

<<胎教是件快乐的事>>

图书基本信息

书名：<<胎教是件快乐的事>>

13位ISBN编号：9787511222800

10位ISBN编号：7511222803

出版时间：2012-7

出版时间：光明日报出版社

作者：排骨汤圆

页数：138

字数：93000

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>

<<胎教是件快乐的事>>

前言

引子 Antenatal Training 北纬30.3°的11月末，杭州26 °的气温让人险些忘记了节气已过小雪。

在这个冬暖花开的午后，带着已经步入九月龄的小小排闲步在西子湖畔杨公堤旁的杭州花圃，原来幸福就这么简单。

思绪飘回到一年前的这个时候，挺着硕大肚子的兔妈把自己的QQ签名改成了--爱宝宝，爱老公，爱生活…… 曾经向往的自由不羁的生活，因为这个意外来到的小生命，从此改变了轨迹。

和所有准字辈的爸爸妈妈一样，当兔妈被冠以“准妈妈”头衔时，生活的重心从我变成了我和宝宝。

于是一个时髦的词在兔妈的生活中隆重登场--胎教。

怀孕时兔妈偶尔会写点宝宝孕记，兔爸名叫小排，他说好文一定要有三要素：够新、幽默、实用，本着这个原则，兔妈打算回忆自己的“胎教经历”，谨此献给那些正在怀孕、怀过孕、让人怀孕的人类。

……

<<胎教是件快乐的事>>

内容概要

优生优育观念早已深入人心，胎教更是不容忽视。

胎教让孩子不哭闹，让妈妈更安心，让爸爸更负责！

图文结合教你如何如何进行胎教！

幽默语言让你轻松阅读理解，在快乐中掌握胎教的精髓！

《胎教是件快乐的事：有胎教的孩子未来大不同》涉及饮食胎教、生活习性胎教、音乐胎教、绘画胎教、语言胎教、知识胎教、运动胎教、抚摸胎教、环境胎教、性格胎教、情绪胎教以及上班族如何进行胎教等，并特设答疑篇将网上搜索频率高的“疑难杂症”一一解答，让新手妈妈们轻松进行胎教，快乐度过孕期！

<<胎教是件快乐的事>>

作者简介

排骨汤圆，安徽大学新闻传播学院出身，资深记者、编辑一枚。
2011年，家里诞生了可爱无敌兔宝宝，所以朋友赠了花名兔妈。
乐观、执著，还有些选择性焦虑症的兔妈，就是传说中实施独生子女政策的第一代人。
曾采访过多位胎教专家，拜读过N多胎教书籍，在胎教、育儿实践中形成了自己独到的理念。
同时作为资深版主活跃于各个亲子论坛，和众多准妈妈分享自己的胎教心得，受到大力追捧！

<<胎教是件快乐的事>>

书籍目录

引子
备孕篇
怀孕篇
产检篇
胎教篇
准爸妈要知道的胎教秘密
饮食胎教
生活习性胎教
音乐胎教
绘画胎教
语言胎教
知识胎教
运动胎教
抚摸胎教
环境胎教
性格胎教
情绪胎教
总结篇
答疑篇
后记

<<胎教是件快乐的事>>

章节摘录

第一章 备孕篇 PREPARATION OF PREGNANCY 孕前准备是优孕的关键，却往往最容易被忽略，与意外惊喜相比，期待中的宝贝则是父母爱的结晶、情的延续、灵的升华。恰当的孕前准备能让孩子决胜在起跑线上，孕前点点滴滴的付出和努力能无限扩大到孩子的未来上。

从蜜月开始，兔妈和小排就开始把造人计划提上日程。

电视剧里经常上演激情一夜后就怀上宝宝的情节，这么狗血且不负责任的剧情对兔妈的刺激太大了。于是在蜜月出发前，兔妈就信誓旦旦地昭告闺蜜们--要带个蜜月宝宝回来！

现实离想象总是有些距离，水清沙白的马尔代夫没有让兔妈成功怀上蜜月宝宝，这让新婚的兔妈多少有些沮丧。

不过兔妈一位在医院工作的医生朋友却告诉兔妈，其实蜜月宝宝虽然听起来很浪漫，但是从医学角度来说，医生都会建议准爸妈在心理、生理都有所准备的情况下考虑怀孕，所以蜜月宝宝肯定不是最好的选择。

为什么呢？

作为过来人的兔妈觉得有必要在这里向各位姐妹传达一下这位医生朋友的观点。

各位姐妹回忆一下，结婚时新娘子是不是最累的？

婚礼前要准备宴会上吃的用的，布置新房，还要精心打扮，好人也会累个半死。

婚礼当天，新娘还要一桌桌敬酒，一个个嘉宾都要应酬，自己饭也吃不好，等人走席散时，已经筋疲力尽了。

体力不佳不说，精神也十分疲惫，身体状况肯定不是最佳了。

蜜月的时候虽然心情愉悦，但是每天奔波在旅途中，其实也是一件非常劳心劳力的事情，这个时候精子、卵子也是疲劳不堪。

不过最主要的是，兔妈觉得现在生娃得讲究质量，孕检可马虎不得。

咱们要争取一次性生个聪明、健康、可爱的小宝贝，所以即便像兔妈这么不讲究的大懒人也不敢对孕前检查马虎。

兔妈的医生朋友说，孕前检查的种类太多了，至于需要做哪些检查，还是听医生的。

下面兔妈就简单列一下一般孕前必须检查的一些项目，供各位姐妹参考。

准妈咪的孕前检查 检查一：生殖系统 这项检查估计是大家最熟悉不过的妇科检查了，反正兔妈每年单位体检的时候都要遭遇一回。

如果真的确定想要宝宝了，这是必不可少的检查内容哦，目的就是确定准妈妈是否有妇科疾病，如患有性传播疾病，医生会建议你最好先彻底治疗，然后再怀孕，否则会引起流产、早产等危险。

按照兔妈无数次检查的经验，只要尽量放轻松，就不太会有不适感。

检查二：脱畸全套 据说60%~70%的女性都会感染上风疹病毒，一旦感染，特别是妊娠头三个月，会引起流产和胎儿畸形。

所以检查很必要，一旦发现感染，那就早发现早治疗。

啰嗦一句，各位家有宠物的准妈妈千万别掉以轻心，不怕一万，只怕万一。

另外兔妈还想科普一下，宠物的粪便是传播源，生猪肉和内脏也是传播源，而且绝对排在宠物前面哦，所以爱吃火锅的妈妈记得要涮熟。

检查三：肝功能 医生告诉兔妈，如果母亲是肝炎患者，怀孕后会造胎儿早产等后果，肝炎病毒还可直接传播给孩子。

检查四：尿常规 10个月的孕期对母亲的肾脏系统是一个巨大的考验，这项检查有助于肾脏疾患的早期诊断。

检查五：口腔检查 如果孕期牙齿要是痛起来了，绝对让孕妈妈生不如死，因为用药会对胎儿有影响，但是不治疗又会疼得让你寝食难安很棘手。

提前做个小小的检查，就是防患于未然。

如果牙齿没有其他问题，只需洁牙就可以了，如果牙齿损坏严重，就必须拔牙。

检查六：妇科内分泌 这项检查包括卵泡促激素、黄体生存激素等6个项目。

<<胎教是件快乐的事>>

一般月经不调又想怀孕的姐妹去医院，医生都会让你做个内分泌检查。

兔妈虽然不属于不孕不育的人群，但是因为月经不调，一度担心自己的激素不平衡，后来在医生的建议下做了这项检查。

检查七：ABO溶血 如果准妈妈的血型为O型，准爸爸为A型、B型，或者有不明原因的流产史，为了避免婴儿发生溶血症，医生通常会建议做这项检查。

检查八：染色体异常 检查遗传性疾病，一般在孕前三个月进行。

小贴士 如今生娃讲究质量，婚检不能少，孕检也别偷懒哦。

第二章 怀孕篇 PREGNANCY 2010年的夏天，验孕试纸上的两道杠来得有些意外和惊喜，小小排当着中队长在兔妈的肚子里扎根了。

这一年，兔妈憧憬着二人世界向三口之家的华丽转变。

天使都是当着中队长来的 2010年7月，杭州的夏天热得有些让人透不过气来，好在非洲最南端的国度正在上演四年一次的足球盛宴，这让兔妈原本固定的计划表陡然增加了不少乐趣，工作、看球、夜宵、睡觉……日子过得很是惬意。

终于，当时还没升级为兔爸的小排同学开始不淡定了，隔三差五、苦口婆心地开始旁敲侧击--“你过的简直是欧洲时间，看球都不用倒时差啊，以后你生的宝宝肯定是一夜猫

子……”好吧，这让身在东八区，却又没心没肺地过着欧洲时间的兔妈情何以堪啊！

在某个清晨，兔妈躺在床上娇滴滴地跟小排念叨大姨妈迟迟未到。

估计大家这时都会鄙视我们夫妻俩，大姨妈迟迟没来，居然没有往怀孕的方面去想，人是不能没有生活常识到这样的地步的！

说到这里兔妈忍不住掩面，鉴于兔妈的非正常生物钟，大姨妈已经没啥规律了，记得之前有那么几次，兔妈总是异常激动地向小排同学宣告：我要当妈了！

于是淘宝来一堆验孕试纸放在家里，可惜每次验孕的结果总是很不给力。

乌龙摆多了，小排自然有免疫力了，不过兔妈自己每次都会乐此不疲地消灭试纸。

这一次，兔妈一如既往地内心深处真心怀疑：这次应该是真的中标了吧！

好吧，一骨碌翻身起床奔到厕所，翻箱倒柜地找出了试纸，五分钟后，若隐若现的两道杠出现了，不过在兔妈眼里那简直就是华丽丽的中队长啊。

于是兔妈迅速奔回卧室把这个利好消息告诉了小排。

小排同学居然没有像电视剧里那些准爸爸一样，立刻抱起兔妈转两个圈，然后在那里大呼：我终于要当爸爸了。

天理何在啊！

愣了两秒钟，小排同学开始亲自验证那两道杠的真实性，端详了半天以后，说了一句特让兔妈沮丧的话：“这都淡得跟没有似的，这次不会又是诈孕吧！

” 第二天，兔妈起了个大早，一看小排出门上班，立刻奔到家门口的社区医院求真相。

排队等候时，兔妈又忍不住开始歪歪一颗豆芽菜正在自己肚子里生根发芽，请原谅当时那个没有丝毫孕期知识的兔妈，是多么的无知啊。

终于轮到兔妈了，兔妈很无厘头地跟医生说：“我自己测过好像怀孕了，要不你再给我测一下？

” 于是又是一次尿检，依然用的是试纸，中队长也没有比前一天显得更张扬，只不过见多识广的医生看了一眼以后，就坚定地病历上给兔妈写下了“早孕”两字。

兔妈欢天喜地捧着病历走出了医院大门。

抬头望了望当空烈日，在心底大声喊着：天使原来是当着中队长来的！

与所有的准妈妈一样，兔妈是怀着一颗充满希望的心成功升级为“中队长”的。

欣喜和兴奋劲儿过去以后，兔妈又开始如怨妇般自卑了。

为什么呢？

看多了现在很多小夫妻的备孕经历，兔妈总觉得自己太不称职了，看看人家那讲究的样子，男的戒烟戒酒，女的补这补那，自己却连个正常的作息时间都保证不了，这一度让兔妈灰心到了极点，觉得自己的娃已经输在起跑线上了。

加上宝宝来得有点突然，之前兔妈都没有看过关于怀孕的书，连补叶酸这事儿都是听了闺蜜的

<<胎教是件快乐的事>>

话后行动的。

估计那会儿兔妈是准妈妈队伍里最无知的一员了。

至于胎教在兔妈的印象里，那就更是模糊的概念，反正当时兔妈认为，胎教不过是让肚子里的娃有空听一下轻音乐而已。

现在回想起来，自己都忍不住要鄙视自己的无知。

万幸的是，兔妈自认为是个超有责任心和母爱精神的妈妈。

有了宝宝以后，兔妈的责任感瞬间被激发了。

很久都没有静下心来看书的兔妈，一时间买了不少孕期健康的书，有空就爬上QQ请教身边那些升级成功的女朋友。

本着一颗好好学习、天天向上的心，兔妈终于从一个毫无孕期常识的out准妈咪，成功变身为朋友眼里的育儿达人。

当然，说是育儿达人，那真的是玩笑话，兔妈知道自己不是专业人士，只是和其他妈妈一样，想让自己的宝宝能够在肚子里健康地发育。

之所以翻了许多书，找了很多资料，就是不想因为兔妈的无知，而对宝宝的生长发育有什么影响。

第三章 产检篇 PREGNANCY CHECK-UPS 在我国有13.20‰的先天缺陷儿出生，因此，所有有条件的孕妇都应该参加产检，保证孕妈妈的身体健康，防止先天缺陷儿的出生。

孕育健康宝宝，孕妈妈们从产检开始吧！

唐筛、糖筛，傻傻分不清楚 怀孕的时候每次去医院做检查，总是看到一个孕妇被一大家子人前拥后簇，兔妈就经常和老公开玩笑说，做孕妇真的是享受皇太后般的待遇。

这当然是玩笑话，不过由此也可见现在生一个健康快乐的宝宝对每个家庭来说是件多么重要的事。

围产检查除了一般的听胎心、量体重腹围、摸胎位等，还有两项兔妈想特别说的就是唐筛与糖筛，这是很多孕妈妈都要纠结一番的两项检查。

这两项听起来名字很接近的检查，甚至让很多新手准妈妈都傻傻分不清楚。

唐筛要检查什么？

各位准妈妈又需要注意啥呢？

唐筛检查是唐氏综合症产前筛选检查的简称，目的是通过验血来判断胎儿患有唐氏症的危险程度，一般来说，在怀孕15周-20周期间，医生就会让你进行这项检查。

兔妈第一次孕检时，医生就告诉兔妈有几个可选的孕期检查，需要兔妈自己决定做还是不做。

其中有个很重要的检查就是唐氏筛查。

这个检查主要是检查宝宝会不会得唐氏综合症(也叫蒙古种型症、先天愚型)，如果一旦得上这个病，宝宝就会智力低下，外表畸形，发育迟缓，一般寿命也不长。

兔妈在怀孕的时候看过很多资料，现代医学研究证明，唐氏症胎儿并不是高龄孕妇的专利，虽然35岁以上的高龄孕妇与唐氏症有密切关系，并且年龄愈高，生出唐氏症患儿的几率也越大，但是年轻女性也有可能生出唐氏症患者。

兔妈看到过一组国外专家研究数据，只有20%的唐氏症胎儿出现在高龄孕妇，其他80%的唐氏症胎儿出生在小于35岁的年轻孕妇。

所以各位准妈妈千万别以为只有高龄孕妇才需要接受唐氏筛查。

但是兔妈之所以纠结就在于，唐筛的正确性不高，也就是说如果宝宝正常，还是有40%的几率测出阳性结果。

如果唐筛测出阳性结果，则需要做羊水穿刺来确诊，而羊刺手术有10%的几率会造成孕妇流产。

即使唐筛结果是阴性，也有可能生出唐氏宝宝。

这样就导致，不做唐筛担心，做了唐筛还是要担心，万一得了阳性报告，还要承担做羊刺的风险……你说这是不是很折腾人？

兔妈有个朋友，由于体质较差，在妊娠初期便孕吐得厉害，孕期营养跟不上，到了怀孕快两个月的时候，又出现了流产的征兆，吓得全家人陪她跑到医院里做B超，经过一番努力，孩子总算保住了，但是医生却要求她做次唐氏筛选检查。

本来兔妈的朋友以为这项检查不过是走走形式而已，因为她和老公身体都很好，两家祖上也没有

<<胎教是件快乐的事>>

什么遗传病，不过既然有这个孕期检查项目，就做一下，好让自己和家人放心，于是便抽空到医院做了检查。

到了取化验结果的那天，医生却告诉夫妇两人，化验结果上的风险值非常高，需要做进一步的羊水穿刺检查！

OMG！

面对着这样的检查结果，兔妈的朋友一度心情低落到崩溃边缘，但她决心保住胎儿，于是夫妇两人转移到另外两家大医院再做检查，幸好这次的结果所有数值完全都在安全范围之内，这才让一家人松了一口气。

5个月后，宝宝顺利出生，在新生儿检查中，女儿的各项指标都非常正常。

那什么又是糖筛检查呢？

作为过来人，在这么多的围产期检查中，兔妈特别想提醒一下各位准妈妈要重视糖筛检查。

什么是糖筛检查呢？

相信很多准妈妈对这项检查的名字都很熟悉。

如果你到了孕24周-28周的时候，你去医院做围产检查，医生肯定会告诉你，要给你进行糖尿病筛查，简称糖筛检查。

如果糖筛不达标的话，医生都会建议继续做糖耐检查，以确诊准妈妈有无妊娠合并糖尿病。

因为怀孕期间的糖尿病对孕妇和胎宝宝的危害真的非常大，如果特别严重，甚至会威胁妈妈和宝宝的安全。

兔妈在孕26周的时候做了这项检查，和很多准妈妈有一样的经历：饿了12个小时，一大清早头晕眼花地去医院，灌了巨难喝的葡萄糖水，等了一个小时，抽了几大管子血，一番折腾后，却被告知血糖值超标了（血糖值 $\geq 7.8\text{mmol}$ 为糖筛查异常）。

之前怀孕的时候就在网上看到很多准妈妈都抱怨自己糖筛检查没过关，后来轮到自己检查时，也是指数超标，于是担惊受怕了一个多星期后，再次跑到医院做糖耐检查。

谢天谢地，这次终于所有指数都在参考值范围内了。

为什么兔妈要如此隆重地费笔墨说糖筛呢？

因为兔妈以身试法的结果表明，糖筛很受罪，糖耐更受罪，多花钱不说，那个难喝到极点的葡萄糖水会让很多孕妇喝下去就吐出来，于是医生又会让你继续喝……想想，多么悲催的经历。

另一个更主要的原因是，如果真的不达标，那么患妊娠糖尿病的可能性就比较大了，那就是个更悲催的事情。

网上关于糖筛检查的攻略不少，兔妈根据自己的经验，给姐妹们总结了以下几条： 1、检查前两周减少淀粉（面食）、糖分的摄入，不吃高油脂食品，尽量不吃含糖食品，就连水果都要限量，尤其是含糖量高的水果，如果实在想吃，就吃点猕猴桃、黄瓜、番茄等糖分不高的。

多饮水并适度运动。

饭后多散步以消耗掉过多的糖分。

2、糖筛或糖耐前一天，最好以吃清淡的素食为主，米饭也最好少吃。

做个清炒苦瓜，降血糖。

晚上8点以后不要进食，水也少喝。

3、喝糖粉的时候不要太快，慢慢喝，一点一点地喝，不要一口喝完，要在3到5分钟之内喝完。

喝完最好多走动，这样一个小时内能量会有所消耗，会帮助降低血糖浓度。

小贴士 无论是唐氏筛查还是糖筛查，都不是百分之百准确的。

一旦检查单上出现上上下下的箭头，各位姐妹也不用太慌张，要有乐观的心情，当然最主要的还是听从医生的意见，必要时找大医院检查。

第四章 胎教篇 ANTENATAL TRAINING 胎教不是准妈妈一个人的事，那么准爸爸们又该在孕期做些什么？

各位新手上路的准爸妈，从你们计划创造新生命的那一天开始，胎教就是任重而道远的“事业”，它将一直伴随着你们迎接爱的结晶。

不为胎教而胎教 其实小排和兔妈是两个固执的人，兔妈有个闺蜜曾经花了上万元去报名参加

<<胎教是件快乐的事>>

胎教培训班，那个闺蜜后来把她在培训班学来的那套胎教方式告诉了兔妈和小排，但是这个“天价”培训班的胎教方式让兔妈和小排都很排斥。

倒不是小排和兔妈反感胎教，也不是舍不得为孩子花钱，只是兔妈和小排想把胎教变成爸爸妈妈和孩子之间最初的沟通，而不是带着功利和现实的目的，把它当成一个计划来完成。

在这一点上，小排和兔妈总是坚定不移地站在同一阵地。

在埋头苦读了无数孕妇胎教书籍后，胎教在兔妈心中的地位越来越神圣。

根据兔妈的读书心得，在怀孕期间，孕妈妈在日常生活中与宝宝的任何相处和互动都是胎教的一部分。

兔妈的理解就是，胎教无时不能，无处不在。

所以在本书开始之前，兔妈要先讲讲关于胎教的一些事儿，让一些对胎教还有误解的准妈妈，能认识到胎教对于宝宝和你来说，都该是一件快乐的事，而非负担。

1、胎教的目的是什么？

兔妈不知道大多数妈妈在看到这个问题的时候是啥答案，但是兔妈想最初的目的应该都是想让宝宝更聪明更健康吧。

小排和兔妈都是普通人，所以不期望宝宝一出生就是个天才。

怀孕的时候兔妈成天挂在嘴上的一句话就是，只要娃儿健康就行了。

最夸张的是，兔妈在产房听到儿子啼哭的那一刻，第一反应是让陪产的小排快去看看宝宝的手指脚趾是不是五个，现在想起来自己都是一头黑线。

话说回来，按照国外专家的研究，胎教的目的在于激发胎宝宝内部的潜力。

所谓“胎儿都是天才”，并不是说胎宝宝都可以成为天才，而是指处在这个时期的胎宝宝都存在可以激发的潜力，他们已经能够接受教育，这也是胎教为什么如此重要的原因。

2、胎教从什么时候开始？

这个问题真的是见仁见智啊，兔妈翻了很多资料，有专家说应该从怀孕后的第一个月开始，也有的说要从怀孕后第六个月开始（他们认为宝宝在第五、六个月期间开始对外界有强烈意识，这个时候父母传达关爱最容易被感知）。

好吧，既然版本这么多，兔妈还是秉承“宜早不宜迟”的观念。

兔妈在知道怀孕后，就抱着一颗平常心，虽然咱没有刻板地要求自己每天要和宝宝对话半小时，也没有为了宝宝而强迫自己听莫扎特，但是兔妈一直在内心深处肯定地告诉自己--“兔妈很好很强大，兔妈的宝宝有一个最健康的母体成长环境。”

之前看多了身边的姐妹怀孕时一惊一乍的样子，全家人围着她团团转，其实完全没有必要，妈妈如果抱着一颗平常心，肚子里的宝宝也是会感知到的哦。

3、开发右脑就能生出天才宝宝吗？

虽然小排一直觉得自己脑大聪明，但是兔妈却觉得他那个大脑袋只是印证了“大头大头下雨不愁”这句话而已，加上兔妈深有自知之明，知道自己只是不折不扣的普通青年，所以兔妈一早就放弃了天才宝宝的梦想。

当然，如果宝宝将来能成为爱因斯坦那样的科学家，兔妈也是能够欣然接受的。

自打知道怀孕起，兔妈就深刻地认识到，很多事情是可遇而不可求的。

对于很多胎教的书上都说胎儿拥有超能力，而这种超能力来自于右脑开发的说法，兔妈心里就打上了个大大的问号，超能力是啥？

于是脑子里立刻闪现奥特曼大战小怪兽的画面。

好吧，兔妈又开始天马行空了。

言归正传，说回宝宝的超能力，兔妈先来讲个小故事吧。

1991年4月，日本的一个民间教育科研机构所属的“母亲中心”，通过一些年轻母亲对她们3-4岁的宝宝做了一个调查，诱导孩子们尽量回忆出生前在母腹中的感觉，得到的回答令人惊叹不已。

“好像在鸡蛋壳里，挤得好难受，像皮球一样团成一团儿。”

“里面有棵树，围着它挺好玩儿的，它总是抓着我怕我掉下来。”

<<胎教是件快乐的事>>

”这些三四岁的孩子对提问的含义未必能完全理解，但调查结果无疑揭示了目前尚鲜为人知的胎儿智能的存在。

在鹿儿岛市立医院的新生儿中心，专家们用一种“自然摇车”研究了新生儿对其面临的陌生环境的反应。

出生之前的母体子宫内是个昏暗、安稳的小天地，随着母亲的活动，胎儿在羊水中摇荡，胎盘血流的汨汨作响造成一种舒适温馨的氛围。

可一旦离开这里，作为婴儿置身于声光交汇、骤然降温的人世，他便显得不安起来，这时母亲大都不理解婴儿哭闹的缘由。

可是若把他放到“自然摇车”上，里面接近子宫环境的氛围会使婴儿马上安静下来，模拟的血管脉动音，羊水的漂浮感，昏暗的小空间让他觉得又回到了记忆中的子宫。

据说通过仪器对胎儿眼球进行观察，孕30周的胎儿眼球出现规律性活动，同时伴随有口唇蠕动，到怀孕末期，这一变化明显地以50分钟为一周期交替出现。

眼球活动时胎儿进入浅睡眠状态，相当于我们在梦中的情景。

眼球活动频繁时便进入觉醒状态，这时，男性胎儿的小雀雀还会不时勃起。

处在兴奋状态的母亲情绪因素使体内肾上腺素的分泌增加并通过胎盘传给胎儿，受其影响，胎儿便加快胎动。

同样，胎儿也会通过这一沟通渠道给母亲传递信息。

国外有种新观点，认为临产时孕子宫的收缩就是来自胎儿分泌的催乳激素的作用，这种激素的信息含义可解释为“让我到外面去”。

所以国外有些专家认为宝宝出生的时刻实际上是由胎儿自己决定的。

母亲与胎儿之间这种不可思议的双向沟通确实潜藏着胎儿意识上的能力。

宝宝的超能力听起来很神奇吧，在听了这个小故事之后，兔妈更加坚定了把胎教进行到底的想法。

4、父母的爱是一切的基础 大家都说孩子是父母爱情的结晶，现在生个宝宝，对每个家庭来说都是一件极为隆重的大事。

兔妈刚怀孕的时候，一个姐妹就跟兔妈说，这是女人一生中最幸福的时刻。

虽然妊娠反应可能让准妈妈寝食不安，但是家人对你的关心，以及孕育一个新生命所带来的成就感，足以在心理上弥补这些身体上的不适。

兔妈不是个矫情的主儿，咱家小排也不是韩剧里那些浪漫体贴的男猪脚，但是在兔妈顶着超大肚子的那段艰苦岁月里，小排对兔妈和胎宝宝的关爱程度，绝对可以打全五分。

十月怀胎对准妈妈来说不仅是一个孕育生命的生理过程，也是一段艰辛的心路历程，在这个过程中实施胎教，对宝宝的父母来说都是爱心和耐心的挑战。

父母能否坚持下来，能否充满爱心地与胎儿沟通、交流，是胎教最终能否成功的关键。

父母实施胎教的爱心越强烈，胎教效果也就越好。

所以在兔妈看来，父母的爱胜过去上昂贵的胎教班。

写到这里，兔妈忍不住说个题外话。

兔妈想说作为女人，请一定一定要爱惜自己的身体。

兔妈在怀孕期间看过一本书，里面有一篇文章至今让兔妈印象很深刻。

记得在上大学的时候兔妈就看过一部纪录片，是一位医学博士拍的，叫做《无声的尖叫》。

这部纪录片是讲述女性堕胎的，很多研究表明，胎儿在一个多月就对很多事情是有感觉的，所以“堕胎”是一件残忍的事情，目睹孩子脑袋被手术钳粉碎的场景，虽然没有切实的感受，但是光是这样的镜头就让兔妈忍不住落泪，当然更让兔妈伤心的是后面因堕胎事故而坠入人生黑暗阶段的女人们。

兔妈有个同事，当年和老公认识没多久就同居了，而且很快就有了宝宝，由于未婚，所以放弃了这个孩子。

然而就是这一次流产，让同事后来的怀孕变得无比艰难。

后来两人结婚以后，同事再一次怀孕，结果一次短途出差就自然流产了，随后一拖N年，同事30岁以

<<胎教是件快乐的事>>

前想要当妈妈的愿望破灭了，最后不得已的情况下，两口子选择了人工授精，过程折腾不说，妈妈也遭了不少罪。

说这事其实就想告诉姐妹们，妈妈的子宫就是土壤，而胎宝宝是种子，想要生根发芽，肥沃的土壤少不了。

兔妈很庆幸自己顺利地跟老公小排相识、相恋、结婚、生子，所以请姐妹们一定珍惜自己的身体，为自己，也为你的孩子。

结束这个沉重的话题之后，开始接下来的快乐之旅吧！

准爸妈要知道的胎教秘密 怀孕40周，宝宝在准妈妈的肚子里日复一日地茁壮成长，妈妈承担了孕育小生命的重要任务，但是有了准爸爸的关心和帮助，宝宝和妈妈都会更快乐。

所以兔妈自打怀孕一开始，就向小排强调了他作为一名准爸爸的艰巨重任--辅助兔妈一起完成胎教大计，这让有着强烈上进心的小排同学瞬间觉得自己作用巨大无比，发展到最后，小排成了胎教计划的总指挥，经常指手画脚地要求兔妈做这做那，并且美其名曰这不都是为了胎教吗。

和大多数的准爸爸一样，小排是第一次当爹，记得兔妈告诉他马上要升级做爸爸的消息后，向来淡定的小排同学一脸的喜悦、感动和期待，还有些不知所措，最搞笑的是，小排还立刻换了兔妈电脑的桌面，换成一个可爱的大眼宝贝，说是为了不让儿子遗传他的小眼睛。

这事后来还被兔妈嘲笑了整个孕期，直到儿子生下来，小排甚是得意--果然是个大眼。

相信所有的孕妈妈和准爸爸都知道，准妈妈在怀孕的时候要听音乐，多看可爱baby的照片，多抽空与宝宝说说话，多散步，保持心情愉快等。

这些小小的举动，不光是潜移默化的胎教，也是准妈妈在学习对胎儿表达母爱，让准爸爸尽早进入角色。

不过这些绝对不是胎教的全部哦，关于胎教，即将为人父母的新手爸妈知道下面这些胎教小秘密吗？

1、胎宝宝真的可以听到爸爸妈妈的说话声 国外科学家研究证实，在怀孕30-34周，80%的胎儿听到某种声音都会有心跳速度增快的反应，到了怀孕40周左右，几乎所有的胎儿对于声音都有心跳加快的反应。

虽然宝宝在肚子里，但是他对不同的声音会有不同的反应。

兔妈当时怀着小小排的时候，就亲身感受到宝宝对外界声音有不同的反应。

小小排胎动比较晚，当然也可能是兔妈比较迟钝，但是自从有胎动开始，小小排就是个不安分的娃儿，经常在妈妈肚子里左打一圈右踢一脚，每次小排看到兔妈的肚皮一跳一跳的时候，总是特别得意--有前途，一定和他爹一样有运动天赋。

小小排很喜欢听妈妈的说话声。

兔妈白天也比较闲，所以很喜欢在阳光明媚且心情愉悦的时候，轻轻地摸摸肚皮，用温和的声调和宝宝说话，比如早晨起床告诉宝宝今天天气怎么样，吃饭的时候告诉宝宝今天妈妈吃了哪些好吃的食物，晚上下班的时候伸个懒腰告诉宝宝，今天忙碌的工作终于结束了……虽然小排总是嘲笑兔妈成了话痨，但是小小排每次都会从躁动不安迅速安静下来。

最有意思的是，有时候兔妈轻轻拍拍肚皮，小小排会在肚子里面和兔妈遥相呼应，用力地顶一下兔妈拍过的地方。

其实他是在用他独特的方式来告诉你，他爱听妈妈的声音。

相信这种感觉每个做过妈妈的人都有体会。

其实如果孕妈妈坚持和宝宝说话，他就会对你的声音产生安全感。

当然宝宝也有讨厌的声音，比如小小排就特别讨厌大街上汽车的喇叭声，还有家里狗狗的狂吠声，因为他每次都会急促地踢着妈妈的肚子来抗议。

小排有时候会无聊地问兔妈：“你怎么知道他踢肚子是表达讨厌而不是喜欢呢？”

“好吧，回敬他八个字：只可意会，不可言传！”

2、母爱是最好的胎教 宝宝生下来以后，兔妈终于体会到了“养儿方知父母恩”。

当妈以后，宝宝最需要你付出的是爱心与耐心。

从胎儿在你的身体里“扎根”那一天起，你就得和他“谈情说爱”，使用爱的语

<<胎教是件快乐的事>>

言，充满爱的心情，传递爱的信息。

胎儿宛如初生的“心芽”，而孕妈妈则像培育“心芽”的大地，为了让胎儿得到最完整的爱，准爸爸也要以温柔的爱心来体贴自己的另一半。

与你的胎儿保持“心”的接触吧！

让他每一天都能得到充足的母爱。

3、 “第一天”胎教很重要 也许有人要问：究竟什么时候才算是第一天呢？按照妊娠周数的算法，名义上妊娠的第一天就是最后一次月经开始的第一天。

在兔妈看来，这是个多么不现实的说法。

其实，所谓的“第一天”，你可以将它当做你想要孩子的那一天。

从“第一天”起，准妈妈和准爸爸都应注意身体的健康状况，保持生活规律，以喜悦的心情迎接一个新生命的来临。

小贴士 怀孕妈妈在准备实行各种胎教前，要对胎教有正确认知：平常孕妇就应多吸收这方面的资讯。

在选择胎教的方法上，可以多参考，但无须勉强自己，挑选自己做得到的以及感兴趣的去做就可以了，千万别因为刻意去做胎教而影响了自己的心情及正常作息，那样就适得其反了。

饮食胎教 Antenatal Training 吃好一个人，营养两个人。

为了宝宝能健康地发育，孕妈妈需要摄入不同的营养素，不过孕期饮食绝对不是越多越好，不同的阶段补充营养的原则大有讲究。

胎教之初吃什么？

英国著名的营养学家克拉福德教授指出，人脑的大部分是在胎儿发育时期形成的，一个人的脑结构是否完善，其智力水平的高低在母腹中时就受母亲所摄入的食物影响。

西方许多国家所谓“星期日孩子”、“星期六孩子”和“狂欢节孩子”都是由于父母酗酒纵欲怀孕所造成的畸形儿或呆傻儿。

那么孕期的饮食原则究竟该如何来掌控呢？

胎教之初又该吃什么呢？

兔妈是个十足的肉食动物，在上大学以前几乎是不碰蔬菜的挑食客。

经过四年艰苦大学生活的锻炼，总算开始往杂食动物的方向发展了，但是“我要吃肉”却依旧是每次饭前吃货兔妈经常唠叨的一句口头禅。

本来做个肉食动物也没碍着大家什么事，这年头吃肉也没比吃蔬菜多花几个钱，可是一听到兔妈怀孕的消息，兔妈的妈咪爹地立刻开始如祥林嫂般在兔妈耳边轮番轰炸：“不要挑食，要注意营养均衡！”

“小排同学更是喋喋不休地唠叨：“你都快当妈的人了，怎么能挑食呢？”

万一以后宝宝也挑食，你连教育都没法教育啊，他一定会顶嘴说你看妈妈也不吃蔬菜的。”

“这都哪儿跟哪儿呀，八字都才有一撇呢，小排居然想得如此遥远。”

好吧，谁让咱怀的是小兔子呢，谁让小兔子爱吃萝卜爱吃菜呢！

于是兔妈开始了漫长的食谱更改期，每次吃饭面对两盆堆在面前的蔬菜，兔妈总是默念咒语：我是兔妈，我爱吃菜。

相信每个生过宝宝的妈妈都有经验，现在的医生绝对是建议孕妇多吃菜少吃肉，注意营养的同时要控制体重。

这年头大家条件都好了，除了极个别妊娠反应特别严重的妈妈会有营养不良的现象，现在的孕妇基本上只有吃多吃胖的份儿。

兔妈在怀孕前是个减肥达人，要知道对于一个吃货来说，减肥是件多么纠结的事，所以当兔妈得知自己是孕妇以后，一想到从这一刻终于不用担心吃多长肉，不用害怕肚子鼓起的美事，兔妈就开始走上放开肚子做吃货的道路。

结果杯具的是，怀孕两个多月就疯长了十斤肉。

其他孕妇此时还看不出小腹隆起，兔妈却连之前的衣服都穿不下了。

在三个月做B超时，天真的兔妈还问了医生：是不是自己的宝宝特别大。

<<胎教是件快乐的事>>

结果医生头也不抬地摸了摸兔妈的肚皮说：这么软，都是脂肪啦！

顿时兔妈一头黑线，于是研究各种孕妇食谱，本着因人而异的原则，将它们重新混搭，在接下来的孕期中，大肚子兔妈不得不改变原来的饮食习惯，开始多吃菜少吃肉，绝对算得上是个不偏食不挑食的好榜样。

那么孕妈妈究竟该吃啥呢？

是不是什么都能吃？

吃什么才能对宝宝有好处呢？

网上孕妇食谱大全版本众多，兔妈从中挑选一些推荐给大家，这些基本上都是生活中常见的，且深受广大姐妹喜爱的食物。

富含维生素C的水果蔬菜、蜂蜜、鱼类、黄豆芽、鸡蛋、冬瓜、南瓜、马铃薯、动物肝脏、核桃芝麻等。

这些食物虽然很普通，但作用可是大大的，譬如鱼类可以避免胎儿脑发育不良，当然准妈妈在选择鱼类的时候尽量选择不可能被污染到的海域，最好是新鲜一点的，再比如黄豆芽能够促进胎儿组织器官的建造，南瓜可以预防妊娠水肿和高血压，马铃薯可以减轻孕吐反应，动物肝脏能够避免发生缺铁性贫血。

每个人口味不一样，所以上述食物各位姐妹可以按照自己的喜好选择搭配。

在整个孕期，兔妈身上并没有发生食物喜好大逆转的现象，所以兔妈还是按照自己一贯的饮食来自创孕妇餐。

在这些食物中，兔妈大爱鱼肉和水果，对于动物肝脏则是完全接受不了，所以就没有强迫自己尝试。

一般来说，兔妈每天早晨起床的一杯蜂蜜是雷打不动的，以前睡懒觉的习惯也被规律早餐代替了。

兔妈比较钟爱自制早餐，所以白粥、鸡蛋、豆浆基本上成了兔妈孕妇早餐里的主角，尽量减少油条、煎包等早点的出现频率；在上午十点左右，兔妈都会加一顿水果餐，建议各位准妈妈选择当季水果；工作日的午餐，兔妈基本上是在单位食堂解决的，反正自家食堂基本上每天就是这么几款菜品，所以兔妈只能做到一荤两素加米饭的搭配原则；下午兔妈基本上会喝点酸奶，吃点水果，如果实在饿得慌，就在食堂加餐面食--馄饨、面条都是不错的选择；晚上，兔妈和小排都会选择在家吃。

家里的厨房是自打兔妈怀孕开始才真正发挥功能的，小排虽然厨艺不佳，但是胜在热爱钻研，所以每次下厨前百度一下菜谱对他来说是必须的。

当然兔妈有时候也会偷偷跑出去吃一次辣到掉眼泪的川菜，虽然小排一再严令禁止，但是那个过瘾的辣味却让兔妈每次想到就流口水，不过建议各位准妈妈还是少贪食这些刺激性食品。

兔妈一般不吃夜宵，因为总觉得影响晚上的睡眠和肠胃休息，而且一吃下夜宵，脑子里就会浮现肚子上的脂肪在层层堆积的场面，顿时就没了胃口。

说完了该吃啥，顺便说一下哪些不能吃的吧。

容易造成流产的食物有螃蟹、甲鱼、薏米、马齿苋等，各位孕妈妈就忍忍吧，等宝宝生下来再大饱口福，加倍补吃回来。

除此之外，还有一些对胎儿有害的食物，各位姐妹也要注意了，除了大家都知道的烟酒、咖啡外，还有罐头食品、山楂、腌制食品、浓茶以及各类饮料。

一般来说，孕妇整个孕期体重增加20至30斤都在标准范围内，兔妈虽然前期体重增加迅猛，但是经过调整饮食结构后，后期的体重变化还是在控制范围内，这多少为后来的顺产打下了基础。

毕竟孕妇吃太多，宝宝个头太大，最终吃苦头的还是各位妈妈。

小贴士 孕妇40周食谱 第1周，以米食为主，辅以青菜、海产品。

因这一时期的营养与胎儿大脑发育有关。

第2周，以米食为主，增加猪肉、鸡蛋。

这一时期的饮食与胎儿的脊髓发育有关。

第3周，适量增加面食，特别是玉米面、白薯面及其他淀粉食物，这是在为胎儿的皮肤发育做准备。

第4周，大量吃鸡蛋，为胎儿的毛发发育做充分准备。

<<胎教是件快乐的事>>

第5周，饮食与第4周相同。

第6周，孕妇要多食海带，其他食物自便。

这是为胎儿大脑发育着想。

第7周，大量食米及豆类，尤其是豆腐，为胎儿的肉质发育做准备。

第8周，饮食与第4周一致。

第9周，大量吃鱼。

这一时期的食物与胎儿的乳腺发育、眼球发育有关。

第10周，可以少吃鱼肉，多吃菜，以保证胎儿的皮肤膜发育正常健康。

第11周，大量吃牛肉、羊肉、鸡肉。

这一周是胎儿突飞猛进的发育时期。

第12周，大量饮用白开水。

主要是从胎儿肉质发育方面考虑的。

第13周，依然需要为胎儿的肉质发育提供营养，多吃黄豆、青豆、角豆。

第14周，大量食用土豆等淀粉食物，包括白薯、藕。

这一周是胎儿内分泌初期发育阶段。

第15周，多吃鱼、虾等海产品。

主要是从胎儿的生殖器发育着想。

第16周，大量吃面食。

其余自便，因这一时期胎儿的外型发育略有停顿。

第17周，多吃米，尤其是小米、高粱米。

胎儿在这个时期内变化不大。

第18周，大量吃肉、鱼、虾，还可以吃海参、贝类等海产品。

对胎儿心脏发育有利。

第19周，以吃面食为主，注意多吃青菜。

这时期胎儿的营养需求量增加。

第20周，多吃青菜、水果。

尤其是香蕉、苹果、桃等。

对胎儿的皮肤生长有益。

第21周，吃米，各种米类。

少吃肉。

这是为胎儿神经初期发育做准备。

第22周，大量吃鱼、肉、蛋。

这一时期羊水物质多于以往。

第23周，要多吃豆类、花生、核桃、松子。

当然是为胎儿大脑的整体发育着想。

第24周与第25周，是胎儿发育又一高潮阶段。

这一时期，孕妇要尽量多吃食物。

尤其是酸味水果、辣味蔬菜，包括日常不大喜欢吃的食物。

这个时期的饮食，越丰富多彩越好。

第26周，猪肝、猪肠、猪肚，或者是羊与牛的内脏。

这周胎儿的心脏发育突出。

第27周，没有特别要求，孕妇自便。

第28周，要大量吃鱼类。

尤其是海鱼及一些胶质食物，像肉皮、牛筋等。

因这些食物对补充母体的营养有利。

这段时间内胎儿手足发育明显。

第29周，与第28周的饮食相仿。

<<胎教是件快乐的事>>

第29周的孕妇自身体质有所减弱。

第30周始，孕妇的牛奶量需要加大，可以吃高浓度的奶粉食物。

除此之外，青菜需要量加大，特别是胡萝卜、白菜。

第31周同第30周，第31周胎儿身体神经开始生长。

第32周，是一个特别的时期，这段时间内要少吃鱼腥食物，而大量食用菌类、豆腐及粉丝和少量牛肉。

原因在于这一时期是胎儿脑神经的突出发育期，鱼腥食物的蛋白质经母体转换之后，容易产生一种微量的酸性毒素，对胎儿脑神经有害。

第33周，孕妇的食量自然增大。

这段时间内，胎儿的肾、肝、胃的胎功能明显，特别是随着胎儿血液的增长，孕妇爱吃零食。

第33周有条件的话，适量进补，像少量人参、杜仲皆可。

第34周，要多吃鸡、鸭、鱼、蛋。

这一周胎儿的手足神经发育明显。

五官发育也超过其他时期。

第35周、第36周、第37周，没有专门的食物要求，孕妇自定。

第38周，可以吃酸味水果，因为这一段时间内，胎儿的泌尿系统发育突出。

第39周，大量进食水果，以米食为主，还要吃肉、蛋等食物，为胎儿的出生做充分准备。

第40周，是最后一周，这段时间孕妇要少吃鱼腥食物及肉食，多吃青菜，增加产力。

生活习性胎教 Antenatal Training 从怀上孩子的那一刻起，随心所欲的生活就会渐行渐远，不是刻意而是习惯。

其实每个妈妈都或多或少为孩子牺牲了自己的自由，但，这只是一个开始。

夜猫子的规律生活 在当妈妈以前，兔妈是个追求极度自由的人，会因为要帮朋友写个策划而忙一通宵，也会因为多年不见的朋友来访而夜宵到天亮，再加上兔妈那个异于常人的工作时间，反正兔妈的生物钟只能用混乱不堪来形容。

这种追求自由轻松的性格在怀孕期间没有刻意地去改变，但是因为有了宝宝，兔妈不得不做一些时间上的安排，毕竟兔妈当时很担心万一生了个日夜颠倒的娃儿，家里人该有多遭罪啊，于是制定一个作息表成了时不我待的事。

虽说兔妈不是朝九晚五的上班一族，但是兔妈发现自己身边很多工作时间规律的姐妹都没有兔妈的孕期生活习惯好，所以忍不住把孕期作息表贴出来供各位准妈妈参考一下。

上午（兔妈很自由，不用去上班，可以在家做一些喜欢的事或者做一些家务） 7：30 闹钟响（其实都无须闹钟，孕妇这个时候肯定会被憋醒），顺便把前一天晚上淘好的米扔进电饭锅煮粥，然后继续回到床上，把小排喊醒，让准爸爸隔着肚皮跟宝宝打个招呼，摸摸肚子或者顺便说几句话向宝宝问好，哪怕一句“早上好，宝贝”也可以。

8：00 赖床结束，起床洗漱，等兔妈收拾好自己，电饭锅里的热粥也可以开吃了，小排会陪兔妈一起吃早餐，兔妈会边吃边告诉宝宝吃了啥。

8：30-9：00 早餐结束，收拾一下餐具，小排准时出门上班，临走前他会摸摸兔妈的肚子跟宝宝拜拜，然后跟兔妈来个Goodbye Kiss。

如果天气晴好，兔妈会和小排一起下楼，带上家狗球球在小区里遛弯，时间在半个小时左右。

一路上，兔妈会自言自语地和宝宝唠叨几句：比如今天天气如何，路上又遇到了隔壁三楼的老太太之类的，偶尔心情特好，兔妈也会哼哼歌。

9：30-11：00 自由安排 洗洗衣服、打扫房间、看书报杂志、上网……基本上，这段时间兔妈都会开着音乐，做以上这些琐事。

11：30 兔妈会出门去单位，因为家里没有大人来照顾兔妈，所以午餐兔妈选择在单位食堂简单解决，一般午餐时间在中午12点左右。

下午 12：00 吃完午饭，兔妈有那么一两个小时的时间可以小睡一下，但是兔妈生来劳碌命，只能在躺椅上睡半个小时，接下来的时间要么找同事一起聊聊天，要么自己出门在单位附近散会儿步，或者捧本小故事书给胎宝宝讲几个小故事。

<<胎教是件快乐的事>>

在这里要加条华丽的分割线，如果你是全职太太或者和兔妈不一样的朝九晚五族，以上的作息仅供参考。

14:00-17:00 工作时间 兔妈一般在这个点开始进入工作状态，不过下午的工作相对比较轻松，兔妈偶尔可以听个音乐偷个小懒。

兔妈的工作和大多数白领差不多，就是成天端坐在电脑前，所以建议各位姐妹每隔一个小时左右起来走动一下，倒杯水上个厕所，孕妈妈也可以跟宝宝随时汇报一下。

17:00 休息 忙了一下午，这个时候可以听听音乐，等待晚饭时间。

如果小排有时间给兔妈做晚饭，那么兔妈这个时候就开始收拾东西准备赶在晚高峰来临前回家吃饭；如果小排没空，兔妈就只能继续吃食堂，或者偶尔偷吃一下被小排严令禁止的川菜。

18:30 晚饭结束，散步时间到。

不管是在家吃饭还是在食堂吃饭，散步是兔妈每天的必修课。

一般时间持续在一个小时左右，这个具体可以看孕妇的情况，兔妈有个朋友每天散步两小时，最后送进产房两个半小时就顺利生完了娃，当时兔妈就是以她为榜样和动力，督促自己每天坚持散步。

19:30-23:30 兔妈一天中最忙碌的时刻就来了，因为是孕妇，兔妈受到的特别待遇就是领导会尽量早地让兔妈早点回去休息，一般来说兔妈能在零点到来前躺上床。

下班回到家，兔妈基本上已经没有什么精力来进行胎教了，洗洗睡吧是对宝宝最好的胎教。

兔妈在这里想啰唆一句，很多朝九晚五的孕妇姐妹，虽然晚上有大把的时间可以和宝宝交流，但是很多姐妹却在上网看电视中度过了漫长的十个月，兔妈身边更有朋友每天睡觉都在12点以后，这在兔妈看来，是何等的浪费。

要知道，像兔妈这样的孕妇是有多羡慕你们晚上不用夜班的生活啊。

鉴于兔妈的生活作息不具备代表性，所以兔妈建议各位孕妈妈根据自己的实际情况来安排自己孕期的胎教生活。

小贴士 最适合自己的方法永远是自己摸索出来的，当个好妈妈其实是一个学习的过程，其实很多事儿都可以在不刻意的情况下变成胎教。

音乐胎教 Antenatal Training 音乐胎教，几乎所有的准妈咪都很熟悉。

舒缓的音乐，对于心情紧张、失落有很好的平复作用，可是你知道每个孕妈妈都有适合自己 and 宝宝的胎教音乐吗？

让妈妈和宝宝一起放松心情 美国依斯特曼音乐学院的教授朵拉德？

谢特勒在多年前曾做了一个著名的胎教实验。

实验组的胎儿从怀孕5个月一直到出生，每天听特定的古典音乐两次，每次5分钟，而对照组胎儿则不接受音乐刺激。

孩子出生后，谢特勒每隔一两周就去拜访实验中两个组别所有的父母和孩子，这种访问一直持续了10年。

在长达10多年的研究中，谢特勒发现音乐胎教组的儿童比对照组的儿童提前3~6个月开始说话，而且他们有更多的音乐天赋，学习也更好。

他因此认为音乐胎教对儿童语言和音乐等方面的认知力发展有显著的影响。

这样的案例听多了，所以在怀孕之前，兔妈对于胎教的认识就仅限于音乐，可见胎教音乐已经成为了最为普及的胎教方式。

不过根据国外专家的研究，“胎教音乐”这个词其实并不太准确。

为什么呢？

因为很多舒缓的音乐，对于心情紧张、失落都有很好的平复作用，但却不是每个孕妈妈都适合的。

就说兔妈自己吧，兔妈是个急脾气的天蝎女，做事喜欢雷厉风行，内容舒缓、曲调悠扬的古典音乐向来不是兔妈的菜，但是市面上很多胎教音乐的碟，基本上都是这一系列的。

一开始小排也在网上给兔妈下了很多莫扎特系列的胎教音乐，基本上一曲还没放完，热情似火的兔妈已经不胜其烦，直接点了播放器右上角的小叉叉。

难道像兔妈这样的急性子就不用音乐胎教了吗？

非也。

<<胎教是件快乐的事>>

兔妈亲身经历告诉大家，其实每个妈妈和宝宝都有自己的喜好，准妈妈与其花了冤枉钱去买各种各样的胎教音乐光盘，还不如根据自己和宝宝的喜好去选择适合的音乐，下载到电脑上慢慢听。

混迹江湖这么多年，兔妈算得上是朋友圈中的K歌达人，怎么说也是个音乐爱好者吧。既然不喜欢古典音乐，那咱就通俗点吧，儿歌这个可以有，而且这类人见人爱、朗朗上口的小曲子必须有。

即使没有音响、电脑、MP3，准妈妈自己也可以边干活边哼唱，让宝宝尽早熟悉妈妈的歌声。

于是兔妈开始了每天在各种稚嫩的童声歌谣中起床、早餐，开始新一天的日子。

一个星期下来，《小毛驴》、《美丽小世界》、《两只老虎》、《小星星》、《十个印第安小男孩》等中英文儿歌兔妈信手拈来。

流行歌曲呢？

兔妈觉得这个也可以有。

所以每天上班空闲之余，兔妈就开着QQ音乐，什么周杰伦、S.H.E、黄小琥、潘玮柏……兔妈一一不放过，只要平时爱听的，不是特别刺激、吵闹的音乐，都是可以的。

其实胎教音乐的终极目的，就是为了让妈妈和宝宝都身心愉悦，那只要自己爱听，有什么不可以呢？当然这里兔妈还是要友情提醒一下，太过刺激的噪音（音乐或者电视节目，以及父母的吵架声，这里统称为噪音），会让胎儿感觉到不安，这样的不安会表现在新生儿哭闹，以及长大后某些叛逆的表现，所以各位准妈妈在怀孕的时候还是放弃那些先锋摇滚音乐吧，尽量选择以正面、温和的音乐为主。

此外还有以下三点需要注意的地方：每次听音乐不超过20分钟，每天1 - 2次。

孕妇距音箱1.5 - 2米，音箱的音强在65-70分贝；如果用耳机在孕妇腹壁放音，则耳机处为60分贝即可。

胎教音乐声音过大或者过频繁地听胎教音乐，可能造成孩子失聪，所以家长们一定要小心啊！

小贴士 胎教音乐大搜罗 弦乐小夜曲--莫扎特 摇篮曲--莫扎特 抒情圣笛五重奏--莫扎特 嬉游曲--莫扎特 午夜的月光--莫扎特 安睡吧小宝贝--莫扎特 第21号钢琴协奏曲--莫扎特 土耳其进行曲--莫扎特 D大调回旋曲--莫扎特 B大调钢琴奏鸣曲--莫扎特 第40交响曲--莫扎特 D大调双钢琴奏鸣曲--莫扎特 A大调短笛协奏曲--莫扎特 一个音乐玩笑--莫扎特 费加罗婚礼--莫扎特 圣母颂--巴赫 献给爱丽丝--贝多芬 宝宝睡着--舒曼 夜曲--神秘园乐队演唱 第二号管弦乐组曲--巴赫 天赐恩宠--约翰·牛顿 梦幻曲--舒曼 春之歌--门德尔松 玩具兵进行曲--莱昂·耶塞尔 月光曲--贝多芬 好孩子呀（日本动画片《花仙子》片尾曲）--小林亚星 D大调卡农--帕赫贝尔 神秘园之歌--神秘园乐队演唱 Ps：除此之外，还有很多可以选择的类型，比如纯音乐，萨克斯风，神秘园乐队的其他一些曲子都是不错的选择，但是兔妈小时候听多了萨克斯风，上学的时候听多了神秘园的曲子，所以对此类音乐不是特别感冒。

胎教英文儿歌大搜罗 It's a small world 小小世界 Ten Little Indian Boys 十个印第安小男孩 Row Your Boat 小船摇啊摇 In the Good Old Summertime 在曾经美好的夏日时光中 The Man On the Flying Trapeze 秋千上的男人 Twinkle Twinkle Little Star 一闪一闪小星星 Brother John 两只老虎 Do Re Mi 哆来咪 Old Macdonald 老麦克唐纳 If You Are Happy 如果感到幸福你就拍拍手 London Bridge 伦敦桥 ……

<<胎教是件快乐的事>>

媒体关注与评论

《胎教是件快乐的事-有胎教的孩子未来大不同》内容比较全面，比较普及的胎教方法均已讲到，且作者语言幽默，娓娓道来，读来不像是理论书，倒更像是一本故事书，相信更能得到读者的认可。

——太平洋亲子网主编 胡俊琼 现代父母普遍注重教育，胎教早已不是什么新名词，但如何胎教大多数人还是一知半解，这本书适时而出，会迎合一部分读者的需求。且此书将胎教定位为快乐，提倡快乐胎教，快乐生活，是一本不可多得的好书！

——北京育儿网主编 王瑞兰

<<胎教是件快乐的事>>

编辑推荐

胎教让孩子不哭闹，让妈妈更安心，让爸爸更负责！
胎教不是填鸭式灌输理论知识，父母的关爱是孩子最好的胎教！
妈妈心情好，宝宝才能发育好！
妈妈生活习惯好，宝宝才会睡眠好！
父母在胎教时不经意的做法有可能影响孩子的一生！
音乐无须全经典，自己喜欢是王道！
信手涂鸦做胎教，常常对话要记牢！
胎教不是刻意为，能和宝宝做体操！
胎教不是培养天才宝宝，但有胎教的孩子智商更高，学习能力更强！
爱孩子就从胎教开始吧， 这将是一段神奇的旅程！

<<胎教是件快乐的事>>

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>