



知书达礼
zhishudali 典藏

Health of
CHINA



平实的语言，温馨的提示，关注生活，关爱健康

准妈妈孕期胎教 优生关键



人生旅途的亲密伙伴，日常生活的良师益友，健康中国系列图书，陪您走向健康之路



SONY

• 最全面的胎教知识

• 最贴心的保健建议

• 最细心的呵护照顾

• 最实用的胎教方法

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司



万方出版公司

准妈妈孕期 胎教优生关键

崔钟雷 主编

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司
万卷出版公司



© 崔钟雷 2009

图书在版编目(CIP)数据



准妈妈孕期胎教优生关键 / 崔钟雷编. — 沈阳: 万卷出版公司, 2009.11

(健康中国. 第4辑)

ISBN 978-7-5470-0407-4



I. 准… II. 崔… III. ①胎教 - 基本知识②优生优育 - 基本知识 IV. G61 R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 199537 号

出版发行: 北方联合出版传媒 (集团) 股份有限公司
万卷出版公司
(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 北京朝阳新艺印刷有限公司

经销者: 全国新华书店

幅面尺寸: 155mm × 227mm

字数: 120 千字

印张: 10

出版时间: 2010 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2010 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑: 胡利

策划: 钟雷

装帧设计: 稻草人工作室 

主 编: 崔钟雷

副主编: 王丽萍 安 阳

ISBN 978-7-5470-0407-4

定 价: 13.80 元



联系电话: 024-23284090

邮购热线: 024-23284050

传 真: 024-23284448

E-mail: vpc_tougao@163.com

网 址: <http://www.chinavpc.com>



前言

胎教知识随着社会的发展,被越来越多的人关注着。怎样保证宝宝健康地出生,如何孕育聪明的宝宝是大家都想要了解的事情。

胎教的实施种类比较多,与我们的生活密切相关。因此,除了基本的胎教知识外,准父母更应该关注生活细节中的无意胎教。尤其是孕期中的准妈妈,各种生活细节、宜忌都要考虑到,准爸爸也要更加关心妻子,细心地照顾好准妈妈。

为了帮助各位准父母更好地了解胎教优生的知识,我们编写了《准妈妈孕期胎教优生关键》这本书。

《准妈妈孕期胎教优生关键》全面介绍了各种胎教知识,帮准妈妈、准爸爸细致了解各种胎教知识的实施方法,详细地介绍了准父母应该做好的优生准备,提供准妈妈各种孕期要注意的细节,并将孕期各个月份具体的胎教内容介绍出来,帮准父母学习完整科学的胎教教程,轻松快乐地进行胎教。

希望这本《准妈妈孕期胎教优生关键》可以陪伴准父母轻松顺利地度过孕期,孕育出聪明、活泼、健康的宝宝。

准妈妈

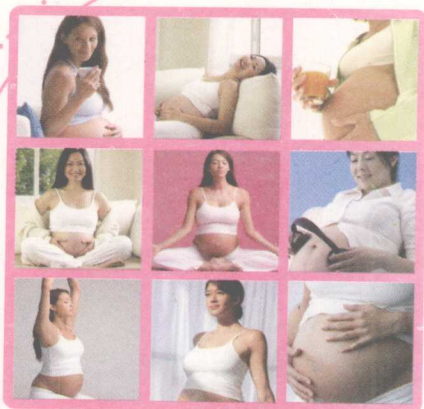


孕期



胎教优生关键





目 CONTENTS 录

第一章 胎教知识课堂

一、胎教知识入门 * * * * *

- | | | | |
|-------------------|----|--------------------|----|
| 1. 正确理解胎教概念 | 10 | 3. 胎教的作用 | 13 |
| 2. 胎教的目的 | 12 | 4. 轻松愉快地进行胎教 | 18 |

二、胎教知识全知道

- | | | | |
|---------------|----|----------------|----|
| 1. 环境胎教 | 19 | 7. 性格胎教 | 35 |
| 2. 营养胎教 | 20 | 8. 语言胎教 | 38 |
| 3. 音乐胎教 | 23 | 9. 情绪胎教 | 42 |
| 4. 光照胎教 | 30 | 10. 美学胎教 | 45 |
| 5. 抚摩胎教 | 31 | 11. 呼唤胎教 | 48 |
| 6. 运动胎教 | 32 | | |

第二章 优生的准备

一、优生课堂 * * * * *

- | | | | |
|------------------|----|----------------|----|
| 1. 慎重地选择伴侣 | 52 | 2. 遗传与胎教 | 54 |
|------------------|----|----------------|----|

二、安心准备做妈妈

- | | | | |
|----------------------|----|-----------------------|----|
| 1. 拒绝生育不利于身体健康 | 58 | 2. 女性工作压力大不利于优孕 | 58 |
|----------------------|----|-----------------------|----|

CONTENTS



3. 适合做妈妈的最佳年龄 59

4. 正确的生育态度 61

三、优孕的前期准备

1. 计划受孕 62

2. 避免孕育的缺陷 63

3. 重要的孕前检查 63

4. 孕前各种体检项目 65

5. 注意孕前的免疫 66

6. 怀孕计划倒计时 68

四、优生的本钱——健康的身体

1. 孕前的清洁卫生 71

2. 孕前的健身 71

3. 孕前的全面准备工作 73

五、选择最佳时机受孕

1. 生物钟影响优生 74

2. 最佳受孕时间的身体体征 75

第三章 细心呵护准妈妈



1. 准妈妈的正确姿势 78

2. 准妈妈不应该睡过软的床 81

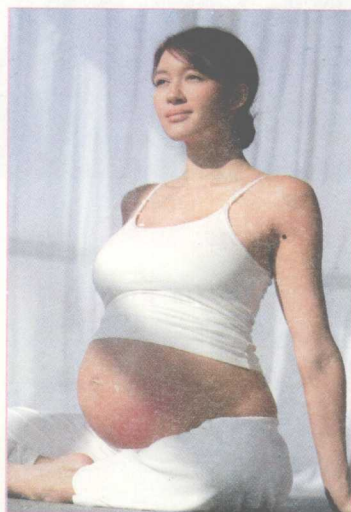
3. 孕期熬夜影响胎宝宝发育 81

4. 孕期性生活应有节制 82

5. 准妈妈外出安全第一 84

6. 准妈妈选择服饰 Tips 84

7. 孕期应注意乳房保健 85





目录

CONTENTS



- 8.准妈妈不宜戴隐形眼镜 87
- 9.准妈妈洗澡要注意 87
- 10.孕期要做好家庭自我监护 90
- 11.准妈妈选鞋要注意 92
- 12.高龄初产妇应加强孕期保健 93
- 13.消除孕期的不适感觉 95



第四章 月月胎教全知道



一、怀孕第一个月

- 1.胎宝宝第一个月的变化 98
- 2.受孕当月的胎教要点 98
- 3.本月胎教实务 98
- 4.音乐胎教 99



二、怀孕第二个月

- 1.胎宝宝第二个月的变化 101
- 2.怀孕第二个月的胎教要点 101
- 3.音乐胎教 102
- 4.情绪胎教 102
- 5.联想胎教 103

三、怀孕第三个月

- 1.胎宝宝第三个月的变化 105
- 2.怀孕第三个月的胎教要点 105
- 3.呼唤胎教 106
- 4.联想胎教 106

四、怀孕第四个月

- 1.胎宝宝第四个月的变化 107
- 2.怀孕第四个月的胎教要点 107
- 3.环境胎教 108

五、怀孕第五个月

- 1.胎宝宝第五个月的变化 109
- 2.怀孕第五个月的胎教要点 109
- 3.语言胎教 109
- 4.音乐胎教 110
- 5.情绪胎教 112
- 6.抚摩胎教 113
- 7.环境胎教 114



六、怀孕第六个月

- 1. 胎宝宝第六个月的变化 115
- 2. 怀孕第六个月的胎教要点 115
- 3. 情绪胎教 117

七、怀孕第七个月

- 1. 胎宝宝第七个月的变化 118
- 2. 怀孕第七个月的胎教要点 118
- 3. 语言胎教 119
- 4. 环境胎教 119
- 5. 运动胎教 120

八、怀孕第八个月

- 1. 胎宝宝第八个月的变化 122
- 2. 怀孕第八个月的胎教要点 122
- 3. 性格胎教 122
- 4. 情绪胎教 124



九、怀孕第九个月

- 1. 胎宝宝第九个月的变化 127
- 2. 怀孕第九个月的胎教要点 127



- 3. 提高修养助胎教实施 127
- 4. 语言胎教 128
- 5. 情绪胎教 129
- 6. 光照胎教 129
- 7. 良好情趣胎教法 131

十、怀孕第十个月

- 1. 胎宝宝第十个月的变化 132
- 2. 怀孕第十个月应坚持胎教 132
- 3. 情绪胎教 132
- 4. 综合胎教 133
- 5. 光照胎教 134
- 6. 性格胎教 134



目录

CONTENTS

第五章 分娩倒计时



一、临产前的准备

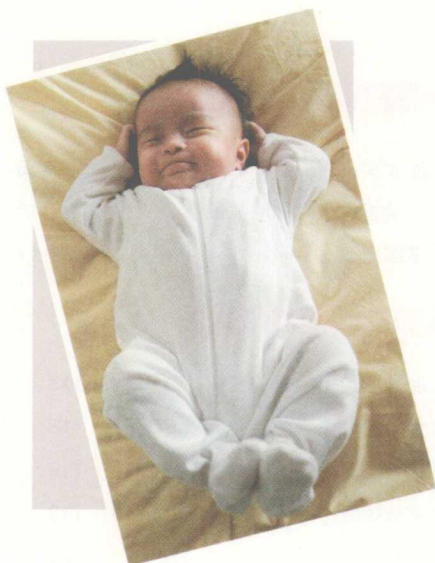
1. 临产前准妈妈的准备 136
2. 婴儿用品的准备 137

二、选择分娩方式

1. 阴道分娩对胎宝宝有好处 140
2. 剖宫产不影响宝宝智商 141

三、迎接宝宝的诞生

1. 分娩三步曲 142
2. 助产音乐的应用 143
3. 准妈妈的情绪影响分娩 143
4. 出生经历对宝宝有重要影响 145
5. 分娩是胎教的总结 146



四、尽早建立亲子依恋关系

1. 新生儿出生宣告胎教终结 147
 2. 稳定新生儿的情绪 147
 3. 给宝宝提供必要的刺激 148
 4. 与宝宝建立健康的依恋关系 150
 5. 新生儿早教链接 151
- 附录一 准妈妈行为参考表 152
- 附录二 胎教安排一览表 155

第一章



胎教知识课堂





胎教知识 入门

1 正确理解胎教概念

所谓胎教,就是通过一些人为的措施,使胎宝宝在生命初始就受到良好的教育,从而使胎宝宝身心得到更好的发展,帮助宝宝日后成为既健康又聪明的优秀人才。

胎教是胎和教两个方面综合而形成的一门学问。胎教不仅仅是出于人类本能的传宗接代,我们所理解的胎教是广义的,广义的胎教包含优生、优养、优教三方面,这属于现代科学技术体系内的人体科学范畴。

广义的胎教主要包括优生受孕、优境养胎和胎宝宝教育三个方面。

① 优生受孕

优生受孕是指夫妻双方在最适宜的年龄段以及最佳的身心状态下受孕的过程。在受孕之前,夫妻双方需要优生





忧心，这样才能为生个聪明健康的宝宝打下良好的基础。

怀孕时，因胎宝宝是在母体中孕育，所以女性自身的状况对胎宝宝会产生直接影响。准妈妈的言行举止都会作用于胎宝宝，所以准妈妈需要有健康平稳的心态、良好的身体素质和良好的修养，这是母

亲的优生忧心。

在妻子怀孕过程中，丈夫也是不可或缺的角色。父亲对胎宝宝也有着直接的影响，因为胎宝宝的优劣在很大程度上取决于精子的质量。丈夫在妻子怀孕时要做到对妻子支持、照料、关心、爱护，这是父亲的优生忧心。

2 优境养胎

胎宝宝的生长，需要一个良好的生活环境，优境养胎正是指夫妻双方为胎宝宝创造适于生长的内外环境的过程。

根据母体的状况，可以把胎宝宝的生活环境分为外环境和内环境两种，准妈妈的健康状况、精神状态、自身的素养等都属于内环境，它直接作用于胎宝宝；外环境主要指母体之外的某些自然环境和社会环境，它能作用于母体，引起母体内环境的变化，进而对胎宝宝产生影响。不同事物对胎宝宝产生的影响也不同。积极的、乐观的事物会对胎宝宝产生有利影响，反之，消极的、悲观的事物会对胎宝宝产生不利的影响。人体血浆中的化学物质可使准妈妈和胎宝宝之间进行沟通和交流，胎宝宝会通过母体内化学物质的变化感知母亲的情感变化。准妈妈的情绪会直接对胎宝宝





神经系统发育产生影响，并作用于胎宝宝日后性格的形成，这正是我们需要优境养胎的原因所在。

3 胎宝宝教育

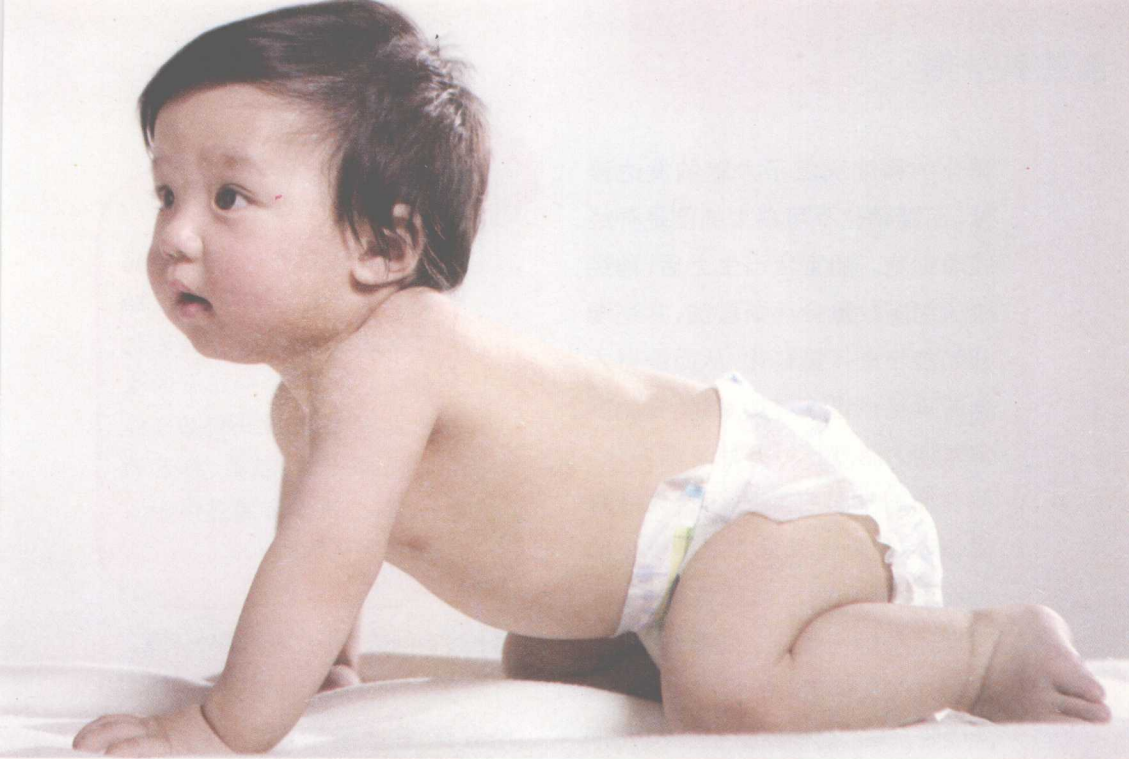
胎宝宝教育可分为直接教育和间接教育。怀孕后，准妈妈和胎宝宝结为一体，准妈妈的言行举止会对胎宝宝产生直接影响。为了培养胎宝宝，准妈妈需要有意地进行学习，如准妈妈读一本优秀的小说，这是准妈妈有意识的学习过程，同时也是胎宝宝学习和受教育的过程。所以我们建议，准妈妈要尽量多接触积极、正面的东西。

2 胎教的目的

胎教的目的在于激发胎宝宝内部的潜力。所谓“胎宝宝都是天才”，并不是说胎宝宝都可以成为天才，而是指处在这个时期的胎宝宝都存在可以激发的潜力，已经能够接受教育。我们说5个月的胎宝宝就已经有能力接受教育了，但这里所说

的“教育”不同于出生后的教育，它主要是指“六感”的训练，即皮肤的触觉、鼻子的嗅觉、耳的听觉、眼的视觉、舌的味觉和躯体的运动。要进行胎教首先应该了解胎宝宝的正常生理发育和胎宝宝的能力。胎宝宝医学研究发现，从2个月起胎宝宝就可以在子宫里运动了，3个月的胎宝宝皮肤已经有压觉和触觉了，4个月的胎宝宝有了冷觉和听觉，5个月的胎宝宝有了温热感觉和味觉，6个月的胎宝宝听力几乎与成人相等，7个月的胎宝宝对痛觉已十分敏感，8个月的胎宝宝能够凝视光源……胎宝宝的能力是惊人的，胎宝宝有习惯也有情绪，更惊人的是胎宝宝





还有记忆力,他会对反复的信息刺激产生固定的条件反射。这些都为胎教的实施提供了有力的科学依据。

我们提倡胎教,并不是因为胎教可以培养神童,而是胎教可以使个体的素质潜能得到更早地发掘,让每一个胎宝宝的先天遗传因素获得最大的发挥。因此,经过胎教的宝宝只是有可能成为小天才而已。但有一点可以肯定,胎教有利于胎宝宝在智慧、个性、感情、能力等方面的发育,有利于胎宝宝出生后在人生道路上的发展。我们有理由相信,如果把胎教和出生后的早期教育很好地结合起来,人类的智能将会更加优秀。

3 胎教的作用

1 胎教可以促进宝宝大脑发育

人类的大脑神经细胞精密复杂,只有神经网的形成是不够完整的。神经细胞如果裸露,传达信息时不但会出现遗漏现象,而且传达信息的速度也明显要比正常状态下慢。

如果将神经细胞的周围包起来,信息便可及时准确地传达出去,这在大脑生理学上被称之为髓鞘化。

神经细胞一旦完成了髓鞘化,信息传达的速度就会比未完成髓鞘化之前提升近 100 倍。总之,脑部髓



髓化的程度决定了大脑的发达程度。而髓鞘化不可缺少的便是神经胶质细胞。胎宝宝出生之后,神经胶质细胞数量会逐渐增加,并逐渐开始参与进行髓鞘化,从而使得大脑的重量也迅速增加。虽然在胎宝宝时期大脑就已经开始了髓鞘化,但在此时期神经胶质细胞数量有限,所以髓鞘化只是完成了一小部分而已。在胎宝宝大脑发育的重要时期,准妈妈要特别注意饮食,如果摄入了任何不良物质,均会被胎宝宝吸收,从而影响到胎宝宝正常的器官发育。

所以,在实施胎教的过程中,准妈妈必须始终处于一种良好的心理状态下,注意营养的摄入,为胎宝宝的

贴心小提示

有大量研究发现,准妈妈如果经常紧张和焦虑,胎宝宝出生后患多动症的机会就会增多,影响正常的生长发育。因此准妈妈必须随时保持开朗、温柔、慈爱的心情,促进胎宝宝身体和心理健康成长。

生长发育创造一个良好的内外环境。

胎教是对胎宝宝进行有意识地教育,在大脑形成期应给予胎宝宝适当的信息诱导和充分的营养。科学的、正确的胎教,可以促进胎宝宝大脑皮质的发育,使大脑皮质的沟回数量相应增多,胎宝宝出生



后会越来越聪明;反之,胎宝宝出生后就会明显表现出智力低下、发育迟缓等症状。

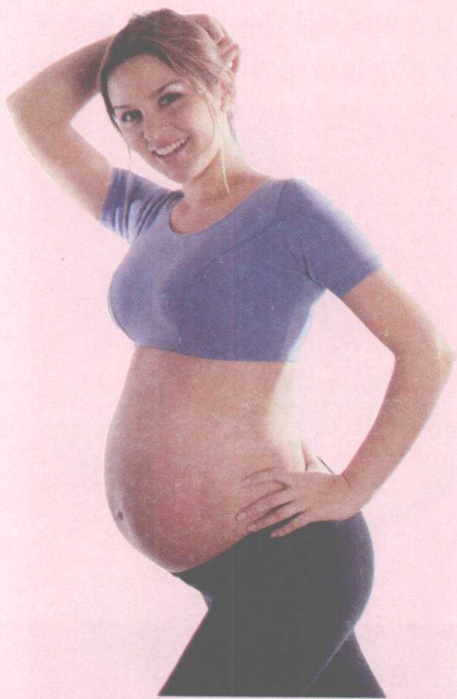
2 胎教可以塑造宝宝的性格

新生儿和胎宝宝的区别仅在于是否经过分娩这一过程,对于作为一个人具有的能力而言两者是没有区别的。在母体内有不爱动的胎宝宝,也有爱动的胎宝宝,出生之后这些特征就会体现出他们的性格差异:有喜欢睡觉的婴儿,也有喜欢睁着眼睛张望的婴儿,还有喜欢手足乱动的婴儿;在哭泣方法上,有低声长时间哭泣的婴儿,也有大声号哭的婴儿。由于母体内外环境以及母子组合的不同,所以孩子也会存在个体上的差异。

布拉泽尔顿博士研究出一种名为“新生儿行动评定法”的婴儿检查法,他利用手电筒的光、手摇棒(玩具)或通过哄、抱等各种行动方法来观察婴儿反应的强、弱、快、慢,以及注意力的持续程度、精神稳定状况、适应能力等有关个体的基本行为特征。从布拉泽尔顿博士的检查结果来看,有的婴儿在出生当天就可以紧紧地盯住博士的眼睛,当博士上下左右转动自己的脸庞时,婴儿也能用眼睛进行追踪,但有的婴儿就

不能进行这种追踪。有些婴儿刚出生后,很快就能适应周围嘈杂的声音环境而美美地入睡;也有一些婴儿对外部的刺激表现得十分敏感,主要表现为哭泣。有的婴儿稍进行安抚就可立即停止哭泣,有的婴儿就必须抱在怀里摇晃一会儿才能够安静下来。总之,婴儿之间是存在着很大的个体差别的。

分娩后回到家中生活了1个月左右,再对同一个婴儿进行检查,由于婴儿生活的环境发生了变化,检查出来的结果也会发生很大的变化。例如:有的婴儿在出生后1周内,曾是一个情绪很稳定的婴儿,但





是在奶奶家生活了1个月后，由于爷爷和奶奶的过分疼爱，婴儿的自控能力也随之变弱了，结果是婴儿对外部刺激的反应也变得迟钝了。

临床报告证明：如果女性在怀孕期间曾使用过雌激素或黄体酮，那么，所生的孩子如果是女孩子，会具有明显的女性特征；如果是男孩子，则体质方面比普通的男孩子要弱，稍具有一些女性特征。

所服药量与行为有着密切的联系，所以同时使用了雌激素、雌激素化合物、黄体酮的准妈妈所生的孩子，与只单独使用某一种特定雌激素的准妈妈所生的孩子相比，前者具有更明显的女性特征。如果胎宝宝过度吸收来自于母体的特定激

素，就会使器官发生变化，同时也可以导致胎宝宝出现先天的性格变异。

这种先天的异常，不只表现为行为上的异常，例如性格变异、心神不宁等，而且还表现为男子缺乏男子气质或女子缺乏女子气质。

雌激素和黄体酮均为准妈妈血液中常见的激素，准妈妈中枢神经与自主神经互换信息的平衡状态，决定着这种激素的分泌量。而控制这些信息相互转换的便是准妈妈日常的精神状态，即准妈妈的感觉、思维、言语行为。

婴儿自出生之前就已经形成了一定的个性，而这种个性又与准妈妈妊娠期间的生活方式、生活环境以及身体状况等因素有着密切联系。

3 胎教对宝宝心理发展的影响

根据胎教的临床统计数据表明：胎教能够对儿童心理的发展起到良好的影响作用。日本学者七田真先生在《产经新闻》上曾发表文章表明：准妈妈在孕期对胎宝宝持消极态度，则孩子出生后将不愿向准妈妈敞开心扉，还会有不愿学习、爱哭以及不愿与人接触等不良表现；如果准妈妈在孕期能够注意心情舒畅，不断地对胎宝宝讲话，经常关心并爱抚他，这样的孩子出生后会具备以下6个特征：

