,相信在瓜熟蒂落之时,您一定可以得到一个智力超群的健康宝宝。

胎教艺术

目录

CONTENT

第一章 胎教的理论与实践

胎教的基本知识 / 3

胎教的概念 / 3

胎教的发展史 / 3

胎教的机制 / 5

胎教的作用 / 5

胎教的必要性 / 7

胎教的可行性 / 9

胎儿的五种感觉 / 9

胎儿的两种能力 / 12

我国的传统胎教 / 15

传统胎教法及其特点 / 16

古代胎养内容 / 17

国外胎教的发展情况 / 23

美国的“胎儿大学” / 23

国外对胎教的研究 / 26

斯瑟蒂克式胎教法 / 28

胎教的基本程序 / 34

此胎教法三个显著的特
点 / 40

从母亲体内起步 / 44

胎儿能在子宫内“窃
听” / 45

胎儿具有记忆能力 / 46

胎儿具有视觉功能 / 47

有关胎儿性格的基本特
征 / 48

胎儿通过母亲的梦向
母亲“讲话” / 50

胎儿的习惯 / 51



TAIJIAO YISHU

胎儿为何会拒吮母乳 / 52

胎儿的“思维路线” / 53

胎儿能理解母亲的感情 / 54

胎儿能否啼哭的争论 / 55

第二章 胎教的基本分类

什么是听力胎教 / 61

什么是运动胎教 / 62

什么是记忆胎教 / 63

什么是语言胎教 / 65

什么是呼唤胎教 / 65

什么是体操胎教 / 66

什么是游戏胎教 / 67

性格培养在胎教中的作用 / 68

行为培养在胎教中的作用 / 70

习惯培养在胎教中的作用 / 71

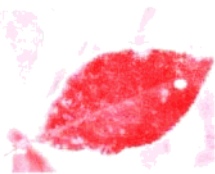
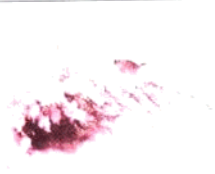
美学培养在胎教中的作用 / 72

情趣培养在胎教中的作用 / 73

形象意念在胎教中的作用 / 75

音乐熏陶在胎教中的作用 / 76

意识诱导在胎教中的作用 / 77



目录

CONTENT

大自然陶冶在胎教中的作用 / 78	避免近亲结婚 / 89
第三章 胎教实施前的准备	近亲结婚的危害 / 89
	近亲结婚子女易患遗传病 / 91
优生从择偶开始 / 83	最佳结婚年龄 / 92
应了解对方家族史 / 83	孕前营养 / 93
扩大择偶区域 / 84	孕前营养的重要性 / 93
有关Rh血型应相同的研究 / 84	应摄入哪些营养 / 94
无性病 / 85	最佳怀孕期 / 94
优势互补 / 85	孕前准备工作 / 94
优生配优 / 86	选择最佳怀孕时机 / 95
婚前体格检查 / 87	孕期营养 / 100
检查的必要性 / 87	营养的重要性 / 100
婚前检查的好处 / 87	孕期需要的营养 / 100
检查的主要内容 / 88	

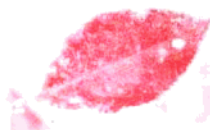




TAIJIAO YISHU



孕妇妊娠各期的食物 摄取 / 105	三项客观条件对胎教的 影响 / 123
孕妇应多吃的食品 / 106	人类的生物节律 / 127
孕妇应忌吃的食品 / 107	逐月养胎法与逐月胎教 法 / 129
遗传与胎教 / 109	环境在胎教中的作用 / 133
遗传病的危害 / 110	什么是“关键期” / 134
遗传的奥秘 / 111	环境是怎样影响胎儿的 / 137
遗传性疾病的特点 / 112	好的环境是指什么 / 142
先天愚型儿与遗传病 / 113	信息传递在胎教中的作用 / 145
遗传病的预防 / 114	两者之间的关系 / 145
有了遗传病怎么办 / 115	什么样的信息具有审 美性 / 147
第四章 胎教的实施艺术 与方法	精神在胎教中的作用 / 150
胎教应从婚孕开始 / 119	孕妇应具有的基本意识 / 150
两大因素对胎教的影响 / 119	孕妇有关的自我修养 / 153



目录

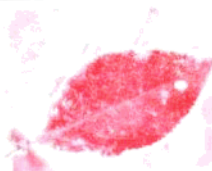
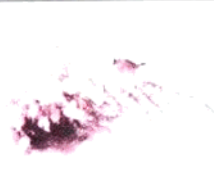
CONTENT

一个有趣的实验 / 155	音乐胎教的科学原理 / 200
想像在胎教中的作用 / 160	音乐可拨动胎儿的心弦 / 203
简单易行的练习方法 / 161	音乐胎教的基本注意事 项 / 203
孕妇的健与美 / 164	应欣赏哪些乐曲 / 207
休养对胎教的影响 / 166	胎教音乐教材 / 216
孕妇如何休息调养 / 166	触摩在胎教中的作用 / 221
文学的独特魅力 / 171	触和摩的作用和功能 / 221
几种值得一试的胎教 方法 / 179	人类皮肤的需要 / 224
饮食在胎教中的作用 / 184	三种方式 / 227
什么是“节嗜欲” / 184	语言在胎教中的作用 / 230
孕妇应怎样调理饮食 / 186	有关对话训练的实验 / 230
烹饪对孕妇饮食的影响 / 189	两种形式的共同效果 / 234
孕妇的一般饮食要求 / 194	学习在胎教中的作用 / 238
最重要的胎教方式 / 196	什么是胎儿的学习 / 239
胎儿爱听音乐 / 196	学习胎教的方法 / 244
	胎儿在体内学习的特点 / 246



TAIJIAO YISHU

器具在胎教中的作用 / 249	暴躁心理 / 269
怎样让胎儿“玩”玩具 / 250	猜想心理 / 271
一种新的胎教器 / 252	
第五章 准妈妈常见心理与胎教	
求教心理 / 261	羞怯心理 / 272
烦躁心理 / 262	备物心理 / 274
担心心理 / 263	热切心理 / 275
忧郁心理 / 265	怀疑心理 / 276
淡漠心理 / 266	焦急心理 / 277
依赖心理 / 268	紧张心理 / 279



TAIJIAO 目录 YISHU

CONTENT

第六章 准爸爸在胎教中的角色

切莫忘了做爸爸的责任 / 283

做好后勤工作 / 283

适当调节妻子的情绪 / 284

做点“自我牺牲” / 284

激发妻子的爱子之情 / 285

协助妻子搞好音乐胎教 / 286

丰富妻子的业余生活 / 287

你了解妻子吗 / 287

女人的力气表现在韧性上 / 288

女人善于用直觉观察事物 / 288

女人十分重视自己在家庭和社会中的价值 / 289

一位孕妇的自述 / 290

天才的父亲留下的思索 / 292

爱是什么 / 294

跟胎儿搭话 / 296

未来的爸爸来帮忙 / 298

量宫底 / 298

听胎心音 / 298

数胎动 / 299

称体重 / 299

第七章 十月胎教

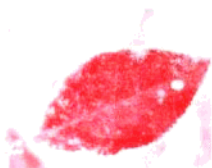
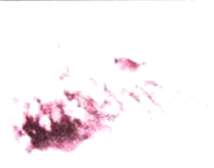
第1个月胎教 / 303

胎儿特征 / 303



TAIJIAO YISHU

母体变化	/ 303	母体变化	/ 318
胎教事项	/ 304	胎教事项	/ 319
胎教食谱	/ 306	胎教食谱	/ 322
准妈妈饮食禁忌	/ 307	准妈妈饮食禁忌	/ 323
第2个月胎教	/ 308	第5个月胎教	/ 324
胎儿特征	/ 308	胎儿特征	/ 324
母体变化	/ 308	母体变化	/ 324
胎教事项	/ 309	胎教事项	/ 325
胎教食谱	/ 310	胎教食谱	/ 327
准妈妈饮食禁忌	/ 313	准妈妈饮食禁忌	/ 328
第3个月胎教	/ 313	第6个月胎教	/ 329
胎儿特征	/ 313	胎儿特征	/ 329
母体变化	/ 314	母体变化	/ 329
胎教事项	/ 314	胎教事项	/ 330
胎教食谱	/ 316	胎教食谱	/ 332
准妈妈饮食禁忌	/ 317	准妈妈饮食禁忌	/ 334
第4个月胎教	/ 318	第7个月胎教	/ 334
胎儿特征	/ 318	胎儿特征	/ 334



目录

CONTENT

母体变化	/ 335	胎儿特征	/ 344
胎教事项	/ 335	母体变化	/ 345
胎教食谱	/ 336	胎教事项	/ 345
准妈妈饮食禁忌	/ 338	胎教食谱	/ 346
准妈妈饮食禁忌	/ 338	准妈妈饮食禁忌	/ 348
第8个月胎教	/ 339	第10个月胎教	/ 349
胎儿特征	/ 339	胎儿特征	/ 349
母体变化	/ 339	母体变化	/ 349
胎教事项	/ 340	胎教事项	/ 350
胎教食谱	/ 341	胎教食谱	/ 350
准妈妈饮食禁忌	/ 344	准妈妈饮食禁忌	/ 352
第9个月胎教	/ 344		

