

实用胎教知识

一本通

叶学益◎编著

胎教做得好，宝宝智商高
科学的胎教可以激发宝宝潜能
孕妈妈快乐，胎教更有成效
准爸爸参与，胎教实施有声有色



SHIYONGTAIJIAOZHISHIYIBENTONG

BABY

河北科学技术出版社

孕产
健康专家
特别推荐

实用胎教知识

BABY一本通

叶学益◎编著



河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用胎教知识一本通/叶学益编著.
—石家庄:河北科学技术出版社,2008.4
ISBN 978-7-5375-3651-6
I. 实… II. 叶… III. 胎教—基本知识 IV. G61
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 021932 号

出版发行/ 河北科学技术出版社
地 址/ 河北省石家庄市友谊北大街 330 号
邮 编/ 050061
责任编辑/ 王辛印
封面设计/ 陋室铭工作室
美术编辑/ 慈向群
印 刷/ 北京佳顺印务有限公司
开 本/ 880 × 1295 1/32
印 张/ 16
字 数/ 380 千字
版 次/ 2008 年 3 月第 1 版
印 次/ 2008 年 3 月第 1 次印刷
定 价/ 28.80 元

前 言



在女性的一生中，孕育一个小生命是一件最为幸福难忘的事情。十月怀胎、一朝分娩。这其中的过程让每一位母亲体会到种种的苦乐酸甜……

望子成龙，望女成凤，自古以来都是天下父母的心愿。哪个父母不希望自己的孩子聪明过人、活泼可爱？越来越多的研究表明，胎儿是一个有感觉的小生命，对外界的各种变化能做出一定的反应。科学合理地对胎儿进行胎教，有助于宝宝智力和人格的发展。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。胎教的成功与否与准妈妈的心理、营养、情绪、日常生活等等因素和胎教方法是否得当有关。宝宝不仅是夫妻爱情的结晶，更是家庭、社会、国家希望之所在，正是这一意义的存在，胎教就显得尤为重要。

胎教，神奇但不神秘，可以说，胎教是集优生、优育、优教于一身的学问。国内外大量实践证明，经过良好胎教后出生的宝宝，在智力、人格等方面都表现出明显的效果。希望准妈妈们按照本书介绍的方法能坚持不懈地做下去，一定能培养出一个健康、聪明的“神童”。

本书涉及面广，除了针对十月怀胎各个阶段的胎教方法进行介绍外，还详细介绍了通过环境、音乐、抚摩、呼唤、光照、运动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，帮您对胎儿进行良好的智力启蒙，让您的宝宝还未出世就胜人一筹。

《实用胎教知识一本通》向您阐释在胎教中不知道的、想知道的、应该知道的所有领域的启蒙教育和人格培养，内容丰富，实用性、科学性、指导性强。阅读本书有助于年轻的准父母们能轻松地解决十月怀胎中所面临的问题，从而打消顾虑，使其变成人生中最值得回味的美好经历。

编 者

2008 年 2 月

第1篇 胎教，神奇但不神秘

1

◎备受关注的胎教 1

认识胎教 1

胎教的历史起源 3

胎教的目的 3

应从胎儿期开始育儿 5

胎教的基本内容 6

要重视胎教 7

我国胎教的现状 8

◎胎教有科学依据吗 9

胎教的科学本质 9

胎教的科学原理 11

现代胎教理论 14

认识科学的胎教 15

科学胎教的必要性 16

我国胎教的实践硕果 18

◎用科学的胎教观去创造生命的奇迹 20

重视胎教是人类历史的传承 20

胎教的先决条件 21

胎教的可行性 22

胎教人人都能做到 23

目录 > 02

contents



正确对待胎教 24

让爱为胎教护航 26

第2篇 胎儿懵懂，对胎教并不含糊 28

◎胎教可以激发宝宝潜能 28

胎儿期是一生中最重要的时期 28

脑部发育与胎教 29

胎教可以促进大脑发育 30

胎教可以塑造孩子的性格 31

胎儿心灵的形成时期 33

胎儿的心灵能培育 34

◎胎儿也有接受胎教的能力 34

胎儿具有学习能力 34

听觉在胎教上的重大意义 35

胎儿在聆听世界 36

胎儿对声音具有分辨能力 37

胎儿在腹内是在认真听 38

胎儿具有视觉 39

胎儿能感受明暗 40

胎儿有触觉 40

胎儿有嗅觉和味觉 40

目录 > 03 contents

胎儿能分辨甜味和苦味 41

胎儿有记忆能力 41

胎儿会喝水 43

胎儿会做梦 44

胎儿有人格 44

胎儿有思想 45

第3篇 一招一式，胎教都有 自己的套路

47

◎环境胎教法 47

应重视环境胎教 47

实施环境胎教的要求 48

色彩在胎教中的作用 49

孕早期孕妇忌鲜艳的颜色 49

噪声对胎教的消极影响 50

空气污染对胎儿脑部发育的影响 50

◎联想胎教法 51

应重视联想胎教 51

应重视意识诱导 52

形象意念与胎教的关系 53

用意识来塑造理想胎儿 53

目录 > 04

contents



为宝宝设计形象 54

◎音乐胎教法 55

音乐胎教的科学依据 55

音乐在胎教中的积极作用 56

胎教宜重视音乐熏陶 57

音乐胎教的实施方法 58

音乐胎教与记忆训练 59

胎教音乐的种类 60

胎教音乐的选择 61

根据不同性格选择胎教音乐 64

不同受孕时期应选用不同胎教音乐 65

选择胎教音乐注意事项 67

胎儿耳的发育对胎教音乐的要求 67

避免胎教音乐产生负面影响 68

孕妇不宜欣赏霹雳舞音乐和摇滚乐 68

孕妇不宜哼唱悲调歌曲 69

可以用歌声进行胎教 69

◎抚摩胎教法 71

应重视抚摩胎教 71

抚摩胎教的实施方法 72

经常抚摩胎儿的积极作用 73

抚摩胎教法实施时的注意事项 74

目录 > 05

contents



◎呼唤胎教法 74

对胎儿进行听觉训练 74

应重视呼唤训练 75

有效地利用母亲的声音 75

准爸爸对胎儿讲话的方法 76

准爸爸对胎儿讲话的常规内容 76

准爸爸要坚持每天对胎儿讲话 77

◎光照胎教法 77

应重视光照胎教 77

光照胎教的积极作用 78

光照胎教开始的时间 78

光照胎教的实施方法 79

◎语言胎教法 79

胎教应重视语言训练 79

语言胎教对胎儿的积极作用 80

语言胎教的实施方法 81

对胎儿进行对话训练 82

语言胎教的常规内容 83

语言胎教与家务活巧妙结合 84

利用语言胎教教胎儿学数字 84

调动周围的人协助进行语言胎教 85

给胎儿讲故事 85

目录 > 06

contents



◎运动胎教法 86

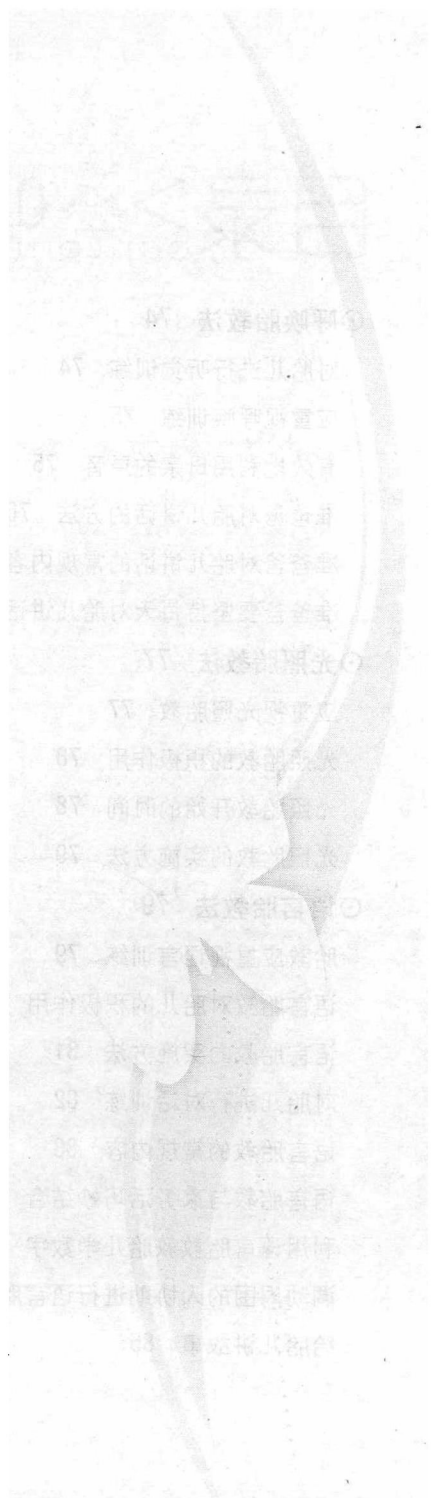
- 对胎儿进行运动训练 86
- 运动胎教实施方法 87
- 胎教宜重视体操训练 88
- 训练胎儿的运动能力 88
- 有效地活动母亲的肢体 89
- 运动对母体的好处 90
- 与胎儿一同做胎教体操 91
- 适度的运动不会损伤胎儿 91

◎游戏胎教法 92

- 胎教应重视游戏训练 92
- 和胎儿做游戏的方法 92

◎怡情胎教方法 93

- 应重视怡情胎教 93
- 实施怡情胎教的要求 94
- 孕妇的情绪变化对胎儿的影响 95
- 夫妻心理状态对胎儿的影响 96
- 夫妻感情对胎教的影响 96
- 爱是胎教的基础 97
- 孕妇应努力提高自身修养 98
- 提高修养与胎教的关系 99
- 孕妇的求知欲对胎儿的影响 99
- 孕妇读书的积极作用 100



目录 > 07 contents



孕妇看些什么书好 100

给胎儿“欣赏”文学作品 101

◎美育胎教法 102

胎教应重视美学培养 102

音乐美学 102

形体美学 103

大自然美学 103

重视大自然的陶冶 104

欣赏大自然的美 104

欣赏名著及美术作品 105

多看漂亮的婴儿图片对胎教有好处 106

对艺术不感兴趣会影响胎教吗 107

◎行为胎教法 107

应重视胎儿行为培养 107

应重视胎儿习惯培养 108

第4篇 五大关键，决定胎教 成功与否

110

◎优生优孕——胎教成功的先决条件 110

不要无计划受孕 110

婚后不宜很快怀孕 111

目录 > 08

contents

- 春节期间不宜怀孕 112
- 在身体疲劳时不要怀孕 112
- 孕前进行遗传咨询 114
- 受孕心理对胎儿的影响 117
- 调整孕前心绪 118
- 孕前生理准备 119
- 孕前要注意室内卫生 119
- 孕前要加强经期卫生 120
- 孕前饮食与用药 122
- 提高身体素质 123
- 孕前生活安排 124
- 最佳怀孕肾气 125
- 男子应慎洗桑拿浴 126
- 孕前健身锻炼 127
- 最佳生育季节 128
- 最佳受孕性生活 130
- 最佳生育时机 133
- 最佳受孕体征 136
- 神奇的生物钟优生法 137
- 保证夫妻双方生物钟同步 138
- 把握受孕瞬间的胎教 139
- 喜迎妊娠的到来 140



◎ 孕期营养——为胎教提供物质保障 140

营养对胎教的作用 140

营养对胎儿大脑发育的重要作用 142

孕期母体的营养需求 144

胎儿的营养需求 149

孕期的重要饮食原则 149

孕早期的饮食原则 151

孕中期的饮食原则 152

孕晚期的饮食原则 152

孕妇要注意补充脑黄金——DHA 154

孕期要科学补充蛋白质 155

合理补充无机盐和一些微量元素 156

从孕前开始补充叶酸 157

孕期多吃嫩玉米 160

孕期多吃植物油 160

孕期多吃水果 161

孕期多吃山核桃 162

孕期多吃萝卜 162

孕期多吃黄瓜 163

孕期多吃莲藕 163

孕期多吃大蒜 164

多吃绿叶蔬菜可防流产 165

孕期适量食用辣椒 165

目录 > 10

contents



- 孕期多吃鱼 166
- 盛夏孕妇饮食安排 167
- 孕妇应避免吃过咸食物 168
- 孕妇应避免吃过敏性食物 168
- ◎日常保健——给宝宝以最好的影响 169
 - 孕期应劳逸结合 169
 - 合理的睡眠和休息 171
 - 孕妇的最佳睡姿 173
 - 日常生活姿势与安全 175
 - 孕妇外出的注意事项 176
 - 妊娠期性生活保健 177
 - 安全性生活 179
 - 美容穿衣也是胎教 181
 - 孕妇穿衣应注意 182
 - 不要穿高跟鞋 183
 - 孕期皮肤变化的特点 183
 - 孕妇要注意护理皮肤 185
 - 夏季孕妇皮肤护理 186
 - 孕期的身体护理 188
 - 孕期沐浴要注意 188
 - 妊娠期要注意外阴清洁 190
 - 孕期的基础保养 191
 - 孕期慎用化妆品 193

目录 > 11

contents



- 孕期的秀发保养 193
- 孕期要注意保护牙齿 195
- 孕妇不宜戴隐形眼镜 196
- 孕妇看电影、电视应注意 197
- 孕期平安度过酷暑 197
- 孕妇的夏季生活安排 198
- 孕期温暖度过严冬 199
- 孕妇上班要注意的事项 200
- 孕妇旅游时应注意 201
- 妊娠期运动要注意 203
- 锻炼前的安全措施 203
- 户外运动方法 205
- 户外运动注意事项 205
- 散步是孕妇最适宜的运动 205
- 孕妇可以游泳 207
- 孕妇游泳的原则 208
- 孕妇保健操 208
- ◎安胎、养胎——进一步巩固胎教成果 216
 - 孕妇应怎样安胎 216
 - 防止胎儿先天性耳聋 217
 - 预防胎儿先天性心脏病 218
 - 注意不利于胎儿的情况 218
 - 高龄孕妇更应注意安胎 220

目录 > 12

contents



- 有流产信号的安胎方法 221
- 预防流产 221
- 避免药物因素致畸 222
- 避免病毒感染 225
- 避免射线辐射 228
- 避免职业影响 229
- 孕期提高免疫力是保胎良方 230
- 养胎的最佳饮食 233
- 合理安排孕妇的饮食 234
- 孕期饮食要注意 236
- 家庭环境养胎 237
- 工作环境养胎 240
- 大自然中去养胎 241
- 智慧养胎 243
- 孕妇阅读书刊禁忌 245
- 合理安排工作和休息 246
- 噪声对母体及胎儿的影响 248
- 不要忽视胎儿的感知觉 248
- 不要给胎儿听节奏强的音乐 249
- ◎用心呵护——排除影响胎教的不利因素 250
 - 怀孕早期的个人护理 250
 - 怀孕中期的个人护理 252
 - 怀孕晚期的个人护理 255