

TAIJIAO
YIRI YIDU

新增妈妈宝宝系列丛书



胎教一日一读

TAIJIAO YIRI YIDU



中医古籍出版社

胎教

一日一读

主编：张家林



中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新婚妈妈宝宝系列丛书·上卷/张家林编. - 北京: 中医古籍出版社, 2004.2

ISBN 7-80174-206-0

I. 新… II. 张… III. ①性卫生②妊娠期-妇幼保健③胎教
IV. R17

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 113084 号

胎教一日一读

主 编 张家林

中医古籍出版社

(北京东直门内北新仓 18 号 邮编: 100700)

新华书店经销

北京市通州兆成印刷厂印刷

2004 年 2 月第 1 版 2004 年 2 月第 1 次印刷

开本: 880 × 1230 毫米 1/32 印张: 13

字数: 350 千字

印数: 1 - 5000

ISBN 7-80174-206-0/R·205

全套定价: 138.60 元 (本册定价: 19.80 元)



前 言

胎教是一种早期教育。当今国内外医学界、教育界正在研究开发“萌发期教育”，包括胎教、婴教、幼教三个阶段，而胎教在先，列为人生第一教育。

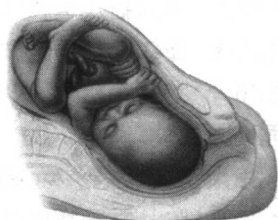
胎教，按从事生命科学和优生优育工作者的划分，分为狭义性和广义性两类。所谓狭义性胎教，是指孕妇的精神上与心理上来说的，如听优美的音乐，看优美的图画，到优美的环境散步等，以保持良好的情绪，促进胎儿的智力发育和体格健康成长。广义性胎教，除上述内容外，还包括孕妇的生理卫生，如学习与了解生理卫生知识，适当调配营养，积极防治疾病，合理安排生活等，内容十分广泛。它涉及到教育学、心理学、营养学、保健学、生理学、儿科学、妇产科学，以及遗传学等多方面的内容。本书即本着这个原则，从广义来阐述胎教，以胎教为主线，广泛吸取了当前国内外有关胎教与优生的最新资料，具体详细地阐明了什么应该做，什么不应该做；应该怎样做，不应该怎样做；以及为什么这样做等问题。这是一本胎教科学的通俗读物，希望这本小册子有助于您了解和掌握必要的胎教知识，优生优育将起到积极的作用。

最后，祝您孕育出一个强壮、聪慧、俊美的小宝宝！

编 者

目录

CONTENTS



- 第1天 母亲的爱是最好的胎教 / 1
- 第2天 胎儿期的两性分化是怎样进行的 / 3
- 第3天 什么时候容易怀孕 / 4
- 第4天 人体生物钟与受孕有什么关系 / 5
- 第5天 受孕成功必须具备哪些条件 / 6
- 第6天 怎样创造良好的受孕环境 / 7
- 第7天 怎样把握受孕瞬间的胎教 / 8
- 第8天 受孕心理对胎儿有什么影响 / 9
- 第9天 孩子的智力取决于双亲的遗传吗 / 10
- 第10天 为什么有时一对聪明的夫妇会生出一个痴呆儿 / 11
- 第11天 胎儿的性别是由什么决定的 / 12
- 第12天 胎儿的性别能够预测吗 / 13
- 第13天 能不能人工控制胎儿的性别 / 14
- 第14天 婚育年龄对胎儿有什么影响 / 15
- 第15天 什么季节受孕对孩子最为有利 / 16
- 第16天 胎教从孕前开始 / 17
- 第17天 胎教步骤 / 18
- 第18天 胎儿能接受教育吗 / 19
- 第19天 胎教理论是怎样形成的 / 20
- 第20天 胎教神秘吗 / 22
- 第21天 怎样正确对待胎教 / 23



- 第22天 胎教应从什么时候开始 / 25
- 第23天 怎样才算是健康的孩子 / 26
- 第24天 成熟胎儿是怎样生活的 / 27
- 第25天 母体与营养 / 29
- 第26天 胎儿与营养 / 30
- 第27天 胎教理念 / 31
- 第28天 父亲也要参与胎教 / 32
- 第29天 胎儿需要哪些营养素 / 34
- 第30天 第一个月的胎教 / 35
- 第31天 预产期的推算方法 / 36
- 第32天 1个月婴儿与母体 / 37
- 第33天 孕母的心理 / 39
- 第34天 临界期是胎儿器官的发育期 / 40
- 第35天 外在刺激易使胎儿不健全 / 41
- 第36天 胎儿的听觉 / 43
- 第37天 胎儿的视觉 / 45
- 第38天 胎儿的触觉、味觉、嗅觉 / 46
- 第39天 胎儿的记忆 / 48
- 第40天 胎儿的性格与习惯 / 50
- 第41天 胎儿所需要的营养是由哪里提供的 / 51
- 第42天 胎盘里的羊水有什么作用 / 53
- 第43天 怀孕期间有哪些因素不利于胎儿的发育 / 55
- 第44天 为什么孕妇在妊娠头3个月要特别注意 / 56
- 第45天 孕妇患风疹会危及胎儿吗 / 57
- 第46天 哪些药物对胎儿有不良影响 / 58
- 第47天 使用电热毯及其他家用电器对胎儿会有影响吗 / 60
- 第48天 环境对胎教有什么意义 / 61
- 第49天 孕妇吃得越多越好吗 / 62



目录

CONTENTS

- 第50天 您和胎儿需要哪些营养成分 / 64
- 第51天 哪些食物能促进胎儿智力发育 / 66
- 第52天 微量元素对胎儿有什么影响 / 68
- 第53天 酵母片对胎儿发育有何作用 / 70
- 第54天 孕妇喝茶对胎儿有影响吗 / 71
- 第55天 母子血型不合时怎么办 / 72
- 第56天 妊娠足月胎头仍不入盆应注意什么 / 73
- 第57天 孕妇做B超检查对胎儿有影响吗 / 74
- 第58天 胎儿喝水吗 / 75
- 第59天 胎儿做梦吗 / 76
- 第60天 胎儿的大脑是怎样发育的 / 77
- 第61天 第2个月胎教 / 78
- 第62天 无法摄取水分便要前往医院 / 79
- 第63天 变换饮食习惯以增加食欲 / 80
- 第64天 第2个月的胎儿 / 81
- 第65天 第2个月的母体 / 82
- 第66天 孕母的心理 / 83
- 第67天 3个月营养菜肴 / 84
- 第68天 疾病、异常与用药保健 / 85
- 第69天 什么是意念胎教 / 86
- 第70天 母亲与胎儿之间怎样传递生理信息 / 87
- 第71天 母亲与胎儿之间怎样传递行为信息 / 88
- 第72天 母亲与胎儿之间怎样传递情感信息 / 89
- 第73天 母亲为什么多习惯于左侧怀抱婴儿 / 91
- 第74天 什么时候给宝宝起名字 / 92
- 第75天 胎儿也会发脾气吗 / 93
- 第76天 胎儿会哭吗 / 95
- 第77天 胎儿在子宫内是怎样学习的 / 96



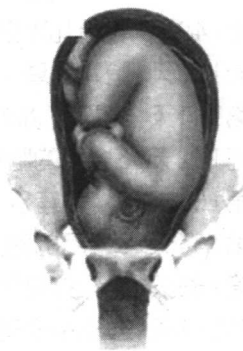
- 第78天 谁是胎教的主角 / 97
- 第79天 未来的父亲能为胎教做些什么 / 98
- 第80天 家庭其他成员能为胎教做些什么 / 99
- 第81天 怎样和胎儿对话 / 100
- 第82天 怎样和胎儿做游戏 / 101
- 第83天 怎样给胎儿讲故事 / 102
- 第84天 胎教音乐对胎儿有什么意义 / 103
- 第85天 哪些音乐对胎儿有益 / 105
- 第86天 怎样欣赏胎教音乐 / 107
- 第87天 什么是胎教中的“音乐形象” / 108
- 第88天 怎样给胎儿唱歌 / 109
- 第89天 色彩在胎教中有什么作用 / 110
- 第90天 第3个月的胎教 / 111
- 第91天 3个月胎儿 / 112
- 第92天 孕母的心理 / 114
- 第93天 本月营养菜肴推荐 / 115
- 第94天 疾病、异常与用药保健 / 116
- 第95天 让周围的人都知道你怀孕了 / 117
- 第96天 夫妻一起面对怀孕后的未来 / 118
- 第97天 若不幸流产要先了解原因 / 119
- 第98天 胎儿的活动力在三个月时就已形成 / 120
- 第99天 孕妇要保持平静愉快的心情 / 121
- 第100天 怎样教胎儿识字 / 122
- 第101天 怎样把握胎儿的性格 / 124
- 第102天 能根据孕妇肚子的大小来判断胎儿的重量吗 / 125
- 第103天 孕妇的求知欲对胎儿有什么影响 / 126
- 第104天 为什么要对胎儿进行习惯培养 / 127
- 第105天 怎样进行放松训练 / 128



目录

CONTENTS

- 第106天 孕妇的情绪变化对胎儿有什么影响 / 129
- 第107天 夫妻感情对胎教有什么影响 / 131
- 第108天 夫妻心理状态对胎儿有什么影响 / 133
- 第109天 孕妇应怎样摆脱消极情绪 / 135
- 第110天 孕妇如何解除特殊的烦恼 / 137
- 第111天 怎样为胎儿创造和谐乐观的家庭氛围 / 138
- 第112天 阳光对胎儿有什么意义 / 139
- 第113天 新鲜空气对您和胎儿有什么意义 / 140
- 第114天 孕妇的穿着打扮对胎儿有什么影响 / 141
- 第115天 怎样推断您的胎儿发育是否正常 / 143
- 第116天 3个月音乐胎教法 / 145
- 第117天 用音乐解除生活中的紧张 / 146
- 第118天 用音乐使骨头酥软的方法 / 147
- 第119天 让大脑发挥超级学习能力的9个步骤 / 148
- 第120天 第4个月的胎教 / 151
- 第121天 4个月胎儿语言胎教 / 152
- 第122天 4个月胎儿音乐胎教 / 153
- 第123天 8种超级学习能力的技巧 / 155
- 第124天 4个月的胎儿 / 157
- 第125天 孕母的心理 / 159
- 第126天 孕中期营养原则及食谱推荐 / 160
- 第127天 本月营养菜肴推荐 / 161
- 第128天 疾病、异常与用药保健 / 163
- 第129天 孕吐停止后更要注意均衡营养 / 164
- 第130天 妊娠中应避免的食物 / 165
- 第131天 自古流传下来的胎教 / 166
- 第132天 丈夫应体贴妊娠中的孕妇 / 168
- 第133天 钙质可以帮助胎儿长牙 / 170



- 第134天 胎儿听力训练 / 171
- 第135天 胎儿运动训练 / 173
- 第136天 胎儿记忆训练 / 174
- 第137天 语言与呼唤训练 / 176
- 第138天 胎儿体操训练 / 178
- 第139天 胎儿游戏训练 / 179
- 第140天 胎儿性格培养 / 181
- 第141天 胎儿行为培养 / 183
- 第142天 胎儿习惯培养 / 185
- 第143天 胎儿情趣培养 / 186
- 第144天 胎前环境 / 187
- 第145天 胎内环境 / 189
- 第146天 环境污染对胎儿的损害 / 190
- 第147天 原生环境质量对胎儿的影响 / 194
- 第148天 创造良好的胎外环境 / 196
- 第149天 与胎儿对话 / 199
- 第150天 胎儿抚摩 / 200
- 第151天 光照 / 202
- 第152天 5个月的胎教 / 204
- 第153天 5个月音乐与语言胎教 / 206
- 第154天 5个月的胎儿 / 207
- 第155天 孕母的身体变化 / 208
- 第156天 孕母的心理 / 209
- 第157天 本月营养菜肴推荐 / 211
- 第158天 疾病、异常与用药保健 / 212
- 第159天 胎动是为传递胎儿的情况 / 213
- 第160天 孕妇更要注意体重 / 215
- 第161天 性生活对胎儿的影响 / 216



目录

CONTENTS

- 第162天 制定胎教计划 / 220
- 第163天 记好胎教日记 / 221
- 第164天 你的情绪胎儿都知道 / 223
- 第165天 营造赏心悦目的生活环境 / 226
- 第166天 安排你的生活 / 227
- 第167天 运动促进胎儿触觉发展 / 228
- 第168天 胎儿喜欢和厌恶的声音 / 231
- 第169天 和胎儿对话的技巧 / 232
- 第170天 好的音乐,胎儿开心 / 234
- 第171天 音乐把胎儿变聪明了 / 236
- 第172天 能量音乐调整身心韵律 / 239
- 第173天 胎儿与你以脐带相连 / 241
- 第174天 胎动是胎儿对外沟通的语言 / 243
- 第175天 健康的性爱不影响胎儿 / 245
- 第176天 为胎儿吃,为胎儿忌口 / 248
- 第177天 补充胎儿所需的营养素 / 250
- 第178天 培养胎儿爱吃的食物 / 253
- 第179天 建立胎儿良好的饮食习惯 / 255
- 第180天 用中药安胎 / 257
- 第181天 第六个月的胎教 / 259
- 第182天 六个月音乐、运动、语言胎教 / 260
- 第183天 孕母的身体变化 / 262
- 第184天 孕母的心理 / 263
- 第185天 营养菜肴 / 264
- 第186天 疾病、导常与用药保健 / 266
- 第187天 自我监测胎动 / 268
- 第188天 任何人都可做到的散步 / 269
- 第189天 有贫血的孕妇要补充铁质 / 272



- 第190天 胎儿已具备清理羊水中废物的能力 / 274
- 第191天 可以和胎儿一起享受旅游的乐趣 / 275
- 第192天 外界声音刺激下胎动变化的实验 / 277
- 第193天 胎儿对外界刺激有眨眼反应的实验 / 278
- 第194天 证实胎儿可以听到声音的实验 / 279
- 第195天 胎儿有记忆、出生后还有再认能力的实验 / 280
- 第196天 不同类型音乐对胎儿有不同影响的实验 / 282
- 第197天 胎教时间 / 284
- 第198天 音乐刺激胎儿 / 285
- 第199天 情感信息交流 / 287
- 第200天 动作胎教法 / 288
- 第201天 音乐胎教练习 / 291
- 第202天 唱歌胎教法 / 293
- 第203天 对话胎教练习 / 295
- 第204天 情感信息胎教综合法 / 297
- 第205天 关心妻子进行胎教 / 299
- 第206天 帮助妻子进行胎教 / 303
- 第207天 孕妇营养不良对胎儿有什么影响 / 305
- 第208天 做妻子的胎教参谋 / 306
- 第209天 坐车时要多休息 / 308
- 第210天 第7个月的胎教 / 309
- 第211天 7个月的运动胎教 / 310
- 第212天 7个月的胎儿与母体 / 311
- 第213 孕母的心理 / 313
- 第214天 孕晚期营养原则 / 314
- 第215天 孕晚期食谱推荐 / 315
- 第216天 7个月营养菜肴 / 316
- 第217天 疾病、异常与用药保健 / 318



目录

CONTENTS

- 第218天 母亲的声音对胎儿有安抚的作用 / 320
- 第219天 睡眠也可以帮助胎儿成长 / 322
- 第220天 腹式呼吸法可供给胎儿足够的空气 / 323
- 第221天 替宝宝缝制新衣 / 324
- 第222天 7个月呼唤胎教法 / 325
- 第223天 抚摸胎教法 / 326
- 第224天 7个月语言胎教法 / 327
- 第225天 7个月光照胎教法 / 329
- 第226天 7个月对话胎教法 / 330
- 第227天 7个月游戏胎教法 / 331
- 第228天 无机盐类对胎儿发育有什么影响 / 333
- 第229天 7个月运动胎教法 / 334
- 第230天 7个月联想胎教法 / 336
- 第231天 怡情胎教法 / 338
- 第232天 消除担心心理 / 339
- 第233天 消除忧郁心理 / 340
- 第234天 消除暴躁心理 / 341
- 第235天 消除淡漠心理 / 342
- 第236天 消除羞怯心理 / 343
- 第237天 消除急切心理 / 344
- 第238天 消除怀疑心理 / 345
- 第239天 消除焦急心理 / 346
- 第240天 第8个月的胎教 / 347
- 第241天 音乐对话、运动胎教 / 349
- 第242天 胎儿的状况 / 350
- 第243天 孕母的身体变化 / 352
- 第244天 孕母的心理 / 353
- 第245天 8个月营养菜肴 / 354



- 第246天 疾病、异常与用药保健 / 356
- 第247天 孕妇可以聆听使身心舒适的音乐 / 358
- 第248天 定期产检可预防妊娠中毒症 / 359
- 第249天 孕妇要过规律的生活 / 361
- 第250天 胎儿已有五种基本感觉 / 363
- 第251天 孕妇睡眠充足能够给胎儿一个甜美的梦 / 365
- 第252天 母爱情感的产生 / 366
- 第253天 胎儿的应答反应 / 369
- 第254天 情绪行为的作用 / 372
- 第255天 为理想的胎教做准备 / 374
- 第256天 孕妇与胎儿心情很重要 / 375
- 第257天 胎儿经由妈妈的大脑感觉明暗 / 376
- 第258天 配合自然规律过规则化生活 / 377
- 第259天 胎儿的器官发育以听觉最发达 / 378
- 第260天 8个月时可听出音的高低,声的强弱 / 379
- 第261天 8个月起能将妈妈的声音纳入记忆中 / 380
- 第262天 胎儿喜欢妈妈及小鸟轻啼声 / 381
- 第263天 愉悦的声音有助胎儿脑部成长 / 382
- 第264天 平稳和宝宝交谈 / 383
- 第265天 胎儿吸吮手指是产生皮肤感觉的证据 / 384
- 第266天 触感与脑部 / 385
- 第267天 子宫规则收缩是对胎儿的皮肤刺激 / 386
- 第268天 温度变化带给胎儿不良的皮肤刺激 / 387
- 第269天 妈妈与胎儿有相同的感觉 / 388
- 第270天 第9个月的胎儿 / 389
- 第271天 9个月联想、音乐胎教 / 391
- 第272天 胎儿在子宫内喝羊水撒尿 / 392
- 第273天 胎儿欠缺可防止有害物质侵入的能力 / 393

目录

CONTENTS

- 第274天 向朋友诉苦是舒解压力之道 / 394
- 第275天 超声波可以看见胎儿脸部表情 / 395
- 第276天 借散步、游泳放松心情对胎儿有益 / 396
- 第277天 3岁之前必须吸收的营养十分重要 / 397
- 第278天 怀孕期间营养不足是造成婴儿智能低下的原因 / 398
- 第279天 破坏脑细胞的反营养物质切勿食用 / 399
- 第280天 第10个月的胎教 / 400





母亲的爱是最好的胎教

到底环境对于孩子有何种影响，等孩子生下来后，自然能够了解。因为从孩子的行动上可以分析出来而且较具科学性、真实性。可是关于胎儿呢？想测定母亲腹部中的情形是很困难的，到底胎内环境对于胎儿会有什么影响？这一切问题始终未能解开。

目前，只能如此猜测，母亲心事太多、情绪不稳或是经常处在强大压力下，会使血液循环不顺畅，且通过胎盘，会对胎儿造成不良影响。

也就是说，一般的胎教只要在日常生活中保持良好心情即可。例如：听听音乐、看看书，或把房间内的环境改变一下，这都是与自身有密切关系的事，并非为胎儿而刻意去做。

人类有意识的行为与自然力量相比较，当然人力是无法胜过自然的，如果刻意违反自然原则，反而造成负面效果。因为，一切顺乎自然是非常重要的。

胎教，就是发自母亲的天然的母爱，如果母亲能以自然的心态来迎接可爱的新生命降临，就算是最好的胎教了。

关系着人类生命活动的大脑旧皮质部分，对智力的发育非常重要。如果没有旧皮质，人的情绪就会不安定，连带的接受知识的新皮质也会受到影响。这种成长智力基础的原动力，在胎儿时期即已形成。

母亲和胎儿的接触，可以称为“心”的接触。



胎教 一日一读

7天计划 每天读一章

胎儿虽然不能由母亲的学习中，直接学习若干行为，却能感觉到母亲学习后的喜悦心情，母亲感觉到美好事物的情绪，也能直接传达给胎儿，使胎儿觉得宁静、祥和，并感受到母亲的爱。