

全国权威妇产专家
推荐读物

[美] 阿兰·奥瑟夫 医学博士 / 著
中国医科大学妇产专家 孙伟

Fuqi Gongtong
zuo Taijiao

夫妻共同做胎教

如何拥有一个高智商聪明健康的宝宝

你了解胎儿是如何一步步成长的吗？
你知道他需要什么样的呵护吗？
你知道如何使宝宝更壮实、更聪明吗？
一部早期教育的指导书籍。
内容全面、资料权威、图文并茂。



吉林人民出版社

夫妻共同做胎教

——如何拥有一个高智商、聪明健康的宝宝

(美)阿兰·奥瑟夫 医学博士 著
中国医科大学妇产专家孙伟 医学博士

吉林人民出版社

(吉)新登字 01 号

夫妻共同做胎教

著 者 (美)阿兰·奥瑟夫 医学博士
中国医科大学妇产专家孙伟 医学博士

责任编辑 黄式刚 封面设计 李 栋

责任校对 宋世杰 版式设计 韩树杰

出 版 者 吉林人民出版社
(长春市人民大街 124 号 邮编 130021)

发 行 者 吉林人民出版社

印 刷 者 长春市绿园区教育工会印刷厂

开 本 850×1168 1/32

印 张 12

字 数 180 千字

版 次 2004 年 6 月第 1 版

印 次 2004 年 6 月第 1 次印刷

印 数 1-5000 册

标准书号 ISBN 7-206-03549-3/F·773

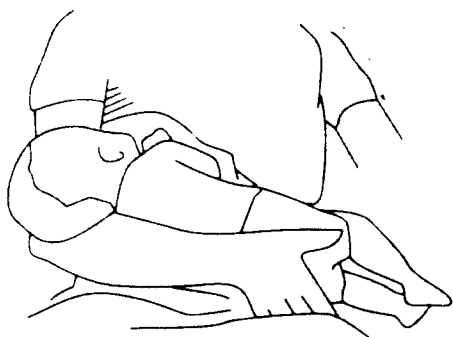
定 价 21.80 元

如图书有印装质量问题,请与承印工厂联系。

利于宝宝吸吮的哺喂姿势 (1)

喂奶时先洗净双手，再采取舒适的哺喂姿势（见下图），如：

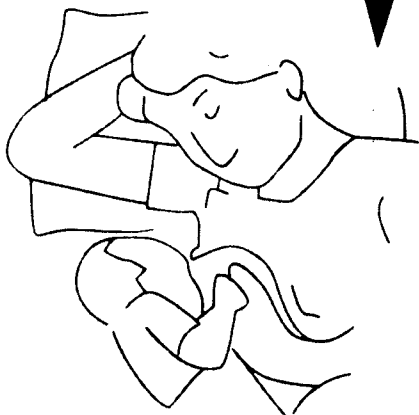
坐姿、抱持式、侧卧式等姿势来放松身体，将有利宝宝的吸吮。再以清水棉片轻松清洗乳头，并将婴儿抱至与乳房平行的位置，您可在腿、腰背、手肘下放置软垫以方便摆位。



坐姿



抱持式



侧卧式

利于宝宝吸吮的哺喂姿势 (2)

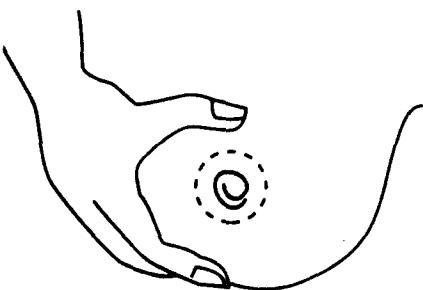
此外,为方便宝宝含乳晕,您可以C形或剪刀式手势抬高乳房(图1),记得要将宝宝的舌头放在乳头下方,且含住全部或大部分乳晕(图2),而宝宝的鼻尖及下巴要碰到您的乳房,不必担心这样会影响宝宝的呼吸,而将距离拉远导致摆位错误。

若宝宝只吸乳头,宝宝将吸不到乳汁,而且乳头会有刺痛感,应重新调整正确位置。



图1

C形握法



剪刀式握法

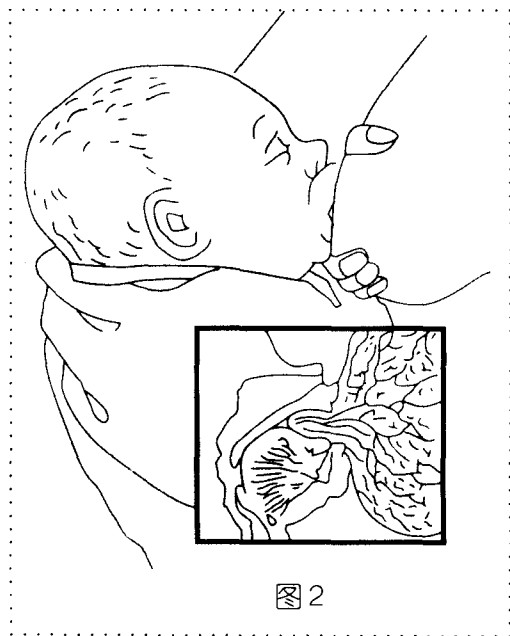


图2

爱的 DIY · 动手来按摩 (1)

- (图3) **按摩需要准备物品** 请预先准备婴儿的衣物、尿布、棉毯放置一旁。
 (图4) **按摩时间的选择** 最好选择在小宝宝心情愉悦的时候进行按摩。
 (图5) **按摩时的姿势** 父母尽可能以放松的坐姿及双手来进行按摩。



图3



图4



图5

尤其是手的部分，要注意清洁，指甲要修剪以防刮伤婴儿，还要取下手上的饰物。

爱的 DIY · 动手来按摩 (2)

(图6) **宝宝若是男婴时要准备的物品** 宝宝若是男婴时，请放一条棉质尿布在大腿处，以防尿液喷湿。

(图7) **宝宝按摩应注意事项** 按摩前应告知婴儿，按摩即将开始，且按摩过程应尊重婴儿的反应与需要。如果婴儿啼哭时，可中途暂停、再持续完成。婴幼儿按摩是一种亲子关系沟通与互动的艺术。温柔的抚摸、两情相悦的深情凝视、伴随甜美的声音，会使亲子间得到共享天伦的心灵满足。



图6

开始按摩前，再次留心提醒，和缓呼吸，放松心情。每个身体部位的按摩，先反复三次即可，再祝宝宝的喜好逐日增加。

或者由宝宝较不敏感的部位开始；例如：脚、背，再逐渐移到胸部、腹部等。
按摩手法要诀：要能持久、有力、均匀、柔和、深透。



图7

“婴幼儿按摩”八大步骤 (1)

一、脚的按摩

1、印度挤奶式



一手握住婴儿的脚踝，另一手4指相并，与拇指分开呈C形握法。



再由臀部→大腿→膝→小腿，依序按摩而下，反复数回。

2、脚底按摩



双手托住小脚，并用双手拇指，点按脚底中线部位。

3、搓揉小脚



双手夹住小脚，缓缓的由大腿→小腿的方向来搓揉。

二、背部的按摩



让婴儿俯卧，背部朝上，以掌面由背往下擦拭而下。

“婴幼儿按摩”八大步骤(2)

三、手部按摩



双手轻轻夹住手臂。



再缓缓的由上→下臂的方向来搓揉。

四、胸部按摩



将双手放在胸部中央为起点。



再沿着肋骨画个心形。

五、腹部按摩



将手放在腹部(肚脐之上)。



两手再由上往下, 如将沙子拨向自己一般。双手交换同一动作, 就像转动的水车。

六、我爱你(I Love You)



将手置于宝宝左腹上方, 再顺势往左下腹移动。



将手置于宝宝左腹上方，再往右腹上方移动，擦滑至右腹下方。画出一个倒写的L。



将手置于左腹下方，往肚脐上方擦滑，至右腹下方处停止。画出一个倒写的U。

七、头部按摩



将双手（4指）置于额头眉心处，由内往外轻轻擦拭。



将双手（4指）置于额头眉心处，由内往外轻轻擦拭。

八、健康成长的祝福



父母初学婴儿按摩，要给自己时间学习，每天持续抽空练习5至10分钟，既可享天伦之乐，还可保健强身。

使用尿布的五大工夫



1.换尿布

一开始要花很多时间,而且很辛苦,不过,等日渐熟练后,动作就会变快了。



2.事先浸泡

要事先浸泡在洗衣剂内。在浸泡之前,要先将大便冲到马桶内。



3.洗濯

如果事先泡在洗衣剂内,就可以直接放入洗衣机内自动洗濯。如果布尿布非常脏的时候,则建议你用手洗。



4.晾晒

若将一至二天的量集中起来,可以使用一次可以晾晒多条布尿布的晒衣架或晒衣杆,可节省时间喔!



5.折叠

事先将布尿布折好并放入篮内,就可以随时取用。

前 言

所谓“胎教”，并不是要教育胎儿什么，而是借此多了解胎儿的生长状况，在胎儿未出生前，即知道胎儿需要些什么？

科学实验与科学研究已经证明，胎儿是可以接受教育的，胎儿大脑会因适当的营养和刺激而得到促进、人类智力发展机能部位位于大脑的新皮质，是从母体胎儿时起就开始发育了。因此，有不少人认为胎儿时期应从事智力的训练。

这或许可以推究于“人”心智的成长。它不是由复杂的大脑皮质所左右的，而是在较次级的低皮质下发育起来的，当然这不能算是启发具体的高度智能，只是让胎儿们感受一下母亲们本能的爱与欢愉。

而影响母亲最深的，自然是丈夫和父亲了。为了

培植胎儿幼小的心灵，身为人父或丈夫的，必须以最善良、温柔的心来照顾母亲，用两人的真情来抚育胎儿，迎接胎儿的诞生。

本书通过叙述胎教的起源、开展胎教的几大方式、怀孕期间的胎教注意事项以及古今中外的胎教思想和内容，向广大孕妇详细介绍了胎儿的生长发育过程及母亲的心理、生理变化。内容全面具体，语言活泼生动，具有较强的知识性、趣味性和广泛的指导性，对广大未婚青年和育龄夫妇大有裨益，很有阅读价值。

目 录

第一章 胎教你可知多少

- 一、胎教的起源学说/1
- 二、我国古代胎教学/3
- 三、胎教是一门艺术/6
- 四、胎儿在聆听世界/13
- 五、关于胎教的科学实验/16
- 六、胎儿的记忆/17
- 七、胎儿的视觉/19
- 八、胎儿的性格/20
- 九、胎儿怎样与母亲“说话”/21
- 十、胎儿的习惯/22
- 十一、“克里斯娜”现象/23
- 十二、胎儿的“思维路线”/24
- 十三、理解母亲感情的胎儿/25
- 十四、胎儿真的会啼哭吗?/27
- 十五、从计算年龄所想到的/28
- 十六、准妈妈的情绪对胎儿有影响/29



夫妻共同做胎教

十七、准父母应有正确的胎教心理/31

十八、怎样拟定胎教方案/36

十九、胎儿的潜能/40

二十、胎教应遵循的科学原理/42

二十一、胎教智能训练法有哪些/46

二十二、孕期要注意些什么/61

第二章 开发宝宝大脑是胎教的任务之一



一、营养可促进胎儿大脑开发/68

二、良好情绪有益于胎儿大脑开发/82

三、优越的环境有利于胎儿大脑开发/85

四、谨防病毒侵扰胎儿大脑/90

五、怎样在胎教中增进胎儿记忆/93

第三章 胎教——爸爸责无旁贷

一、爸爸在胎教中应该做什么/95

二、丈夫应体贴做准妈妈的妻子/98

三、丈夫应注意妻子孕后变化/101

四、天才的父亲留给我们的启示/102

五、胎教中爸爸的爱/103

六、爸爸要跟胎儿多说话/105

七、请未来的爸爸来帮忙/106

八、何谓新时代父亲/107



第四章 音乐——胎教的第一法宝

- 一、音乐——拨动胎儿的心弦/110
- 二、胎儿能感知你情绪的变化/123
- 三、放松心情、摆脱压力/126
- 四、运动促进胎儿触觉发展/128
- 五、游戏与抚摸刺激胎儿触觉/131
- 六、胎儿在听你说话/133
- 七、与胎儿甜蜜对话/135
- 八、好的音乐,胎儿开心/136
- 九、胎儿的聪明来自音乐/138
- 十、能量音乐调整身心韵律/140
- 十一、放松身心待产/142
- 十二、音乐有利于宝宝自然产/144
- 十三、给生命一个美好的开始/146



第五章 语言——胎教的第二法宝

- 一、语言科学教法/149
- 二、模拟父母胎教日记法/150
- 三、“斯瑟蒂克”式胎教法/152
- 四、把胎儿穿上“思想衣裳”/152



夫妻共同做胎教

第六章 运动——胎教的第三法宝

- 一、亲一亲胎儿/172
- 二、母亲的天性/173
- 三、学会抚摸胎儿/174
- 四、和胎儿一起做“体操”/174



第七章 营养——胎教的第四法宝

- 一、孕妇应具备足够营养/177
- 二、注意合理营养的摄取/180
- 三、锌的摄取有利于胎教/182
- 四、多吃一些营养丰富的食物/183
- 五、营养胎教法/184
- 六、妊娠第一个月食谱/185
- 七、妊娠第二个月食谱/186
- 八、妊娠第三个月食谱/187
- 九、妊娠第四个月食谱/188
- 十、妊娠第五个月食谱/189
- 十一、妊娠第六个月食谱/190
- 十二、妊娠第七个月食谱/192
- 十三、妊娠第八个月食谱/194
- 十四、妊娠第九个月食谱/195
- 十五、妊娠第十个月食谱/197

