

教出聪明宝宝：

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

经典胎教方案

教你做一个勤奋、快乐、温柔、健康的孕妈妈，
「教」出幸福、健康、聪明的小宝贝。

肖春香 薛亦男 主编



胎教不只是「教」孩子，
更是孕妈妈的自我提升与放松。

怀胎十月，幸福陪伴，

让宝宝每天在爱中成长，越变越聪明。

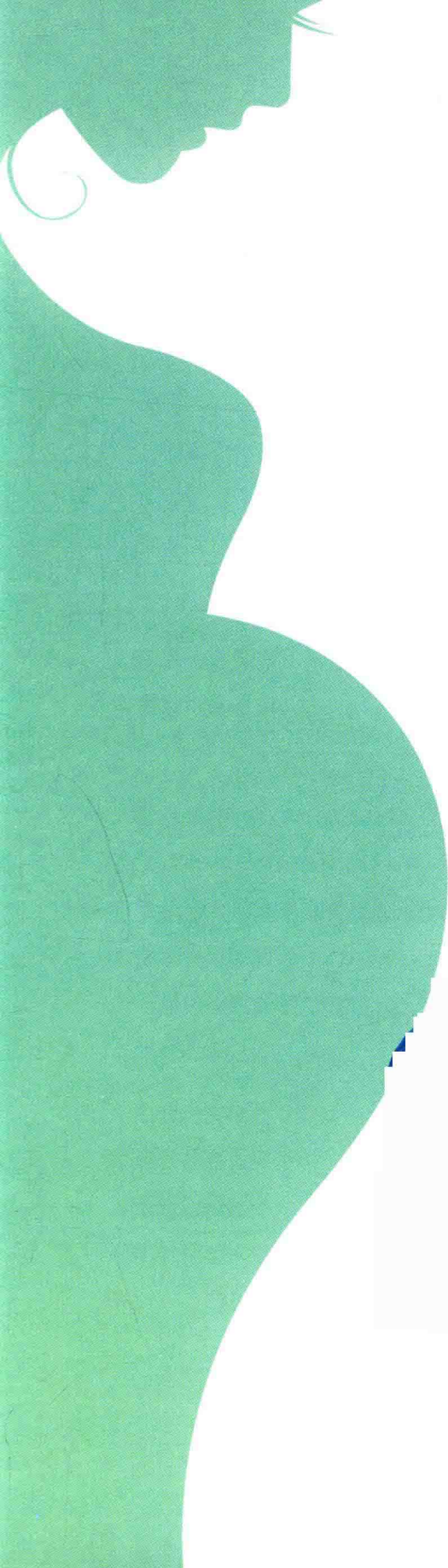


教出聪明宝宝：

经典胎教方案

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

肖春香 薛亦男 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

教出聪明宝宝：经典胎教方案 / 肖春香，薛亦男主
编. — 哈尔滨：黑龙江科学技术出版社，2017.7
ISBN 978-7-5388-9201-7

I. ①教… II. ①肖… ②薛… III. ①胎教—基本知识
IV. ①G610.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 088347 号

教出聪明宝宝：经典胎教方案

JIAO CHU CONGMING BAOBAO: JINGDIAN TAIJIAO FANG'AN

主 编 肖春香 薛亦男
责任编辑 马远洋
摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司
策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址：哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编：150001
电话：(0451)53642106 传真：(0451)53642143
网址：www.lkbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店
印 刷 深圳雅佳图印刷有限公司
开 本 723 mm×1020 mm 1/16
印 张 10.5
字 数 120 千字
版 次 2017 年 7 月第 1 版
印 次 2017 年 7 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-9201-7
定 价 29.80 元

【版权所有，请勿翻印、转载】



目录 CONTENTS

Chapter 1 / 胎教——爸妈用心做，宝宝更聪慧

一、何为胎教 / 002

1. 胎教的基本含义 / 002
2. 胎教有广义与狭义之分 / 002

二、神奇的胎教 / 003

1. 胎教有其生理基础 / 003
2. 胎教的作用 / 004

三、胎教怎么做 / 005

1. 胎教成功的要素 / 005
2. 宝宝的发育与胎教时间 / 006
3. 胎教的 8 种常见表现形式 / 007
4. 制定科学的胎教计划 / 009
5. 常见的胎教误区 / 010

四、常见胎教问答 / 011

1. 胎教时宝宝会有反应吗？ / 011
2. 胎教需要每天做吗？ / 011
3. 胎教的目的是为了培养天才吗？ / 012
4. 胎教是准妈妈一个人的事情吗？ / 012





目录 CONTENTS

5. 应树立怎样的胎教观? / 013
6. 实施胎教的三个关键期分别是什么? / 013
7. 是否有必要报专门的胎教班? / 014
8. 做音乐胎教时, 固定听几首歌效果会更好吗? / 014
9. 经过胎教的孩子是否以后学习会特别好? / 015
10. 分娩后为什么要巩固胎教成果? / 015

Chapter 2 / 孕早期经典胎教——用爱呵护小胚芽

一、孕1月, 你就这样悄悄地来了 / 018

1. 妈咪宝贝的变化 / 018
2. 本月胎教重点 / 020
3. 经典胎教推荐——写胎教日记: 给宝宝的第一份见面礼 / 021
4. 营养胎教 / 022
5. 环境胎教 / 025
6. 情绪胎教 / 027
7. 音乐胎教 / 029

二、孕2月, 悉心护胎正当时 / 030

1. 妈咪宝贝的变化 / 030





2. 本月胎教重点 / 032
3. 经典胎教推荐——试着想象宝宝的样子 / 033
4. 营养胎教 / 034
5. 安全胎教 / 037
6. 情绪胎教 / 039
7. 音乐胎教 / 041

三、孕3月，孕吐与快乐交织的幸福时光 / 042

1. 妈咪宝贝的变化 / 042
2. 本月胎教重点 / 044
3. 经典胎教推荐——和宝宝一起欣赏风景 / 045
4. 营养胎教 / 046
5. 安全胎教 / 049
6. 情绪胎教 / 051
7. 音乐胎教 / 053

Chapter 3 / 孕中期经典胎教——享受与宝贝互动的快乐

一、孕4月，正式安家落户啦！ / 056

1. 妈咪宝贝的变化 / 056



目录 CONTENTS

2. 本月胎教重点 / 058
3. 经典胎教推荐——带着宝宝下棋 / 059
4. 营养胎教 / 060
5. 运动胎教 / 063
6. 安全胎教 / 067
7. 语言胎教 / 069

二. 孕5月, 世界因胎动而精彩 / 070

1. 妈咪宝贝的变化 / 070
2. 本月胎教重点 / 072
3. 经典胎教推荐——画一画胎宝宝以后的样子 / 073
4. 营养胎教 / 074
5. 运动胎教 / 077
6. 抚摸胎教 / 081
7. 美育胎教 / 083

三. 孕6月, 你看见妈妈的肚皮了吗? / 084

1. 妈咪宝贝的变化 / 084
2. 本月胎教重点 / 086
3. 经典胎教推荐——一起玩踢肚游戏 / 087
4. 营养胎教 / 088
5. 运动胎教 / 091



6. 语言胎教 / 095

7. 音乐胎教 / 097

四、孕7月，听爸爸妈妈的话 / 098

1. 妈咪宝贝的变化 / 098

2. 本月胎教重点 / 100

3. 经典胎教推荐——准爸爸模拟给宝宝喂饭 / 101

4. 营养胎教 / 102

5. 运动胎教 / 105

6. 语言胎教 / 109

7. 抚摸胎教 111

Chapter 4 / 孕晚期经典胎教——静候小天使降临

一、孕8月，爱从指尖的抚摸传递 / 114

1. 妈咪宝贝的变化 / 114

2. 本月胎教重点 / 116

3. 经典胎教推荐——一起来做光照游戏 / 117

4. 营养胎教 / 118

5. 运动胎教 / 121





目录 CONTENTS

6. 安全胎教 / 125

7. 抚摸胎教 / 127

二、孕9月，再坚持一下下 / 128

1. 妈咪宝贝的变化 / 128

2. 本月胎教重点 / 130

3. 经典胎教推荐——图像卡片胎教法 / 131

4. 营养胎教 / 132

5. 运动胎教 / 135

6. 情绪胎教 / 139

7. 音乐胎教 / 140



三、孕10月，终于等到你 / 141

1. 妈咪宝贝的变化 / 141

2. 本月胎教重点 / 143

3. 经典胎教推荐——准爸爸给胎宝宝“上课” / 144

4. 营养胎教 / 145

5. 运动胎教 / 148

6. 情绪胎教 / 152

7. 语言胎教 / 153



附录 经典胎教作品，伴宝贝健康成长 / 154

一、诗歌 / 154

1. 经典诗歌胎教作品推荐 / 154
2. 其他常见诗歌胎教作品 / 154

二、散文 / 155

1. 经典散文胎教作品推荐 / 155
2. 其他常见散文胎教作品 / 155

三、故事 / 156

1. 经典故事胎教作品推荐 / 156
2. 其他常见故事胎教作品 / 156

四、电影 / 157

1. 经典电影胎教作品推荐 / 157
2. 其他常见电影胎教作品 / 157

五、音乐 / 158

1. 经典音乐胎教作品推荐 / 158
2. 其他常见音乐胎教作品 / 158



Chapter 1

The page features several overlapping teal triangles of various sizes and orientations. One prominent triangle is positioned behind the number '1' in the chapter title. Other triangles are scattered in the lower-left and lower-right areas, creating a modern, geometric design.

一、何为胎教

随着国家生育政策的开放和人们对优生优育的重视，胎教逐渐深入人心。其实，胎教自古就有，发展到现在，又产生了广义与狭义之分，了解胎教的概念，才能为后期的胎教实施做好基础准备。

1. 胎教的基本含义

胎教一词源于我国古代，最早出现在西周时期，那时胎教的基本含义是孕妇必须遵守的道德、行为规范。古人认为，胎儿在母体中能够受孕妇言行的感化，所以，孕妇必须谨守礼仪，给胎儿以良好的影响，即为胎教。

胎教发展到今天，主要指准妈妈为了胎儿的健康发育，通过调控自我身心健康，为胎儿提供一个良好的内外生长环境，适当地刺激成长到一定时期的胎儿，从而促进胎儿的健康发育、改善胎儿素质的科学方法。简单来说，准妈妈在各方面有意识地、主动地采取一些相应的措施，对胎儿进行良好影响的方法就是胎教，也就是说，胎教一方面是胎，一方面是教，好的胎教是胎与教的良性结合。

2. 胎教有广义与狭义之分

胎教有广义与狭义之分，其中，广义的胎教，是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，包括孕前的准备、营养胎教、环境胎教（各种内外环境）和情绪胎教等，有人也把广义的胎教称为“间接胎教”。

狭义的胎教，是指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功能的成熟。换言之，狭义的胎教就是在胎儿发育成长的各个阶段，科学地提供视觉、听觉、触觉等方面的教育，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，较大幅度地发掘胎儿的智力潜能，达到提高人类素质的目的，胎教方法包括音乐胎教、语言胎教、



抚摸胎教、运动胎教等。从这个意义上讲，狭义胎教亦被叫作“直接胎教”。

广义的胎教和狭义的胎教都是有机组成的整体，相互统一，密不可分，通过准妈妈保健和对胎儿感官的有益刺激完成对胎儿的提前教育，因此，准父母不可偏废其中任何一个。

二、神奇的胎教

胎教真的有那么神奇吗？为什么要做胎教？胎教又有哪些作用呢？一起来了解下胎教的生理基础和神奇的效果，能让准爸妈在实施胎教时做到心中有数，为胎宝宝的身心发育打下良好的基础。



1. 胎教有其生理基础

在以前，人们认为胎儿在出生前一直安静地躺在母体子宫里睡大觉，直到分娩时才醒来，其实这是错误的。现代医学研究认为，胎儿有奇异的潜在能力，从怀孕的第5周开始，胎宝宝便具备了较复杂的生理反射功能；10周时已形成感觉、触觉功能；胎儿在17周左右，开始对声音有反应；30周时有听觉、味觉、嗅觉和视觉功能，能听到妈妈的心跳和外界的声音。此时，准妈妈的一举一动都能影响胎儿。美国著名的医学专家托马斯的研究结果也表明，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。所以，在对胎儿进行宫内教育时，准父母可以利用宝宝的这些能力为他传递有益的信息，由此我们也可以知道，对胎儿实施胎教是有一定的生理基础的。





2. 胎教的作用

很多准父母对于胎教的作用和意义都心存疑问，不了解受过胎教的孩子和没受过胎教的孩子有什么不同，为此，我们提供一些经过专业人士研究论证得出来的结果供大家参考。



受过胎教的宝宝发音较早，能尽快学会说话。受过胎教的婴儿2个月时会发几个元音，4个月时会发几个辅音，5~6个月发出的声音就可以表达一定的意思了，9~10个月时就会有目的地叫爸爸妈妈了，20个月左右甚至能背诵整首儿歌。

受过胎教的宝宝能较早与人交往。出生十多天的婴儿就会用小嘴张合好像在与大人“对话”，20天左右就会逗笑，2个多月就能认识父母，3个多月就能听懂自己的名字了。



受过胎教的宝宝对音乐敏感，有音乐天赋，他们往往一听到音乐就会非常高兴，甚至会不自觉地随着音乐的韵律和节奏手舞足蹈。

受过胎教的宝宝运动能力发展良好，他们手的抓、握、拿、取、拍、打、摇、对击、捏、扣、穿、套等能力强，抬头、翻身、坐、爬、站、走都比较早，而且动作敏捷，协调。



受过胎教的宝宝有较强的感应能力，当他们听到妈妈的脚步声、说话声便会停止啼哭，一般在4个半月时能辨认第一件东西，6~7个月能辨认手、嘴、奶瓶等物品。

受过胎教的宝宝心理行为健康。他们一般情绪比较稳定，活泼可爱，不爱哭闹，特别是在夜里。因而也很好照顾。



三、胎教怎么做

了解了胎教的概念、生理基础以及神奇的作用之后，接下来就是关于胎教的具体实施了。要知道，胎教需要准父母用心去做，掌握一定的科学技巧和方法，才能达到事半功倍的良好。



1. 胎教成功的要素

胎教的各种内容都是围绕一个目的，即输入良性信息，确保胎宝宝生存的内外环境良好，使其在自然而然的无意识探索中健康成长。胎教成功的秘诀，是相信胎宝宝的能力和对胎宝宝倾注足够的爱与耐心。接下来，我们将一一为您介绍胎教成功的要素。

● 胎教首先源于爱

人们常说，孩子是爱情智慧的结晶，胎教首先源于爱。从备孕期开始，准妈妈就应保持和谐的夫妻关系；怀孕后，在做胎教的过程中，也要时刻将浓厚的爱意传达给胎宝宝，让他在愉快、和谐的家庭氛围中安然成长。

● 做好孕前准备

在备孕期，要选择合适的受孕时机和良好的受孕环境，积极治疗自身存在的疾病，调养好身体内环境，从而确保精子和卵子质量优良，孕育出优质的受精卵；避免有害因素如 X 射线、农药、病毒感染、药物等对身体的伤害。

● 定期做产检

定期做好孕产期的检查，能帮助准爸妈随时监测胎宝宝的生长和发育状况，避免孕期意外发生。在医生的指导下治疗多种孕期疾病和不适症状，对准妈妈和胎宝宝都有好处。

● 安全分娩

胎宝宝分娩时，最好采用自然分娩的方式，让胎宝宝通过母体的子宫颈口进入到产道而生出来，有利于锻炼孩子的呼吸系统功能。此外，自然分娩的产妇伤口较小，出血量少，产后恢复也快。因特殊情况不能自然分娩者，要听从医生的建议。





2. 宝宝的发育与胎教时间

胎教是在优身受胎和优境养胎的基础上，通过母亲对胎儿身心发育提供良好的影响来实施的，是集优生、优生、优教于一体的一门实用的科学，实施胎教的时间有广义和狭义之分。

从广义上来说，妊娠是从卵子受精的一瞬间开始的，选择最佳的受孕时机，是胎教的一项重要内容，因此，广义的胎教时间，应包括孕前至少3个月的准备到胎儿顺利分娩的这段过程，因为精子从精细胞分裂、形成再到成熟大约需要90天的时间。从狭义上来说，胎教从受孕之日起开始。

具体来说，实施胎教的时间还需要结合宝宝的大脑和各感觉器官的发育状态，建立宝宝的条件反射，使其能够接收到外界传达的信息，并产生良好的反应，这也是保证胎教实施效果的关键。

胎儿大脑和各感觉器官的发育

器官

发育状态

大脑

12周时胎儿逐渐有了接受能力，16周时胎儿已经能表示自己的喜恶

听觉

13周听力开始发育，20周时听觉功能已经完全建立，25周时听力几乎与成人相当，28周时对外界声音的刺激已经具备了充分的反应能力

视觉

13周时视觉已经形成，29~32周，胎儿开始尝试着睁开眼睛

触觉

胎儿在12周左右形成触觉





3.

胎教的 8 种常见表现形式

● 营养胎教

营养胎教是指根据妊娠的早、中、晚期胎儿发育的特点，指导准妈妈合理地摄取食物中的营养素，包括蛋白质、脂肪、糖类、矿物质、维生素、水 6 种基本的营养素，以食补食疗的方法来防治孕期特有的疾病，促进自身健康和胎宝宝生长发育的一种胎教方法。

众所周知，人的生命是从受精卵开始的，从一个重约 1.0505 微克的受精卵，到出生时约 3000 克的婴儿，这个发育成长的过程中所需要的营养全部来源于母体。虽然影响胎儿正常发育的因素是多方面和复杂的，但准妈妈科学、合理地摄取营养，对于胎儿的健康发育起着至关重要的作用，此外，人的智力发育与胎儿期的营养因素息息相关。因此，准妈妈一定要重视营养胎教。



● 情绪胎教

情绪胎教是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，通过准妈妈的神经递质作用，促使胎儿的大脑得以良好的发育的胎教方法。

