

韩国著名医学教授宋锦澧的多重智能胎教法

胎教老师 到我家。



【韩】宋锦澧 著
盛辉 译



在韩国，她是 **2180**
宋锦澧 写给孕妈妈的妊娠童话

让幸福的孕期成为胎儿的280天快乐旅行。
权威的胎教方法，有效的助产操，美妙动听的儿童诗，
经典的胎教音乐……

宝宝啊！欢迎你来到这个世界！
努力、加油！ 希望每个准妈妈都可以成功顺产。

赖的胎教老师



图书在版编目(CIP)数据

胎教老师到我家 / (韩) 宋锦澧著; 盛辉译. —长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 9

ISBN 978-7-5384-4959-4

I. ①胎… II. ①宋… ②盛… III. ①胎教—基本知识 IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第159369号

우리 집에 온 태교 선생님 © 2010 by Song, Keum-Re
All rights reserved.

Simplified Chinese Translation rights arranged by Nexus Press, Ltd.
through Shinwon Agency Co., Korea

Simplified Chinese Translation Copyright © 2011 by Jilin Science & Technology Publishing House

吉林省版权局著作合同登记号:
图字 07-2010-2525

胎教老师到我家

著 [韩]宋锦澧

译 盛 辉

助理翻译 王志国 杨 帆

出版人 张瑛琳

责任编辑 孟 波 崔 岩 王 皓

封面设计 长春市一行平面设计有限公司

制 版 长春美印图文设计有限公司

开 本 880mm×1230mm 1/20

字 数 118千字

印 张 9

印 数 1—5000册

版 次 2011年1月第1版

印 次 2011年1月第1次印刷

出 版 吉林出版集团

吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600311 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85659498

网 址 www.jlstp.net

印 刷 延边新华印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-4959-4

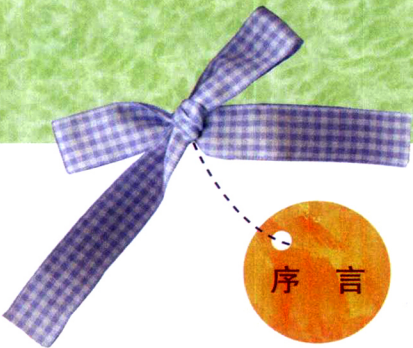
定 价 28.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185



胎教老师 到我家



序 言

幸福的妊娠，健康的分娩

“宋老师，我按照所学的方法做，只阵痛了1个小时，宝宝就顺利地出生了。”

这是我在凌晨2点收到的一条短信。

每当从梦中醒来，这种幸福的短信就像小天使那美妙的歌声，总会令我心情激动。

在过去的8年，我们胎教中心的71名教授有幸与218 000名孕妇相识，在此期间，我们见证了她们的泪水与汗水，痛苦和开心。这种经历，也是我们能够完成本书的动力所在。

此书适合全家一起阅读，不但包含了孕妈妈的孕育经验及胎教方法，还有儿童诗、图画、儿歌，也有父母写给孩子的信，并且涉及了妊娠期顺产体操和一些按摩方法，即使没有额外的指导，孕妇也可以轻松在家里进行操作。尤其是“感通分娩法”，是我们胎教中心热情推荐的分娩法，这种方法用笑容和幸福替代了传统的疼痛分娩法。



推荐语

为了顺产必读的胎教书

最近，流行的胎教和分娩方法多种多样，但其内容复杂，对于讲分娩中的产妇来说，可操作性和可理解性都不是很高。

宋锦澧教授所开设的“孕妇分娩体验教室”，不但向准爸爸、准妈妈讲授必须了解的知识，同时，可以增强孕妇们的信心，减轻她们对分娩感到的恐惧。通过这些实际经验的讲授，感动了许多孕妇，并且使她们的妊娠分娩过程变得顺利和健康。

每次，在宋锦澧教授的产妇分娩课程结束后，都会看到从教室走出来的夫妻们脸上充满了幸福的微笑。我当了20多年的妇产科医生，一直希望能有一本实用的好书让更多孕产妇受益，现在这个愿望终于实现了，我感到很高兴。最后，希望准爸爸、妈妈们能够通过此书，掌握妊娠和分娩所需要的知识，最终实现幸福且健康的顺产。

妇产医院院长 郑秉宪

致准备迎接新生命的母亲们

我是在妊娠第7个月的时候和宋锦澧教授相识的。教授向充满痛苦的我讲解了孕育生命是一件多么宝贵而美好的事情，还鼓励我和家人一起度过这段幸福的时光。此后，我越来越觉得这种等待是宝贵的，并充分地享受着妊娠的快乐。

胎儿和母亲的气息是相通的。妈妈在感到美丽和快乐的同时，胎儿会通过妈妈的眼睛来认知这个世界，感受这个世界。孕育生命，将这个小生命带到这个世界，一直到与孩子相见的瞬间，这一切所需要的正是胎教。

希望本书能为正在准备迎接新生命的孕妇们带来帮助。

幸福的新妈妈 金英美

1

宝宝，欢迎你

妊娠初期 0~12周

初期胎教法 做好准备的夫妻会生出健康的宝宝 · 12

音乐胎教 · 14

胎儿喜欢的经典音乐 · 16

微笑胎教 · 18

皮肤胎教 · 21

饮食胎教 · 23

克服孕吐的10个健康方案 · 27

夫妻胎教 · 28

儿童诗 宝宝，欢迎你 · 30

儿童诗 幸福的等待 · 36

儿童诗 漂亮的宝宝 · 37

儿童诗 茁壮成长的宝宝 · 38

音乐胎教 三只熊 · 40

一闪一闪小星星 · 41

初期顺产体操和伸展运动 · 42

胎儿按摩 · 46

为了孩子而做的DIY 制作宝宝的小手套 · 48

制作心形摇铃 · 50

2

宝宝，要快乐啊

妊娠中期 13~28周

中期胎教法 幸福的夫妻会生出幸福的宝宝 · 54

自然胎教 · 56

脑部胎教 · 59

妊娠中与分娩后，夫妻间的关爱 · 62

名言胎教 · 64

一定要说给胎儿听的21条胎教名言 · 66

儿童诗 宝宝，要开心啊 · 70

儿童诗 你是妈妈的礼物 · 76

儿童诗 成长的意义 · 77

儿童诗 季节 · 78

音乐胎教 妈妈的星星，我的星星 · 80

如果感到幸福你就拍拍手 · 81

胎儿喜欢的经典音乐 · 82

制作胎答电话机 · 83

中期顺产体操 · 84

有助于顺产的健身球体操：准备运动 · 88
有助于顺产的健身球体操：手臂运动 · 90
有助于顺产的健身球体操：腿部运动 · 92
稳定胎儿的姿势 · 94
消除妊娠纹的按摩 · 96
消除肿胀的按摩 · 98
为了孩子而做的DIY 制作小巧精致的帽子 · 100

3

宝宝，我爱你

妊娠后期 29~40周

后期胎教法 充满爱的夫妻会生出可爱的孩子 · 104

性情胎教 · 106

读书胎教 · 109

互通心灵的读书胎教法 · 111

读书胎教实战篇 · 112

妊娠期间不同阶段的读书胎教法 · 116

母乳喂养 · 118

成功的母乳喂养 · 120

减痛分娩法 · 122

妈妈的减痛分娩记 · 125

儿童诗 宝宝，我爱你 · 126

儿童诗 爱 · 132

儿童诗 夫妻的爱 · 134

儿童诗 爷爷的奶奶的爱 · 136

音乐胎教 爸爸喜欢妈妈 · 138

车轮转啊转 · 139

胎儿喜欢的经典音乐 · 140

妊娠后期顺产体操 · 142

有助分娩的姿势 · 146

和丈夫一起做的顺产体操 · 148

成功实现母乳喂养的按摩方式 · 152

产后体操 · 154

为了孩子而做的DIY 制作五彩斑斓的昆虫风铃 · 158

有关胎教和顺产的Q&A · 160

附录 绘画胎教活动资料



孕妇身体的变化和胎儿的成长

孕 妇

胎 儿

注意事项

第1个月

1~4周

此时身体虽然没有明显的变化,但是体质比较敏感的孕妇会出现无力或类似感冒的症状。此时子宫像鸡蛋大小,子宫内膜为了适应胚胎的植入而变得柔和而厚实。

身高: 0.4cm~0.5cm 体重: 0.4g

6~9天后,如果受精卵在子宫内着床的话,便会开始细胞分裂。形成可以发展成为大脑、脊椎、眼睛、耳朵、皮肤等的外胚层,可以发展成为内脏的内胚层,以及可以发展成为心脏、血管的中胚层。此阶段胎儿的头会占整个身体的一半,其余部分像长了尾巴的海马。

如果确定月经过了2周以上,即可判定为怀孕。此时不能乱用药或进行“X”线的照射。由于此时胎盘和胎儿都不是很稳定,所以一定要避免外界因素的干扰。

第2个月

5~8周

可以进行妊娠与否的确诊。本月也不会来月经。乳房胀痛,基础体温会升高。出现恶心、呕吐、尿频等孕期症状,没有食欲。

身高: 1~5cm 体重: 1g~5g

胎儿的神经组织形成,胃、肠等内脏开始分化。6周的时候,可以确认到心脏的搏动。形成眼睛、下巴、嘴等,头部开始发达。头部和身体区分开来,开始形成羊水和胎盘。

选定医院,尽量避免过度疲劳、大运动量、长距离旅行及过激的性生活,禁止烟酒等对身体有害的生活习惯。由于有流产的危险,所以即使出一点血,也要马上去医院检查。

第3个月

9~12周

子宫有拳头大小,出现尿频、便秘、消化不良等症状。孕吐症状越来越严重。乳房发胀,孕妇感情起伏大。

身高: 8cm~9cm 体重: 20g~30g

具体的五官轮廓开始显现,形成眼皮,可以眨眼,嘴也开始蠕动。此阶段耳朵开始发育。手指脚趾的轮廓清晰。胳膊腿开始移动,胎盘形成,可以区分性别。

一定要注意流产问题。保持规律的生活,还要注意排便习惯和清洁卫生。

第4个月

13~16周

根据个人的身体状况而有所不同。此阶段的孕吐现象会明显减弱。子宫有小孩头那么大,小腹开始凸起,随着羊水的增多体重开始增加,乳房变大,由于支撑子宫的韧带拉伸,所以经常会出现脚腕发麻的情况。

身高: 16cm~19cm
体重: 110g~120g

开始长胎毛,皮肤颜色也变得红润。肌肉和骨骼开始发育。形成手指、脚趾、手指甲和脚趾甲。大脑迅速发育,并对外界的刺激有反应。移动频繁,通过听诊器可以听到心脏波动。

时刻保持身体的温暖,此阶段食欲恢复,所以要注意均衡饮食,进行饮食胎教。15周的时候,可以进行一些有助于锻炼肌肉的散步或一些轻微的运动,来保证有一个健康的身体。

第5个月

17~20周

开始感觉到胎动。子宫有大人头部那么大。小腹明显突出,乳腺发达,分泌初乳。食欲旺盛,所以要注意体重的调节。

身高: 18cm~25cm
体重: 150g~300g

在羊水中活动频繁,并进行踢腿。身体形成均衡的4等身,形成听觉和味觉。而且视网膜发育成熟,可以感光。并能记住父母的声音。

此阶段很容易出现贫血症状,所以要多吃富含铁元素的食物,并辅助服用铁制剂。此阶段还是胎儿形成牙齿的重要时期,所以,还要多摄取钙。

孕 妇

胎 儿

注意事项

第6个月

21 ~ 24周

会出现先稍许的呼吸困难等症状。容易产生静脉曲张。痔疮或贫血。小腹明显突出，体重急速上升。对胎儿供给的营养增加，所以很容易出现头痛，眩晕等症状，一定要注意补铁。

身高：28cm~30cm 体重：650g

羊水增多，胎动频繁，听觉发达，可以对外界声音有所反应。肺部有很明显的发育。皮肤出现褶皱，开始眨眼，并开始吮吸手指。

此阶段，胳膊和腿容易肿胀，还很容易出现妊娠纹，所以，可以通过孕妇体操来消除肿胀，还可以擦一些防止出现妊娠纹的乳液并进行按摩。

第7个月

25 ~ 28周

子宫向上发展接近胸腔。呼吸越来越急促，很难维持身体的平衡。妊娠线加深，很难入睡，经常受到疲劳的折磨或腰痛、消化不良、痔疮、静脉曲张、手脚酥麻等症状的折磨。

身高：35cm 体重：800g~1000g

大脑充分发育，可以区分昼夜。对声音越发敏感。肺部开始发育，开始练习呼吸。全身覆盖着胎脂，出现皮下脂肪和大量脂肪分泌物。

若腹部胀肌频繁的话，要充分的休息，如果还不行，就要到医院与医生进行商谈，要注意妊娠高血压（妊娠中毒）和早产的情况，避免大量的运动和过度的压力。

第8个月

29 ~ 32周

由于子宫向上发展到了肺部，所以呼吸短促，由于挤压到了胃部和肾脏，所以肚子很难受，还会觉得胸闷，像积食一样不舒服。由于子宫的收缩，腹部会产生积聚的感觉，在腹部和乳房出现妊娠线，流出初乳。同时，大腿等部位还可能出现疼痛。

身高：40cm~42cm 体重：1500g

随着皱纹的张开，附着的皮下脂肪，骨骼也形成。神经作用很灵活。听觉基本上完成，30周的时候出现可以控制心情和意识的脑电波，可以感受到妈妈的感情变化。

事先做好生产准备，预定生产医院。此阶段很容易出现妊娠高血压（妊娠中毒）和早产现象，所以一定要保证每2周进行一次产检。

第9个月

33 ~ 36周

子宫底（子宫上端）向心口窝处上升，导致呼吸困难。而且由于子宫挤压膀胱，所以小便的次数增加。乳头和会阴部颜色加深。腹部经常下坠，臀部和骨盆很不舒服，腰痛加重。还会出现贫血、头痛、眩晕等症状，脚腕、脚、手和脸还会出现严重的浮肿。

身高：45cm~50cm 体重：2300g~2600g

接近正常婴儿的容貌，皮肤的皱纹基本消失。由于空间变小，所以活动也变得迟缓，视觉、听觉、味觉、触觉全部形成。大部分的胎儿都会采取头向下的这种姿势。35周时出生的婴儿由于肺部基本形成，所以即使是早产，成活率也能达到99%。

如果出现下腹频繁疼痛，出血、羊水破的情况，要马上到医院就诊。应保持充分安定，做适当的运动，减少性生活。

第10个月

37 ~ 40周

越临近生产，原本压迫脏器的子宫便会下降，此时呼吸和消化机能恢复，但是由于对膀胱的压迫，还是总想小便。子宫口和阴道为了应对生产开始变得柔软，并且分泌物增多，胎动减弱，胎儿的头部降到骨盆里，从而导致母亲的身体重心后移。

身高：50cm 体重：2600g~3000g

胎脂脱落，长肉，皮肤皱纹消失，内脏器官和肌肉发育成熟，而且，通过胎盘吸收多种抗体，充分具备了免疫功能。做好了与妈妈见面的准备。

由于随时都有可能生产，所以要保证每周都做产检。再次确认产院和紧急联络人。为了顺利生产，要做好充分的休息和心理准备。

1

宝宝 欢迎你

妊娠初期 | 0~12周



我的宝宝，
爸爸妈妈紧握双手，
在等待你来到这个世界的280天里，
常常在梦中看到你那清澈的眼睛，柔软的小手，
你的样子是那么可爱。

我的宝宝，
你是天下最棒的宝宝。





做好准备的夫妻
会生出健康的宝宝

It's a
Boy

Love Ma

妊娠初期，最重要的就是子宫内部环境和孕妇自身积极的“孕期想象”。只要是孕妇，或多或少都会感到恐惧。因为无论是睡觉还是清醒时，都会想着身体的某个部位正在发生一些未知的变化。但是，这样的恐惧是完全没有必要的。只要有正确的指导，就不会有任何疑惑，本书将向大家介绍一些孕妇们的经验，可以帮你找到分娩的捷径。

积极的“孕期想象”，对于妊娠和分娩来说是很关键的。先要给自己灌输“妊娠很幸福，分娩和快乐，我一定可以顺产，我们是已经准备充足的爸爸妈妈”这样的想法。准备好的孕妇一定能生出健康聪明的宝宝。妈妈觉得幸福的话，那么宝宝也会觉得幸福。如果开始了积极的“孕期想象”，就等于迈出了幸福妊娠生活的第一步。

“与遗传相比，人的智慧受子宫内环境的影响会更大。”这一点已经被科学所证明。一边顺时针轻轻抚摸D线形的肚子，一边轻轻呼唤宝宝，向宝宝吐漏心声，给宝宝唱歌和宝宝对话，这是给宝宝最好的礼物。轻轻抚摸肚子，并用指尖轻轻触摸肚子，可以引起羊水的波动，促进大脑的发育，增加成长细胞的数量。如果希望生出一个头脑聪明，皮肤好的宝宝，那么从今天开始就进行实践吧！

孕妇要充分吸收氧气，并实现均衡饮食，还要保持心情稳定。妊娠初期虽然要避免剧烈的运动，但适当的体操和按摩不但能维持妈妈身体健康美丽，还有助于宝宝顺利出生。这样的话，就会为准备生产的妈妈和即将出生的宝宝营造出最好的环境。

音乐胎教

好的音乐会
使腹中的
宝宝随着一起跳舞



好的音乐可以促进孕妇大脑活动，调节心情，消除不好的情绪。而且对心脏搏动、血压、体温也会产生积极的影响，还可以缓解肌肉紧张，提高身体的移动和平衡能力。而且，还可以使心情稳定，让你感到幸福。

宝宝在胎儿阶段，有70%的脑细胞已经形成，促进大脑发达能量90%是通过听觉来实现的。所以，对于胎儿来说，音乐有着十分重要的意义。通过音乐潜在的影响力，对胎儿头脑的认知和感性的开发有很大的帮助，通过音乐的节奏可以培养孩子身体运动能力。通过多种乐器优美的演奏对胎儿进行刺激，可以使胎儿的左右脑均衡发展，最终形成完整的大脑。而且，当胎儿听到好的音乐时也会感到幸福。对于胎儿来说，除了妈妈的声音以外，最好听的声音就是音乐。

胎教音乐可使孕妇达到精神和身体的安宁。在人体中所含有的四大脑电波中，阿尔法脑电波不仅在维持安宁和稳定心脏方面有着很大的帮助，而且可以提高学习能力，引发积极的脑部活动。阿尔法脑电波是在心情舒畅，心绪稳定的情况下分泌出来的，所以要选择一些可以促进阿尔法脑电波分泌的音乐来欣赏。

管弦乐的每章变化很大，还有一些特别悲伤的音乐，考虑到会给胎儿带来的影响，在选择播放时也要多加注意。

夫妻一起进行胎教的话效果最好。如果夫妻一起来欣赏胎教音乐的话，不仅对胎儿有益，还会增进夫妻之间的幸福感。选择胎教音乐时，最好是夫妻一起去选。夫妻在一起聆听胎教音乐的时候，如果可以的话，丈夫最好一边照顾怀孕的妻子，一边爱抚妻子腹中的胎儿，保持这样温馨的气氛胎教效果会更好。

为了提高胎教的效果，要懂得不同的音乐欣赏方法。第一，在家里营造一个听音乐的环境，懂得欣赏日常生活中听到的音乐；第二，选择特定的曲子，特定的时间来欣赏的方法。此时，精神不要过度集中，要尽量消除自己的紧张感。欣赏音乐的时候尽量选择比较舒适的姿势，如靠墙而坐，或者坐在沙发上都可以。音量一定不能太大，为了防止有回音，可以拉上窗帘，或者在地上铺上地毯，营造一个幽静的环境。😊

Key
Point

请这样做！

如果自己不知道听什么音乐好，可以参考各章中记录的“胎儿喜欢的经典音乐”，也会很有帮助。

