

十月胎教

细节全知道

专家指导版

北京妇产医院围生医学专家
主任医师 王琪 编著



中国妇女出版社

十月胎教

细节全知道

专家指导版

北京妇产医院围生医学专家
主任医师 王琪 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

十月胎教细节全知道 : 专家指导版/王琪编著.

—北京: 中国妇女出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5127-0755-9

I. ①十… II. ①王… III. ①胎教—基本知识 IV.

①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第186949号

十月胎教细节全知道 (专家指导版)

作 者: 王 琪 编著

责任编辑: 刘 冬

版式设计: 方方设计

封面制作: 陈 光

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 25

字 数: 370千字

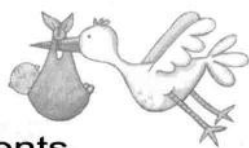
版 次: 2013年10月第1版

印 次: 2013年10月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0755-9

定 价: 35.00元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



目录 contents

第1章 胎教预备级：胎教知识预先学

- ◇ 1 认识胎教的重要性 / 2
- ◇ 2 科学认识胎教，避免胎教误区 / 2
- ◇ 3 中国人历来重胎教 / 3
- ◇ 4 胎教的科学性及其可行性 / 5
- ◇ 5 胎宝宝具备视觉感应 / 5
- ◇ 6 胎宝宝已具备一定的听力 / 6
- ◇ 7 触觉从胎儿时期开始发育 / 6
- ◇ 8 胎宝宝有一定的记忆力 / 6
- ◇ 9 胎宝宝具有一定的条件反射能力 / 7
- ◇ 10 实施胎教对准妈妈的好处 / 8
- ◇ 11 实施胎教对胎宝宝的好处 / 9
- ◇ 12 孕前就要开始着手胎教 / 10
- ◇ 13 胎教应适度进行 / 11
- ◇ 14 因材施教是胎教的主要准则 / 11
- ◇ 15 制订胎教计划不要盲从 / 11
- ◇ 16 最好和家人一起做胎教 / 12
- ◇ 17 选择自然分娩，有助于生出聪明宝宝 / 12
- ◇ 18 胎教要顺应胎宝宝的身心发展规律 / 12
- ◇ 19 直接胎教 / 13
- ◇ 20 间接胎教 / 13
- ◇ 21 斯瑟蒂克胎教 / 14
- ◇ 22 音乐胎教 / 16
- ◇ 23 营养胎教 / 18
- ◇ 24 环境胎教 / 19
- ◇ 25 情绪胎教 / 20
- ◇ 26 语言胎教 / 21

- ◇ 27 运动胎教 / 23
- ◇ 28 抚摸胎教 / 25
- ◇ 29 光照胎教 / 26
- ◇ 30 美育胎教 / 27
- ◇ 31 联想胎教 / 27

第2章 孕1月胎教细节：做好孕期胎教计划

- ◇ 1 行为胎教：胎教的基础是有计划地怀孕 / 32
- ◇ 2 行为胎教：不要错过生宝宝的最佳年龄 / 32
- ◇ 3 行为胎教：进行一次孕前体检 / 33
- ◇ 4 行为胎教：父亲准备充足，孕育健康宝宝 / 34
- ◇ 5 行为胎教：选择最适宜的怀孕季节 / 35
- ◇ 6 行为胎教：丢弃不良生活习惯 / 36
- ◇ 7 行为胎教：生活细节不可忽视 / 37



- ◊ 8 行为胎教：向古代圣贤学习胎教知识 / 38
- ◊ 9 行为胎教：“四二一”家庭式胎教，科学实施才有效 / 39
- ◊ 10 情绪胎教：做好要宝宝的心理准备 / 40
- ◊ 11 情绪胎教：夫妻恩爱宝宝聪明 / 41
- ◊ 12 情绪胎教：宝宝性格爸妈定 / 42
- ◊ 13 环境胎教：优化胎宝宝的生长环境 / 43
- ◊ 14 环境胎教：创造良好的孕前内部环境 / 44
- ◊ 15 环境胎教：远离有毒有害物质 / 45
- ◊ 16 环境胎教：安排好家中的宠物 / 46
- ◊ 17 环境胎教：远离电磁辐射 / 47
- ◊ 18 环境胎教：精心布置一个温馨的居室 / 48
- ◊ 19 营养胎教：让未准妈妈吃出“性”趣 / 50
- ◊ 20 营养胎教：注意纠正营养失衡 / 50
- ◊ 21 营养胎教：补充营养叶酸先行 / 51
- ◊ 22 营养胎教：孕早期要多吃主食 / 52
- ◊ 23 营养胎教：多吃十字花科蔬菜 / 53
- ◊ 24 音乐胎教：用音乐启迪胎儿的智慧 / 54
- ◊ 25 音乐胎教：适合孕早期听的音乐 / 55
- ◊ 26 音乐胎教：与胎宝宝共享名曲《小白船》 / 55
- ◊ 27 语言胎教：开始收集一些童话 / 56
- ◊ 28 语言胎教：经典童话故事《萤火虫和小星星》 / 56
- ◊ 29 语言胎教：品读泰戈尔的《玩具》，体会孩子的童真世界 / 57
- ◊ 30 运动胎教：运动有利于受孕 / 58

◊ 31 学习胎教成功案例：斯瑟蒂克胎教法 / 58

◊ 32 斯瑟蒂克胎教程：制定孕期胎教总课程 / 59

第3章 孕2月胎教细节：胎教不宜操之过急

- ◊ 1 行为胎教：准妈妈是胎教的主角 / 64
- ◊ 2 行为胎教：准爸爸是胎教好配角 / 64
- ◊ 3 行为胎教：依据胎宝宝的生物钟进行胎教 / 65
- ◊ 4 行为胎教：饮食起居处处皆胎教 / 66
- ◊ 5 行为胎教：孕早期不要泡热水澡 / 67
- ◊ 6 情绪胎教：准妈妈不要有恐惧心理 / 68
- ◊ 7 情绪胎教：丈夫要理解孕妇的心理 / 69
- ◊ 8 环境胎教：调整好工作中的人际关系 / 69
- ◊ 9 环境胎教：居家环境要安全 / 70
- ◊ 10 营养胎教：孕2月准妈妈的营养需求 / 71
- ◊ 11 营养胎教：营养充足，保障胎儿大脑发育 / 71
- ◊ 12 营养胎教：准妈妈多吃西蓝花好处多 / 72
- ◊ 13 营养胎教：苦味蔬菜对母子均有益 / 72
- ◊ 14 营养胎教：孕2月饮食禁忌 / 73
- ◊ 15 音乐胎教：多听与胎音合拍的音乐 / 73
- ◊ 16 音乐胎教：适合准妈妈听的音乐 / 74
- ◊ 17 音乐胎教：适合胎宝宝听的音乐 / 75
- ◊ 18 音乐胎教：音乐胎教具体实施的方法 / 77
- ◊ 19 音乐胎教：可以开始音乐胎教 / 78
- ◊ 20 音乐胎教：静心聆听《爱之梦》 / 79
- ◊ 21 音乐胎教：听《布谷》感受春天的气息 / 80
- ◊ 22 音乐胎教：巴洛克音乐适合做胎教 / 81
- ◊ 23 语言胎教：童话胎教从现在开始 / 82
- ◊ 24 语言胎教：为胎宝宝朗诵《家》 / 83
- ◊ 25 语言胎教：准妈妈必会的儿歌 / 84

- ◊ 26 语言胎教：经典胎教故事《不怕冷的大衣》/ 84
- ◊ 27 语言胎教：准妈妈读《爱的教育》/ 86
- ◊ 28 美育胎教：欣赏电影《小鬼当家》/ 86
- ◊ 29 美育胎教：年画欣赏《连生贵子》《年年有余》/ 87
- ◊ 30 美育胎教：欣赏丰子恺《闲庭春画》/ 87
- ◊ 31 美育胎教：欣赏电影《当幸福来敲门》/ 88
- ◊ 32 运动胎教：适当运动能减轻妊娠反应 / 89
- ◊ 33 运动胎教：散步是孕早期最适宜的活动 / 90
- ◊ 34 运动胎教：办公室的运动体操 / 90
- ◊ 35 运动胎教：练习孕早期手脚操 / 91
- ◊ 36 运动胎教：全身放松一下 / 92
- ◊ 37 联想胎教：构想胎宝宝的形象 / 93
- ◊ 38 斯瑟蒂克胎教教程：规律的孕期生活有助于胎教 / 94
- ◊ 17 营养胎教：不要迷信补药、补品 / 111
- ◊ 18 营养胎教：孕期不宜多吃榴莲 / 111
- ◊ 19 营养胎教：适当吃些野菜，增加营养 / 112
- ◊ 20 音乐胎教：胎教中的哼歌谐振法 / 113
- ◊ 21 音乐胎教：准妈妈亲自为胎宝宝唱歌 / 114
- ◊ 22 音乐胎教：欣赏《仲夏夜之梦》，和“小仙人跳个舞” / 115
- ◊ 23 音乐胎教：给胎宝宝唱《两只老虎》/ 115
- ◊ 24 音乐胎教：给胎宝宝唱《采蘑菇的小姑娘》/ 116
- ◊ 25 音乐胎教：欣赏名曲《春》，感受意大利四季风光 / 117
- ◊ 26 音乐胎教：给宝宝唱《小兔子乖乖》/ 117
- ◊ 27 语言胎教：朗读《雪花的快乐》/ 118
- ◊ 28 语言胎教：经典诵读《小池》/ 118
- ◊ 29 语言胎教：经典童话故事《小马过河》/ 119

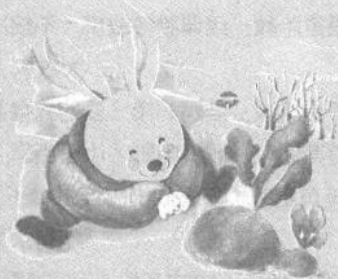
第4章 孕3月胎教细节：夫妻共同参与胎教

- ◊ 1 情绪胎教：准妈妈要保持心情愉悦 / 98
- ◊ 2 情绪胎教：坚持写孕期日记 / 98
- ◊ 3 情绪胎教：准妈妈不要过度担忧 / 99
- ◊ 4 情绪胎教：准妈妈也应该容光焕发 / 100
- ◊ 5 情绪胎教：培养好性格的胎宝宝 / 101
- ◊ 6 情绪胎教：孕妇装DIY / 102
- ◊ 7 情绪胎教：买束花回家 / 102
- ◊ 8 环境胎教：调离不适宜的工作岗位 / 103
- ◊ 9 环境胎教：养成睡午觉的好习惯 / 104
- ◊ 10 环境胎教：腹痛和出血要警惕 / 104
- ◊ 11 营养胎教：孕3月准妈妈营养需求 / 106
- ◊ 12 营养胎教：孕3月不宜吃的食物 / 107
- ◊ 13 营养胎教：注意补脑食物 / 107
- ◊ 14 营养胎教：喝水也要讲究方法 / 108
- ◊ 15 营养胎教：孕期要少吃腌菜和酸菜 / 108
- ◊ 16 营养胎教：吃对水果，准妈妈更健康 / 109
- ◊ 30 语言胎教：经典胎教故事《丑小鸭》/ 120
- ◊ 31 语言胎教：经典胎教故事《小熊的苹果树》/ 121
- ◊ 32 美育胎教：坚持阅读有益的书籍 / 122
- ◊ 33 美育胎教：准妈妈可以开始学习绘画 / 123
- ◊ 34 美育胎教：给宝宝折一件小衣服 / 124
- ◊ 35 运动胎教：胎宝宝的游戏训练 / 125



- ◀ 36 抚摸胎教：胎宝宝对触觉已经有反应 / 126
- ◀ 37 联想胎教：做白日梦 / 127
- ◀ 38 斯瑟蒂克胎教教程：孕期如何做好家务 / 127

第5章 孕4月胎教细节：进入胎教最佳时期



- ◀ 1 孕中期——胎教的最佳时期 / 132
- ◀ 2 行为胎教：准妈妈要保证充足睡眠 / 132
- ◀ 3 行为胎教：产前检查增加了新内容 / 133
- ◀ 4 行为胎教：准妈妈可以外出旅行 / 134
- ◀ 5 环境胎教：给胎儿一个斑斓的世界 / 134
- ◀ 6 环境胎教：用光照促进视觉发育 / 135
- ◀ 7 情绪胎教：准爸爸要悉心关爱准妈妈 / 136
- ◀ 8 情绪胎教：慢慢适应准妈妈这个新角色 / 137
- ◀ 9 情绪胎教：微笑有益于身心健康 / 138
- ◀ 10 营养胎教：孕4月准妈妈营养需求 / 138
- ◀ 11 营养胎教：适当增加能量的摄入 / 139
- ◀ 12 营养胎教：孕中期要特别注意补铁 / 140
- ◀ 13 营养胎教：继续补充钙和维生素D / 141
- ◀ 14 营养胎教：别让体重增加得太快 / 142
- ◀ 15 营养胎教：准妈妈吃油有讲究 / 143
- ◀ 16 营养胎教：吃点坚果胎宝宝更聪明 / 144
- ◀ 17 音乐胎教：妈妈宝宝一起听音乐 / 145
- ◀ 18 音乐胎教：根据性格选择胎教音乐 / 146
- ◀ 19 音乐胎教：准妈妈听音乐的具体实施 / 147
- ◀ 20 音乐胎教：欣赏古筝曲《渔舟唱晚》 / 148
- ◀ 21 音乐胎教：欣赏《彼得与狼》 / 149
- ◀ 22 音乐胎教：聆听勃拉姆斯的《摇篮曲》 / 150
- ◀ 23 音乐胎教：欣赏《四小天鹅舞曲》 / 151
- ◀ 24 音乐胎教：欣赏《小雨沙沙》 / 151
- ◀ 25 语言胎教：和胎宝宝说说话 / 152
- ◀ 26 语言胎教：传统故事也是胎教的理想教材 / 153
- ◀ 27 语言胎教：用《千字文》《三字经》进行胎教 / 153
- ◀ 28 语言胎教：经典童话故事《小老鼠报恩》 / 154
- ◀ 29 语言胎教：准妈妈必会的儿歌 / 155
- ◀ 30 环境胎教：准妈妈工作应劳逸结合 / 156
- ◀ 31 美育胎教：名画欣赏《摩特枫丹的回忆》 / 156
- ◀ 32 美育胎教：欣赏王羲之的《兰亭集序》 / 157
- ◀ 33 美育胎教：雕塑欣赏《抱鹅的少年》 / 158
- ◀ 34 美育胎教：小熊维尼——永恒的卡通形象 / 159
- ◀ 35 美育胎教：给胎儿看画册 / 160
- ◀ 36 美育胎教：练书法，与胎宝宝一起修身养性 / 161
- ◀ 37 运动胎教：学跳慢步交谊舞 / 162
- ◀ 38 运动胎教：巧手玩魔方 / 163
- ◀ 39 运动胎教：和胎宝宝一起分享大自然 / 164
- ◀ 40 运动胎教：练习简单的瑜伽 / 164
- ◀ 41 抚摸胎教：边抚摸边感受胎动 / 166
- ◀ 42 斯瑟蒂克胎教教程：如何选择胎教环境 / 167

第6章 孕5月胎教细节：胎教内容越丰富越好

- ◀ 1 行为胎教：不要害怕B超检查 / 172
- ◀ 2 行为胎教：了解胎动的一般规律 / 172
- ◀ 3 行为胎教：刺激胎宝宝的味觉和嗅觉 / 173



- ◀ 4 情绪胎教：翻看相册，回忆甜蜜往事 / 174
 - ◀ 5 情绪胎教：夫妻关系直接影响胎教效果 / 175
 - ◀ 6 环境胎教：职场准妈妈要注意工作环境 / 176
 - ◀ 7 环境胎教：构架起胎宝宝与动物沟通的桥梁 / 177
 - ◀ 8 营养胎教：孕5月准妈妈营养需求 / 178
 - ◀ 9 营养胎教：为胎宝宝牙齿发育准备足够的养分 / 179
 - ◀ 10 营养胎教：孕中期食物选择宜与忌 / 180
 - ◀ 11 营养胎教：适当吃些小米 / 181
 - ◀ 12 音乐胎教：开始有计划的音乐胎教 / 181
 - ◀ 13 音乐胎教：音乐胎教要重视孕妇的感受 / 182
 - ◀ 14 音乐胎教：并非一定要听莫扎特音乐 / 183
 - ◀ 15 音乐胎教：欣赏民乐《春天来了》 / 184
 - ◀ 16 音乐胎教：胎教音乐推荐榜 / 185
 - ◀ 17 音乐胎教：一定要选择合格的胎教音乐 / 185
 - ◀ 18 音乐胎教：给胎宝宝唱《小红帽》 / 186
 - ◀ 19 音乐胎教：欣赏著名乐曲《月光》 / 187
 - ◀ 20 音乐胎教：给胎宝宝听《小星星变奏曲》 / 187
 - ◀ 21 语言胎教：来自阿尔卑斯的童话《海蒂》 / 188
 - ◀ 22 语言胎教：经典胎教故事《狐狸和山羊》 / 189
 - ◀ 23 语言胎教：经典童话故事《皇帝的新装》 / 190
 - ◀ 24 语言胎教：宝宝，我是你爸爸 / 192
 - ◀ 25 语言胎教：培养胎宝宝的文学素养 / 192
 - ◀ 26 语言胎教：英语胎教 / 193
 - ◀ 27 美育胎教：编织，让宝宝“心灵手巧” / 194
 - ◀ 28 美育胎教：给胎宝宝折个小青蛙 / 195
 - ◀ 29 美育胎教：准妈妈学剪纸 / 196
 - ◀ 30 美育胎教：欣赏拉斐尔的《圣母子》 / 197
 - ◀ 31 美育胎教：准妈妈读书时间《荷叶母亲》 / 198
 - ◀ 32 运动胎教：让注意力集中的呼吸法 / 199
 - ◀ 33 运动胎教：抚摸加轻压 / 200
 - ◀ 34 运动胎教：做做颈部和坐姿运动 / 200
 - ◀ 35 运动胎教：给宝宝补充“空气维生素” / 201
 - ◀ 36 抚摸胎教：和胎宝宝玩踢肚游戏 / 202
 - ◀ 37 光照胎教：让胎宝宝沐浴阳光 / 203
 - ◀ 38 斯瑟蒂克胎教教程：准备胎教卡片 / 204
 - ◀ 39 斯瑟蒂克胎教教程：学习数字“1” / 205
- ## 第7章 孕6月胎教细节：向胎宝宝传递积极乐观的信息
- ◀ 1 行为胎教：准妈妈学习一种乐器 / 210
 - ◀ 2 行为胎教：带胎宝宝外出旅行 / 210
 - ◀ 3 行为胎教：准妈妈外出要注意安全 / 211
 - ◀ 4 行为胎教：洗一个美美的“放松浴” / 212
 - ◀ 5 行为胎教：预防及缓解孕期水肿 / 212
 - ◀ 6 行为胎教：养成良好的睡眠习惯 / 213
 - ◀ 7 情绪胎教：准妈妈调节情绪的方法 / 214
 - ◀ 8 情绪胎教：冥想童年往事 / 215
 - ◀ 9 情绪胎教：情感上接受胎宝宝 / 216
 - ◀ 10 营养胎教：为胎宝宝补充“脑黄金” / 217

- 11 音乐胎教：教胎宝宝唱歌 / 218
- 12 音乐胎教：给胎宝宝唱《摇篮曲》 / 218
- 13 音乐胎教：做一做音乐游戏“舞动的纱巾” / 219
- 14 音乐胎教：欣赏《E小调第九交响曲》 / 220
- 15 音乐胎教：和胎宝宝一起玩节拍游戏 / 221
- 16 音乐胎教：欣赏二胡小曲《良宵》 / 222
- 17 音乐胎教：听莫扎特的《春泉》 / 222
- 18 语言胎教：给胎宝宝起个可爱的名字 / 223
- 19 语言胎教：经典童话故事《咕咚来了》 / 224
- 20 语言胎教：教胎宝宝唱英文歌 / 225
- 21 语言胎教：朗诵朱自清的《春》 / 225
- 22 语言胎教：经典童话故事《小猫钓鱼》 / 227
- 23 语言胎教：告诉胎宝宝一天的生活 / 228
- 24 语言胎教：经典胎教故事《孟母三迁》 / 229
- 25 语言胎教：说说绕口令 / 229
- 26 美育胎教：欣赏维米尔的《倒牛奶的女仆》 / 230
- 27 美育胎教：带胎宝宝去看芭蕾舞剧《睡美人》 / 231
- 28 美育胎教：欣赏拉斐尔的《西斯廷圣母》 / 232
- 29 美育胎教：欣赏安格尔的《泉》 / 233
- 30 抚摸胎教：和胎宝宝一起嬉戏 / 234
- 31 运动胎教：准妈妈散步要注意 / 236



- 32 运动胎教：游泳虽好也要适度 / 236
- 33 运动胎教：适当干些家务活 / 237
- 34 光照胎教：促进胎宝宝的视觉发育 / 238
- 35 斯瑟蒂克胎教教程：学习数字“2” / 239
- 36 斯瑟蒂克胎教教程：学字母（1） / 239

第8章 孕7月胎教细节： 音乐、语言胎教的最佳时期

- 1 行为胎教：过年过节不要太劳累 / 244
- 2 行为胎教：准妈妈不要浓妆艳抹 / 245
- 3 行为胎教：准妈妈好学影响胎宝宝 / 246
- 4 环境胎教：大自然的陶冶也是很好的胎教 / 246
- 5 情绪胎教：美容也是一种胎教 / 247
- 6 情绪胎教：别让坏情绪影响了胎宝宝 / 248
- 7 情绪胎教：与生俱来的母爱是最好的胎教 / 249
- 8 营养胎教：增加食物粗纤维的摄入 / 250
- 9 营养胎教：孕中期应多吃的4种食物 / 251
- 10 营养胎教：孕7月忌讳食物 / 253
- 11 音乐胎教：开始听立体声音乐 / 254
- 12 音乐胎教：准爸爸亲自为胎宝宝唱歌 / 254
- 13 音乐胎教：给胎宝宝唱《雪绒花》 / 255
- 14 音乐胎教：让胎宝宝学会聆听 / 256
- 15 音乐胎教：准爸爸给胎宝宝唱支歌 / 257
- 16 音乐胎教：欣赏圣桑的《天鹅》 / 258
- 17 音乐胎教：欣赏莫扎特G大调弦乐小夜曲 / 258
- 18 音乐胎教：与花仙子做律动游戏 / 259
- 19 音乐胎教：给胎宝宝唱《可爱的蓝精灵》 / 260
- 20 语言胎教：一边数胎动一边与胎宝宝对话 / 261

- ◈ 21 语言胎教：欣赏诗集《繁星》/262
- ◈ 22 语言胎教：诵读经典，感受美好/263
- ◈ 23 语言胎教：给胎宝宝讲童话/264
- ◈ 24 语言胎教：给胎宝宝讲故事注意5点/265
- ◈ 25 语言胎教：语言胎教重在简单与重复/265
- ◈ 26 语言胎教：经典童话故事《想看冬天的小熊》/266
- ◈ 27 语言胎教：英语胎教从短句开始/267
- ◈ 28 语言胎教：给胎宝宝读《登鹳雀楼》/268
- ◈ 29 语言胎教：经典童话故事《十二生肖的故事》/269
- ◈ 30 语言胎教：为胎宝宝诵读《三字经》/270
- ◈ 31 语言胎教：经典童话故事《小蝌蚪找妈妈》/271
- ◈ 32 语言胎教：日本经典童话《戴斗笠地藏菩萨》/272
- ◈ 33 语言胎教：贝贝熊的故事/274
- ◈ 34 语言胎教：教胎宝宝识字/276
- ◈ 35 美育胎教：与胎宝宝一起看《星空》/277
- ◈ 36 语言胎教：经典胎教故事《一座房子和一块砖》/277
- ◈ 37 美育胎教：欣赏大师绘画，提升美学修养/278
- ◈ 38 运动胎教：练习身体放松法/279
- ◈ 39 运动胎教：练习腹式呼吸/280
- ◈ 40 运动胎教：享受天然氧吧/280
- ◈ 41 抚摸胎教：帮助胎宝宝做体操/281



- ◈ 42 光照胎教：有效刺激胎宝宝视网膜发育/281
- ◈ 43 斯瑟蒂克胎教程：学习数字“3”/282
- ◈ 44 斯瑟蒂克胎教程：学图形（1）/283

第9章 孕8月胎教细节： 让胎宝宝体验更丰富的情感

- ◈ 1 行为胎教：要注意预防便秘/288
- ◈ 2 行为胎教：坚持记录胎动/289
- ◈ 3 行为胎教：孕8月准爸爸应该怎么做/290
- ◈ 4 行为胎教：注意生活细节，预防早产/290
- ◈ 5 行为胎教：开始为宝宝布置婴儿房/291
- ◈ 6 情绪胎教：准妈妈要避免情绪波动/293
- ◈ 7 情绪胎教：胎教也是自我教育/293
- ◈ 8 环境胎教：用温馨的颜色布置居室/294
- ◈ 9 营养胎教：铁的需求量达到高峰/294
- ◈ 10 营养胎教：少食多餐，控制体重增长/296
- ◈ 11 营养胎教：坚持给胎宝宝补脑/297
- ◈ 12 营养胎教：孕8月忌讳的食物/297
- ◈ 13 音乐胎教：名曲欣赏《小狗圆舞曲》/298
- ◈ 14 音乐胎教：给胎宝宝唱《蜜蜂做工》/299
- ◈ 15 音乐胎教：欣赏《土耳其进行曲》/299
- ◈ 16 音乐胎教：和家人一起合唱/300
- ◈ 17 音乐胎教：倾听海顿的《小夜曲》/300
- ◈ 18 音乐胎教：倾听《仲夏夜之梦》/301
- ◈ 19 音乐胎教：欣赏圆舞曲《蓝色多瑙河》/301
- ◈ 20 音乐胎教：欣赏民乐《百鸟朝凤》/302
- ◈ 21 语言胎教：欣赏朱自清的《歌声》/303
- ◈ 22 语言胎教：品读徐志摩的《再别康桥》/304

- ◈ 23 语言胎教：经典童话故事《萝卜回来了》/ 305
- ◈ 24 语言胎教：品读苏轼的《水调歌头》/ 307
- ◈ 25 语言胎教：经典胎教故事《露珠与绿叶》/ 308
- ◈ 26 语言胎教：不断扩大对话的内容和范围 / 309
- ◈ 27 语言胎教：给胎宝宝讲《牡丹仙子的传说》/ 309
- ◈ 28 运动胎教：有助于分娩的小动作 / 310
- ◈ 29 运动胎教：散步是调节身心的良药 / 312
- ◈ 30 语言胎教：品读《亲爱的三月，请进》/ 313
- ◈ 31 语言胎教：给胎宝宝读《飞不走的蝴蝶》/ 313
- ◈ 32 语言胎教：准爸爸呼唤胎宝宝 / 314
- ◈ 33 美育胎教：欣赏书法《上阳台帖》/ 315
- ◈ 34 美育胎教：向胎宝宝传达美的感受 / 316
- ◈ 35 美育胎教：适合胎教的绘画作品 / 316
- ◈ 36 美育胎教：观赏不朽的经典舞剧《天鹅湖》/ 317
- ◈ 37 美育胎教：为胎宝宝画张像 / 318
- ◈ 38 美育胎教：欣赏《子母鸡图》/ 318
- ◈ 39 光照胎教：调节胎宝宝昼夜节律 / 319
- ◈ 40 斯瑟蒂克胎教程：学图形（2）/ 319
- ◈ 41 斯瑟蒂克胎教程：学字母（2）/ 320



- ◈ 6 情绪胎教：准爸爸给准妈妈心理支持 / 328
- ◈ 7 情绪胎教：做好分娩的心理准备 / 329
- ◈ 8 情绪胎教：树立自然分娩的信心 / 331
- ◈ 9 环境胎教：家庭其他成员也有胎教责任 / 332
- ◈ 10 环境胎教：安排好坐月子的家居环境 / 332
- ◈ 11 营养胎教：科学安排产前饮食 / 333
- ◈ 12 营养胎教：多吃海洋食物 / 334
- ◈ 13 营养胎教：孕9月忌讳的食物 / 335
- ◈ 14 营养胎教：饮食宜荤素搭配 / 335
- ◈ 15 音乐胎教：欣赏风格多样的轻音乐 / 336
- ◈ 16 音乐胎教：欣赏《f小调音乐瞬间》/ 336
- ◈ 17 音乐胎教：学唱儿歌《打花巴掌》/ 337
- ◈ 18 音乐胎教：孕9月适合的乐曲 / 338
- ◈ 19 音乐胎教：给胎宝宝唱《可爱的家》/ 339
- ◈ 20 音乐胎教：唱一唱《幸福拍手歌》/ 339
- ◈ 21 音乐胎教：欣赏《水上音乐》/ 340
- ◈ 22 音乐胎教：欣赏《潇湘水云》/ 341
- ◈ 23 语言胎教：经典童话故事《乌鸦喝水》/ 341
- ◈ 24 语言胎教：经典童话故事《蚂蚁和蟋蟀》/ 342
- ◈ 25 语言胎教：说说绕口令 / 343
- ◈ 26 语言胎教：给胎宝宝讲《想要独自生活的小灰兔》/ 344
- ◈ 27 语言胎教：朗读《请回答我，七月》/ 346
- ◈ 28 语言胎教：准妈妈必会的儿歌 / 346
- ◈ 29 语言胎教：阿凡提的故事《闻味儿与听

第10章

孕9月胎教细节：
即将分娩，胎教不要懈怠

- ◈ 1 行为胎教：将胎教进行到底 / 324
- ◈ 2 行为胎教：暂时和性爱说再见 / 324
- ◈ 3 行为胎教：坚持每周体检一次 / 325
- ◈ 4 行为胎教：亲手为宝宝做件肚兜 / 327
- ◈ 5 情绪胎教：准妈妈的心理体操 / 328

声儿》/347

- ◈ 30 语言胎教:《爸爸的花儿落了》/348
- ◈ 31 语言胎教:经典童话故事《龟兔赛跑》/349
- ◈ 32 抚摸胎教:坚持抚摸胎教,和胎宝宝进行沟通/350
- ◈ 33 美育胎教:欣赏波提切利的《维纳斯的诞生》/351
- ◈ 34 斯瑟蒂克胎教教程:学图形(3)/351
- ◈ 35 斯瑟蒂克胎教教程:学字母(3)/352

第//章

孕10月胎教细节: 出生后要继续巩固胎教成果

- ◈ 1 行为胎教:欢迎胎宝宝的到来/356
 - ◈ 2 行为胎教:产前心理调适/356
 - ◈ 3 情绪胎教:用胎教来放松心灵/357
 - ◈ 4 营养胎教:有利于分娩的营养饮食/358
 - ◈ 5 营养胎教:孕10月忌讳食物/358
 - ◈ 6 营养胎教:临产前要少吃多餐/359
 - ◈ 7 营养胎教:宫缩期进食技巧/359
 - ◈ 8 音乐胎教:避免强节奏、强刺激音乐/360
 - ◈ 9 音乐胎教:和胎宝宝一起做音乐SPA/360
 - ◈ 10 音乐胎教:欣赏《茉莉花》/361
 - ◈ 11 音乐胎教:欣赏《春之歌》/362
 - ◈ 12 音乐胎教:减轻分娩疼痛的音乐疗法/362
 - ◈ 13 音乐胎教:D大调第三管弦乐组曲《G弦上的咏叹调》/363
 - ◈ 14 语言胎教:向胎宝宝介绍家庭成员/364
 - ◈ 15 语言胎教:经典童话故事《3只小猪盖房子》/364
 - ◈ 16 语言胎教:通过儿歌提高宝宝的认知能力/366
 - ◈ 17 语言胎教:品读古诗,缓解紧张情绪/367
 - ◈ 18 语言胎教:欣赏《飞鸟集》/367
 - ◈ 19 语言胎教:品读泰戈尔小诗《开始》/368
 - ◈ 20 语言胎教:和胎宝宝说说这个世界/369
 - ◈ 21 美育胎教:画出心中宝宝的模样/370
 - ◈ 22 运动胎教:帮助顺利分娩的拉梅兹呼吸法/370
 - ◈ 23 斯瑟蒂克胎教教程:母子共同体验生活/372
 - ◈ 24 斯瑟蒂克胎教教程:出生后继续巩固胎教成果/373
 - ◈ 25 胎教是新生儿教育的前驱/374
 - ◈ 26 重视胎儿期/374
 - ◈ 27 新生儿的教育/375
 - ◈ 28 听觉、嗅觉能力/375
 - ◈ 29 经常和宝宝聊天/376
 - ◈ 30 养成规律的生活习惯/377
 - ◈ 31 亲亲阳光,身体好/378
 - ◈ 32 视觉训练/379
 - ◈ 33 味觉训练/379
 - ◈ 34 触觉训练/380
 - ◈ 35 新生儿抚触与按摩/381
 - ◈ 36 宝宝满月发育答卷/382
- 附录1 准妈妈一日胎教计划模板/384
- 附录2 每月胎宝宝发育状况与胎教重点/385





第1章

胎教预备级： 胎教知识预先学



1 认识胎教的重要性

所谓胎教，就是给胎宝宝创造良好的孕育环境，通过准妈妈与胎宝宝正常的信息交换，使胎宝宝受到良好的宫内教育，促使胎宝宝的身心得到健康生长发育。胎教的内容包括准妈妈的孕期保健、外界环境对准妈妈的影响和准妈妈情绪波动对胎宝宝的影响，其中准妈妈良好的精神生活尤为重要。

胎宝宝在子宫内可以学习、倾听、感觉和记忆。胎宝宝在16周时已经有触觉和味觉；到18周时，胎宝宝会有视觉和听觉；到了30周时胎宝宝会有记忆。

胎教的真谛在于激发胎宝宝内部的潜力，胎教可以改变、强化胎宝宝素质。经过胎教的婴儿学走路、学说话早，反应灵敏，记忆力强。而且在智能、个性感情、综合能力等方面的发育都有突出的表现。

据研究，人的智力发展，50%在4岁以前，30%在4~8岁发展，20%在8岁以后完成。4岁以前的50%就包括胎教在内。婴儿出生前形成的大脑旧皮质是出生后形成的大脑新皮质的基础，只有在大脑旧皮质良好的基础上才能使大脑新皮质得到更好的发育，以达到超常的智商水平，发挥其非凡的才能。

脑细胞的特点是其增殖时“一次性完成”，错过这个实施胎教的大好时机就无法补偿了。美国费城一家生理研究所对200多名接受过胎教的4~7岁儿童进行了调查，结果发现：受过胎教的儿童比没有接受胎教的对照组智商要高20%~45%。

胎宝宝有了发育良好的大脑，还要保护它不受到损伤，如外伤、产伤、中枢神经系统感染（无论是宫内感染还是产后感染）、高热等。

实施早期教育，尽快开发大脑潜力是造就聪明宝宝的重要一环。人在幼年期求知欲旺盛，好奇心、模仿力远胜于成年人，是接受教育的绝好时机，要使宝宝成材，就必须抓紧这个时期的教育。

2 科学认识胎教，避免胎教误区

胎教的目的不是教胎宝宝唱歌、说话、算算术，而是通过各种适当的、



合理的信息刺激，促进胎宝宝的各种感觉功能的发育成熟，为出生后的早期教育打下良好基础。

提倡胎教，并不是因为胎教可以培养神童，而是胎教可以尽可能及早发掘个体的素质潜能，让每一个胎宝宝的先天遗传素质获得最优秀的发挥。

胎宝宝的发育和能力为胎教提供了生理基础。狭义的胎教，就是根据胎宝宝各个感觉机能发育的实际情况，有针对性地、积极主动地给予适当合理的刺激，使胎宝宝建立起条件反射，进而促进其大脑机能、躯体运动机能、感觉机能及神经系统机能的成熟，为出生后的早期教育奠定基础。

目前推荐的音乐、对话、拍打、抚摸等胎教方法都是有科学根据的。实验证明，声音可以传入子宫，胎宝宝可以听到声音，并对不同声音产生不同反应；抚摸腹壁可以引起胎宝宝四肢和躯体的活动；经过胎教训练后出生的孩子，生活和学习能力都较强。如果在出生后继续进行早期教育，每一个孩子的素质潜能都会得到充分开发。

有的人认为，通过胎教可以提高胎宝宝的智力，这是不正确也是不科学的。因为，胎教不能改变胎宝宝智力遗传信息和提高胎宝宝基因表达水平，不能从遗传上提高胎宝宝智力；胎教本身也不能提高人的基因表达水平；胎教受宫内环境的限制及胎宝宝没有语言能力的影响，也不能从社会文化教育上去提高胎宝宝的智力。

所以，对于胎宝宝的教育应提倡母教式胎教，不要迷信智力胎教。母教式胎教提倡的是重视准妈妈营养、生活环境、心理情绪调适，强调孕期要戒除烟酒、讲究卫生，注意孕期保健。

3 中国人历来重胎教

我国是对胎教认识和实践较早的国家，有关胎教的理论已经流传了两千多年。

中国古代胎教理论

西汉时期的司马迁记载了关于胎教的事例：“太妃之性，端一诚庄，惟德能行。及其有娠，目不视恶色，耳不听淫声，口不出傲言。生文王而明圣，太任教之，以一识百。卒为周宗，君子谓，太妃为能胎教。”

唐代名医孙思邈在《千金要方·养胎》中提出，要想生出聪明健康的宝宝，就要“调心神，和情性，节嗜欲”，也就是说，准妈妈要调理好自己的心情，改掉懒惰的习惯，节制各种欲望。

明代名医张景岳在《景岳全书》中谈到出现胎气不安现象的原因，“盖胎气不安，必有所因，有虚有实，或寒或热，皆能为胎之病”。也就是说，胎宝宝在母体内出现不安、躁动等现象，一般情况下都与准妈妈的饮食起居不当密切相关。因为准妈妈营养不均衡，身体过虚或过实，都可能影响到胎宝宝。所以张景岳强调，准妈妈一定要十分小心自己的饮食起居，要将饮食营养当作一种胎教贯穿整个孕期。

中国古代胎教内容

古代胎教的主要内容包括调情志、忌房事、节饮食、适劳逸等几个方面，强调在妊娠期间，要在精神、饮食、起居等方面采取有效措施，为胎宝宝创造一个良好的生长发育环境，以保证胎宝宝在母体内健康地成长。

一调。古人认为：凡有孕之妇，宜情志舒畅，遇事乐观，喜、狂、悲、思皆可使气血失和而影响胎宝宝。这就是说，孕妇在怀孕期间要保持舒畅的心情，及时消除烦恼，而不要大动肝火，因为这样会导致气不顺，气不顺则孕胎不安，若长久气不顺，孕胎必受影响。《傅青主女科》中也有“大怒小产”的论述。

二忌。忌是指忌房事。《产孕集》对此论述道：“怀孕之后，首忌交合。”孕妇在孕期的前3个月和孕7个月以后应忌房事，不仅能安胎养孕，还能防止流产、难产等。

三节。节是指节饮食。孕妇只有节饮食、多吃清淡平和的食物才有助于养胎。若饮食失节，饥饱无度，嗜食重味，则易导致消化功能失常，影响胎宝宝发育。

四适。适是指适劳逸。怀孕之后要有适宜的运动，使血液循环畅通。若好逸恶劳，好静恶动，贪卧养娇，使气血不畅，易致难产。正确的做法大致为5个月以前稍逸，5个月以后小劳。

五慎。慎是指慎寒温。女性怀孕以后，由于生理上发生了特殊变化，极易受风、寒、暑、温、燥、火的侵袭，尤其是遭受风寒侵袭之后极易感染疾病，重则危及胎宝宝的生命。

六戒。戒是指戒生冷。孕妇若贪恋生冷，便会导致脾胃受伤，出现呕



吐、腹泻、痢疾等病症，既伤孕妇之身，又伤胎宝宝，不可不慎。

4 胎教的科学性及可行性

古人认为胎宝宝在母体中能够受准妈妈言行的感化，所以，准妈妈必须谨守礼仪，给胎宝宝以良好的影响，叫“胎教”。也就是说胎教，一方面是胎，另一方面是教，它是胎与教相结合的学问。胎是受教育的实体，教是指胎宝宝在母体内能受到各方面的感化并接受教育、教养之意。准妈妈在各方面有意识地、主动地采取一些相应的措施，对胎宝宝进行良好影响的方法就是胎教。

要了解胎教的科学依据，首先要明白，胎教不是向胎宝宝“灌输”某种东西，而是对胎宝宝的感觉进行良性刺激，促进其健康生长发育。那么胎宝宝能感觉到刺激吗？

国内外医学专家在进行的临床检查中，通过运用精密的科学仪器进行观察后，都发现胎宝宝在准妈妈腹中的状态完全出乎人们的意料。胎宝宝对于来自母体的各种信息具有特别敏锐的感知能力，并能将其转换为记忆。

而且，胎宝宝在母体10个月的时间里，每时每刻都依靠胎盘从准妈妈血液中获得营养和氧气，准妈妈血液里的激素和其他化学成分的变化必然影响胎宝宝的生理、心理活动。

5 胎宝宝具备视觉感应

研究发现，从怀孕第4个月起，胎宝宝就对光线十分敏感。准妈妈进行日光浴时，胎宝宝就能够感觉到光线的强弱变化。胎宝宝在6个多月时就出现了开闭眼睑的动作，特别是在孕期的最后几周，胎宝宝已能够运用自己的感觉器官了。一束光照在准妈妈的腹部上时，睁开双眼的胎宝宝会将脸转向亮处，他看见的是一片红红的光晕，就像手电筒照在手背时从手心所见到的红光一样。现代医学用超声波观察发现，光线一闪一灭照射准妈妈的腹部时，