

爱 健康 美好 完美胎教

PERFECT PRENATAL EDUCATION

高振敏◎著



愿这世间所有的爱和美好都能通过妈妈传递给你

真正的胎教不止讲故事

18种胎教方式让胎宝宝赢在起跑线

·准妈妈的怀孕指南·



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社



爱 健康 美好

完美胎教

高振敏◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

爱 健康 美好: 完美胎教 / 高振敏著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2017.6

(准妈妈的怀孕指南)

ISBN 978-7-5341-7527-5

I. ①爱… II. ①高… 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057994号

爱 健康 美好 完美胎教

高振敏 著

责任编辑: 王巧玲 全 林

责任印务: 田 文

责任校对: 陈淑阳

特约编辑: 鹿 瑶

责任美编: 金 晖

美术编辑: 吴金周

出版发行: 浙江科学技术出版社

地址: 杭州市体育场路347号

邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85170300转61704

图书策划:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京艺堂印刷有限公司

经 销: 全国各地新华书店

开 本: 720 × 1000 1/16

字 数: 180千字

印 张: 12

版 次: 2017年6月第1版

印 次: 2017年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5341-7527-5

定 价: 39.90元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。

前言

很多人认为胎宝宝生活在子宫这个黑暗无声的世界里，没有意识、感觉和思想，但现代医学已经否认了这一认识。胎宝宝从第5周开始即有较为复杂的生理反射机能，第10周时已经拥有触觉、情感、领悟和记忆的能力。这说明，胎宝宝在“宫中”已有感知和学习的能力。调查研究也表明，科学合理地进行胎教，有助于胎宝宝智力和人格的发展。

很多人对胎教存在误区，认为胎教的目的是为了培养天才，胎教就是读故事……其实，胎教既是一门技术，也是一门艺术。那么，准妈妈该如何迅速、准确地掌握胎教要领呢？每个月的胎教都有哪些重点呢？如何通过胎教激发胎宝宝的潜能呢？让本书来告诉准妈妈、准爸爸们最想要的答案！

本书以孕月为阅读单位，系统而全面地介绍了每月胎宝宝的发育状况、准妈妈的身体变化、胎教要点、胎教具体实施方法及效果、关于胎教的温馨小贴士等，内容翔实而全面，相信会成为准妈妈怀孕期间最贴心的助手！书中几乎涉及了目前所有的胎教方法，如：营养胎教、情绪胎教、美文胎教、呼唤胎教、音乐胎教、抚摸胎教、对话胎教、运动胎教、语言胎教、美育胎教、游戏胎教、故事胎教等十余种多元胎教方法，为准妈妈提供了一顿“胎教盛宴”，满足准妈妈不同孕育阶段、不同时期的需要。

谁都渴望拥有健康而聪明的宝宝，谁都渴望把自己全部的爱给予宝宝，而胎教正是准妈妈传递母爱的一种美妙的语言。生命的孕育因胎教而完整，宝宝的智力因胎教而提升，妈妈的爱因胎教而得到释放，让小生命在“宫中”接受胎教的洗礼吧！

高振敏



胎教，从爱开始

Chapter 01

胎宝宝比你想象的更聪明

胎宝宝的大脑发育和意识产生 / 12

视觉发育 / 12

听觉发育 / 13

记忆力 / 13

触觉发育 / 13

Chapter 03

真正的胎教不止讲故事

情绪胎教 / 18

营养胎教 / 20

环境胎教 / 22

运动胎教 / 24

抚摸胎教 / 26

光照胎教 / 27

语言胎教 / 28

美育胎教 / 30

音乐胎教 / 31



Chapter 02

受过胎教的胎宝宝有何不同

什么是胎教 / 14

胎宝宝的感知和学习能力 / 15

胎宝宝是怎样学习的 / 16

胎教可以让胎宝宝变得更聪明 / 16

胎教可以让胎宝宝变得更漂亮 / 17

Chapter 04

胎教，扫清误区再开始

胎教不是为了塑造“神童” / 33

胎教应适度进行 / 33

不要盲目选择胎教方案 / 33

以平和的心态进行胎教 / 34

胎教从孕前3个月开始准备最合适 / 34

Chapter 05

准爸爸胎教必不可少

和准妈妈一起制订胎教计划 / 35

协助准妈妈“养胎” / 35

主动节制性生活 / 36

你准备好开始胎教了吗

Chapter 01

准妈妈健康课堂： 宝宝还在“史前期”

- 精子与卵子的相遇 / 38
- 好激动！真的怀孕了 / 38
- 制订全面的胎教计划 / 39
- 怎样尽快知道自己怀孕了 / 41
- 尽早安排好产前检查 / 43

Chapter 02

多元胎教时光： 早一天胎教，早一天受益

- 营养胎教：** 营养均衡，用健康迎接宝宝 / 44
- 情绪胎教：** 快乐是最好的胎教 / 46
- 美文胎教：** 泰戈尔散文诗组 / 47

好神奇！胎教能赶走小焦虑

Chapter 01

准妈妈健康课堂： 吐并快乐着

- 看起来像个小人儿了 / 52
- 原来这就是孕吐 / 53
- 改变不良生活习惯以缓解早孕现象 / 54

Chapter 02

多元胎教时光： 良好的胎教促进胚胎发育

- 营养胎教：** 帮助胎宝宝度过器官发育的起步阶段 / 56
- 情绪胎教：** 良好的心态是对早期胎宝宝最好的胎教 / 60
- 呼唤胎教：** 刺激2个月大的胎宝宝最初的大脑发育 / 62
- 音乐胎教：** 拯救准妈妈的神奇音乐 / 64
- 美文胎教：** 纪伯伦散文诗选 / 66

胎宝宝能感受到你的抚摸啦

Chapter 01

准妈妈健康课堂：

跟紧张、害怕、烦躁说再见

拳头大的小不点 / 70

这时的肚子静悄悄 / 71

重视第一次孕期健康检查 / 72

Chapter 02

多元胎教时光：

胎宝宝正在开始感觉你

营养胎教：均衡营养确保胎宝宝脑发育 / 74

抚摸胎教：训练胎宝宝初始的触觉发育 / 80

对话胎教：用沟通促进胎宝宝身心发育 / 82

音乐胎教：培养准妈妈孕早期的平和情绪 / 83

运动胎教：轻柔运动对准妈妈和胎宝宝好处多多 / 84

胎宝宝最喜欢听准妈妈的聲音

Chapter 01

准妈妈健康课堂：

胎宝宝的心跳最动听

第一次听到你的心跳 / 88

快来看看我的小肚子 / 89

孕中期准妈妈的健康不可忽视 / 89

Chapter 02

多元胎教时光：

开始语言胎教的最佳时期

营养胎教：准妈妈膳食要补钙 / 92

语言胎教：建立胎宝宝的语言最初记忆 / 94

抚摸胎教：刺激胎宝宝的早期身体反应 / 97

美育胎教：名画赏析 / 98

准爸爸胎教：准爸爸要努力做个开心果 / 99

光照胎教：适度刺激胎宝宝视觉发育 / 100

在语言胎教最佳期和你聊个不停

Chapter 01

准妈妈健康课堂：

孕态初显，越来越像个孕妇

宝贝，你是美女还是帅哥？ / 104

终于有点孕妇的样子了！ / 104

孕中期缓解不适有良策 / 106

Chapter 02

多元胎教时光：

帮助胎宝宝张开活动的翅膀

营养胎教： 重点补铁、补钙、补蛋白 / 108

游戏胎教： 每天互动可以促进胎宝宝最初的运动发育 / 110

运动胎教： 准妈妈徒手操帮助胎宝宝肢体活动 / 112

音乐胎教： 给胎宝宝美好的情绪环境 / 115

语言胎教： 全面刺激胎宝宝听力和脑发育 / 117

胎宝宝能感受到胎教中的浓浓爱意哦

Chapter 01

准妈妈健康课堂：

胎宝宝又有新本领了

胎宝宝是个小淘气 / 122

唉，腰酸背痛腿抽筋 / 123

坚持家庭监测 / 123

Chapter 02

多元胎教时光：

像对待婴儿那样对待胎宝宝

营养胎教： 准妈妈要注意补充维生素 / 126

音乐胎教： 用音乐促进胎宝宝神经细胞生长 / 128

运动胎教： 刺激胎宝宝适度运动 / 130

对话胎教： 促进胎宝宝情感发育 / 132

故事胎教： 培养胎宝宝的情商 / 134

胎宝宝发育关键期，胎教坚决不能停

Chapter 01

准妈妈健康课堂：

准妈妈开始变得辛苦了

多么甜蜜的负担 / 138

准妈妈越来越“懒”了 / 139

不要忽视孕中期的健康检查 / 140

Chapter 02

多元胎教时光：

胎宝宝和准妈妈的甜蜜交流

营养胎教： 均衡补充各种营养素 / 142

运动胎教： 学做孕妇体操，促进胎宝宝大脑及肌肉发育 / 144

游戏胎教： 训练胎宝宝的触觉发展 / 146

对话胎教： 刺激胎宝宝的记忆形成 / 148

胎教进行时，胎宝宝开心地动不停

Chapter 01

准妈妈健康课堂：

拿什么拯救我的妊娠纹

小心，千万不能长太胖 / 152

胎宝宝在迅速成长 / 154

准妈妈的“斑马”肚子也挺美 / 155

Chapter 02

多元胎教时光：

迎接胎教的“尖峰时刻”

联想胎教： 促进胎宝宝形成意识的萌动 / 156

音乐胎教： 刺激胎宝宝情绪的强化发育 / 158

运动胎教： 促进胎宝宝肢体的活动发展 / 159

光照胎教： 刺激胎宝宝视觉产生反应 / 160

开始培养胎宝宝的艺术细胞

Chapter 01

准妈妈健康课堂：

从没有一种辛苦如此快乐

产前制订好分娩计划 / 164

胎宝宝基本发育成熟 / 166

女王的日子不好过 / 167



Chapter 02

多元胎教时光：

对胎宝宝实施全方位胎教

营养胎教： 准妈妈可适量多吃些海产品 / 168

美育胎教： 对胎宝宝进行心智训练 / 170

情绪胎教： 正视分娩前的负面情绪 / 172

音乐胎教： 促进胎宝宝情绪的发展 / 174

用胎教帮助胎宝宝准备进入新世界

Chapter 01

准妈妈健康课堂：

胎宝宝足月了！

密切关注胎动，掌握分娩必备常识 / 178

胎宝宝变得红润丰满 / 180

快了，再坚持一下 / 180

Chapter 02

多元胎教时光：

准妈妈心情好，胎宝宝更健康

营养胎教： 吃对吃好，增加“产”力 / 182

情绪胎教： 给胎宝宝带来好心情 / 184

临产胎教： 进入良好的待产状态 / 186

分娩胎教： 几种最常见的分娩法 / 188

准爸爸胎教： 准爸爸此时进行情绪胎教很重要 / 190



爱 健康 美好 完美胎教

高振敏◎著

 浙江出版联合集团
 浙江科学技术出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目 (CIP) 数据

爱 健康 美好: 完美胎教 / 高振敏著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2017.6

(准妈妈的怀孕指南)

ISBN 978-7-5341-7527-5

I. ①爱… II. ①高… 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057994号

爱 健康 美好 完美胎教

高振敏 著

责任编辑: 王巧玲 全 林

责任印务: 田 文

责任校对: 陈淑阳

特约编辑: 鹿 瑶

责任美编: 金 晖

美术编辑: 吴金周

出版发行: 浙江科学技术出版社

地址: 杭州市体育场路347号

邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85170300转61704

图书策划:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京艺堂印刷有限公司

经 销: 全国各地新华书店

开 本: 720×1000 1/16

字 数: 180千字

印 张: 12

版 次: 2017年6月第1版

印 次: 2017年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5341-7527-5

定 价: 39.90元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。

前言

很多人认为胎宝宝生活在子宫这个黑暗无声的世界里，没有意识、感觉和思想，但现代医学已经否认了这一认识。胎宝宝从第5周开始即有较为复杂的生理反射机能，第10周时已经拥有触觉、情感、领悟和记忆的能力。这说明，胎宝宝在“宫中”已有感知和学习的能力。调查研究也表明，科学合理地进行胎教，有助于胎宝宝智力和人格的发展。

很多人对胎教存在误区，认为胎教的目的是为了培养天才，胎教就是读故事……其实，胎教既是一门技术，也是一门艺术。那么，准妈妈该如何迅速、准确地掌握胎教要领呢？每个月的胎教都有哪些重点呢？如何通过胎教激发胎宝宝的潜能呢？让本书来告诉准妈妈、准爸爸们最想要的答案！

本书以孕月为阅读单位，系统而全面地介绍了每月胎宝宝的发育状况、准妈妈的身体变化、胎教要点、胎教具体实施方法及效果、关于胎教的温馨小贴士等，内容翔实而全面，相信会成为准妈妈怀孕期间最贴心的助手！书中几乎涉及了目前所有的胎教方法，如：营养胎教、情绪胎教、美文胎教、呼唤胎教、音乐胎教、抚摸胎教、对话胎教、运动胎教、语言胎教、美育胎教、游戏胎教、故事胎教等十余种多元胎教方法，为准妈妈提供了一顿“胎教盛宴”，满足准妈妈不同孕育阶段、不同时期的需要。

谁都渴望拥有健康而聪明的宝宝，谁都渴望把自己全部的爱给予宝宝，而胎教正是准妈妈传递母爱的一种美妙的语言。生命的孕育因胎教而完整，宝宝的智力因胎教而提升，妈妈的爱因胎教而得到释放，让小生命在“宫中”接受胎教的洗礼吧！

高振敏



胎教，从爱开始

Chapter 01

胎宝宝比你想象的更聪明

胎宝宝的大脑发育和意识产生 / 12

视觉发育 / 12

听觉发育 / 13

记忆力 / 13

触觉发育 / 13

Chapter 03

真正的胎教不止讲故事

情绪胎教 / 18

营养胎教 / 20

环境胎教 / 22

运动胎教 / 24

抚摸胎教 / 26

光照胎教 / 27

语言胎教 / 28

美育胎教 / 30

音乐胎教 / 31

Chapter 02

受过胎教的胎宝宝有何不同

什么是胎教 / 14

胎宝宝的感知和学习能力 / 15

胎宝宝是怎样学习的 / 16

胎教可以让胎宝宝变得更聪明 / 16

胎教可以让胎宝宝变得更漂亮 / 17

Chapter 04

胎教，扫清误区再开始

胎教不是为了塑造“神童” / 33

胎教应适度进行 / 33

不要盲目选择胎教方案 / 33

以平和的心态进行胎教 / 34

胎教从孕前3个月开始准备最合适 / 34

Chapter 05

准爸爸胎教必不可少

和准妈妈一起制订胎教计划 / 35

协助准妈妈“养胎” / 35

主动节制性生活 / 36



你准备好开始胎教了吗

Chapter 01

准妈妈健康课堂： 宝宝还在“史前期”

- 精子与卵子的相遇 / 38
- 好激动！真的怀孕了 / 38
- 制订全面的胎教计划 / 39
- 怎样尽快知道自己怀孕了 / 41
- 尽早安排好产前检查 / 43

Chapter 02

多元胎教时光： 早一天胎教，早一天受益

- 营养胎教：** 营养均衡，用健康迎接宝宝 / 44
- 情绪胎教：** 快乐是最好的胎教 / 46
- 美文胎教：** 泰戈尔散文诗组 / 47

好神奇！胎教能赶走小焦虑

Chapter 01

准妈妈健康课堂： 吐并快乐着

- 看起来像个小人儿了 / 52
- 原来这就是孕吐 / 53
- 改变不良生活习惯以缓解早孕现象 / 54

Chapter 02

多元胎教时光： 良好的胎教促进胚胎发育

- 营养胎教：** 帮助胎宝宝度过器官发育的起步阶段 / 56
- 情绪胎教：** 良好的心态是对早期胎宝宝最好的胎教 / 60
- 呼唤胎教：** 刺激2个月大的胎宝宝最初的大脑发育 / 62
- 音乐胎教：** 拯救准妈妈的神奇音乐 / 64
- 美文胎教：** 纪伯伦散文诗选 / 66

胎宝宝能感受到你的抚摸啦

Chapter 01

准妈妈健康课堂：

跟紧张、害怕、烦躁说再见

拳头大的小不点 / 70

这时的肚子静悄悄 / 71

重视第一次孕期健康检查 / 72

Chapter 02

多元胎教时光：

胎宝宝正在开始感觉你

营养胎教：均衡营养确保胎宝宝脑发育 / 74

抚摸胎教：训练胎宝宝初始的触觉发育 / 80

对话胎教：用沟通促进胎宝宝身心发育 / 82

音乐胎教：培养准妈妈孕早期的平和情绪 / 83

运动胎教：轻柔运动对准妈妈和胎宝宝好处多多 / 84

胎宝宝最喜欢听准妈妈的聲音

Chapter 01

准妈妈健康课堂：

胎宝宝的心跳最动听

第一次听到你的心跳 / 88

快来看看我的小肚子 / 89

孕中期准妈妈的健康不可忽视 / 89

Chapter 02

多元胎教时光：

开始语言胎教的最佳时期

营养胎教：准妈妈膳食要补钙 / 92

语言胎教：建立胎宝宝的语言最初记忆 / 94

抚摸胎教：刺激胎宝宝的早期身体反应 / 97

美育胎教：名画赏析 / 98

准爸胎教：准爸爸要努力做个开心果 / 99

光照胎教：适度刺激胎宝宝视觉发育 / 100

在语言胎教最佳期和你聊个不停

Chapter 01

准妈妈健康课堂：

孕态初显，越来越像个孕妇

宝贝，你是美女还是帅哥？ / 104

终于有点孕妇的样子了！ / 104

孕中期缓解不适有良策 / 106

Chapter 02

多元胎教时光：

帮助胎宝宝张开活动的翅膀

营养胎教： 重点补铁、补钙、补蛋白 / 108

游戏胎教： 每天互动可以促进胎宝宝最初的运动发育 / 110

运动胎教： 准妈妈徒手操帮助胎宝宝肢体活动 / 112

音乐胎教： 给胎宝宝美好的情绪环境 / 115

语言胎教： 全面刺激胎宝宝听力和脑发育 / 117

胎宝宝能感受到胎教中的浓浓爱意哦

Chapter 01

准妈妈健康课堂：

胎宝宝又有新本领了

胎宝宝是个小淘气 / 122

唉，腰酸背痛腿抽筋 / 123

坚持家庭监测 / 123

Chapter 02

多元胎教时光：

像对待婴儿那样对待胎宝宝

营养胎教： 准妈妈要注意补充维生素 / 126

音乐胎教： 用音乐促进胎宝宝神经细胞生长 / 128

运动胎教： 刺激胎宝宝适度运动 / 130

对话胎教： 促进胎宝宝情感发育 / 132

故事胎教： 培养胎宝宝的情商 / 134