

<<胎教启智完美方案>>

图书基本信息

书名：<<胎教启智完美方案>>

13位ISBN编号：9787533754013

10位ISBN编号：7533754018

出版时间：2012-4

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：金海豚婴幼儿早教课题组

页数：256

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>

## <<胎教启智完美方案>>

### 内容概要

如今，新手爸爸妈妈多为“80后”，说起胎教已然都如今，新手爸爸妈妈多为“80后”，说起胎教已然都不会陌生。

尤其是在传统教育被逐渐取代的当下，胎教和已经成为养育宝宝的重点课程。

胎教是指孕期里，在胎儿大脑发育过程中给胎儿良好的营养和环境。

很多孕妈妈在得知自己怀孕后都会注意饮食健康，远离危险等，这些都是无意中已经在进行的胎教。

但是，仅仅做到这些是不够的，因为胎教不仅是关注整个孕期，而是要从怀孕前就开始准备，比如，爸爸妈妈要在孕前三个月戒烟戒酒、停止服用药物、积极锻炼身体等，这些也属于胎教范畴。

那么，孕妈妈究竟应该如何科学合理地进行胎教呢？

本书就是为帮助孕妈妈解决这一难题而精心编写的。

我们针

对怀孕的不同阶段，将全书分为怀孕前、孕早期、孕中期、孕晚期四个章节，内容包含孕期饮食、运动、音乐、语言、情绪、环境、保健等各个方面的胎教，为孕妈妈做最专业的孕程指导，为宝宝未来的健康成长奠定坚实的基础。

本书以挖掘成功胎教的真谛为宗旨，按照准妈妈的怀孕周期，从孕前准备到怀孕十个月，根据不同孕周孕妈妈和胎儿的变化情况有针对性地介绍了不同形式的胎教，如情绪胎教、营养胎教、运动胎教、对话胎教、环境胎教、音乐胎教、孕妇瑜伽等，以全程跟踪准妈妈的状况，进行科学、严谨、实用的胎教指导。

## <<胎教启智完美方案>>

### 作者简介

课题组专家团队：

周忠蜀：卫生部中日友好医院儿科主任、教授、博士生导师。

著有畅销书《妊娠分娩育儿全书》等诸多经典。

崔绍珍：北京市海淀区妇幼保健院儿童保健主任医师。

曾编著《育儿学校》等畅销书。

菅波：资深母婴咨询顾问、胎教早教专家，著有畅销书《胎教，影响孩子未来的神奇手册》等。

李松：北京大学第三医院儿科主任医师、教授、博士生导师。

曾主编《科学育儿500问》等。

李智：北京市海淀区妇幼保健院产三科主任。

曾主编《问答式怀孕百科》等书。

徐文：北京海淀妇幼保健院妇幼保健专家，曾主编《怀孕不可不知的1001个常识》等金海豚婴幼儿早教课题组是一个为母婴服务的专业团队，多年来，数以万计的家庭在金海豚婴幼儿早教课题组专家们的指导下成功孕育宝宝、养育宝宝，读者也通过电话、邮件或者登门拜访的方式从课题组专家那里受益，这也使得课题组吸引了更多的成员参与进来。

今年是金海豚婴幼儿早教课题组成立21周年的日子，众多专家再次齐聚课题组，齐心协力为您再度打造实用并且有特色的孕产和育儿类书籍，希望可以帮助您提高生活品质，拥有健康、聪明的宝宝。

## &lt;&lt;胎教启智完美方案&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 孕前，做好优生准备	
认识胎教	
什么是胎教.....	2
胎教的定义 .....	2
胎教的内涵 .....	3
胎教的重要性.....	3
胎教决定宝宝的智商 ...	3
胎教影响宝宝的健康 ...	3
胎教提升胎儿的学习能力 .....	4
胎教种类.....	4
社会胎教 .....	4
饮食胎教 .....	4
音乐胎教 .....	5
运动胎教 .....	5
按摩胎教 .....	5
抚摸胎教 .....	5
情绪胎教 .....	5
语言胎教 .....	6
日记胎教 .....	7
环境胎教 .....	7
氧气胎教 .....	7
阅读胎教 .....	7
童话胎教 .....	7
视觉胎教 .....	8
瑜伽胎教 .....	8
清静胎教 .....	8
学习胎教方法.....	8
做好孕前胎教准备 .....	8
合理安排胎教时间 .....	8
斯瑟蒂克胎教法.....	9
每一个宝宝都是天才 ...	9
斯瑟蒂克胎教法的方法 .....	9
不同时期的胎教法 .....	11
计划怀孕	
怀孕时间.....	12
打好胎教基础：有计划地怀孕 .....	12
合理制订怀孕计划 .....	12
掌握合适怀孕时机 .....	13
选择最佳受孕季节 .....	13
身体准备.....	13
均衡营养 .....	13
规律作息 .....	14
控制体重 .....	14
停止避孕 .....	15
服用叶酸 .....	15

## &lt;&lt;胎教启智完美方案&gt;&gt;

应注意的问题.....	15
远离香烟 .....	15
远离酒精 .....	16
停止用药 .....	16
孕前检查.....	16
TORCH检查 .....	16
血型检查 .....	17
艾滋病检查 .....	17
贫血检查 .....	17
肝炎检查 .....	18
尿常规检查 .....	18
卵巢与子宫检查 .....	18
衣原体检查 .....	18
第二章 孕早期，幸福在萌芽（1~12周）	
第1~4周	
身体变化 .....	22
怀孕1~2周 .....	22
怀孕3周 .....	23
怀孕4周 .....	24
孕妈妈胎教课.....	26
孕妈妈是胎教主角 .....	26
母爱是最好的胎教 .....	27
孕妈妈应回避的工作 ...	27
充分摄取营养 .....	28
准爸爸胎教课.....	28
准爸爸也要参与胎教 ...	28
准爸爸对于胎教的	
作用不容忽视 .....	29
准爸爸可以做的胎教 ...	29
饮食胎教.....	30
选择能提高受孕	
概率的食物 .....	30
摄取优质蛋白和钙质 ...	31
适当服用鱼肝油和蛋黄 .....	31
紫菜有助于预防便秘	
和贫血 .....	31
运动胎教.....	34
舒展背部 .....	34
转动颈部 .....	35
深呼吸 .....	35
拉伸腰部 .....	36
拉伸腿部肌肉 .....	36
瑜伽胎教.....	37
瑜伽胎教的优点 .....	37
瑜伽胎教的准备动作 ...	38
普拉提胎教.....	40
普拉提的特点 .....	40

## &lt;&lt;胎教启智完美方案&gt;&gt;

准备阶段 .....	40
孕早期的普拉提——挤按枕头 .....	41
按摩胎教.....	42
白带增多 .....	42
尿频 .....	43
日记胎教.....	44
日记胎教的好处 .....	44
如何做日记胎教 .....	45
心理胎教.....	47
清静法 .....	48
清静法的优点 .....	48
清静操练习 .....	49
胎谈胎教.....	52
胎谈十要领 .....	52
音乐胎教.....	57
用音乐调整心态 .....	57
第5~8周	
身体变化.....	58
怀孕5周 .....	58
怀孕6周 .....	59
怀孕7周 .....	60
怀孕8周 .....	60
孕妈妈胎教课.....	62
胚芽期与胎儿期同样重要.....	62
避免压力带来的缺氧 ...	62
沐浴时水温不可过高 ...	63
职场女性对空调的防范措施.....	63
工作时的注意事项 .....	63
准爸爸胎教课.....	64
制订胎教计划，定期带孕妈妈去产检 .....	64
通过音乐与胎儿沟通感情 .....	65
饮食胎教.....	65
开始喜好酸味的食品，出现孕吐 .....	65
摄取充足的水分 .....	66
警惕出现营养不良和脱水 .....	66
含铁不足时孕吐症状会更加严重 .....	66
摄取可以预防贫血的高维生素食品 .....	67
运动胎教.....	70
运动胎教为生活增添活力 .....	70
运动胎教练习 .....	71
按摩胎教.....	72
针对孕吐 .....	72
针对疲劳 .....	73
预防流产 .....	73
音乐胎教.....	74
胎儿也懂得倾听音乐 ...	74
音乐胎教的好处 .....	75

## &lt;&lt;胎教启智完美方案&gt;&gt;

音乐胎教应该这样做 ...	76
对胎教有益的音乐 .....	77
最有效的胎教音乐欣赏方法 .....	78
第9~12周	
身体变化...	82
怀孕9周 .....	82
怀孕10周 .....	83
怀孕11周 .....	84
怀孕12周 .....	85
孕妈妈胎教课.....	86
工作中的正确做法 .....	86
准爸爸胎教课.....	87
尽量多理解、关心妻子 .....	87
甘做家庭“妇男” .....	87
激发孕妈妈的爱子之情 .....	88
饮食胎教.....	88
吃叶酸含量丰富的菠菜与生菜 .....	88
摄入高蛋白和铁元素含量充足的食物 .....	88
孕早期每日营养结构参考 .....	89
运动胎教...	93
转动颈部 .....	93
腰部运动 .....	93
推动盆骨 .....	93
盆骨运动 .....	94
保持平衡 .....	94
按摩胎教.....	95
针对贫血 .....	95
针对消化不良 .....	95
防止便秘 .....	95
音乐胎教...	96
让人放松的音乐 .....	96
增加触觉感受的音乐 ...	96
欣赏与冥想 .....	97
运动中的音乐 .....	98

## &lt;&lt;胎教启智完美方案&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：什么是胎教胎教的定义一直以来，对胎教有研究的人士都极力坚持胎教是符合科学的。

在近些年的研究中，这一观点也得到有关专家的认同。

通常，我们把胎教分为广义胎教和狭义胎教两种。

广义胎教广义胎教也称为间接胎教，指为了促进胎儿生理和心理上的健康发育成长，并确保孕产妇能够顺利地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。

在这期间，利用一定的方法和手段，通过母体给予胎儿有利于其大脑和神经系统功能尽早成熟的有益活动，进而为出生后的继续教育奠定良好基础。

狭义胎教狭义胎教也称为直接胎教或主动胎教，是根据胎儿各感觉器官发育成长的实际情况，有针对性地、积极主动地给予适当合理的信息刺激，使胎儿建立起条件反射，进而促进其大脑功能、躯体运动功能、感官功能及神经系统功能的成熟。

换言之，这种胎教是在胎儿发育成长的各时期，科学地提供视觉、听觉、触觉等方面的刺激，如光照、音乐、对话、拍打、抚摸等，使胎儿大脑神经细胞不断增殖，神经系统和各个器官的功能得到合理的开发和训练。

胎儿在孕妈妈腹中接受“硬件”和“软件”升级的过程中，如果能够持续接受具有一定积极意义的刺激，将来出生后就能够脱颖而出。

所以说，胎教是以临床优生学与环境优生学相结合的具体措施。

胎教的内涵胎教是比早教更早的教育。

胎教的内容包括孕妈妈的自我情绪调整和对胎儿感官进行良性刺激两方面。

与医疗方法不同，胎教所选用的方法均对孕妈妈无毒、无害，而且易操作，学习起来没有任何难度。

作为即将成为妈妈的人，可放心使用，而且在操作过程中，准爸爸也可以参与进来，和孕妈妈共同迎接生命中那可爱的小宝宝。

胎教的重要性胎教决定宝宝的智商最近的科学研究证明，人类智力主要与胎内环境有关，即胎教对宝宝的智商起决定性作用。

胎儿在5个月的时候就有了接受教育的能力，而正确、科学、合理的胎教能够提高胎儿的智商。

胎教的目的是通过各种适当的、合理的信息刺激，促进胎儿各种感觉功能发育成熟，为出生后的早期教育打下一个良好的基础，帮助宝宝在出生后拥有高智商。

胎教影响宝宝的健康胎教、早期教育必须以孩子的身心健康为最大前提。

胎教决定胎儿智能，还影响胎儿的健康，和遗传因子相比，宫内环境起着更重要的决定作用，孕妈妈所进行的胎教左右着孩子的健康。

孕妈妈与胎儿之间身体上、激素上、感应上的相互作用，对孩子一生的生理和心理健康都有显著的影响。

因此，为了生出健康的孩子，应当尽早迈出平安胎教的第一步。

胎教提升胎儿的学习能力研究证明，宝宝自出生前就开始学习了，那么，胎儿在宫内是如何学习的呢？

当胎儿在孕妈妈的腹中时，就能够适应母体不断变化的环境，接收到外界的信号，从而做出踢腿、眨眼或微笑等反应，这都是胎儿的学习过程。

胎儿在宫内就具有出色的学习能力，他利用一切可能的机会抓紧学习。

他学习吞咽、学习吮吸、学习运动、学习呼吸……当然，他还会通过传递过来的一切信息揣摩着妈妈的心绪，学习心理感应。

实施了胎教的胎儿和未实施胎教的胎儿有明显的差别，前者一出生就表现出对音乐的敏感，节奏感强；心理行为健康，情绪稳定；语言能力发展快，说话早；大动作能力发展优秀，动作敏捷、协调；手的精细运动能力发展良好；学习兴趣高涨，智能超常发展等良好的生长状况。

胎教种类社会胎教简单地说，社会胎教主张胎教的重担不应由孕妈妈一个人承担。

孕妈妈需要来自家庭和工作单位的细心照音乐胎教音乐胎教是指利用优美的乐曲，陶冶宝宝情操，调



## &lt;&lt;胎教启智完美方案&gt;&gt;

节孕妈妈情绪的胎教方法。

音乐胎教又分为母唱胎听法、母教胎听法、器物灌输法、音乐熏陶法、朗诵抒情法。

在实施音乐胎教的过程中，可以综合运用运动胎教和按摩胎教，甚至情绪胎教，为胎儿的生长发育创设安静、平和的氛围。

运动胎教运动胎教，顾名思义就是通过适当的运动达到调节孕期不适的目的。

与饮食胎教、音乐胎教相比，运动胎教可以在很大程度上缓解孕期身体疼痛、疲倦、水肿、抽筋、痔疮、消化不良等现象。

还可以帮助孕妈妈合理控制体重，增强皮肤、肌肉组织的弹性，为分娩和产后恢复做准备。

实践证明，凡是在母体内受过运动训练的宝宝，出生后翻身、爬行、坐立、行走及跳跃等动作发展快而灵活，具有很好的运动功能。

按摩胎教按摩胎教就是利用按摩手法，对身体相关穴位进行按摩，以达到缓解孕期不适的目的。

怀孕之后，孕妈妈不得随意服用药物。

如果出现孕期不适，甚至症状逐渐加重时，都可以通过按摩解决。

按摩胎教根据人体穴位和孕妈妈的身体状况辨证施治，具有一定的科学性和可操作性。

怀孕时如果接受按摩，一定要告知自己怀孕的事实，且按摩手法要轻柔。

抚摸胎教抚摸胎教是指孕妈妈或者准爸爸用手轻轻地抚摩孕妈妈的腹壁，引起胎儿触觉上的刺激，以促进其感觉神经及大脑发育。

这种胎教方法既可以帮助孕妈妈缓解紧张情绪，又可以使夫妻关系变得更亲密，还可以带给胎儿良性的刺激，使其做出适当的反应。

与按摩胎教不同，抚摸胎教比较随意，也不是针对孕期不适而采取的胎教方法。

情绪胎教目前，由于物质生活水平已经大大提高，孕妈妈的营养、冷暖和劳动负担已经不存在什么问题，所以保证孕妈妈的良好情绪和愉悦心情就应放在优先考虑的位置了。

孕妈妈要想拥有良好的情绪和心情，最主要的是靠自己 and 亲友的调节，特别是准爸爸等与孕妈妈最亲近的人应给予最大限度的理解和呵护。

对那些性格比较内向的孕妈妈，更要加强心理调整。

所以，正确对待怀孕过程中出现的生理变化，在准爸爸和其他亲人的帮助下控制好自己情绪，是胎教中不可缺少的一环。

在怀孕期间，孕妈妈可以适当听听轻音乐，让自己保持愉悦的心情。

语言胎教语言是孕妈妈和准爸爸与胎儿交流的最直接的手段。

有关研究发现，一般在7~8个月的时候，胎儿已开始产生意识的萌芽。

此时胎儿的神经管道发育已经基本达到新生儿的水平，当他的的大脑捕捉到外界刺激时，就会穿过神经管道，将这种外界刺激传达到身体各部。

这时孕妈妈和准爸爸用文明、礼貌的优美语言，有目的地与胎儿进行交流，使胎儿感受最初的语言刺激的方法，就称为语言胎教。

语言胎教可以促进宝宝语言能力的良好发展，加强母子之间的交流，使胎儿的心情更加愉快。

日记胎教日记胎教是孕妈妈将家里发生的事情、自己的工作经历、对胎儿的期望等，通过写日记的形式，讲述给胎儿的胎教方法。

日记胎教可以记载平淡的日常生活、孕期检查等情况，既可以疏导孕妈妈的心情，缓解紧张情绪，又可以成为记录宝宝成长的纪念册。

环境胎教随着社会的发展，环境胎教越来越受到重视，人们也越来越注重孕期宫内环境、自然环境、居室环境和工作环境，这也就构成了环境胎教的相关内容。

环境胎教是指孕前和孕期为宝宝创设良好的宫内环境，同时注意可能会对胎儿造成影响的外部环境因素，如噪声、化学用品、药品、居室环境、办公环境等。

从广义上来说，孕前和孕期检查、营养状况、服用药物、孕妈妈的情绪变化等都属于环境胎教的范围。

氧气胎教氧气胎教就是孕妈妈通过适当的散步和森林浴使自己吸入充足的氧气，以便促进宝宝脑部的发育，调节孕妈妈的忧郁心情。

## &lt;&lt;胎教启智完美方案&gt;&gt;

阅读胎教是指阅读对胎儿生长发育和孕期保健有作用的书籍，从而对胎儿进行胎教的方法。

阅读胎教是一个综合运用情绪胎教、营养胎教、童话胎教的过程。

在阅读的过程中，准爸爸也可以很好地参与进来，为孕妈妈和胎儿阅读图书，从而增强胎教全家总动员的效果，加深亲子关系和夫妻关系。

童话胎教为胎儿阅读童话书的胎教就是童话胎教，要求阅读时准爸爸或孕妈妈用温和的口吻和富含感情色彩的朗读语气。

在进行童话胎教时，孕妈妈可以展开丰富的想象，让自己沉醉在童话的神奇王国里。

视觉胎教是利用光线等视觉刺激，为胎儿扩展视觉能力的胎教。

孕妈妈可以通过名画鉴赏过程为胎儿讲解绘画知识，也可以到博物馆或画展欣赏书法、绘画、陶艺等。

视觉胎教既可以使胎儿受到良好的艺术熏陶，又可以提升孕妈妈的审美感受，缓解紧张情绪。

瑜伽胎教瑜伽源于古印度，现已受到全社会的广泛欢迎。

瑜伽胎教是根据孕妈妈的身体调节情况而采取的节奏舒缓、动作轻柔的瑜伽运动。

瑜伽胎教讲究人与自然的和谐、共鸣，从而使孕妈妈情绪平稳、内心充实。

瑜伽胎教也可以在很大程度上缓解孕期肌肉和情绪紧张，为分娩做充足的准备。

清静胎教清静胎教是通过呼吸、冥想等方法，调整孕妈妈呼吸和心情的胎教方法。

清静胎教是结合了瑜伽胎教、运动胎教和饮食胎教于一身的方法，对加深孕妈妈和胎儿的感情很有帮助。

学习胎教方法做好孕前胎教准备机会总是留给有准备的人，胎教也是如此，积极做好胎教的准备，将会给胎教的效果加分不少。

夫妻两人必须在怀孕之前的数月就努力调理身体和心态。

无论在身体上还是在精神上，都应该保持健康的状态。

要戒烟、酒，坚持不懈地运动，以增强体力，均衡摄取各种营养，保持生活作息规律，学习胎教方法，在遗传问题方面听取专家的意见，设想怀孕以后可能遇到的困难和负担，提前做好心理准备。

合理安排胎教时间胎教是一个循序渐进、持之以恒的过程，不能操之过急，更不能半途而废，应结合胎儿的生长发育过程逐步展开。

在怀孕后的1~4个月，要注重安胎。

从第4个月起，要按照孕妈妈的生活安排胎教时间，最好在清晨起床后、傍晚下班后、晚上临睡前进行胎教。

怀孕4~5个月时，可进行音乐胎教，每日2次，每次3~5分钟。

怀孕5~7个月时，音乐胎教的形式可转为轮流播放两首乐曲，夫妻双方为胎儿唱歌，和胎儿谈话，每日2次，每次4~5分钟。

怀孕7个月时，可以选择胎教课程班，每日3次，每次6~10分钟，早上唱歌或讲故事，傍晚和临睡前听音乐或写字、看书。

斯瑟蒂克胎教法每一个宝宝都是天才身为普通工人的父亲和平凡的母亲，斯瑟蒂克夫妇所生下的4个女儿的智商都超过了160，这在一时之间几乎震惊了整个美国。

它意味着有某一因素能够超越遗传，对人类的智商起到决定性的作用。

斯瑟蒂克夫妇一直坚信“每一个胎儿都是天才”，正是在这种观念下，他们从怀孕开始的时候起就坚持对胎儿说话，还利用卡片教授胎儿文字和数字。

除此以外，他们的胎教方法还包括听音乐和浏览图书，以及将准爸爸和准妈妈的生活趣事用非常自然的语调说给胎儿听。

斯瑟蒂克夫人知道，不顺应自然而去人为地制造天才是一种徒劳的行为。

胎儿可以清楚地察觉到父母的声音和情感，也可以分辨出话语的意图。

所以这对夫妇告诫人们：准父母的心中不能有一丝急功近利的思想，而应该怀着即将与胎儿相见的喜悦心情进行胎教。

这对夫妇最看重的东西就是宫内教育。

“孩子在出生前就开始学习了”，虽然每个人都知道这句话，但是究竟应该怎样对胎儿进行教育却是

## &lt;&lt;胎教启智完美方案&gt;&gt;

一个不折不扣的难题。

但对于这一点，斯瑟蒂克夫人的心中却有着明确的答案。

斯瑟蒂克胎教法的方法进行子宫对话斯瑟蒂克夫人的胎教法中有一个不可缺少的要素，这就是所谓的“子宫对话”。

斯瑟蒂克夫人每次怀孕时都会不停地和自己的宝宝对话。

这些对话的直接目的并不是让孩子进行某种学习，而是要表达自己对宝宝的爱意。

在宝宝出生以后，她一直坚持用深情的声音呼唤宝宝的小名，不仅如此，她还为她们唱歌、讲故事、哄她们玩。

孕妈妈应该以比做任何事情都积极的态度来对待与胎儿的谈话。

尽管一直以来有着“养育孩子的妇女应该把自己变成话匣子”这样的说法，但按照胎教的理念，这个时间范围应该扩大到怀孕阶段。

在对话的过程中，应该把自己在日常生活中所遇到的事情非常详细地说给胎儿听，争取用语言把自己所接受到的五感刺激全部表达出来。

阅读图画书我们都知道童话书对胎儿有很大的益处。

斯瑟蒂克夫人是一个思想较为朴实的人，她牢记着要给胎儿朗读印有美丽图画的童话书。

插画的线条和色彩鲜明、文字内容丰富的童话书可以把梦想、希望和友情的概念传递给胎儿，使子宫对话的内容范围瞬间变得宽广起来。

灵活运用卡片为胎儿讲解数字、文字和图形等概念的时候，应灵活地运用卡片。

在白色的图纸上用鲜明的颜色写下文字或数字等内容，然后把图纸裁剪成卡片。

这是一种简单而实用的方法。

接下去可以首先简单地说明符号的样子，然后描述一下联想到的相关画面，最后再直接拿实际生活中的对应事物举例，以给胎儿留下深刻的印象。

源自心底的爱斯瑟蒂克夫人在胎教之后又对4个女儿实行了早期教育，使姊妹4人都变得极为聪明，并成长为感情丰富且情绪安定的女孩。

除了胎教方法得当这个重要的原因之外，另一个不能不提的根本原因就是伟大的母爱了。

从斯瑟蒂克胎教法中极为朴实的胎教内容就可以看出，要想和这对夫妇一样持有坚定的信念和积极的行动并不是一件容易的事。

斯瑟蒂克夫妇的成功告诉我们，应该让自己内心对胎儿的爱变为胎教的根源和基础，而不是某一种简单的期望或者目标，只有做到这一点，胎教这棵树才能结出最饱满的果实。

不同时期的胎教法怀孕之前：确立怀孕计划，做好胎教准备斯瑟蒂克夫妇也特别看重在怀孕前做好为人父、为人母的心理准备。

夫妻双方要相敬相爱，随后在确定完整的怀孕计划之后，竭尽全力地创造让健康的精子和卵子相遇的良好条件。

可以说，怀孕计划的制订既是丈夫和妻子各自做好心理准备的过程，也是给胎儿营造安稳的子宫环境的开端。

确定怀孕计划之后就应该开始准备孕期将要用到的胎教用品。

首先需要购买的就是能够使人产生联想和希望的色彩鲜艳的图书。

虽然怀孕后期才会用到文字卡片和数字卡片，但可以把它们事先做好并保存起来。

最好制成两套，写上从1~10这10个数字的卡片，并在另外几张卡片上画出“+”“-”“=”等数学符号。

制作的材料最好选用白色的卡片纸，并将不同的颜色搭配起来在纸上写字，争取达到一目了然的效果。

文字卡片的制作要点也与之相类似。

从受孕开始到怀孕第16周斯瑟蒂克夫人曾回忆说，她在怀孕后就经常与胎儿对话，阅读画有动物图片的童话书籍，并且时常欣赏音乐或哼唱歌谣。

这些好习惯提高了孩子的感性认识能力，并且还可以陶冶他们的情操。

此外，准爸爸的声音较为低沉，比孕妈妈的声音更容易让胎儿听到。

## <<胎教启智完美方案>>

但一般情况下准爸爸陪在胎儿身边的时间十分有限，所以大多数胎儿对准爸爸的声音并不是特别的熟悉。

因此，为了让胎儿熟悉自己的声音，准爸爸应该每天固定拿出一点时间与胎儿交流。

准爸爸可以将日常生活中产生的所有想法和感情都说给胎儿听，这样做会明显提高其智力。

“硬邦邦的”“软绵绵的”“甜丝丝的”……把这些通过感觉器官接受到的信息直接表达出来，可以使胎儿很快对其产生认识，并达到使胎儿的感觉变得更加灵敏的效果。

从怀孕17周到分娩此时，胎儿已经具有学习的可能，准爸爸和孕妈妈除了应经常和胎儿交谈外，还应该对宝宝进行启蒙教育。

怀孕之前就制作完成的卡片终于可以在这个时候派上用场了。

孕妈妈可以通过这些卡片用各种各样的方法使胎儿产生相应的认识。

此外，孕妈妈也不要忘了经常散步，这也是一项非常有益的运动。

它既可以让人接触到新鲜空气，又可以达到锻炼的效果，还可以给胎儿带来各种各样的体验。

## <<胎教启智完美方案>>

### 编辑推荐

《胎教启智完美方案》以挖掘成功胎教的真谛为宗旨，按照孕妈妈的怀孕周期，从孕前准备到怀孕十个月，根据不同孕周孕妈妈和胎儿的变化情况有针对性地介绍了不同形式的胎教，如情绪胎教、营养胎教、运动胎教、对话胎教、环境胎教、音乐胎教、孕妇瑜伽等，以全程跟踪孕妈妈的状况，进行科学、严谨、实用的胎教指导。

母爱是人性中最光辉灿烂的一面，孕妈妈所做的每一项胎教都应该发白内心，让胎儿感受到你的爱。孕妈妈要给予胎儿最好的照顾，让他在你的腹中沐浴最温暖的阳光，聆听最美妙的音乐，感受最温柔的抚摸，得到最完善的营养！

<<胎教启智完美方案>>

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>