

准妈妈准爸爸怀孕必备手册

更多育儿资料，请登录 www.fmzx.com（父母在线——育儿、早教、儿童教育资源分享社区）

透析女性怀孕期间的性心理

妊娠期是女性一生中的特殊阶段，这个阶段使女性几乎成了完全不同的另外一个人。妇女妊娠后，心理上有一种自豪和骄傲感。妊娠进一步体现了女人的价值，显示出女性的特殊性贡献。的确，生殖功能的履行是生理机能健全的标志，不仅是爱的最高象征，也是最高的创造行为，是所有行为中最悦人的行为。

进入孕期的女人，以自己的整个身心，真切地体验着神秘的生命孕育过程。她几乎将全部情感和精力，都注入了腹中那个正在渐渐成熟起来的小生命。那缓缓蠕动的小生命更是神秘地将孕妇带入了一个神奇的幻想世界。孕妇在其整个孕期中自始至终都在参与和体验着神秘。不过，每个孕妇的参与和体验是不尽相同的，有些孕妇的体验更自觉、更强烈，有些孕妇则处于一种不太自觉的参与和体验之中。

女人在怀孕期间还会出现移情现象。这里的移情是指妇女在孕期以及产后的一段时间内，将大部分情感由丈夫身上转移到孩子身上。当一个女人腹中有了一个新生命的时候，她会不由自主地将情感的大部分倾注到那个生命上。虽然此时她仍然依赖丈夫，甚至比以前更加依赖，但她只是希望从丈夫那里得到所需要的情感关怀，却将丈夫所需要的自己的情感关怀全都倾注到了腹中的新生命上。就是说其情感中心在胎儿那里，而不是在丈夫那里。移情现象在产后继续维持并有强化趋势，使丈夫产生被疏远、被忽视的感觉，久之会影响夫妻关系。孕期女人有不同程度的性疏远。进入孕期的女人，从怀孕一开始，便感到性兴奋增加。可是，令许多男人感到困惑的是，尽管女人在孕期性兴奋增加，但却并不对性生活表现出实际的积极态度。

发生这种现象的原因主要有两个：

一是孕期女人害怕与丈夫过性生活伤害胎儿，因而努力克制自己的性兴奋。

孕期女人对性生活的畏缩可以起因于自身以往的流产经历，也可来自他人的流产经历。除非一个女人压根就没有打算要留住腹内胎儿，否则她是不可能不正视流产的可能性的。当对流产的恐惧压倒了性欲要求时，孕期女人便会尽量避免实际的性生活。当孕期女人避免性生活的动机或“苦衷”不能为其丈夫所理解时，她便可能渐渐地弱化性欲望，从而使夫妻的性生活更加不协调。

二是孕期女人害怕自己的形体引不起丈夫的性兴奋。

尽管孕期女人为自己的形体变化感到骄傲，但却害怕别人尤其是丈夫不喜欢自己的形体。有些丈夫会无意中流露出对妻子形体的讥笑，这就更刺伤了孕期女人的自尊心，使她们没有信心轻松自如地投入性生活。久而久之，她们便会压抑自己的性欲求，对实际的性生活表现出疏远或淡漠的态度。

实际上，这是对男人的误解。一个男人对于自己妻子孕期的形体往往觉得很美，至少觉得不

难看，更不会反感，也不会因之而影响他们对妻子的性兴趣。关于因怀孕后形体变化而影响性生活的看法，完全是孕期女人自尊心上升的结果。这种看法或来自于孕期女人在孕期前听说的男人重视女人形体的观点。但没有上述心理负担的孕妇仍占多数，她们在性兴奋增加，满足性要求的欲望也较强。

孕中期—胎教的最佳时期

利用第一次胎动：孕妇怀孕到第 12-16 孕周时，胎儿出现第一次胎动。此时，标志着胎儿的中枢神经系统已经分化完成；胎儿的听力、视力开始迅速发育，并逐渐对外界施加的压力、动作、声音做出相应的反应，尤其对母体的血液流动声、心音、肠蠕动声等更为熟悉。此时，胎儿对来自外界的声音、光线、触动等单一刺激反应更为敏感。若我们借助胎儿神经系统飞速发展的阶段，给予胎儿各感觉器官适时、适量的良性刺激，就能促使其发育得更好，为出生后早期教育的延续奠定良好的基础。

听觉训练：此阶段胎儿的听神经与听觉系统迅速发展，夫妇双方或孕妇可以很好地利用这一段时间，有意识地对胎儿进行相应的听觉训练，例如：可以给胎儿播放优美抒情的乐曲、把胎儿作为一个听众，与他聊天、讲故事、朗诵诗歌，尤其未来的爸爸可以与孕妇体内的胎儿进行有意义的对话等。这些方法都可以刺激胎儿的听觉发育，而且对孩子未来的听力很有帮助。为胎儿选择胎教音乐时，应避免高频率音乐对胎儿听力的影响。

触觉与动作协调训练：此阶段神经系统发育迅速，胎儿对触觉与力量付出很敏感。夫妇双方可对胎儿进行触觉、触觉训练，例如：轻轻拍打和抚摸腹部，与胎儿在宫内的活动相呼应、相配合，使胎儿对此有所感觉；按时触摸或按摩孕妇腹部，可以建立与胎儿的触摸沟通，通过胎儿反射性的躯体蠕动，促进其大脑功能的协调发育，尤其可以有助于孩子未来的动作灵活性与协调性。

您听说过“胎儿大学”吗？

在娘肚里的胎儿能上学吗？这话听起来挺新鲜，甚至觉得可笑，但是胎儿上“大学”在国外已有 20 余年的历史了。

最早的“胎儿大学”，是 70 年代初法国里昂卫生研究所和美国精神生理研究所、体斯顿保健中心等优生优育技术咨询机构创办的。至今已有许多国家，如英国、德国、俄罗斯、加拿大、日本等，设有“胎儿大学”或类似的对孕妇与胎儿的培训场所。

接受胎教与没有受过胎教的婴幼儿，其智商差距很大。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%。胎教是一门很深奥的学问，故而人们把它称为“胎儿大学”。

美国加利福尼亚州有一所胎儿大学。担任教师的有产科医生、心理学家和家庭教育学家，入学的新生是妊娠 5 个月的胎儿。大学的课程主要是语言和音乐。

语言课上，妈妈用一个喇叭筒向腹中的学生不断地重复言语或者借助一个特殊的麦克风同胎儿讲话，同时用手在腹部作各种示范动手，与胎儿做游戏，如抚摸、拍、推、摇“打嗝”、“笑笑”、“看看”、“尿尿”等，并为每一个胎儿取一个动听的乳名。音乐课上，妈妈把一个玩具大琴放在肚子上，演奏一连串的音符，并选择一些优雅动听的乐曲给孕妇和胎儿听，有时还让孕妇唱一些歌曲。

大学里按时上课，按时休息。经过全程序的一段时间学习，胎儿出生时已懂得大约 15 个词

汇和其中的含意，并能对这些词汇作出反应。这些受过胎儿教育的学生一出世，便可获得一张文凭和一顶学士帽。

目前我国的一些大城市里也出现了一些胎儿大学，这种新鲜的教育方式正越来越被人们接受。胎教的作用，已被越来越多的人所认可。胎教这门既古老而又年轻的学科，已引起众多医学界人士的兴趣与关注，并致力于探索和研究。我们相信，随着人生的第一教育——胎教的广泛普及，最终定能达到优生的目的。

提问？回答！也是门大学问

当你把孩子从幼儿园接回家时，问孩子的第一句话通常是什么呢？有人曾做过调查，将中外父母的问话进行了对比：

在中国，父母把孩子从幼儿园接回家时说的第一句话通常是：

- 1、今天在幼儿园吃什么了？
- 2、你们今天学什么了？
- 3、有人欺负你吗？
- 4、今天老师布置作业了吗？

国外父母问孩子的那一句话通常是：

- 1、今天你快乐吗？
- 2、今天有什么有趣的事吗？
- 3、你有什么作品吗？
- 4、今天和大家玩得高兴吗？

不同的问话体现了不同的教育理念和方式。中国的父母比较多地关注孩子的生活情况和学习情况，而国外的父母则把注意力更多地放在孩子的情绪情感、兴趣、能力以及孩子自身成功感的建立和与伙伴交往上。前者的关心本来是无可厚非的，但是可能会让孩子自己对生活和学习过程有更多的关注，而忽视了情绪情感的变化、成功感的建立等。而后者问话，更容易让孩子有倾谈的欲望，有表达的意愿，会让孩子对自己的作为有所感触，并且会对下一天的幼儿园生活产生向往。

专家指出，父母每天接孩子回家时，是孩子思维最活跃、最兴奋的阶段，也是开发孩子智力的黄金时间，家长可以好好利用这一段时间，开发孩子的思维，给孩子的表达创造良好的机会。

譬如，可以提一些这样的问题：

- 你今天最快乐的事是什么？为什么它是最快乐的事？
- 今天你和小朋友一起做了什么游戏？
- 你听见了/看见了哪些有趣的事？
- 今天你又学习了什么新本领？
- 你的好朋友是谁啊？他有什么优点呢？

像这样的提问，提问内容具体，孩子知道从何而答。孩子有话可说，讲述的欲望就会增加。孩子讲述的多，就有助于父母了解孩子的学习情况、活动情况。这样的问话，还能激发孩子的语言表达能力。孩子在表达的过程中，有时还会附带上他自己的见解，这会让孩子的思维更加活跃。

父母在提问时，需要注意一点的是，提问时最好使用开放性语言，多问几个“为什么”，而不要用“是不是”这类封闭性的语言。因为，封闭性的提问容易造成孩子思维的惰性，而问“为什么”，会让孩子通过自己的思考，表达自己的想法，有助于开阔孩子的思维，而孩子丰富的想象力也会得以发展。同时，这样的提问还能练就孩子寻找问题、思考问题和自己解决问题的本领。

生宝宝，你们准备好了吗？

生一个健康聪明、活泼可爱的小宝宝，是每个想当父母的人最大的心愿。不过，有意思的是，很多年轻父母对怎样才能生一个健康可爱的宝宝并不大明了，或者说很不明了，很多人认为，生小孩，那还不简单吗？

专家告诉你，恰恰是在物质极端丰富的今天，有些东西越发值得年轻夫妇注意……

丈夫请注意：

戒酒

酒的主要成分酒精进入体内，会引起人体的染色体畸变和基因突变。如果酒后受孕，就会使胎儿的发育受到很大影响。酒后受孕生出的孩子往往有智力发育不良、细微动作发展障碍以及出现各种各样的畸形，如小眼睛、兔唇、短腿、先天性心脏病等。因此，准备怀孕的妇女不要饮酒，并劝阻丈夫也不要饮酒。这里说的酒包括任何酒类饮料，如葡萄酒、啤酒、甜酒等。

戒烟

医生认为，如果你吸烟，当务之急就是立即戒烟，这是你必须为自己和宝宝所做的事情。你可能发现戒烟很难，但如果怀孕期间仍然吸烟，将会严重损害胎儿的身体健康。

调查表明，父方或母方双方吸烟每日超过 10 支，其后代在学习阅读的年龄阶段，阅读能力落后 3 个月，而这种缺陷是完全可以戒烟来预防的。

最好在怀孕前戒烟。另外，吸入二手烟(吸入别人吐出的烟)也是有害的。怀孕前后尽量远离吸烟人群。

不桑拿、不泡浴

如果你想当爸爸的话，医生在这里提醒大家别在浴缸中久泡，也别洗桑拿。因为当你坐浴过久，水温过高会导致睾丸、附件内不同成熟阶段的精子都停止发育，成熟的精子则失去活力。所以，男士应用温水淋浴。

桑拿也一样，一方面桑拿房里温度较高，另一方面桑拿房属公共卫生场所，容易感染一些传染性疾病。

不穿紧身裤

如果你有穿紧身裤的习惯，那可要改一改了。在国外已经有学者研究发现，男子穿紧身牛仔裤，会把睾丸压向温度较高的腹股沟管，造成生精功能减退。所以，最好男方不要在怀孕前 3 个月穿牛仔裤之类的紧身裤。

不喝可乐

另外，孕前三个月都不要喝可乐。因为可乐含有一种能够杀死精子的成分，饮用多了会对身体造成影响。平时没有丝毫感觉，但是一旦到决定生小孩时会发现问题。建议饮用水或果汁。

妻子请注意：

停止减肥

女方受孕前应当储备足够的营养，为小生命的健康成长提供保障。虽然不论母体营养状况如

何，胎儿具有不断从母体获得营养物质的能力，但是最近已经有研究表明，母体的营养供应不足，有可能使胎儿脑细胞最终数量减少，又将影响今后的学习能力；同时，母体营养状况不良，人胎盘细胞分裂似有减少，因此，孕前期每天均衡的能量供给十分重要。

所以，如你的体重低于标准体重，那要给自己加肥了，这样会更容易受孕。记得一旦决定怀孕，就不要再减肥了，那样会损害你的身体健康。当然，如果你的体重超过标准体重过多，尽量在怀孕前减肥。

停止服用口服避孕药

如果你发现上个月还在口服避孕药，这个月已经怀孕了，那么妇科医生都会建议你最好尽快停止继续妊娠。一般来说，停药避孕药 6 个月后怀孕才好。这是因为口服避孕药的主要成分是激素，其作用比天然性激素强若干倍，而且口服避孕药的吸收代谢时间较长，6 个月后才能完全排出体外。停药后的 6 个月内，尽管体内药物浓度已不能产生避孕作用，但对胎儿仍有不良影响。如果停了避孕药就怀孕，将会造成小宝宝的某些缺陷。

补充叶酸

在你打算怀孕的前 3 个月，每天都要补充 400 毫克叶酸。准妈妈体内叶酸缺乏是造成早产的重要原因之一。胎儿很需要叶酸，它具有抗贫血的性能，能有效地降低发生胎儿神经管畸形的几率，还有利于提高胎儿的智力，使新生儿更健康更聪明。

迎接宝宝你们还需要：

除了婚前体检，孕前还要重点做好“优生四项检查”。即通过抽血检查是否有原细胞病毒、风疹病毒、单纯疱疹病毒和弓形虫感染。这四项检查对象为微生物，人体感染后并没有明显症状，很容易被忽视。

孕妇一旦感染原细胞病毒和单纯疱疹病毒，可能引起胎儿弱智、视听和语言障碍。它不易被人感知，长期唾液、眼泪、宫颈分泌物和尿液等体液中存在；孕妇一旦感染弓形虫，可导致流产、早产、死胎或畸形等；而感染风疹病毒的孕妇，可引起胎儿先天性耳聋、弱智等。年龄在 35 岁或 35 岁以上的妇女最好都能做检查，因为这个年龄的女性卵巢正在走下坡路，胎儿染色体病变的可能性较大。

近期没有检查肝功能的人，最好查乙肝。科学证明，夫妻双方任何一方有乙肝或携带有乙肝病毒，都极易传染给胎儿。在怀孕前如果已确定乙肝病毒感染，应及时对症治疗。

海外育儿：让孩子乞讨三天

2004 年末，我到美国讲学，闲来无事，和美国马里兰州的朋友杰克一起去接他上幼儿园的儿子，发现他儿子面黄肌瘦，一副营养不良的样子。这让我大吃一惊：杰克在美国属于中产阶层，怎么孩子会面有菜色？

“我在幼儿园里做‘乞丐’，”孩子神气地说，“因为我足够幸运。”“是啊，他正在做‘乞丐’，”杰克笑着说，“这可是抽签抽出来的。”

“做乞丐？”我怀疑自己听错了，“孩子上的这是什么幼儿园啊？”

杰克开着车，笑着向我讲述了事情的原委。原来，幼儿园里正在搞一个为期 3 天的“要饭”课，旨在让孩子们学会珍惜粮食，同情穷人。整个幼儿园里，只有少数几个孩子担任慈善机构的工作人员，其他的孩子都要去扮演穷人、乞丐和流浪汉，他们在这 3 天里得到的食物非常少，而且都很粗糙，这些孩子第一次尝到了挨饿的滋味，老师还在旁边进行解说：直到现在，美国还有 100 万无家可归者，而在全世界，还有 2 亿人靠乞讨为生。

淘宝网热门母婴类店铺推荐				
排名	店铺名	主营产品	信用度	购买通道
1	朵朵云	孕妇装/童装/玩具/奶粉/营养品		点击此处
2	爱婴小屋	贝亲/孕妇装/童装/玩具/奶粉等		点击此处
3	QOQ 母婴	哺乳衣/孕妇装/贝亲/童装/玩具		点击此处
4	宝贝苗	喜多/伊威/明治/好奇/花王/纸尿裤		点击此处
5	格格屋	孕妇用品/童装/宝宝用品/奶粉等		点击此处
6	网美母婴生活馆	十月妈咪孕妇装/防辐射服/内衣		点击此处
7	游游轩	原装进口婴儿奶粉、辅食、用品专卖		点击此处
8	上海聪明屋	婴幼儿玩具		点击此处
9	时尚艳阳天	孕妇装/婴儿用品		点击此处
10	娜娜韩国孕妇装	潮流孕妇装		点击此处
11	蕲芜玩具专营店	各种玩具		点击此处
12	康美巴士母婴馆	婴儿玩具/孕婴用品/童装/尿裤		点击此处
13	黄大姐地垫专卖	EVA 环保地垫玩具		点击此处
14	宝贝鱼之家	木质塑料玩具/磁力棒/书包		点击此处
15	亲亲我婴童店	点读机/学习机/早教机/益智玩具		点击此处

另外免费赠送刚在淘宝买的 500 本育儿类电子书，请去
我的个人网站下载：www.fmzx.com

“那些人很可怜，”杰克的儿子说，“我能够体会到他们的感受。”

“好儿子，”杰克轻轻地拍了拍儿子的头，“这次‘忆苦饭’看来没白吃。”

虽然我觉得这种忆苦思甜对孩子来说是必要的，但还是感到残酷了些：要知道，他们毕竟还是孩子，正是需要营养、长身体的时候，忆苦思甜，什么时候都可以进行，耽误了孩子长身体，却是一辈子的大事。

然而，杰克却认为，3天的饥饿，不会给孩子带来什么损害，而一次这样的忆苦教育，却会让孩子得益终生，同时也会对世界的整体形式，完成自己的理解。

例如，杰克的儿子还曾经参加过一个“体验饥饿”的活动。在这个活动中，大家首先进行抽签，抽到的签上面写着“15”这个数字，那么就意味着，他可以成为占世界15%的富人，吃的饭菜非常丰盛，还有专人服务。如果上面写着“25”，则意味着他是世界总人口中25%的“温饱型”，即可以吃到分量尚足的米饭、少量鱼和豆子。要是抽到“60”，那么他就代表占世界人口60%的“穷人”，只能吃少许没有放油的土豆，而且还得耐心地排队等候领取属于自家的那一份。参加完这个活动，杰克的儿子再也不会再在餐桌上挑三拣四了。而且，对自己的零食，也分外爱惜起来，能节省下来的就尽量节省下来，说是要留给那些还在挨饿的穷人们。原先他可不是这样的，无论什么样的零食，几乎都是吃一半扔一半。

“这是与众不同的饥饿疗法，”杰克转着方向盘，把车倒进车库，“要让孩子明白，生活不像他想像的那样简单。”

“小孩子的世界，本来就是简单的。”我对杰克的说法不敢苟同，“人为地复杂化，会不会带来难以解决的问题？”

“当然不会。”杰克下了车，邀请我到家里做客，“今天是我儿子的生日。”

美国人对孩子的生日是非常重视的，通常会请孩子的小朋友和亲朋好友在一起聚聚，准备美味可口的蛋糕和各种餐点，可是，我今天看到的情形却完全不同。餐台上摆着一个大纸板，纸板上写着“过个爷爷那个时代的生日”。餐台上的食物，显得简单而粗糙，饮料竟然也是最便宜的。

杰克的爸爸坐在餐台旁，满脸笑容地看着自己的孙子。

他很开心，孙子竟然接受他的建议，按他那个年代的做法，过一个简单而热闹的生日。节省下来的钱，自然纳入了孙子的“小金库”，不过，与他那个年代不同的是，他的孙子把“小金库”里的钱，全部都捐给了去年海啸中的灾民们了。

新生宝宝：免疫升级全方案

新生儿免疫特征：

免疫系统发育不够成熟，功能尚欠完善。

新生儿尚未接触过子宫外环境的各种病原，也没有接触过食物蛋白等种类繁多的抗原性物质。孕期受到通过胎盘的母体抗体的影响，使新生儿存在着生理性免疫低下。

新生儿的血清免疫球蛋白(Ig)中绝大部分为通过胎盘的母体IgG，而自身IgG的合成能力低下，含量很少，而且出生后随着小儿的生长发育，血循环量的逐渐增加，IgG的浓度迅速下降。新生儿白细胞的生产及储备都比较少，当新生儿患有感染及严重疾病时，白细胞消耗增加，吞噬功能和杀菌活性都可能明显降低。

那么，如何来增强新生儿免疫力，减少宝宝生病的机会呢？新生儿的免疫状态与其营养状况、喂养的种类以及生后良性刺激有着密切关联，爸妈可以以此来制定提升小宝宝免疫力的方案。

方案一：合理营养

新生儿期营养需求高，但消化代谢功能有限，因此，对营养既要求足够量来保证生长发育的需要，又不能过量喂养，以免造成新生儿胃肠道的过重负担，适当掌握合理营养对增强体质和抵抗力最具有决定性的影响。

每天摄取均衡的营养才能满足身体的需求及提高免疫力。蛋白质是构成免疫细胞和抗体的主要成分，如蛋白质缺乏会造成免疫功能下降。维生素 C 能刺激身体制造干扰素，补充足够的维生素可增加抗体，清除病毒和细菌，从而增强免疫力。其它如β-胡萝卜素及营养素中的叶酸、维生素 B12、烟碱酸、泛酸、铁、锌和酶等也都与免疫能力有关。

方案二：母乳喂养

母乳比代乳品含有更多的免疫活性物质，它可供给新生儿所需的全部营养物质：蛋白质、脂肪、乳糖、维生素、铁、尤其是母乳中含有抗感染的抗体(免疫球蛋白)及抗感染的活性白细胞、双歧因子、溶菌酶等，它们具有增强免疫功能，阻止有害菌的生长，可减少宝宝感染的机会。早产儿由于提前分娩，从母体得到的抗体较少，自身免疫系统尚未发育成熟，皮肤粘膜的防御功能差，极易受到致病因子的侵袭而患病，因此，早产儿更要母乳喂养。

方案三：预防接种

新生儿时期虽然从母体来的免疫球蛋白提供了一些抗体，但对于许多传染病仍是一个高度的易感者。预防接种是抵抗病菌的有效方法，可以通过早期有效的预防接种来防止对新生儿危害最大的传染病的发生，如结核病、乙型肝炎等。

新生儿时期细胞免疫系统的功能已经比较成熟，对结核杆菌已能产生相应的反应，因而目前在出生后即行卡介苗接种，能够对结核菌感染起到相应的免疫效果。新生儿期接种乙肝疫苗后已证实能得到很好的免疫应答效应，生后立即预防接种乙肝疫苗，以后 1、6 个月再接种 2 次，认为预防的效果是肯定的，可使新生儿受到保护。

方案四：新生儿按摩

按摩是通过新生儿皮肤感官温和的刺激，引起全身神经、内分泌及免疫等系统的一系列良性反应，可促进胃肠激素的分泌，有助于增加小儿的食量，促进食物消化、吸收和排泄，加快体重的增长。按摩的同时还活动宝宝的全身肌肉，使身体发育得更健壮。另外，皮肤刺激对增强免疫功能有直接和间接的影响，有益于新生儿的体格与心智的健康发育。

增强新生儿的抵抗力，减少宝宝感染机会，除了均衡、足够的营养，提倡母乳喂养、预防接种以及积极有效地增强体质之外，宝宝的护理者养成勤洗手的好习惯及加强居室内通风也是非常重要的。

意外伤害，就在宝宝身边！

广东省消协最近发出消费警示，警惕儿童玩具的安全隐患。除了劣质儿童玩具给儿童造成的导致身体伤害外，跌落、烫伤、气道异物等，都是最常见的引起儿童意外伤害的原因。广州市儿童医院急诊科主任严建江说，家长对儿童意外伤害的预防和急救知识相当缺乏。

★★跌落

有资料显示，跌落是 0-14 岁儿童发生意外的第一原因，0-4 岁的幼儿更易跌落，这是因为幼儿的头盖骨还没有完全得发展好，并且人的重心点较高，所以比成人更容易跌落而导致头部受伤。0-4 幼儿的跌落，有超过 80%是在家中发生的。许多跌落都是婴幼儿从窗户或阳台上跌落而导致死亡或严重摔伤。

我们可以做的预防：

- (1) 窗户边不能有孩子可攀爬的桌子、凳子和沙发等家具。
- (2) 窗户上装一定高度的栏杆。
- (3) 阳台的栏杆要足够地高，不易孩子攀爬。

(4) 阳台栏杆间的宽度要不易孩子钻出。

★★幼儿学步车

几乎每一个宝宝都有一辆学步车，而每年都有许多幼儿因为学步车翻倒而受伤。学步车碰到了地上的障碍物；学步车轮已坏而翻倒；以及学步车已不合适幼儿的体重等等原因，都会造成孩子在学步车里受伤。

预防方法：

- (1) 购买学步车一定要购买一辆新的，并且适合孩子的体重。
- (2) 经常检查学步车的每一个车轮，确保它们能 360 度旋转。
- (3) 学步车要在平整的地面上给孩子学步，特别不要使学步车滑向台阶。
- (4) 孩子在学步车上时，成人一定要在边上看护。

★★烫伤

广州医学院第一附属医院急诊科主任梁子敬说，烫伤在儿童意外伤中比较常见。前段时间，一个家长给自己 9 个月大的孩子喂药，结果倒水时烫伤了孩子。还有有些小朋友由于好奇，父母倒了水又走开了，他自己踮起脚都要去够桌上的杯子，结果整杯热水倒在脸上。

被热水烫伤应立即用冷开水（或者饮水机里的凉水）冷却烫伤部位，头、腹和胸部用冷毛巾湿敷，冷却能有效防止创伤面扩大和防止炎症，切忌用豆浆、酱油涂抹烫伤部位，以免引起细菌感染。

夏季马上脱去被热水烫湿的衣服，难脱的衣服用剪刀剪开。皮肤创面起了水泡不要剥破，一旦水泡破裂，可引起感染并留下难看的疤痕，并即刻送孩子到医院治疗。

★★气道异物

小朋友在吸果冻、食花生、巧克力、吃汤圆等食物，都可能一时疏忽，呛入喉内，堵塞气管。当异物较大时，患儿会发生严重的呼吸困难、缺氧，乃至窒息死亡。

中山一院急诊科副主任护师黄艺仪说，由于婴幼儿咀嚼功能不完善，被食物堵塞气道很常见，当小朋友卡到喉咙，不要去拍其背部，这样只能使食物在气道卡得更紧。如果是 0-1 岁的婴儿，只有一种形式可以拍其后背，那就是把他整个倒提着，头朝地然后排其后背，让食物吐出来。

预防方法：

- (1) 给孩子玩具时要事前检查一下，是否完整、是否安全。
- (2) 用餐时不责骂孩子，不嬉笑游戏，不强行塞食。
- (3) 在开动的车上不给孩子进食。
- (4) 小于三岁的儿童不食用带壳带刺的食物；五岁以下的儿童也不可食用整粒的花生、瓜子等。
- (5) 在给孩子喂药时，不要强行捏着鼻子灌药，可把药片溶于水再喂，尽量选择泡腾片、滴剂等儿童专用药物。

产房里准爸爸的心理应对术

面对临产的妻子，准爸爸最重要的工作就是在精神上支持你的伴侣。将她的愿望和需求及时反映出来，最简单的比如向医务人员额外要一个枕头垫在她的腰下；让护士等她阵痛结束后再给她检查或跟她说话等。另一方面对妻子的支持也意味着知道胎动情况和她的血压、血红蛋白指数、阵痛间隔时间、宫口开到几指等。

如果你的妻子顺产,在生产过程中你会有机会在场。珍惜这种机会,准爸爸陪产不过是最近几年的事情。这期间你要毫不犹豫地说出你和妻子的想法,你的妻子可能无法说出来,因为她要把精力集中在产程中。

你可以认为在场的每一个人都真心善待你们,但是不能认为他们知道你的需求。通常医务人员只是遵循常规,应该由你指出哪些地方需要调整。为了你的妻子和宝宝,千万不要对医务人员采取敌对态度,你应该保持自信,避免过激和被动。

准爸爸要有充分的心理准备承受很大的心理压力。有妇产科医生告诉我,她最怕陪产的准爸爸心理承受能力差,产妇一叫喊他就求医生想办法。产妇在他的影响下也对自己丧失信心,本来可以顺产,结果又挨一刀,两茬罪都受了。做医生的搭进许多时间和精力,却是那样的结果,很不愉快。你只要知道妻子的生理指数正常,就不必过于在意她的叫喊。如果你能握住她的手,告诉她小宝宝正在努力出来,让她放松或使劲帮宝宝一把,那将对你妻子和医生有更大的帮助。

你要记住你有提问的自由。你有权利知道正在发生的事情,包括风险、好处和其他选择。你可以在同意医生的计划时让他们提供另一种选择。但是在执行计划时,你应该密切注意,毕竟许多计划都会因为产妇和婴儿的原因作出改变。

当宝宝出来后,千万不要忘记向疲惫的妻子表示慰问,对辛苦的医生表示感谢。

父母的无意胎教与有意胎教

为什么过去不讲胎教,也能出现不少人才?实际上,只要我们进行追踪调查,都能发现许多成才儿童都在不同程度上得到过胎教,他们的父母也都在无意中进行过胎教。例如他们虽然生活上比较清苦,但身体健康,爱情热烈,母亲受孕时具有天时、地利、人和三大因素;受孕后父母热爱腹中孩子,对孩子充满希望;丈夫勤快,体贴妻子,家庭气氛温馨;母亲温顺,喜欢在宁静的环境中工作和休息;饮食不高档,但注意卫生,可口;整个怀孕期内母亲心情愉快,时时想着孩子;都可以说在进行胎教,也就是无意胎教。

无意胎教虽有一定作用,但其科学性和实际效果都有一定限制,为此,需要推广有意胎教。有意胎教,就是自觉地、有意识地实施胎教,追求胎教的质量。

有意胎教对儿童心理发展的影响是很显然的,其主要方法和主要作用是:

音乐胎教通过音乐声波的和谐振动,培养胎儿敏感的听音能力,并使胎儿形成外界环境是美的感觉。

触摸胎教通过父母对胎儿的谈话、讲故事,培养亲子感情,并在胎脑中贮存语言信息,有利于开发胎儿潜能。

学习胎教通过“宫内学习”形成胎儿良好的条件反射能力,并在胎脑中积累一些知识信息,以便于出生后接受知识方面比其他孩子领先一步。

现在我国不少地方出现一些超常儿童,他们和有意胎教都有一定关系。但是,有意胎教的根本目的不是专门造就天才儿,而是为了提高下一代的心理素质,提高人口质量。

胎教会是对家长的误导吗?

盼盼一岁七个月了。上个月的一天,奶奶带她下楼,出门时奶奶说:“盼盼,奶奶抱你下楼

玩。”他回答说：“奶奶累了，盼盼自己走，下楼玩。”一连三个短句，吐词清楚，条理清晰，你能相信是一岁半孩子讲的话吗？前几天偶然的一次，爷爷抱着问他，爸爸、奶奶在干什么？他回答说：“爸爸炒菜，奶奶切辣椒，爷爷抱盼盼，阿姨上班了。”爷爷再问：“舅舅呢？”“舅舅也上班了。”

你看，一连串的短句，不仅回答内容完整，一个“也”字的运用，充分显示其语言的成熟和表达的精确程度。如果不是我亲生的孩子，不是我从怀孕4个月开始经历过“语言胎教”的长期实践，也许我自己也不会相信一岁七个月的孩子会有样的口才。看来，盼盼早期语言的发展，的确得益于“语言胎教”。我是一名幼儿教师，望子成才的心态和职业的敏感促使我一怀孕就想到“胎教”。又从幼教实践中体会到儿童智力水平的高下与语言能力的强弱有极大关系，语言发展是儿童智力发展的重要基础。因此我决定在怀孕期间对孩子实施有计划、分阶段的“胎教”，并着重在“语言胎教”上下功夫。据胎教资料上讲，胎儿到5-6个月语言中枢已基本形成。

因此我从怀孕4个月起就有意识地对胎儿进行语言刺激。第一周训练发音：用手轻轻地有节奏地拍着腹部，发a、o、e等韵母和声母，每日早、中、晚三次，每次20分钟；第二周，发ma-a-、ma-、ba-a-、ba-……；三周起训练ma-ma-、ba-ba-等双音节词；第四周开始用很慢的速度讲短句如“奶奶吃饭”、“宝宝睡觉”等等。尽管第一个月我感觉不出胎儿有任何反应，可我充满信心，坚持每天雷打不动施教。5个半月后感觉到胎动了，除每天坚持语言训练外，着重于观察力、记忆力的培养。主要通过户外散步、上下班路上和睡前对胎儿讲述所见事物的名称、外形等等，往往同一个地点、同一件事物我会专程去上三四次，每次至少要讲述3遍。第一二次去，着重给孩子介绍事物的名称、外形、颜色……我讲，让胎儿听，让胎儿通过我的眼睛看，随着我的介绍观察事物；第三四次重游，我就边讲边提问，提一些是不是对不对问答，好像与老朋友亲切地交谈。如“昨天我们在这里看到什么了？好多好多苹果是不是？红红的苹果，对不对……”到屋外散步，我们夫妻常边走边自言自语地告诉孩子看见些什么：“爸爸妈妈带宝宝出来散步，你看，到桃花苑了，这儿都是桃树；哟，好多桃花呀！”闻一闻（其实是我在闻），“啊，真香！”有时我的丈夫大声讲话，其实是讲给孩子听的，不然人家会把我当神经病。上下班路上，我也默默地自言自语和孩子说话，告诉他路上见到的一些新鲜事物。晚上，总是念儿歌、讲故事给他听。

怀孕到第7个月，胎儿的脑、四肢等器官均已形成，我开始用游戏的方法对胎儿进行语言和动作的协调训练。先给胎儿讲解一至二遍，再自己做示范动作，最后和他一起做游戏。例如早晨起床前，我每天都轻轻地拍着腹部说：“宝贝，要起床了，你听见妈妈的话就动一动。”起初几天都没有任何反应，没想到到了第4天，孩子果真用脚向我放手的部位踢过来了。你说我有多高兴啊！而后，只要我拍着肚子和他说话，他都会踢我。三周后我训练他左右两边踢，果真胎儿会随着我手的移动一左一右地踢我。乐得他爸爸直打哈哈。怀孕到8个月，我侧重于训练胎儿的思维想象能力，常念一些琅琅上口又像散文诗那样的儿歌给他听，如《小雪花》：“是谁，敲着窗户沙沙沙？是我，我是……”，由于这样的儿歌难度较大，我一有时间就给他念，每次念一首，一首念三天。语言是思维的外衣。一个人的智力发展如何，要以他思维能力的强弱来决定，而思维能力的强弱最终要通过语言表达出来；所以从胎教开始我就着重于语言能力的培养，虽然在胎教的各个阶段都有其不同的侧重点，但以语言培养作为贯穿全过程的中心内容。现在看来，盼盼的语言胎教是成功的。前两天我让他看《儿童画字典》，字典上一个“担”字，画面是一个农民挑着一担白菜。我不作任何提示，问他画上的人是谁？

“伯伯”，他轻松地回答。再问他伯伯在干啥？“伯伯卖菜。”显然他是常常跟姐姐上街买菜时见到肩挑菜担的老伯伯的形象，再通过类比推理得出来的结论。正好说明他思维敏捷、联想丰富，这正是我实施“胎教”计划的目的之一。有的专家说：“任何噪音都会对胎儿造成

不可逆的损伤，有些我们现在可以认识到，有些我们尚未知晓。我们能不能不再烦扰我们的胎儿，让他们度过一个安静和愉快的胎儿期而健康成长？任何违反自然规律的阻断行为都不利于儿童的生长发育，也是要受到自然界惩罚的。”

专家的话在很多人心心里如同一声惊雷，把刚刚在国人心里建立的胎教信心震动了。但我根据科学方式亲身体验的胎教经历可以帮助大家对胎教有一个正确的认识，对胎儿进行科学胎教有利于孩子语言智力的开发，为孩子以后在语言领域打下坚实的基础。通过自身的胎教经验我对专家的话不敢苟同，我坚信只要按科学方法对胎儿进行胎教的孩子比不进行胎教的孩子的身心发展更健康更有益。

“胎教”作为“0岁教育方案”的一个重要组成部分，我认为它对于培养人的潜在素质，对后天婴幼儿基本素质的提高，无疑有较大的影响。

怀孕前，如何预防宠物病？

现在很多年轻女性都喜欢养猫养狗，但当在准备怀孕时，则担心会感染弓形虫病。

其实，几乎所有的哺乳动物和鸟类都能传染弓形虫。美国爱猫协会的一项调查显示，从人类的感染源来说，猫粪传染弓形虫的机会其实比吃未熟肉类要少。

人如果食用了感染了弓形虫的动物的肉，如吃涮肉时温度不够或时间过短，用切生肉的案板切熟食，或者食用未经消毒的奶制品，没洗干净或生的蔬菜、水果，都可造成感染。猫是弓形虫的最终宿主，弓形虫寄生在猫的肠粘膜上，感染了弓形虫的猫所产生的粪便可以把弓形虫传染给人。但虫卵被猫排出后，至少要在 24 小时后才有可能有传染性，所以如果每天及时清理粪便，就会减少被感染的机会。需要说明的是，猫只是首次被传染弓形虫之后，在粪便中排泄一次弓形虫卵。家猫传染弓形虫的途径通常是食用死老鼠、鼯鼠、松鼠或其它被感染的小动物，故住在室内、从未与老鼠接触过的猫被传染的机会极少。狗是弓形虫的中间宿主，也可以传染弓形虫，但是它的粪便和排泄物却都没有传染性，所以单纯和狗接触不会感染弓形虫病。

为此，有关专家建议，饲养宠物的女性在怀孕前，要做一项叫做 TORCH 的化验，这将查出有没有感染弓形虫。TORCH 一词是由几种病原体英文名称的第一个字母组合而成，其中字母 T 就代表弓形虫。如果 TORCH 检验显示已经感染过弓形虫，可以不用担心，因为女主人身体内已经产生了抗体。如果显示从未感染过，则表明没有免疫力，那就要在整个怀孕期间，注意喂养宠物的方式和自己的饮食卫生。如果化验结果显示正在感染，暂时不能怀孕。如果在怀孕 3 个月内，女主人的 TORCH 检验显示感染了弓形虫，应立即中止妊娠，因为感染了弓形虫，对胎儿的发育影响较为严重。

巧烹调，锁住食物中的营养

妈妈们总是千方百计地为宝宝挑选各种富含营养的食物，可是她们却往往忽略了一个问题，那就是，食物中的营养素，经过烹调加工，往往会有所损失。那么该如何减少这种损失呢？能否通过烹调加工，来提高食物的营养价值呢？其实，这都是烹调中的营养学。

“巧”烹调，招招有用

“锁住”钙

秘诀

实施要点：

先焯后炒

菠菜、苋菜等蔬菜含草酸多，要先焯一下再炒，可去掉一些草酸。避免草酸与钙结合，形成人体无法利用的草酸钙。

强强联合

豆腐富含钙，鱼富含维生素 D，鱼头炖豆腐，强强联合，通过维生素 D 让钙留在体内。

想着用醋

炒豆芽菜，点醋；炖排骨，点醋；做小酥鱼，也要点醋，因为醋有助于钙的吸收利用。

“锁住”维生素 C

维生素 C 既怕高温，又怕碱，还会溶在水中悄悄地溜走。

秘诀

实施要点：

先洗后切

蔬菜摘干净了，先洗，再切。切完就别再浸泡。切好后也不要放置太久，应该现炒现切。

想着用醋

维生素 C 喜欢酸性环境，所以烹调时应该适当地放点醋。

急火快炒

蔬菜中当属柿子椒的维生素 C 含量最多。据《食物成分表》“食物经过烹调后维生素含量的保存率”：柿子椒，切成粒，用油炒 1 分钟，维生素 C 的保存率为 78%。可别小看这 78%，炒过的柿子椒仍含有维生素 C 56 毫克（每 100 克），这个量已经接近于 1~3 岁宝宝每日维生素 C 的推荐摄入量（60 毫克）。

“锁住”维生素 B1

维生素 B1 被称为健脑维生素。因为大脑唯一能够利用的能源是葡萄糖，而五谷杂粮要被消化成葡萄糖，就不能缺少维生素 B1。

秘诀

实施要点：

米饭别捞

营养学家曾提供了这样的调查结果：稻米，用捞饭的办法，维生素 B1 的保存率仅为 33%；用碗蒸的办法，维生素 B1 的保存率为 62%。可见，吃捞饭，维生素 B1 大多溜到米汤中去了。

面食别炸

营养学家也提供了这样的调查结果：标准面粉，炸成油条，维生素 B1 的保存率为 0；制成烙饼，维生素 B1 的保存率为 79%。

粗粮细做

粗粮含维生素 B1 比较丰富，但小宝宝很难消化。如鲜玉米棒子，或煮、或蒸、或烤，都鲜嫩可口，可对于宝宝来说，整粒的玉米不容易嚼烂，因此消化吸收就打了折扣。如果用礲床把鲜玉米粒礲成糊状，再制成饼，那就好消化多了。

“锁住”胡萝卜素和番茄红素

胡萝卜素和番茄红素，是两种抗氧化剂，有助于提高人体的抵抗力。

这两种物质“喜油”，也就是只有溶解在脂肪里才能被人体利用。

生吃胡萝卜、番茄，或榨汁，都会白白浪费了这两种抗氧化物。所以，西红柿炒鸡蛋、胡萝卜炖牛肉等等，都是一种“巧烹调”。

看来，怎么烹调，还真得先了解各种食物的“脾气”，顺着它，它就能更好地为宝宝服务了。

孕期腿、脚肿的原因与对策

腿、脚肿在孕期里是很常见的，总的来说，孕期腿、脚肿可以分为两种，一种是正常的，另一种是不正常的，不正常时需要及时就医。

正常孕期腿、脚肿的特点：

在下肢足踝的两侧、足背及小腿前面可出现“可凹性水肿”，即用手指按压后所按处出现一凹陷；休息 6 至 8 小时后，腿、脚肿消失。

正常孕期腿、脚肿的原因：

血容量增加

怀孕后，孕妇的血容量会随着孕周的增加而不断增加，至孕 32 至 34 周时达最高峰，比妊娠前约增加 35%，平均增加 1500 毫升。

血管通透性改变

由于循环血容量增加，心脏排出的血量就会增高。同时，全身的毛细血管床数目增多了，管径也增粗了，其结果就是会有更多的（平均增加 25%）液体“穿过”毛细血管壁进入组织间隙。

下肢静脉压增高

因为妊娠后大量的血液要从胎儿“居住的”子宫流至下腔静脉，从而会导致下腔静脉压升高；另外，妊娠 20 周以后，增大的子宫又会压迫盆腔静脉及下腔静脉，使静脉血液回流受阻，于是下肢静脉压就进一步升高了。

请注意以下 3 项变化是孕期里本该发生的正常变化。

减轻腿、脚肿的对策：

孕期内应经常活动，如轻微动作的体操或散步，有利于血液循环；要经常变换体位；睡眠时取侧卧位，以左侧卧位为最佳，而仰卧位则会加重下腔静脉的压迫，从而加重水肿；下脚稍垫高，以利血液回流；不要长时间站立；经常穿紧身袜，以减轻下肢静脉曲张的程度。

异常的孕期腿、脚肿的特点：

水肿范围较大，由踝部及小腿延至膝以上，甚至外阴部、腹部、上肢、颜面部等；一般卧床休息 6 至 8 小时后不消退；伴有血压升高或血尿。

异常的孕期腿、脚肿的原因：

异常的孕期腿、脚肿的根源就是妊娠期高血压综合征，因为妊娠期高血压可以引孕妇肾脏、心脏功能的异常。

特别提示：

休息 8 小时以后腿、脚肿仍不消退，或者是妊娠晚期体重每周增长大于 500 克，就要警惕有发生妊娠性高血压的可能，要及时到医院做全面检查。

准爸爸新爸爸戒烟必备手册

数据显示,妊娠期抽烟者的小儿平均体重及头围的减小到孩子 1 岁时才能恢复。到 10 岁前,一般都有某种发育迟缓,如孩子的数学比不抽烟者孩子的数学晚 5 个月,阅读晚 4 个月。现在有很多快要当爸爸的男士戒烟,只考虑到抽烟对孩子的影响,实际上,抽烟对他自己能导致心脏病、鼻癌、支气管炎、肝硬化、记忆力衰退、视力下降、食欲不佳、口臭等疾病。女性吸烟会导致皮肤过早衰老、脸色灰暗、失去红润光泽,孕妇还会出现早产、流产和死胎等情况。抽烟者的家属一般去世过早。

喝酒同样对孩子的成长有影响。

- 1、怀孕时烟、酒能让染色体畸变,也能让卵子畸变,造成酒精婴儿。所以,怀孕之前 3 个月禁止烟、酒。畸形的孩子大多都已经在妈妈的肚子里流产了。医院里的实例证明,流产的孩子中畸形率非常高。因此,对于快要流产的准妈妈,大夫一般都不保孩子。没有生过孩子的妈妈最好不要做流产。这样可能会造成习惯性流产或输卵管病症。
- 2、怀孕中间,酒可以通过胎盘传给孩子。胎儿是在羊水里面泡着的,胎儿喝了之后,撒尿,然后又喝回去,羊水里面含有酒,孩子不断排出来,喝进去,大约要醉醺醺一个月(羊水整个换干净要一个月)。孩子的生存环境受到威胁。有的妈妈说:“我不只是喝几回吗?”妈妈喝几回,孩子也受几个月的毒害。
- 3、有的爸爸喝酒时常拿着筷子沾点酒给两三岁的孩子尝尝,问“好喝不好喝?你要当男子汉,就要会喝酒!”也有的孩子,看着爸爸干杯好玩,就学爸爸干杯。这时家长最好给他牛奶或饮料,千万别给真酒。可有的爸爸会说:“我 5 岁就喝酒。”现在的烟民、酒民都已经低龄化了,与父母有很大的关系。

准爸爸新爸爸戒烟手册:

- 1、往鼻子里喷戒烟药水。喷完之后,感觉烟的味道不好,抑制自己去抽烟。抽烟的人最怕别人抽时劝他加入,可是当他喷了药剂以后,没有抽烟的欲望,这可能帮助戒烟。
- 2、吃戒烟糖。
- 3、使用戒烟牙膏,这个方法最好,因为牙膏是既能洁齿、又能戒烟的新型二合一牙膏,如同往常一样每天早晚各刷一次,用量同普通牙膏。一般使用 1-3 支可把烟瘾戒掉。
- 4、喝“扶正康戒烟冲剂或吃“力克雷”戒烟药。
- 5、使用“维尔戒烟贴”和“力克雷”戒烟贴。
- 6、更有趣的是还有专门针对戒烟的烟,如“烟敌泰”烟。
- 7、自己下定决心戒烟最关键。比如抽大烟,95%的人戒不掉,真正能戒掉的只占 5%。现在有的戒烟所用一种药代替吗啡,刚开始时,并不是让戒烟的人马上戒掉,是先打上少量的吗啡,不至于感受发烟瘾时的难受,让他度过瘾。下一次再打少一点,慢慢的就不打了,或者打维生素 B。慢慢的,抽大烟的人可以维持住了。可是出来以后就害怕别人的引诱,而他

淘宝网热门母婴类店铺推荐				
排名	店铺名	主营产品	信用度	购买通道
1	朵朵云	孕妇装/童装/玩具/奶粉/营养品		点击此处
2	爱婴小屋	贝亲/孕妇装/童装/玩具/奶粉等		点击此处
3	QOQ 母婴	哺乳衣/孕妇装/贝亲/童装/玩具		点击此处
4	宝贝苗	喜多/伊威/明治/好奇/花王/纸尿裤		点击此处
5	格格屋	孕妇用品/童装/宝宝用品/奶粉等		点击此处
6	网美母婴生活馆	十月妈咪孕妇装/防辐射服/内衣		点击此处
7	游游轩	原装进口婴儿奶粉、辅食、用品专卖		点击此处
8	上海聪明屋	婴幼儿玩具		点击此处
9	时尚艳阳天	孕妇装/婴儿用品		点击此处
10	娜娜韩国孕妇装	潮流孕妇装		点击此处
11	蕲芜玩具专营店	各种玩具		点击此处
12	康美巴士母婴馆	婴儿玩具/孕婴用品/童装/尿裤		点击此处
13	黄大姐地垫专卖	EVA 环保地垫玩具		点击此处
14	宝贝鱼之家	木质塑料玩具/磁力棒/书包		点击此处
15	亲亲我婴童店	点读机/学习机/早教机/益智玩具		点击此处

另外免费赠送刚在淘宝买的 500 本育儿类电子书，请去
我的个人网站下载：www.fmzx.com

往往没有更多的抑制力。头一次戒烟的人，还能戒掉一点点，第二、第三次再戒，就更难了。所以最关键的是，既然下定决心要戒，一定要戒住才行。戒烟之后，一定要特别注意此后的保护。戒普通的烟与戒大烟，道理并无二致。

8、戒烟还需要环境帮助。主动躲开有烟的环境。如果经不住诱惑，抽了一支，那么他以前的一切戒烟行为都白费了。现在我们国家有的办公环境可以抽烟。不过有的大公司严格规定“工作环境不许抽烟”。有一个怀孕4个月的网站编辑准妈妈向诉苦道：“我们办公室的人（除了两三个女士以外）全部都抽烟，可是，我们不能要求他们那么多人不抽烟。最主要的是领导喜欢在办公室里大抽特抽。”

9、如果有的爸爸真的戒不住烟，那么最起码不要在封闭的环境里抽烟。出去在过道或走廊里抽，以免影响别人被动吸烟。实验证明，被动吸烟者比抽烟者的苯丙芘（致癌物质）大五倍。

设计宝宝的高智商——胎教

据国外神经学专家研究，胎儿从第5周之后形成神经细胞，因此父母亲希望宝宝有什么样的智力，希望能够在有利的条件下增进遗传中大脑潜力的发展，这在一定程度上是可以预先设计的，其方法很简单，那就是胎教。所谓胎教，是指孕妇在怀孕期间的一切心理、生理状态对胎儿将来的身心、智力发展上产生的一切影响。一般说来，父母身体健康、心情愉快而且营养充足并且有充分的智力刺激环境，所生出的婴儿身体较健康，智力较高。“★生理方面：要想生育一个健康聪明的宝宝，母亲的身体素质是优生的前提条件，所以孕妇应尽量保持良好的健康状况，有病即早治疗，并使自己身体都能得到全方位的调养。建议：1、营养充足——饮食上既重质量，又适量，所有养分，尤其是蛋白质、维生素、糖类、矿物质等都要充足，但在量的方面，不要过度进补，免得造成胎儿过度肥胖，影响生产过程。2、衣物干净卫生舒适——不要为了怕身材难看而束腰束腹，如此会影响胎儿的正常发展，鞋子也要以舒适为主，不要穿高跟鞋，以免跌倒造成危险。

3、休息与睡眠要充足，不要过度劳累。

4、适当的运动——夫妇通过体育锻炼保持身体健康，能为下一代提供较好的遗传素质，例如散步、慢跑、登山、郊游，这些轻微的活动有助于顺利生产，但切记做太强烈的运动或繁重的体力劳动。

5、保持身体清洁，避免染上疾病。

6、定期产前检查——不但可以帮助孕妇了解自己目前的身体状况，早期发现疾病，早期治疗，也能给孕妇提供一个良好的生存环境。

★心理方面：孕妇在怀孕期间如果能保持愉快稳定的心情，所生的孩子也能较好地适应外界环境，情绪也会较稳定。

建议：

1、接受孩子的来临——不要因为他不是在父母亲期待中降临而拒绝孩子，自己必须先从心理上接受这个现实，这才能有利于胎儿的成长。

2、接受孩子的性别——不要苛求孩子的性别及容貌，如果重男轻女，希望孩子出生时把父

母亲相貌上所有的优点都一一具备，这种期望太大，会给孕妇造成不必要的心理压力，使她无法保持平静的心态。

3、夫妻关系和谐——首先丈夫要给予妻子足够的关心，帮助妻子尽快适应怀孕所带来的不便与不安，使之保持平和的心情；其次妻子出现失常的心理状态时，另一方要善于引导，帮助其恢复到正常的心境；第三，夫妻双方为解决某些问题时要能够大度地“容忍”对方，以免发生激烈的争吵；第四就是双方共同安排有规律的生活程序，以消除某种容易导致心理失调的状况；第五则是不要看刺激性强烈的杂志、刊物、报纸、电影，以免出现孕妇心理过于激动的现象。

★智力刺激：胎儿在母亲子宫里，与母亲血脉相通，母亲通过一些刺激手段，完全可以促进孩子各种潜力的发展。

建议：

1、妇听音乐——每天听一些欢快、优美动听的音乐或活泼有趣的儿歌、童谣，并随着轻轻吟唱，这能够为胎儿提供丰富的精神刺激和锻炼，也为培养智力打下了基础。

2、给宝宝听音乐——怀孕中期，将一些优美的乐曲通过母亲的腹部源源不断地灌输给胎儿，培养胎儿的听力，也刺激大脑神经细胞的形成。

3、固定地阅读优美的散文、诗歌。

4、经常欣赏名画、美好的事物与大自然中美丽的山水花草鸟鱼等。

5、每天和宝宝固定地说话，如早晚同胎儿打招呼，对胎儿讲讲话，把胎儿当作一个能听、能看、能理解父母的、有生命、有思想、有感情的谈话对象，而不是对牛弹琴。通过父母亲充满爱意的呼唤与谈话，给予胎儿良性的刺激，这能够丰富胎儿的精神世界，开发他的智力。

亲子胎教：从轻轻抚摸开始

每个孩子都喜欢父母的爱抚，胎宝宝也不例外哦。经常受到父母爱抚的孩子长大后遇事更冷静沉着、反应更机敏。

抚摸胎教是准父母与胎宝宝之间最早的触觉交流，通过抚摸准妈妈的腹部，使腹中的宝宝感觉到父母的存在并做出反应。

抚摸胎教的益处

抚摸胎教可以锻炼胎宝宝皮肤的触觉，并通过触觉神经感受体外的刺激，从而促进了胎宝宝大脑细胞的发育，加快胎宝宝的智力发展。

抚摸胎教还能激发起胎宝宝活动的积极性，促进运动神经的发育。经常受到抚摸的胎宝宝，对外界环境的反应也比较机敏，出生后翻身、抓握、爬行、坐立、行走等大运动发育都能明显提前。

在进行抚摸胎教的过程中，不仅让胎宝宝感受到父母的关爱，还能使准妈妈身心放松、精神愉快，也加深了一家人的感情。

抚摸胎教这样做

正常情况下，怀孕2个月开始，胎宝宝就在母体内活动了，但这时的活动幅度很小，准妈妈不能感知。随着妊娠月份的增加，活动幅度会越来越增大，从吞吐羊水、眯眼、咂手指、握拳，直到伸展四肢、转身、翻筋斗等。一般过了孕早期，抚摸胎教就可以开始实施，下面介绍几种抚摸胎教的方法。

方法 1：来回抚摸法

实施月份：怀孕 3 个月以后，可以进行一些来回抚摸的练习。

具体做法：准妈妈在腹部完全松弛的情况下，用手从上至下、从左至右，来回抚摸。

注意事项：抚摸时动作宜轻，时间不宜过长。

方法 2：触压拍打法

实施月份：怀孕 4 个月以后，在抚摸的基础上可以进行轻轻地触压拍打练习。

具体做法：准妈妈平卧，放松腹部，先用手在腹部从上至下、从左至右来回抚摸，并用手指轻轻按下再抬起，然后轻轻地做一些按压和拍打的动作，给胎宝宝以触觉的刺激。刚开始时，胎宝宝不会做出反应，准妈妈不要灰心，一定要坚持长久地有规律地去做。一般需要几个星期的时间，胎宝宝会有所反应，如身体轻轻蠕动、手脚转动等。

注意事项：开始时每次 5 分钟，等胎宝宝做出反应后，每次 5~10 分钟。在按压拍打胎宝宝时，动作一定要轻柔，准妈妈还应随时注意胎宝宝的反应，如果感觉到胎宝宝用力挣扎或蹬腿，表明他不喜欢，应立即停止。

方法 3：推动散步法

实施月份：怀孕 6、7 个月以后，当准妈妈可以在腹部明显地触摸到胎宝宝的头、背和肢体时，就可以增加推动散步的练习。

具体做法：准妈妈平躺在床上，全身放松，轻轻地来回抚摸、按压、拍打腹部，同时也可用手轻轻地推动胎宝宝，让胎宝宝在宫内“散散步、做做操”。

注意事项：此种练习应在医生的指导下进行，以避免因用力不当或过度而造成腹部疼痛、子宫收缩，甚至引发早产。每次 5~10 分钟，动作要轻柔自然，用力均匀适当，切忌粗暴。如果胎宝宝用力来回扭动身体，准妈妈应立即停止推动，可用手轻轻抚摸腹部，胎宝宝就会慢慢地平静下来。

方法 4：亲子游戏法

实施月份：怀孕 5 个月以后，有胎动了，就可以进行亲子游戏。

具体做法：每次游戏时，准妈妈先用手在腹部从上至下、从左至右轻轻地有节奏地抚摸和拍打，当胎宝宝用小手或小腿给予还击时，准妈妈可在被踢或被推的部位轻轻地拍两下，一会儿胎宝宝就会在里面再次还击，这时准妈妈应改变一下拍的位置，改拍的位置距离原拍打的位置不要太远，胎宝宝会很快向改变的位置再作还击。这样反复几次，别有一番情趣在其中。

注意事项：这种亲子游戏最好在每晚临睡前进行，此时胎宝宝的活动最多，时间不宜过长，一般每次 10 分钟即可，以免引起胎宝宝过于兴奋，导致准妈妈久久都不能安然入睡。

准妈妈参与尤其重要

准妈妈的得力助手：胎宝宝最喜欢准爸爸的抚摸和声音啦，所以在整个抚摸胎教的过程中，准爸爸一定要参加进来。准爸爸应经常隔着肚皮轻轻地抚摸胎宝宝，并协助准妈妈让胎宝宝进行一些宫内运动，最好是一边抚摸一边与胎宝宝说话，同时告诉宝宝是爸爸在抚摸他。准爸爸还可以加入到亲子游戏中，一家人一起玩游戏，定会乐趣无穷，也会让胎宝宝充分地感受到家的温馨。

母子之间的调解员：当胎宝宝的活动过于激烈让准妈妈感觉有些难以忍受时，准爸爸可一边隔着肚皮轻抚胎宝宝，一边温和地说：“乖宝宝，爸爸和你商量个事儿，小腿踢得轻点，好吗？你妈妈感觉有些吃不消了。”不可不信哦，这个时候让准爸爸出面调解沟通一下，特别管用。

此时不宜抚摸胎教

一般在孕早期以及临近预产期不宜进行抚摸胎教。

有不规则子宫收缩、腹痛、先兆流产或先兆早产的准妈妈，不宜进行抚摸胎教，以免发生意

外。

曾有过流产、早产、产前出血等不良产史的准妈妈，也不宜进行抚摸胎教，可用其他胎教方法替代。

抚摸胎教应有规律性，每天 2 次，坚持在固定的时间进行，这样胎宝宝才能心领神会地在此时间里做出反应。

抚摸胎宝宝之前，准妈妈应排空小便。

抚摸胎宝宝时，准妈妈避免情绪不佳，应保持稳定、轻松、愉快、平和的心态。

进行抚摸胎教时，室内环境舒适，空气新鲜，温度适宜。

进行抚摸胎教时，如能配合对话胎教和音乐胎教等方法，效果会更好。

孕妇必读：优生圣经 50 条

- (1) 孕前看医生，做检查
- (2) 改变不良饮食习惯，尽量食用多种健康食品；
- (3) 锻炼身体。孕前锻炼有益于孕期保持体形，降低流产的发生率，减少分娩并发症的发病率，有助于快速分娩；
- (4) 接受；
- (5) 食用一些从未尝试过的新品种蔬菜；
- (6) 翻阅一本有关怀孕方面知识的书籍；
- (7) 提前 3 个月放弃使用化学避孕工具；
- (8) 戒烟；
- (9) 服用产前维生素（含叶酸）；
- (10) 找一同伴与你一起开始健康生活方式；
- (11) 留意月经周期，这会有助于你知道何时排卵及推算受孕时间，并能精确计算预产期；
- (12) 如果你要更换一名新医生，请在孕前完成并去拜访；
- (13) 向朋友请教有关怀孕及做母亲的经验；
- (14) 避免接触一些可能对胎儿有伤害的化学物质，这些化学物质可能存在于你的工作和家庭环境中；
- (15) 孕前请看牙科医生；
- (16) 如果你正准备怀孕或你自己也不好确定是否已经怀孕，去医院看病或体检时，请告诉医务人员，这会使你免受不利于胎儿或孕期的检查及免用有害化学药品
- (17) 不要再清洁猫窝；
- (18) 可能要花一年的时间才能怀孕，你应该有这种思想准备。如果你年龄已超过 35 周岁，并且努力怀孕半年至一年都未如愿，你应去看医生；
- (19) 开始实施怀孕；
- (20) 宣布怀孕；
- (21) 向父母请教有关经验，并将你打算与他们不同的地方告诉他们；
- (22) 注意休息，白天也小睡片刻；
- (23) 阅读一本杂志（孕期方面的）；
- (24) 若有呕吐、胃或心口灼热、便秘等症状，采用非药物疗法；
- (25) 注意饮水；
- (26) 再读一本书；
- (27) 参加产前瑜伽或体育锻炼班；

- (28) 定期找助产士或医生检查,以便发现问题及时处理;(29) 参加孕早期培训班;
- (30) 每日增加 300~500 卡热量;
- (31) 如果不打算在家分娩,应在参观几家要去分娩的医院或机构后再做决定;(32) 记住可以给医生打电话的时间标志;
- (33) 与当地的 doulas 交谈, doulas 会帮助你安全、快速、满意地分娩;(34) 做好饮食纪录,以便保证每日摄入所需热量;(35) 如果你正在装修房子或婴儿室,应避免油漆和壁纸的有毒气味。不要干重活,有重活请朋友帮忙,保持开窗通风;(36) 多试着照看朋友的婴儿,学习一些护理新生儿的方法;(37) 参加分娩学习班,早点报名以保证你能如期接受培训
- (38) 对妊娠晚期妇女来讲,游泳是个好办法,这样可帮助你缓解疼痛,并使你觉得腹部重量减轻;(39) 参见母乳喂养学习班,以使你提前做好母乳喂养的准备;(40) 上床前请先做适当的伸展运动,这会防止你腿抽筋;(41) 坚持体育锻炼,即使是感到累了不得不放慢速度时,也要坚持,这会使你产后快速恢复;(42) 写一份分娩计划,记下在你分娩过程中想要或需要的东西,并让医生和那些当你分娩时应邀在你身边的人知道;
- (43) 准备一架照相机;(44) 避免心情紧张;(45) 让骨盆倾斜,这会有助于缓解疼痛,让胎儿处于良好的出生位置;(46) 如果你的预产期临近了,请包好自己的东西,不要忘记带上保险证、预约住院的表格、照相机及分娩计划等;(47) 检查临产征兆;(48) 在分娩前照一张像;(49) 读书;(50) 吻你的小宝宝。

要想生个好宝宝哼唱少不了

大学毕业进入某机关工作的王小姐结婚了,同事发现她婚前婚后判若两人,最大的变化就是喜欢唱歌,只要有机会,总是小曲儿不离口。同事都说她找了个好老公,所以才如此开心。其实,奥妙不全在于此。原来,王小姐“深谋远虑”——她已在为优生作“准备”呢!当然这并非她的首创,而是一位在市优生优育协会做研究工作的亲戚告诉她的秘诀。现在,就将这个优生秘诀转告给诸位育龄女性,这个秘诀就是勤于哼唱。

孕前哼唱为优生奠基。医学专家提醒育龄女性,当你打算要孩子时相应的准备工作就应开始。诸如增加营养、戒烟戒酒、积极从事体育锻炼等,但切莫忘记勤于唱歌。因为,哼唱在增强体质方面与营养、运动等有异曲同工之妙,在某些方面甚至有独到之处,这是专门从事声学研究的俄罗斯学者波波夫的结论。波波夫为此所作的解释是:人体的某些肌肉(如四肢肌肉等骨骼肌)可以通过体育锻炼来增强,而内脏平滑肌却不能只靠体育锻炼来获得改善。唱歌时发出的声音来源于声带振动,而声带振动与体内多种脏器相关联,可以增强心、肝、脾、肺、肾等器官的功能。其中,对肺功能的锻炼特别强,声带振动时肺部扩张,胸肌兴奋,肺活量增加,血液氧含量提高,从而为未来的胎儿奠定良好的营养基础。同时,唱歌可以优化人的心境,保持愉悦情绪,使体内神经内分泌系统维持在正常状态,也给胎儿创造了一个优越的发育环境,使其先天充足,日后自然健康聪慧。由此看来,王小姐的“准备工作”确实是有科学道理的。

孕期哼唱是最佳胎教方式之一。胎教一词已成为时下时髦用语,在促进优生方面确有独到功效。其中,音乐对胎儿具有特殊的营养作用,故音乐胎教广为流行。但是,科学家发现再好的音乐也比不上出自于孕妇口中的歌声。这是因为孕妇的歌声能使胎儿获得感觉与感情的双重满足,无论是来自录音机或是电唱机的歌声,既没有母亲唱歌给胎儿机体带来的物理振动,更缺乏饱含母爱的亲情对胎儿感情的激发。正如美国产前心理学会主席卡来特教授所说:“孕早期母亲经常唱歌,对胎儿相当一种‘产前免疫’,可为其提供重要的记忆印象,不仅有助于

胎儿体格生长，也有益于智力发育”。

产后哼唱是育婴妙招。孩子生下来以后，早期教育便成为头等重要的问题。如何着手呢？增进母亲与婴儿之间的交流当是一条切实可行的途径，而交流的一个重要方式就是哼唱。

母亲给婴儿唱歌，可通过特殊的音乐功能同孩子建立一种特殊关系，这是一种富有游戏性、创造性和爱护性的亲密关系，不仅增加了母亲对宝宝的爱，而且可以增强婴幼儿的反应能力及自信心。同时，唱歌也是母亲向婴幼儿发射语言信息的一种方式，与单纯说话比较起来，带旋律的声音更为动听，更易为孩子所“喜闻乐见”，时间一长，宝宝就会自然地进入音响世界，这也是孩子将来学习讲话和接受文化教育的必要准备。除开哼唱，父母还可以模仿自然界各种动物及鸟类的叫声，为孩子创造音乐。这种音乐不仅能吸引宝宝的注意力，还能改善其心理与生理上的不适感。需要强调的是父母在给宝宝发射声音及语言信息的同时，万不可冷落孩子自己发出的声音。因为，除开聋哑等特殊情况，宝宝一般都要发声，以表达其需求。对婴儿发出的声音父母可以重复，以表达对他的声音的认可，从而加强感情沟通。

妈妈哼唱哪些歌曲为好呢？一般来说，孕前可不受约束，只要自己所喜欢的歌曲都可以哼唱，因为此阶段主要是借助于唱歌来达到锻炼体内器官的目的，为“十月怀胎”作准备。一旦受孕，就必须受到胎儿需求的制约。科学家已经发现，胎儿所“喜闻乐见”的歌曲旋律具有舒缓、优美的特点，而那些激烈悲壮的乐曲或者噪声则往往使胎儿烦躁不安甚至骚动。因此，宜多哼唱舒缓、明快、类似于胎儿心音节奏的歌曲，如《在希望的田野上》、《草原之夜》、《在那桃花盛开的地方》、《青年友谊圆舞曲》、《祖国颂》、《二月里来》、《红梅花开》、《莫斯科郊外的晚上》等。至于产后，则应以简单、通俗、旋律节奏感强、歌词朗朗上口的儿童歌曲为佳，便于宝宝模仿、重复、记忆，如《让我们荡起双桨》、《我爱北京天安门》、《采蘑菇的小姑娘》等。

准妈妈注意：胎教必备手册

胎教是一种微妙的教育方法，就是控制母体内外环境，免除不良刺激对胚胎和胎儿的影响，其中包括情绪训练。手册 1：要稳定情绪，精神愉快，避免精神紧张等不良刺激，多在环境优美、空气新鲜处散步等。手册 2：动作训练以刺激胎儿的运动积极性和动作灵敏性，可以轻轻拍打或抚摩胎儿，动作轻柔。抚摩时，孕妇平卧，双手轻轻放在腹部，顺一个方向，用手指轻轻压抚以激发胎儿的运动积极性，同时胎儿也获得爱抚，一般每次 5 分钟，一天可进行数次。美国的育儿专家提出一种胎儿“踢肚游戏”胎教法，方法是：怀孕 5 个月的孕妇，当胎儿踢肚子时，母亲轻轻拍打被踢的部位，然后等待第二次踢肚。一般在一两分钟后，胎儿会再踢，这时候再轻拍几下，接着停下来。如果你拍的地方改变了，胎儿会向你改变的地方再踢，此时要注意改拍的位置离原胎动的位置不要改变过远。这种游戏可每天进行两次，每次数分钟。

手册 3：听觉训练，包括音乐及语言的胎教，多在妊娠后期进行。

音乐胎教要考虑对胎儿的听神经和大脑有无损伤的频响范围，正确的音乐频响范围应为 500-1500 赫兹，音乐磁带必需经过医学检测。其次，胎教音乐的节奏要求平缓、流畅，最好不要带歌词。正确的胎教方法：从妊娠 24 周开始，每天 1-2 次，每次 12 分钟，应选择在胎儿觉醒时期进行，一般固定在晚上临睡前比较合适。可以通过收录机直接播放，孕妇应距离音箱 1.5-2 米，音响的强度可在 65-70 分贝左右，不可将收录机直接放在孕妇的腹壁上，不要有低音炮和鼓的声音，悠扬一些的较好。胎教传声器直接放在孕妇的腹壁胎头相应的部位，音量的大小可根据成人隔着手掌听到的传声器中的音响强度，就相当于胎儿在腹内听到的音响强度。传声器应经过卫生部鉴定保护胎儿的耳膜。

语言的胎教可以同胎儿讲话。胎儿对低音比较敏感,因此孕妇或准爸爸和胎儿讲话、低唱时要把声音降低,日久天长,胎儿会对父母的声音产生记忆。

手册 4: 视觉的训练

胎儿在宫腔内是一个黑暗的环境,因此胎儿的视觉功能发育比较晚。孕 8 月末,胎儿可对光照刺激产生应答反应,研究证明,当用手电筒照射孕妇腹壁胎头部位时,可感到胎儿率增快的现象,持续照射数分钟,胎心率又恢复至照射前的状态。白天觉醒,夜晚安静睡眠,光照可促进胎儿视觉功能健康发育。光照 5 分钟,通过刺激胎儿的视觉信息传递,使胎儿大脑中动脉扩张,对脑细胞的发育有益。

注意(1)用手电作为光源进行胎教,应用 1 号电池,放置腹壁,避免用白炽灯的热光源照射。(2)每天晚上听音乐、抚摩及对话等胎教后,当胎儿觉醒时,再用手电的微光一闪一灭的照射胎儿的头部。(3)每次持续 5 分钟左右。

准妈妈：要懂得胎教创新

我动脑筋想办法,随意地创造了许多种胎教的方法。

我常常用右手食指在腹部轻轻地画来画去,我比划过数字“1、2、3、4、5……”英语字母“A、B、C、D……”英语单词“d-o-gdog、c-a-tcat”还比划过汉字“宝宝、妈妈、爸爸、手、你好……”我还让丈夫用手指在我的腹部边轻轻地边比划边用他好听的声音念出来“b-a-b-ababa, 又叫爸爸, 还叫 father、daddy……”

天气多么晴朗,空气多么新鲜!我坐在阳台上铺开纸笔,静心地画着腹中的胎儿,边画边说:孩子,你感觉到了吗?妈妈用温暖慈爱的手在抚摸你,抚摸你的头、你的小屁股、你的小手、小脚丫,你知道妈妈为什么说话这么轻吗?声音大了,会让你害怕呀!我感觉到这会儿,你的小脾气不是那么好了!是怎么啦?喔,妈妈没唱歌给你听!好了,妈妈就将画你的模样编成一首儿歌,你仔细地听吧:

圆圆的脑袋,晶亮的眼睛,翘翘的鼻子,弯弯的小嘴,肉肉的小手,肥肥的屁股,亲亲你的脸蛋,摸摸你的小脚;妈妈伸胳膊,你也伸小胳膊,妈妈笑一笑,你也笑一笑,妈妈和宝宝,做舒展运动,画中的宝宝呀,像不像未来的你?

有一天我忽然感冒了,而且间歇性地高烧不退。我忍着病痛起床,用毛巾蘸上冰凉的自来水一遍一遍地冷敷额头,尽量保持心态平和,高烧慢慢地退去了。我按照祖母早期教给我的不伤害孩子的土方法继续治疗。多喝米汤或白开水,多出汗,吃清淡的食物,用意志控制着我的不良情绪,以免惊动胎儿。就这样坚持了两三天,病痛竟像害怕我似的,悄悄地逃跑了。在这种情况下,我告诉腹中的胎儿:“孩子,这几天妈妈病了,不能带你到山上去看野花野草,也不能给小白兔挖野菜了,更没有精神给你讲故事、唱儿歌了。妈妈难受的时候你是不是也感到难受呀,常言道:‘十指连心’,孩子是妈妈身上的肉呀,我想你身上也会有些不舒服吧?妈妈治病的时候,请你跟妈妈配合一下呀,你和妈妈一起战胜病魔,一起品尝什么是坚强吧!”

胎儿教育最需要感情的亲昵

目前,人们对胎教的认识还存在许多的“误区”。有人根本不相信胎教,认为胎儿根本就不

可能接受“教育”？这是因为，这些人还不了解胎儿的发育情况，不了解胎儿的能力。我们说5个月的胎儿就已经有能力接受教育了。但这里所说的“教育”不同于出生后的教育，主要是指六感的训练，即：皮肤的感觉、鼻子的嗅觉、耳的听觉、眼的视觉、舌的味觉和躯体的运动觉。胎教的目的，不是教胎儿唱歌、说话、算算术、而是通过各种适当的、合理的信息刺激，促进胎儿的各种感觉功能的发育成熟，为出生后的早期教育打下一个良好基础。这样来理解胎教，您是否认为胎儿有能力接受呢？“★生理方面：要想生育一个健康聪明的宝宝，母亲的身体素质是优生的前提条件，所以孕妇应尽量保持良好的健康状况，有病即早治疗，并使自己身体都能得到全方位的调养。还有一些人认为：经过胎教的孩子也不一定各个都是神童。是的，这种说法不无道理，我们提倡胎教，并不是因为胎教可以培养神童，而是胎教可以尽可能早地发掘个体的素质潜能，让每一个胎儿的先天遗传素质获得最优秀的发展。如果把胎教和出生后的早期教育很好地结合起来，我们相信，人类的智能会更加优秀，会有更多的孩子达到目前人们所认为的神童程度。也许还有人会说：以前并没有搞胎教，不也照样有科学家和伟人吗？科学不是也在不断进步吗？是的，但要知道，许多事实证明，在科学家和伟人的成长过程中，都包含着许多当时没有被人们所意识到的胎教与早教因素。如果人类能更早一些地认识胎教的重要性，世界的科学水平会比现在更先进。怎样正确地认识胎教呢？首先，应该了解胎儿的正常生理发育和胎儿的能力。3个月的胎儿皮肤已经有压觉和触觉了；4个月的胎儿有冷觉；5个月的胎儿有温热觉；7个月的胎儿对痛觉已十分敏感。4个月的胎儿就有了听觉，6个月时的听力几乎与成人相等。5个月的胎儿有味觉；7个月的胎儿有嗅觉；胎儿的视觉发育较晚，8个月的胎儿才能够凝视光源。胎儿的能力是惊人的，从2个月起胎儿就可以在子宫里运动了，胎儿有习惯也有情绪，更惊人的是胎儿还有记忆，他会反复的信息刺激产生固定的条件反射，这就是胎儿的记忆。

胎儿的发育和能力为胎教提供了生理基础。狭义的胎教，就是根据胎儿各感觉机能发育的实际情况，有针对性地、积极主动地给予适当合理的刺激，使胎儿建立起条件反射，进而促进其大脑机能、躯体运动机能、感觉机能及神经系统机能的成熟，为出生后的早期教育奠定基础。

目前推荐的音乐、对话、拍打、抚摩等胎教方法都是有科学根据的。实验证明：声音可以传入子宫；胎儿可以听到声音，并对不同声音产生不同反应；触动腹壁可以引起胎儿四肢和躯体的活动；经过胎教训练后出生的孩子，生活和学习能力都较强。如果在出生后继续进行早期教育，每一个孩子的素质潜能都会得到充分开发，我国的人口素质会有很大提高。这就是胎教所要达到的主要目的。

胎教：何时开始才是最好？

从受孕前3个月开始

新生命的诞生是从精卵结合开始的，任何生物的生长发育都遵循着自然规律，受精卵就像一粒种子，她的种植、生长取决于孕育她的化学环境和物理环境。从受精卵形成的那一刻起，环境因素就会对新生命产生影响。因此，胎教应从精卵结合之时开始，甚至更早，就像交响乐要有序曲一样。胎教不能局限于妊娠期，精子的发育大约需要两个多月，为了保证父亲精子的正常发育和成熟，正如播种前的耕耘和灌溉一样，在母亲受孕前3个月，双方就要从精神

上和身体上做好准备，为胎儿创造良好的发育基础，所以，胎教应从受孕前 3 个月开始。

脑发育源于卵子受精后 1 周内

人脑有 1000 亿个神经元和 1 万亿个神经节细胞。神经元相互连接，形成了 1000 万亿个结合点，这些结合点称为“突触”。正是这些突触使神经细胞相互连接形成网络，构成人脑的硬件，靠它们传递着信息，显示着人类的聪明才智和鲁钝笨拙。人脑发育起源于卵子受精后 1 周内。在母亲尚未注意其月经推迟时，胚胎的大脑已分成了三部分。科学研究表明，大脑细胞分裂增殖主要是在胎儿期完成的，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。孕妇的情绪可以通过内分泌的改变影响胎儿的发育，孕妇在怀孕早期的不愉快心情，往往可以借助母子沟通的方式而影响胚胎。因此，怀孕 2-3 个月时保持健康而愉快的心情是这一时期胎教的关键。胎教要从孕妇自我情绪调整和人地对感官进行刺激两方面进行。其实，从怀孕之日起每个孕妇已经在自觉或不自觉地开始了胎教，这就是夫妇双方(尤其是孕妇)的情绪，对新生命的渴望，对饮食、起居的安排与调整。如果夫妇双方或孕妇对早孕反应过于敏感和紧张，往往会对怀孕早期的正常生理变化产生焦虑和不安，甚至反感和厌恶。这种情形非常不利于胚胎早期健康地形成，不利于胎儿的身心健康和发育。除了孕妇的个人情绪调整以外，我们可以按照胎儿感觉机能发育的顺序，给予胎儿适当超前的良性感官刺激，是这一时期胎教的另一个内容。怀孕 3 个月时，胎儿已具人形，对外界的压触动作可以感应，孕妇可用轻柔的手法按摩下腹部，或在摇椅中轻轻摇动，通过羊水的震荡给予胎儿压、触觉的刺激，会促进胎儿神经系统的发育。

孕妇怀孕到第 12-16 周时，胎儿出现第一次胎动。此时，标志着胎儿的中枢神经系统已经分化完成；胎儿的听力、视力开始迅速发育，并逐渐对外界施加的压力、动作、声音、光线、触动等单一刺激反应更为敏感。若我们借助胎儿神经系统飞速发展的阶段，给予胎儿各感觉器官适时、适量的良性刺激，就能促使其发育得更好，为出生后早期教育的延续奠定良好的基础。

大脑发育的第二个高峰期是怀孕的 30-34 周，此阶段胎儿的听觉系统迅速发展，要很好地利用这一段时间，有意识地对胎儿进行相应的听觉训练，可以给胎儿播放优美抒情的乐曲、把胎儿作为一个听众，与他聊天、讲故事、朗诵诗歌，未来的爸爸可以与孕妇体内的胎儿进行有意义的对话。此阶段神经系统发育迅速，胎儿对触觉与力量付出很敏感。轻轻拍打和抚摸腹部，与胎儿在宫内的活动相呼应、相配合，使胎儿对此有所感觉；按时触摸或按摩孕妇腹部，可以建立与胎儿的触摸沟通，通过胎儿反射性的躯体蠕动，促进其大脑功能的协调发育，尤其可以有助于孩子未来的动作灵活性与协调性。

孕晚期给胎儿躯体和前庭感觉系统以自然的刺激怀孕晚期，孕妇动作笨拙、行动不便。许多孕妇因此而放弃孕晚期的胎教训练，这样不仅影响前期训练对胎儿的效果，而且影响孕妇的身体与生产准备。因此，孕妇在孕晚期最好不要轻易放弃自己的运动以及对胎儿的胎教训练。因为，适当的运动可以给胎儿躯体和前庭感觉系统自然的刺激，可以促进胎儿的运动平衡功能。为了巩固胎儿在孕早期、孕中期对各种刺激已形成的条件反射，孕晚期更应坚持各项胎教内容。一分耕耘，一分收获，要想生一个健康聪明的宝宝，胎教的时间是无限期延伸的，要从培养自身的素质和锻炼健康的体质开始。

月经不调者可以不避孕吗？

我一直月经不调，听说月经不调者不易怀孕，不知是否真的？我们不打算马上要孩子，如真是月经不调者不易怀孕，我们可不可以不采取避孕措施？

月经不调与月经正常相比，是较不容易怀孕。其原因主要是月经不调者没有定期性的排卵。引起月经不调的原因有多种，其所包含的范围也很广，可表现为经期的紊乱，经血色、质、量的变化，或药期出现其他病态等。由于你未说明你的症状，在此不能讨论。但是，要强调的是：你在结婚后，如不想马上要孩子，必须采取避孕措施，千万不要因为月经不调者难于怀孕而掉以轻心。因为无定期性排卵不等于没有排卵，只要有排卵，而又在此期间行房就有受孕的可能。如果是由精神因素引起月经不调，当不良精神刺激去掉之后，月经不调自然痊愈，此时，定期性排卵就会恢复，受孕率也会与正常人一样。这就更应该采取避孕措施了。

加强胎儿与父母之间的交流

想和胎儿交流感情，这能做到吗？其实，这一点完全可以做到。

那么，胎儿与父母之间怎么交流呢？主要是通过对胎儿进行适当的感官刺激，具体方法如下：
一、轻柔的谈话。和胎儿讲话，不必考虑胎儿能否听懂，声音轻柔，胎儿即能感受到，并使胎儿产生一种安全感。8个月后的胎儿能够区别高低声音，这时，不妨经常跟胎儿说说话。胎儿熟悉后，就会对父亲的低音作出反应。一旦胎儿出生，就会十分自然地对父母的声音产生亲切感。

二、播放节奏明快的乐曲。胎儿对节奏特别敏感，很早就熟悉母体的心跳节律。有些乐曲只要能与母亲的心跳节律相似，胎儿听了也会随之活动。实践证明，胎儿出生后，对于这种具有明快节奏适合胎教的音乐特别喜欢，往往会停止哭闹，很快地安静下来。为此，孕妇可以经常听一些节奏明快、流畅、抒情的音乐(有条件的家庭，在谈话或播音乐时，可将小型扩音器放在母体腹部的下方，便于胎儿清晰地感受到)。

三、亲切的抚摸、触动。目的是激发胎儿在母体中运动的积极性，感受母亲的爱抚。

1、抚摸法。自胎动起，孕妇在休息、睡觉前，将身体平躺、放松，双手捧住胎儿，作来回抚摸状(一般10分钟左右)。

2、轻压、慢推法。可用手指做轻压胎儿随后放松的动作，到妊娠后期，还可采用轻缓推动胎儿的动作。一开始或许胎儿因受压、受推不太习惯，一旦胎儿熟悉了母亲的手法后，也就会接受这种爱抚，主动地配合运动。这时，如果再伴之以母亲轻柔的说话声，效果会更好(动作要轻缓适度，时间不能过长，一般不超过10分钟)。

为了让胎儿感受父母的一片爱心，要为妊娠期的母亲创设一个和睦、安谧的环境，使其处在平和、愉悦的氛围中。丈夫要给妻子更多的关怀、体贴和温柔，使其尽可能心情舒畅，情绪稳定，再加上生活有规律、营养充足、劳逸适度，就能确保母亲良好的生理和心理状态，这也是父母给胎儿最深厚的爱。

胎教可防止“婴儿自杀”

一个曾为几万个婴儿接过生的资深的产科医生说，“婴儿有自杀的迹象”。不可思议的是，在胎内死亡的婴儿中，有的把脐带一圈一圈地缠到自己脚上拉紧，或是缠到自己脖子上。看到婴儿以这种姿态死亡的情景，这位医生的意思是，这只能认为是按自己意志而为之。

最近常发生孩子因受虐待而自杀事件，这些孩子都是感到孤立无扰而自杀的。胎内情况也一样使胎儿处于孤立无扰状态，会引起“胎内自杀”。

也许有人对此持反对意见，认为“不，分娩时刻到来时，是母亲身体结构起作用。”其实，关于人体分娩的机制，不可思议的东西还多的很。反正，“阵痛”的原因还没有搞清。

过去，在日本妇产科学会上，以“阵痛是以什么机制开始的”为题进行过讨论。“阵痛是因为压迫了子宫附近的神经”，“荷尔蒙的关系”，众说纷坛，但最终没有得出结论。

即使专家讨论也得不出决定性结论，关于“分娩”的疑团甚多。但可以说，阵痛的根源是子宫收缩。如同挤软管的一端把其中的东西挤出来一样，子宫收缩是把婴儿推到产道，这时产道缓缓充分扩张，婴儿顺利出生，这称为“平安分娩”。反之，产道不充分扩张，子宫收缩想把婴儿挤出来，这是“难产”。即，婴儿有出生的意志，子宫收缩，产道扩张这三个条件适时地出现时，婴儿便不受苦平安出世。

“婴儿是按自己意志出生的”，之所以这么说，是因为一位进行胎教的母亲说过，“我真的希望婴儿指定出生日期”。

这位母亲因为丈夫出差和自身的情况，有无论如何要避开的日子，因而希望腹中的婴儿指定出生日期。在胎教教室，我把这事告诉接受胎教的其他母亲，其中几位母亲也说：“其实我也这样想”。

有不少母亲要求腹中的婴儿具体指定日期，“某月某日之前，你绝对不要出世”，“某月某日出世”。事实是，婴儿的出生与指定的日期几乎完全一致。“这说不定是与胎儿进行思想交流，胎儿自己决定出生日期。”

如果真这样，也许能说明腹中婴儿的确“想出生”时，阵痛机制分泌某些荷尔蒙引起阵痛。这样的话，通过胎教可以大大控制分娩时的麻烦。

孕妇和胎儿的信息沟通

从女人怀孕之日起，我们便与体内的孩子相依为命。胎儿是妈妈的骨肉，妈妈是胎儿的依托。胎儿既要从母体获取营养物质而发育生长，又要通过母体情感的心理活动与母亲进行心理沟通，以培养独立的个性。

因此，在整个孕期母子间便通过心理上的相互作用、生物节律的逐渐同步，及听觉、视觉、动觉、触觉的相互感应而建立起密切的信息沟通。例如：怀孕时，我们连续轻轻敲打腹部时，胎儿便会感到是在被呼唤，会将头转向被敲打部位。再例如：虽然我们与胎儿间没有直接的神经联系，但当我们紧张、焦虑、愤怒、悲伤时，我们的情绪会通过神经系统的调节而影响内分泌系统，产生相关激素，使我们的心脏搏动加快，血压升高。这些变化会通过胎盘的血液循环影响胎儿的情感与性格或心理的发育，特别是在怀孕早期，妈妈情绪的极端变化有可能造成胚胎分化异常，如：新生儿唇腭裂等畸形。

从怀孕开始，母子信息的沟通就已经建立。所以，每位计划怀孕的女性与已经怀孕的孕妇，都要注意自己的情绪与心理变化，特别要调整好自己的心理状态，以平和与稳定的情绪面对所发生的一切；丈夫也要注意行为举止，避免给予自己妻子不良的刺激，以保证妻子的情绪与心理处于最佳状态，达到妻子与胎儿进行最佳的信息沟通与情感交流。这些信息沟通，便是通过对母体的刺激而间接地对胎儿实施的教育——胎教。

胎教法之子宫对话

不要觉得隔着肚皮与胎儿说话是件深奥难懂的事，只要你用“爱”来看待腹中的胎儿，经常对胎儿说话，就可以刺激胎儿脑部发展，有助于胎儿的成长。

根据国外的医学报道，胎儿在母亲的肚子里已经会看、会听、会用肌肤感觉很多事物。虽然目前的研究中，并无法证明胎儿是否能理解母亲的想法与感情，可是，通过超声波检查，我们可以明确感受到母亲的心跳会传达给胎儿。如果你是一位正在怀孕的准妈妈，或是已经有过生产经验的母亲，你应该能够体会“子宫对话”的感觉。

何谓“子宫对话”？简单地说，子宫对话就是“母亲与胎儿的沟通方法”，将母亲的情感、心绪、思考等，传达给胎儿。你一定会感到疑惑，因为胎儿在肚子里，如何与他沟通呢？其实，不要觉得隔着肚皮、或用心灵交流方式与胎儿说话是件深奥难懂的事，只要你用爱来看待腹中胎儿，经常对胎儿说话，就能够有效刺激胎儿的脑部发展。

实施月份

一般而言，怀孕到第5个月时，胎儿就有了听觉的发展，能听到外界的声音，因此，很多人认为这个时候是实施子宫对话胎教法的最佳时机。然而，许多施行此法的实例证明，他们是从怀孕初期即开始施行，并且一直沿用到婴儿出生。因此，建议你从怀孕初期就试一试。

练习方法

虽然并没有确切的数据来证明子宫对话胎教法能使宝宝聪明多少，但是，不可讳言的是，许多施行此法的夫妻所生出来的宝宝都比较聪明。那么，如何实施子宫对话胎教法呢？

首先，从确切知道怀孕的消息开始，就经常将你的思绪用“心灵沟通”的方式传达给胎儿，并时常唱歌给他听，与他说话，让他习惯你和爸爸的声音，等到胎儿完全习惯了父母的声音后，每当你们发出声音、或在思考时，胎儿就能感觉到你的心灵，听到你的话语。

接着，你可以从怀孕第5个月开始，尝试着让胎儿集中意识，并大声地教她基本的单字、数数的方法、自然界的花草树木，等等，让他时刻感受到你和他的交流，从而促进他智力的发展。

注意事项

由于子宫对话胎教法的好处在于能够将你的情绪、思想、语言传达给腹中的胎儿，所以，建议你多用爱去关爱胎儿，多思考、多学习、多与他说说话，千万不要懒惰或经常性地情绪不好。否则，你将来的宝宝会有可能是一个怠惰、散漫、思考能力差、脾气暴躁的小孩哦！准备好了吗？每天多说话给腹中的小宝宝听吧！

准妈妈：实施胎教切勿心急

有的孕妇实施胎教，有时期望过高，心太切，使得物极必反，收不到好的效果。比方有的孕妇在进行语言胎教时，长时间将耳机放在腹部，造成胎儿烦躁。胎儿生下来，变得十分神经质，以至对语言有一种反感和敌视态度。听音乐时，也不能没完没了地听，连孕妇本人都感

到疲惫不堪，那胎儿的感觉也绝对不会好。正如某些父母盼子成龙心切一样，想把胎儿培育得更出色一些，这种心情是可以理解的，但任何事情都有个度，一旦过度其结果就会适得其反，不仅达不到预定的目的，而且会导致不良结果。同样，胎教的每项内容都会使胎儿受益，如果不能适度地对胎儿实施，恐怕胎儿不但不能获益，还会受害。因此，孕妇对胎儿进行胎教，不能热情过度，心也不能太切。

生育一个健康聪明的孩子，是每一位孕妇的心愿。胎教正是帮助孕妇实现这一心愿。为了正确实施胎教，使胎儿真正受益，孕妇必须认真学习胎教内容，准确把握胎教的正确方法。在实施胎教过程中，严格按胎教的方法去做，不要认为什么方法比规定的多吃一些，就会更有效。孕妇生活要有规律，这既是胎教的一项内容，也是对每位孕妇的起码要求。每项胎教内容，需按一定规律去做方能成功。如抚摸胎教，一天两天不足以和胎儿建立起联系，需坚持长久地，有规律地去做，才能使胎儿领会到其中的含义，并积极地响应。母亲和胎儿相互配合，相互协作，乐趣无穷。在这种乐趣中，胎儿的发育得到激励，胎儿的心智发展得到激励，孕妇的信心和持之以恒，是胎教的成功保证。

神童的培养应从胎教起步

神童就是聪明异常的儿童，而不是“神”或“仙”。怎样才能生神童，这是一个一直热门的话题，也是国内外学者一直研究而尚未解决的问题。大量研究表明，科学地实施胎教，生一个智商高的儿童还是可能的，世界上也不乏神童的例子。1985年2月14日《人民日报》曾介绍了一个叫小津津的故事，1岁半能听懂英、汉一些常用语，3岁认识万以内的数，能用英、汉语读《伊索寓言》，5岁被武汉大学吸收为少年科技预备班第一名学员，并能用英语背诵武汉大学长达1000多字的简介。津津的爸爸是个医生，在怀孕津津时，他采用古今中外的胎教理论，对津津实行胎教。他们夫妇特别注重调节饮食，平时多吃含高蛋白，丰富维生素的食品及新鲜水果，注意环境因素的影响，他们专门选择了一个山青水秀、空气新鲜的地方度假，并且注意调节心理和情绪变化，阅读一些健康、趣味性强的文学作品。他们采取的一系列胎教措施为小津津的早慧打下了坚实的基础

胎教，怎么进行才有效？

根据一项调查表明，科学合理地对胎儿进行胎教，有助于孩子的智力和人格的发展。那么，究竟怎么做才能让胎教发挥其应有的作用呢？

一、胎教外环境

这是指孕妇本身所处的环境，也就是说，当孕妇所处的外部环境不利于胎儿的生长发育的话，也同样会因此对孩子的身体、心智造成不同程度的损伤。比如以下三个方面：

1、家用电器

危害：

现在几乎在每个家庭中都有相当数量的家用电器，虽然它们为我们的生活提供了便利，但也因此造成了很大的污染和危害。例如：孕早期使用电热毯容易引发流产和胎儿畸形，微波炉固然能为我们快速提供食物，但它的微波辐射也容易导致胎儿死亡或流产，而长时间看电视或看电脑，也会对孩子的生理心理造成不良影响。

解决方法：

1) 适当控制看电视的时间，准妈妈看电视时也不要靠电视太近，3米左右比较安全；2) 准妈妈的房间不要放太多家用电器，尤其是电脑、和电冰箱不宜放在准妈妈的房间；3) 不要用电热毯取暖，也尽量少微波炉。

2、药物和疾病也非常危险

药物和疾病对胎儿的危害也是显而易见的，怀孕之后，准妈妈千万不能随意用药，而应在用前咨询医生，在医生的指导下合理使用。

1) 不该吃的西药：激素类、抗癌药类、抗生素等。

2) 不该吃的中药：巴豆、麝香、商陆等，活血类的药物基本不能服用，因为容易导致流产。

3、环境污染

妈妈的工作环境如果是长期接触化学品麻醉品、长期面临电脑辐射或工作地点离机场较近的话，都容易导致孩子发育迟缓，或发生流产。通常当胎动厉害的时候，其实已经说明外部环境的恶劣已经到达相当严重的程度。最好的解决方法是，准妈妈改变工作环境，远离那些容易使孩子受到伤害的污染源。

二、胎教的内环境

即孕妇本身的情绪和心情对胎儿的影响。通常，准妈妈的不良情绪会对孩子的心理发展造成一定的不良影响；同时，这些情绪也会对孩子的性格形成起一定的作用。

1、担忧、焦虑

准妈妈在孕育新生命的同时，可能会为宝宝和自己的未来担心忧虑，比如，为宝宝的生育费用担心，为怀孕可能丢失工作而担心，为自己的体形日益臃肿而烦恼，等等。这些不良情绪很容易使准妈妈陷入无休无止的焦虑中。殊不知，这样久而久之就会让腹中的孩子的心理也产生变化。

危害：

容易使孩子形成胆小怕事的性格，同时心理承受能力也降低，做事容易情绪化，可能会经常莫名其妙地大哭特哭。

解决方法：

最好的方法自然是准妈妈随时调整自己的情绪，一旦发现自己正在陷入忧郁焦虑的泥潭，应立刻想办法疏导或转移注意力，可以通过看书和电视来缓解紧张的情绪，让自己开朗起来。

2、发怒

准妈妈总会有发怒的理由：老公晚回家；邻居家的狗又跑过来撒尿；新买的裙子结果发现是次品，等等。这些生活中遇到的琐事都可能会让准妈妈大光其火，大发雷霆。殊不知，妈妈发火之后心里是痛快了，可对宝宝的个性也造成了坏影响。事实上，一个容易动怒的妈妈，很可能会生出一个容易动怒的孩子。

危害：

妈妈常常发火的话，容易使孩子的性格更固执、更偏激，也更容易情绪化，说不定以后还会变成经常顶嘴或离家出走的麻烦孩子。

解决方法：

最好的办法是，妈妈一旦遇到可能会发火的时候，就告诉自己先冷静下来，然后喝点水，在

屋子里走几圈，等这个过程完成后，妈妈的火应该已经熄灭了。

为了减少发火的次数，准妈妈也可以在觉得自己要发火前，出门去散步，这样也有助于稳定情绪。

3、多愁善感

在怀孕期间遇到不顺心的事也是常有的，但不少多愁善感的准妈妈经常会将一些小挫折扩大为自己人生的失败，因此整天自怨自艾，愁眉不展。殊不知，这也可能会影响到孩子的情绪。

危害：

妈妈经常哭泣，伤感，容易使孩子形成胆小、懦弱、缺乏自信心的性格。

解决方法：

最好的办法是分散自己的注意力，比如在伤心时找一些事来做，也可以看一些轻松愉快的电影电视来缓解情绪。当然，如果伤感情绪严重的话，找人倾诉则是最佳的发泄方法。

4、自己吓自己

一些想像力丰富的准妈妈，在看完恐怖片或侦探小说后，就会变得“神经过敏”，经常会担惊受怕的情绪中。这会对孩子的身心发展造成不良影响。

危害：

妈妈经常处于恐惧中，容易使孩子产生行程偏激、固执，自卑的性格，长大后这样的孩子在语言能力上可能会遇到困难。即使没有语言障碍，也不容易跟别人友好相处，沟通能力差。

解决方法：

尽量不要看恐怖片或侦探小说，即便要看，也应在白天进行，如果在晚上看这些很刺激的电影或书籍往往容易造成准妈妈失眠，从而对胎儿产生极大危害。

胎宝宝宣布：完美母亲 7 条标准

第一,完美的母亲最最最爱的就是我虽然我还在妈妈肚子里,我可是已经有感觉的哟,科学家说我已经会做梦了,所以我首先求我的妈妈爱我,先让爸爸他靠边站,他要是寂寞,可以也来学着爱我。但是我也要求爸爸爱我,我最喜欢听爸爸低沉的嗓音。对啦,爸爸妈妈相爱,就是最爱我。

第二,完美妈妈应该能吃忘掉所有关于身材和减肥的念头,吃下所有我爱吃的东西:水果、蔬菜、鸡鸭鱼肉……不、不要吃药,好苦啊!要知道,妈妈吃下去的东西,我也会在几分钟之后尝到,什么,妈妈不知道我爱吃什么,没关系,有很多专门研究这个问题的书,让爸爸去买,毕竟这就是我需要有个爸爸的理由。

第三,完美的妈妈会唱歌在我忙完吃饭睡觉这些事后感到无聊时,妈妈总是陪我玩。妈妈的嗓音好好听哟,尤其是唱歌时,我都会顾不上吮我的大拇指,为什么爸爸会说妈妈五音不全呢?一定是嫉妒,对了,卑鄙的嫉妒!不过我最喜欢的还是捉迷藏,让妈妈找我的小脚脚,不对,不对,这是头,底下才是脚。妈妈有时好笨的,让我感到比妈妈聪明多了,好有成就感,青出于蓝嘛。

第四,完美的妈妈总散步她会常常带我去有树的地方去,谁在说我不知道什么是树,我当然知道!树是闻起来很舒服很舒服的东西,我喜欢在树荫下跳芭蕾或打太极,有时我还能二者同时做,我能干吧?

第五,完美的妈妈不吸烟也不准别人在我面前吸包括爸爸!网上有文章说妈妈吸烟,孩子出生几年后也很会想吸烟,而且还会很不听话,所以我决定一闻到烟味就暗示妈妈大声咳嗽,要知

道一些人很自私,不会事事首先想到我,难道我不是这个世界的中心吗?这可真让我伤心,幸好我永远是完美的妈妈的世界中心。

第六,完美的妈妈不喝酒、咖啡和可乐当妈妈在我 15 天大时发现我的存在后,爸爸提议喝酒庆祝,妈妈怕我不喜欢酒精的刺激,只喝了些可乐,其实可乐就够让我兴奋了,最好也少喝,妈妈最好只喝果汁和奶什么的。我的要求太多啦?那你倒是变回几克大小然后试试来口二锅头,不变成标本才怪呢。我宁可世人毕醉我与妈妈独醒,二十年后,我长成为一条好汉,会给妈妈卖 XO,不给你喝。

第七,完美的母亲不长时间看电视,不长时间打游戏机,不长时间在电脑前工作,不去逛商场,不与人争吵生气、不熬夜、不过度劳累,不……哇,世上真有这样的完美母亲吗?我相信有,因为我母亲就是这样,我爱她,她是我的,而且即使她不完美,我还是爱她。你要是羡慕我们,就自己做一个这样的母亲,生一个象我这样的宝宝吧。

无意胎教与有意胎教

为什么过去不讲胎教,也能出现不少人才?实际上,只要我们进行追踪调查,都能发现许多成才儿童都在不同程度上得到过胎教,他们的父母也都在无意中进行过胎教。例如他们虽然生活上比较清苦,但身体健康,爱情热烈,母亲受孕时具有天时、地利、人和三大因素;受孕后父母热爱腹中孩子,对孩子充满希望;丈夫勤快,体贴妻子,家庭气氛温馨;母亲温顺,喜欢在宁静的环境中工作和休息;饮食不高档,但注意卫生,可口;整个怀孕期内母亲心情愉快,时时想着孩子;都可以说在进行胎教,也就是无意胎教。

无意胎教虽有一定作用,但其科学性和实际效果都有一定限制,为此,需要推广有意胎教。有意胎教,就是自觉地、有意识地实施胎教,追求胎教的质量。

有意胎教对儿童心理发展的影响是很显然的,其主要方法和主要作用是:

音乐胎教通过音乐声波的和谐振动,培养胎儿敏感的听音能力,并使胎儿形成外界环境是美的感觉。

触摩胎教通过父母对胎儿的谈话、讲故事,培养亲子感情,并在胎脑中贮存语言信息,有利于开发胎儿潜能。

学习胎教通过“宫内学习”形成胎儿良好的条件反射能力,并在胎脑中积累一些知识信息,以便于出生后接受知识方面比其他孩子领先一步。

现在我国不少地方出现一些超常儿童,他们和有意胎教都有一定关系。但是,有意胎教的根本目的不是专门造就天才儿,而是为了提高下一代的心理素质,提高人口质量。

我做老公胎教的“试验田”

婚后才明白，先生酷爱教育，是一个典型的“幼教迷”，怀孕后，先生把我从隆隆的机器声旁劝回家中，他说：“保护胎儿是我们第一要务”，并给我买来胎教书、滋补品。怀着对未来生活的美好憧憬，我决心和先生一起做一项“宏伟”的育儿计划，于是我重返学堂，陪他过起了以“胎教”为主题的孕期生活。

丈夫成了我的“营养师”

怀孕早期，我没有什么感觉，偶尔体验过人们所说的“害口”，但没有影响到我的食欲，在那段日子里，讲究营养成了我们的当务之急，我也不断积累营养方面的知识，并制定了孕期的营养计划。丈夫成了我的“营养师”，他按计划为我采购营养品，我们的家境虽不宽裕，还是把所有的积蓄都投入到这项伟大的“育儿计划”之中。水果、蔬菜、鱼、肉……，我很快从一位苗条的姑娘变成体态丰腴的“贵夫人”，我们的宝宝也在这精心安排的营养之中健康地成长。

我成了丈夫的“胎教试验田”

先生学的是师范教育，对教育情有独钟，他常常给我讲一个个感人的故事，“皮克马利翁效应”、“孟母择邻”、“古代的胎教”、现代“神童破案”……我听得津津有味，脑海中也浮想联翩，思绪飞扬。我成了丈夫的“胎教试验田”，还配合他开展各种丰富多彩的胎教活动，有时候我们会兴奋地朗诵歌谣，像两个大孩子般抒发情感，按照先生的指导，我从胎龄5个月开始对胎儿实施声音和触摸的刺激，给宝宝听音乐、对他爱抚的讲话、用手轻轻的抚摸他，这种良性的刺激可以促进胎儿感觉神经和大脑中枢的发育。

浪漫的吉他弹唱，美丽的图画赏析

腹中宝宝6个多月时，我开始学习弹吉他，因为演奏乐器能使人心情舒畅，还能间接地发挥胎教的作用，我怀抱吉他，认真地练习，首先学会拨奏空弦，接着掌握了几个主要和弦，几周之后在我手指间就流淌出了舒伯特的《摇篮曲》——“睡吧，睡吧，我亲爱的宝贝……”有时候我们一起到大自然中欣赏美丽的图画，一起散步，畅谈人生，憧憬未来，一直坚持到孩子出生前的两个星期。

女儿出生了……

我们的女儿出生了，她的听觉果然很灵，记忆力也比一般的孩子强，我和先生的“胎教”计划，使孩子的身体发育和智力发育都呈现出好的效果。

如今女儿已经长大了，回忆她的成长经历，我心中充满了甜蜜——她幼儿期聪慧乖巧，很早就掌握了儿童电子琴和电脑操作，提前一年以计算机特长升入小学，小学3年级考入舞蹈特长班，五年级以英语特长考入天津和平外国语学校，10岁时参加过天津市第43届世乒赛，担任过外语小翻译，发表过文学作品百余篇，现在女儿在天津外国语学院读大学4年级。

女儿的健康成长与成才，验证了“胎教”的深远意义。

其实，怀孕过程就是一个学习过程，我和胎儿都体验着成长的快乐，感受着爱的升华，怀孕也有艰辛，但艰辛是暂时的，快乐是长久的。

“怀孕时光”——是我人生中最难忘、最辉煌、最神圣的时光，因为它孕育着未来！

陪太太分娩，准爸责任重大

现在有很多医院实行家庭化分娩，产妇家属可以陪伴产妇分娩。产科专家高兴地看到，丈夫陪产可大大增加妻子的信心 and 安全感，使产妇的剖宫产率明显降低。

分娩的心情是喜悦的，但是，分娩的辛苦是可想而知的。现代社会，越来越多的男人把分娩看作是夫妻两人必须共同面临、度过的历程。许多准爸爸们不愿在孩子的成长过程中缺席：从宝宝在妈妈的肚子孕育开始，他们就希望有参与的机会，对于宝宝的诞生，更是不愿意袖手旁观。

其实，男性参与分娩活动，除了给产妇提高强有力的支持外，也会加深对生命意义的体会。那么，准爸爸在产程中，应该怎样分担妻子分娩的重任呢？他们究竟可以做些什么呢？

做好必要的物质支持

1、住院用品：

- ①生活用品：大小毛巾数块、杯子、牙刷、牙膏、肥皂、梳子、拖鞋等。
- ②消毒卫生巾、卫生纸。
- ③哺乳用胸罩(前面扣扣子)、吸奶器等。
- ④小收音机、随身听等。
- ⑤手机和零钱、复诊卡、孕妇健康手册等资料。

2、婴儿用品：

- ①棉质内衣：最好是无领、无钮扣、系带子的内衣，便于穿脱。新衣服最好先用水过一下，再在太阳下晒干后使用。
- ②连衣裤：最好是前面开口的。夏天单的即可，春秋天要备夹的，冬天应有棉的。
- ③袜子及宝宝鞋：夏天用棉制品，冬天用毛线制品。
- ④尿布：备一些一次性纸尿裤，在外出及急需时用。
- ⑤如果是冬天，还应该有宝宝回家时用的包被、斗篷等。

去医院时，准爸爸还可以带上一些让准妈妈心理安慰的东西，比如她喜欢的娃娃、衣服、小摆设等等，让她即使在医院里，也能感觉到家的温馨。另外，准妈妈还须为妻子准备好第一产程中可能需要的食物(巧克力、牛奶、面包、粥等)、水，在临产后，督促她能吃就吃，能喝就喝，以保持充沛的体力。

分娩镇痛，丈夫来帮忙

宫缩给人的感觉是不适的，所有的人都会感觉到疼。随着产程进展，宫缩时间会变得越来越长，间隔时间变得越来越短，疼痛也越来越剧烈。以下是帮助妻子缓解疼痛的方法：

1、分散注意力

每当宫缩时，让妻子听听轻音乐，可适当分散注意力，使疼痛有所减轻。

2、放松身体

宫缩时，腹部肌肉紧张是很正常的，此时，丈夫要协助妻子采取她认为可减轻疼痛的姿势，确保妻子的肘、腿都有地方支撑。还可以为妻子按摩，以缓解她临产时的紧张与不适反应。用按摩手法治疗中医在临床上已广泛应用，其基本原理是通过手的力量和技巧，作用在身体部位，调节生理机能来达到保健或治疗的目的。准爸爸可为产妇进行脊椎、尾骶部或腹部的按摩，利用调节神经功能和解除肌肉痉挛来减轻分娩痛。

3、配合呼吸

在子宫颈尚未全开之前，产妇因疼痛而感觉紧张，会忍不住憋气而用力，不利产程的进展。这时丈夫可以在医护人员的指导下，引导妻子运用正确的呼吸方式，例如腹式深呼吸，宫缩开始时，慢慢用鼻子吸气，使腹部膨胀到最大，然后用嘴慢慢地呼出气体。

4、精神鼓励

第一产程(从正规宫缩开始到宫口开全)中，陪产妇适当走动，这样有助于胎头下降、加速产

程。如果妻子觉得不舒服，帮她洗个澡也许会有用，因为适当的冷敷、热敷也可起到镇痛作用。抚摩、拥抱、亲吻、赞美，这些都是丈夫对妻子的最好鼓励。经历这样一个人生历程，夫妻就更加亲密了。

宝宝出生以后

孩子出生后，在享受小宝宝带给你欢乐的同时，新爸爸千万不要忽视了你身边的妻子。看着身心俱疲的她，应该为她和孩子做些什么呢？或许我们的建议会给你一些启发。

安排合理的膳食

产后的饮食调养对产妇来说非常重要。要知道新妈咪要吃婴儿和自己两个人的饭哦！食品一定要新鲜、卫生、可口，最重要的是营养丰富、除了医院的饮食外，丈夫可以多准备些水分、维生素丰富的蔬菜、水果，如西红柿、西瓜、橙子、葡萄等。每天适当为妻子加餐，增加 2～3 次小点心、汤类、水果等等。

帮助妻子产后恢复

正常分娩后 6 个小时，剖宫产 24 小时后，产妇即可扶着栏杆轻微活动。新妈妈初次下床，可能会有些头晕眼花的感觉，丈夫应给予搀扶、照顾。

此外，丈夫要协助妻子做好以下几件事：每天洗脸、梳头、刷牙；新妈妈排汗量大，丈夫应该协助妻子勤换衣裤；提醒妻子经常变换休息姿势，不要久卧，适当下床活动。

做个好奶爸

对于新生儿来说，喂养的问题是最重要的。当然，男士在喂养这一方面比妻子所起作用要小很多，但这并不是说丈夫就可以什么也不干了。做丈夫的只要花点心思，也是可以成为一个超级奶爸的。

①多与宝宝进行肌肤接触。父母与宝宝肌肤上的接触，不但可以帮助建立亲子间的感情，同时还可以起到安抚宝宝情绪的作用。爸爸可以与宝宝肌肤接触的机会：帮宝宝换尿布、哄宝宝入睡等，甚至解开自己的衬衫纽扣，让宝宝紧贴着自己的胸膛小睡一会儿，也不失为一个与宝宝肌肤相亲的好办法。

②常花时间与宝宝单独相处。爸爸若想成为育儿能手，一定要多花时间单独与宝宝相处，挖掘出自己独特的育儿技巧。这样，当爸爸对照料孩子的自信心建立起来后，即使妻子不在场也不会六神无主。

控制亲友的探视频率

丈夫要提醒好亲朋好友，妻子住院期间最好少来探访，以保证产妇有平稳的情绪，充分的休息。一次来访的客人不宜过多，2～3 人即可，探访时间尽量要短，10～20 分钟为宜。

胎教的日历重点

①0-1 月胎教重点：经常散步，听舒心乐曲，调节早孕反应，避免繁重劳动和不良环境，丈夫应体贴照顾妻子主动承担家务，常陪妻子消遣，居室环境收拾干净，无吵闹现象，做到不过量饮酒，不在妻子面前抽烟，节制性生活。

②1-2 月：散步、听音乐，做孕妇体操，避免剧烈运动，不与狗猫接触，美化净化环境，排除噪音，情绪调节稳定，制怒节哀，无忧无虑，停止房事，以防流产，丈夫主动清理妻子的呕吐物，关心妻子饮食状况，及时为其配制可口的饭菜。

③2-3 月：做胎儿体操：早晚平躺在床上，腹部放松，手指轻按腹部后拿起，让胎儿感觉每

次 5-10 分钟即可。听欢快的音乐或儿歌，这段时间是最容易流产的时间，应停止激烈的体育运动，体力劳动，旅行等，日常生活中避免劳动过度，注意安静。

④3-4 月：做胎儿体操，听音乐或哼唱自己喜欢的歌曲，丈夫可将报纸卷成筒状，与胎儿轻声说话或念一些诗文。同时，丈夫和孕妇应多看一些家庭幽默书籍，以活跃家庭气氛，增进夫妻情趣这个时期也是孕妇心身愉快，胎内的环境安定食欲突然旺盛。胎儿进入了急速生长时期，因此需要充分的营养，要多摄取蛋白质，植物性脂肪，钙、维生素等营养物质。

⑤4-5 月：做胎儿体操：主动轻抚腹部，将耳机调到适度在孕妇腹上放几分钟左右欢快乐曲。每天早、晚与胎儿打招呼：“宝宝，早上好！宝宝，晚安！”如此等等。这个期间要少量多餐，多吃些含铁多的，猪、牛、鸡等的肝脏及海藻等绿色蔬菜。注意不要贫血。从这时起，做授乳准备，开始乳头的保养。开始作一些育儿用品和产妇用品的计划安排。

⑥5-6 月：帮助胎儿运动：晚 8 时左右孕妇仰卧在床上放松，双手轻轻抚摸腹部，10 分钟左右，增加和胎儿的谈话次数，给胎儿讲故事，念诗、唱歌、哼曲等。每次开始前，叫胎儿的乳名，时间 1 分钟，这时是非常时期，孕妇要充分休息，睡眠要足，中午要睡 1-2 小时好。

⑦6-7 月：帮助胎儿运动，给胎儿讲画册，色彩及动物形象，动物运动扩性格特点。丈夫应多陪妻子散步、做操、听音乐、看电视（不要看刺激性太强，情节太激烈的）、会朋友、看书画展、玩轻松活泼的游戏等。以松弛压力、增加愉快。

⑧7-8 月：帮助胎儿运动，丈夫、孕妇多与宝宝沟通，随时告诉宝宝一些身边的有趣的事情，并告诉宝宝你快要出生了。你将降生在一个和谐、幸福的家庭，一个文明、昌盛的时代。

⑨8-9 月：帮助胎儿运动和胎儿一起欣赏音乐，较前几个月胎教时间可适当延长。胎教内容可适当增加，孕妇应少吃多餐，以多营养，高蛋白为主，限制动物脂肪和盐的过量摄入，多吃富含微量元素和维生素的食物，少饮水。

⑩9-10 月：在各种胎教活动正常进行的同时，孕妇应适当了解一些分娩知识，消除害怕心里，保持企盼，愉快的心态。要养精蓄锐，避免劳累，早晚仰卧，练习用力，松弛方法，为分娩作准备。

“塑造”腹中的胎儿

随着现代科学的发展，对于人类的智力发掘，已经广泛引起人们重视。父母们希望从腹中的胎儿开始，塑造培育孩子，也就是进行“胎教”。

对于“胎教”存在着种种说法。如认为“孕妇看花和美丽的入像画，出生的孩子也会美”，或者“孕妇经常听音乐，就会对胎儿赋予先天的音乐才能”，甚至有“看兔子会缺唇”等说法。虽然这些说法缺乏科学根据，但从胎儿期开始，避免不良的刺激对胎儿的影响，注意母亲的生理和心理卫生，创造良好的环境条件，对胎儿的发育无疑是有着一定影响的。

从解剖生理学研究得出，胎儿的脑在受孕 2～11 周形成，到出生前大脑皮质的大部分细胞已分裂完成。在神经系统的发育中，感觉神经又先于运动神经，尤其如内耳的前庭神经发育较早。这是胎儿在母体内受到体位改变的刺激而形成的，因此孩子的平衡感觉发展也就较好。母亲与胎儿之间虽然没有神经的联系，但其内分泌、代谢、血液中的化学物质，通过胎盘可直接影响胎儿。当母亲情绪发生剧烈的波动或惊吓等，引起肾上腺素、皮质激素等的变化，通过胎盘到达胎儿，使胎儿的胎心加快，胎动增多，从而直接干扰胎儿的正常发育，甚至造成发育缺陷、死胎等。这些科学的研究结果确实又是客观存在的。

宝宝能感觉胎教吗？

当即将作母亲的孕妇对腹中的胎儿实施胎教时,常常会想:我的孩子有感觉吗?回答是肯定的,你的孩子不但有感觉,而且还在接受你的教育呢!

研究表明,随着胎儿的发育其各种感觉器官也逐步开始启动和运用。

触觉

大约3个月左右,胎儿就有了触觉。开初,当胎儿碰到宫中的一些组织,如子宫壁,脐带或胎盘时,会像胆小的兔子一样立即避开。但随着胎儿的逐渐长大,特别是到了孕中后期,胎儿变得“胆大”起来,不但不避开触摸,反而会对触摸做出一些反应,如有时当母亲抚摸腹壁时,胎儿会用脚踢作为回报。

听觉

怀孕4~5个月时,胎儿对声响就有一定的反应了。如突然的高频音响可以使胎儿的活动增加;反之,低频音响可使其活动减少。胎儿能不能辨别母亲的声音,美国北卡罗来州大学心理教授安东尼·德卡斯普做了个实验,他把两个音量减小了的耳机戴在一个新生儿的耳朵上,又给他一个有橡皮奶头的奶瓶,奶瓶与一根橡皮管相连,当改变橡皮管的压力时能够触发录音机的选择开关。结果教授发现,新生儿更愿意选择母亲的声音录音。胎儿还十分熟悉母亲的声音和心跳声。例如,孩子出生后,当哭泣时,若听到母亲的声音或躺在母亲的怀中听到其心跳声,婴儿就会停止哭泣,全身放松,产生一种安全感。

视觉

胎儿在6个多月时就有了开闭眼睑的动作,特别是在孕期最后几周,胎儿已能运用自己的感觉器官了。当一束光照在母亲的腹部时,睁开双眼的胎儿会将脸转向亮处,他看见的是一片红光的光晕,就像用手电筒照在手背时从手心所见到的红光一样。

味觉

孕期快结束时,胎儿的味蕾已经发育得很好,而且喜欢甘甜味。

由此可见,胎儿,尤其是妊娠中、后期的胎儿,其触、视、听、味觉等都发育到了相当的程度,能够感到一些外界活动,这时以一定方式进行胎教,可以促使胎儿身心健康发展。

怎样把握胎儿的性格？

我们知道,人的性格是在其社会实践过程中逐步形成的。然而,“人之初”的心理体验为日后的性格形成打下了基础。母亲的子宫是胎儿的第一个环境,小生命在这个环境里的感受将直接影响到胎儿性格的形成和发展。如果这里充满和谐、温暖、慈爱的气氛,那么胎儿幼小的心灵将受到同化,意识到等待自己的那个世界是美好的,进而逐步形成了热爱生活,果断自信,活泼外向等优良性格的基础,反之,倘若夫妻生活不和谐,不美满,甚至充满了敌意

淘宝网热门母婴类店铺推荐				
排名	店铺名	主营产品	信用度	购买通道
1	朵朵云	孕妇装/童装/玩具/奶粉/营养品		点击此处
2	爱婴小屋	贝亲/孕妇装/童装/玩具/奶粉等		点击此处
3	QOQ 母婴	哺乳衣/孕妇装/贝亲/童装/玩具		点击此处
4	宝贝苗	喜多/伊威/明治/好奇/花王/纸尿裤		点击此处
5	格格屋	孕妇用品/童装/宝宝用品/奶粉等		点击此处
6	网美母婴生活馆	十月妈咪孕妇装/防辐射服/内衣		点击此处
7	游游轩	原装进口婴儿奶粉、辅食、用品专卖		点击此处
8	上海聪明屋	婴幼儿玩具		点击此处
9	时尚艳阳天	孕妇装/婴儿用品		点击此处
10	娜娜韩国孕妇装	潮流孕妇装		点击此处
11	蕲芜玩具专营店	各种玩具		点击此处
12	康美巴士母婴馆	婴儿玩具/孕婴用品/童装/尿裤		点击此处
13	黄大姐地垫专卖	EVA 环保地垫玩具		点击此处
14	宝贝鱼之家	木质塑料玩具/磁力棒/书包		点击此处
15	亲亲我婴童店	点读机/学习机/早教机/益智玩具		点击此处

另外免费赠送刚在淘宝买的 500 本育儿类电子书，请去
我的个人网站下载：www.fmzx.com

和怨恨,或者是母亲不欢迎这个孩子,从心理上排斥、厌烦,那么胎儿就会痛苦地体验到周围这种冷漠、仇视的氛围,随之形成孤寂、自卑、多疑、怯弱、内向等性格的基础。显然,这对胎儿的未来会产生不利影响。

因此,未来的父母应把握这一特点,为孩子一生的幸福着想,从现在起,尽力为腹内的小生命创造一个充满温暖、慈爱、优美的生活环境,使胎儿拥有一具健康美好的精神世界,使其良好性格的形成有一个好的开端。

受过胎教的孩子有哪些特点?

受过胎教的孩子有如下一些特点:

- 1、不爱哭。虽然婴儿在饥饿、尿湿和身体不适时也会啼哭,但得到满足之后啼哭便会停止。还由于受过胎教的婴儿感音能力较好,每当听到母亲的脚步声、说话声就会停止啼哭。孩子比较容易养成正常的生活规律。如在睡前播放胎教音乐或母亲哼唱催眠曲婴儿就能很快入睡,满月后就能盛开白天醒、晚上睡的习惯。
- 2、能较早与人交往。婴儿出生2~3天就会用小嘴张合与大人“对话”,20天左右就会逗笑,2个多月就能认识父母,3个多月就能听懂自己的名字。
- 3、较早学会发音。受过胎教的婴儿2个月时会发几个元音,4个月会发几个辅音,5~6个月发出的声音能表达一定的意思。
- 4、较早地理解语言。受过胎教的婴儿4个半月时能认出第一件东西,6~7个月时能辨认手、嘴、水果、奶瓶等。这样的婴儿能较早理解“不”的意思,早期学会服从“不”的孩子更懂事、更听话。他还会较早学会用姿势表示语言,会做“欢迎”、“再见”、“谢谢”等动作,也能较早理解别人的表情,所以,显得特别聪明可爱。
- 5、较早学会说话。经过胎教和早教的孩子9~10个月时,就会有目的地叫爸爸妈妈,如果出生后不继续给以发音和认物训练,胎教的影响在6~7个月时就会消失。受过胎教和早教的孩子在20个月左右便能背诵整首儿歌,并且也能背数。受过胎教的孩子入学后成绩都比较优秀。

胎教能提高智商吗?

目前,胎教已渐渐受到社会重视,音乐胎教、语言胎教、抚摸胎教、饮食胎教、优境胎教等也渐渐被人们认识和运用.这些胎教有一个共同的特点.就是都包含了审美的因素,有美的内容和形式.

在我国古代,早有胎教之说.相传孟子之母亲曾说过:"吾怀孕是子,席不正不坐,割不正不食,胎教之也."在《?源经训诂?》里有"目不视恶色,耳不听淫声,口不出乱言,不食邪味,常行忠孝友爱、兹良之事,则生子聪明,才智德贤过人也."传说中的后稷母亲姜源氏怀孕后,十分注重胎教,在整个怀孕期间保持着"性情恬静,为人和善,喜好稼墙,常涉足郊野,观赏植物,细听虫鸣,迹云遐思,背风而倚."因此出生后的后稷成为我国农业上最有成就的始祖.

据美国著名心理学家布卢姆对千余儿童多年的研究,最后得出的结论是:人的智力的获得,50%在4岁以前,余下的30%是在4--8岁之间获得的,另20%是在8岁以后完成的.4岁以前完成50%,应该包括胎教在内.现代科学的发展,证明在妊娠期间对胎儿反复良性刺激,可以促进人类智商的提高是至关重要的。

告诉你提高胎教效果的方法

胎儿的接受能力取决于母亲的用心程度,胎教的最大障碍是母亲心情杂乱、不安.

这里介绍一种呼吸法,这种呼吸法在胎教训练开始之前进行,对稳定情绪和集中注意力是行之有效的.进行呼吸法时,场所可以任意选择,可以在床上,也可以在沙发上,坐在地板上也可以.这时要尽量使腰背舒展,全身放松,微闭双目,手可以放在身体两侧,只要滑有不适感,也可以放在腹部.衣服尽可能穿宽松点.准备好以后,用鼻子慢慢地吸气,以5秒钟为标准,在心里一边数1、2、3、4、5……一边吸气.肺活量大的人可以6秒钟,感到困难时可以4秒钟.吸气时,要让自己感到气体被储存在腹中,然后慢慢地将气呼出来,以嘴或鼻子都可以.总之,要缓慢、平静地呼出来.呼气的时间是吸气时间的两倍.也就是说,如果吸时是5秒钟的话,呼时就是10秒.就这样,反复呼吸1~3分钟,你就会感到心情平静,头脑清醒.实施呼吸法的时候,尽量不去想其他事情,要把注意力集中在吸气和呼气上.一旦习惯了,注意力就会自然集中了.在利用彩色卡片进行胎教之前,进行这样的呼吸,对增强注意力,准确地按照程序进行胎教,有很大帮助.

不仅胎教前,而且要在每天早上起床时,中午休息前,晚上临睡时,各进行一次这样的呼吸法,这样,妊娠期间动辄焦躁的精神状态可以得到改善.掌握呼吸法有利于胎教前集中注意力,能进一步提高胎教效果.

胎教要求生活丰富多彩

胎教要求有丰富多彩的外环境,丰富多彩的生活会使孕妇生活在愉快的环境中,减轻妊娠的各种反应,孕妇可以保持心情舒畅;同时,胎儿也会感到外环境的多彩美丽,生活得平稳舒适。

多彩、丰富、愉快的生活是保证胎教的良好条件。作为丈夫和未来的父亲,应当尽量创造条件,使妻子和孩子生活得更好。

丰富多彩的生活要求孕妇有良好的饮食与营养。饮食应当可口,尽可能引起孕妇的食欲,满足母子的营养需求。

孕妇在妊娠期形体变化十分明显,由妙龄的窈窕淑女变成体态臃肿的孕妇,这对年轻的少妇

的确是个“打击”。丈夫应当关心妻子此时的心理活动，找些合适的衣服给孕妇穿，并且帮助妻子作些小的化妆工作，关心妻子的仪表，说些宽容谅解的话，使妻子对这些暂时的不愉快能较满意的接受。

妻子的生活内容应当与丈夫一同设计，应当有各种充满乐趣的生活。可以按照夫妻共同爱好安排，如逛公园、听音乐、晚间散步、看画展、到商店选购生产期、产褥期所需的物品，也可以选择一些合适的电影、录像共同欣赏。

在妊娠期应当抽些时间看些有关妊娠、产褥期的书，做好思想上的准备。夫妻可以共同讨论对未来的准备，包括物质和精神的内容，准备工作越充分，将来的困难也越小。

在家庭环境中，可以适当做些迎接小宝宝的准备，可以贴些美丽的画片，布置一些小的动物模型、卡通人物。

丰富的生活内容使孕妇感到妊娠期并不十分难过，而作为父亲应该为妻子的丰富生活作出最大努力。

婴儿能记忆胎儿时的事情

苏联已故的著名小提琴家烈奥尼特·科昂曾经进过这样的事，他说，他准备在某音乐会上演奏苏联作曲家的一首新曲子，为此在夫人的伴奏下进行了短暂的练习。当时他夫人刚好怀着孕。

后来，夫人生下一男孩。在孩子四岁那年，它能够拉弹小提琴，并突然演奏起它没有学过得曲调来。正是那首科昂专门为音乐会演奏的曲子，过去没人弹过，将来也不会有人弹而且也没有灌制唱片。因此，儿子生下来后不可能听过这首曲子。

太不可思议了，连科昂自己也惊呆了。

例如，有一则是婴儿在母亲肚子里就开始学习的例子。

这是一个关于4岁法国女孩的故事。女孩得了自闭症，它不仅不想听父母说话，而且也不想听周围人说话。但是，当他听到负责治疗的一位大夫无意中说出的英语时，她的态度发生了变化。于是，大夫便尽量用英语跟她交谈，结果，小女孩封闭的心灵被渐渐地打开了。

小女孩的父母都是法国人，小女孩自己也在法国长大。一直听着法语长到4岁时，还几乎没有听人说过英语。可是，小女孩为什么会对英语有反应呢？觉得不可思议的大夫向她的父母询问有关小女孩英语的情况。开始时，她的父母也百思不得其解，但后来想起了一件事。

那时小女孩的妈妈在怀上这小女孩时，曾经在一家贸易公司供职，每天听英语，说英语。也就是说，小女孩在母亲的肚子里时，就和妈妈一起工作，一起生活。

艺术胎教对胎儿的影响

我们知道，胎儿在母体内是可以感受到母亲的举动和言行的。孕妇在怀孕期间的所作所为都可以直接影响到胎儿出生后的性格、习惯、道德水平、智力等各个方面。这不仅可以从母亲输送给胎儿血液中的化学物质的变化看出来，也可以从孕妇从事体力劳动引起胎动异常的感觉中体会到。

当今，世界上许多国家的研究人员也争相注意对这个问题的研究。从目前有研究结果来看，许多研究均证实了我国古代胎教理论的科学性。

那么孕妇如何提高自己的修养呢？应在学识、礼仪、审美、情操等各方面全面发展。试想，生活中每个人都会被一些优美的言语、引人入胜的文学作品所吸引。因为从中我们可以感受到大自然母亲般的胸怀，从书中对人间一切美好事物的描写中体会到世界的温馨。这不仅可以使孕妇本身得以充实、丰富，同时熏陶了腹中的宝宝，让他也感受这诗一般的语言、童话一样美的仙境，而且还会刺激胎儿快速地生长，使其大脑的发育优于其他胎儿。由于这种教育使胎儿事先拥有了朦胧美的意识，出生后一般也较其他婴儿聪慧、活泼、可爱。孩子与母亲的关系会因此而倍感亲密。

怀孕的母亲看些什么书好呢？笼统地说，书可以分为两类：好书与坏书。

坏书也就是那些对人的情绪等各方面产生消极影响的书，如黄色书刊、趣味低下的街头画册、思想过于低沉的书等。这些书籍里充满了下流、淫秽、打斗、杀戮，会使孕妇长期处在不良的精神状况中，对胎儿的发育极为不利的。

好书是那些看后使人精神振奋、情绪良好的书。阅读这类书籍对于孕妇及胎儿双方的身心健康都大有裨益。一位哲人说过：“读一本好书，就像是与一位精神高尚的人在谈话。那精辟的见解、分析，丰富的哲理，风趣幽默的谈吐，都会使人精神振奋，耳目一新。”

好书又可分以下几类：伟大人物的传记，优美的诗歌、儿歌，令人神往的童话和神话，鼓励人向上的世界名著，著名的山水和名胜古迹的游记，精美的画册等。

健康天天在，贫血不再来！

妈妈们可能会有这样的疑惑，每天给孩子喝牛奶、吃鸡蛋，为什么孩子还是会贫血呢？

岂不知牛奶、鸡蛋虽然营养丰富，但仅仅喝牛奶、吃鸡蛋而不和其他食物搭配，是不能满足青少年每日营养需要的，发生贫血也是很自然的。

牛奶中蛋白质、糖、脂肪和各种维生素的含量都比较高，尤其是钙含量极其丰富，但美中不足的是含铁量相对较少，每 100 克牛奶中含铁仅 0.1 毫克。

鸡蛋是营养丰富的食品，含蛋白质、脂肪、卵黄素、卵磷脂、多种维生素和铁、钙、钾、镁、钠、碘等多种矿物质，但每 100 克鸡蛋中含铁量仅 2.7 毫克。

孩子在青春期新陈代谢比较旺盛，铁的需要量相对增加，13～16 岁的孩子每日需要涉入 15～18 毫克的铁。

这样就需要妈妈们通过其他方式，来满足孩子均衡涉入营养的需要。细心的妈妈们会发现，通过日常饮食涉入铁是完全可以实现的。动物的内脏中含铁量较高，100 克猪肝中含铁量 25 毫克，同样重量的牛肝中含铁量 9 毫克，鸡肝 8 毫克。海产品、黑木耳中含铁量也较高，每 100 克黑木耳中含铁量 185 毫克，每 100 克海带含铁量 150 毫克。此外，绿色蔬菜、水果、豆类等也是铁元素的重要来源。

所以，只要进行合理搭配青少年的营养膳食，满足每天营养的摄入是完全可以达到的。

教胎儿学习，生聪明宝宝

胎儿在腹中是可以学习的，听起来好像不可思议，实践证明，胎儿也有学习能力，如何教胎儿学习呢，有以下几种方法，以供参考：

1.利用彩色卡片学习语言和文字：

彩色卡片就是用彩色在白纸上写语言、文字、数字的卡片。首先从汉语拼音 a、o、e、i、u 开始，每天教 4-5 个，如果父母想从小发掘胎儿的外语天赋，也可教胎儿 26 个英语字母，先教大写，然后是简单的单词。怎么教呢？如教 a 这个汉语拼音时，一边反复地发好这个音，一边用手指写它的笔画。这时最重要通过视觉将“a”的形状和颜色深深地印在脑海里。因为这样一来你发出的“a”这一字母信息，就会以最佳状态传递给胎儿，从而有利胎儿用脑去理解并记住它。汉语拼音韵母教完后，可以接着教声母和简单的汉字，如“大”“小”“天”“儿”等，在教胎儿学习时，母亲要用真挚的感情和耐心，切忌急躁，敷衍了事。

2.使用彩色卡片学习数字：

通过深刻的视觉印象将卡片上描绘的数字、图形的形状和颜色，以及你的声音一起传递给胎儿。使胎教成功的诀窍是不要以平面的形象而要以立体形象传递。例如光是“1”这个数字，即使视觉化了，窍门在于加上由“1”联想起来的各种事物。如“竖起来的铅笔”、“一根电线杆”等让“1”这个数字具体又形象。在教“2”这个数字时，你可以想象“浮在水面上的天鹅的倩影”和“发条的一端加上一根横棍儿”的样子，尽可能从身旁的材料中找出适当的例子来。当然，这时不要忘记清楚地发好“1”、“2”的读音。

3.学做算术：

做算术也是一样，例如教 1 加 1 等于 2 的时候，可以说“这里有 1 个苹果，又拿来了 1 个苹果，现在一共有 2 个苹果了。”将具体的、有立体感的形象，也就是将三维要素导入胎教中去。

让肚子里的宝宝做体操

越来越多的父母相信，胎教可以孕育出高 IQ，高 EQ 的天才宝宝。胎教不同于出生后的教育，主要是对胎儿六感功能的训练，即皮肤的感觉，鼻子的嗅觉，耳朵的听觉，眼睛的视觉，舌的味觉和躯体的运动觉。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的发育成熟，为出生以后的早期教育打下一个良好的基础。

胎教的方法有很多种，如音乐胎教，子宫对话胎教法、阅读胎教法、营养胎教法、英语胎教法……那你是否知道，抚摸和拍打肚皮也是一种有效的胎教方法呢？这种胎教方法可以帮助

胎儿做体操运动，促进胎儿运动能力的发展。不仅如此，这种“爱抚”还能有效促进胎儿的感觉发展和情绪调整。这就是“爱抚肚皮胎教法”。根据国外的研究，婴儿如果很少被触摸、爱抚，很容易出现心理疾患，并且生长、发育迟缓。所以，如果从胎儿期便经常充满爱意地触摸、按摩婴儿，将能有效促进婴儿养成良好的性格和迅捷的反应能力。

另外，准妈妈对胎儿的触抚，不仅能传达她对胎儿的关爱，还能使孕妇本身处在一种身心放松的状态，达到安抚胎儿与舒缓母亲情绪的双重功效。

胎儿的感觉

3个月的胎儿已经有压觉和触觉，受到刺激的时候他会做出相应的反应；4个月的胎儿会产生冷觉；5个月的胎儿会知道温热的感觉；7个月的胎儿则对疼痛十分敏感了。所以准妈妈一点要注意哟！因为胎儿时时刻刻都在感受着你。受到压迫时，胎儿会猛踢子宫壁表示抗议；听到讨厌的声音，胎儿也会因为不愉快而躁动，或拼命吸吮手指。同样的，如果你用爱抚的手指给他温存给他安慰，他也会以乖巧的轻柔的动作来回复你。这种美好感觉，则是由准妈妈和胎儿一起来分享。

实施月份：

通常在怀孕第4个月时，就能明显感觉到胎动，而到了怀孕的第六个月，胎儿踢脚、翻跟头、扭转身体的动作要明显频繁地多，这个时候，是实施爱抚肚皮胎教法地最佳时机。

练习方法：

胎儿的每次胎动，都会带给你一种莫名的兴奋。只要胎儿在动，你就可以用手轻轻地，充满爱意地抚摸你的肚皮，让胎儿感受到你对他的关爱。

1.你可以在一个安静的场所，采取一种最舒服的姿势，每天花10分钟，不听音乐，不说话，集中精力用手的抚摸和宝宝进行独特的情感交流。从上而下，从左到右，反复轻轻抚摩。然后再用一个手指反复轻压胎儿，在抚摩的时候应该注意胎儿的反应，如果胎儿对抚摩刺激不高兴，就会出现躁动或用力蹬踏，这个时候就应该停止抚摩。如果受到抚摩以后，出现平和的蠕动，则表示胎儿感到很舒服，很满意。

2.用手轻轻推动胎体，胎儿出现踢母亲肚皮的动作，这个时候用手轻轻拍打胎儿踢的部位；胎儿第二次踢你的时候再用手拍打胎儿踢的部位；……渐渐形成条件反射。当你用手轻轻拍腹部的时候，胎儿会向着你拍的部位踢去，注意轻拍的位置不要距原来的位置太远。每天1-2次，每次5-10分钟。

这项工作也可以由宝宝的父亲协助完成，准妈妈躺在床上，准爸爸对胎儿的触抚，可以让胎儿充分感受到家的温暖。

成功的秘诀：

胎教要想做得好，前提是夫妻感情和睦。因此，“爱和忍耐”是成功胎教的必备要诀。因为，只有夫妻间彼此相爱，胎儿才能在爱和安全的环境里健康成长。“爱抚肚皮胎教法”，是让你和丈夫通过轻轻拍抚肚皮、或聆听肚皮里的声音等亲密动作，达到你与先生、胎儿三方的互动与情感交流。

注意事项：

1.首先要充满爱意，轻轻地抚摩你的肚皮；注意不要经常性的情绪不佳和精神紧张。

2.有流产、早产迹象者，不宜进行抚摩拍打式胎教。

3.训练的手法轻柔，不可用力拍打按压，以免造成子宫收缩，引发早产。

4.上面的方法应该循序渐进，不可急于求成，每次养我的时间不能超过10分钟。

试一试吧，爱抚肚皮胎教法不仅能使胎儿成长为高智商、高情商的优质宝宝，而且能让准妈妈每天保持愉快的心情，促使夫妻感情和睦。

设计宝宝智力的方法——胎教

外神经学专家研究,胎儿从第5周之后形成神经细胞,因此父母亲希望宝宝有什么样的智力,希望能够在有利的条件下增进遗传中大脑潜力的发展,这在一定程度上是可以预先设计的,其方法很简单,那就是胎教。所谓胎教,是指孕妇在怀孕期间的一切心理、生理状态对胎儿将来的身心、智力发展上产生的一切影响。一般说来,父母身体健康、心情愉快而且营养充足并且有充分的智力刺激环境,所生出的婴儿身体较健康,智力较高。

★生理方面:要想生育一个健康聪明的宝宝,母亲的身体素质是优生的前提条件,所以孕妇应尽量保持良好的健康状况,有病即早治疗,并使自己身体都能得到全方位的调养。

建议:

- 1、营养充足——饮食上既重质量,又适量,所有养分,尤其是蛋白质、维生素、糖类、矿物质等都要充足,但在量的方面,不要过度进补,免得造成胎儿过度肥胖,影响生产过程。
- 2、衣物干净卫生舒适——不要为了怕身材难看而束腰束腹,如此会影响胎儿的正常发展,鞋子也要以舒适为主,不要穿高跟鞋,以免跌倒造成危险。
- 3、休息与睡眠要充足,不要过度劳累。
- 4、适当的运动——夫妇通过体育锻炼保持身体健康,能为下一代提供较好的遗传素质,例如散步、慢跑、登山、郊游,这些轻微的活动有助于顺利生产,但切记做太强烈的运动或繁重的体力劳动。
- 5、保持身体清洁,避免染上疾病。
- 6、定期产前检查——不但可以帮助孕妇了解自己目前的身体状况,早期发现疾病,早期治疗,也能给孕妇提供一个良好的生存环境。

★心理方面:孕妇在怀孕期间如果能保持愉快稳定的心情,所生的孩子也能较好地适应外界环境,情绪也会较稳定。

建议: 1、接受孩子的来临——不要因为他不是在父母亲期待中降临而拒绝孩子,自己必须先从心理上接受这个现实,这才能有利于胎儿的成长。

2、接受孩子的性别——不要苛求孩子的性别及容貌,如果重男轻女,希望孩子出生时把父母亲相貌上所有的优点都一一具备,这种期望太大,会给孕妇造成不必要的心理压力,使她无法保持平静的心态。

3、夫妻关系和谐——首先丈夫要给予妻子足够的关心,帮助妻子尽快适应怀孕所带来的不便与不安,使之保持平和的心情;其次妻子出现失常的心理状态时,另一方要善于引导,帮助其恢复到正常的心境;第三,夫妻双方为解决某些问题时要能够大度地“容忍”对方,以免发生激烈的争吵;第四就是双方共同安排有规律的生活程序,以消除某种容易导致心理失调的状况;第五则是不要看刺激性强烈的杂志、刊物、报纸、电影,以免出现孕妇心理过于激动的现象。

★智力刺激:胎儿在母亲子宫里,与母亲血脉相通,母亲通过一些刺激手段,完全可以促进孩子各种潜力的发展。

建议: 1、妇听音乐——每天听一些欢快、优美动听的音乐或活泼有趣的儿歌、童谣,并随着轻轻吟唱,这能够为胎儿提供丰富的精神刺激和锻炼,也为培养智力打下了基础。

2、给宝宝听音乐——怀孕中期,将一些优美的乐曲通过母亲的腹部源源不断地灌输给胎儿,培养胎儿的听力,也刺激大脑神经细胞的形成。

- 3、固定地阅读优美的散文、诗歌。
- 4、经常欣赏名画、美好的事物与大自然中美丽的山水花草鸟鱼等。
- 5、每天和宝宝固定地说话，如早晚同胎儿打招呼，对胎儿讲讲话，把胎儿当作一个能听、能看、能理解父母的、有生命、有思想、有感情的谈话对象，而不是对牛弹琴。通过父母亲充满爱意的呼唤与谈话，给予胎儿良性的刺激，这能够丰富胎儿的精神世界，开发他的智力。

胎儿：需要生命的亲昵

抚膜胎儿是生命的亲昵。胎儿需要的是母亲的爱，不但需要语言上的和煦春风、优美的乐曲，而且还需要有肢体的接触和柔性的生命亲昵。摸一摸胎儿，腹内的小宝宝可以感觉到。经常抚摸胎儿可以激发胎儿运动的积极性，你也许不会明显感到胎儿发回的信号，这种信号缓慢而有节奏，只有实践，才可能有清晰的感觉。

现代医学研究表明，孕妇子宫内胎儿活动的差异能预示出生后活动能力的强弱，在正常情况下，胎儿时期活动能力强的婴儿，出生 6 个月以后，要比胎儿时期活动能力差的婴儿动作发展更快些。胎儿一般在怀孕后的第 7 周开始，有吞吐羊水、眯眼、咂指头、握拳头、伸屈四肢、转身、翻筋斗等丰富的活动。大约在 16 周以后，孕妇就可以感到胎动。此时，我们劝孕妇多同胎儿接触--抚摸胎儿。

孩子个个都喜欢抚摸、拥抱，这也叫体肤接触，胎儿也是这样。按摩时，孕妇仰躺在床上，全身尽量放松，在腹部松弛的情况下来回抚摸胎儿，具体做法是用一个手指轻轻按一下再抬起。开始时，有的胎儿能立即作出反应，有的则要过一阵，甚至几天再做时才有反应。如果此时胎儿不高兴，他会用力挣脱或蹬腿反对，碰到这种情况，就应马上停止。过几天，胎儿对母亲的手法习惯了，母亲手一按压抚摸，胎儿就会主动迎去。到 6-7 个月，母亲已能分辨出胎儿的头和脊，就可以轻轻推着胎儿在子宫中“散步”了，胎儿如果“发脾气”，用力顿足，或者“撒娇”身体来回扭动时，母亲可以用爱抚的动作来安慰胎儿，而胎儿过一会也会以轻轻地蠕动来感谢母亲的关心的。这时，应配合轻松的乐曲。此外，还可以给 5 个月以后的胎儿光刺激，用手电贴紧肚皮一亮一灭照射，透过肚皮和子宫壁的微弱光亮，可使胎儿视觉获得一点信息，促使他眼球转动，并促进视觉神经发展。

生命的亲昵，也包括丈夫在内。做丈夫的可以用手轻抚妻子的腹部同宝宝细语，并告诉宝宝这是父亲在抚摸，并同妻子交换感受，这样能使父亲更早地与未见面的小宝宝建立联系，加深全家人的感情。

如果能够和着轻快的乐曲同胎儿交谈，与胎儿“玩耍”，效果会更好，可以帮助胎儿发育得更好。需要注意的是，给胎儿做体操应该定时，比较理想的时间是在傍晚胎动频繁时，也可以在夜晚 10 点左右。但不可太晚，以免胎儿兴奋起来，手舞足蹈，使母亲久久不能入睡。每次的时间也不可过长，5-10 分钟为宜。但有早期宫缩着不宜用这种方法。

淘宝网热门母婴类店铺推荐				
排名	店铺名	主营产品	信用度	购买通道
1	朵朵云	孕妇装/童装/玩具/奶粉/营养品		点击此处
2	爱婴小屋	贝亲/孕妇装/童装/玩具/奶粉等		点击此处
3	QOQ 母婴	哺乳衣/孕妇装/贝亲/童装/玩具		点击此处
4	宝贝苗	喜多/伊威/明治/好奇/花王/纸尿裤		点击此处
5	格格屋	孕妇用品/童装/宝宝用品/奶粉等		点击此处
6	网美母婴生活馆	十月妈咪孕妇装/防辐射服/内衣		点击此处
7	游游轩	原装进口婴儿奶粉、辅食、用品专卖		点击此处
8	上海聪明屋	婴幼儿玩具		点击此处
9	时尚艳阳天	孕妇装/婴儿用品		点击此处
10	娜娜韩国孕妇装	潮流孕妇装		点击此处
11	蕲芜玩具专营店	各种玩具		点击此处
12	康美巴士母婴馆	婴儿玩具/孕婴用品/童装/尿裤		点击此处
13	黄大姐地垫专卖	EVA 环保地垫玩具		点击此处
14	宝贝鱼之家	木质塑料玩具/磁力棒/书包		点击此处
15	亲亲我婴童店	点读机/学习机/早教机/益智玩具		点击此处

另外免费赠送刚在淘宝买的 500 本育儿类电子书，请去
我的个人网站下载：www.fmzx.com

神童怎样“养成”的？

很多神童的家长在谈及神童的成长时，都认为大脑的发育是产生神童的关键。

脑主要由神经细胞构成，大脑发育的关键时期是怀孕后期3个月到产后6个月。智力作为一种综合的潜在能力，它是通过一定的神经结构及其功能活动而蕴藏在大脑中。因此，脑细胞内有关基因的重组、实破和染色体变异都在不同程度地影响智力的发展。而脑细胞的特点是其增殖时“一次性完成”，错过这相机会就无法补偿了。

胎儿的脑在妊娠5个月时开始形成，出生时脑重为350g左右，1岁末脑重量增至1000g左右，到两岁时脑神经细胞达到100亿个--140亿个，以后脑细胞数量就不再增加了。因此，应在这段时期内充分注意饮食营养，特别是补充一些对孩子脑发育有益的营养物质。母亲怀孕后便多吃高蛋白和含维生素、矿物质丰富的食物，除正餐外，应多吃瓜果，如猕猴桃、梨、苹果、番茄、西瓜、甜瓜等。在哺乳后期便给孩子喂骨头汤。两岁以后，给孩子吃些杂粮、核桃、葵花籽等，炊具应使用铁具，使儿童身体健康，大脑皮层沟回深、粗犷，增强智力。

有些神童之所以具有超凡数理才能，主要是其大脑的某些形态结构非常完备，善于对数的信息进行多层次的编码、储存、分析并准确地提取；有的神童之所以具有人的记忆力，是因为其脑细胞内含有充分的核糖核酸和某种蛋白质，借以进行高效率的信息编码储存和提取。可见，想要成为神童，没有一个发育优良的脑是不行的。

有了发育良好的脑，还得保护它不受到损伤。如外伤、产伤、中枢神经系统感染(无论是宫内感染还是产后感染)、高热等，均可对脑细胞造成损伤，需特别注意避免。

然后，就是要开发脑的潜力。

早期教育是造就神童的重要一环。人在幼年期求知欲旺盛，好奇心、模仿力远胜于成年人，是接受教育的绝好时机，要使孩子成材，就必抓紧这个时期的教育。甚至有的神童父母认为，应在胎儿期就实施胎教。

一些家长担心对孩子进行早期教育会影响孩子身心健康。其实，只要遵循儿童心理和智力发展的客观规律，依照孩子各自的特点，采用科学的教育手段，不但不会影响孩子的健康，反而能培养出一个令人称叹的“神童”来。

经常抚摸胎儿有哪些积极作用

在妊娠期间，孕妇经常抚摸一下腹内的胎儿可以激发胎儿运动的积极性，并且可以感觉到胎儿腹内活动而发回给母亲的信号。这是一种简便有效的胎教运动，值得每一位孕妇积极采用。正常情况下，在怀孕3个月以内胎儿即开始活动，其活动项目丰富多彩，有吞吐羊水、眯眼、握小拳头、咂拇指头、伸展四肢等。大约在怀孕4个月时，孕妇即可感觉出有胎动了。最初抚摸胎儿，由于胎儿的月份还小，一般不容易感觉出胎儿所发回的信号，而随着胎儿月份的增长与妊娠的逐步体会，渐渐地就会发觉，每当抚摸腹内的小家伙以后，他就会用小手来推或用小脚来踹母亲的腹部。

通过对胎儿的抚摸，沟通了母子之间的信息，并且也交流了感情，从而激发了胎儿运动的积

极性，可以促进出生后动作的发展。如翻身、抓、握、爬、坐；立、走等动作，都有可能比没有经过这项运动训练而出生的婴儿要出现的早一些。在动作发育的同时，也促进了大脑的发育，从而会使孩子更聪明。

受孕当月应如何养胎与胎教？

受精卵种植在母亲的子宫内膜这块“肥沃的土壤”上的第 1 个月，从现代胚胎学的角度讲，正是卵裂期、胚层期和肢节期，其生长速度快的惊人，到第一个月末，胚胎的体积能增长近 10000 倍，大约已经有 1 厘米长左右。这时母亲的血液已在小生命的血管中缓缓地流动，心脏已经形成并开始了工作。

《千金方 徐之才逐月养胎方》中指出：“一月之时，血行否涩，不为力事，寝必安静，无令恐惧。”也就是说妊娠第一个月，血的运行尚滞涩，不要做力所不能及的劳务，睡卧须安静，不要有恐惧害怕的情绪。但由于妊娠产生的反应，孕妇容易出现情绪不快，精神疲倦，烦躁不安。这时特别需要增加精神与饮食的营养。如丈夫或家人给以精神上的抚慰。努力调节好日常生活；给孕妇看些描述天伦之乐的图书；丈夫陪妻子定时到户外散步，协助练习胎教气功等。切实保护好初期孕育的胚胎，为日后胎儿的正常生长发育开个好头。

孕妇参加合唱利于胎儿发育

俄罗斯彼尔姆州索利卡姆斯克市的“新医学”产科医院组织孕妇定期进行大合唱，实践证明这一作法有益于胎儿和新生儿的机体和智力发育。

据俄《生意人报》报道，孕妇大合唱的时间、歌曲、节奏等是由医学教授米哈已伊尔-拉扎列夫制订的。拉扎列夫等医学胎教专家认为，孕妇在唱歌和朗诵诗词时，腹中的胎儿也会学着“歌唱”和“咏诗”，这能刺激胎儿脑细胞的生长、提高其运动的活力、改善母体—胎盘的血液循环，从而降低胎内感染和预防胎儿窒息及缺氧症的发生。

“新医学”产科医院早在一年前就推崇孕妇大合唱，参加合唱的人数通常为 8 至 10 人，也可以家为单位进行合唱；合唱的歌曲有摇篮曲、襁褓曲、游泳曲等。

对“牛”弹琴宝宝聪明

小宝宝牛年伊始钻到了我的肚子里，呆了牛年的十个月，终于在牛年年末挣扎着来到了这个世界，渐渐长成了结实而机灵的“小牛犊”。想来，这和我与小牛爸爸坚持的“对牛弹琴”有着密不可分的联系。

当得知他的存在，我们在欣喜之余更多的想的是背负的责任：如何在他的胎儿期施教于他，让他成为一个聪明的宝宝。查阅大量的胎教资料，发觉关于胎教意义众说纷纭。一些认为胎教益智，一些认为那是夸大其词。我们则抱着“宁可信其有，不可信其无”的态度对他进行了胎教——机不可失嘛！

于是我们便开始了“对牛弹琴”方案。前3个月小腹平平，我总怀疑这头“小牛”的存在，觉得简直是白费劲。后来开始的妊娠反应弄得我心力交瘁，实施胎教有些困难。在牛爸爸的倡导下，我们时常去走一走，呼吸新鲜空气，欣赏大自然的千变万化，美丽多彩。每天早晨，我和小胎儿一起听优美而舒缓的胎教音乐，让他在平和而欢快的氛围中开始新一天的成长。我密切地关注着肚子的变化。当它微微隆起，当我感觉到第一次若有若无的胎动。心里又激动又骄傲。终于我们可以用“小牛”指定的方式交流了。

每晚吃过晚饭，我们选择胎儿活动比较频繁的十点钟和他说话，叫他的小名“小 Cammy，你好呀，今天我们带你去圆明园玩了，你觉得那儿美吗？”或者：“妈妈白天带你去检查了，大夫说你长得很好，你快快长大吧！”

其实和胎儿说话，由于胎儿对男性低沉的声音较为敏感，爸爸则起着举足轻重的作用。我们有时给他念儿歌，有时讲《365 夜童话》。慢慢地，小胎儿到该说话的时间就活跃异常，甚至“主动”要求玩耍。因为白天要工作，我常常晚上8点就疲倦的睁不开眼了，小 Cammy 的爸爸就一个人完成这项工作，有时推着胎儿在肚子里荡来荡去，有时趴在我肚子上叽哩咕噜地说着他们父子俩的悄悄话，一直坚持到临产。在产床上，阵痛袭来，我在心里默默地对小胎儿说：“妈妈在和你一起用力，我们互相帮助好吗？”有了这个信念，疼痛似乎减轻了许多。

小宝宝出世了。当他哭闹的时候，一听到我们听的胎教乐曲便能较快地安静下来。宝宝3个月27天的那个早晨，他独自在床上蹬小腿玩，忽然叫“妈妈”，此后，在寂寞、情急或饥饿时都会喃喃地喊“妈妈”。4个半月那天，我因他的调皮佯怒不作声，他没话搭话叹气“唉——”，“唉——唉——唉——唉——唉——”我实在忍不住，笑了，他也得意得傻笑起来。我想，他这种爱与人交流的性格，或许与我们在胎儿期坚持与他搭话有点儿关系。

看过一些医学资料，小胎儿在母体中就会吮吸、吞咽、眨眼、吮手指了。其实他还有许多与生俱来的本领等待我们去发现、利用，以协助他得到更好的发展。千万不要以为那个小小的生命像不懂琴韵的小牛——对“牛”弹琴会有你意想不到的收获呢！

孕中期胎教的最佳方法

现代医学证实，胎儿确有接受教育的潜在奇能，主要是通过中枢神经系统与感觉器官来实现的。孕 26 周左右胎儿的条件反射基本上已经形成。在此前后，科学地、适度地给予早期人为干预，可以使胎儿各感觉器官在众多的良性信号刺激下，功能发育得更加完善，同时还能起到发掘胎儿心理潜能的积极作用，为出生后的早期教育奠定下良好基础。因此，孕中期正是开展胎教的最佳时期，万万不可错过。

音乐胎教法

主要是以音波刺激胎儿听觉器官的神经功能，从孕 16 周起，便可有计划地实施。每日 1 次～2 次，每次 15 分钟～20 分钟，选择在胎儿觉醒有胎动时进行。一般在晚上临睡前比较合适，可以通过收录机直接播放，收录机应距离孕妇 1 米左右，音响强度在 65 分贝～70 分贝为度。亦可使用胎教传声器，直接放在孕妇腹壁胎儿头部的相应部位，音量的大小可以根据成人隔着手掌听到传声器中的音响强度，亦即相当于胎儿在子宫内所能听到的音响强度来调试。腹壁厚的孕妇，音量可以稍大一些；腹壁薄的孕妇，音量应适当小一些。胎教音乐的节奏宜平缓、流畅，不带歌词，乐曲的情调应温柔、甜美。但要注意千万不能把收录机直接放在孕妇腹壁上给胎儿听。在胎儿收听音乐的同时，孕妇亦应通过耳机收听带有心理诱导词的孕妇专用磁带，或选择自己喜爱的各种乐曲，并随着音乐表现的内容进行情景的联想，力求达到心旷神怡的意境，借以调节心态，增强胎教效果。

对话胎教法

孕 20 周，胎儿的听觉功能已经完全建立。母亲的说话声不但可以传递给胎儿，而且胸腔的振动对胎儿也有一定影响。因此，孕妇要特别注意自己说话的音调、语气和用词，以便给胎儿一个良好的刺激印记。对话胎教要求父母双方共同参与，因为男性的低音是比较容易传入子宫内的，久而久之，也不失为一种良性的音波刺激。父母可以给胎儿起一个中性的乳名，如“平平”、“乐乐”等，经常呼唤之，使胎儿牢牢记住。如此，婴儿出生后哭闹时再呼之乳名，便会感到来到子宫外的崭新环境并不陌生，而有一种安全感，很快地安静下来。同时，父母要把胎儿当做一个懂事的孩子，经常和他说话、聊天或唱歌谣给他听。这样，不仅能增加夫妻间的感情，还能把父母的爱传递给胎儿，对胎儿的情感发育具有莫大益处。对话的内容不宜太复杂，最好在一段时间内反复重复一两句话，以便使胎儿大脑皮层产生深刻的记忆。

抚摩胎教法

婴幼儿的天性是需要爱抚。胎儿受到母亲双手轻轻地抚摩之后，亦会引起一定的条件反射，从而激发胎儿活动的积极性，形成良好的触觉刺激，通过反射性躯体蠕动，以促进大脑功能的协调发育。孕妇每晚睡觉前先排空膀胱，平卧床上，放松腹部，用双手由上至下，从右向左，轻轻地抚摩胎儿，就像在抚摩出生后的婴儿那样，每次持续 5 分钟～10 分钟。但应注意手活动要轻柔，切忌粗暴。

触压、拍打胎教法

孕 24 周以后，可以在孕妇腹部明显地触摸到胎儿的头、背和肢体。自此时开始，每晚可让孕妇平卧床上，放松腹部，使胎儿在“子宫内散步”、做“宫内体操”。这样反复的锻炼，可以使胎儿建立起有效的条件反射，并增强肢体肌肉的力量。经过锻炼的胎儿出生后肢体的肌肉强健，抬头、翻身、坐、爬、行走等动作都比较早。但要记住，一旦胎儿出现踢蹬不安时，便应立即停止刺激，并轻轻抚摩之，以免发生意外。

光照胎教法

胎儿的视觉较其他感觉功能发育缓慢。孕 27 周以后胎儿的大脑才能感知外界的视觉刺激；孕 30 周以前，胎儿还不能凝视光源，直到孕 36 周，胎儿对光照刺激才能产生应答反应。因此，从孕 24 周开始，每天定时在胎儿觉醒时用手电筒(弱光)作为光源，照射孕妇腹壁胎头方向，每次 5 分钟左右，结束前可以连续关闭、开启手电筒数次，以利胎儿的视觉健康发育。

但切忌强光照射，同时照射时间也不能过长。

通过以上各种方法，综合地对胎儿进行教育、训练，沟通了信息，形成父母与胎儿之间的相互结合，对于出生后婴儿的智力开发十分有利。对孕期中进行的各种胎教训练，均应详细地记录下来。例如，胎动的变化是增加还是减少，是大动还是小动，是肢体动还是躯干动等等。经过一段训练后，即可总结一下胎儿对某种刺激是否建立起特定的反应或规律。这样将有助于医生对胎儿发育情况的了解。在此期间，一定不要忘记对孕妇本身实施的其他一切。

爸爸的育儿经：教儿先教己

★刺激双语兴趣

儿子比尔(Bill)才开始学说话时，我就有意识地对他进行双语的刺激。给他起名时就叫比尔，我也要求家里的人都这么喊他。从日常生活用品到玩具，我都用英文讲给他听，包括生活起居也用英文说。为了正确表达幼儿英语语言，还特地购买了新加坡幼儿双语教材和美国幼儿英语书。工夫不负有心人，比尔两岁多已经会说不少英文。来了客人，他会主动打招呼，“Hi,nicetoseeyou!”还会有礼貌地请人坐下，“Sitdown,please!”有一次，爷爷带他出去玩，有只长石椅，爷爷准备坐会儿，突然比尔拉着爷爷的手往一边走，大声喊：“Danger!Danger!”爷爷不明白，比尔干着急，指着掉在石椅背后的一根电线说“Danger!Danger!”晚上父亲把这件事讲给我们听，问 Danger 到底是什么意思。

“Danger 是危险的意思，比尔看到电线掉在石椅后面，怕你触电危险。”这小家伙还正有两下，这次把爷爷愣住了，还有一次把我也弄得难堪。比尔喜欢看动画片《大力水手 POP》，经常看到 POP 在被人修理一顿之后，就要吃“Spinach”，然后浑身是劲，把对方打败。比尔问我 POP 常说的 Spinach 是什么东西。我还真想不起这个词是什么意思。天真烂漫的比尔毫不留情，当着家人的面数落我，“你还教我英语，你自己连英语都不认得。”我的脸红一阵白一阵，好不自在。要教好比尔的英文，自己就得先提高。

★谨慎爱情的表达

比尔未进入家庭之前，我们小两口单住，夫妻之间爱的表达比较随便，怎样亲吻，怎样爱抚，都不必拘束。自从比尔出生后，我们认为孩子还小，不会懂得大人的事，于是情不自禁会当着孩子的面，相互拥抱，相互亲吻。在比尔三岁时，有一天，我带他在楼下花园里玩，他看到常跟他一起玩的小女孩倩倩，立即跑过去，还把自己心爱的玩具汽车、电动狗和会说话的娃娃都送给倩倩玩。倩倩说，“比尔，你对我真好。”儿子高兴地抱着倩倩说，“我爱你!”还给她脸上一个亲热的吻。

倩倩的妈妈大喊，“俩个小家伙，你们在搞什么!”然后又对我不满地说，“你要好好管管你儿子!这么小的人搞什么名堂。”我忙赔不是。倩倩妈拉着女儿回家了，比尔一个人站在那里发愣，这次给儿子打击不小，我抱起儿子。“我和倩倩是好朋友，为什么不让我抱她、亲她?”“比尔，小朋友是好朋友，大家拉拉手。以后不要去抱别人，亲别人，人家会不高兴。”比尔会意地点点头。事后，我同妻子说，“我们今后一定要注意，免得孩子学了到外面去模仿。要教好孩子就得约束自己。”

★公私分清楚

比尔已上幼儿园，喜欢画画，我们为他准备了很多彩笔和画纸。他每天都要画好多张。有一天，他正在集中精力画大海上的轮船。我发现他用一支不是我们买的彩笔，便问他，“比尔，这支笔是谁买给你的？”“是我从幼儿园里拿会来的。”“你为什么要拿这支笔？”“我喜欢它，我没有这种颜色。”“儿子，你没有，可以和我说说，爸爸会买给你的。你怎么拿幼儿园里的笔呢？”比尔不服气地说，“你不也把学校的纸笔带回家吗？”这下可坏了，儿子竟追究起我的责任来。这次得把问题讲清楚。“比尔，你说错了。爸爸拿回家的纸笔是爸爸领的办公用品，是经过别人准许的。你拿的笔，幼儿园的老师同意了吗？”“没有，老师知道就不会让我带回家。”“对了，我们买给你的纸笔，是属于你的，你可以带回家。

但幼儿园里的彩笔是属于幼儿园的，你就不能带回家，只能在幼儿园里画。”比尔明白了，“我今后不再拿幼儿园的任何东西回家。”“这就是爸爸的好宝宝。明天上学，把这支彩笔送回幼儿园，并向老师道歉，老师会原谅你。”“好吧，对不起，爸爸。你答应买支这样的彩笔，好吗？”“放心，没问题。”通过这件小事，提醒我自己，只有严于律己，方可施教于人。自己的身子直，儿子的行为正。若发现问题不及时制止，甚至怂恿他，赞许他，孩子幼小的心灵就被玷污，这孩子的未来是可想而知

怎样把握受孕瞬间的胎教？

但凡父母，都希望孩子能继承父母的优点，生一个强壮、聪慧、俊美的宝宝。请注意，受孕瞬间正是关键的时刻。

祖国医学认为，男女交合时必须心情良好，才能为孕育优生打下良好的基础。《景岳全书》指出，“男女交合应在时和气爽，情思清宁，精神闲裕”下进行。这样“得子非唯少疾，且聪慧贤明”。因此，在您选择好的最佳受孕日里，下班后应早些回家，夫妻双方共同操持家务，在和谐愉快的气氛中共进晚餐。饭后最好夫妻单独呆在一起，在录音机里放上一盘轻音乐，一边听一边进行感情交流：可以体会对方酌情感和需求，可以表达自己的感受，也可以共同回忆恋爱中的趣事，憧憬未来的家庭和孩子，当夫妻双方情感、思维和行为等方面都达到高度协调时同房。在同房的过程中，夫妻双方都应有好的意念，要把自己的美好愿望转化为具体的形象。带着美好的愿望和充分的激情进入“角色”，极大地发挥各自的潜能。可调动一些手段以增强双方的性感及性欲高潮。女性达到性高潮时，血液中氨基酸和糖原能够渗入阴道，使阴道中精子获得能量加速运行，从而使最强壮、最优秀的精子与卵子结合。这样，用夫妻的爱培育出的孩子将集中双亲在身体、相貌、智慧等方面的优点，并且“青出于蓝而胜于蓝”，孕育一个健康、聪明的优秀宝宝。

“爸爸胎教”令宝宝更聪明

胎教一般针对母亲而言，而忽视了父亲的作用。专家指出，从某种意义上说，诞生聪明健康的小宝宝在很大程度上取决于父亲。

孕妇的情绪对胎儿发育影响很大。妻子怀孕后，在精神、心理、生理、体力和体态上都将发生很大变化。如果孕妇在妊娠期情绪低落、高度不安，孩子出生后即使没有畸形，也会发生喂养困难、智力低下、个性怪癖、容易激动和活动过度等。所以，在胎教过程中，丈夫应倍加关爱妻子，让妻子多体会家庭的温暖，避免妻子产生愤怒、惊吓、恐惧、忧伤、焦虑等不良情绪，保持心情愉快，精力充沛。此外，丈夫应积极支持妻子为胎教而做的种种努力，主动参与胎教过程，陪同妻子一起和胎儿“玩耍”，对胎儿讲故事，描述每天工作和收获，让胎儿熟悉父亲低沉而有力的声音，从而产生信赖感。

另外，丈夫还应主动承担家务，搞好室内外卫生，防止感染疾病，戒烟忌酒，节制房事，协助妻子做好保健，避免感冒等。

孕中期：开始训练你的宝宝

利用第一次胎动

孕妈咪怀孕到第 12—16 孕周时，宝宝出现第一次胎动。此时，标志着胎儿的中枢神经系统已经分化完成；胎儿的听力、视力开始迅速发育，并逐渐对外界施加的压力、动作、声音做出相应的反应，尤其对母体的血液流动声、心音、肠蠕动声等更为熟悉。

此时，胎儿对来自外界的声音、光线、触动等单一刺激反应更为敏感。若我们借助胎儿神经系统飞速发展的阶段，给予胎儿各感觉器官适时、适量的良性刺激，就能促使其发育得更好，为出生后早期教育的延续奠定良好的基础。

听觉训练

此阶段胎儿的听神经与听觉系统迅速发展，夫妇双方或孕妇可以很好地利用这一段时间，有意识地对胎儿进行相应的听觉训练，例如：可以给胎儿播放优美抒情的乐曲、把胎儿作为一个听众，与他聊天、讲故事、朗诵诗歌，尤其未来的爸爸可以与孕妇体内的胎儿进行有意义的对话等。这些方法都可以刺激胎儿的听觉发育，而且对孩子未来的听力很有帮助。为胎儿选择胎教音乐时，应避免高频率音乐对胎儿听力的影响。

触觉与动作协调训练

此阶段神经系统发育迅速，胎儿对触觉与力量付出很敏感。夫妇双方可对胎儿进行触觉、触觉训练，例如：轻轻拍打和抚摸腹部，与胎儿在宫内的活动相呼应、相配合，使胎儿对此有所感觉；按时触摸或按摩孕妇腹部，可以建立与胎儿的触摸沟通，通过胎儿反射性的躯体蠕动，促进其大脑功能的协调发育，尤其可以有助于孩子未来的动作灵活性与协调性。

如果你能注意饮食营养、远离烟酒，如果你能注意避免各种感染和用药，如果你能保持平和的心态、愉快的情绪，你就给了孩子一个极好的开端。如果你每天能适当、适度地抚摸腹部，为胎儿做做体操；如果你每天能对胎儿说说话，请他听听优美的音乐，那么，你作为未来宝宝的第一任教师就开始上任了。

胎教真有用？听听专家如何说

准妈妈小朱，自打怀了小宝宝，就买来了一整套的胎教教材——一盒磁带和一个播放器，小朱深信，从娘胎里就开启宝宝的智力，将来他(她)肯定能“胜人一筹”。于是，天天在固定的时段，把播放器扣在肚腹上，让宝宝听胎教音乐，一天不拉，直至前不久，她读到了北京晚报 2003 年 12 月 7 日发表的一篇署名文章，叫作《胎教误导父母》，而且引题是“胎儿出生后才有听觉功能，在肚子里根本听不见音乐”，这让她吓了一跳：敢情自己天天做的功课没有用啊？那么，胎儿到底有无听觉功能？胎教真的有用吗？中央电视台记者最近采访了有关专家，且听专家是如何说的。

专家意见不一

中华预防医学会常务理事，中华儿童保健学会副主任委员，北京儿科研究所儿童健康与环境研究室主任丁宗一认为，在不同时代，这个名词的内容也是不一样的。我们现在所说的这个胎教，它没有任何自然科学基础，也就是说它没有提供按照科学严格设计和论证的东西，这是一个似是而非的概念，没有任何证据，它不是一门学科，也不是科学的。丁宗一教授说：因为孕妇的子宫和身体本身有本体的噪音，如肠胃蠕动的声音、血流的声音，这些声音可统称为噪音。这些噪音对于胎儿的发育，是越少越好。那么我们如果再人为制造出不和谐的声音，强加给胎儿听，无疑会增加噪音对胎儿正常发育的干扰。因为在自然的怀孕过程中是没有这些人为因素干扰的，如果要做胎教的话，是属于对胎儿的意外伤害。丁教授讲，国内现在有一种三维超常图，可以看出，胎儿在子宫内对于外界的压力及声音的刺激是处于一个抵抗排斥的反应。强行给胎儿施以胎教的话，他的生理节奏也会发生变化。

与丁教授针锋相对的是北京天坛医院主任医师、副教授贾晓芳，她认为，胎教应该属于优生学范畴，而优生又是全世界公认的一门学科，优生学主要分为预防性优生学和促进性优生学，预防性优生学包括产前诊断、计划生育等。促进性优生学包括使优者更优，是能够提高人口素质的一门学科，而胎教的研究正是为了提高人口素质，所以说它应该是属于优生学范畴的。贾晓芳大夫认为，日常的生活当中，胎儿不可能听不到外界的声音，你不给他听音乐，他也会听汽车叫，也会听到嘈杂的或其他的声音。而在比较舒缓、比较优雅的音乐中，这些没有被高频音波刺激的胎儿，活动是非常的舒松的。反之，要是接受到噪音，或者高频调的声音，孩子就会出现抽动和痉挛的动作，孕妇自身也有不同的感觉。

胎儿有听觉功能吗

中国科学院声学研究所研究员、我国第一位从事人体透声试验的声学研究者、也是胎教传声器的研究发明者邵道远教授曾经参与做过这样一个实验：在 1986 至 1989 年，中国科学院声学研究所的邵道远教授为了解开声音在子宫内的传播之谜，和北大人民医院妇科专家联合做了一个人体透声的实验，邵教授说，当时的实验分两部分，大致的过程是这样的，首先是进行动物性实验，就是把麦克风包裹在等同于孕妇脂肪厚度的猪肉里，而后在肉的周围放音乐。实验结果发现从肉里接受到的音乐，高频声音损失比较多，原来比较明朗亮丽的音乐，变得比较沉闷。第二个阶段就是找了四位准备做堕胎手术的孕妇。由妇产科的医生把一个很小的麦克风放置在子宫中胎儿的附近。这样从空气中传到孕妇腹部里的音乐就全部被记录了下来。回放的结果，与用猪肉做的实验结果是一致的，就是两千赫兹以下的声音比较容易保真地传到孕妇腹部里面去。两千赫兹以上的声音损失比较大，所以听起来高频声就弱了，这个音乐就发闷了。很难想象传入子宫的音乐是这么一种失去高频的音乐。胎儿在子宫里，虽

然听觉功能已渐发育，但子宫里充满了羊水，胎儿的耳朵又是如何听到音乐的呢？

这个问题我们很快在邵道远教授那里得到了答案。芭蕾舞演员在水下是听不到空气当中的声音的，这是因为空气当中的声音通过水面时，被反射掉了。而通常情况下，表演水下芭蕾的时候，采用的是两个放音系统，一个是空气当中的放音，一个是水下放音。但在这个时候，演员在水下听音乐不是通过耳朵来听的，而是通过头盖骨感受到的，这就叫做骨传导。因为水对声音的阻抗和密度与声速是相近的，所以声波能够引起头盖骨的振动，这种振动传到内耳经过大脑的分析也就听到声音了。而在空气当中听声音，是通过耳膜的振动，把声音传到鼓膜，由鼓膜振动再传到脑膜来听的。所以人的听觉有两个通道，一个是气道一个是骨道。空气当中的阻抗很低，密度也低，骨道是不起作用的。因此说来，邵教授认为胎儿在身体内充满羊水的环境里是通过骨传导来听音乐的。

邵教授认为胎教的重点，应该是教育孕妇，使孕妇心态正常，在孕期过程当中心平气和，很愉快很快乐。

动作胎教法的具体操作法(一)

(1) 爱抚法

此法可提前在妊娠3个月时进行。以后在胎儿发脾气胎动激烈时，或在各种胎教方法之前都可应用此法。每次2—5分钟。

姿势：孕妇仰卧在床上，头不要垫得太高，全身放松，呼吸匀称，心平气和，面部呈微笑状，双手轻放在胎儿位上，也可将上半身垫高，采取半仰姿势。不论采取什么姿势，但一定要感到舒适。

方法：双手从上至下，从左至右，轻柔缓慢地抚摸胎儿，心里可想象你双手真地爱抚在可爱的小宝宝身上，有一种喜悦和幸福感，深情地默想或轻轻说出：“小宝宝，妈妈真爱你”；“小宝宝真舒畅”；“小宝宝快快长，长成一个聪明可爱的小宝贝”等言语。

(2) 指按法

此法在妊娠4个月，母亲有胎动感时，即可开始应用，每次时间在3—5分钟为宜。

姿势：同爱抚法。

做完爱抚法后，接做此法。用食指或中指轻轻触摸胎儿，然后放松即可。开始时，胎儿一般不会做出明显反应，待母亲手法娴熟并与胎儿配合默契后，胎儿就会有明显反应。如遇到胎儿“拳打脚踢”强烈反应，表示胎儿不高兴，这时，孕妇应停止动作。8个月时，胎儿的头和背已经分清，此时如胎儿发脾气，母亲可用爱抚法抚摸胎儿头部，安抚胎儿，一会儿胎儿就会安静下来，用轻轻蠕动来回答。

此法应定时做，一般在每天睡觉前（晚上9-10点钟）胎儿活动频繁时做。

动作胎教法的具体操作法(二)

（3）拍打法

美国叫做“踢肚游戏”胎教法。适用于妊娠 5 个月的孕妇，每天早晚共进行两次，每次 3 分—5 分钟。

姿势：同爱抚法。

方法：当胎儿踢肚子时，母亲轻轻拍打被踢部位，然后再等待第二次踢肚。一般在一二分钟后，胎儿会再踢，这时再拍几下，接着停下来。如果你拍的地方改变了，胎儿会向你改变的地方再踢，注意改拍的位置离原来踢的位置不要太远。

这种方法经 150 名孕妇采用，结果生下来的婴儿在听、说和使用语言方面都获得最高分，有助于孩子的智能发展。

（4）运动法

妊娠 6 个月的孕妇，适用此法，一般都先做拍打法后，接做此法。

方法：做完拍打法后，双手轻轻推动胎儿，帮助胎儿在宫内“散步”。

注意事项：拍打法和运动法，对妊娠 3 个月以内和临近产期或有早期宫缩者，都不宜进行。训练时，手法要轻柔，要循序渐进，不可急于求成，即使在怀孕 7—8 个月的训练高峰期，每次也不能超过 5 分钟。否则只能是拔苗助长，适得其反。

在进行动作胎教法过程中，思想一定要集中，心里应有幸福喜悦的感受。有些孕妇对此法怀有疑虑，生活中常常看到一些孕妇用手捂住肚子等待胎儿反应，好像害怕锻炼会损害胎儿似的。其实，这种担心是多余的。胎儿在 4 个月时，胎盘已经很牢固，胎儿在羊水中活动，不会受到直接冲击，因而也不会受到任何伤害。相反，经常采用动作胎教法会收到很好的效果。

如何提高胎教的效果？

胎教的效果取决于母亲的用心程度，如果母亲心情烦躁不安，胎教的效果就会大打折扣。

在胎教训练前进行呼吸法，对稳定情绪和集中注意力是行之有效的。进行呼吸法时，任意选择一场所，可以在床上、沙发上或坐在地板上。使腰背舒展，全身放松，微闭双目，手可放在身体两侧，也可放在腹部。衣服宜宽松。

准备好后，用鼻子慢慢吸气，在心里数 5 秒；肺活量大的人可以数 6 秒钟；感到困难时数 4 秒钟。吸气时，要感到气体被储存在腹中，然后缓慢、平静地用嘴或鼻呼气。呼气时间是吸气时间的两倍。这样反复呼吸 1-3 分钟，你就会感到心情平静，头脑清醒。

实施呼吸法时，尽量不去想其他事，要把注意力集中在吸气和呼气上。一旦习惯了，注意力就会自然集中。在胎教前进行这样的呼吸，对增强注意力，准确地按照程序进行胎教，有很大帮助。

若在每天早上起床时，中午休息前，晚上临睡前，各进行一次这样的呼吸法，则孕妇在妊娠期间焦躁的精神状态可以得到改善，有利于进一步提高胎教效果。

夫妻互勉爱子之情

孕妇妊娠之后，心情十分矛盾，一方面是盼望小宝宝的到来，另一方面又苦于耐受痛苦的妊娠反应和体形改变，存在着恐惧与忧虑。这种心理矛盾交织在整个妊娠过程中。有些孕妇对胎儿是既爱又怨，甚至迁怒于丈夫不小心造成妊娠，埋怨丈夫只会享乐不去受苦受累。

孕妇这种不正常的情绪，显然不利于胎儿的身心发育。情绪波动和过度不安，可能会引起胎儿发育不全，出现各种先天性畸形，如唇裂、腭裂、脑积水等；孕妇在妊娠后期情绪变化剧烈，如受惊吓、恐惧或受其他严重刺激，会引起胎盘早期剥离，使胎儿死亡。情绪波动持续时间过长，胎动次数剧增，胎儿出生后体重轻、消化功能差，爱哭闹，不爱睡觉，容易受惊吓，长大以后也难适应环境。

丈夫有责任帮助妻子度过妊娠时的不适应期，使孕妇能有良好的心情，爱子之心。丈夫最重要的是关心孕妇的情绪，找出妻子不高兴和发脾气的原因，自己主动承担家务，主动替妻子做些生活中的琐事，使妻子感到被关心、体贴的温暖，减轻妊娠的思想负担和压力。

作为未来的父亲，可以把未来的困难和工作做出设想，及早安排，提前解决，使妻子在怀孕期能安心静养，不为小事烦恼操心。

丈夫使妻子在孕期情绪稳定最有利的的方法是夫妻共同进行胎教，这使孕妇和胎儿都会受到有益的教育与影响。

对于家庭中发生的问题，如果是非原则问题，不必去追究谁对谁错，只要搞好关系，互相体谅就行。夫妻间的争执很难说明白，可谓“清官难断家务事”。在妊娠期中，孕妇的脾气个性很可能有较大变化，可能因为一些小事争吵生气，丈夫不应计较，并且引导妻子多为小宝宝着想。

丈夫对妻子和胎儿的关心爱护，一定会使妻子感动，增加爱子之心。

胎教一是做父亲的责任！

不少男人，认为生儿育女是女人的事；认为既然丈夫既不怀孕又不生孩子，所以胎教与丈夫无关；似乎孩子如何，聪明不聪明全是妻子的责任。

要知道，遗传是优生的基础，也是胎教的先决条件。只有良种才有可能结出优良的果实。同样道理，只有继承了父母双方良好的遗传基因，才有可能谈聪明。因此胎儿的质量优劣，有无遗传疾病，父亲和母亲都负有不可推卸的责任。

孩子是夫妻爱的结合，是爱情的结晶。虽然孩子孕育在母亲腹中，但它是丈夫的精子与妻子的卵细胞结合而来。生儿育女不能说与丈夫无关。同样，孕期胎教不仅仅是母亲的事，与父亲也有密切关系。那么在整个胎教过程中，应如何发挥父亲的作用呢？

父亲在胎教中的任务主要有两个，一是通过妻子进行胎教，二是直接对胎儿进行胎教。这两种方法都行之有效。

丈夫通过妻子进行科学胎教

1. 关心妻子是科学胎教的方法之一

妻子怀孕，身体增加了巨大负担，承受种种痛苦，还冒着一定生命危险。孕期患病率及死亡率比平时明显增高。孕期及分娩对女人是一件生死攸关的大事，稍不慎都会带来麻烦。因而，此时的丈夫，只有主动承担责任、尽义务，加倍关心妻子才是称职的。由于家庭不同，关心

方式方法各有不同，只要是发自内心的一言一行，都会给妻子带来力量和快乐。这对妻子，对于妻子腹中的胎儿，都是至关重要的。具体地讲，妻子怀孕时丈夫要注意以下几点：

(1)善于观察、善于沟通，发现了解妻子在孕期的各种反应和不快，并及时帮助妻子排忧解难。随着人们的文化素养的提高，很多年轻的丈夫都很会关心怀孕的妻子。有位丈夫做得很好，看到妻子默默忍受孕吐的痛苦，就下决心，要为妻子解除痛苦。他是出租汽车司机，早出晚归，非常辛苦。但是，不管出门多早，回来多晚，他都要在妻子枕边放上吃的东西。他不管走到哪里，时时把妻子战胜孕吐当作一件大事放在心上。看到今天妻子吃饭时挺香，他就想到，明天给妻子买点什么，在孕吐期间，他就是这样每天尽必尽力照料妻子，关心她，鼓励她。丈夫的行动使妻子十分感动，晕吐也好像减轻多了。

有人误认为沟通，就是随便问问怀孕的妻子有什么事。这种毫无感情，简单生硬的沟通，再多也等于零。所谓沟通，是对妻子的尊重、关心、爱护，是与妻子思想深处的交流。如果丈夫常把事业的成功与进步细细讲给妻子，妻子会同丈夫一样享受快乐和幸福，因为男人的成功有女人的一半，妻子的价值也从中得到了体现。

(2)丈夫应激发妻子的爱子之情。怀孕了，是件好事，但不少准妈妈在高兴之余，又恐惧起来，处于一种矛盾心理，一方面想要一个自己的孩子，一方面又害怕妊娠所带来的不适反应，甚而一些脆弱的孕妇把一切痛苦都归罪于未出世的孩子，在爱的同时又产生恨。恨的念头哪怕是一刹那，对胎儿的生长发育都有不可估量的危害。因为在妻子怀孕期间，丈夫应对妻子做积极开导，加倍关心，减少怀孕的恐惧感，激发妻子的爱子之情。下面提供几种做法以供参考：

一是有意陪同妻子观看反映母子情感浓烈的电影、电视，及小说散文等，激发妻子爱子之情。同时，从知道妻子怀孕的第一天开始，就有意从细微处着眼，诱发妻子爱子之情。比如，与妻子一起酝酿给孩子起个有意义的名字；规划孩子的前途，设计吸取夫妻俩优良基因后孩子是什么样；……经常抚摸妻子说说开心的话，询问胎动情况……这些温馨的话语、细腻的行动会神奇般的使妻子从妊娠的不适中解脱出来，使她注意力集中到孩子身上，孕期的恐惧很快就会抛到九霄云外。

二是安排好妻子的饮食。孕期饮食，既是一个十分重要，又是一个难度较大的课题。说重要，是因孕期饮食好坏，关系到母子两人的健康。说有难度，是说孕期反应给安排饮食带来很大困难。因而孕期饮食是一门学问，要讲究科学性。既要考虑营养成分，又要考虑孕妇所需的热量；既要考虑妻子的口味要求，又要考虑胎儿发育不同阶段的生理要求；既要考虑胎儿身体需要，又要考虑胎儿智力发展的需要。所以安排好孕妇饮食是十分不容易的，这就要求丈夫为母子的健康付出更多的爱，绞尽脑汁安排好饮食。特别在孕早期，要及时给妻子买最想吃、最爱吃的东西，给妻子买没吃过的和新上市的东西，变着法让妻子吃进点东西。丈夫这种艰辛努力、无微不至的关怀，都会化为妻子战胜孕期痛苦的精神力量，换来母子平安健康。

三是使妻子有一个舒适的生活环境。丈夫不能替妻子怀孕、生孩子，但从关心、体贴、同情妻子方面看，还是大有用武之地的。为妻子安排一个舒适的生活环境，就是丈夫责无旁贷的责任。如果你平时不爱或很少干家务，这回为欢迎小天使的到来，一改常态，很多不良嗜好都节制了，整天忙这忙那，尽管有些笨手笨脚，妻子会因为受到尊重，而感到满足。

四是对妻子的关心爱护要持之以恒。有些年轻的丈夫，得知妻子怀孕了，高兴得手舞足蹈，为自己就要当爸爸而激动，彻夜难眠。对妻子的关心照顾也十分感人。遗憾的是好景不长，过一段时间，这些热情和关心不翼而飞，有时把妻子一人丢在家里，自己出去寻欢作乐到三更半夜，严重者一夜不归，妻子在家独自忍受孤独与痛苦，同时又为丈夫担惊受怕，夜不能寐。想想妻子一夜不得休息，情绪又极度紧张，腹中胎儿会怎样呢？如果妻子长期受丈夫这种“摧残”刺激，那么这种刺激不仅影响夫妻感情，更重要的会影响胎儿，会给出生后的婴

儿带来一些不良后果，甚至于会给温馨的家庭蒙上一层阴影。

如果把母亲患高血压给胎儿造成的不良影响定为 1 的话，那么父母关系不好，经常吵架所造成的坏影响就是它的 6 倍。这一科学根据告诉年轻丈夫这样一个事实，自己不良表现比孕妇本身疾病给胎儿带来的后果要坏得多。这就要求年轻的丈夫为了可爱的宝宝、温馨的家，对孕妻的热情与关心要始终如一，持之以恒。

我的胎教——冥想

天天总会在我不经意的时候表演自由翻身、安稳坐立、双手一起配合游戏……许多的不经意让我相信宝宝在此之前就早已具备某种能力，只是太不细心的我没及时发现而已。

在孕育宝宝的 10 个月里，我最主要的胎教不是音乐，而是——冥想。

静坐时用意念和宝宝交流，在潜意识里赋予宝宝某种能力，比如勇敢、坚强、健康。11 月出生的天蝎宝宝有着少年老成的气质，我希望他一路健康成长，具备稳健如山的外形，亦有一颗柔软善良的心。

父母的性生活对子女的影响

东方国家的父母，在观念上常认为孩子小不懂事，对许多事情都不在乎，也忽略了父母的房事是否会影响到孩子的事情。很显著的事情就是，孩子到了七八岁，仍跟父母同屋而睡，一点都不在乎孩子对父母行房事是否知道，有何影响等。可是临床上精神科医师会发觉年纪很小的孩子，常以孩子的认知程度而对父母的性行为有所解释。比较糟糕的例子是：误认为父亲在欺负母亲，或者是在虐待母亲；进而由这样的误解引起讨厌父母干这样丑恶的行为。这些心理反应有时当时就会出现，但有时要到青春期以后，自己对异性开始感兴趣的时候，才会露出其迟来的负面影响。

因此，作为父母，要考虑在适当的时候，即最迟在 1 岁时，就宜让孩子跟父母分床而睡；起码在四五岁以后的孩童阶段，就该让孩子分屋而睡，以免除这种不良的后果。最重要的是，许多父母都不知道自己的性生活如何影响年幼的小孩，而完全忽略了，喜欢孩子黏在父母身上的东方国家的父母，常有这方面的问题。

此外，孩子如有意无意地窥视父母裸体或做爱，父母应心平气和地告诉孩子，父母是以一种身体来表达彼此相爱的方式，也是所有成年人表达爱意的方式，是具有隐私性的，好孩子既要维护自己的隐私，也不应窥视或打听别人的隐私。

胎教对儿童心理发展的影响

一、从日本学者七田真的观点谈起

现代儿童心理学的研究表明，儿童期心理发生发展，基本上决定一个人一生的行为倾向。现代胎教学又认为，儿童期心理发生发展的根源，在于胎内环境对胎儿心理素质发育的影响。这种影响一旦成为了胎儿的心理素质，儿童从出生后到成人的整个阶段，就会出现某种显明的行为倾向，后天的环境和教育可能改变这种倾向，也可能不能改变。因此，我们提倡胎教，认为而且胎教科学实验研究也已经证明)胎教能够有效地对儿童心理发展起良好的影响。

日本学者七田真在《产经新闻》上发表文章，说妊娠期间如果母亲对胎儿持消极态度，则孩子生下后受影响不愿母亲敞开心扉，产生闭锁心理，并且爱哭，不愿学习，不愿与人接触。而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，孩子生下来会具备以下六个特征：一、总是笑呵呵；二、夜间不哭闹；三、学话快；四、理解力和接受能力群；五、性格活泼，愿与人接触；六、右脑发育好，能力。

胎教能给宝宝增长智力吗？

人的生命，是从精子和卵子相结合的那一瞬间开始的，“零岁”这一概念便是承认了从胎儿期即开始的人生历程。因此，必须重视并努力创造一个优良的子宫内环境，以适应一个新生生命生长发育的需要。

目前，胎教已渐渐受到社会重视，音乐胎教、语言胎教、抚摩胎教、饮食胎教、优境胎教等也渐渐被人们认识和运用。这些胎教有一个共同的特点，就是都包含了审美的因素，都有美的内容和形式。

在我国古代，早有胎教之说。相传孟子之母曾说过：“吾怀孕是子，席不正不坐，割不正不食，胎教之也。”也《源经训诂》晨有“目不视恶色，耳不听淫声，口不出乱言，不食邪味，常行忠孝友爱、兹良之事，则生子聪明，才智德贤过人也。”传说中的后稷母亲姜源氏怀孕后，十分注重胎教，在整个怀孕期间保持着“性情恬静，为人和善，喜好稼穡，常涉足郊野，观赏植物，细听虫鸣，迺云遐思，背风而倚。”因此出生后的后稷成为我国农业上最有成就的如祖。

据美国著名心理学家布卢姆对千余名儿童多年的研究，最后得出的结论是：人的智力的获得，50%在4岁以前，余下的30%是在4~8岁之间获得的，另20%是在8岁以后完成的。4岁以前完成50%，应该包括胎教在内。现代科学的发展，证明在妊娠期间对胎儿反复实施良性刺激，可以促进进胎儿大脑的良好发育。古今中外的大量事实也表明胎教对促进人类智商的提高是至关重要的。

如何对胎儿进行习惯培养？

我们每一个人都有着各自的生活习惯，有的人习惯于早睡早起，而有的人喜欢晚睡晚起，但不论我们每个人有什么习惯，养成一种良好的生活习惯是不容易的，有的人可能一辈子生活都是没有规律的。那么这是为什么呢？俗话说，“江山易改、本性难移”。也就是说人一旦养成了一种习惯想改成另一种习惯是很困难的。

那么一个人的习惯是什么时候养成的呢？有人说是儿童时期养成的，也有的人说是出生后开始逐渐养成的。如果我们说早在胎儿时期一个人的某些习惯在母亲本身习惯影响，而潜移默化

化地继承下来，这不是哪个人的凭空想象，而是经过科学家实践证明的事实。让我们通过一项有趣的实验来看。

瑞典有一位医生叫舒蒂尔曼他曾对新生儿的睡眠类型进行了实验，结果证明：新生儿的睡眠进行了实验，结果证明：新生儿的睡眠类型是在怀孕后几个月内由母亲的睡眠所决定的。他把孕妇分为早起型和晚睡型两种类型，然后对这些孕妇进行追踪调查，结果发现：早起型的母亲所生的孩子天生就有同妈妈一样的早起习惯。而晚睡型母亲所生的孩子也同其妈妈一样喜欢晚睡。

通过实验我们是否可以得出这样一个结论：胎儿出生几个月内，可能和母亲在某些方面就有着共同的节律了。母亲的习惯将直接影响到胎儿的习惯。如果有些母亲本身生活无规律、习惯不良，那么从您怀孕起就要从自身做成养成一个良好的习惯，才能培养也具有良好习惯的胎儿。

胎教需要多长时间？

胎儿是没有思维能力的，因此胎儿是什么也学不会的，那么胎教还有什么意义呢？许多人以为胎教就是教育胎儿，或者说让胎儿接受教育。实际上这是一种误解。所谓胎教实际上是给胎儿创造一种更加良好的发育环境，使胎儿的神经系统发育得更加完善。

胎儿发育 5 个月以后才开始出现对外界“刺激”的神经反应。孕妇抚摸腹部，或在孕妇腹部放置小型收音机，播放优雅动听的音乐，胎儿会出现心率加快，胎动次数增多等反应。这些接受优雅动听音乐“刺激”的胎儿，其中枢神经系统发育比较快而完善。

根据妇产科医生的研究，接受过胎教的婴儿，在出生后的前 6 个月内，较未接受过胎教的婴儿发育的快一些，如果出生后继续让婴儿听悦耳的音乐，并接受母亲的抚爱，其身体整体发育水平和反应智力的微笑，语言方面明显高于未接受过胎教的婴儿。如果出生后停止胎教时的“刺激”内容，那么胎教所产生的作用会逐渐消失。

妇产科医生认为，胎教对胎儿发育是有好处的。孕妇应该在怀孕后期开始进行胎教，早期胎教作用甚微。一般从孕后 6 个月时，孕妇要经常抚摸腹部，与胎儿进行“交流”，在腹部播放悦耳动听的音乐。待孕妇分娩后，让婴儿继续听胎儿期所听过的音乐，一直持续到婴儿 6-8 个月龄，这样可以保持胎教的作用，使婴儿全身发育更加完善，为婴儿的将来获得较高的智商和健壮的体魄打下基础。

用手偏好形成于胎儿阶段

最新一期《新科学家》杂志报道，英国科学家对胎儿的超声波扫描表明，人成为“右撇子”或“左撇子”的倾向，在胎儿发育早期就形成了。

英国贝尔法斯特女王大学的研究人员对 1000 个胎儿进行了超声波扫描。他们发现，这些胎儿在发育到 15 周的时候，有 90% 会吸吮右手大拇指，只有 10% 吸吮左手大拇指。

研究人员对其中 75 个胎儿进行了跟踪调查，他们中的 60 个偏好吸吮右手，15 个偏好吸吮

左手。在这些胎儿出生后成长到 10 到 12 岁时，研究人员发现，60 个在胎儿阶段吸吮右手的孩子习惯用右手；而在 15 个吸吮左手的胎儿中，有 10 个仍旧习惯用左手，另外 5 个则变成“右撇子”。

另一项研究还发现，胎儿发育到 10 周的时候，也就是在吸吮手指之前，便开始挥舞手臂，而大部分胎儿都喜欢挥舞右臂，其中使用左右手偏好的胎儿比例与成年人大致相同。这种偏好要持续到 24 周，此后胎儿因生长迅速，体积变大，在子宫中就无法活动了。

负责此次研究的彼得·海珀说，超声波扫描结果并不说明胎儿的大脑能够控制自身活动，因为胎儿大脑与身体的神经连接到 20 周后才能形成。另外，对大脑皮层尚未发育的胎儿扫描显示，在 15 周时他们也会出现用手偏好。海珀说，这更说明了该阶段胎儿的活动不受大脑控制。他猜测说，很可能是胎儿的脊髓周围形成了一种区域反射弧，这种反射影响着 20 周之前胎儿的活动。

这项新研究对传统理论“大脑偏侧性”提出了挑战。这一理论认为，大脑两侧分别控制着人的一些生理功能，而用手偏好则是这种偏侧性的副效应。但是海珀认为，用手偏好早在大脑控制四肢活动之前就开始了，所以这种理论的解释就值得怀疑了。

大脑的起源—胎儿的成长

人脑有 1000 亿个神经元或神经细胞和 1 万亿个支持细胞或叫神经节细胞。神经节细胞为神经元提供养分。神经元相互连接，形成了 1000 万亿个接合点，这些接合点称为“突触”。他们从怀孕期间大脑初始形成开始，就不断地生长发育。

尽管人脑结构复杂，可发育十分迅速，人脑发育起源于卵子受精后 1 周内。受精卵不断分裂，一部分形成大脑，其余的则形成神经系统。在母亲尚未注意其月经推迟时，胚胎的大脑已分成了三部分。

例如，卵子在周日受精，到星期三胚胎就已经由至少 30 个细胞组成了，到了星期五这些细胞已在子宫着床了。下周一，外胚层膜、神经系统和感觉器官开始形成。到第三周，外胚层看上去开始像皮肤了，脑部也出现了明显的膨起。

在怀孕不到 1 个月的时候，整个胚胎看似一条小鱼，尾部凸起呈包头样，很像句子中的逗号。大脑中明显形成了两条沟，一条隔开了前脑和中脑，另一条隔开了中脑和后脑。直到这时，妈妈才发觉自己怀孕了。

孕期第 5 周，细胞大量分裂，形成大脑半球，半球然后迅速增大、生长。大脑皮质的发育在胚胎发展过程中是最为奇特的。

孕期第 7 周，前脑形成两个如豌豆大小的脑泡。其细胞壁只有两层，薄如发丝。在两个脑泡之间，尚未长成的神经细胞上下游移，然后分裂形成两种新的细胞，其中一些新细胞形成树突和轴突，其余的形成起支撑作用的神经节。

在通常情况下，到怀孕第 15 周时，大脑才明显地分成了 6 个区：前脑 2 个区，中脑 1 个区，后脑 3 个区，这些区域形成大脑的基本框架，帮助大脑正常分化成各种结构：脑膜、神经、纤维、细胞核、神经节等。

到第 33 周时，大脑的神经中枢基本形成，并和周身相连。由胎儿时期到出生，直至十七八岁，大脑始终在持续发育着。至此，通过基因与环境——先天因素与后天因素的综合影响，大脑完全形成了。

听音乐也应适可而止

虽然音乐能引起婴儿的反应,但有些科学家认为,经常给婴儿听音乐可能有害。特别是在婴儿牙牙学语的阶段,父母不能每天长时间给婴儿听音乐,否则,孩子会丧失学习语言的环境,久之,就会失去学习语言及说话的兴趣,反而养成沉默孤僻的个性。

还有人认为,婴儿不宜长时间听节奏明快、优美动听的立体声音乐,这是因为婴儿的听觉器官正处在发育阶段,鼓膜、中耳听骨以及内耳听觉细胞都很脆弱,对声波的敏感度很强,很容易发生听觉疲劳。尤其是婴儿戴上立体声耳机收听音乐,由于音量较大、耳机闭塞外耳道口,立体声韵进入耳道内没有丝毫的缓和与回旋的余地,直接刺激幼嫩的听觉器官,时间一长,就会使孩子的听力受影响。

自然加上养育决定智力

儿童在某一时期的智力状况如何?儿童的经历和所处的环境能否促进或提高他的智力?这些因素会限制智力的发展吗?据前美国国家神经病和盲研究所所长理查德·马斯兰博士介绍,人的智力取决于下列几个彼此相互作用的因素:大脑与中枢神经系统的遗传基因特性;妊娠期或出生后中枢神经系统受到的损伤或改变;个人经历与环境。

专家将特定的环境刺激与儿童大脑发育过程中出现的各种情况联系起来,结果发现儿童在出生时,其大脑就具备了相当大的学习潜能,并且记忆、行为和感觉在大脑的结构与功能的形成过程中起了很大的作用。

在每一年龄段,都可用特定方式去刺激儿童大脑的生长发育。通过神经联结-神经元之间的相互联结,并由此发展出更多的联结,大脑可以接收并处理外界的信息。对大脑的刺激导致联结的产生,随着越来越多联结的产生和保持,儿童的学习潜能也就不断扩大。但如果施予大脑的刺激不够,则这些联结就会丧失或消退。

事实上,有关研究指出大脑发展的可塑与否存在着关键期。科学家们相信大脑细胞只有在一定的时限内才容易被激活。潘菲尔德博士认为:“人脑本来是一个鲜活的发育着的器官,但这一天生的潜能被不可抗拒的进化给束缚了。没人能够改变这一点,甚至是教育家还是精神病学家也不能。我们能做的只能是勾画出一个儿童大脑功能发育的时间表。我们可以确定地说,有一个内在的生物钟,为我们指出了瞬间而过的教育良机”。

现在,我们知道了大脑的潜力无穷,其形成发展受到自母体子宫直至成年这一漫长历程中各种环境因素与个人经历的影响。大脑的发育不仅需要适当的营养,合理的饮食,还需要足够的促进发育的刺激!儿童早期,存在着大量的学习机会,孩子的大脑像海绵一样地渴望着吸收大量信息。它是可变的、可塑的。科学研究正帮助我们对这一复杂的器官有了越来越多的了解。

夫妻如何共同进行胎教？

胎教，虽然主要是由孕妇来进行，但不仅仅是孕妇个人的事，丈夫也好应该积极参加，主动配合，才能做好胎教。那么，丈夫应该如何配合妻子做好胎教呢？丈夫除了对妻子从心理上体贴、精神上抚慰、生活上呵护、工作上支持和学习上帮助之外，还应该做好以下配合工作：

（1）确立“双爱”

这是要求丈夫在思想上明确地树立爱妻子、爱胎儿的观点。做到全心全意，不辞辛苦，任劳任怨，全力保护，努力为妻子和胎儿服务。

（2）提供富有营养的食物

丈夫应该经常主动地为怀孕的妻子提供富有营养并适合妻子口味的食物。如鲜鱼、鲜蛋、鲜牛奶、新鲜蔬菜和水果、猪肝、瘦肉、五谷杂粮、胡桃仁、芝麻、黄花菜、南瓜子等等。以保证妻子摄入足量的蛋白质、碳水化合物、维生素，适量的有饱和脂肪酸、碘和锌等等。

（3）搞好家庭清洁卫生

在妻子怀孕期间，丈夫应戒烟忌酒，防止烟酒的气味对胎儿的影响。否则，会导致胎儿缺氧和中毒，甚至会促使胎儿畸形。同时搞好家庭清洁卫生，消除家里的一切污染，保持室内空气清新，防止妻子感染疾病，不让妻子乱服药。

（4）主动承担家务

当妻子怀孕后，丈夫应该多承担一些家务劳动，以减少妻子对日常家务琐事的操劳，使她在体力上和精神上减少消耗，能够集中精力做好胎教。

（5）不让妻子受精神刺激

在妻子怀孕之后，丈夫要时刻注意控制自己的情绪，并保持情绪稳定，即使遇到任何不愉快的事情，都不要发脾气。处处避免妻子受到不良的精神刺激。当妻子的心情不好时，应给予耐心的解释、安慰。经常陪同妻子到户外散散步，观花赏景，听听音乐，以保持妻子体内体外环境平衡，使妻子始终处于轻松愉悦的气氛之中，经常保持愉快而稳定的情绪。不要与妻子讲恐怖故事，不同妻子看恐怖、惊险的影视和悲哀的戏剧，不做妻子看不惯的事，不说妻子不愿听的话。确实做到“互尊互爱，愉悦相处，胎教第一，风雨同舟，福禄与共”。

（6）严格节制性生活

在孕期最好禁止性交，至少也应在怀孕最初3个月和最后2个月禁止性交。即使在妊娠中期几个月也应减少性交次数，更应注意性交前后的生殖器官的清洁卫生。由于在怀孕期间性交，很容易造成血液感染、胎儿脑缺氧、影响大脑发育和智能，以及引起流产等，因此在孕期，丈夫要控制自己的性欲，不性交，只过非性交的性生活，如抚摸、亲昵、接吻等等。

准妈妈与宝贝一起做胎教操

从怀孕第7周起，小家伙就开始活动了，小至吞咽、眯眼、咂拇指、握拳头，大至伸展四肢、转身、翻筋头，都可以做到。准妈妈和准爸爸可以通过动作和声音，与准宝宝沟通信息，这

样做，他(她)会有一种安全感，感到舒服和愉快。出生后也愿意同周围的人交流。在母腹中进行体操锻炼，小宝宝的肌肉活动力增强，出生后翻身、抓、握、爬、坐等各种动作的发展，都比没有进行过体操锻炼的要早一些。

你可以每天在固定的时间给小宝宝一个信号：孩子，快来和妈妈做操。

躺在床上，全身尽量放松。在腹部松弛的情况下用双手捧住胎儿，轻轻抚摸，然后用一个手指轻轻一压再放松。这时胎儿便会作出一些反应。如果此时胎儿不高兴，就会用力挣脱，或者蹬腿反对，你就要停止。在刚开始的时候，胎儿只作出响应，过几个星期后，胎儿对母亲的手法熟悉了，一接触妈妈的手就会主动要求“玩耍”。

胎儿 6、7 个月时，母亲可以感觉出他的形体，这时就可以轻轻地推着胎儿在腹中“散步”了。8 个月时，母亲可以分辨出胎儿的头和背了。胎儿如果“发脾气”，用力顿足，或者“撒娇”，身体来回扭动时，母亲可以用爱抚的动作来安慰胎儿，而胎儿过一会儿也会以轻轻地蠕动来感谢母亲的关心的。如果能够和着轻快的乐曲同胎儿交谈，与胎儿“玩耍”，效果会更好。

叫宝宝做操比较理想的时间是在傍晚胎动频繁时，也可以在夜晚 10 点左右。但不要太晚，要是他兴奋起来，手舞足蹈，你还怎么睡。你也不希望小宝宝一生下来就黑白颠倒吧。

海外视角：在日本剖宫产记

丁丁妈妈和丈夫一起生活在日本。在毫无思想准备的情况下，她提前生下了丁丁。这段在日本的剖宫产经历，究竟是怎样的呢？

院长说：恭喜你们马上要做爸爸妈妈了……

别以为院长就很了不起，在这样一个小诊所，院长的级别就跟小公司老板一样。

3 月 1 号，周二，我怀孕 36 周，老公陪我去医院检查。我们丁丁从 32 周开始头朝上，我连着作了一个月的蛤蟆操，还没正过来，今天正好去问问医生。

那天是一个很严肃的年轻医生做检查。做 B 超的时候，医生皱着眉头在那里照了好久，后来他索性叫来了院长。院长走到我跟前，说：“听大夫说，您已经开到 3 厘米了，您自己没有感觉吗？我们决定今天下午 1 点手术。恭喜你们马上要做爸爸妈妈了……”

我和老公嗯嗯啊啊地答应着，一点儿心理准备都没有。进了病房，我就觉得眼泪一阵阵地往上冲。老护士还拖着我们到处认厕所，关照垃圾要分类，我心乱如麻。房间里还不停有护士进进出出，一些拿着大包小包的产后必需品问我有无准备，要不要购买；还有一些人拿着病人的衣服和各种仪器，探头啊管子啊……

我生下一个“元气”男孩

有一个护士手术中始终握着我的手，还一直在旁边说着鼓励的话，给了我很大的安慰。

我躺在手术台上。两个医生都包得严严实实地进来了，一个是早上给我检查的医生，一个是院长，都是男医生，我也没觉得什么不好意思，嘿嘿。

打麻药真疼，我哼哼好了一会儿。等麻得差不多了，护士把我两个手固定在两侧，又在我头部架了一个架子，蒙上一块白布，我就什么都看不见了。

当我听到两个医生互相说了一句“请多多关照”，我就知道要开始剖了。没什么特别的感觉，只到感到有个医生从我肚子里往外拽东西。麻药好像只麻了外面，被用力一拽一拽的，我觉得里面疼极了。

然后，感觉有这么一下，一个东西从我的肚子里面给拽了出来。一定是丁丁出来了。怎么没

有哭声？过了没一会，丁丁终于爆发出了嘹亮的哭声“哇……”，非常有力，非常洪亮。医生对我说，“1点28分！真是一个‘元气’的男孩！2920克”

那一刻，我激动地流下了眼泪。（我想，所有写下自己生产经过的妈妈都会在这里写——那一刻，我激动地流下了眼泪。抱歉，我也不能免俗。）

后来老公告诉我，手术3点半多就结束了，他一直贴着门听里面的动静，好像医生护士都挺轻松，甚至还听到他们在笑着说话。丁丁第一声啼哭的那一刻，他也激动地流下了眼泪，嘿嘿，都是俗人啊。

我醒来时，已经被搬回病房了，一个手打着点滴，一个手拉着老公的手，两只脚上被安了一个充气的按摩器，麻药还没过去，感觉还挺舒服，我忽忽悠悠又睡着了。再醒的时候，天都黑了，伤口开始疼起来。有个老护士进来问我要不要打止疼针，我感觉还没到受不了的地步，就说不用。

在日本住院的日子……

和其他的产妇一样，我每天拿到的菜就是炸鸡块呀，生鱼片呀，冷豆腐呀……碰到这种情况，老公就夹点肉松和罐头火腿给我过粥吃。

第一天，疼痛的烦恼

第一天麻药过劲儿以后，伤口就开始疼，老护士多次进来问我要不要打止疼针，我则很果断地拒绝了她。一直到那天晚上，夜深人静，我觉得伤口真疼啊，怎么也睡不着，2点左右，老护士进来问我要不要打针时，我终于投降了。

第二天，冰的饮料

第二天一早才5点多，院长医生就来看我，说“顺调顺调”，意思就是手术很顺利，还说宝宝也很健康，你现在可以喝东西了。他找了一根麦管给我，我吸了一口老公喝剩的橙汁，已经1天2夜没吃没喝了，我本来还没感觉什么，这一吸之下，橙汁的甜味一下把我的味觉给激活了，我那个饿呀。

好容易熬到8点，食堂阿姨送来了早餐，两罐高营养饮料，都是冰的。老公只好拿去厨房，麻烦阿姨给热一热。阿姨虽然觉得没道理，但还是给热了。

第三天，这里的做法很保守

第三天可以喝稀粥了，只要不动，不咳嗽，不笑，伤口就不疼。我为了尽早通气，尝试着让老公扶着站起来，结果疼得我都哭出来了。医生的做法倒很保守，他只是让我“可以的话，换个姿势躺躺，不行也没关系”，不过所幸我第三天晚上就通气了。

第四天，吃饭的烦恼

第四天，护士兴冲冲地进来说，今天开始给你吃饭了吧……她还没说完，我和老公就开始为难了。我们解释说，中国人生完孩子一个月内一定要吃软的东西，不能用牙的。最后他们还是尊重我们的说法，让厨房继续给我们做粥。

关于洗手的冲突

等我能自己走动了以后，一天护士叫我自己下楼给丁丁冲奶，喂完以后还要把奶瓶洗干净放在规定地方。这个年轻护士对我说：“首先，你要洗手。”我说，在中国生完孩子一个月不能碰凉水的，要不然让我老公在病房里洗了送下来吧。护士拿我没办法，后来只好每次帮我冲了奶送上来。

又一种观念的冲突——洗澡

等到线全部拆完的那天，院长先生对护士说，“嗯，顺调顺调，明天你们安排一下，帮她洗个澡。”我忙说：“洗澡就不用了，中国生完孩子一个月不洗澡的。”医生和护士实在受不了了，说，那算了。

第十三天，出院

妈妈来之后，看我每天除了喝粥就没什么吃的，强烈要求出院，好给我煲营养汤。我就跟顺调先生提了，医生护士早就受不了我了，他们那里的产妇自己生的 2 小时以后就能爬楼了，剖腹的一周后也都自理了，只有我，能吃能喝能走了还老是赖在床上，听说我要出院，都大大的同意，再说我也确实恢复得“顺调”，于是第十三天，我出院了。

分娩后话

我是在一家私立医院生的，明码标价生产费 36 万（日元）起。我是剖宫产，收了我们 41 万。当然，住院买了许多用品和孩子的东西，就没法儿仔细算了。千叶市的健康保险返了 30 万。

不过这边医院不但 B 超的照片都能拿回来，还能给录像，我觉得挺人性化的，很有意义。老公第一次陪我一起去检查，看到丁丁在我肚子里挠挠手，把他感动坏了。

如何对胎儿进行记忆训练？

对于胎儿是否有记忆这一问题曾经引起了不少国内外学者、专家们的许多争议，并对此进行了长期的深入研究。西班牙萨拉戈萨省一所胎儿教育研究中心对“腹中胎儿的大脑功能会被强化吗”这一课题进行了研究，结果表明胎儿对外界有意识的激励行为的感知体验，将会长期保留在记忆中直到出生后。而且对婴儿的智力、能力、个性等均有很大的影响，有关研究表明胎教是教育的启蒙。由于胎儿在子宫内通过胎盘接受母体供给的营养和母体神经反射传递的信息，使胎儿脑细胞在分化、成熟过程中不断接受母体神经信息的调节与训练。因此，妊娠期母体“七情”的调节与子女才干的发展有很大的关系。

加拿大哈密尔顿乐团的著名交响乐指挥家鲍里期·布罗特在回答记者问中有这样一段描述：“也许听起来有些奇怪，但的确在我出生前音乐就已经是我的一部分了。”“噢，那是在我年青的时候，当我发觉自己有异常的天才时，我感到疑惑不解，初次登台就可以不看乐谱指挥，大提琴的旋律不断地浮现在脑海里。而且不翻乐谱就能准备地知道下面的旋律。有一天，当母亲正在演奏大提琴的时候，我向她说了此事，由于脑海里总是清晰地浮现大提琴的旋律。所以，引起了母亲的兴趣，当母亲问我脑海里浮现什么曲子时，谜被解开了。原来我初次指挥的那支曲子，就是我还处在母亲腹内时她经常拉奏的那支曲子。”西德一位医生保罗·比库博士曾经治疗一位男性患者，这位患者的发病症状恰恰证明了胎儿期的潜在记忆对人生所产生的巨大影响，当这位患者出现不安状态时，全身就会出现暂时性发热反应。为了查明发病原因，比库博士采取催眠术将患者引入睡眠状态。于是这位患者渐渐地回忆到了胎儿时期，回想起当时发生的重大事情。他讲述胎儿 7 个月以前的情况时，语调平和神情也很自如，但是当他讲述其后的情况时，突然出现嘴角僵硬、浑身颤抖、身体发烧，露出惊恐的神情。很明显是患者回忆起了导致他出现这一症状的胎儿期的体验，那么这到底是什么原因呢？几个星期后比库博士走访了患者的母亲，据这位母亲回忆说：在她怀孕 7 个月后会洗过热水浴，试图堕胎。母亲怀孕末期胎儿的大脑发育已经基本完善，记忆储存迅速增大，因此这位患者的母亲在怀孕末期带给胎儿的恐怖直到出生后仍难以消失。

其实在生活中类似的情况很多，不知年青的母亲你们是否有过这样的体会，当你刚出生的宝宝哭闹不止时，如果您马上将宝宝的头转向您的左侧胸部，宝宝的耳朵贴近您的心脏。那么您的心脏跳动的声音传到宝宝的耳朵里时，他会立即停止哭闹或安静的入睡。这是为什么呢？原来胎儿在母体内生活已经习惯了那里的声音包括心脏的跳动声音。胎儿虽然出生，但

记忆犹新，当他来到一个他完全陌生，而且听不到他所熟悉的声音时就会产生不安和恐惧，因此出现哭闹，可当他一旦又听到了他所熟悉的心脏跳动声音时，马上又产生一种安全感，认为自己仍然生活自己的小天地里，故而停止了哭闹，安静入睡。

以上事实告诉人们，胎儿并不是无知的生命。孩子聪明才干的启蒙孕育在胎儿期。因此根据胎儿的这一能力进行及时合理的训练使其列进一步的发展与完善是非常必要的。

胎儿对外声刺激的反应

1、外界声音刺激下胎心率变化的实验

这种实验是由澳大利亚墨尔本市蒙纳施大学维多利亚皇家医院产科做的，实验方法是用胎心记录仪，记录 14 名妊娠 38 周-40 周正常孕妇的胎心率和宫内压。实验时先检查记录各种不同时间内胎心率变化，记录的平均时间是 44 分钟，胎心率每分钟 120-160 次为正常心率，凡是心率比正常心率改变在 15 次/分以下为心率正常变异。如果超过 15 次/分为心率超过正常变异。声音刺激前的胎心率变化数据作为实验对照用。实验是将体外扬声器放在孕妇的下腹部，靠近胎头处。扬声器发出一段一段发作性刺激声音，共发作 1 次-22 次，每次都持续 20 秒钟，声音频率在 500 赫兹—1000 赫兹之间，是一种纯音，引起宫内声压为 80 分贝。对 14 名分娩前产妇进行实验，在声音刺激前和刺激期间，胎儿心率改变的发作例数和心率改变范围。

2. 外界声音刺激下胎动变化的实验

这个实验是由美国佛罗里达大学医学院和芝加哥伊利诺大学医学院妇产科做的。接受实验的对象是 60 名妊娠 7-9 个月的正常孕妇。实验时用超声波系统连续观察胎儿，把超声波扫描探头对准胎儿，胎儿动作显示在一个黑白监视器上，并用活动游标在一个细条图表上记录胎动。在孕妇下腹部中线位置放一个声波计产生声音刺激。将 60 名孕妇分为三组，第一组 25 人，做为对照观察组，不接受发声刺激。第二组 10 人，在 1 分钟内接受 500 赫兹的声波刺激，声压为 110 分贝。第三组 25 人，在 1 分钟内接受 2000 赫兹的声波刺激，声压为 110 分贝。各组孕妇均被在不知不觉中计数胎儿的运动。对照观察组做连续 5 分钟的计数，对有声响刺激的二、三组，在 5、15、30、60 分钟时刻，分别做连续 5 分钟观察计数。

实验后用电子计算机进行分析，将受声音刺激组的胎动和不给刺激的对照组的胎动做对比。实验结果是，对照组胎动 5 分钟计数平均为 13 次。而第三组在接受 2000 赫兹 110 分贝声音刺激实验时，在 5、15、30、60 分钟时刻，分别做连续 5 分钟观察，胎动计数平均值为 23 次、22 次、22 次、16 次。

从第三组实验测得的数据中可见，接受刺激后胎动次数明显增加。第二组即接受 500 赫兹 (110 分贝) 声音刺激实验，也得到相似的结果。

3. 胎儿对外界刺激有眨眼反应的实验

这个实验是美国芝加哥 SUKE, S 医学中心 1981 年应用高效的超声显象设备进行的。实验对象是妊娠 26—32 周健康孕妇 236 例。实验方法是用手握、拍打胎儿，或用 5B 型电喉，放在母亲腹部直对胎儿的耳朵，发出 110 分贝声音(达宫内声音可降低 15 分贝)。在刺激过程中，始终用超声显象监测胎儿的眨眼活动，他们观察到怀孕 26 周的胎儿，增加刺激的频率，均可有自发性的眼睑活动，并且潜伏期很短，小于 0.5 秒即可出现反应，同时两眼睑均可发

生活动。此外观察到不同胎龄对声音反应不同。

从实验结果看，胎龄小于 24 周，对声音刺激均无反应，胎龄大于 29 周都可出现眨眼反应。并观察到听觉传音反射多伴有颊肌和额肌的收缩。其它惊吓反应如摇头、上臂活动及下肢伸展都可发生。

结论是：在妊娠三个月内就可建立听觉。经过刺激后颅面运动的发生潜伏期短，而上下肢活动的潜伏期较长，约在 1.5 秒以上才能发生。胎龄小于 21 周的 24 例胎儿中有 3 例接受刺激后只有上下肢活动，而不伴有头的活动或眨眼活动。胎龄 25 周，此时是在宫外可存活的边缘时期，胎儿对听到惊吓声音的反应是很敏锐的。

肚子宝宝的宝宝爱读什么书？

[

转贴自：摇篮网点击数：172 更新时间：2005-2-12]

我们知道，胎儿在母体内是可以感受到母亲的举动和言行的。孕妇在怀孕期间的所作所为都可以直接影响到胎儿出生后的性格、习惯、道德水平、智力等各个方面。

从目前有研究结果来看，许多研究均证实了我国古代胎教理论的科学性。那么孕妇如何提高自己各方面的修养呢？应在学识、礼仪、审美、情操等各方面全面发展。试想，生活中每个人都会被一些优美的言语、引人入胜的文学作品所吸引。因为从中我们可以感受到大自然母亲般的胸怀，从书中对人间一切美好事物的描写中体会到世界的温馨。这不仅可以使孕妇本身得以充实、丰富，同时熏陶了腹中的宝宝，让他也感受这诗一般的语言、童话一样美的仙境，而且还会刺激胎儿快速地生长，使其大脑的发育优于其他胎儿。

由于这种教育使胎儿事先拥有了朦胧美的意识，出生后一般也较其他婴儿聪慧、活泼、可爱。孩子与母亲的关系会因此而倍感亲密。

一位哲人说过：“读一本好书，就像是与一位精神高尚的人在谈话。那精辟的见解、分析，丰富的哲理，风趣幽默的谈吐，都会使人精神振奋，耳目一新。”

怀孕的母亲看些什么书好呢？笼统地说，书可以分为两类：好书与坏书。

母亲“不行”的斥责声有伤胎儿

[

转贴自：摇篮网点击数：87 更新时间：2005-2-12]

胎儿听到声音有何感觉，这是饶有兴味之事。外面的声音，通过母亲腹部的皮肤、脂肪和子宫内的羊水，传到胎儿耳朵。因此，高音传到胎儿处，要比实际的声音低得多、小得多。潜入水中，外面的声音变低，如同把门关起来听声音一样。专业术语把这一现象称为“高域衰减”。

用赫兹单位表示音的高度。这称为频率，即音波的振动数。1,000 赫兹表示一秒钟内振动 1,000 次，传送音的频率。歌剧女高音歌手的声音，一般相当于 2,500 到 3,000 赫兹，其频率相当高。可是，胎儿不善于听高音，不能听到 3,000 赫兹以上的高音。当然，即使是高音，通过母亲腹部的皮肤和羊水后变得相当低。因而可以说，可以听到一般的声音。然而，胎儿也有爱听的声音。胎儿善于听 200 到 1,000 赫兹的中音。这声音的强度正好与母亲的说话声一致。因而胎儿常听母亲的声音，觉得舒服。

新生儿教育是胎教的延续

[

转贴自：妈妈宝宝网点击数：46 更新时间：2005-2-12]

新生儿离开母体独立生活，胎教时期已完成。经过胎儿期各种人为干预刺激训练，使新生儿具有良好的感觉器官功能和反应能力，为早期教育打下基础，如果出生后即停止训练，胎教的效果就会逐渐地减退以致消失。因此，要重视将胎教和早期教育衔接起来。

- 1、视觉的训练
- 2、听觉的训练
- 3、触觉的训练
- 4、运动的训练

用触摸运动法进行胎教

[

转贴自：摇篮网点击数：63 更新时间：2005-2-12]

触摸运动法可按以下方法进行：

5个月的胎儿可以与母亲玩游戏，每次5分钟，每次运动时母亲用手捧住胎儿从上至下，从左至右隔着肚皮轻轻抚摸和拍打。实际上怀孕7周时就有胎动，由于胎动幅度小，孕妇感觉不到。孕16周起就可感到较明显的胎动。

孕妇仰卧床上，头不要垫得太高，全身放松，进行轻轻抚摸、拍打，经过一段时间训练后，在没有胎儿踢蹬的部位拍打亦会引起胎儿的踢蹬。开始时每星期3次，以后逐渐增加，每次5~10分钟，这样可以促进胎儿肢体运动和触觉，增加肢体灵活度，作运动法的同时可听一些轻松愉快的音乐。

在母腹中经常被父母抚摸做体操和游戏的足月儿，出生后翻身抓爬握坐的各种动作均较未进行过训练的要早，出生后肌肉活力较强。

不过要注意，此项胎教一定要在医生指导下进行，避免因运动不当或过度而产生意外。有早期宫缩者禁做此项运动。

胎教与宝宝性格的关系

[

转贴自：美赞臣点击数：101 更新时间：2005-2-12]

研究表明，胎儿时期神经系统发育最早，尤其是脑的发育最为迅速。胎儿时期神经系统和大脑的迅速发育表现在结构和功能方面。

结构

刚出生的婴儿脑重平均为出生体重的10-12%，而成人脑重仅占其体重的2-3%，可见胎儿时期神经系统和大脑是优先发育的组织。

研究表明，大脑皮质的神经细胞于胎儿第5个月即开始增殖分化，到出生时，神经细胞数目已与成人相同。出生后脑重的增加主要是上神经细胞体积增大和树突的增多、加长，以及神

经髓鞘的形成和发育。

功能

随着神经系统结构的发育，胎儿的运动、感知觉、记忆等高级神经系统功能逐渐发育。

运动

胎儿 5 个月时已有活跃的胎动，常有翻转全身，踢脚，摆动手臂等动作，有时还会有吸吮大拇指，打嗝等表现。

听觉

听觉是胎儿最早发展的感觉。胎儿可听到母亲的心跳、母亲胃肠的咕噜声、外界的声响、人的声音，尤其是父母的声音。

视觉

胎儿从第六个月开始，已有一定的视觉。如光线直接照在母亲的腹部上，会引起胎儿的反应，大多数胎儿表现为受惊般的移开。

胎教是近年来胎儿保健领域的重要研究方向。如前所述，胎儿期间神经系统的结构和功能有旺盛的发育，胎儿的各种运动、感知觉、记忆等高级神经功能的发育与母亲的情绪、外界环境的刺激等有密切相关，近年的研究表明适当的胎教有利于神经系统各种功能的发育。

表现为：

*母亲规律的生活作息习惯有利于胎儿规律的成长*母亲的语言刺激有利于胎儿语言功能的发育

*母亲满足且愉快的情绪有利于胎儿行为和性格的发展因而，许多学者建议孕期母亲给予胎儿适当的胎教，将有利于胎儿的生长发育，尤其是神经系统结构和功能的发育，例如：

*经常轻轻抚摸腹部，给予胎儿温和的刺激，有利于促进胎儿感知觉的发育*经常与胎儿说话有利于促进胎儿语言功能的发育*给予胎儿轻柔的音乐刺激，特别是接近母亲心跳节奏的旋律，有利于胎儿的生长发育*接近母亲心跳节奏的声音，如莫扎特的音乐，让胎儿安心，轻松自然，令胎儿脑部释放 α 波，分泌激素，促进胎儿生长。

*外部环境令人不快的声音，如电铃声，父母吵骂声，汽车刹车声等，令胎儿脑部释放 β 波，抑制胎儿生长触觉

胎儿的触觉也有发育。研究表明，子宫 1 分钟两次规律性的收缩对胎儿而言是非常舒服的刺激，相反长时间乘搭震动过剧的汽车、或温差变化太大、母亲不适当的睡姿（如仰卧）等对胎儿都是不良的触觉，可能阻碍胎儿脑部的发育。

记忆力

胎儿时期具有原始的记忆力，研究表明，胎儿时期经常听到母亲的声音，胎儿具有记忆力，以至于出生后的新生儿能在吵杂的环境中辨认母亲的声音。

胎教与智商的关系

[

转贴自：摇篮网点击数：59 更新时间：2005-2-12]

科学研究表明，大脑细胞分裂增殖主要是在胎儿期完成的，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，适时地供给胎儿丰富的物质和精神营养，脑细胞的分裂便可趋于顶峰，为孩子具有高智商奠定了基础。调查表明，受过胎教（包括音响胎教和运动胎教）的孩子比没有受过胎教的孩子，其智商和情商有明显的优势。

淘宝网热门母婴类店铺推荐				
排名	店铺名	主营产品	信用度	购买通道
1	朵朵云	孕妇装/童装/玩具/奶粉/营养品		点击此处
2	爱婴小屋	贝亲/孕妇装/童装/玩具/奶粉等		点击此处
3	QOQ 母婴	哺乳衣/孕妇装/贝亲/童装/玩具		点击此处
4	宝贝苗	喜多/伊威/明治/好奇/花王/纸尿裤		点击此处
5	格格屋	孕妇用品/童装/宝宝用品/奶粉等		点击此处
6	网美母婴生活馆	十月妈咪孕妇装/防辐射服/内衣		点击此处
7	游游轩	原装进口婴儿奶粉、辅食、用品专卖		点击此处
8	上海聪明屋	婴幼儿玩具		点击此处
9	时尚艳阳天	孕妇装/婴儿用品		点击此处
10	娜娜韩国孕妇装	潮流孕妇装		点击此处
11	蕲芜玩具专营店	各种玩具		点击此处
12	康美巴士母婴馆	婴儿玩具/孕婴用品/童装/尿裤		点击此处
13	黄大姐地垫专卖	EVA 环保地垫玩具		点击此处
14	宝贝鱼之家	木质塑料玩具/磁力棒/书包		点击此处
15	亲亲我婴童店	点读机/学习机/早教机/益智玩具		点击此处

另外免费赠送刚在淘宝买的 500 本育儿类电子书，请去
我的个人网站下载：www.fmzx.com

多想像你的胎儿对他有利

[

转贴自：怀抱网点击数：86 更新时间：2005-2-12]

孕妇在怀孕期间就应该自己设想未来宝宝的形象了。是男、是女，像爸爸还是像妈妈？现在有些科学已经证明了：在孕期设想的孩子形象在某种程度上相似于将要出生的婴儿。许多孕妇在家中的墙壁上都悬挂一些自己喜欢的漂亮的婴幼儿照片，天天看上几回，说是这样出生后的婴儿漂亮。无论这种做法有无科学根据，但其对孕妇心情舒畅，进而使胎儿受到良好刺激是有一定作用的。

一般来说，孕妇可以把自己的想象通过语言、动作等方式传达给腹中的宝宝，并且要持之以恒。还可以和丈夫一起描绘自己所希望的婴儿的模样，这样可以保持愉快的心情，通过体内的化学变化影响胎儿。

孕妇还可以预先设计制作一些胎儿出生后的用品，买些玩具等。在一针一线的缝制中，培养孕妇同腹中宝宝的感情。

孕妇及丈夫在为未来的宝宝准备日常用品的同时，精神上得以充实，时间也会过得快起来。

怀孕早期的养胎与胎教

[

转贴自：三九健康网点击数：87 更新时间：2005-2-12]

怀孕第一个月的胎教

受孕第一个月时,大多数孕妇尚不知道自己体内已经开始孕育开始。从任何人都不知道的那一刻，直到第三个月为止，对胎儿而言，是一个非常重要的阶段。

受精卵种植在母亲的子宫内膜这块“肥沃的土壤”上的第一个月，从现代胚胎学的角度讲，正是卵裂期，胚层期和肢节期，其生长速度快的惊人，到第一个月末，胚胎的体积能增长近10000倍大约已经有1厘米长左右。这时母亲的血液已在小生命的血管中缓缓地流动，心脏已经形式并开始了工作。

如果我们同时也注意给予宝宝适当的物理刺激，将有助于孩子的大脑发育。

研究表明，胎儿发育到第四周时，神经系统已经开始建立；第八至第十一孕周时，胎儿对压触觉有了反应，可以轻轻拍打、抚摸腹部。这种触摸刺激可通过腹壁、子宫壁促进胎儿的感知觉发育；第十六至第十九孕周、胎儿听力形成，此时的胎儿就是一个小小“窃听者”他能停止妈妈心脏跳动的声音，他最爱听的是妈妈温柔的说话声和歌声。从怀孕第二周起，胎儿视网膜形成，开始对光线有感应，他不喜欢强烈光线的刺激。因此可以说孕中期是我们进行胎教的最佳时期。

妊娠第二个月的胎教

小生命长到两个月时，身长已达2—3厘米，形成了头部和身体，五官也清晰可见，所有的器官原基已初步形成，全身覆盖着一层薄薄的皮肤，手与脚的纹理也能看出来了；总之，大自然赋予人的一切素质他都已经基本具备了。北齐医学家徐之才强调：“二月之时，儿精成于胞里，当慎护之，勿惊动也。”是说妊娠两个月时，胎儿的精气在母体的胞宫内生成，必

须谨慎护理，不要随便惊动他。这时的胚胎不仅形态上已产生了巨变，而且还能够感受到外界的刺激，孕妇切不可认为怀孕不久，胎儿尚未成形而掉以轻心。

其实这正是胚胎发育最关键的时刻，这时胚胎对致畸因素特别敏感，因此要慎之再慎，绝不可滥用某些化学药品，或接触对胎儿有不良影响的事物。在养胎护胎与胎教措施的选择方面和受孕一个月时所不同的是要在思想感情上确立母子同安的观念，以很好地在精神与饮食营养上保护胎儿。

需要强调指出的是，这时孕妇的反应多少比较明显，容易因饮食量过少而导致营养缺乏。倘若发生营养不良，胚胎容易因营养物质缺乏而殒坠，就像是果树上结的果子，在水分与养料不足时就容易枯萎掉落。这一点必须引起重视。

妊娠第三个月的胎教

在怀孕 3 个月以内是胎儿对致畸因素十分敏感的时期，这时无论是在精神，饮食、工作、生活等各个方面均应特别谨慎，尽力避免不良因素影响孕妇和胎儿。

胎儿的情况：胎儿的雏形已经具备。第三个月末期已经不能称为“胎芽”，而是真正的“胎儿”。以前胎儿会通过皮肤吸收氧气和营养，现在则经由胎盘上的脐带，自母体获得丰富的养分。

这个时期，身体每天成长约 1 厘米左右。在第三个月后期，胎儿已经长至 9 厘米。这时脸部已略具人类雏形，有眼睑，二多部分也已形成，嘴唇构造完全，鼻子隆起，并且已有鼻孔。性器官在第十一周后期开始形成。

这时胎儿会转动头部，也会改变身体的方向或姿势，会有走路、跳跃和惊吓等动作，会在羊水中非常活泼的运动。

早孕反应对胎教的影响：我们都知道，早孕反应是正常的生理现象，怀孕 3 个月后会逐渐消失。而在怀孕的前 3 个月，孕妇的生理反应，如恶心、呕吐、乏力、食欲不振等，往往影响孕妇的心情，情感与心理平衡，表现出烦躁、怒或易激动、抱怨等情绪。

而恰恰此阶段是胎教的开始阶段，又是胚胎各器官分化的关键时期(胚胎于此阶段形成)，孕妇的情绪可以通过内分泌的改变影响胎儿的发育，孕妇在怀孕早期的不愉快心情，往往可以借助母子沟通的方式而影响胚胎。因此，怀孕早期保持健康而愉快的心情是这一时期胎教的关键。

胎教基本原则：胎教要从孕妇自我情绪调整和人为地对感官进行刺激两方面进行。其实，从怀孕之日起每个孕妇已经在自觉或不自觉地开始了胎教，这就是夫妇双方(尤其是孕妇)的情绪，对新生命的渴望，对饮食、起居的安排与调整。

如果夫妇双方或孕妇对早孕反应过于敏感和紧张，往往会对怀孕早期的正常生理变化产生焦虑和不安，甚至反感和厌恶。这种情形非常不利于胚胎早期健康地形成，不利于胎儿的身心健康和发育。

营养过剩成孕妇的“新病”

[

转贴自：新华社点击数：66 更新时间：2005-6-4]

记者从济南市妇幼保健院了解到，随着人们生活水平的不断提高，现在孕妇普遍呈现出营养过剩的趋势。妇科专家表示，许多孕妇表面上看起来白白胖胖，其实这种营养不均衡会为将来的分娩以及产妇和宝宝的健康埋下隐患。

济南的王女士在刚刚怀孕时听说吃水果能够补充维生素，有利于胎儿的成长，就猛吃水果，结果体重不断增长，身体变得越来越胖。怀孕5个月时，她在济南市妇幼保健院接受了孕妇营养指导。经过科学的分析、指导和监测，她的体重得到了有效控制，避免了体重过重而产生的不良后果，顺利地生下了一个健康可爱的宝宝，也为以后的体形恢复创造了条件。

据这家医院母婴营养指导中心专家介绍，孕妇的饮食和营养摄入需要讲究科学，并非多多益善。孕妇体重过重，摄入盐、糖过多，容易导致妊娠期高血压、妊娠糖尿病等妊娠并发症和巨大儿，同时也增大了分娩的危险性，是难产率升高、剖宫产率上升的重要原因之一。

此外，许多家庭认为，孩子生下来体重越重越好，实际上这也是一个误区。专家表示，新生儿的正常体重可维持在3000克，过重或过轻的体重都会给孩子将来的成长造成一些影响，如肥胖儿将来可增加高血压、高血脂、高血糖、心脑血管疾病的发病率，严重影响其生命质量。

发达国家一直在采取各种措施对新生儿体重进行控制，以达到提高出生人口素质的目的，其中进行孕妇营养指导是一种非常有效的方法。这一方法即通过每位孕妇的膳食和运动情况的调查、必要辅助检查以及了解相关症状和体征，全面分析孕妇的饮食结构和习惯，个体化确定每种营养成分的需要量、安全范围及摄入量，从而给孕妇健康和胎儿发育创造一个最佳的营养环境。

孕七月准妈妈们的音乐胎教

[

转贴自：小宝宝网点击数：233 更新时间：2005-2-12]

进入6个月以后胎儿是有听觉能力的，他的身体能感受到胎外音乐节奏的旋律。胎儿可以从音乐中体会到理智感、道德感和美感。孕妇可以从美妙的音乐中感到自己在追求美、创造美。是为了生活的美，人类的美贡献自己的力量。因此，胎教音乐要具有科学性、知识性和艺术性。不要违背孕妇和胎儿生理、心理特点，要在寓教于乐的环境中达到胎教的目的。

孕妇在听音乐，实际上胎儿也在“欣赏”。因为胎儿的身心正处于迅速发育生长时期，多听音乐对胎儿右脑的艺术细胞发育是有利的。比婴幼儿更早地接受音乐教育，更早地开发和利用右脑有利于孩子的成长。出生后继续在音乐气氛中学习和生活，会为孩子智力的发育程度带来更大的益处。

音乐胎教中应该注意的是，音乐的音量不宜过大，也不宜将录音机收音机直接放在孕妇的肚皮上，以免损害胎儿的耳膜，造成胎儿失聪。

胎教——意识的诱导

转贴自：妈妈宝宝网点击数：49 更新时间：2005-2-12]

近年来，国外“出生前”心理学的研究发展很快，“出生前”心理学认为胎儿具有思维、感觉和记忆的能力，尤其是胎儿7个月以后更是如此。美国纽约大学教育中心托马斯·伯尼博

士在他的著作中讲了一段真实的故事。

在巴黎的某医院，有一位叫托马蒂斯的语言心理学教授接待了一位 4 岁的患儿名叫奥迪尔。奥迪尔患有孤独症，不爱讲话，不论父母怎样启发开导都无济于事，只好送到医院求助于教授。开始教授用法语和患儿交谈，她毫无反应，经过一段时间的治疗和观察，偶尔发现了一个奇怪的现象：每当有人同这位小患儿讲英语时，奥迪尔的兴趣就出现了，表示出既爱听又喜欢开口和别人交谈，每当这时病就好了。

教授发现了这一现象后找来了她的父母了解他们在家里是否经常讲英语，可他们的回答是在家里几乎不讲英语，教授又问他们曾经什么时候讲过英语。这时患儿的母亲突然回忆起自己在怀孕期间曾在一家外国公司工作，因为那里只允许用英语讲话，所以她在怀孕时一直是讲英语。教授这时才恍然大悟说：“胎儿意识的萌芽时期是怀孕后 7-8 个月，这时胎儿的脑神经已十分发达！”

以上这段真实的故事告诉我们由于胎儿意识的存在，因此孕妇自身的言语、感情、行为均能影响胎儿，直到出生后。

在我们日常生活中有少数孕妇为了一点暂时的身体不适而出现对胎儿的怨恨心理，这时胎儿在母体内就会意识到母亲的这种不良情感，而引起精神上的异常反应。据许多专家认为这样的胎儿出生后大多数出现感情障碍、神经质、感觉迟钝、情绪不稳、易患胃肠疾病、疲乏无力、体质差等。因此孕妇在妊娠期间应排除这些不良的意识，应将善良、温柔的母爱充分体现出来，通过各方面的爱护关心胎儿的成长。

实验证实胎儿具有记忆能力

转贴自：现代健康报点击数：60 更新时间：2005-2-12]

胎儿具有记忆能力，已逐渐被人们所证实。

加拿大著名交响乐指挥家博利顿-布罗特在答记者问时说：“在我年轻时，我就发觉自己有异常的天才，初次登台就可以不看乐谱指挥，而且准确无误，大提琴的旋律不断浮现在脑海里”。当他与母亲谈起此事时，谜底才被揭开。原来，他初次指挥的那支曲子就是他还在母亲腹内时他母亲经常弹奏的那支曲子。

巴黎某医院的语言、心理学家托马蒂斯教授，接待了一位患孤独症的 4 岁患儿奥迪尔。当教授用法语同患儿交谈时她毫无反应，在治疗中教授观察到：每当用英语讲话时，奥迪尔的病就好了，既爱听，又爱讲话，而奥迪尔的父母在家中几乎不讲英语，当教授进一步追问时，才恍然大悟。原来在患儿母亲怀孕期间，在一家外国公司工作，那里只允许讲英语。

日本从事幼儿教育的井深大先生做了一个有趣的实验：他请播音员录制了一段俳句，让孕妇每天听 2 次录音，每次 3 分钟，使子宫内的胎儿反复受到这种声音刺激，婴儿出生后 2—6 天，将这些婴儿和对照组进行测验，让他们听上述俳句、其他俳句和普通讲话三种录音。发现出生前从未听过俳句的婴儿，听了三种录音后都表现出相同的反应。而出生前反复听上述俳句的婴儿，听到此俳句反应较稳定，而听到其他俳句和普通话时，显示出强烈反应。

自孕 7 个月，胎儿的脑神经已经发达起来，胎儿具有思维、感觉和记忆功能，正是这种迅速

增大的记忆储存开始引导胎儿行为的发展,而且这种记忆正在无意识地对人们的一生产生巨大影响。特别是孕6个月以后,胎儿已能听到周围的声音,必须抓住这个时期进行胎教,多给胎儿读一些诗歌、散文等文学作品,甚至与胎儿搭话。

胎教从精卵结合之时开始

令人难受的孕吐刚刚过去,你的注意力就急不可耐地转移到腹内的小生命上。宝宝将来会不会很聪明呢?你一定想为腹中的他做些什么吧!

新生命的诞生是从精卵结合开始。从受精卵形成的那一刻起,环境因素就对新生命产生影响。因此,胎教应从精卵结合之时开始。母体的营养、疾病、服用的药物,以及孕妇情绪变化所产生的内分泌改变都构成了新机体生长的化学环境;子宫内的温度、压力,母体的身体姿势和运动,以及体内外的声音等构成了胎儿生长的物理环境。所有这些直接和间接的刺激都会对胎儿的生理、心理发育产生有利或有害的影响。如果我们注意孕期的营养、预防疾病、不滥用药物、保持良好的情绪,会为宝宝的健康成长奠定坚实的基础。

如果我们同时也注意给予宝宝适当的物理刺激,将有助于孩子的大脑发育。研究表明,胎儿发育到第4周时,神经系统已经开始建立;第8-11孕周时,胎儿对压触觉有了反应,可以轻轻拍打、抚摸腹部,这种触摸刺激可通过腹壁、子宫壁促进胎儿的感知觉发育;第16-19孕周,胎儿听力形成,此时的胎儿就是一个小小“窃听者”,他能听到妈妈心脏跳动的声音、妈妈大血管内血液流动的声音、肠蠕动的声音,他最爱听的是妈妈温柔的说话声和歌声。从孕第20周起,胎儿视网膜形成,开始对光线有感应,他不喜欢强烈光线的刺激。因此可以说孕中期是我们进行胎教的最佳时期。

如果你能注意饮食营养、远离烟酒,如果你能注意避免各种感染和用药,如果你能保持平和的心态、愉快的情绪,你就给了孩子一个极好的开端。如果你每天能适当、适度地抚摸腹部,为胎儿做做体操;如果你每天能对胎儿说说话,请他听听优美的音乐,那么,你作为未来宝宝的第一任教师就开始上任了

各种有趣的胎儿感知

[

转贴自:摇篮网点击数:82 更新时间:2005-2-12]

胎儿深居宫内,并不是闭目塞听的浑沌一团,他的神经系统和各种感觉器官在出生前已经趋于完善,因而能够对母体内外的各种刺激作出反应。

胎儿能听到声音吗?当然能够。现已证实,胎儿大约在6个月的时候就具备了听声音的所有条件。

胎儿经常听到的是:血液出入胎盘的湍流声,母亲心脏的跳动声,肠道气体的咕噜声,母亲说话的声音,以及外界的各种乐音和噪音……这所有的声音构成了一组别具一格的交响曲,使胎儿作出一定的反应,使母亲感到胎动的变化。

据观察,孕妇与人吵架,胎儿也会“激愤”起来,在娘肚里“拳打脚踢”,其实这是胎动的增加。母亲行走在繁华的大街上,强烈的汽车喇叭声使胎儿感到不舒服,而引起剧烈的胎动,所以“抗议”。在音乐会上,当孕妇沉溺于悠扬动听的轻音乐中时,腹中的“小听众”也被诱发出柔和而有节奏的动作;而观众席上爆发出的雷鸣般的掌声,却往往引起胎儿受惊般地躁动不安。

胎儿有视觉吗?胎儿对视觉刺激也不是无动于衷。胎儿生活在黑暗的子宫里,到了第4个月时对光线已经非常敏感。

研究者曾用手电筒一闪一闪地有节奏地照射孕妇的腹部,发现胎儿会睁开双眼,把脸转向有

光亮的地方，胎儿的心跳也随之发生有规律的变化。妊娠后期如果将光送入子宫内，胎儿的眼睛活动可能增强。多次强光照射，胎儿便会安静下来。另外，从胎儿的脑电图上还可看出大脑对光的闪烁产生的反应。新生儿的视力只及 30-40 厘米，这恰巧与他在子宫内位置的长度一样，说明新生儿还部分保留着宫内生活的习惯呢！

胎儿有触觉吗？胎儿的触觉甚至早于听觉。有关的研究表明，2 个月的胎儿即可对细而发尖的刺激产生反应。触及 4-5 个月的胎儿的上唇或舌头，会产生嘴的开闭活动，像是吮吸的样子。研究者用胎儿镜观测发现，如果用一根小棍触及胎儿的手心，他马上就能握紧拳头。更为有趣的是，国外一些研究报道，根据超声波图像，生活在子宫内的男性胎儿阴茎居然能够勃起。这充分证实了胎儿触觉功能的存在。

胎儿的味觉呢？当然也有。在妊娠 4 个月时，胎儿舌头上的味蕾已发育完全，可以津津有味地品尝那稍具咸味的羊水。新西兰科学家艾伯特·利莱用一个简单的实验证明了这一点。他在孕妇的羊水里加入糖精，发现胎儿以高于平时一倍的速度吸入羊水；而他向子宫注入一种味道不好的油时，胎儿立即停止吸入羊水，并在腹内乱动，以表示他的不满。

既然胎儿能对母体内外的各种刺激作出相应的反应，那么，母亲的居住环境、言谈举止、耳闻目见、喜怒哀乐，都应该给胎儿以有益的影响，不要以为胎儿无知无觉而不加约束。同时，还要充分利用胎儿有各种感觉的特征，自觉地提供有益的熏陶和教育，积极促进胎儿身心的健康发育。

自然加上养育决定宝宝的智力

儿童在某一时期的智力状况如何？儿童的经历和所处的环境能否促进或提高他的智力？这些因素会限制智力的发展吗？据前美国国家神经病和盲研究所所长理查德·马斯兰博士介绍，人的智力取决于下列几个彼此相互作用的因素：大脑与中枢神经系统的遗传基因特性；妊娠期或出生后中枢神经系统受到的损伤或改变；个人经历与环境。

专家将特定的环境刺激与儿童大脑发育过程中出现的各种情况联系起来，结果发现儿童在出生时，其大脑就具备了相当大的学习潜能，并且记忆、行为和感觉在大脑的结构与功能的形成过程中起了很大的作用。

在每一年龄段，都可用特定方式去刺激儿童大脑的生长发育。通过神经联结-神经元之间的相互联结，并由此发展出更多的联结，大脑可以接收并处理外界的信息。对大脑的刺激导致联结的产生，随着越来越多联结的产生和保持，儿童的学习潜能也就不断扩大。但如果施予大脑的刺激不够，则这些联结就会丧失或消退。

事实上，有关研究指出大脑发展的可塑与否存在着关键期。科学家们相信大脑细胞只有在一定的时限内才容易被激活。潘菲尔德博士认为：“人脑本来是一个鲜活的发育着的器官，但这一天生的潜能被不可抗拒的进化给束缚了。没人能够改变这一点，甚至是教育家还是精神病学家也不能。我们能做的只能是勾画出一个儿童大脑功能发育的时间表。我们可以确定地说，有一个内在的生物钟，为我们指出了瞬间而过的教育良机”。

现在，我们知道了大脑的潜力无穷，其形成发展受到自母体子宫直至成年这一漫长历程中各种环境因素与个人经历的影响。大脑的发育不仅需要适当的营养，合理的饮食，还需要足够的促进发育的刺激！儿童早期，存在着大量的学习机会，孩子的大脑像海绵一样地渴望着吸收大量信息。它是可变的、可塑的。科学研究正帮助我们对这一复杂的器官有了越来越多的了解。

胎教：对话让胎宝宝舒适安定

怀孕时期准爸妈温柔的说话声，可以刺激胎儿的听觉发育，也可以增进胎儿的舒适感。胎儿在母亲里，便开始记忆母亲，甚至是父亲的声音，也因此而有舒适和安定的感觉；准爸妈如果能时常以温柔的声音和腹中胎儿说话，将可以让胎儿有“被爱”的感觉。

到底准妈妈和准爸爸可以跟胎儿说些什么呢？

从现代胎教学的研究可知，在怀孕十六周胎儿就有触觉、味觉、嗅觉；十八周时，胎儿就有视觉、听觉；二十六周时，胎儿就有潜意识、意识与人格；在三十周时，胎儿就有学习、记忆与作梦的能力；到三十六周，胎儿的大脑皮质也发育完全。

由此可知，胎儿是有敏锐的感受力和学习力的。不仅外界人、事、物可能在胎儿脑中留下潜在印象，母亲的行为与心理对胎儿更有深远的影响，所以胎儿早在母亲腹中就已经开始学习了。

母亲可以唱歌给宝宝听，可以将日常生活中所看到、听到、感觉到的事物，说给宝宝听，让它能参与您的生活，感觉您的感受；甚至可以朗读一些温馨有趣的故事，教导一些大自然的事物和社会上的知识。同时，当您在进行“子宫对话”时，教导不同的事物最好能用不同的声音语调来说明。母亲的用心腹中胎儿可是感受得到的喔！

专家表示，虽然并无实证显示，您跟腹中胎儿说些什么、教些什么，将来宝宝出生后，就具有这方面的知识；但是，可以确定的是，母亲如果肯花心思，将来宝宝在各方面的发展将会比其他孩子好，学习的比其他孩子快。看来想要有个聪明宝宝，得先有个勤劳、积极的母亲啊！

至于准爸爸如何参与“胎内教育”呢？准爸爸可以在妈妈的肚子旁边，以温和轻柔的语气，对腹中的胎儿说说话，让他能熟悉您声音。准爸爸更可以将自己所具有的工作、兴趣与才能，以简单易懂的话语说给胎儿听，让胎儿也能感受父亲的关怀与用心。准爸爸可别忽视自己对胎儿的影响，而失去参与“胎内教育”的大好机会喔！

良好胎教奠定宝宝一生发展

何为胎教

胎儿具有惊人的能力，为开发这一能力而施行胎儿教育，近年愈来愈引起人们的关注。美国著名的医学专家托马斯的研究结果表明，胎儿在6个月时，大脑细胞的数目已接近成人，各种感觉器官已趋于完善，对母体内外的刺激能做出一定的反应。这就给胎教的实施提供了有力的科学依据。所谓胎教，就是通过调整孕妇身体的内外环境，消除不良刺激对胎儿的影响，并采用一定的方法和手段，积极主动地对胎儿进行训练和教育，以使胎儿的身心发育更加健康成熟，为其出生后的继续教育，奠定良好的基础。

胎教奠定宝宝的一生

教育要从零岁开始，也就是说，从受孕的第一天到宝宝出生的这一段时期，对胎儿的教育，即称为胎教。胎儿在五个月大时，已有听觉的反应了，胎儿的内耳、中耳、外耳等听觉系统建立在怀孕约六个月的时候，胎儿在母亲的子宫内，对外界的声音刺激会有反应，这些反应包括感受到母亲的心跳速度、血液流动的节奏、胃肠蠕动的韵律等；所以当母亲沉浸在轻柔曼妙的乐声中，胎儿不仅感受到音乐的节奏，在环绕着羊水、温柔的摇篮里，也随着母亲的心跳、呼吸一起成长；简单地说，你希望你的宝宝将来成为什么样的人、过什么样的日子，在怀孕期间就预先过这样的日子吧！所以，怀孕期间良好的胎教，对新生儿确实有许多好处，

例如出生后宝宝不易哭闹、提升情绪智商指数，而近来流行的音乐疗法更印证，常听优美和谐的乐音，可刺激脑分泌荷尔蒙，增进身体抵抗力，而所释放出的脑啡啡会使身心感到舒畅。因此，胎教的确有其必要性。

胎教有哪些方法

现代医学证实，胎儿确有接受教育的潜在奇能，主要是通过中枢神经系统与感觉器官来实现的。怀孕 26 周左右，胎儿的条件反射基本上已经形成。在此前后，科学地、适度地给予早期人为干预，可以使胎儿各感觉器官在众多的良性信号刺激下，功能发育得更加完善，同时还能起到发掘胎儿心理潜能的积极作用，为出生后的早期教育奠定下良好基础。因此，怀孕中期正是开展胎教的最佳时期，万万不可错过。目前，国内外广泛采用的胎教措施主要有以下几种：

音乐胎教法主要是以音波刺激胎儿听觉器官的神经功能，从怀孕 16 周起，便可有计划地实施。每日 1 次~2 次，每次 15 分钟~20 分钟，选择在胎儿觉醒有胎动时进行。一般在晚上临睡前比较合适，可以通过收录机直接播放，收录机应距离孕妇 1 米左右，音响强度在 65 分贝~70 分贝为度。亦可使用胎教传声器，直接放在孕妇腹壁胎儿头部的相应部位，音量的大小可以根据成人隔着手掌听到传声器中的音响强度，亦即相当于胎儿在子宫内所能听到的音响强度来调试。腹壁厚的孕妇，音量可以稍大一些；腹壁薄的孕妇，音量应适当小一些。胎教音乐的节奏宜平缓、流畅，不带歌词，乐曲的情调应温柔、甜美。但要注意千万不能把收录机直接放在孕妇腹壁上给胎儿听。在胎儿收听音乐的同时，孕妇亦应通过耳机收听带有心理诱导词的孕妇专用磁带，或选择自己喜爱的各种乐曲，并随着音乐表现的内容进行情景的联想，力求达到心旷神怡的意境，借以调节心态，增强胎教效果。

对话胎教法怀孕 20 周，胎儿的听觉功能已经完全建立。母亲的说话声不但可以传递给胎儿，而且胸腔的振动对胎儿也有一定影响。因此，孕妇要特别注意自己说话的音调、语气和用词，以便给胎儿一个良好的刺激印记。对话胎教要求父母双方共同参与，因为男性的低音是比较容易传入子宫内的，久而久之，也不失为一种良性的音波刺激。父母可以给胎儿起一个中性的乳名，如“平平”、“乐乐”等，经常呼唤之，使胎儿牢牢记住。对话的内容不宜太复杂，最好在一段时间内反复重复一两句话，以便使胎儿大脑皮层产生深刻的记忆。

抚摩胎教法婴幼儿的天性是需要爱抚。胎儿受到母亲双手轻轻地抚摩之后，亦会引起一定的条件反射，从而激发胎儿活动的积极性，形成良好的触觉刺激，通过反射性躯体蠕动，以促进大脑功能的协调发育。孕妇每晚睡觉前先排空膀胱，平卧床上，放松腹部，用双手由上至下，从右向左，轻轻地抚摩胎儿，就像在抚摩出生后的婴儿那样，每次持续 5 分钟~10 分钟。但应注意手的活动要轻柔，切忌粗暴。

触压、拍打胎教法怀孕 24 周以后，可以在孕妇腹部明显地触摸到胎儿的头、背和肢体。自此时开始，每晚可让孕妇平卧床上，放松腹部，使胎儿在“子宫内散步”、做“宫内体操”。这样反复的锻炼，可以使胎儿建立起有效的条件反射，并增强肢体肌肉的力量。经过锻炼的胎儿出生后肢体的肌肉强健，抬头、翻身、坐、爬、行走等动作都比较早。但要记住，一旦胎儿出现踢蹬不安时，便应立即停止刺激，并轻轻抚摩之，以免发生意外。

光照胎教法胎儿的视觉较其他感觉功能发育缓慢。怀孕 27 周以后胎儿的大脑才能感知外界的视觉刺激；怀孕 30 周以前，胎儿还不能凝视光源，直到怀孕 36 周，胎儿对光照刺激才能产生应答反应。因此，从怀孕 24 周开始，每天定时在胎儿觉醒时用手电筒(弱光)作为光源，照射孕妇腹壁胎头方向，每次 5 分钟左右，结束前可以连续关闭、开启手电筒数次，以利胎儿的视觉健康发育。但切忌强光照射，同时照射时间也不能过长。

胎儿大脑发育的关键性物质

胎儿大脑发达必须具备三个条件：

- 1、大脑细胞数目要多；
- 2、大脑细胞体积要大；
- 3、大脑细胞间相互连通要多。

这三点缺一不可，根据人类大脑发育的特点，脑细胞分裂活跃又分为三个时限阶段：妊娠早期、妊娠中晚期的衔接时期及出生后的三个月内。

人的大脑主要由脂类、蛋白类、糖类、维生素 B、维生素 C、维生素 E 和钙这 7 种营养成分构成。

其中脂质是胎儿大脑构成中非常重要的成分。胎脑的发育需要 60%脂质。脂质包括脂肪酸和类脂质，而类脂质主要为卵磷脂。充足的卵磷脂是宝宝大脑发育的关键。

胎脑的发育需要 35%的蛋白质，能维持和发展大脑功能，增强大脑的分析理解及思维能力。糖是大脑唯一可以利用的能源。

维生素及矿物质能增强脑细胞的功能。

没有了

孕早期—胎教的开始时期

转贴自：摇篮网点击数：82 更新时间：2005-2-12]

一、早孕反应对胎教的影响：

我们都知道，早孕反应是正常的生理现象，怀孕 3 个月后会逐渐消失。而在怀孕的前 3 个月，孕妇的生理反应，如恶心、呕吐、乏力、食欲不振等，往往影响孕妇的心情、情感与心理平衡，表现出烦躁、易怒或易激动、抱怨等情绪。而恰恰此阶段是胎教的刚刚开始阶段，又是胚胎各器官分化的关键时期（胚胎于此阶段形成）。孕妇的情绪可以通过内分泌的改变影响胎儿的发育，孕妇在怀孕早期的不愉快心情，往往可以借助母子沟通的方式而影响胚胎。因此，怀孕早期保持健康而愉快的心情是这一时期胎教的关键。

二、胎教基本原则：

胎教要从孕妇自我情绪调整和人为地对感官进行刺激两方面进行。其实，从怀孕之日起每个孕妇已经在自觉或不自觉地开始了胎教，这就是夫妇双方（尤其是孕妇）的情绪，对新生命的渴望，对饮食、起居的安排与调整。如果夫妇双方或孕妇对早孕反应过于敏感和紧张，往往会对怀孕早期的正常生理变化产生焦虑和不安，甚至反感和厌恶。这种情形非常不利于胚胎早期健康地形成，不利于胎儿的身心健康和发育。

三、胎教基本内容：

主要是进行情绪调整，对胎儿进行感官良性刺激。除了孕妇的个人情绪调整以外，我们可以按照胎儿感觉机能发育的顺序，给予胎儿适当超前的良性感官刺激，是这一时期胎教的另一个内容。怀孕 3 个月时，胎儿已具人形，对外界的压、触动作可以感应，孕妇可用轻柔的手法按摩下腹部，或在摇椅中轻轻摇动，通过羊水的震荡给予胎儿压、触觉的刺激，会促进胎儿神经系统的发育。但注意：切勿使用暴力或过于强烈的刺激。

月子病，预防治疗知多少？

为使产妇的身体尽快复原，千百年来民间一直流传着很多传统习俗。可是，你真的会坐月子么？坐月子时会有哪些产后疾病呢？让我们一起来看看吧。

生殖器官

感染发生原因

分娩后子宫内膜创面还未再生修复，加之体虚，细菌趁机侵入。

分娩后阴道外口充血，水肿或有撕裂伤。

导致后果

如果此时同房，容易发生外阴炎，阴道炎，子宫内膜炎，盆腔炎，会阴部撕裂伤，严重者引起败血症，失血性休克而危及生命。

防护对策

产前产后加强营养，充足休息以增强抵抗力。禁止性交。

泌尿道

感染发生原因

女子尿道短而直，又靠近肛门易被污染。

分娩后膀胱和输尿管肌肉暂时松弛易存残尿。

妊娠后期体内潴留的水分在分娩后主要从肾排出，增加了膀胱负担，降低了膀胱防病能力。

导致后果

引起膀胱炎，肾盂肾炎，治疗若不彻底可变成慢性泌尿系统炎症，急性感染严重者可并发败血症。

防护对策

保持会阴部清洁。

一定要在分娩后 4--6 小时内排尿。

及早下床活动有助于膀胱肌肉功能恢复。

产后每次排尿要留意是否将尿排净，以免细菌在里面繁殖。

当解尿困难时，可热敷下腹膀胱部位，听流水声音。

子宫脱垂

发生原因

由于子宫韧带和盆底肌肉在分娩后变松弛，使得子宫随体位发生位置变化，子宫沿阴道方向往下移动，形成子宫脱垂。

导致后果

产妇感到小腹下坠或腰痛。

防护对策

产后充分休息，不要长久站立，做下蹲动作，提重的东西，过早跑步，走远路。

勤更换卧床体位。

纠正便秘，慢性咳嗽等使腹压变大的情况。

俯卧，胸膝卧位可帮助子宫保持前倾位。

肛裂

发生原因

产后所进食物大多精细，缺少纤维素。

总在床上躺着不愿活动。

防护对策

吃大量蔬菜和水果。

多喝鱼汤，猪蹄汤。

不吃辛辣食物。

当便秘难解时服麻仁丸，便后温水洗肛门。

乳腺炎

发生原因

乳汁排通不畅淤积乳房内。

孕期忽视了乳头的清洁而使乳头皮肤表皮薄弱易损，应在怀 4--5 个月后常用温皂水和干而软的毛巾擦洗，以增强表皮的坚韧性，可防哺乳时破裂。

防护对策

每次喂奶前后，要用温开水洗净乳头、乳晕，保持干爽、干净。

当乳头有汗水浸渍或脏东西要及时洗掉。

每天喂奶时间要有规律，一般 3--4 小时喂一次（夜晚减少一次）应双侧房轮流哺喂。

每次喂奶尽量让婴儿吸空乳叶，如果未吸净轻轻按摩挤出，可防止局部乳汁淤滞而引发炎症。

喂奶姿势宜采取坐式或半坐式，侧卧有利于排空乳汁。

喂奶时不要让婴儿含乳头睡觉，这样容易造成切咬乳头和用力吸吮，使乳头受伤而诱发感染。

相关资料（点击下载）：

[《产妇食谱大全》](#)

[《怀孕育儿必读经典_精品资料汇总》](#)

[《完美怀孕完全知识手册》](#)

[《怀孕期注意事项详解》](#)

淘宝网热门母婴类店铺推荐				
排名	店铺名	主营产品	信用度	购买通道
1	朵朵云	孕妇装/童装/玩具/奶粉/营养品		点击此处
2	爱婴小屋	贝亲/孕妇装/童装/玩具/奶粉等		点击此处
3	QOQ 母婴	哺乳衣/孕妇装/贝亲/童装/玩具		点击此处
4	宝贝苗	喜多/伊威/明治/好奇/花王/纸尿裤		点击此处
5	格格屋	孕妇用品/童装/宝宝用品/奶粉等		点击此处
6	网美母婴生活馆	十月妈咪孕妇装/防辐射服/内衣		点击此处
7	游游轩	原装进口婴儿奶粉、辅食、用品专卖		点击此处
8	上海聪明屋	婴幼儿玩具		点击此处
9	时尚艳阳天	孕妇装/婴儿用品		点击此处
10	娜娜韩国孕妇装	潮流孕妇装		点击此处
11	蕲芜玩具专营店	各种玩具		点击此处
12	康美巴士母婴馆	婴儿玩具/孕婴用品/童装/尿裤		点击此处
13	黄大姐地垫专卖	EVA 环保地垫玩具		点击此处
14	宝贝鱼之家	木质塑料玩具/磁力棒/书包		点击此处
15	亲亲我婴童店	点读机/学习机/早教机/益智玩具		点击此处

另外免费赠送刚在淘宝买的 500 本育儿类电子书，请去
我的个人网站下载：www.fmzx.com