



80^后

80 Hou Kexue Taijiao

科学胎教

岳 然/编著

优良的身体环境、外部环境是胎教成功的基础

全心全意的爱是胎教成功的关键

80后妈妈的胎教原则是——时刻传达给孩子你看到的想到的各种美好

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位



80^后

80 Hou Kexue Taijiao

科学胎教

岳 然/编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

80后科学胎教 / 岳然编著. — 北京: 中国人口出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5101-1882-1

I. ①8… II. ①岳… III. ①胎教—基本知识 IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2013) 第167785号

80后科学胎教

岳然 编著

出版发行 中国人口出版社

印 刷 小森印刷(北京)有限公司

开 本 820毫米×1400毫米 1/24

印 张 11

字 数 200千

版 次 2013年8月第1版

印 次 2013年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5101-1882-1

定 价 39.00元 (赠送CD)

社 长 陶庆军

网 址 www.rkcbbs.net

电子信箱 rkcbbs@126.com

电 话 (010) 83534662

传 真 (010) 83515922

地 址 北京市西城区广安门南街80号中加大厦

邮政编码 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

Part 1 理想的胎教从备孕开始

了解胎教，才能更好地做胎教

胎教是对宝宝的良好影响	002	游戏胎教：宝宝天生爱玩游戏	026
胎教促进智商提高	003	阅读胎教：读书什么时候都	
胎教有利于大脑健康发展	004	不算晚	027
胎教帮助宝宝完善个性	005	意念胎教：穿行在母子之间	
胎教带给宝宝健康的心理	006	的想象	028
胎教帮助宝宝养成好习惯	007		
施行胎教的理论依据	008	用科学的方法来做胎教	
受过胎教的宝宝有什么特点	009	实施胎教的基本原则	029
胎宝宝是如何接受胎教影响的	011	胎教内容要顺应宝宝的成长规律	030
随时随地都是胎教好时机	012	在宝宝醒着时做胎教最合适	032
刻意培养神童是胎教的误区	013	噪声不利于胎教实施	032
理想的胎教从孕前就开始了	014	别让不当音乐胎教伤害到胎宝宝	033

你会用到哪些胎教内容

环境胎教：优境才能优育	016	准妈妈不是胎教的旁观者	
运动胎教：动动更健康	018	有准爸爸参与的胎教会更成功	037
语言胎教：父母的声音最动听	019	照顾好孕妈妈的生活与情绪	038
音乐胎教：与生俱来的音乐潜能	020	胎宝宝喜欢听准爸爸的声音	039
情绪胎教：在欢乐的氛围下健康		做胎宝宝最好的游戏搭档	039
成长	021		
美育胎教：小小艺术家	022		
触摸胎教：胎宝宝喜欢肌肤之亲	023		
营养胎教：吃得好才能发育好	024		
色彩胎教：五颜六色的世界	025		



Part 2 小种子正在悄悄发芽（第1个月）

本月胎教要点

胎宝宝在发育

关于280天孕期 043

生命的源起，一个负有特殊使命的卵子 044

生命的源起，最优秀的那个精子 045

精卵相遇，受精卵形成 046

受精卵形成，胎宝宝生命之旅

正式开始 046

着床完成，胎宝宝子宫扎根 047

你需要了解的

从计划怀孕起，就要注意用药 048

学会测量基础体温，算准排卵日 049

排卵日是受孕的好日子 050

胎宝宝的性别由精子决定 050

会用早孕试纸，第一时间知道

喜讯 051

千万别把怀孕症状当感冒 051

怀孕征兆，快速判断怀孕的信号 052

胎教在生活的点滴中

朗诵美文《开始》 053

朗诵诗歌《你是人间四月天》 054

把孕育当作平常事 054

帮助胎宝宝智力发育的叶酸 055

孕期健康早餐应该怎么吃 057

运动适宜助好“孕” 058

散步适合整个孕期 059

准爸爸做胎教

准爸爸做胎教有什么好处 060

胎教日记，不妨交给准爸爸来做 061

Part 3 蚕豆大的胚胎也能感知心情（第2个月）

本月胎教要点

胎宝宝在发育

- 5周胎宝宝——迅速扩张根据地 065
- 6周胎宝宝——拼命三郎般忙发育 066
- 7周胎宝宝——生平第一个动作 066
- 8周胎宝宝——器官们蠢蠢欲动 067

你需要了解的

- 尽快做早孕检查，将好消息确定
下来 068
- 早孕反应是胎宝宝的自我保护 069
- 生活小细节来帮忙，有效缓解早孕
反应 070
- 注意出行安全，让胎宝宝安心地“住”
下去 071
- 产前检查的项目有哪些 072
- 做足准备，让产前检查达到最佳
效果 073
- 孕早期无需刻意增加饮食量 074

胎教在生活的点滴中

- 子宫对话，关爱应从起跑线上
开始 075
- 朗诵诗歌《我的信仰》 076
- 讲故事《小熊过桥》 077
- 孕吐时补充营养的小妙招 078

- 能让孕妈妈开胃的几道好菜 079
- 快乐能塑造性格开朗的宝宝 080
- 孕期动动手，宝宝未来更聪明 080
- 孕期体操——坐的练习和脚部
运动 081
- 自制可爱布艺口罩 082

准爸爸做胎教

- 为孕妈妈布置卧室 083
- 准爸爸学看B超单 084



Part 4 小人们开始有模有样了（第3个月）

本月胎教要点

胎宝宝在发育

9周胎宝宝——子宫里全新的居民 … 089

10周胎宝宝——进入脑迅速

增长期 …………… 090

11周胎宝宝——将告别柔弱的

时代 …………… 091

12周胎宝宝——基础已经打好 …………… 091

你需要了解的

到了预防早期流产的关键期 …………… 092

正确的睡姿可助胎宝宝发育 …………… 093

怎样买到中意的内衣裤 …………… 094

关乎胎宝宝健康，孕妈妈洗澡

有套路 …………… 095

这些护肤品孕妈妈需要回避 …………… 096

胎教在生活的点滴中

培养胎宝宝的艺术细胞 …………… 097

欣赏优美的摄影作品 …………… 098

听音乐《田园》 …………… 098

阅读文学作品《爱的教育》 …………… 099

名画欣赏：《向日葵》 …………… 100

孕期体操——床上运动 …………… 101

瑜伽是孕期可常做的运动 …………… 101

孕期瑜伽——直立式 …………… 102

自制新生宝宝礼物——小兜肚 …………… 102

练好孕期瑜伽重在正确地呼吸 …………… 103

准爸爸做胎教

让家庭氛围变得更好些 …………… 104

帮孕妈妈克服过分依赖的心理 …………… 105

Part 5 你真实地感受着他的存在（第4个月）

本月胎教要点

胎宝宝在发育

13周胎宝宝——胎盘发育完成 …………… 109

14周胎宝宝——会皱眉做鬼脸 …………… 110

15周胎宝宝——在打嗝 …………… 110

16周胎宝宝——越来越强壮 …………… 111

你需要了解的

挑选一双合脚的防滑软底鞋 …………… 112

及时调整睡眠习惯，和胎宝宝一起

睡个好觉 …………… 113

坚持预防，阻拦妊娠纹造访 …………… 114

胃口大开，一定要注意口腔卫生 …………… 115

胎教在生活的点滴中

信手涂鸦，孕妈妈学绘画 …………… 116

讲故事《小蚂蚁回家》 …………… 117

朗诵诗歌《他会是什么模样》 …………… 118

多微笑吧,胎宝宝能感受到	119
孕期补铁需要长期坚持	119
孕期怎样游泳胎教效果最好	120
孕期体操——脚腕运动	121
自制新生宝宝礼物——小揪帽	121

准爸爸做胎教

陪孕妈妈参加孕期知识培训	122
学做家庭监护,为胎宝宝健康保驾 护航	123
爸爸读故事:《父亲的菜园》	125

Part 6 恍若蝶翅轻划而过的胎动 (第5个月)

本月胎教要点

胎宝宝在发育

17周胎宝宝——活跃地感受着这个世界	129
18周胎宝宝——小胸脯一起一伏	130
19周胎宝宝——听见声音了	130
20周胎宝宝——开始分泌胎脂	131

你需要了解的

正确护理宝宝的“粮仓”	132
如何纠正乳头内陷	133
常常腿抽筋,怎样应对	134
预防妊娠高血压综合征	135
孕中期是带胎宝宝出游的好时机	136

胎教在生活的点滴中

试一试家庭插花	137
讲故事《小猫钓鱼》	138
放松精神,消除紧张感	139
职场孕妈妈怎样吃得更营养	140
孕期体操——猫姿	141
让你更舒适的孕期体操	142

准爸爸做胎教

准爸爸怎样和胎宝宝玩游戏	143
准爸爸如何给胎宝宝讲故事	143



Part 7 胎宝宝躲在子宫聆听（第6个月）

本月胎教要点

胎宝宝在发育

21周胎宝宝——有点滑溜溜的 147

22周胎宝宝——是个浓缩版的

小婴儿 148

23周胎宝宝——正欲睁眼看世界 148

24周胎宝宝——开始充满子宫 149

你需要了解的

巧妙站、走、坐，轻松应对

大肚挑战 150

怎样缓解频繁袭来的便秘 151

怎样处理胎动异常 152

胎教在生活的点滴中

孕妈妈学写毛笔字 153

孕妈妈多动脑，胎宝宝也受益 154

听音乐《小狗圆舞曲》 154

多吃这些食物，缓解孕期水肿 155

选补脑效果好的坚果做零食 156

孕期体操——抬腰提肛 157

剪一条会游泳的小鱼 157

准爸爸做胎教

准爸爸动手：做两道帮助减轻水肿

的营养美食 158

准爸爸该怎么给胎宝宝放音乐 159

Part 8 越来越爱动的胎宝宝（第7个月）

本月胎教要点

胎宝宝在发育

25周胎宝宝——脑发育进入又一个

高峰期 163

26周胎宝宝——开始囤积脂肪 164

27周胎宝宝——在做美梦 164

28周胎宝宝——性格在胎动中

显现 165

你需要了解的

让孕妈妈一生受益的凯格尔运动 166

让分娩更顺利的拉梅兹呼吸法 167

怎样防治孕期静脉曲张 169

怎样应对恼人的孕期痔疮 170

孕妈妈尿路感染重在预防 171



胎教在生活的点滴中

唱《对数儿歌》	172
折纸：圣诞老人	173
朗诵诗歌《请回答我，七月》	174
自制南瓜小点，好味道不止一点点	175
孕期体操——抬腿	176
孕期瑜伽——肩转动练习	176
美食胎教——高钙什锦锅	177

准爸爸做胎教

为孕妈妈拍几张孕期漂亮照	178
准爸爸给胎宝宝朗诵唐诗	179



Part 9 和妈妈的相处越来越融洽（第8个月）

本月胎教要点

胎宝宝在发育

29周胎宝宝——告别小老头时代	183
30周胎宝宝——感官正在稳定工作	184
31周胎宝宝——经历身体发育高峰	184
32周胎宝宝——不再那么闹腾	185

你需要了解的

进入孕晚期，孕妈妈要保证睡眠质量	186
怎样减轻假宫缩带来的不适	187
了解早产，预防胎宝宝提早出生	188
胎位异常怎么纠正	189
剖宫产不可随心所欲	190
是什么原因造成了难产发生	191

怎样增加顺产的概率	192
-----------	-----

胎教在生活的点滴中

用身心将美的感受传递给胎宝宝	193
童言童语，宝宝的世界很有趣	194
让胎宝宝识字更快的妙方	195
宁静下来，在心里描绘胎宝宝的模样	195
讲故事《小猪猪请客》	196
变废为宝，用袜子做个可爱的小兔子	197
给宝宝做个性十足的手工布相框	198
准妈妈做手工：环保收纳盒	199

准爸爸做胎教

准爸爸要忍受孕妈妈的多变情绪	200
和胎宝宝说说心里话	201



Part 10 越来越漂亮的胎宝宝（第9个月）

本月胎教要点

胎宝宝在发育

- 33周胎宝宝——软软的骨骼
在变硬 205
- 34周胎宝宝——出落成小婴儿般..... 206
- 35周胎宝宝——具备出生的能力..... 206
- 36周胎宝宝——随时准备降临
人世 207

你需要了解的

- 胎心监护是本月产检的重点 208
- 生产时需要用到哪些东西 209
- 小宝宝降临后需要用到哪些东西..... 210
- 临近分娩，外阴清洁每天
都要进行 210
- 胎宝宝脐带绕颈到底要不要紧 211
- 如何应对孕晚期的疼痛 212

- 分娩过程中的正确做法 213
- 会阴侧切的是与非 214

胎教在生活的点滴中

- 欣赏名画《音乐课》 215
- 唱儿歌《打电话》 216
- 听音乐《维也纳森林的故事》 216
- 感受生活的哲理，读《牵一只蜗牛
去散步》 217
- 能帮助克服产前焦虑的经验 218
- 几款能缓解便秘的美食 219
- 养颜又美味的水果餐 220
- 天使降临倒计时，动手做个
万年历 221

准爸爸做胎教

- 为胎宝宝布置一个温馨的婴儿房..... 222
- 帮孕妈妈战胜对分娩的恐惧 223



Part 11 小天使就要降临（第10个月）

本月胎教要点

胎宝宝在发育

- 37周胎宝宝——头部完全入盆 227
- 38周胎宝宝——胎脂在脱落 228
- 39周胎宝宝——还需要再胖一点 228
- 40周胎宝宝——等待第一口新鲜空气 229



你需要了解的

- 临近预产，要防宫内感染 230
- 不能忽视的胎膜早破 231
- 有助于缓解分娩疼痛的姿势 233
- 临产症状，提示入院待产的信号 234
- 提前学一点新生儿用得上的知识 235

胎教在生活的点滴中

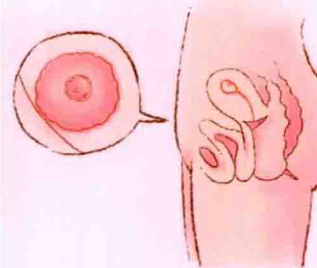
- 动脑时间——图中有多少个
三角形 237
- 讲故事《春天的第一朵花》 238
- 听音乐《第一钢琴协奏曲》 239
- 巧克力，临产妈妈的得力帮手 240
- 给胎宝宝做个帅气的晴天娃娃 240
- 为孕妈妈的体力加分的美味鲜汤 241
- 孕妈妈怎样吃最利于分娩 242
- 产前不妨简单练习盘腿坐 243
- 买本育儿书，提早了解养育
宝宝 243

准爸爸做胎教

- 分娩前后准爸爸可以做的事 244
- 练习抱新生宝宝的方法 247
- 做好升格为新爸爸的准备 249



Part 1



理想的胎教从备孕开始





了解胎教， 才能更好地做胎教

胎教是对宝宝的良好影响

胎教，一方面是胎，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。胎教是指孕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。

* 广义的胎教和狭义的胎教

广义的胎教，是指为了促进胎宝宝生理和心理健康发育成长，同时确保孕妈妈能够顺利度过孕产期，所采取的精神、饮食、环境、劳逸等各方面的保健措施。因为没有健康的妈妈，就不能生育出健壮的宝宝。

狭义的胎教，是指妊娠期间，在加强孕妈妈的精

神、品德修养和教育的同时，重点通过母体，利用一定的方法和手段，刺激胎宝宝的感觉器官，以激发胎宝宝大脑和神经系统的有益活动，从而促进身心健康发育。通常所说的胎教，一般是指狭义的胎教。然而，广义和狭义的胎教是统一的，不可偏废，孕妈妈保健和对胎宝宝感官有益的刺激是胎教的两个方面，是不可分开的。

* 胎教是对胎宝宝的综合良性影响

一些国家纷纷成立了胎教研究机构和胎教中心，致力于对胎宝宝智力、体力的全面开发，取得了令人瞩目的成绩。

而今，专家们一致认为，在孕期能科学地、适度地给予胎宝宝各感觉器官良

性信号刺激，可令胎宝宝各器官功能发育得更加完善，同时还能起到发掘胎宝宝心理潜能的积极作用，使胎宝宝智力、行为的形成和发展有一个良好的基础。

实施胎教的主要目的是让胎宝宝的大脑、神经系统及各种感觉机能、运动机能发展更健全完善，为出生后接受各种刺激、训练打好基础，使孩子对未来的自然与社会环境具有更强的适应能力。

胎教提示

科学上说胎教从准备怀孕那一刻就可以开始，并不是说已经怀孕或者孕期过半再做胎教已经没有任何意义，其实胎教对怀孕任何一阶段的胎宝宝来说，都是意义重大的。

胎教促进智商提高

美国费城一家生理研究所对200多名受过胎教的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%。

国内的胎教专家也对胎教的作用进行了鉴定：对41例在妊娠期间定时接受音乐、语言、抚摸等胎教内容

的新生儿分别于出生后的第4天、第5天、第6天进行行为神经监测与评估，并与26例非胎教新生儿进行分组对照。结果显示，胎教组新生儿的安慰反应、对光习惯形成、对声音习惯形成、非生物听定向反应、非生物视定向反应等9项行为能力得分及总分均明显高于非胎教组。

有关调查显示，受过胎教（包括音响胎教和运动胎教）的宝宝比没有受过胎教的宝宝，其智商和情商有明显的优势。这些都说明胎教对宝宝有良好的影响。

* 胎宝宝期是大脑发育的重要阶段

医学研究表明，大脑细胞分裂增殖主要是在胎宝宝期完成的，它有两个高峰期：第一个高峰期是怀孕的2~3个月，第二个高峰期是怀孕的7~8个月。如果在脑细胞分裂增殖的高峰期给予胎宝宝充分的有益刺激，脑细胞的分裂便可趋于顶峰，为将来的高智商奠定基础。



胎教提示

在恐惧、愤怒、烦躁、悲哀等消极情绪状态下，孕妈妈身体的各种机能都会发生明显变化，从而导致血液成分的改变，以致影响胎宝宝的身体和智商。所以孕妈妈一定要保持良好的心态和愉快的心情。



胎教有利于大脑健康发育

大脑支配人的一切生命活动：语言、运动、听觉、视觉、情感表达等。大脑还是一切思维活动的物质基础：观察力、注意力、记忆力、思维力、想象力等。健康的大脑对人的一生都很重要，在大脑发育过程中，胎教的作用也是重中之重。

* 胎教对右脑的刺激

胎教的内容融情感、艺术、形象和声音于一炉，这些丰富多彩的内容可以促进胎宝宝右脑的发育，使孩子出生后知觉和空间感灵敏，

更容易具有音乐、绘画、整体和几何、空间鉴别能力，并使孩子情感丰富，形象思维活跃，直觉判断正确。

同时，胎教给胎宝宝大脑以新颖鲜明的信息刺激，具有怡情养性的作用，从而又有利于胎宝宝大脑的健康和成熟。

* 胎教对左脑的刺激

由于胎教重视情感化和形象化，孩子出生后的语言学习和数字等知识学习变得容易，这样也就调动了左脑的功能，使左右脑功能

得到互补，使胎宝宝出生后大脑的潜能得以更好发挥和利用，胎教是有利于胎宝宝大脑潜能全面开发的。

胎教提示

在怀孕期与哺乳期，妈妈都应当尽量少食、甚至禁食炸薯条、薯片或其他含有化学物质丙烯酰胺的食物，这种能够对神经造成损害的化学物质很容易进入胎宝宝幼嫩的大脑，对大脑发育造成不利影响。



胎教帮助宝宝完善个性

性格在人生的发展中具有举足轻重的作用，个性是一个人各种心理特征的综合，或一个人基本的精神面貌。

* 人的性格雏形来源于胎儿期

胎宝宝在孕育的过程中，个人的性格、气质特点就已经开始萌芽，包括爱、憎、忧、惧等不同情感。虽然性格在一定程度上受到遗传因素的影响，但并非完全取决于遗传因素，也不完全是后天形成的。

胎宝宝性格的形成离不开生活环境的影响，妈妈的子宫是胎宝宝生活的第一个环境，小生命在这个环境里的感受将直接影响到性格的形成和发展。

胎教对胎宝宝的影响是整体性的，胎宝宝学习的结果也是整体性的，因此胎教有助于胎宝宝以及胎宝宝出生后精神素质各个方面的塑造，即有助于个性的完善。

专家对胎教儿童的追访表明，经过胎教的儿童大都

性格活泼、爱跳、爱笑，而且身体健康、聪明好学，有的成为早慧儿童，有的具有艺术等方面的特殊能力。

个性的形成与胎儿早期在子宫的经验很有关系，如果一个人能够在人生的开始就受到整体性和审美教育，那么这种教育就会对一个人的心灵产生长远的、深刻的、潜移默化的影响，最终使这个人的性格趋向完善，并使这个人成为一个真诚、善良、美丽的人，成为能够自我认识、自我完善和自我实现的人。

* 好情绪可以造就好性格

孕妈妈的好情绪可以为胎宝宝个性完善提供好的环境，孕妈妈的焦虑、恐惧和不安所引起的一系列生理变化，严重地影响着胎宝宝的生活环境。这些消极因素会导致母体对胎宝宝的供养减少，使胎宝宝也置于不安与恐惧之中。

除了情绪保持稳定外，家庭环境也往往是影响胎宝

宝性格发展的因素。有调查发现夫妻吵架、邻里不和所导致的不良心境对胎宝宝的影响最大。特别是孕妈妈发怒时，大声哭叫会引起胎宝宝不安和恐惧，而且发怒时体内分泌大量去甲肾上腺素，使血压上升，胎盘血管收缩，引起胎宝宝一过性缺氧，从而影响身心健康，宝宝的情绪和性格也会随之受到影响。



胎教提示

为了胎宝宝健康发育，建议孕妈妈闲暇时候多看一些与育儿相关的书籍和杂志，吸收孕产方面的知识，多请教亲朋好友的孕期经验，从而避免各种误区。