

北京妇产医院专家专业打造

胎教细节 专家方案

TAI JIAO XI JIE ZHUAN JIA FANG'AN

权威的专家方案

妥帖的细节指导

实用的胎教方法

伴随宝宝10个月

王琪编著



内蒙古科学技术出版社

北京妇产医院专家专业打造

胎教细节 专家方案

TAI JIAO XI JIE ZHUAN JIA FANG'AN



王琪编著

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

胎教细节专家方案 / 王琪编著. — 赤峰: 内蒙古科学技术出版社, 2009.6

ISBN 978-7-5380-1856-1

I. 胎… II. 王… III. 胎教 - 基本知识 IV.G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第099866号

出版发行: 内蒙古科学技术出版社

地 址: 赤峰市红山区哈达街南一段4号

邮 编: 024000

电 话: (0476)8231924

订购电话: (0476)8224547 8231843 (传真)

出 版 人: 额敦桑布

组织策划: 欧 东

责任编辑: 乌 兰

封面设计: 沈 琳

印 刷: 三河腾飞印务有限公司

字 数: 400千

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 23

版 次: 2009年6月第1版

印 次: 2009年6月第1次印刷

定 价: 36.80元



其实，在宝宝还在母体内的时候，就已经可以用自己的感官来感知从母体传递而来的情感和信息。正是因为胎儿与准妈妈之间存在这样的一种联系，“胎教”才作为一种科学和实践被广泛关注和重视。

对宝宝来说，胎教到底有多重要呢？实践证明，胎教不仅对胎儿的生理发育有着重要的影响，与宝宝今后的智商、情商发育都有着密切的关系，甚至可以说，胎教就是父母对宝宝最初的早期教育。

本书分为十二章，按照时间顺序，为准父母讲述胎教的基本知识，以及每个孕月的胎教方法，更有新生儿期胎教的巩固知识。本书由北京妇产医院专家集20余年临床经验倾情奉献，用最轻松、温馨的形式，最通俗易懂的语言来进行深入讲解，并提供众多具体实施方案供父母们进行选择。

希望本书能为众多父母提供必要的帮助，使他们掌握正确的胎教方法，给宝宝一个不一样的开始。

王琪现任首都医科大学附属北京妇产医院围生医学科主任医师、教授。从事围生医学工作20余年。对于孕前保健、孕期保健、高危妊娠监测及管理、优生优育咨询，妊娠高血压疾病、妊娠期糖尿病、产科危重急症的诊断和治疗，具有较高的专业水平和丰富的临床经验。已发表专业论文10多篇，参与撰写生殖健康、孕期保健类科普书籍20余本。

现任北京市孕产期保健技术专家指导组成员，朝阳区危重孕产妇及高危围生儿救治网络专家，中华医学会、北京医学会医疗事故鉴定专家组成员，全国妊娠高血压疾病学组成员。

目录

contents

第一章 胎教知识预先学 1

- 细节1: 什么是胎教 1
- 细节2: 孕育高智商宝宝的要点 2
- 细节3: 接受过胎教的婴幼儿有哪些特点 3
- 细节4: 不要迷信胎教 5
- 细节5: 科学认识胎教, 避免胎教误区 5
- 细节6: 传说中的胎教禁忌 7
- 细节7: 重视胎教的日本 7
- 细节8: 法国的胎教研究 8
- 细节9: 美国的胎儿大学 9
- 细节10: 英国的美育胎教实验 9
- 细节11: 正确看待胎教 11
- 细节12: 实施胎教的原则 12
- 细节13: 胎教的科学性依据 12
- 细节14: 实施胎教的生理条件 13
- 细节15: 胎教的主要内容 14
- 细节16: 胎教的时间安排 14
- 细节17: 胎教与情绪 15

● 细节18: 胎教与营养	16
● 细节19: 胎教与环境	16
● 细节20: 运动与胎教	17
● 细节21: 胎教与音乐	19
● 细节22: 胎教与情感	20
● 细节23: 音乐胎教的3种方法	20
● 细节24: 不同时期的胎教音乐	21
● 细节25: 抚摸胎教	22
● 细节26: 抚摸胎教的方法	22
● 细节27: 环境胎教	23
● 细节28: 情绪胎教	24
● 细节29: 光照胎教	25
● 细节30: 美育胎教	26
● 细节31: 艺术胎教	26
● 细节32: 想象胎教	28
● 细节33: 想象胎教的方法	29
● 细节34: 孕妈妈怎样设计宝宝的形象	30
● 细节35: 在欣赏中展开联想的翅膀	30
● 细节36: 感受阳光和清新的空气	31
● 细节37: 营养胎教	33
● 细节38: 优质蛋白质——胎儿生命的基础物质	34
● 细节39: 脂肪——胎儿大脑发育的必需营养	34
● 细节40: 维生素——生命不可缺少的营养素	34
● 细节41: 钙、铁、锌——量小作用大	35
● 细节42: 营养胎教3大妙处	36



第二章 孕1个月胎教方案 37

● 细节1: 胎宝宝的发育情况	37
● 细节2: 孕妈妈的身体变化	38
● 细节3: 孕1个月胎教要点	38
★ 细节4: 留心选择最佳受孕日	39
★ 细节5: 远离家电污染	40
★ 细节6: 关注工作场所的有害物质	40
★ 细节7: 避免一些特殊性质的工作	41
★ 细节8: 谨防感染弓形虫	41
★ 细节9: 预防先天畸形儿的出生	42
★ 细节10: 孕妈妈应避免接受X射线	43
★ 细节11: 孕妈妈不宜住新居	44
★ 细节12: 孕妈妈要选择适宜的床上用品	45
★ 细节13: 做好胎教准备	45
★ 细节14: 受孕瞬间的胎教	46
★ 细节15: 孕早期——胎教的开始	47
★ 细节16: 用音乐提升情绪指数	48
★ 细节17: 音乐能促进胎宝宝脑神经发育	49
★ 细节18: 适合怀孕初期的音乐	49
★ 细节19: 学唱德国儿歌《布谷》	50
★ 细节20: 运动胎教——散步	50
★ 细节21: 饮食起居处处皆胎教	51
★ 细节22: 宝宝性格爸妈定	52



● 细节23: 准爸爸是胎教好配角	53
● 细节24: 优化胎宝宝的生长环境	54
● 细节25: 胎教过的宝宝更优秀	55
● 细节26: 孕妈妈1个月营养胎教	55
● 细节27: 孕早期要多吃主食	56
● 细节28: 孕1个月饮食禁忌	57
● 细节29: 妈妈喝酒是新生儿弱智的主因	57
● 细节30: 叶酸有多重要	58



第三章 孕2个月胎教方案 59

● 细节1: 胎宝宝的发育情况	59
● 细节2: 孕妈妈的身体变化	60
● 细节3: 孕2个月胎教要点	60
● 细节4: 调整好自己的工作环境	61
● 细节5: 丈夫要理解孕妇的心理	61
● 细节6: 音乐胎教	62
● 细节7: 孕妇音乐推荐	63
● 细节8: 胎儿音乐推荐	64
● 细节9: 胎儿音乐的运作和实施	66
● 细节10: 怀孕初期的童话胎教	68
● 细节11: 办公室运动胎教	69
● 细节12: 情绪胎教——宁静	70
● 细节13: 构想胎宝宝的形象	71
● 细节14: 胎宝宝的触觉	72

● 细节15: 孕妈妈是胎教的主角	74
● 细节16: 预产期计算方法	75
● 细节17: 孕妈妈穿戴禁忌	76
● 细节18: 孕2个月要开始体检	76
● 细节19: 适当运动能减轻妊娠反应	77
● 细节20: 切忌盲目服用鱼肝油和钙片	78
● 细节21: 慎用黄体酮保胎	79
● 细节22: 孕早期需要就医的几种情况	79
● 细节23: 孕妈妈头昏眼花的原因	81
● 细节24: 孕2个月营养胎教	82
● 细节25: 营养胎教要做好	83
● 细节26: 营养胎教——爱上苦味蔬菜	83
● 细节27: 孕2个月饮食禁忌	84



第四章 孕3个月胎教方案 85

● 细节1: 胎宝宝的发育情况	85
● 细节2: 孕妈妈的身体变化	86
● 细节3: 孕3个月胎教要点	86
● 细节4: 胎教中的哼歌谐振法	87
● 细节5: 亲自为胎宝宝唱歌	88
● 细节6: 欣赏名曲《春》	89
● 细节7: 欣赏名曲《仲夏夜之梦》	90
● 细节8: 抚摸胎教	90
● 细节9: 情绪胎教——微笑	91



● 细节10: 培养好性格的胎宝宝	92
● 细节11: 阅读是不错的胎教方法	93
● 细节12: 经典诵读《小池》	94
● 细节13: 美与爱的传递——绘画	95
● 细节14: 适合胎教的绘画作品	95
● 细节15: 生个聪明宝宝的3大关键	96
● 细节16: 情绪胎教——心情愉悦	97
● 细节17: 孕期好心情——孕妇装DIY	99
● 细节18: 买束花回家	99
● 细节19: 孕早期瑜伽动作推荐	101
● 细节20: 避免不自然的振动	102
● 细节21: 冥想胎教法	102
● 细节22: 避免自然流产	103
● 细节23: 孕妈妈体重增长要达标	104
● 细节24: 孕3个月体检建议	105
● 细节25: 及早发现宫外孕	106
● 细节26: 高龄孕妇的特别产检指导	106
● 细节27: 多胎孕育防早产	107
● 细节28: 孕3个月营养关注	108
● 细节29: 注意补脑食品	108
● 细节30: 减轻孕吐的6种果汁疗法	109
● 细节31: 孕3个月忌讳食品	110
● 细节32: 孕妈妈少吃腌菜和酸菜	111
● 细节33: 过食咸食的危害	112
● 细节34: 过食辣食的危害	112



第五章 孕4个月胎教方案 113

- 细节1: 胎宝宝的发育情况 113
- 细节2: 孕妈妈的身体变化 114
- 细节3: 孕4个月胎教要点 114
- 细节4: 孕中期, 胎教的最佳时期 115
- 细节5: 胎宝宝的眼睛能看东西 116
- 细节6: 胎宝宝会撒尿 117
- 细节7: 胎宝宝有触觉 117
- 细节8: 好品格亦养胎 118
- 细节9: 艺术胎教——学习剪纸 118
- 细节10: 和胎宝宝一起分享大自然 119
- 细节11: 环境色彩与胎教 120
- 细节12: 和胎宝宝说说话 121
- 细节13: 不要故意提高音量说话 122
- 细节14: 用闪光卡片进行胎教 122
- 细节15: 妈妈宝宝一起听音乐 123
- 细节16: 根据孕妈妈性格选择胎教音乐 124
- 细节17: 孕妇音乐的运作和实施 125
- 细节18: 欣赏古筝曲《渔舟唱晚》 126
- 细节19: 欣赏《四小天鹅舞曲》 126
- 细节20: 欣赏《小雨沙沙》 127
- 细节21: 胎宝宝在聆听世界 127
- 细节22: 传统故事仍然是胎教不可多得理想教材 129



● 细节23: 运用《千字文》《三字经》进行胎教	129
● 细节24: 孕中期常见问题解决方法	130
● 细节25: 缓解浮肿——准爸爸为孕妈妈按摩	131
● 细节26: 谨防孕中期皮肤病	132
● 细节27: 解决孕中期睡眠时的几种问题	133
● 细节28: 保证充足睡眠	134
● 细节29: 美丽胎教——注意妊娠斑	135
● 细节30: 孕期怎样洗发护发	136
● 细节31: 积极做好产前检查	136
● 细节32: 孕4个月营养胎教	137
● 细节33: 糖尿病与孕妈妈的饮食	138
● 细节34: 孕4个月忌讳食物	139
● 细节35: 不爱吃肉的孕妇的饮食调理	140



第六章 孕5个月胎教方案 141

● 细节1: 胎宝宝的发育情况	141
● 细节2: 孕妈妈的身体变化	142
● 细节3: 孕5个月胎教要点	142
● 细节4: 掌握胎动规律	143
● 细节5: 胎动测量法	144
● 细节6: 准爸爸要学会测量子宫底高度	145
● 细节7: 和胎宝宝一起认图形	145
● 细节8: 对胎宝宝进行呼唤训练	146
● 细节9: 和胎宝宝一起做踢肚游戏	147

● 细节10: 爸爸的抚摩最温暖	148
● 细节11: 抚摸胎教8注意	149
● 细节12: 培养胎宝宝的文学细胞	150
● 细节13: 在家务活中教宝宝	152
● 细节14: 注意夫妻关系	153
● 细节15: 形象意念胎教法	154
● 细节16: 了解气胎教	155
● 细节17: 开始有计划的音乐胎教	156
● 细节18: 胎教音乐并非一定要听莫扎特音乐	157
● 细节19: 胎教音乐要重视孕妇的感受	157
● 细节20: 欣赏民乐《春天来了》	158
● 细节21: 欣赏著名乐曲《月光》	159
● 细节22: 欣赏《E小调第九交响曲》	159
● 细节23: 给胎儿听《小星星变奏曲》	160
● 细节24: 音乐胎教六忌	161
● 细节25: 胎教音乐推荐榜	161
● 细节26: 游戏胎教训练	162
● 细节27: 孕中期关爱身体细节	164
● 细节28: 孕妈妈迷恋麻将害处多	165
● 细节29: 孕妈妈看电视需谨慎	166
● 细节30: 尝试国画与书法	166
● 细节31: 编织也是一种胎教	167
● 细节32: 让注意力集中的呼气法	168
● 细节33: 抚摸加轻压胎教	169
● 细节34: 孕中期产科检查	170



● 细节35: 孕中期危险信号	172
● 细节36: 预防妊娠纹的按摩——腹部	172
● 细节37: 孕5个月营养胎教	173
● 细节38: 适当吃些小米	175
● 细节39: 孕5个月忌讳食物	175



第七章 孕6个月胎教方案 177

● 细节1: 胎宝宝的发育情况	177
● 细节2: 孕妈妈的身体变化	178
● 细节3: 孕6个月胎教要点	178
● 细节4: 孕6个月注意事项	179
● 细节5: 快乐就是最好的胎教	180
● 细节6: “无为而治”	180
● 细节7: 教胎宝宝听、看、嗅	181
● 细节8: 英语胎教的第一课——教宝宝认字母	181
● 细节9: 记忆游戏	182
● 细节10: 在情感上接受即将到来的胎宝宝	183
● 细节11: 教胎宝宝唱歌	183
● 细节12: 给胎儿唱《摇篮曲》	184
● 细节13: 听莫扎特的《春泉》	184
● 细节14: 用收录机进行音乐胎教	185
● 细节15: 孕妈妈学习一种乐器	185
● 细节16: 胎宝宝也会发脾气	186
● 细节17: 教胎宝宝学字母和数字	187

● 细节18: 教胎宝宝认汉字	187
● 细节19: 好习惯从胎宝宝期开始培养	188
● 细节20: 胎宝宝的记忆训练	189
● 细节21: 每天听一点英语	190
● 细节22: 胎宝宝在子宫里聆听	191
● 细节23: 对话胎教	191
● 细节24: 给胎宝宝朗诵	192
● 细节25: 音乐游戏——舞动的纱巾	193
● 细节26: 母子沟通会对胎宝宝产生影响	194
● 细节27: 脑呼吸胎教	196
● 细节28: 和胎儿一起旅行	197
● 细节29: 孕妈妈散步要注意	197
● 细节30: 孕妈妈沐浴注意事项	198
● 细节31: 孕中期宜游泳	199
● 细节32: 孕期游泳安全细节	200
● 细节33: 预防妊娠纹的按摩——胸部	200
● 细节34: 胎动异常情况处理	201
● 细节35: 孕妈妈不妨去跳舞	202
● 细节36: 孕妈妈调节情绪的方法	202
● 细节37: 孕6个月营养胎教	203
● 细节38: 孕6个月忌讳食物	204



第八章 孕7个月胎教方案 205

● 细节1: 胎宝宝的发育情况	205
-----------------------	-----



● 细节2: 孕妈妈的身体变化·····	206
● 细节3: 孕7个月胎教要点·····	206
● 细节4: 安排规律性胎教·····	207
● 细节5: 开始听立体声音乐·····	207
● 细节6: 准爸爸亲自为宝宝唱歌·····	208
● 细节7: 哼唱电影《音乐之声》插曲《雪绒花》·····	209
● 细节8: 教胎宝宝识字·····	210
● 细节9: 给胎宝宝讲童话故事·····	211
● 细节10: 给胎宝宝讲故事注意5点·····	211
● 细节11: 语言胎教重在简单与重复·····	212
● 细节12: 英语胎教从短句开始·····	213
● 细节13: 给胎宝宝读《登鹳雀楼》·····	214
● 细节14: 刺激视网膜的光照胎教·····	215
● 细节15: 孕妈妈好学影响胎宝宝·····	216
● 细节16: 美容也是一种胎教·····	216
● 细节17: 胎宝宝在子宫里的学习·····	218
● 细节18: 大自然的陶冶·····	218
● 细节19: 胎宝宝能理解孕妈妈感情·····	220
● 细节20: 行为是潜移默化的无声胎教·····	221
● 细节21: 欣赏《天鹅》·····	221
● 细节22: 欣赏G大调弦乐小夜曲·····	222
● 细节23: 经典诵读《古朗月行》·····	222
● 细节24: 享受森林浴·····	223
● 细节25: 花仙子(音乐游戏)·····	224
● 细节26: 孕7个月生活细节小提醒·····	225

● 细节27: 孕妈妈后背发麻要注意	226
★ 细节28: 预防妊娠纹的按摩——臀部	227
● 细节29: 保证充足的睡眠	227
● 细节30: 孕妇打鼾影响胎宝宝	228
● 细节31: 孕7个月营养胎教	229
● 细节32: 孕7个月忌讳食物	230



第九章 孕8个月胎教方案 231

● 细节1: 胎宝宝的发育情况	231
★ 细节2: 孕妈妈的身体变化	232
● 细节3: 孕8个月胎教要点	232
● 细节4: 美丽胎教——注意妊娠纹	233
● 细节5: 孕前就要预防妊娠纹	234
★ 细节6: 预防妊娠纹的按摩——上臂	234
● 细节7: 和胎宝宝对话	235
★ 细节8: 英语启蒙	235
● 细节9: 胎宝宝喜欢光照	236
● 细节10: 爸爸给宝宝唱歌	237
● 细节11: 给胎儿唱《让我们荡起双桨》	237
● 细节12: 给胎儿唱《两只老虎》	238
● 细节13: 自然世界(学会聆听)	239
● 细节14: 给胎宝宝讲《小蝌蚪找妈妈》的故事	240
● 细节15: 准爸爸呼唤胎宝宝	241
● 细节16: 美育胎教——向胎宝宝传达美的感受	242

