



TM

送你一个健康·聪明·可爱的小宝宝

胎教艺术

编著/高洁

- 如何避免孕期烦躁心理
- 胎儿适合欣赏什么样的音乐
- 什么是胎教中的美育原理
- 科学胎教应注意什么



天才宝宝
早教丛书

Prenatal education

中国人口出版社

天才宝宝早教丛书

胎教艺术

● 编著 高洁



电话订购 中国人口出版社 请速联系

图书在版编目(CIP)数据

胎教艺术/高洁编著. - 北京:中国人口出版社,2005. 12
(天才宝宝早教丛书)

ISBN 7-80202-160-X

I. 胎… II. 高… III. 胎教-基本知识 IV. G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 131966 号

天才宝宝早教丛书——胎教艺术

高 洁 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京市金马印刷厂
开 本 880×1300 1/32
印 张 12.875
字 数 275 千字
版 次 2006 年 2 月第 1 版
印 次 2006 年 2 月第 1 次印刷
印 数 1-10 000 册
书 号 ISBN 7-80202-160-X/R·454
定 价 124.00 元(全五册 赠 CD)

社 长 陶庆军
电子信箱 chinapphouse@163.net
电 话 (010) 83519390
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

前言

QIANYAN

人才的造就和培养,必须从生命的最初开始,也就是说教育的开始要从胎儿期开始。把胎教理念传播到每个家庭,帮助未来的父母为胎儿创造一个健康成长与超常智能的良好环境。

现代科学不断证明,胎儿是一个有感觉的小生命,对外界的各种变化都能做出一定的反应,如胎儿对母亲心跳声、血管中的血流声及外界的言语、音乐节奏声都有反应。国内外医学家通过仪器测定:胎儿在母体内不是酣睡,而是随着自身的发育逐步具有皮肤感觉、肢体活动、呼吸运动、发声等能力,而且不由自主地接受母亲生理、心理变化的影响,产生类似的情绪反应。胎教就是根据这些,有计划地给胎儿以有益的启蒙教育,为出生后孩子的早期教育打下良好的坚实的基础。如果错过了胎教机会,出生后的孩子就难以补上这一课。因此,要教育出一个健康、聪明、可爱的宝宝,孕期胎教千万不能错过。

胎教成功与否与准妈妈的心理、营养、情绪及遗传等多种因素有关。胎教的涉及面很广,除要重视做好怀孕十月各阶段的胎教工作,还需通过抚摸、运动、音乐、语言、美学、情绪、环境、光照等等外部刺激的胎教方法,不断给胎儿灌输良好的启蒙教育。

抚摸胎教是促进胎儿智力发育,加深父母与胎儿之间情感联系的有效方法;运动胎教是指导准妈妈进行适宜的体育锻炼,促进胎儿大脑及肌

肉的健康发育,有利于母亲正常妊娠及顺利分娩;音乐胎教对于孕妇则兼有物理与心理的双重作用,优美的音乐能够促进准妈妈分泌有益健康的激素和酶,起到调节血流量及兴奋神经细胞的作用,从而改善胎盘供血状况,增加血液中的有益成分,使身体保持最佳状态,促进腹中的胎儿健康成长;语言胎教是胎儿时期胎儿与父母情感交流的桥梁,它可以使爸爸妈妈及早将自己的爱心传递给孩子,让孩子身心健康地成长;美学胎教通过母亲对胎儿进行音美、色美、行美的信号输入,陶冶情趣,改善情绪,使胎儿能置身于美好的母体内环境,受到“美”的熏陶;情绪胎教通过对准妈妈的情绪进行调节,使之忘掉烦恼和忧虑,创造清新的氛围及和谐的心境,并且通过母亲的神经递质作用,促使胎儿的大脑得以良好的发育;环境胎教通过置身于优美的环境里,使准妈妈心情舒畅,体内各系统机能处于最佳,使胎儿处于最佳的生长环境;光照胎教可选择在每天早晨起床前与每晚看完新闻联播及天气预报之后进行,以便日后养成孩子早起床、晚学习的好习惯。

随着胎教学说风靡全球,有越来越多的胎教产品问世,如胎儿智力启迪器,胎教音乐CD、磁带等。所有这些对于希望自己的孩子聪明漂亮的夫妻来说,都是十分必要的。

亲爱的准爸爸妈妈们,您一定不想您孩子智力落后于别人。那么,请您从怀孕开始就要听从我们的安排,坚持每天进行胎教,这样您孩子的教育就提前到胎儿,相信在瓜熟蒂落之时,您一定可以得到一个智力超群的健康宝宝。

目录

CONTENTS

前言



第1章

胎教的理论与实践

胎教的基本知识 / 3

- ❁ 胎教的概念 / 3
- ❁ 胎教的发展史 / 3
- ❁ 胎教的机制 / 5
- ❁ 胎教的作用 / 6



胎教的必要性 / 8

胎教的可行性 / 10

- ❁ 胎儿的五种感觉 / 10
- ❁ 胎儿的两种能力 / 13

我国的传统胎教 / 17

- ❁ 传统胎教法及其特点 / 18
- ❁ 古代胎养内容 / 19





国外胎教的发展情况 / 26

- ★ 美国的“胎儿大学” / 26
- ★ 国外对胎教的研究 / 29
- ★ 斯瑟蒂克式胎教法 / 31
- ★ 胎教的基本程序 / 38
- ★ 此胎教法三个显著的特点 / 45

从母亲体内起步 / 49

- ★ 胎儿能在子宫内“窃听” / 50
- ★ 胎儿具有记忆能力 / 51
- ★ 胎儿具有视觉功能 / 52
- ★ 有关胎儿性格的基本特征 / 53
- ★ 胎儿通过母亲的梦向母亲“讲话” / 55
- ★ 胎儿的习惯 / 56
- ★ 胎儿为何会拒吮母乳 / 57
- ★ 胎儿的“思维路线” / 59
- ★ 胎儿能理解母亲的感情 / 60
- ★ 胎儿能否啼哭的争论 / 61

第2章

胎教的基本分类

- 什么是听力胎教 / 67
- 什么是运动胎教 / 69
- 什么是记忆胎教 / 70
- 什么是语言胎教 / 72
- 什么是呼唤胎教 / 72





- 什么是体操胎教 / 73
- 什么是游戏胎教 / 74
- 性格培养在胎教中的作用 / 76
- 行为培养在胎教中的作用 / 77
- 习惯培养在胎教中的作用 / 79
- 美学培养在胎教中的作用 / 80
- 情趣培养在胎教中的作用 / 82
- 形象意念在胎教中的作用 / 83
- 音乐熏陶在胎教中的作用 / 84
- 意识诱导在胎教中的作用 / 85
- 大自然陶冶在胎教中的作用 / 87



第9章

胎教实施前的准备

- 优生从择偶开始 / 91
 - 应了解对方家族史 / 91
 - 扩大择偶区域 / 92
 - 有关Rh血型应相同的研究 / 93
 - 无性病 / 93
 - 优势互补 / 94
 - 优生配优 / 94

婚前体格检查 / 95

- 检查的必要性 / 95
- 婚前检查的好处 / 96





❁ 检查的主要内容 / 97

避免近亲结婚 / 98

❁ 近亲结婚的危害 / 98

❁ 近亲结婚子女易患遗传病 / 100

最佳结婚年龄 / 102

孕前营养 / 103

❁ 孕前营养的重要性 / 103

❁ 应摄入哪些营养 / 104

最佳怀孕期 / 104

❁ 孕前准备工作 / 105

❁ 选择最佳怀孕时机 / 106

孕期营养 / 110

❁ 营养的重要性 / 110

❁ 孕期需要的营养 / 111

❁ 孕妇妊娠各期的食物摄取 / 116

❁ 孕妇应多吃的食品 / 117

❁ 孕妇应忌吃的食品 / 119

遗传与胎教 / 120

❁ 遗传病的危害 / 121

❁ 遗传的奥秘 / 123

❁ 遗传性疾病的特点 / 124

❁ 先天愚型儿与遗传病 / 125

❁ 遗传病的预防 / 126



- ❁ 有了遗传病怎么办 / 128

第 4 章

胎教的实施艺术与方法

胎教应从婚孕开始 / 131

- ❁ 两大因素对胎教的影响 / 131
- ❁ 三项客观条件对胎教的影响 / 136
- ❁ 人类的生物节律 / 140
- ❁ 逐月养胎法与逐月胎教法 / 142

环境在胎教中的作用 / 147

- ❁ 什么是“关键期” / 148
- ❁ 环境是怎样影响胎儿的 / 151
- ❁ 好的环境是指什么 / 157

信息传递在胎教中的作用 / 160

- ❁ 两者之间的关系 / 160
- ❁ 什么样的信息具有审美性 / 163

精神在胎教中的作用 / 166

- ❁ 孕妇应具有的基本意识 / 166
- ❁ 孕妇有关的自我修养 / 169
- ❁ 一个有趣的实验 / 171

想像在胎教中的作用 / 177

- ❁ 简单易行的练习方法 / 178



❁ 孕妇的健与美 / 182

休养对胎教的影响 / 184

- ❁ 孕妇如何休息调养 / 184
- ❁ 文学的独特魅力 / 190
- ❁ 几种值得一试的胎教方法 / 198

饮食在胎教中的作用 / 203

- ❁ 什么是“节嗜欲” / 203
- ❁ 孕妇应怎样调理饮食 / 206
- ❁ 烹饪对孕妇饮食的影响 / 208
- ❁ 孕妇的一般饮食要求 / 214

最重要的胎教方式 / 216

- ❁ 胎儿爱听音乐 / 217
- ❁ 音乐胎教的科学原理 / 220
- ❁ 音乐可拨动胎儿的心弦 / 224
- ❁ 音乐胎教的基本注意事项 / 224
- ❁ 应欣赏哪些乐曲 / 229
- ❁ 胎教音乐教材 / 239

触摩在胎教中的作用 / 244

- ❁ 触和摩的作用和功能 / 244
- ❁ 人类皮肤的需要 / 247
- ❁ 三种方式 / 250

语言在胎教中的作用 / 254

- ❁ 有关对话训练的实验 / 254

两种形式的共同效果 / 258

学习在胎教中的作用 / 263

什么是胎儿的学习 / 264

学习胎教的方法 / 269

胎儿在体内学习的特点 / 271

器具在胎教中的作用 / 275

怎样让胎儿“玩”玩具 / 275

一种新的胎教器 / 278

第 5 章

准妈妈常见心理与胎教

求教心理 / 287

烦躁心理 / 289

担心心理 / 290

忧郁心理 / 292

淡漠心理 / 294

依赖心理 / 296

暴躁心理 / 297

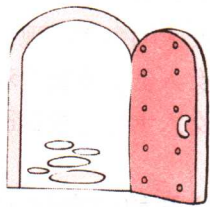
猜想心理 / 299

羞怯心理 / 301

备物心理 / 302

热切心理 / 304

怀疑心理 / 305





焦急心理 / 307

紧张心理 / 309

第6章

准爸爸在胎教中的角色

切莫忘了做爸爸的责任 / 313

- ✿ 做好后勤工作 / 314
- ✿ 适当调节妻子的情绪 / 314
- ✿ 做点“自我牺牲” / 315
- ✿ 激发妻子的爱子之情 / 315
- ✿ 协助妻子搞好音乐胎教 / 317
- ✿ 丰富妻子的业余生活 / 318



你了解妻子吗 / 318

- ✿ 女人的力气表现在韧性上 / 318
- ✿ 女人善于用直觉观察事物 / 319
- ✿ 女人十分重视自己在家庭和社会中的价值 / 320

一位孕妇的自述 / 321

天才的父亲留下的思索 / 324

爱是什么 / 326

跟胎儿搭话 / 329

未来的爸爸来帮忙 / 331

- ✿ 量宫底 / 331
- ✿ 听胎心音 / 331
- ✿ 数胎动 / 332



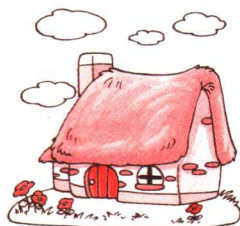
✿ 称体重 / 332

第 7 章

十月胎教

第1个月胎教 / 335

- ✿ 胎儿特征 / 335
- ✿ 母体变化 / 336
- ✿ 胎教事项 / 336
- ✿ 胎教食谱 / 338
- ✿ 准妈妈饮食禁忌 / 340



第2个月胎教 / 341

- ✿ 胎儿特征 / 341
- ✿ 母体变化 / 342
- ✿ 胎教事项 / 342
- ✿ 胎教食谱 / 344
- ✿ 准妈妈饮食禁忌 / 348

第3个月胎教 / 349

- ✿ 胎儿特征 / 349
- ✿ 母体变化 / 349
- ✿ 胎教事项 / 350
- ✿ 胎教食谱 / 352
- ✿ 准妈妈饮食禁忌 / 353



第4个月胎教 / 355

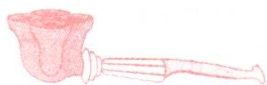
- ✿ 胎儿特征 / 355



- 母体变化 / 355
- 胎教事项 / 356
- 胎教食谱 / 359
- 准妈妈饮食禁忌 / 361

第5个月胎教 / 362

- 胎儿特征 / 362
- 母体变化 / 362
- 胎教事项 / 363
- 胎教食谱 / 365
- 准妈妈饮食禁忌 / 367



第6个月胎教 / 368

- 胎儿特征 / 368
- 母体变化 / 368
- 胎教事项 / 369
- 胎教食谱 / 371
- 准妈妈饮食禁忌 / 374

第7个月胎教 / 374

- 胎儿特征 / 374
- 母体变化 / 375
- 胎教事项 / 375
- 胎教食谱 / 377
- 准妈妈饮食禁忌 / 379



第8个月胎教 / 380

- 胎儿特征 / 380
- 母体变化 / 380



- ✿ 胎教事项 / 381
- ✿ 胎教食谱 / 383
- ✿ 准妈妈饮食禁忌 / 386

第9个月胎教 / 386

- ✿ 胎儿特征 / 386
- ✿ 母体变化 / 387
- ✿ 胎教事项 / 387
- ✿ 胎教食谱 / 388
- ✿ 准妈妈饮食禁忌 / 391



第10个月胎教 / 392

- ✿ 胎儿特征 / 392
- ✿ 母体变化 / 393
- ✿ 胎教事项 / 393
- ✿ 胎教食谱 / 394
- ✿ 准妈妈饮食禁忌 / 396



Jayiao
Jishu

第 1 章

胎教的理论与实践

