



汉竹
● 亲亲乐读系列

妇产优生专家 / 袁戈主审

孕妈妈280天 全程胎教方案

汉竹 / 编著

- ♥ 专家每天给您一个最适合的胎教方案选择
- ♥ 一个改变孩子一生的胎教优生方案



化学工业出版社
米立方出版机构

汉竹 · 亲亲乐读系列

孕妈妈280天 全程胎教方案

汉竹 编著
袁戈 主审



化学工业出版社
米立方出版机构
· 北京 ·



汉竹图书

www.homho.com

全案策划

图书在版编目 (CIP) 数据

孕妈妈280天全程胎教方案 / 汉竹编著. —北京: 化学工业出版社, 2009.9

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-122-06147-8

I. 孕… II. 汉… III. 胎教—基本知识 IV. G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 110142 号

责任编辑: 杨骏翼 赵玉欣 严洁 责任校对: 吴静 装帧设计: 胡永强 顾燕 辛琳

出版发行: 化学工业出版社 米立方出版机构 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印装: 北京画中画印刷有限公司

889x1194mm 1/20 印张 9 字数 188 千字 2009 年 9 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 39.80 元

版权所有 违者必究

天才培养 幸福胎教

怀孕是女人生命中具有独特意义的一段经历，也是人生的一件大事。怀孕后对胎宝宝进行胎教，更是一项伟大的工程。

美国费城人类潜能开发研究所所长多曼说，每一个正常的婴儿在出生时都具有像莎士比亚、莫扎特、爱迪生、爱因斯坦那样的天才潜能。而这种天才潜能，在胎儿期就已经开始具备了。

如果我们在宝宝还是胎儿的时候，就能够给他以适当的刺激，那么蕴藏在大脑内的潜在能力就有可能被激发出来。这也是我们提倡进行胎教的原因。

但是胎教的目的并不只是为了生出高智商的宝宝，还有一个很重要的目的就是让孕妈妈和胎宝宝共同体验一次奇妙的、快乐的孕育之旅。在快乐的氛围中，完成胎教，实现爱的传递。

在孕育生命的这 280 天里，每一天我们都会为你精心准备一个胎教内容。

每一天跟随我们的脚步，和你的胎宝宝一起读一首优美的散文、唱一支快乐的歌、聆听一曲悠扬的音乐、欣赏一幅美丽的画卷、嗅一嗅花香、看一看蓝天、聊一聊心情，完成一次有节奏的抚摸、一束温暖的光照、一个简单的动作……

胎教有时候很深奥，但有时候也很简单。只要你深深的爱着你的胎宝宝，他一定会按照你的美好愿望健康成长。





第1个月 优生胎教——为怀孕做准备····· 1

第1周····· 2

- 第1天：一个神奇宝宝的诞生····· 2
- 第2天：小胎宝宝与妈妈心灵相通····· 2
- 第3天：自古流传下来的胎教····· 3
- 第4天：日本妈妈的系统化胎教课程····· 4
- 第5天：真正的教育是“虚岁教育”····· 4
- 第6天：鸟儿的临界期····· 4
- 第7天：从“肚子里已经有小宝宝”的想法开始····· 5

胎教预备班····· 5

- 小胎宝宝的能力····· 5
- 初识胎教····· 5

第2周····· 6

- 第8天：在语言之前的交流····· 6
- 第9天：像爸爸还是像妈妈····· 6
- 第10天：孕育胎宝宝的家····· 7
- 第11天：胎宝宝从哪里来····· 7
- 第12天：未来的家····· 7
- 第13天：和胎宝宝一起认识大自然····· 8
- 第14天：慧养胎宝宝的心灵操····· 8

胎教预备班····· 9

- 无意胎教与有意胎教····· 9
- 认识情绪胎教法····· 9

第3周····· 10

- 第15天：孕妈妈今天吃什么····· 10
- 第16天：最适合孕妈妈吃的水果····· 10
- 第17天：孕期最佳饮料——白开水····· 11
- 第18天：自制水果冻补叶酸····· 11
- 第19天：牛奶的妙处····· 11
- 第20天：好“孕”私家菜····· 12
- 第21天：悄然发生的变化····· 12

胎教预备班····· 13

- 营养胎教法····· 13
- 营养胎教的3大益处····· 13

第4周····· 14

- 第22天：家居环境····· 14
- 第23天：孕妈妈起居要有规律····· 14
- 第24天：了解胎教的作用····· 15
- 第25天：保持夫妻感情融洽····· 15
- 第26天：孕妈妈情绪好，胎教更有效····· 16
- 第27天：为宝宝画一幅画像····· 16
- 第28天：准爸爸在胎教中的作用····· 16

胎教预备班····· 17

- 认识环境胎教····· 17
- 与手机说“拜拜”····· 17
- 疏远电视、微波炉、电脑····· 17
- 远离有害气体····· 17
- 远离猫和狗····· 17



第2个月

收获惊喜——孕育快乐宝宝 19

第5周 20

- 第29天：要做妈妈了，你知道吗 20
- 第30天：唱儿歌《小燕子》 20
- 第31天：好“孕”私家菜 21
- 第32天：妈妈读散文《月亮》 21
- 第33天：吃酸的讲究 22
- 第34天：胎教日记 22
- 第35天：童谣《小蝌蚪》 22

胎教初级班 23

- 认识音乐胎教 23
- 如何选择胎教音乐 23
- 蛋白质的奥秘 23

第6周 24

- 第36天：孕妈妈瑜伽——肩部练习 24
- 第37天：孕妈妈运动要谨慎 25
- 第38天：保证充足的睡眠 25
- 第39天：妈妈读散文《开始》 25
- 第40天：胎教，准爸爸要做什么 26
- 第41天：好“孕”私家菜 27
- 第42天：童言童趣 27

胎教初级班 28

- 认识运动胎教 28
- 孕妈妈易发生的心理问题 28

第7周 29

- 第43天：民歌欣赏《茉莉花》 29
- 第44天：胎盘——胎宝宝的“水晶宫” 29
- 第45天：好“孕”私家菜 29
- 第46天：脐带——胎宝宝的“生命线” 30
- 第47天：羊水——胎宝宝的“守护神” 30
- 第48天：唱儿歌《春天在哪里》 31
- 第49天：与孕吐过招 31

胎教初级班 31

- 孕妈妈补碘的重要性 31

第8周 32

- 第50天：童谣《摇篮曲》 32
- 第51天：抚摸胎教法（1） 32
- 第52天：抚摸胎教法（2） 32
- 第53天：唱儿歌《小白船》 33
- 第54天：唱儿歌《小毛驴》 33
- 第55天：唱儿歌《数鸭子》 33
- 第56天：去和孕妈妈们交朋友 33

胎教初级班 33

- 抚摸胎教的益处 33

第3个月

逐步适应——茁壮成长的胎宝宝 35

第9周 36

- 第57天：孕妈妈偏食也会“遗传”给宝宝 36
- 第58天：好“孕”私家菜 37
- 第59天：体会幸福 37
- 第60天：午觉睡出好心情 38
- 第61天：妈妈读散文《走进秋天》 38
- 第62天：爸爸妈妈的歌声《让我们荡起双桨》 38
- 第63天：深呼吸，让自己静心 39

胎教初级班 39

- 孕妈妈要学会疏导情绪 39

第10周 40

- 第64天：清晨的微笑 40
- 第65天：看几部经典动画片吧 40
- 第66天：好“孕”私家菜 40
- 第67天：洗出来的好心情 41
- 第68天：做个美丽孕妈妈 41



第69天：预防妊娠纹 42

第70天：抛开化妆品 42

胎教初级班 42

认识妊娠纹 42

第11周 43

第71天：孕妈妈多吃鱼，宝宝更聪明 43

第72天：好“孕”私家菜 43

第73天：学习绘画 44

第74天：赏心悦目的胎教 44

第75天：妈妈读散文《蝴蝶》 45

第76天：爸爸妈妈的歌声《歌声与微笑》 45

第77天：孕妈妈瑜伽——睡雷式 46

胎教初级班 46

TORCH 筛查——俗称优生筛查 46

第12周 47

第78天：好好经营夫妻感情 47

第79天：爸爸妈妈的歌声《世上只有妈妈好》 47

第80天：给胎宝宝讲故事《萝卜回来了》 48

第81天：孕妈妈瑜伽——狮吼式 49

第82天：妊娠斑的预防 49

胎教初级班 49

孕期妊娠斑 49

第83天：好“孕”私家菜 50

第84天：音乐欣赏《小星星变奏曲》 51

第4个月

喜怒哀乐——感受胎宝宝 53

第13周 54

第85天：为宝宝读一首抒情诗《再别康桥》 54

第86天：给胎宝宝起个小名 54

第87天：孕妈妈体操——骨盆运动 55

第88天：孕妈妈体操——腹肌运动 55

第89天：孕妈妈体操——骨盆肌运动 55

第90天：音乐欣赏《四小天鹅舞曲》 56

第91天：孕妈妈如何选择文学作品 56

胎教中级班 56

对话胎教 56

孕妈妈的家务劳动 56

第14周 57

第92天：给宝宝听音乐也有讲究 57

第93天：音乐欣赏《月光曲》 57

第94天：孕妈妈瑜伽——蝶式 58

第95天：孕妈妈瑜伽——猫伸展式 58

第96天：好“孕”私家菜 59

第97天：妈妈读散文《春》 59

第98天：给胎宝宝读古诗《小池》 60

胎教中级班 60

自我放松 60

科学的睡姿 60

第15周 61

第99天：给胎宝宝读古诗《登黄鹤楼》 61

第100天：学习剪纸 61

第101天：胎宝宝的最爱——古典音乐 62

第102天：音乐欣赏《月光》 62

第103天：好“孕”私家菜 62

第104天：唱儿歌《拔萝卜》 63

第105天：第一次B超 63

胎教中级班 63

运动原则 63

补脑的重要性 63

第16周 64

第106天：做一个漂亮的收纳盒 64

第107天：做一个精致的纸杯花瓶 65

第108天：音乐欣赏《儿时情景》 65

第109天：给胎宝宝讲故事《小蝌蚪找妈妈》 66

第110天：唱儿歌《上学歌》 67

第111天：妈妈读散文《荷塘月色》节选 ... 67

第112天：好“孕”私家菜 68

胎教中级班 69

小心不自然的振动 69

产前诊断 69

第5个月

动感呵护——爱学习的胎宝宝 ... 71

第17周 72

第113天：放松小运动 72

第114天：为骨骼发育护航 72

第115天：分享胎动的感受 72

第116天：动动嘴，补补脑 73

第117天：给胎宝宝讲故事《小白兔和小灰兔》 73

第118天：开始学习数学了 73

第119天：童谣《数一数》 73

胎教中级班 73

先天愚型产前筛查 73

第18周 74

第120天：和胎宝宝做游戏 74

第121天：给胎宝宝讲故事《三个好朋友》 ... 74

第122天：晒日光浴 75

第123天：唱儿歌《萤火虫》 75

第124天：做胎宝宝体操 75

第125天：好“孕”私家菜 76

第126天：音乐欣赏《春江花月夜》 77

胎教中级班 77

认识形象意念胎教 77

第19周 78

第127天：全家动员参与胎教 78

第128天：给胎宝宝讲故事《白雪公主》 ... 78

第129天：音乐欣赏《蓝色多瑙河》 80

第130天：画一幅简笔画吧 80

第131天：“孕妈妈十大症状”排行榜 80

第132天：好“孕”私家菜 80

第133天：音乐欣赏《渔舟唱晚》 81

胎教中级班 81

认识记忆训练 81

有效防治背痛 81

有效预防腰痛的四招 81

第20周 82

第134天：给胎宝宝讲故事《快乐晚会》 82

第135天：名画欣赏《向日葵》 83

第136天：唱儿歌《小小牵牛花》 84

第137天：为胎宝宝舞起来 84

第138天：书法欣赏 84

第139天：音乐欣赏《土耳其进行曲》 84

第140天：好“孕”私家菜 85

胎教中级班 85

子宫底高度与胎宝宝体重 85

睡前抚摸胎宝宝 85





第6个月

亲情互动——活力四射的胎宝宝 87

第21周 88

第141天：抚摸胎教法——推动散步法 88

第142天：小零食 88

第143天：好“孕”私家菜 88

第144天：给胎宝宝讲故事《春天里的对话》 89

第145天：音乐欣赏《梦幻曲》 89

第146天：与胎宝宝打招呼 90

第147天：孕期常见皮肤问题解决方案 90

胎教中级班 90

手工编织有益胎宝宝的思维能力 90

第22周 91

第148天：制作精美小相框 91

第149天：做一个漂亮的小风铃 91

第150天：古文欣赏《桃花源记》 92

第151天：好“孕”私家菜 93

第152天：找个话题，和胎宝宝聊聊 93

第153天：唱儿歌《小兔儿乖乖》 93

第154天：含铁的食物 94

胎教中级班 94

铁的重要性 94

认识铁元素 94

清醒地认识猪肝 94

第23周 95

第155天：妈妈读散文《孩童之道》 95

第156天：带着胎宝宝去游泳 96

第157天：带着胎宝宝去散步 96

第158天：英语学习第一步，认识字母 96

第159天：给胎宝宝讲故事《聪明的小牧童》 97

第160天：音乐欣赏《降E大调夜曲》 98

第161天：好“孕”私家菜 98

胎教中级班 98

准妈妈胎教守则 98

第24周 99

第162天：十字绣——依偎 99

第163天：给胎宝宝读古诗《忆江南》 100

第164天：随时随地的交流 100

第165天：音乐欣赏《鳟鱼》 100

第166天：好“孕”私家菜 101

第167天：准爸爸要多和胎宝宝聊聊天 101

第168天：预防便秘食为先 101

胎教中级班 101

怎样缓解工作压力 101

第7个月

无比愉悦——小淘气动来动去 ... 103

第25周 104

第169天：唱儿歌《妈妈的眼睛》 104

第170天：准爸爸的更多呵护 104

第171天：孕妈妈要寻求更多的关心 104

第172天：给胎宝宝读古诗《初春小雨》 105

第173天：音乐欣赏《水上音乐》 105

第174天：好“孕”私家菜 106

第175天：食疗，把水肿赶光光 106

胎教中级班 107

妊娠抑郁症 107

如何预防妊娠抑郁症 107

怎样避免产后抑郁的发生 107

第26周 108

第176天：孕妈妈学做收纳篮 108

第177天：音乐欣赏《小狗圆舞曲》 108

第178天：好“孕”私家菜 109

第179天：做好乳房护理 109

第180天：妈妈读散文《吉檀迦利》 109

第181天：积极预防早产 110

第182天：小细节助你轻松度过孕晚期 110

胎教中级班 110

臀位妊娠 110

臀位妊娠的危险 110

第27周 111

第183天：带着胎宝宝去听音乐会 111

第184天：精神放松法——插花 111

第185天：给胎宝宝讲故事《露珠和绿叶》 112

第186天：如何缓解妊娠纹 113

第187天：音乐欣赏《B小调第一钢琴协奏曲》 113

第188天：好“孕”私家菜 113

第189天：孕妈妈的正确走姿 114

胎教中级班 114

准爸爸的声音最适合胎宝宝 114

第28周 115

第190天：照向胎宝宝人生的第一束光 115

第191天：好“孕”私家菜 115

第192天：妈妈读散文《向日葵》 116

第193天：孕妈妈正确的坐姿 116

第194天：为胎宝宝讲画册故事 116

第195天：俯身弯腰 117

第196天：学习图形 117

胎教中级班 117

认识行为训练 117

第8个月

互动交流——让快乐延续 119

第29周 120

第197天：改善孕晚期的睡眠质量 120

第198天：好“孕”果汁 121

第199天：给胎宝宝读古诗《咏鹅》 121

第200天：给胎宝宝讲故事《花儿选美》 122

第201天：补钙、补钙喽 123

第202天：唱儿歌《数字歌》 124

第203天：音乐欣赏《欢乐颂》 124

胎教高级班 124

瘢痕子宫的种类 124

瘢痕子宫孕妈妈的分娩方式选择 124

第30周 125

第204天：胎宝宝“发脾气”了 125

第205天：猜一猜宝宝是男还是女 125

第206天：给胎宝宝读古诗《梅花》 126

第207天：好“孕”私家菜 126

第208天：不要漏了产检 126

第209天：音乐欣赏《动物狂欢节》组曲 127

第210天：教胎宝宝认识动物 127





胎教高级班 127

孕晚期运动好处多 127

孕晚期运动要小心 127

第31周 128

第211天：唱儿歌《新年好》 128

第212天：学习拼音 128

第213天：好“孕”私家菜 128

第214天：名画欣赏《洗澡》 129

第215天：音乐欣赏《爱之梦》 130

第216天：给胎宝宝讲故事《狐假虎威》 ... 130

第217天：给胎宝宝读古诗《鸟鸣涧》 131

胎教高级班 131

骨盆测量 131

第32周 132

第218天：意念胎教 132

第219天：用心去爱吧 132

第220天：名画欣赏《母爱》 133

第221天：助产运动练习 134

第222天：给胎宝宝读古诗《绝句》 135

第223天：认识数字 135

第224天：好“孕”私家菜 135

胎教高级班 135

孕晚期的B超检查 135

第9个月

最后冲刺——互相鼓励，彼此相爱 137

第33周 138

第225天：缓解胃部不适 138

第226天：好“孕”私家菜 138

第227天：给胎宝宝读古诗《相思》 139

第228天：写下你的期待 139

第229-231天：给胎宝宝讲故事《丑小鸭》 ... 140

胎教高级班 143

胎心电子监测 143

第34周 144

第232天：刺激乳房可助催生 144

第233天：音乐欣赏《摇篮曲》 145

第234天：不可缺的两个鸡蛋 145

第235天：好“孕”私家菜 145

第236天：做“抚摸胎教”要小心了 146

第237天：唱儿歌《小雨滴》 146

第238天：教胎宝宝认识颜色 146

胎教高级班 146

认识映像传递训练 146

第35周 147

第239天：给胎宝宝读古诗《春晓》 147

第240天：分娩是一种幸福的痛 147

第241天：分娩准备运动 148

第242-243天：给胎宝宝讲故事《小马过河》 148

第244-245天：妈妈读散文《诱惑》 149

胎教高级班 149

认识全脑思维训练 149

第36周 150

第246天：密切关注胎动和胎位 150

第247天：深呼吸训练 150

第248天：给胎宝宝读古诗《赞画》 151

第249天：童谣《大树妈妈》 151

第250天：音乐欣赏《小夜曲》 151

第251天：给胎宝宝讲故事《小青虫变蝴蝶》 152

第252天：临产前的生活细节 152

胎教高级班	153
-------------	-----

自我心理救助：做快乐孕妈妈	153
---------------------	-----

第10个月

瓜熟蒂落	155
------------	-----

第37周	156
------------	-----

第253天：克服分娩恐惧	156
--------------------	-----

第254天：正确对待产痛	156
--------------------	-----

第255天：和胎宝宝一起晒太阳	156
-----------------------	-----

第256~257天：迎接宝宝的必需品	157
--------------------------	-----

第258~259天：产前备战方案	157
------------------------	-----

胎教高级班	157
-------------	-----

关于分娩的几个数字	157
-----------------	-----

第38周	158
------------	-----

第260天：减轻产痛的方法	158
---------------------	-----

第261天：给胎宝宝读古诗《咏柳》	158
-------------------------	-----

第262天：好“孕”私家菜	159
---------------------	-----

第263~264天：助产小运动	160
-----------------------	-----

第265~266天：不要多吃盐	160
-----------------------	-----

胎教高级班	160
-------------	-----

增加反射能力训练	160
----------------	-----

第39周	161
------------	-----

第267天：春天来了	161
------------------	-----

第268天：唱儿歌《小雨沙沙》	161
-----------------------	-----

第269天：音乐欣赏《春天来了》	161
------------------------	-----

第270~271天：好“孕”私家菜	162
-------------------------	-----

第272~273天：给胎宝宝读古诗《古朗月行》	162
-------------------------------	-----

胎教高级班	162
-------------	-----

认识宫缩	162
------------	-----

认识破水	162
------------	-----

认识见红	162
------------	-----

第40周	163
------------	-----

第274天：待产前的运动	163
--------------------	-----

第275天：分娩需要的时间	163
---------------------	-----

第276天：小“奶瓶”不用担心	163
-----------------------	-----

第277~278天：“瓜熟蒂落”要谨慎	163
---------------------------	-----

第279~280天：减轻分娩痛苦的辅助运动	164
-----------------------------	-----

胎教高级班	164
-------------	-----

注意胎膜早破	164
--------------	-----

附录一

入院分娩时须携带的物品	165
-------------------	-----

附录二

胎儿器官系统发育与所需营养素	166
----------------------	-----

第1个月

优生胎教——为怀孕做准备

到这个月末，胎宝宝才刚刚是一个小小的胚芽，但是他的神经系统就已经形成了。

从这一月开始，你会经历生命中最大的变化，你将成为一个孩子的母亲，也将完成你一生中向完美女人转变的一个重要过程。

本月生活细节提醒

1. 改变生活方式

保持良好的作息规律，每天保证充足的睡眠，戒掉烟、酒、咖啡因，让自己处于良好的状态中。

2. 饮食均衡

定时、定量、定点吃饭，三餐要规律，并要保证营养均衡，不挑食、不偏食。

3. 远离宠物

从现在开始避免接触小动物，避免感染弓形虫。

第1周

现在,从严格意义上说,你还只是一位准备期的妈妈,小胎宝宝还连个影儿都没有呢,仍是分别以卵子和精子的形式寄存在妈妈和爸爸的身上。



第1天: 一个神奇宝宝的诞生

约瑟夫·斯瑟蒂克和夫人实子都是极普通的人,但是他们相信,胎宝宝和幼儿同样具有令人惊奇的才能,并对自己的孩子从胎宝宝时期就开始实施教育。

在实子怀苏珊时,每天用充满感情的语调对她说话。外出时,给她讲当天的天气、路上的情形、商店里的样子等;做饭时,把颜色、味道、顺序等讲给苏珊听。约瑟夫下班回家后,坐在妻子身边,说一些当天发生的事情,或是自己擅长的事情给苏珊听。苏珊出生后,她的智商竟然达到170以上,从幼儿园跳级到了初等学校的九年级。10岁时参加了大学入学资格考试(SAT),成绩高达690分,接近满分,并进入了密执安大学。



第2天: 小胎宝宝与妈妈心灵相通

斯瑟蒂克夫妇相信胎宝宝和妈妈心灵相通,妈妈的感受能影响胎宝宝,这和日本产科医生夏山英一的发现不谋而合。他在十几年中为胎宝宝进行超声波电子扫描中发现,胎宝宝的行为是那么令人惊讶和充满惊喜。

在他的观察中有两例十分特别,第一例是一个孕妈妈怀孕17周时,突然出现了异常情况,她惊慌地哭起来,这时,超声波镜头里,胎宝宝的动作逐渐怪异,最后,全身都发生了细微的痉挛。直到这位妈妈确定没有问题,胎宝宝才慢慢平复下来。

第二例是当孕妈妈通过超声波显示的画面看到自己的孩子在动时,感动得哭了。由于妈妈激动,脉搏跳动加快,使得胎宝宝的心跳也随之加快。但是,胎宝宝并没有出现痉挛等特别的举动,动作一直较大、较迟缓。

虽然妈妈都在哭,但原因不同,胎宝宝的动作方式也完全不同。夏山医生的发现,展示了一个奇妙的世界,似乎从第一天开始,胎宝宝和妈妈就是心灵相通的。

第3天:

自古流传下来的胎教

胎教可不是现在才有的新鲜事,古代帝王家没有不重视胎教的,自古皇室就将胎教的方法写于玉板上,藏于金柜中以作为对后世的训导。御医们认为胎宝宝在妈妈的体内能够感受到孕妈妈言行的感化,如果孕妈妈谨守礼仪,就能给胎宝宝全方位的良好影响。

周朝享国 800 余年,创立周王朝的周文王是历史上著名的笃行仁义、敬老慈少、礼贤下士、具圣智慈理的君王。《烈女传》里明确记载了周文王的母亲王妃太任的“贤行胎教法”：“太任之性，端懿诚庄，维德之行。及其有身（身孕），目不视恶色，耳不听淫声，口不出傲言，能以胎教子，而生文王。”说她性格端庄诚实，品德高尚，怀孕之后不看不美好的事情，不听不美好的言论，不说不美好的语言，通过自己的胎教影响胎宝宝，才生出了周文王这样了不起的君主。

太任的胎教秘笈



1. 行住坐卧礼貌端庄

“寝不侧”：睡觉姿势端正，不随便在不合适的寝具上睡觉。

“坐不边”：就是坐的姿势要端正，不要坐一侧或坐歪了。

“立不跛”：就是站立时要站好。

2. 慎选视听

“非礼勿视”：是指凡是不好的、不应该看的，孕妈妈最好不看。比如在电视、网络、杂志甚至广告牌上不好的、不健康的画面、暴力的镜头等，孕妈妈要避免去看，因为妈妈的情绪变化时，胎宝宝也会感觉到。

“非礼勿听”：耳朵所听到的都是美好的声音，善良、正确的事物。对于不好的、不堪入耳的声音，包括节奏剧烈或者嘈杂的音乐也都要避免听到。

3. 言语、行为端正谨慎，保持清静、安稳和愉悦的心境

“非礼勿言、非礼勿动”：自己讲话时，好的才讲，不好的不讲。孕妈妈对于自己的言语和内在的起心动念都要非常地注意，这些都会影响胎宝宝将来的性情。胎宝宝的性情会受孕妈妈的情绪影响，妈妈的情绪安稳，胎宝宝就安定。

4. 合理饮食

“割不正不食”：是指这个时节不应该吃的食物，孕妈妈也不能吃，以防影响消化。以应季的、新鲜适宜的食物为好。

“不时不食”：是指不应该吃东西的时间就不要进食，作为一个孕妈妈也不要嘴馋，不能想到爱吃什么就随便吃，除了三餐之外，加餐也要定时定量。



第4天：日本妈妈的系统化胎教课程

在日本，孕妈妈们有系统化的胎教课程，这种胎教课程有四大要素。

1. 使身体和精神放松的自律训练。孕妈妈置身一间灯光柔和的房间里，尽量使自己放松，让副交感神经系统占优势，使身体和精神达到稳定的状态。

2. 培养创造力。参加促进情绪、感觉、空间感、绘画感的，以开发右脑为目的的课程，包括“庭园式盆景制作”、“纸黏土制作”等。

3. 与胎宝宝说话。可以从打招呼开始，也可说说花和鸟的名字，教一些数字、字母等。

4. 给胎宝宝听音乐。所选用的曲子除了古典音乐和童谣之外，也可以配合母亲对音乐的喜好，听一些流行音乐。

第5天：真正的教育是“虚岁教育”

在东方国家，人们喜欢用虚岁来表示人的年龄，也就是认为人真正的诞生是从受精卵形成的那一刹那开始的。所以，人的正确年龄应该包括在妈妈肚子里的时间。

即使是在妈妈的肚子里，胎宝宝也正在日益进步，每一天都迫不及待地发展着自己的能力。通过超声波，妈妈甚至可以观察到胎宝宝打呵欠、做鬼脸、吮手指，也许，在某一天他还会抓起脐带开心地玩着，调皮地蹬一下妈妈的肚子。胎宝宝用这些简单的动作和妈妈交流或自娱自乐，科学家们认为他的大脑发育情况完全有能力接受父母的“虚岁教育”。



法国孕妈妈在黄昏时分，平躺在宽大的床上，用几次深呼吸使情绪放松。若是3~4个月的胎宝宝，孕妈妈便用双手掌轻轻捧着，然后用指头轻压一下，又放开，逐渐胎宝宝就会做出反应，如动身子、踢腿等。6~7个月时，“给胎宝宝荡秋千”，即轻轻地前后推动胎宝宝。8个月以后，父母就开始和胎宝宝说话了。



第6天：鸟儿的临界期

刚生下来的小鸟会把最先看到的物体当作自己的妈妈。这是诺贝尔奖获得者昆拉多·劳伦兹博士发现的鸟类的“铭记”现象。

她经过研究发现，一只经过人工孵化的鸟出世后，会把最先看到的物体当作自己的母亲和保护者，然后平静地跟着她走。胎宝宝在没有出生的这段时间里，也是心智选择上最重要的临界期，在这个时期，他得到的关爱越多，感受到的快乐越多，长大后就会越健康、越聪明，情绪也越稳定。



胎教预备班

小胎宝宝的能力

2个月起胎宝宝就可以在子宫里运动了。

3个月的胎宝宝已经有触觉了。

4个月的胎宝宝有冷觉和听觉。

5个月的胎宝宝有温觉和味觉。

6个月时胎宝宝的听力几乎与成人相等。

7个月的胎宝宝有嗅觉，对痛觉已十分敏感。

胎宝宝的视觉发育较晚，8个月的胎宝宝才能够凝视光源。

胎宝宝的能力是惊人的，他有习惯也有情绪，更惊人的是胎宝宝还有记忆，会对反复的信息刺激产生固定的条件反射。

初识胎教

胎教，广义讲是指在妊娠期间，孕妈妈除了要重视自身的健康和营养外，还要重视周围环境的影响，努力培养积极的心理状况和情绪体验，以便让胎宝宝在胎内能有良好的感应，使他出生后健壮而聪明。

狭义的胎教是指通过一定的手段，如与胎宝宝对话、抚摸孕妈妈腹部、听舒缓优美的音乐、适当的运动、保持愉悦的情绪等对胎宝宝进行早期教育。

第7天：

从“肚子里已经有小宝宝”的想法开始

“肚子里已经有小宝宝了。”当做好怀孕准备的时候，这样的意识就要强一些。当确定怀孕后，就马上告诉家里的人。然后，大家在一起早早地给胎宝宝起好名字，并用起好的名字跟肚子里的宝宝说话。这样，胎宝宝也就早早地成了家中的一名成员，呼喊胎宝宝的名字、把胎宝宝当作一个完整的人来看待，欣喜并郑重地意识到“现在我的肚子里开始有小宝宝了”的时候，才可以说是迈出了胎教过程中最重要的第一步。