

<<实用胎教知识一本通>>

图书基本信息

书名：<<实用胎教知识一本通>>

13位ISBN编号：9787537536516

10位ISBN编号：7537536511

出版时间：2008-3

出版时间：河北科技出版社

作者：叶学益

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<实用胎教知识一本通>>

### 内容概要

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。

本书将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。

## &lt;&lt;实用胎教知识一本通&gt;&gt;

## 书籍目录

第1篇 胎教，神奇但不神秘 备受关注的胎教 认识胎教 胎教的历史起源 胎教的目的 应从胎儿期开始育儿 胎教的基本内容 要重视胎教 我国胎教的现状 胎教有科学依据吗 胎教的科学本质 胎教的科学原理 现代胎教理论 认识科学的胎教 科学胎教的必要性 我国胎教的实践硕果 用科学的胎教观去创造生命的奇迹 重视胎教是人类历史的传承 胎教的先决条件 胎教的可行性 胎教人人都能做到 正确对待胎教 让爱为胎教护航

第2篇 胎儿懵懂，对胎教并不含糊 胎教可以激发宝宝潜能 胎儿期是一生中最重要的时期 脑部发育与胎教 胎教可以促进大脑发育 胎教可以塑造孩子的性格 胎儿心灵的形成时期 胎儿的心灵能培育 胎儿也有接受胎教的能力 胎儿具有学习能力 听觉在胎教上的重大意义 胎儿在聆听世界 胎儿对声音具有分辨能力 胎儿在腹内是在认真听 胎儿具有视觉 胎儿能感受明暗 胎儿有触觉 胎儿有嗅觉和味觉 胎儿能分辨甜味和苦味 胎儿有记忆能力 胎儿会喝水 胎儿会做梦 胎儿有人格 胎儿有思想

第3篇 一招一式，胎教都有自己的套路 环境胎教法 应重视环境胎教 实施环境胎教的要求 色彩在胎教中的作用 孕早期孕妇忌鲜艳的颜色 噪声对胎教的消极影响 空气污染对胎儿脑部发育的影响 联想胎教法 应重视联想胎教 应重视意识诱导 形象意念与胎教的关系 用意识来塑造理想胎儿 为宝宝设计形象 音乐胎教法 音乐胎教的科学依据 音乐在胎教中的积极作用 胎教宜重视音乐熏陶 音乐胎教的实施方法 音乐胎教与记忆训练 胎教音乐的种类 胎教音乐的选择 根据不同性格选择胎教音乐 不同受孕时期应选用不同胎教音乐 选择胎教音乐注意事项 胎儿耳的发育对胎教音乐的要求 避免胎教音乐产生负面影响 孕妇不宜欣赏霹雳舞音乐和摇滚乐 孕妇不宜哼唱悲调歌曲 可以用歌声进行胎教 抚摩胎教法 应重视抚摩胎教 抚摩胎教的实施方法 经常抚摩胎儿的积极作用 抚摩胎教法实施时的注意事项 呼唤胎教法 对胎儿进行听觉训练 应重视呼唤训练 有效地利用母亲的声音 准爸爸对胎儿讲话的方法 准爸爸对胎儿讲话的常规内容 准爸爸要坚持每天对胎儿讲话 光照胎教法 应重视光照胎教 光照胎教的积极作用 光照胎教开始的时间 光照胎教的实施方法 语言胎教法 胎教应重视语言训练 语言胎教对胎儿的积极作用 语言胎教的实施方法 对胎儿进行对话训练 语言胎教的常规内容 语言胎教与家务活巧妙结合 利用语言胎教教胎儿学数字 调动周围的人协助进行语言胎教 给胎儿讲故事 运动胎教法 对胎儿进行运动训练 运动胎教实施方法 胎教宜重视体操训练 训练胎儿的运动能力 有效地活动母亲的肢体 运动对母体的好处 与胎儿一同做胎教体操 适度的运动不会损伤胎儿 游戏胎教法 胎教应重视游戏训练 和胎儿做游戏的方法 怡情胎教方法 应重视怡情胎教 实施怡情胎教的要求 孕妇的情绪变化对胎儿的影响 夫妻心理状态对胎儿的影响 夫妻感情对胎教的影响 爱是胎教的基础 孕妇应努力提高自身修养 提高修养与胎教的关系 孕妇的求知欲对胎儿的影响 孕妇读书的积极作用 孕妇看些什么书好 给胎儿“欣赏”文学作品 美育胎教法 胎教应重视美学培养 音乐美学 形体美学 大自然美学 重视大自然的陶冶 欣赏大自然的美 欣赏名著及美术作品 多看漂亮的婴儿图片对胎教有好处 对艺术不感兴趣会影响胎教吗 行为胎教法 应重视胎儿行为培养 应重视胎儿习惯培养

第4篇 五大关键，决定胎教成功与否 优生优孕——胎教成功的先决条件 不要无计划受孕 婚后不宜很快怀孕 春节期间不宜怀孕 在身体疲劳时不要怀孕 孕前进行遗传咨询 受孕心理对胎儿的影响 调整孕前心绪 孕前生理准备 孕前要注意室内卫生 孕前要加强经期卫生 孕前饮食与用药 提高身体素质 孕前生活安排 最佳怀孕肾气 男子应慎洗桑拿浴 孕前健身锻炼 最佳生育季节 最佳受孕性生活 最佳生育时机 最佳受孕体征 神奇的生物钟优生法 保证夫妻双方生物钟同步 把握受孕瞬间的胎教 喜迎妊娠的到来 孕期营养——为胎教提供物质保障 营养对胎教的作用 营养对胎儿大脑发育的重要作用 孕期母体的营养需求 胎儿的营养需求 孕期的重要饮食原则 孕早期的饮食原则 孕中期的饮食原则 孕晚期的饮食原则 孕妇要注意补充脑黄金——DHA 孕期要科学补充蛋白质 合理补充无机盐和一些微量元素 从孕前开始补充叶酸 孕期多吃嫩玉米 孕期多吃植物油 孕期多吃水果 孕期多吃山核桃 孕期多吃萝卜 孕期多吃黄瓜 孕期多吃莲藕 孕期多吃大蒜 多吃绿叶蔬菜可防流产 孕期适量食用辣椒 孕期多吃鱼 盛夏孕妇饮食安排 孕妇应避免吃过咸食物 孕妇应避免吃过敏性食物 日常保健——给宝宝以最好

## &lt;&lt;实用胎教知识一本通&gt;&gt;

的影响 孕期应劳逸结合 合理的睡眠和休息 孕妇的最佳睡姿 日常生活姿势与安全 孕妇外出的注意事项 妊娠期性生活保健 安全性生活 美容穿衣也是胎教 孕妇穿衣应注意 不要穿高跟鞋 孕期皮肤变化的特点 孕妇要注意护理皮肤 夏季孕妇皮肤护理 孕期的身体护理 孕期沐浴要注意 妊娠期要注意外阴清洁 孕期的基础保养 孕期慎用化妆品 孕期的秀发保养 孕期要注意保护牙齿 孕妇不宜戴隐形眼镜 孕妇看电影、电视应注意 孕期平安度过酷暑 孕妇的夏季生活安排 孕期温暖度过严冬 孕妇上班要注意的事项 孕妇旅游时应注意 妊娠期运动要注意 锻炼前的安全措施 户外运动方法 户外运动注意事项 散步是孕妇最适宜的运动 孕妇可以游泳 孕妇游泳的原则 孕妇保健操 安胎、养胎——进一步巩固胎教成果 孕妇应怎样安胎 防止胎儿先天性耳聋 预防胎儿先天性心脏病 注意不利于胎儿的情况 高龄孕妇更应注意安胎 有流产信号的安胎方法 预防流产 避免药物因素致畸 避免病毒感染 避免射线辐射 避免职业影口向 孕期提高免疫力是保胎良方 养胎的最佳饮食 合理安排孕妇的饮食 孕期饮食要注意 家庭环境养胎 工作环境养胎 大自然中去养胎 智慧养胎 孕妇阅读书刊禁忌 合理安排工作和休息 噪声对母体及胎儿的影响 不要忽视胎儿的感知觉 不要给胎儿听节奏强的音乐 用心呵护——排除影响胎教的不利因素 怀孕早期的个人护理 怀孕中期的个人护理 怀孕晚期的个人护理 维系胎儿生命的要素 孕期检查的重要性 孕期自我监护 肥胖孕妇的自我护理 瘦弱孕妇的自我护理 矮小孕妇的自我护理 孕期皮肤瘙痒的防治 预防腰背痛 正确处理鼻塞和鼻出血 消化不良的对策 晕厥 妊娠剧吐的防治 孕期注意防治孕斑 孕妇应注意保护心脏 异位妊娠的防治 葡萄胎的防治 妊娠中毒症的防治 高龄初产妇应加强孕期保健 孕期应进行乳房保健 及时矫二高平乳头和凹陷乳头 应重视产前检查 孕期胎动的变化 孕妇不要忽视胎儿检查 诊断胎儿缺氧的方法 胎儿臀位的应对 双胞胎、多胎的注意事项 前置胎盘的防治 胎盘早剥的防治 羊水过多症的防治 早产的应对方法第5篇 孕妈妈快乐，胎教更有成效 孕妈妈是胎教的主角 母亲是胎教的主角 母体与胎儿之间的信息传递 母体与胎儿的生理信息传递 母体与胎儿的情感信息传递 母体与胎儿的行为信息传递 母子的心电感应 母亲饥饿时对胎儿有影响 母亲的生活方式会影响胎儿的发育 母亲失眠影响胎儿发育 母亲的压力对胎儿的影响 控制情绪，给宝宝最好的影响 胎教与孕期心理 不良情绪对胎儿的危害 调节情绪的四个技巧 调节不良情绪的方法 孕妇宜控制愤怒情绪 准妈妈生气的声音会影响胎儿 该用什么心态对待腹中胎儿 克服孕期的担忧心理 克服孕期的烦躁心理 克服孕期的忧郁心理 克制孕期的暴躁心理 克服孕期的依赖心理 调整孕期的热切心理 克服孕期的怀疑心理 克服孕期的羞怯心理 戒除孕期的备物心理 克服孕期的焦急心理 克服分娩的紧张心理 远离不利因素，保护宝宝免受伤害 少看电视 远离危险工作 远离噪声 远离烟雾 远离宠物 远离流感 药物对胎儿的影响 几种疾病对胎儿的影响 孕妇误用药物要认真对待 孕妇要避免接触农药 孕妇慎服维生素第6篇 准爸爸参与，胎教实施有声有色 营造良好的孕育环境 环境因素对胎儿的影响 原生环境对胎儿的影响 室内环境卫生对孕妇的影响 丈夫应给孕妇创造温馨的家庭环境 要给孕妇创造好的家庭气氛 要顾全大局 要注意自己的言行举止 注意环境色彩对孕妇的影响 做一个出色的后勤部长 准爸爸是胎教的得力助手 准爸爸的胎教责任 准爸爸参与胎教 孕早期丈夫的责任 帮助妻子“怀孕” 丈夫应学会调节妻子的情绪 丈夫对妻子出现淡漠心理要理解 丈夫应帮助妻子消除烦躁心理 丈夫应让妻子不要胡思乱想 丈夫应帮助妻子消除紧张 要当好妻子的营养师 特别的爱给特别的宝宝 准爸爸与胎儿建立亲密的关系 准爸爸如何给胎儿讲故事 准爸爸如何给胎儿放音乐 准爸爸如何和胎儿做游戏 激发妻子的爱子之情 准爸爸服药对胎儿发育的影响 准爸爸如何做点“自我牺牲” 第7篇 十月怀胎，月月有胎寂 怀孕第1个月，保护胚芽 胎儿发育 母体变化 注意事项 胎教方法 胎教最佳食谱 怀孕第2个月，克服孕吐 胎儿发育 母体变化 注意事项 胎教方法 胎教最佳食谱 怀孕第3个月，内感外象 胎儿发育 母体变化 注意事项 胎教方法 胎教最佳食谱 怀孕第4个月，音乐熏陶 胎儿发育 母体变化 注意事项 胎教方法 胎教最佳食谱 怀孕第5个月，游戏互动 胎儿发育 母体变化 注意事项 胎教方法 胎教最佳食谱 怀孕第6个月，任务最重 胎儿发育 母体变化 注意事项 胎教方法 胎教最佳食谱 怀孕第7个月，适度运动 胎儿发育 母体变化 注意事项 胎教方法 胎教最佳食谱 怀孕第8个月，强化训练 胎儿发育 母体变化 注意事

<<实用胎教知识一本通>>

项 胎教方法 胎教最佳食谱 怀孕第9个月, 积极准备 胎儿发育 母体变化 注意事项 胎  
教方法 胎教最佳食谱 怀孕第10个月, 有始有终 胎儿发育 母体变化 注意事项 胎教方法  
胎教最佳食谱

## &lt;&lt;实用胎教知识一本通&gt;&gt;

## 章节摘录

第1篇 胎教，神奇但不神秘备受关注的胎教认识胎教何谓胎教？

单看字面，也许有人会认为胎即胎儿，教即教育，就是“对胎儿的教育”。

其实，这只是从字义上的浅表认识，不是胎教的真正含义。

我们现在说的胎教，不是局限在人类本能的传宗接代基础，而是更深一层地去认识包含于现代科学技术体系之一的人体科学中的一个最基本的问题——优生，亦即广义的胎教。

对胎儿也能实施胎教，也许你觉得有点奇怪，深居母亲腹内的胎儿对于外界既看不见又摸不着，怎么能接受教育呢？

是的，到目前为止，即使是最先进的科学技术手段，也无法使安居母体子宫内的胎儿直接接受教育。

中医学中广义的“心”、“神”，指的是人的感觉、认识、精神、情绪，与现代医学所认识的大脑旧皮质的功能是相通的。

婴儿出生前形成的大脑旧皮质，是婴儿出生后大脑新皮质形成的基础，只有这个基础发育得好，新皮质的吸收知识及形成能力、智慧的功能才得以发挥作用。

大脑旧皮质发育得好，是造就孩子良好性格、优秀个性和心理品质、良好的素质及发达的智力的决定因素。

没有大脑旧皮质，人的情绪就不能稳定，接受知识的脑的新皮质就不能充分发育并达到应有的水准。

胎儿日寸期形成的大脑旧皮质，会使母亲和其腹内宝宝的心紧紧相连，使之能被美好的事物所感动，能够接受父母之爱。

因此，我们只能顺应胎儿的身心发展的自然规律，为其“修路搭桥”，为他的生存发展创造一个良好的环境，即父母健康的身心，优美、舒适、宁静、和谐的生活环境，母体平和、安乐的心境。

使胎儿的感觉器官——大脑旧皮质能受到良性的刺激，为孩子拥有智慧和好性情的未来奠定基础，以便孕育出健康聪明的下一代。

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新生儿，在听力、记忆力、性格等方面都表现出明显的效果。

胎教的历史起源胎教的发源地是中国。

许多古籍中均有记载。

例如，2000多年前，医书《黄帝内经》中就有关于“胎病”的论述。

到了汉代，各种书籍中出现了大量有关胎教内容的记载和论述，初步形成了胎教学说。

这要比希腊学者著名哲学家亚里士多德提出的胎教观点早1000多年。

胎教起源于中国，也得到了众多外国学者的承认。

早在1987年，日本幼儿开发理事会的井深大先生和千叶大学多湖辉教授等人组成的访问团来我国访问期间，在北京的报告会上，谈到胎教在中国汉代已流传起来，并讲到在朱子的文章中就有胎教方面的东西。

而且，井深大先生的一本论述胎教的专著《零岁——教育的最佳时期》一书中也是这样肯定的。

到了宋代，名医陈自明有“胎教论”，对胎教进行了专篇论述；而到明代，胎教学说更进一步完善起来，成为比较系统和全面的学说，并且在清代也产生了较大影响。

例如，清代的陈梦雷等人编辑《古今图书集成医部全录》时，就把历代关于胎教学说的内容汇集在一起，立为“小儿未生胎养门”，列入儿科分卷之首来加以强调。

就连清代末期著名思想家康有为的著作《大同书》中，也有建立胎教院以培养聪明后代，提高人口质量的主张。

另外，中国古代著名的朴素唯物主义思想家王充，也对胎教有过分析论述。

他通过母亲心理状态好坏对胎儿的影响，以及母亲的道德修养、性格爱好对胎儿有哪些遗传作用等，提出了对胎儿实行教育的具体方法。

胎教的目的所谓胎教，就是从怀孕早期，尽可能控制孕妇体内外的各种条件，有意识地给予胎儿良好的刺激，防止不良因素对胎儿的影响，以期使孩子具有更好的先天素质，为孩子出生后的健康成长打

## &lt;&lt;实用胎教知识一本通&gt;&gt;

下一个良好的基础。

由于胎儿在母腹中逐渐长大，子宫的功能状态就构成了胎儿的成长环境，因此母亲的喜、怒、哀、乐以及营养、内分泌等变化都会给胎儿的生长发育带来很大的影响。

《胎教与美育》一书对胎教的目的与科学内涵做了详细的解析，指出：“胎教是指改善人们的外在环境和内在环境，通过教育使母儿身心更好发展，达到优生以改善民族素质的目的”。

随着科学的发展、社会的进步，人们对胎教的重要性有了越来越深的理解，迫切需要了解胎教的内容和方法，以便为萌芽生命的发育提供最佳环境、创造最好的条件；通过控制母体内外环境，给胎儿以良性刺激，使其各方面的潜在能力得到最大限度的发挥；为出生后的全面发展奠定良好的基础，从而达到优生的目的。

小贴士现代的胎教能够切实教会什么胎教并不是指要教会胎儿什么。

所谓胎教是指胎儿教育，很多人将它看成是教给腹内胎儿某种东西。

其实不然，胎教用一句话来说，是要为体内的胎儿和母体提供一个优良的环境。

如果母亲以一种轻松的心情生活的话，那么，体内的胎儿也会因情感丰富而比较稳定。

有人认为过度的紧张会影响胎儿脑部的发育，所以妊娠期间应尽量避免紧张。

这里所说的紧张不仅是指噪声和心神扰乱，而且酒精、香烟、药物、昼夜颠倒的生活也都会构成紧张。

对于科学的胎教来说，“正常孕妇”与“正常胎儿”是胎教的先决条件。

要保证是正常孕妇和正常胎儿，这里就要求孕妇在结婚前做好婚前检查，在孕期做好孕期保健、产前检查和诊断、围产期保健、分娩监护、新生儿保健，这些都是临床优生学的工作内容。

在孕期给孩子语言和音乐的反复刺激，又属于环境优生学的内容。

所以，胎教是临床优生学和环境优生学相结合的具体工作之一。

又由于它的目的在于促使体力与智力优秀的个体的出生，所以，胎教也是积极优生学的具体工作之一。

这就不难看出，科学的胎教，在优生学中占有很重要的地位。

应从胎儿期开始育儿一般人通常都认为育儿工作是在婴儿出生后才开始的。

事实上，就在母体受孕的瞬间，胎儿已经由于受到母体的生命之气——意识的波动，而开始成长了。

当医生告知母亲已怀孕时，如果母亲持有一种怀孕的喜悦感，胎儿在知道这一“信息”后也会觉得相当安心。

相反，如果母亲对于怀孕一事所持的是否定的情感，则婴儿也会满怀不安地成长，如此当然就无法成长为心绪平静的孩子。

也就是说，心绪安详的孩子的学习过程自然比较顺利，而不安定的孩子则会成为无法好好学习的孩子。

根据美国斯坦福大学的研究，怀孕时，母亲就经常对胎儿诉说梦想的孩子，与母亲没有这么做的孩子相比，出生后一年就会产生很大的差异。

当孩子还在胎内时，母亲即很认真地阅读书籍，同时常常对孩子说：“希望你以后成为很会阅读的好孩子。

”以这种方式来进行胎教，结果生下的孩子真的对书本有着浓厚的兴趣。

待其长大成人后，有些甚至成为优秀的文学工作者。

某位母亲知道自己怀孕时，经常告诉家人、朋友：“希望能生下一个运动能力杰出的孩子。

”并持续持有这种想法，结果随着孩子的成长，果然崭露出非凡的运动才能，最后真的成为成功的棒球选手。

父母传送给胎儿的波动，具有决定孩子未来的作用。

小贴士胎教对儿童心理发展的影响胎教的有关研究表明：胎教能够有效的对儿童心理发展起良好的影响。

在胎儿期如果母亲能注意心情舒畅，不断地对胎儿讲话，送去愉快的信息，孩子生下来，会具有6个特征：1．总是笑呵呵。

2．夜间不哭闹。

## <<实用胎教知识一本通>>

3. 学话快。
4. 理解能力和接受能力强。
5. 性格活泼，愿与人接触。
6. 右脑发育好，能力强，即儿童的直觉能力、想象能力都比较好，这样的孩子长大了能力就比较强，富有创造性、开拓性，容易成才。

胎教的基本内容总的来说，胎教是指怀孕期间，孕妇本身的情绪及外在的环境，对胎儿生长发育所产生的影响，并试图利用这两方面的因素，促进胎儿身体与智力方面的良好发育。

因此，胎教的基本内容与方法，可概略地分为以下几点 孕妇的情绪须尽量处于稳定的状态，并保持轻松愉快的心情。

对胎儿施以触摸的或轻轻拍打式的“呼唤”刺激，通过这些刺激让胎儿经常与外界取得联系。

用特定的音乐声波，对胎儿进行反复的听觉刺激，并不断强化这种音乐刺激，促使胎儿大脑神经细胞之间的突触联系发育更快、数量更多，为信息贮存场所的广泛建立，创造一个先天良好的物质基础。

传统胎教要求孕妇不看不美好的东西，言行举止都端庄守礼，平时多听美好言词，保持思想纯洁、精神健康，等等。

一句话，就是要保持孕妇本身的平静情绪和创造一个美好的胎外环境。

要高视胎教胎教是指利用一定的方法对胎儿进行教育，有狭义与广义之分。

狭义的胎教是指对胎儿施行超早期教育，它的物质基础是由于近几年胎儿镜的发展和应用，发现胎儿在子宫内已有听觉、视觉和触觉，能感知外界环境传入子宫内的种种信息，并有一定的记忆力，因而对胎儿能够施行超早期教育。

广义的胎教还包括孕妇的精神卫生、内外环境乃至衣食住行，要避免一切不良刺激对胎儿的影响，并创造一切条件使胎儿健康生长。



## <<实用胎教知识一本通>>

### 编辑推荐

拥有《实用胎教知识一本通》，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。

孕产健康专家特别推荐。

五大关键，决定胎教成功与否，优生优孕：胎教成功的先决条件，孕期营养：为胎教提供物质保障，日常保健：给宝宝以最好的影响，安胎养胎：进一步巩固胎教成果，用心呵护：排除影响胎教的不利因素，父母胎教做得好，快乐宝宝智商高。

<<实用胎教知识一本通>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>