

# 《胎教胎养一本通》

## 图书基本信息

书名：《胎教胎养一本通》

13位ISBN编号：9787534557491

10位ISBN编号：7534557496

出版时间：2008-1

出版社：江苏科技

作者：屠海燕

页数：326

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《胎教胎养一本通》

## 内容概要

《胎教胎养一本通》是知性妈妈孕产一本通系列丛书之一。《胎教胎养一本通》的主题的胎教。全书按照怀胎10月的逐月顺序，分别介绍不同月份时期的胎教内容和方法。全书共分12章，最后两章，分别是分娩前后的教育和胎教课后的辅导。

## 书籍目录

首先 话说胎教1.胎教：一所胎儿的大学什么是胎教从实验看胎教从实例看胎教胎教研究的现状2.胎教，让我们成为合格的父母母亲是胎教的主角父亲是胎教的参与者记好胎教日记实用温馨的胎教方法介绍3.科学地进行胎教优生从科学的胎教开始立足于“胎养”，重点在“胎教”尝试胎教，但不要神化以平和的心态进行胎教4.胎教，从哪里起步从受孕时机的选择开始从孕前夫妇的身心准备开始从孕前的营养准备开始从孕前健康生活开始第1篇 第1个月的胎教（孕1-4周）教前必修课 宝宝像个小海马，准妈妈既高兴又紧张宝宝的发育：宝宝心脏开始形成准妈妈的变化：基础体温上升了爱是胎教的源泉准妈妈的心理调适：保持良好心态本月胎养辅导准妈妈发现早孕的征兆了怎么知道自己怀孕了推算好预产期孕期用药须谨慎提前安排产前检查孕早期营养要全面均衡孕早期的营养原则本月营养菜肴推荐和准爸爸谈一谈性生活现在锻炼还来得及关注高龄孕妇本月胎教方案准妈妈要调节好情绪，养精蓄锐准妈妈要调节好情绪制订一套胎教计划记好胎教日记本月胎教日记要点胎教法辅导：用呼唤沟通母子亲情——呼唤胎教法准爸爸全程胎教 关心妻子，积极参与胎教准爸爸要参与胎教准妈妈担心时，准爸爸要帮她放松下来准爸爸1月“胎教”第2篇 第2个月的胎教（孕5-8周）教前必修课 宝宝初具人形，准妈妈喜悦中夹杂着紧张宝宝的发育：主要脏器初具规模妈妈的变化：开始呕吐了宝宝的受教基石出准妈妈的心理调适：让喜悦代替紧张本月胎养辅导顺利度过早孕反应呕吐问题孕早期不适孕早期健康检查流产问题小心异位妊娠孕早期用药对策多摄入有助于胎儿大脑发育的营养素本月营养菜肴推荐孕母赶快改掉这些坏习惯不要养宠物本月胎教方案和准爸爸一起给宝宝起个名字呼唤胎教抚摸胎教音乐胎教本月胎教日记要点胎教法辅导：让胎儿感知父母的爱——抚摸胎教法准爸爸全程胎教充满爱心，积极参与制造氛围，积极参与准妈妈烦躁时，准爸爸要帮她平静下来准爸爸2月“胎教”第3篇 第3个月的胎教（孕9-12周）教前必修课 宝宝全身器官大致出现，准妈妈可不能忧郁宝宝的发育：全身器官大致出现妈妈的变化：肚子还是静悄悄的宝宝的受教基础准妈妈的心理调适：避免忧郁本月胎养辅导小心！不要流产要保胎吗小心肝炎关注葡萄胎孕母摄取的营养要均衡本月营养菜肴推荐做做广播操本月胎教方案每天记得轻拍着宝宝说：该醒醒了，小宝贝对话胎教触压抚摸腹教音乐胎教本月胎教日记要点胎教法辅导：把世界的美好对胎儿述说——对话胎教法准爸爸全程胎教 亲切地呼唤宝宝，激发妻子的爱子之情激发妻子对宝宝的爱准妈妈忧郁时，准爸爸要帮她愉快起来准爸爸3月“胎教”第4篇 第4个月的胎教（孕13-16周）教前必修课 宝宝的心音能测到了，准妈妈还是有点担心宝宝的发育：宝宝会做小动作了妈妈的变化：肚子微微突起来了宝宝的受教基础准妈妈的心理调适：别让担心困扰本月胎养辅导 尽早发现遗传病孕中期健康检查尽早发现胎儿遗传病家庭监测——胎心孕中期贫血关注妊娠合并心脏病孕中期的营养原则日常膳食建议本月营养菜肴推荐找回浪漫第5篇 第5个月的胎教（孕17-20周）教前必修课 宝宝已分男女，准妈妈想掩饰隆起的肚子宝宝的发育：宝宝在动了妈妈的变化：腹部逐渐地隆起宝宝的受教基础准妈妈的心理调适：没什么好害羞的 本月胎养辅导 切记进行两项特殊筛查胎动了家庭监测——胎动小心阴道出血恼人的妊娠皮肤病孕中期便秘避免孕母肥胖切记进行两项特殊筛查高龄产妇留意流产抓紧补铁、蛋白质和钙本月营养菜肴推荐睡觉也有科学床上运动乳房护理本月胎教方案 和宝宝一起做游戏游戏胎教触摸胎教音乐胎教语言胎教本月胎教日记要点胎教法辅导：帮助胎儿张开活动的翅膀——游戏胎教法准爸爸全程胎教 呵护妻子，做点“自我牺牲”给妻子更多的爱，主动承担家务准妈妈淡漠时，准爸爸要帮她积极起来准爸爸5月“胎教”第6篇 第6个月的胎教（孕21-24周）教前必修课 感觉到宝宝动得厉害了，准妈妈的情绪渐渐稳定宝宝的发育：生长加快妈妈的变化：腰背有时感到酸痛宝宝的受教基础准妈妈的心理调适：让情绪尽快稳定下来本月胎养辅导 平稳度过“多事”的孕中期家庭监测——胎位家庭监测——子宫高孕中期眩晕谨防妊娠期缺铁性贫血不舒服的腰背痛不安的瘙痒防治孕期阴道炎勿忘妊娠期糖尿病筛查注意补充维生素第7篇 第7个月的胎教（孕25-28周）教前必修课 宝宝身体完成基本构造，准妈妈心情真好宝宝的发育：相貌像个小老头妈妈的变化：出现浮肿了宝宝的受教基础准妈妈的心理调适：心情真不错本月胎养辅导 关注孕期异常孕晚期健康检查警惕前置胎盘真让人——头痛不要让静脉曲张发生家庭监测——称体重关注妊娠高血压综合征关注妊娠合并糖尿病不要忘了补锌不要忘了补碘孕晚期营养原则本月营养菜肴推荐不同以往的性生活腹带的运用本月胎教方案和宝宝说说悄悄话运动胎教对话、游戏胎教胎教传声器的运用本月胎教日记要点胎教法辅导：生命在于运动动胎教法准爸爸全程胎教 准爸爸不能做胎教的旁观者准爸爸能运用的训练方法准妈妈急切时，准爸爸要帮她缓和下来准爸爸7月“胎教”第8篇 第8个月的胎教（孕29-32周）教前必修课 宝宝迅速成长，位置渐渐固定；准妈妈不要焦虑宝宝的发育：宝宝会作出反应

了妈妈的变化：身体负担变重宝宝的受教基础准妈妈的心理调适：不要焦虑本月胎养辅导 小心浮肿严重别让浮肿严重小心早产难忍的腿脚抽筋胎位矫正并不难关注妊娠中毒症关注妊娠肝内胆汁淤积症继续补充钙、镁、锌、维生素和蛋白质本月营养菜肴推荐第9篇 第9个月的胎教（孕33-36周）教前必修课宝宝若提前出生，能成活了；准妈妈可有点等不及了宝宝的发育：宝宝能呼吸了妈妈的变化：子宫成倒梨状宝宝的受教基础准妈妈的心理调适：可别着急哦本月胎养辅导制订分娩计划痛苦的痔孕晚期尿频关注臀位妊娠高危妊娠者需做胎心电子监测多吃海洋食品本月营养菜肴推荐制订分娩计划找到双方合意的感觉本月胎熬方案 为宝宝做智力训练联想胎教美育胎教音乐胎教对话、语言、运动及光照胎教本月胎教日记要点胎教法辅导：把美妙的感受和美传递给胎儿——联想和美育胎教法准妈妈全程胎教体贴妻子，是一种间接“胎教”准妈妈可以进行“间接胎教”准妈妈焦急时，准妈妈要帮她安下心来准妈妈9月“胎教”第10篇 第10个月的胎教（孕37-40周）教前必修课宝宝红润丰满，准妈妈要时刻准备着宝宝的发育：一直睡着的“小懒虫”妈妈的变化：分娩的迹象还没有宝宝的受教基础准妈妈的心理调适：别让情绪反复本月胎养辅导 关注危险的信号过期妊娠关注胎动羊水早破假性宫缩危险的信号保证营养，限制脂肪和糖本月营养菜肴推荐停止性生活本月胎教方案 和准妈妈一起静待宝宝的降临怡情胎教适度的语言、音乐胎教本月胎教日记要点胎教法辅导：以良好的心境影响胎儿——怡情胎教法准妈妈全程胎教 准妈妈在怡情胎教中的责任准爸爸的怡情胎教责任义不容辞准妈妈紧张时，准妈妈要帮她沉着起来准妈妈10月“胎教”第11篇 分娩前后的教育分娩前必修课 别让你的忐忑不安影响宝宝，准妈妈要严阵以待调整好分娩心理做好分娩前的准备分娩辅导 积极配合，迎接宝宝的到来分娩的信号分娩的几个阶段分娩期及时进食分娩期营养餐推荐分娩时的胎教方案孕母配合好生产就是最好的“胎教”孕母要配合好生产丈夫的作用新手爸爸新生二教育 总结孕期胎教，衔接好早期教育胎教日记——全面的胎教总结新生儿刺激训练新手父母要做好胎教与早教的连接——新生儿的教育最后 胎教课后辅导1.胎儿大学及相关网站介绍最早的胎儿大学胎儿大学主要课程国内胎儿大学介绍“好妈妈”网站链接2.给母亲的最美妙的触动——胎教乐曲赏析胎教音乐选择原则如何欣赏胎教乐曲胎教音乐曲目推荐胎教音乐意境赏析3.给母亲的最美好的联想——胎教美术作品赏析通过欣赏美术作品进行美育胎教美术作品视觉赏析4.给母亲的最动情的表达——胎教儿歌民谣胎教儿歌民谣选



**新生儿对心搏声反应实验** 让我们再看看科学家的胎教实验。在某家医院的育婴室里，让实验组120名正常的新生儿夜以继日、毫不间断地听一种复制的85分贝、每分钟72跳的正常心搏声，除每隔4小时送往母亲处喂奶这一短暂间断外，婴儿所有时间都在育婴室里；对照组的120名正常新生儿则安置在另一间没有心搏声的育婴室里。4天后，听心搏声的新生儿70%增加了体重，而对照组的新生儿只有33%增加了体重。实验还对两个育婴室里的新生儿哭叫的时间进行了测算，结果显示，听心搏声的新生儿哭叫时间占38%，而对照组新生儿哭叫时间为60%。由于这两组新生儿的饮食没有重大差别，因此，有理由相信，应该是由于听心搏声的新生儿哭叫时间少，从而增加了休息时间。这个实验从表面上看，是在测定新生儿对心搏声的反应，实际上它是在模拟胎儿在出生前所处的母体环境，并力求探索胎儿对这个生前环境的感受。毫无疑问，每一位母亲都有心搏声，而且这种节奏均匀的声音一刻不停地伴随着胎儿直到出生，胎儿熟悉这种声音并有一定的习惯感和印象。实验结果证明，胎儿对母体的环境是有记忆和反应的，这就为胎教实施找到了科学的依据；同时也表明，孕妇的平和心态带来的节奏均匀、声音柔和的心搏声，有助于胎儿的安宁和静养。

**婴幼儿对心搏声反应实验** 科学家又对26名从1.5岁到4岁的在收养院等待别人收养的孩子进行了实验。科学家们把他们分成4组：一组睡在一间有每分钟72次正常心搏的二联搏动声的房中；一组睡在一间有每分钟72次四节拍器发出的单搏声的房中；一组睡在一间播放催眠曲的房中；一组睡在一间没有任何声响的房中。所有的孩子都轮流在上述4种条件下睡觉，每种条件睡4个晚上，实验人员记录下了使每个孩子入睡所需的时间。结果显示，处在有心搏声条件下的孩子，入睡所需时间大约是其余条件下的一半；在其余3种没有心搏声的条件下，孩子们入睡所需的时间是差不多的，往往是几个小时或更多一些。可见，心搏声具有其他声音所达不到的效果。

科学家的实验再一次证明了新生儿以及婴幼儿对类似母亲孕体中的心搏声有明显的反应，从而推断出胎儿在孕妇体内不仅有一定的听力，而且具有记忆力，进而得出推论：胎儿在孕妇体内具有记忆地学习的可能性。

**从实例看胎教** 国内外心连学家、行为遗传学家们通过许多成功的实验以及现实生活中发生的实例，来证明和解释着胎教的合理性。

**唐山地震后遗症实例** 1976年7月28日，我国唐山市发生了一场罕见的毁灭性的大地震，意外的灾难给幸存者尤其是孕妇们带来了巨大的精神刺激。10年后的调查表明，这场灾难也给母腹中的胎儿留下了“后遗症”。为了考察这场严重的自然灾害对当时正在母腹中的儿童有无影响，研究者挑选了350名孕育于灾后，并于1976年7月28日至1977年5月30日在唐山出生的儿童，分为地震组206名、对照组144名。地震组儿童的母亲在孕期均遭受过震灾，而对照组是同期出生于外地，后来在唐山定居的孩子，他们的母亲在孕期身体健康，分娩时无产伤，以后也没有患过影响智力的疾病。医生对他们进行了一次身体检查和智力测验，虽然两组体检无明显差异，但智力测试结果表明，地震组的智力低于对照组，再进一步进行智商测定，两组表现出更明显的差异：地震组平均智商为81.7，而对照组为93.1。

由于人类神经系统进化程度高，如果孕妇在怀孕36周前胎儿脑发育时受到刺激，易造成胎儿脑畸形；孕妇严重恐惧和长期悲伤，虽然导致体内胎儿畸形的实例较少，但能通过大脑神经影响下一代智能，降低后代的行为水平。所以，孕妇在孕期内受到精神紧张和焦虑不安的不良刺激，能影响到胎儿的脑发育。而地震对人们的影响无疑是综合性的，顷刻之间天崩地裂、房屋倒塌、亲人伤亡、财产受损、满目疮痍的悲惨景象强烈地刺激着人们，这种突然的从未体验过的非常事件，给当时的孕妇造成了心灵上强烈的震撼和应激反应，这些不但会直接成为个体心理的致病因素，而且还能间接地影响胎儿的发育和成熟。在地震组206名儿童的母亲中，就有87%以上在地震中失去了直系亲属。胎儿的大脑在胚胎形成后即开始发育，并且一直持续到孩子出生后的一段时间，所以母亲在孕期内受到损害，尤其是精神上的创伤和刺激，便会对胎儿的神经系统发育带来不良影响。唐山地震的实例，也证明了孕妇的情绪和心理状态对胎儿的智力形成有着直接的影响。

**音乐家经历实例** 前苏联著名小提琴家昂尼德·科根曾有这样一段有趣的经历，为了在一次音乐会上演奏前苏联作曲家创作的新乐曲，短期练习时他让怀孕的妻子为他伴奏。当时，他的妻子已近临产，不久就生下了他的儿子。几年以后，他的儿子到了4岁，学习拉小提琴。有一次，他的儿子突然拉出一支他从没有教过的乐曲旋律，仔细一听，回忆起来正是当年他让妻子为他伴奏时练习的那支乐曲。他记得，那支曲子他仅在那次音乐会上演奏过一次，后来自己再未演奏过，亦未灌制成唱片，他的儿子出生以来也从没有听过那支乐曲，而儿子竟然演奏了出来，这实在是不可思议，他真为胎儿在母体内潜在的记忆能力感到惊叹。

**比库博士治疗实例** 催眠疗法的先驱人物比库博士曾经治疗过一位患者，这位患者的情况也清楚地证明了胎儿期的潜

在记忆对人的一生能产生巨大的影响。这位患者的病症很奇怪，每当他感受到剧烈不安时，全身常出现暂时性的发热感觉。为查明原因，比库博士将患者引入睡眠状态，于是这位患者渐渐“回忆”到胎儿时期，“回想”起当时发生的重大事情。患者在讲述胎儿7个月以前的情况时，语调平缓，神情自若，可当他开始讲述其后的情况时，突然嘴角僵硬，浑身颤抖，身体发热，露出惊惧的神色。显而易见，这位患者“回忆”起了导致他出现这一症状的胎儿时期的体验，然而，其原因又何在呢？数月后，比库博士走访了这位患者的母亲，据患者的母亲说，当她妊娠7个月后曾试图用洗热水浴的方法堕胎。原来，惧怕被抛弃是这位患者“病征”的真正缘由，而这种“病因”竟来自胎儿时期的感受以及对感受的“记忆”。那么，患者又是怎样拥有这种“记忆”并在成年后产生病征的呢？我们知道，胎儿在出生前数月内，迅速增大的记忆储存促进了“自我”的形成，并开始引导胎儿行为的发展，这使胎儿的行为渐趋复杂、成熟，从而产生了感觉以及“记忆”。而在某一阶段内，人的对立情绪皆起源于记忆，不管这一记忆是有意识的还是无意识的。比库博士所治疗的患者，在他的记忆中并未储存不安的发生源，然而从其发生源中产生的恐怖却并未因此而销声匿迹，所以20年来，胎儿期的深刻“记忆”一直潜在地支配着他的行为。

# 《胎教胎养一本通》

## 编辑推荐

《胎教胎养一本通》的主题的胎教。全书按照怀胎10月的逐月顺序，分别介绍不同月份时期的胎教内容和方法。全书共分12章，最后两章，分别是分娩前后的教育和胎教课后的辅导。《胎教胎养一本通》为准妈妈全程指导，实用体贴，绝对是你怀孕期间的最佳帮手。

# 《胎教胎养一本通》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)