



艺术胎教之二

内容科学全面，伴你轻松孕育！

科学胎教



280天

王荣梅 编著
刘冠兰



胎教的基本程序

胎教时胎儿有什么感觉

抚 摸 胎 教 的 奥 妙

选 择 合 适 的 胎 教 音 乐

孕 妇 “ 智 慧 胎 教 心 灵 操 ”

Baby

吉林人民出版社



王荣梅 刘冠兰 编著

科学胎教

280天

КЕХУЕТАГГАО

280ТЯН



吉林人民出版社

艺术胎教——胎教艺术与孕期营养
科学胎教280天

编 著：王荣梅 刘冠兰

责任编辑：翁立涛

策划/设计：三竹文化

吉林人民出版社出版 发行（长春市人民大街7548号 邮政编码：130022）

印 刷：长春永恒印业有限公司

开 本：880×1230 1/32

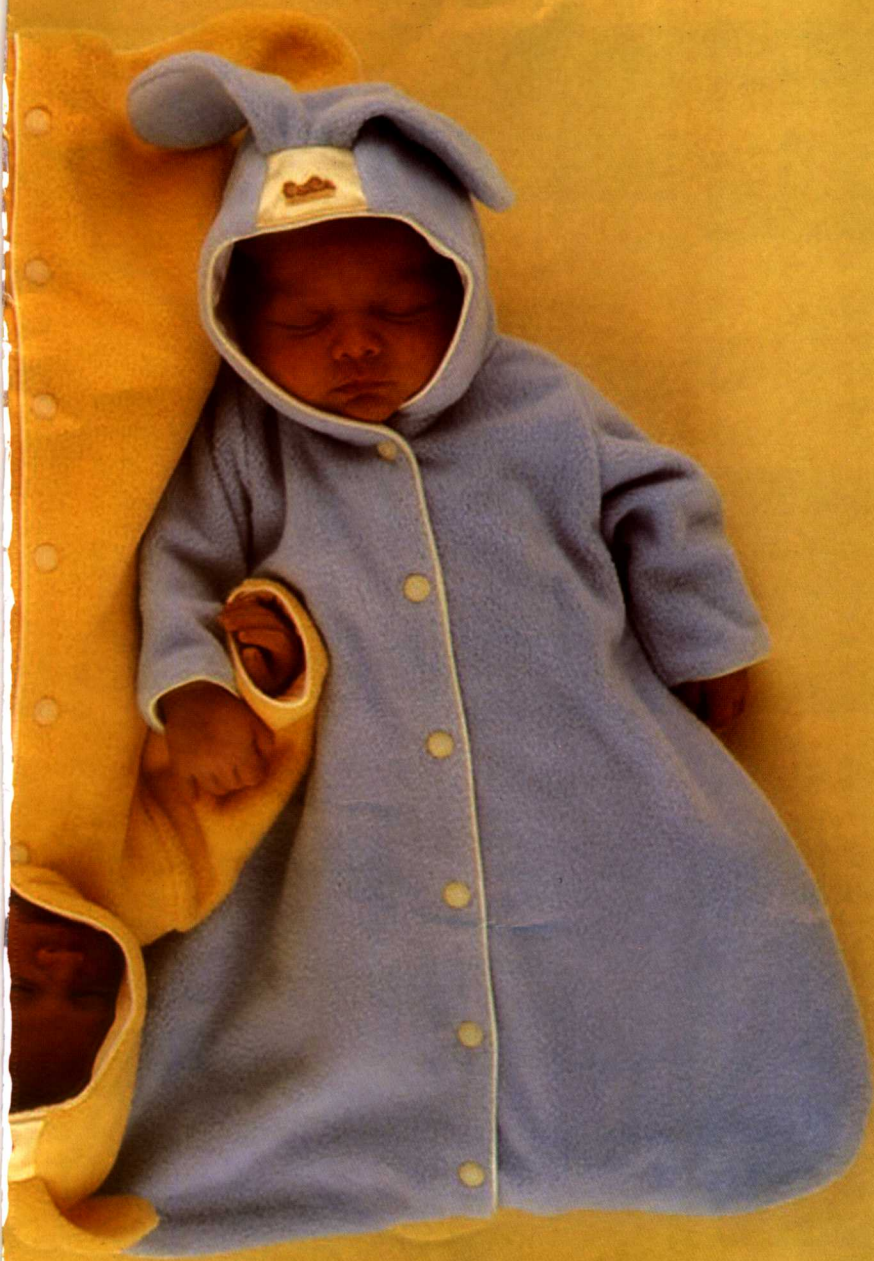
印 张：32 字 数：400千字

标准书号：ISBN7-206-03798-4

版 次：2005年10月第1版 印 次：2005年10月第1次印刷

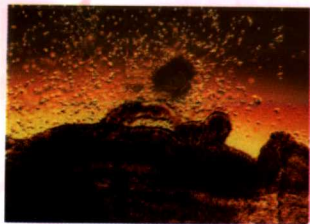
印 数：1-3 000册 定 价：全二册53.60 本册 26.80



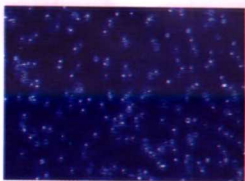




生命诞生的过程



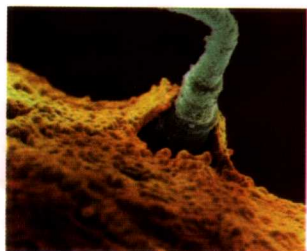
1 卵子经过大约15厘米长的、狭窄的输卵管向子宫游动，它周围的营养细胞像一串串美丽的光环绕着它。很快，它将与精子相遇并开始受精的过程。



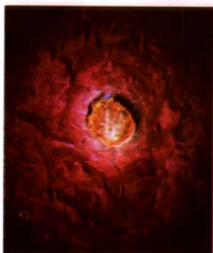
2 500万个精子同时游向它们的终点——隐蔽在输卵管中的卵子。虽然这个部队如此庞大，但最终能攻破卵子的却只有一个。



3 卵子的外层被一层透明的薄膜保护着，这使它看起来像一个悬浮在宇宙中的漂亮的星球。此时经过种种障碍的精子终于与卵子相遇，卵子外膜成为它们第一道需要攻破的关卡。此时，精子们把头钻到卵子的外壁上，尾巴不断拍打着，卵子则随着精子尾部的运动缓慢地逆时针转动。



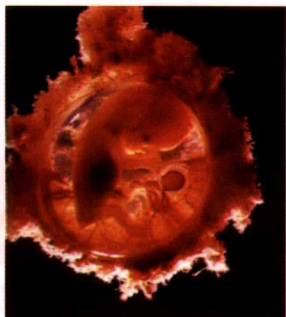
4 此时，精子的头已经钻进去了，我们还可以看到它的中部和尾部，它就像个不断旋转的钻头，在尾巴拍打的驱动下，努力进入卵子。



5 受精后8天。胚芽完成着陆，微微嵌入子宫内膜。此时它分裂发育为几百个细胞。



6 受精后6星期，人形已隐约可见。这时，胚胎的心跳每分钟140—150下。是母亲心跳的两倍。



7 这是长到11个星期的胎儿。进入妊娠的第四个月后，胎儿从5厘米长到10厘米。



8 此时胎儿已长到四个半月，他移动手臂，把手指放在唇边，这可以促进它对吮吸的反应。



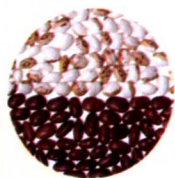
孕期营养原则

孕妇必需的营养素



1. 热能

孕妇为了孕育胎儿，维持生命，从事每天的生活及劳动，必须从各种食物中摄取能量。



孕早期

孕早期要特别保证每日进食量，并合理安排到一日三餐中。各类食物要合理搭配，多吃一些富含铜、锌、碘、维生素E的食物，例如：奶类、蛋类、豆类、硬果类食物。



2. 蛋白质

蛋白质是生命存在的形式，也是生命的物质基础。人体的一切细胞、组织都是由蛋白质组成的。为了自身和胎儿，孕妇毫无例外地也要补充蛋白质。

4. 碳水化合物

碳水化合物是构成机体的一种重要物质，是体内的脂肪代谢必需的参与者。

3. 脂肪

妊娠早期胎儿直接从母体获得全部脂肪，随妊娠进展，胎儿和胎盘有了合成脂质的能力，只需从母体得到脂肪的前身化合物，在胎盘或胎儿体内合成脂肪。



孕中期

由于胎儿生长发育迅速，对各种营养物质的需求会相应增加，所以孕中期的准妈妈需要补充丰富的营养，如蛋白质、维生素、碳水化合物、矿物质等。因此必须适量增加这些物质的摄入，多吃一些蛋类、奶类制品、肉类、五谷杂粮、蔬菜、水果，以保证胎儿的发育。



孕晚期

孕晚期胎儿的体重、体积明显增加，因此孕妇胃容积减少，所以孕妇应少食多餐，做到膳食多样化，扩大营养素的来源。孕晚期每天要多增加一些肉类、禽类、动物肝、肾，以及豆奶、核桃、芝麻等食物的摄入。同时要减少脂肪、甜食和盐的摄入，以免胎儿过大，出现下肢浮肿，影响分娩。



5. 无机盐和微量元素

无机盐和微量元素，是维持人体正常生理功能不可缺少的重要元素，占人体体重的4%。在我们的膳食中容易引起人体缺乏的元素有钙、铁、碘三种，因此补充无机盐和微量元素是孕期应当关注的问题。



6. 维生素

维生素是一种化合物，只要在饮食中，均衡营养的摄取四大类食物，即乳类、谷类、肉类及蔬菜水果类食物就很少有营养不足的情形。所以医学界警告孕妇们，切勿摄取过量的维生素。

Yun Qi Ying Yang Yuan Ze



夫妻共同做胎教

丈夫要积极支持妻子为胎教而做的种种努力并主动参与进来。如陪着妻子与胎儿一同“玩耍”，给胎儿讲故事，描述你每天的工作及收获，让胎儿熟悉自己的父亲低沉而有力的声音，使其产生信心和信赖感。



音乐胎教

母亲在每天的音乐欣赏中，会产生许多美好的联想，如同进入美妙无比的境界。

这种感受可通过孕妇的神经、体液传导给胎儿，使小宝宝有一种“世界是美好的”感觉，能获得感情上的满足。



孕期营养

胎儿的营养只有一个来源，那就是来自母亲。妊娠期间饮食愈多样化，愈平衡就愈好。你无须为此制定特别的饮食计划，你可以选用新鲜的、未经加工的营养丰富的食物，以保证得到你需要的营养成分。



科学胎教

BEIXUETAIJIAO

Taijiao



运动胎教

运动胎教，是指导孕妇进行适宜的体育锻炼，以促进胎儿大脑及肌肉的健康发展，有利于母亲正常妊娠及顺利分娩。

同时还可以激发胎儿运动的积极性，促进胎儿身心发展。



抚摩胎教

每个孩子都喜欢父母的爱抚，胎宝宝也不例外。经常抚摩胎宝宝能激发起宝宝活动的积极性，促进运动神经的发育，对外界环境的反应也比较机敏，宝宝出生后翻身、抓握、爬行、坐立、行走等大运动发育都能明显提前。

分娩前的准备运动



1、增强大腿肌肉的坐姿

背部挺直地坐下，两脚底靠近在一起，并让两脚跟贴近你的身体。抓住脚踝，并用两肘向下压迫大腿。这个姿势要保持20秒钟。重复数次。



2、加坐垫的坐姿

如果你感到盘腿而坐有困难，就在每条大腿下放一个坐垫，或者背靠墙壁而坐，以取得支持。切记要保持背部垂直。



3、扶一把椅子蹲下

两脚少许分开面对一把椅子站好，保持背部挺直，两腿向外分开并且蹲下，用手扶着椅子。只要你觉得舒服，这样的姿势你就可以保持得长久一些。如果你感到两脚底平放有困难，就在两脚底垫一条卷起来的毛毯。



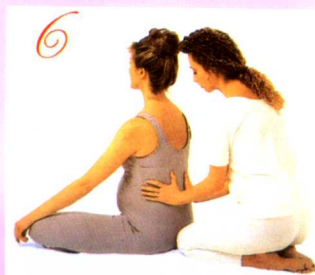
4、无支撑的蹲姿

保持背部挺直，两腿向外分开并且蹲下两脚稍向外转。试着保持两脚跟平放，并且用两肘分别向外压迫大腿内侧，借以舒展大腿肌肉，只要觉得舒服，保持这种姿势时间尽量长些。



6、深呼吸

深呼吸有镇静效果，在宫缩开始和结束时，对你会有帮助。舒舒服服地坐好并尽可能地放松。通过鼻子深吸气，直达肺底。你的伙伴或朋友应把他（她）的两手放在你的腰部，他（她）会感到你的肋骨骨架即胸廓向外、向上扩张。现在，集中注意力，缓慢地，轻轻地将气呼出。然后自然地接着做下一次呼吸。



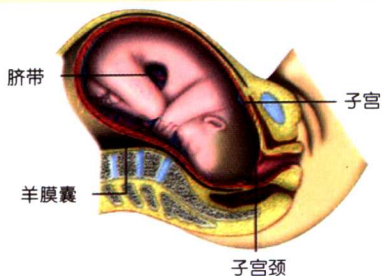
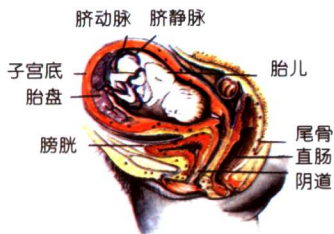
5、浅呼吸

当宫缩达到顶点时，浅呼吸会有帮助。用口吸气或呼气，吸气时只吸到肺的上半部。找个伙伴或朋友，叫他（她）将两手放在你的肩膀上，他（她）会感到你的两肩肩有向上提的活动。一次又一次地做浅呼吸，当你需要时，偶尔做一次深呼吸。



分娩的过程

出生：胎儿从母亲的子宫来到外部世界的过程叫做出生。胎儿的孕育需要九个月的准备时间。胎儿出生的过程分为三个阶段：子宫颈张开；胎儿的出生；以及产后胞衣的分娩。



胎位不正的类型

单臀位



双臀位



双足位



单足位



双膝位



单膝位



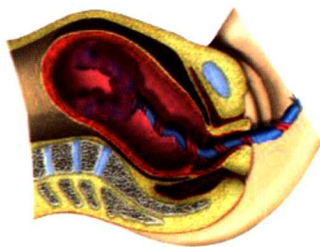
子宫颈张开

胎儿出生的过程也称为分娩。在分娩过程的第一阶段，通过子宫肌肉的收缩，使胎儿位于生产的位置，同时子宫颈张开，其直径可达10厘米。



胎儿的出生

持续的收缩将胎儿从子宫中推出，穿过阴道，头首先被分娩出来，然后是身体。这时婴儿仍然通过长长的脐带同母体相连。




产后胞衣的分娩

切断脐带，在婴儿的肚子上留下一小段，这一部分将会萎缩并脱落。最后，胎盘与子宫壁分离，作为胞衣被排出体外。

神奇的生命之旅

迎接新的希望





序 言

“当今社会最缺的是什么？——人才！”

面对激烈的竞争，每一对父母都希望自己的孩子能在竞争的大潮中愤激勃发，找到自己最满意的位置。那么怎样才能让父母的希望如愿以偿，最直接，也是最容易被人们忽略的就是进行胎教，就是让孩子首先赢在“起跑线”上。

为了正确实施胎教，使胎儿真正受益，年轻的夫妇必须认真学习胎教内容，准确掌握胎教的正确方法。在实施胎教过程中，严格按胎教的方法去做，只要您把培养孩子作为生活的中心，付出一切可能的精力和时间，倾注您全部的爱心，那么您未来的孩子就一定会令人满意。我想，这一点要求算不上苛刻，只要愿意，每一对夫妇都是能够做到的。

胎教成功与否与准妈妈的心理、营养、情绪以及遗传等多种因素有关。胎教的涉及面很广，除要重视做好怀孕各阶段的胎教工作，还需要通过抚摸、运动、音乐、语言、美学、情绪、环境等外部刺激的胎教方法让您的胎教变得更丰富、更科学、更全面。



我们本着实用、全面、科学的宗旨，认真编写了这本《科学胎教280天》，以帮助年轻的夫妇们获得更多、更全面的胎教知识。我们相信，这本书的出版，对于进一步提高人们科学化的生活水平，满足现代化的家庭需求，促进宝宝健康地成长，将会有很大的作用。

编者



目 录

第一章 胎教的基本知识

一、什么是胎教	3
二、胎教的起源学说	4
三、我国古代胎教学	6
四、国外胎教研究	9
五、胎教的理论基础	12
六、胎教的意义	13
七、怎样正确认识胎教	14
八、爱也是胎教的基础	15
九、胎教的基本程序	17
十、胎教需要多长时间	17
十一、进行胎教的三个时期	18
十二、怎样拟定胎教方案	21
十三、胎教成功的要素	24
十四、受过胎教的孩子有什么特点	25
十五、走出孕育“神童”的误区	26
十六、胎儿大学	28
十七、谁是胎教的主角	29
十八、实施胎教勿心切	30
十九、分娩前要坚持胎教	31
二十、胎教日记	32
二十一、助教产品	32
二十二、了解胎儿	34





(一) 胎儿的大脑发育	34
(二) 营养物质与胎儿大脑的发育	34
(三) 优越的环境有利于胎儿大脑开发	37
(四) 胎教时胎儿有什么感觉	41
(五) 胎儿的视觉	42
(六) 胎儿的听觉	43
(七) 胎儿的触觉和味觉	44
(八) 胎儿的记忆	45
(九) 胎儿的运动	45
(十) 胎儿的“思维路线”	45
(十一) 胎儿的生活习惯	47
(十二) 胎儿的喜怒哀乐	47
(十三) 胎儿要学的内容	49
(十四) 孕妇要学会测胎动	51
(十五) 色彩环境能促进胎儿的发育	52

第二章 优孕——胎教的基础

一、优生准备与禁忌	55
二、七大优生预备令	58
三、优生应从恋爱开始	62
四、提高养育质量从优生开始	63
五、禁止近亲结婚	65
六、婚后不宜马上怀孕	68
七、避免生畸形儿的措施	70
八、避免先天性愚型儿的措施	71
九、优孕要避开冬季节	71
十、结婚年龄与优生	72
十一、掌握最佳的受孕时间	74
十二、受孕的最佳姿势	75





十三、孕前检查与优生	75
十四、妈妈素质对宝宝智力的影响	79
十五、孕前饮食原则	80
十六、孕前不宜过多食用的食物	81
十七、食物排毒助怀孕	82
十八、准爸爸优生原则	83
十九、怀孕前应采取的生活方式	86
二十、怀孕前应注意减肥和运动	88
二十一、孕前注意月经期的卫生	89
二十二、孕前要治疗心脏病	91
二十三、孕前要治疗痔疮	92
二十四、孕前有阴道炎怎么办	93
二十五、优孕备忘录	94

第三章 胎教分类及方法

一、胎教分类概述	97
(一) 听力训练	97
(二) 运动训练	98
(三) 记忆训练	99
(四) 语言训练	101
(五) 呼唤训练	101
(六) 做操训练	102
(七) 游戏训练	102
(八) 性格培养	103
(九) 行为培养	104
(十) 习惯培养	105
(十一) 美学培养	106
(十二) 情趣培养	107
(十三) 形象意念	108





(十四) 音乐熏陶	108
(十五) 意识诱导	109
(十六) 大自然的陶冶	110
二、音乐胎教	111
(一) 音乐胎教对胎儿智力的影响	111
(二) 选择合适的胎教音乐	113
(三) 音乐胎教的方法	117
(四) 正确欣赏胎教音乐	119
(五) 音乐有利于宝宝自然产	120
(六) 音乐胎教时的注意事项	121
(七) 音乐胎教之每月步骤	122
三、抚摸胎教	127
(一) 什么是抚摸胎教	127
(二) 抚摸胎教的好处	127
(三) 胎儿需要亲昵	128
(四) 什么时候开始做抚摸胎教好	129
(五) 抚摸胎教该怎么进行	129
(六) 抚摸胎教的奥妙	130
四、语言胎教	131
(一) 什么是语言胎教	131
(二) 语言胎教的方法	131
(三) 给胎儿进行英语启蒙教育	135
(四) 胎教故事与诗歌	135
五、光照胎教	142
(一) 什么是光照胎教	142
(二) 什么时候开始光照胎教最适宜	142
(三) 光照胎教的具体方法	143
六、运动胎教	143
(一) 什么是运动胎教	143





(二) 运动胎教的十大妙处	144
(三) 产前体操	145
(四) 孕期游泳	146
(五) 适度运动增强体力	147
(六) 与胎儿一起做游戏	148
(七) 与你的胎儿一起旅行	150
(八) 孕妇外出活动应注意什么	151
(九) 运动胎教的注意事项	152
七、环境胎教	152
(一) 什么是环境胎教	152
(二) 给准妈妈创造好的家庭气氛	154
(三) 良好的居室装饰有利于胎儿的发育	156
(四) 准妈妈要注意自己的工作环境	157
(五) 创造一个舒适合理的胎教环境	157
(六) 环境胎教的禁忌	163
八、情绪胎教	165
(一) 什么是情绪胎教	165
(二) 情绪胎教的重要意义	166
(三) 孕妇的情绪对胎儿产生的影响	166
(四) 影响胎教的情绪与心理	168
(五) 情绪胎教的方法	175
(六) 夫妻感情与情绪胎教	177
(七) 孕妇如何调节不良情绪	179
(八) 丈夫在情绪胎教中应怎样做	180
九、美育胎教	181
(一) 什么是美育胎教	181
(二) 美育胎教的方法	182
(三) 准妈妈应进行美的熏陶	183

