

实践证明，人类在幼儿时期，即大脑发育最佳时期，所受的教育是至关重要的。苏联著名科学家巴甫洛夫就曾说过：“婴儿出生后再进行教育，就已经迟了……”

贴心周到的胎教指南

珍藏版

优生胎教

宝宝，你终于来了！

小柯@主编



目录

前序：真正的胎教要从孕前开始

孕一月：宝宝，你终于来了！

1. 做好孕期胎教计划
2. 了解胎宝宝的脑部发育过程
3. 了解胎宝宝的器官发育过程
4. 准爸爸也要参与胎教
5. 充足的营养是开展胎教的物质基础
6. 语言胎教：宝宝，你终于来了

孕2月：优生胎教要点

1. 阅读优秀作品将美的体验传给胎宝宝
2. 准爸爸“情绪胎教”可让胎儿更健康
3. 借助大自然进行胎教
4. 美容、穿衣也是胎教

孕3月：优生胎教要点

1. 胎教时情商重于智商
2. 进行胎教不宜急于求成
3. 孕妈妈的情绪与胎教
4. 孕3月开始对宝宝进行语言胎教
5. 回应踢打，开展抚摸胎教

孕4月：优生胎教要点

1. 开始进行音乐胎教
2. 实施音乐胎教的注意事项
3. 开展读书胎教
4. 给胎宝宝传递安全的记忆信息
5. 给胎宝宝一个温馨和谐的家庭环境

孕5月：优生胎教要点

1. 与胎宝宝进行踢肚游戏
2. 准爸妈与胎宝宝对话胎教
3. 孕妈妈如何做好想象胎教
4. 味觉胎教
5. 嗅觉胎教

孕6月：优生胎教要点

1. 开展音乐胎教
2. 如何选择合适的胎教音乐
3. 呼唤胎教法
4. 求知胎教法
5. 色彩胎教

孕7月：优生胎教要点

1. 光照胎教
2. 对话胎教
3. 性格胎教
4. 识字胎教

孕8月：优生胎教要点

1. 进行第五次产前检查
2. 美育胎教
3. 环境胎教

孕9月：优生胎教要点

1. ”女红“胎教
2. 阅读胎教
3. 抚摸胎教

孕10月：优生胎教要点

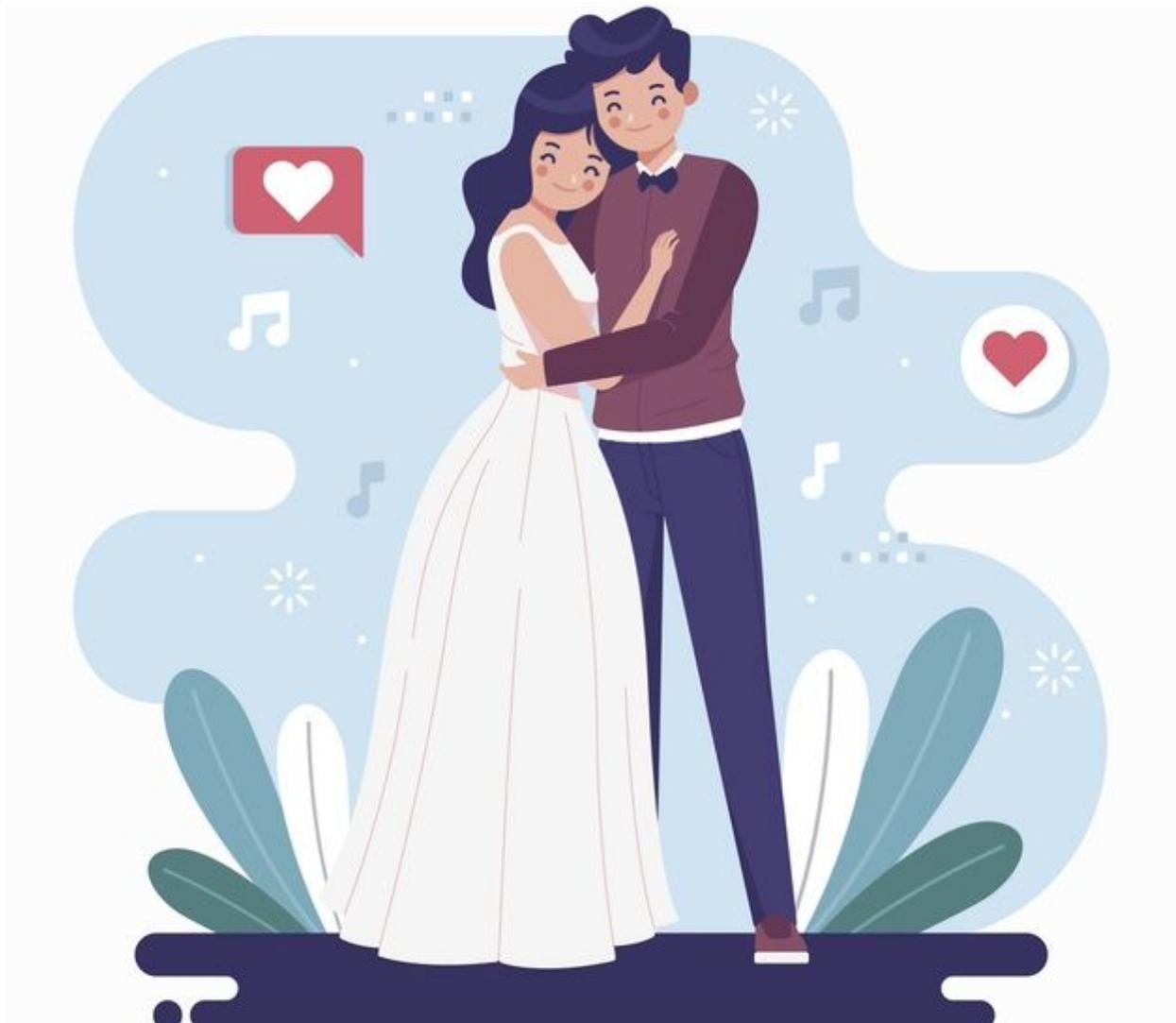
1. 臆想胎教
2. 思考胎教
3. 唱歌胎教

前序：真正的胎教要从孕前开始

胎教，源于中国古代。古人认为，胎儿在母体中能够感受孕妇情绪，受到言行的感化，所以孕妇必须谨守礼仪，给胎儿以良好的影响。在我国古代的典籍中，如西汉刘向的《列女传》、贾谊的《新书·胎教》等，都有关于胎教的论述。

实践证明，人类在幼儿时期，即大脑发育最佳时期，所受的教育是至关重要的，而胎教则是在胎儿神经系统形成过程中，所采取的培育手段，也是婴儿早期教育的开端。苏联著名科学家巴甫洛夫就曾说过：“婴儿出生后再进行教育，就已经迟了……”

胎教成功的秘诀，在于相信自己宝宝的能力和对宝宝倾注的爱心和耐心。其实，胎教的各种内容都是围绕一个目的，即输入良性信息，以确保宝宝生存的内外环境良好。这就要求备孕女性心态要好，情绪要稳定，营养要均衡。在此基础上，再给宝宝以良性感觉信息刺激，以发胎儿大脑的潜能。另外，夫妻感情和睦，定期进行保健，有病早治也是相当重要的。



真正的胎教要从孕前开始

精子和卵子结合成为受精卵，才能形成一个新的生命。而精子的发育成熟需要两个多月，为保证精子的正常发育和成熟，在受孕前3个月就得做好准备，为胎儿创造良好的发育基础。因此，胎教不单要在生命形成后进行，在生命形成以前就应该进行，一般主张从受孕前2~3个月就应开始。

备孕夫妇应进行婚前检查，了解生理功能；婚后在计划怀孕前选择理想的受孕季节和时间，保持良好的心情，避免不良因素的影响；考虑职业、工作环境对受孕和胚胎发育的影响等。孕前营养、孕前身体准备，孕前心理准备以及最佳生育时机的把握，都构成了孕前胎教的内容。

备孕夫妇良好的心理素质是优质胎教的基础

养育宝宝是夫妻双方共同的责任和义务，怀孕前的心理准备，是对夫妻双方而言的，彼此之间的关心与体谅从孕前就应该开始。精卵结合，不仅输入了父母的遗传信息，也输入了父母的心理素质信息。美好的愿望，幸福的憧憬，一片爱子之心，这无疑为精卵的结合创造了一个良好的环境，为胎教打下好的基础。

不少女性会对怀孕产生过度的紧张感，分娩的痛苦、怀孕期间的种种不便和艰辛、各种可能发生的疾病等问题都会给她们带来心理压力。而怀孕后体形的变化，产后体形是否能恢复正常等也都会引起女性的心理变化。有的甚至可能导致女性患上孕前抑郁症或产后抑郁症。因此，必须在心理上对怀孕本身和孕前的变化都做好充分的准备。

用爱的胎教来迎接宝宝

人们常常说，孩子是爱情的结晶。因此，胎教首先源于爱。父母实施胎教时必须充满爱心。母亲只有用充满爱的心灵去孕育胎儿，才能时刻关注胎儿的成长，并积极付诸行动，与胎儿进行积极的交流和沟通。

在这样一个充满爱心的孕育过程中，母亲方能深切感受到胎儿的点滴变化，体验到从未有过的母爱，让情感逐步得到升华，并能缓解和转移烦躁与不安情绪，从而产生出一种对胎儿健康成长极为重要的母子亲情。正是这种感情，给意识萌芽中的胎儿传递了一种爱的信息，为日后形成热爱生活、积极向上的优良性格打下基础。

实践证明，盼望养育子女的夫妻所生的孩子要比厌恶子女的夫妻所生的孩子强壮得多。在怀孕前母亲怀有厌弃心理，所生的孩子很多性格孤僻，不愿与人合作，社会适应能力较差，往往成为问题儿童。所以，准爸妈一定要怀着欣喜期盼的心理迎接新生命的降临，同时得到亲人的支持与关爱和家庭的温暖，这也是孕前胎教的一项重要内容。

把握受孕瞬间的胎教

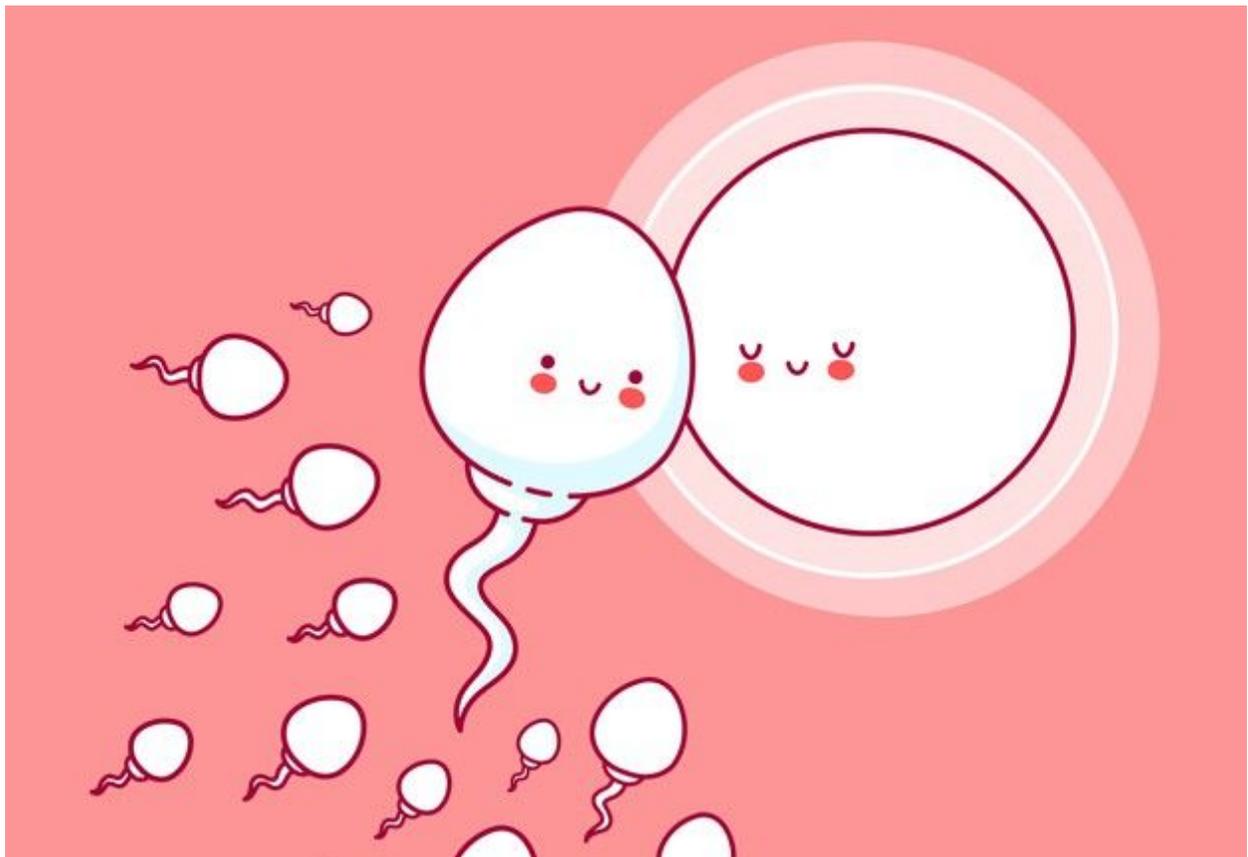
但凡父母，都希望孩子能继承父母的优点，生一个强壮、聪慧、俊美的宝宝，而受孕瞬间正是关键的时刻。

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，及情思清宁，精神闲裕”下进行。这样“得子非唯少疾，且聪慧贤明”。

因此，在你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。饭后最好夫妻单独待在一起，放上一些轻音乐，一边听音乐一边进行感情交流：可以体会对方的情感和需求，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，当夫妻双方的情感、思维和行为等方面都达到高度协调时再同房。

在同房的过程中，夫妻双方都应有良好的意念，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”，最大限度地发挥各自的潜能。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，血液中的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、最优秀的精子达到与卵子结合的目的。

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”，健康、聪明、优秀。



孕前要积极参加胎教学校

备孕女性在孕前多学一些胎教实践方法，是非常必要的，因此，备孕女性在怀孕前就可以参加“胎儿大学”，学习孕前保健知识和胎教知识，学做一个称职的准妈妈。

胎教不宜带有功利性

由于社会发展较快，人与人之间的竞争比较激烈，以致连没出生的胎儿都面临着竞争之势，由此可见胎教之必要。而胎教是一种比较特殊的教育，胎儿在宫内的学习与出生后孩子在学校所受的教育是不一样的。胎教只是为了促进胎儿的身心发育，提高胎儿的个体功能，对胎儿的心灵起到塑造、健全、完善和完美的作用。实行胎教的目的并不是说提前把孩子培育成天才，而是为了激发胎儿的内部潜力、智力、个性情感能力等。也就是说，胎教只是为了促使胎儿素质优良化，所以不应该带着功利的目的进行胎教。

孕一月: 宝宝, 你终于来了!

孕1月胎儿处于卵裂期、胚层期和肢节期, 生长速度很快, 到月末, 从一开始肉眼无法看到的受精卵已经长成为1厘米长左右的胚胎。这时如果我们注意给予宝宝适当的胎教刺激, 将有助于胎宝宝的大脑发育。

1. 做好孕期胎教计划

所谓胎教, 是指孕妈妈在怀孕期间的心理、生理状态对胎儿将来的身心、智力发展上产生的影响。我们认为母亲和胎儿是“一心同体”的, 母亲的生活如果没有规律, 胎儿当然也不会好。如果孕妈妈在准备做胎教之前, 能详细地了解孕期每个阶段的特点, 并随之做好胎教计划, 对提升胎教功效有十分重要的意义。而且, 虽然胎儿还在妈妈的肚子里, 但是他也是具备人格和天才潜力的人, 科学合理地对胎儿进行胎教, 必能促进孩子的智力和人格的发展, 从而培养出一个优质的宝宝。

2. 了解胎宝宝的脑部发育过程

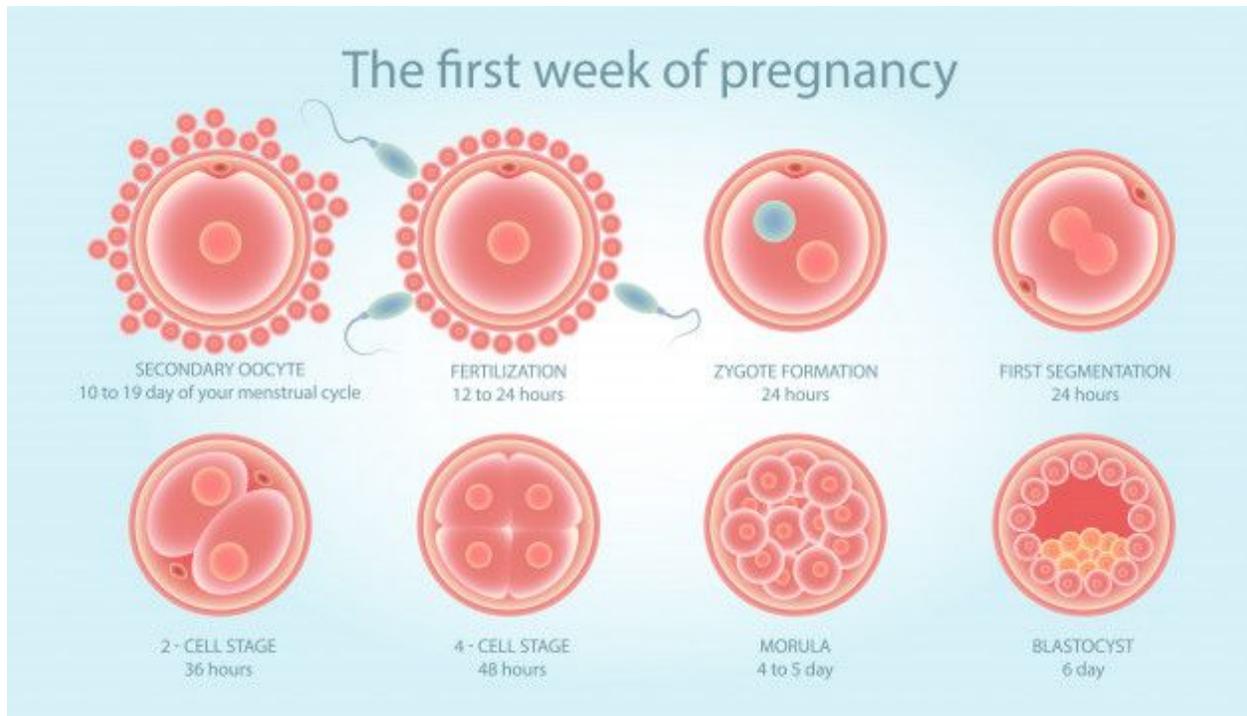
大脑是神经中枢所在地, 人的智商高低与否与大脑的发育程度密切相关。而人的脑部物质的形成时期正是胎儿时期, 约1000亿个脑神经细胞, 会在受精之后的280天里慢慢地形成。胎儿的大脑每时每刻都在发生着变化。根据胎儿大脑的发育情况, 从胎儿期开始进行系统科学的胎教是不可或缺的。以下以月份增长为顺序, 来解读腹中胎儿大脑的变化。

怀孕1个月时, 是受精卵旺盛重复分裂的时期, 脑的原形大体形成。怀孕2~3个月时 脑的各部分, 如大脑、延髓等器官逐渐分明, 脑的分化也开始进行。

怀孕4~5个月时, 脑部迅速发育, 脑部形成, 但脑的表面尚未产生皱褶。怀孕6~7个月时, 脑细胞分化逐渐形成, 表面开始产生皱褶, 接近成人的脑部构造。

怀孕8~9个月时, 胎儿的脑部发育完成。皱褶基本成形, 脑细胞几乎与成人相同。

怀孕10个月, 也就是胎儿出生时, 脑的重量约400克, 脑的神经细胞约有1000亿个。此后, 神经细胞数量不会再增加。为了传达信息, 开始髓鞘化, 神经胶质细胞开始增加, 脑部逐渐发达。



3. 了解胎宝宝的器官发育过程

健康的器官是健康身体的必备条件。胎宝宝的身体在子宫里会发育成什么样子？怎样进行胎教更有益胎儿器官的发育？下面为大家一一介绍。

怀孕1~2个月,胎宝宝听觉开始形成,接着小手、小脚以及面部器官开始出现雏形。但是,此时胎宝宝的感官功能还未形成,所有器官还只是初显雏形。怀孕3~4个月,胎宝宝的皮肤开始有感觉,随着神经元的增多,用手触碰孕妈妈的腹部,胎宝宝会蠕动起来。孕11~12周胎儿味觉发育完成,可感觉到甜、酸等多种滋味。这个月,是胎宝宝触觉、味觉的形成期。

怀孕5~6个月,胎宝宝的听觉越来越发达,听到不喜欢的声音会皱眉。18~20周开始,孕妈妈会感觉到胎动,胎宝宝也会对孕妈妈的触摸做出收缩反应。怀孕7~8个月,胎宝宝脑部的发育非常快,能认知节奏和旋律,有时还会用胎动对声音做出回应。同时还能感觉光线的明暗,对外界的刺激也越来越敏感。

怀孕9~10个月,胎宝宝几乎能对任何光线产生反应,眼睛也能灵活地眨动。随着宫内空间的相对缩小,胎动开始没那么频繁,不过此时他的器官已经发育完善。



4. 准爸爸也要参与胎教

在传统观念中，总以为胎教是孕妈妈一个人的事，但是在此我们要提醒大家一件很重要的事，那就是让准爸爸也参与到胎教中。因为根据一项研究报告指出，胎儿对男生低频率的声音比对女生高频率的声音要敏感。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和安定感，使胎儿有“被爱”的感觉。

而且，准爸爸参与胎教能让孕妈妈感觉受到重视与疼爱，胎儿也能感受到愉快的心情，日后成为一个快乐的孩子，因此准爸爸在胎教中所扮演的角色非常重要。准爸爸摸着孕妈妈的肚子和宝宝打招呼，说故事并唱歌给他听，教他简单的知识及常识等，这样对胎儿脑部的发育会有很大的帮助，胎儿也能感受到爸爸的关怀与用心。



5. 充足的营养是开展胎教的物质基础

一个新生命从受精卵开始，每一个阶段都有其独特的健康与智力价值，而营养又是胎儿整体价值及质量的基础和保障。

可以说，科学的营养胎教甚至影响到宝宝

一生的健康状况，因为它可以培养宝宝健康的饮食习惯，让宝宝从小就拥有强健体魄。

营养胎教主要包括两方面的内容。一方面是根据孕期的特点与胎儿发育的进程，合理安排蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素、水等六六大营养素，以保证母胎双方对营养的需求，另一方面，胎儿出生后的生活与饮食习惯往往带有浓浓的、母亲的影子。

由此可见，营养胎教不等于以往单纯的营养补给，局限于母胎双方吃好、长好就行了，而是涉及食物的选择与组合、进食模式与习惯的更新等方方面面，展示出整个家庭累积的饮食科学与文明的程度，特优生的概念从胎儿期延伸到孩子出生以后。

6. 语言胎教: 宝宝，你终于来了

怀孕成功了! 开始试着对肚子里小小的胎宝宝说几句开场白吧: 我最亲爱的小宝贝, 你现在好吗? 等待了这么久, 你终于来和爸爸妈妈见面了! 你知道吗, 爸爸妈妈正在为你的悄然而至激动不已, 我们的三口之家正式成立了。现在的你是不是只有小苹果籽那么大呢, 你一定要乖乖地茁壮苗成长, 爸爸妈妈会给你所需要的一切, 就这么静静地守护、陪伴着你, 我们三个将一同度过很多年、很多年的美好时光, 爸妈要见证你成长中的每一个瞬间。从现在起, 让我们一起开始这快乐的“捉迷藏”活动。



孕2月：优生胎教要点

孕2月是胚胎聘部发育的关键时期，导致胚胎发育异常和新生儿腭裂或唇裂的原因之一就是孕妈妈长期情绪过度不安或焦虑。因此，孕2月胎教的要点在于让妈妈保持豁达和轻松的心情，以保证胎宝宝健康快乐的地发育。

1. 阅读优秀作品将美的体验传给胎宝宝

我们生活的这个世界到处充满了各种各样的美，人们通过各种功能器官来享受着这一切。美，能陶冶性格，净化环境，开阔眼界，具有奇妙的魅力。怀孕初期,胎儿初步的意识萌动已经建立。根据胎儿意识的存在，通过母亲对美的感受而将美的意识传递给胎儿，也是一种有效的胎教方法。

生活中，孕妈妈可以通过看、听、体会生活中一切的美，将自己对美的感受通过神经传导输送给胎儿。如，孕妈妈要多阅读一些优秀的作品和欣赏优美的图画。孕妈妈可选择那些立意高、风格优雅、个性鲜明的作品阅读，尤其可以多选择一些中外名著阅读。孕妈妈在阅读这些文学作品时一

定要边看、边想、边体会，强化自己。对美的感受，这样胎儿才能受益。有条件的话，孕妈妈还可以看一些著名的美术作品，比如中国的山水画、西方的油画，在欣赏美术作品时，调动自己的理解力和鉴赏力，把生活中美的体验传导给胎儿。

2. 准爸爸“情绪胎教”可让胎儿更健康

专家指出，从某种意义上说，能否诞生聪明健康的小宝宝在很大程度上取决于父亲。特别是在情绪胎教中，准爸爸所起的作用非常大。而情绪胎教，是通过对孕妈妈的情绪进行调节，使之忘掉烦恼和忧虑，创造清新的氛围及和谐的心境，再通过妈妈的神经传递作用，促使胎儿的大脑得到良好的发育的一种胎教形式。

如果孕妈妈在妊娠期情绪低落，显得高度不安，孩子出生后会出现智力低下、性情乖戾、容易激动等状况。因此，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、恐惧、忧伤、焦虑等不良情绪，使其保持心情愉快，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”，给胎儿讲故事，描述每天的工作和收获，让胎儿熟悉父亲低沉而有力的声音，从而产生信赖感。



3. 借助大自然进行胎教

在我们生存的这片土地上，不管是神奇辽阔的草原，还是挺拔峻峭的高山、幽静神秘的峡谷、惊涛拍岸的河海，无不开阔着我们的胸襟，启迪着我们的思考，给我们带来美的享受和精神的升华。孕妈妈通过欣赏美丽的景色从而产生出美好的情怀，将提炼过的感受正传递给胎儿，就使得胎儿也能受到大自然的陶冶。

同时，母亲经常走进环境优美、空气质量较好的大自然中呼吸新鲜空气，也有利于胎儿的大脑发育。曾有人在动物身上做过这样的实验，把怀孕的老鼠和兔子分别放在空气不畅的箱子里，结果，这两种受试动物所生的幼息出现无脑畸形的比例非常高，这说明大脑发育需要充足的氧气，而大自然则是最好的供氧场所。

此外，大自然的色彩和风貌对促进胎儿大脑细胞和神经的发育也是十分重要的。孕妈妈可在工作之余，欣赏一些具有美的感召力的绘画、书法、雕塑以及戏剧、舞蹈、影视文艺等作品，接受美的艺术熏陶，并尽可能地多到风景优美的公园及郊外领略大自然的美，把内心的感受描述给腹内的胎儿，如：深蓝色的白云、翩翩起舞的蝴蝶、歌声悦耳的小鸟，以及沁人肺腑的花香等等。宝宝都可以通过与妈妈的“心灵感应”体会这种美的感受。

这种教育使胎儿事先拥有了朦胧美的意识，孩子出生后一般也较其他婴儿聪慧、活泼，孩子与母亲的关系也会因此而倍感亲密。因此怀孕期间通过大自然的影响对胎宝宝施加美的教育是一件非常有益的事情。



4. 美容、穿衣也是胎教

胎教是贯穿于整个孕期始终的行为，所以，孕妈妈生活本身也就是一种胎教。比如，美容、穿衣也是胎教。美丽是每一位女性所追求的，娇好的容颜会给你带来许多欢乐。

在怀孕期间，孕妈妈要将自己打扮得很漂亮，而且事实上，怀孕了，就更应精心打扮。这一方面是自娱的一种方式，对自己容颜、服装的关心会使你忘掉妊娠中不快的反应。另一方面，化妆会使你显得气色很好，自己看了，心里会舒服，别人看了，对你称许几句，你也一定会很高兴的。可见，化妆会使你保持自信，显得乐观、心情舒畅，这些良好的情绪自然会对胎儿的生长发育产生正面的影响，这也是孕妈妈在向胎儿传递美的信息。因此，美容、打扮无论对自己还是对胎儿都是很有意义的。只是在化妆的时候一定要注意，不要浓妆艳抹，那样对孕妈妈和胎儿都是不利的。

另外，在美与不美这个问题上，孕妈妈本人的气质很关键。首先孕妈妈要有良好的道德修养和高雅的情趣，见识广博，举止文雅，具有内在的美。其次是颜色明快、合适得体的孕妈妈装束，一头干净利索的头发，再加上面部恰到好处的淡妆，便会使孕妈妈显得精神焕发。仪容美的关键在于整洁，孕妈妈只要注意卫生，保持规整清洁，形象一定会大为改观的。况且，怀孕虽然使以前的体态美消失了，但你同时展现的又是另一种美。

孕3月：优生胎教要点

孕3月，是胚胎各器官分化的关键时期，到月末胎儿的雏形已经具备，非常适宜开展胎教训练。

1. 胎教时情商重于智商

胎教与未来的幼儿教育一样，不要单纯地给胎宝宝灌输知识，而要培养宝宝在未来人生中具有一种健康的心态。很多孕妈妈希望自己的孩子长得像明星一样漂亮，就天天看明星照；有的则每天听故事，希望宝宝将来出口成章；还有的天天不离古典音乐，以期孩子将来走上艺术之路……其实，对胎宝宝进行音乐启蒙教育、外语语感养成、记忆力培养等胎教，在妈妈有时间、有精力的情况下，并没有什么不好。但是，对于大多数年轻的现代家长而言，两人平时都要忙于工作，所以非常忙碌，因此，不必刻意花时间进行专门的胎教，只要在平时的生活中保持平和愉悦的心态就好。伴侣双方要配合，给肚子里的宝宝创造一个良好的氛围，让宝宝生活在充满爱与信任的世界里。

建议年轻的准爸妈们，在繁忙的工作之余，尽量多地创造两人与腹中宝宝在一起的时间，多和宝宝说说话，告诉他你们有多爱他。你们一起讨论开心的话题时不妨也让宝宝加入进来。伴侣间尤其要有“退一步海阔天空、忍一忍风平浪静”的相互体谅、相互谦让的精神，尽量给宝宝创造一个和谐的氛围。还有，工作忙碌的母亲，要时常与宝宝对话，告诉他你现在工作的重要性和必要性，得到宝宝的理解。这样的心理培养有利于宝宝情商的培养，有助于宝宝在未来竞争社会中为人处世方法的培养。

2. 进行胎教不宜急于求成

胎教没有造就神童的例子很多，但是若说胎教毫无作用、失败的例子还极少见到。不过有些情况也引起了有关专家的重视。

比如，有的胎儿经过对话胎教后，虽然聪明活泼，但精力过盛，总是不爱睡觉。原来是孕妈妈每日抽空就将胎教器置于腹部，有时却因太疲劳很快入睡了，胎教器却仍不断在刺激着胎儿所致。其实，这种总认为胎教多多益善，其实是操之过急的做法，有可能干扰胎儿的生物钟，以致孩子出生后显得过分活跃。

因此，准确点说，无论哪种胎教方法，都有适宜的刺激方法，存在定时定量的问题。要生一个健康、聪明的孩子，不要急于求成，而要选择最佳的方案进行科学胎教。而科学的胎教需要父母对胎教有正确的认识，要学习相应的知识、技能，用科学的方法进行，并按自然的发展规律，按胎儿

的月龄及每个胎儿的发展水平进行相应的胎教。做到不放弃施教的时机，也不过度人为干预。在自然和谐中有计划地进行胎教，才可能获得最大的效果。

3. 孕妈妈的情绪与胎教

孕妈妈的情绪如何，既关系到自身的健康，也关系到下一代的生长发育。孕妈妈过度不安，肾上腺素分泌增加，可能发生滞产或产后大出血、难产率增高等情况。因此，准爸妈至少在怀孕期间要保持健康、良好的情绪。

首先，孕妈妈要有意识地提高自身的修养，要学会处理生活中发生的大大小的矛盾，对一些无足轻重的事情，不要过分认真和计较，尤其不应该多疑，尽量减少对家里其他人的误解。即使遇到什么不快乐的事情，也要大度一些，应该学会多做一些自我安慰，这样，情绪就不容易受到影响而波动了。当孕妈妈处于心情舒适的状态时，腹中的胎儿也一样能感受得到。当他能感到舒适、愉悦的时候，心灵便获得发展。

同时，父亲的责任是情绪胎教的关键因素。孕期，家人的关心和体贴，对孕妈妈而言更为重要。丈夫要尽可能创造和谐、欢乐的生活气氛，夫妻之间要多交流、多理解，尤其是发生不愉快事情的时候，丈夫要多从积极的方面开导孕妈妈，避免孕妈妈受到不良刺激。



4. 孕3月开始对宝宝进行语言胎教

语言胎教是指根据胎宝宝具有的记忆力，对宝宝进行语言训练的方法。对胎宝宝实施语言胎教很多人感到不可思议，认为胎宝宝既不会思考也不会说话，根本无法接受语言信息。其实，语言胎教是一种行之有效的胎教方法，它的训练基础并不是建立在胎宝宝说话的基础上，而是建立在胎

宝宝具有记忆的科学基础上。

对于胎宝宝有记忆的说法，我国宋代名医陈自明在《妇人大全良方》中就说过“子在腹中，随母听闻”。国内外不少专家、学者对此也做过许多深入研究。一所宝宝教育研究中心曾对“腹中宝宝的大脑功能会被强化吗”这一课题进行了研究，结果表明，宝宝在子宫中通过胎盘接受母体的养分和信息，胎脑细胞在分化、成熟的过程中会不断接受母体神经信息的调节和训练。研究结果证实了，胎宝宝对外界有意识的刺激行为的感知体验，将会储存在它的记忆中。

这说明了这样一个问题，一个小生命在胎宝宝期就已经具备了语言学习的能力。根据胎宝宝这种潜在的能力，只要母亲不失时机地对其进行认真、耐心的语言训练，那么等到宝宝出生后听力、记忆力、观察力、思维能力和语言表达能力方面将会大大超过未经语言训练的宝宝。这项训练一般从孕3月即可开始。

5. 回应踢打,开展抚摸胎教

到怀孕第三个月，孕妈妈身体已渐渐能适应怀孕后带来的种种变化，心理上也慢慢接受怀孕的事实。这时，胎儿也在母亲日臻成熟的身心教育中一天天长大。从受精卵到现在，胎儿的人类特征越来越明显，脑、胃、肠、肺、肝、肾脏等重要器官已经开始活动，因此现在的胎儿已能算是一个“人”了。

怀孕3个月时，胎儿已具人形，对外界的压、触动作可以感应到，准爸爸和孕妈妈可用轻柔的手法按摩下腹部，或在摇椅中轻轻摇动身体，通过羊水的震荡给予胎儿压、触的刺激，会促进胎儿神经系统的发育。但注意切勿使用暴力或给予过于强烈的刺激。

有一种说法认为，胎儿大部分时间都是在睡眠中度过的，就连大小便也可以闭着完成。而且胎儿动的时候可能只是伸个懒腰或换个睡姿，如果妈妈这时拍打胎儿，则可能导致胎儿烦躁不安，并不能起到胎教作用。但医学研究和B超等检查却发现，胎儿踢踢打打的时候是清醒的，因见此这时如果妈妈给些回应，如轻轻抚摸、轻拍腹部，是可以达到和胎儿交流，使其得到愉悦的感觉这种目的的，这就像婴幼儿都喜欢受到大人的抚摸一样。

孕4月：优生胎教要点

在这个月中，胎宝宝的神经系统、感觉系统开始变得发达，细小肌肉开始会动，头部可左右摆动，开始有吸吮手指的动作。

此阶段的胎宝宝对抚触的敏感度和1岁孩子一样，同时，他对声音尤其是音乐也会有反应。

1. 开始进行音乐胎教

音乐胎教是指通过音乐对母体和胎儿共同施教的过程。在生理作用方面，音乐胎教是通过悦情人的音响效果对孕妈妈和胎儿听觉神经器官的刺激引起大脑细胞的兴奋，改变下丘脑递质的释放，

促使母体分泌出一些有益于健康的激素如醇、乙酰胆碱等，使身体保持极佳状态，促进腹中的胎儿健康成长的。在心理作用上，音乐胎教能使孕妈妈心旷神怡，浮想联翩，从而改善不良情绪，产生良好的心境，并将这种信息传递给腹中的胎儿，使其深受感染。

研究表明，胎儿在母亲肚子里长到4个月大时就有了听力；长到6个月时胎儿的听力就发育得接近成人了。这时候开展音乐胎教，能刺激胎儿的听觉器官成长。音乐的神奇之处就是能造成各种生理、心理效应。每个人在听自己喜欢的音乐时都能激起幻想，从而让心灵得到安慰或愉悦，这对胎宝宝也一样。孕妈妈在胎教音乐时，除了感到心旷神怡外，音乐还会激发神经系统，产生神经介质，并随着血液循环渐渐进入胎盘，直至送到胎宝宝大脑的相应部位，促进其大脑的发育。

因此，以前在房间内播放的似有似无的音乐，现在可以有目的地放给胎宝宝听了，听音乐时孕妈妈也可以轻轻地抚摸腹部，同时把音乐描述的场景讲给宝宝听。



2. 实施音乐胎教的注意事项

音乐胎教是当下非常流行的胎教方式，很多父母都认为这种方法好处多多。但是，如果进行音乐胎教的方法不当，也可能对胎儿造成危害，准爸妈要特别注意。

首先，进行音乐胎教时，切忌将传声器贴在腹部进行胎教，这会伤害胎儿的听力。因为4个月胎儿的耳蜗虽说发育趋于成熟，但内耳基底膜上面的短纤维极为娇嫩，当受到高频声音的刺激后，

很容易遭到损伤。轻者，婴儿出生后可能听到说话声，却听不见高频的声音；重者将会给小宝宝造成一生无法挽回的听力损害。因此，进行音乐胎教时千万不能将传声器贴在腹部进行胎教。

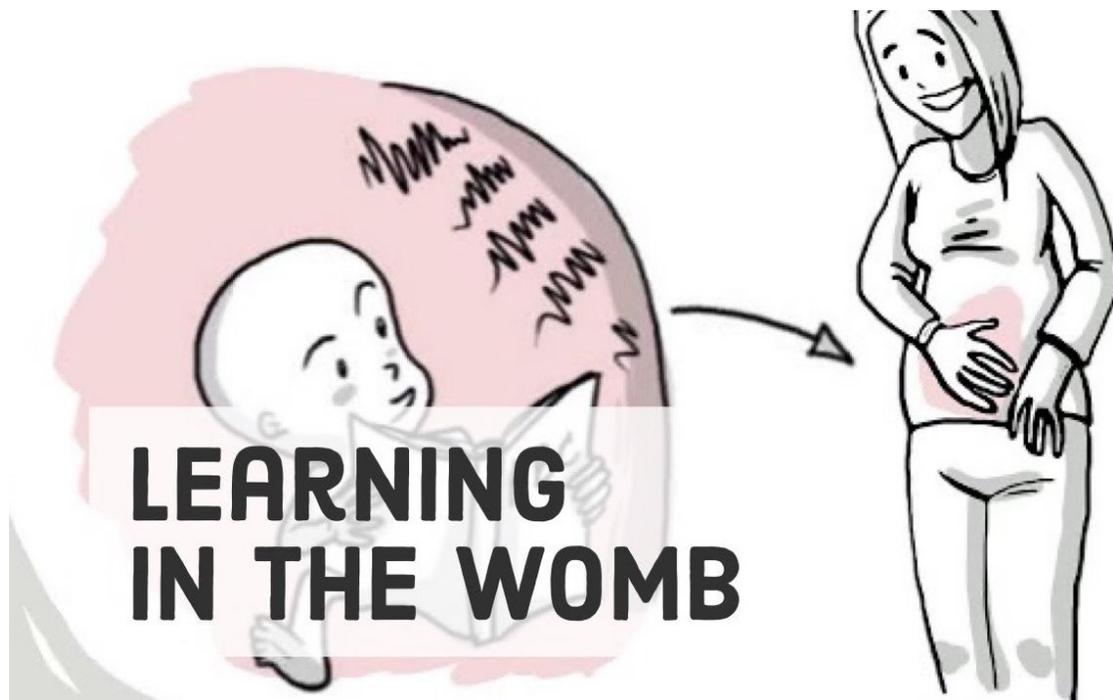
其次，立体音乐危害更大。孕4月，胎儿的听觉器官正处在发育阶段，对声音刺激的敏感性很强，很容易发生听觉疲劳。有资料表明，人长时间处于高频立体音乐的刺激中，易患“高频听觉损失症”，表现为血压升高、心跳呼吸加快、肌肉紧张、出汗、内分泌及胃肠功能紊乱等。对胎儿而言，立体声则有致畸作用，或使胎儿宫内发育迟缓，使胚胎死亡率增加。据美国、日本等国的流行病学调查显示，生活在高噪声区的人，其不育症和后代的先天性畸形的发生率远高于低噪声区。因此，胎儿不宜长时间听节奏明快、优美动听的立体声音乐，更不要将耳机直接放置在腹部让胎儿听音乐，以防对胎儿听力器官造成危害。

3. 开展读书胎教

书籍是人类进步的阶梯，对胎宝宝也不例外。大多数人只是将听音乐作为胎教的手段，却很少有准爸爸、孕妈妈想到过要给肚子里的宝宝读上一段好听的故事。

其实，对胎儿来说，母亲的说话声和母亲的情绪变化，要比音乐对其影响更大，因此，如果母亲本人是个爱读书的人，在孕期以读书作为胎教的方式，那么对母子双方都是一件十分有益的事。胎教阅读，可由丈夫大声读给妻子听，这会安定孕妈妈的情绪，同时又起到了增进夫妻感情的作用。

适合孕妈妈阅读的书籍，在选择上没有年龄段的限制，在体裁上也可以丰富多样，不拘泥任何一种形式，但总的来说，应当是能让心情安逸、陶冶情操、带来美好感受的读物；最好是可以激起母爱、唤起女性温柔情感的作品。



4. 给胎宝宝传递安全的记忆信息

研究证明，胎儿在子宫内就能通过胎盘接受母体神经反射传递的信息，使脑细胞在分化、成熟过程中不断接受母体神经信息的调节与训练，迅速增大记忆储存，并开始引导行为的发展。

有人做过这样的实验；在医院产科的婴儿室播放有关母亲子宫内血液流动及心脏搏动声音的录音，发现正在哭泣的新生儿很快就能安静下来，显得情绪稳定，饮食、睡眠情况变好，而且体重迅速增加。这是因为胎儿在母亲的子宫中早已熟悉母亲的心音，一听到这种声音就感到安全亲切。

既然胎儿有记忆能力，那么孕妈妈就应设法开发胎儿的记忆力，良好的、积极的、健康的、真善美的信息及时传递给胎儿，让他输入脑子里，受用一生。

5. 给胎宝宝一个温馨和谐的家庭环境

除了直接实施胎教外,家庭环境也往往能起到胎教的效果,影响胎宝宝的生长发育。如果家庭纷争不断,那么胎宝宝自然就会接收一些不良的信息,他的情绪和性格也会随之受到影响。

家人间发生磕磕碰碰的事在所难免,但为了宝宝,年轻的孕妈妈和准爸爸应该学会控制自己的情绪,相互谅解,尽量避免发生正面冲突。由于身材变形、身体不适或者对生育的恐惧等一系列的原因,不少孕妈妈在怀孕期间情绪非常不稳定,所以此时准爸爸更应该付出耐心和爱心来关怀呵护自己的妻子。

如果两人的意见发生分歧,那么在争辩过程中应尽量降低音量,这样做,一方面可以避免两人的火气不断升级,使纷争尽早结束;另一方面也能让腹中胎宝宝的情绪不至于受到太大的影响。

孕5月：优生胎教要点

这个月胎宝宝已具备听、嗅的能力感知能力也在加强,可以学习更多的东西了。因此,各种胎教内容也应相对均衡。

1. 与胎宝宝进行踢肚游戏

在孕5月,大部分胎儿开始出现胎动。当出现胎动时用手轻轻抚摸腹部,胎儿一般会有收缩的反应,常做触觉胎教,能丰富胎儿的感性认识。

当胎宝宝开始踢孕妈妈肚子时,孕妈妈可以轻轻拍打被踢的部位,然后等待胎儿第二次踢肚。通常1~2分钟后胎宝宝会再踢,这时再轻拍几下然后停下来。待宝宝再次踢肚的时候,孕妈妈可更换拍的部位,胎宝宝会向你改变的地方去踢,但应注意改变的位置不要离胎宝宝一开始踢的地方太远。这种游戏每天进行2次,每次可玩几分钟。

据专家测定,经过这种胎教的胎宝宝出生后,学习站立和走路都会快些,动作也较灵敏,而且不爱啼哭。但需注意的是,有习惯性流产、早产史及早期宫缩的孕妈妈不宜进行这个练习。

2. 准爸妈与胎宝宝对话胎教

这一时期胎儿的听觉更加发达,如听到令人讨厌的声音,胎儿也会皱眉头。胎儿平均5个月大后能够本能地区分出爸爸和妈妈的声音,还能听到孕妈妈的心跳声,此时孕妈妈可以对腹中的胎儿说话,同时夫妻亲密地交流可以让胎儿有一种幸福感。

对话的内容则不限。可以问候对方,可以聊天,可以讲故事,以简单、轻松、明快为原则。例如早晨起床前轻抚腹部,说声:“宝宝,早上好。”最好每次都以相同的词句开头和结尾,这样循环往复,不断强化,胎教效果比较好。

随着妊娠的进展，每天还可适当增加对话次数。可以围绕父母亲的生活内容，依次教给胎儿周围的每一种新鲜事物，把所看到、所感觉到的东西对胎儿仔细说明，把美好的感觉传授给胎儿。

还需要提醒大家，由于胎儿还不具备对世界的认识，不知道谈话的内容，只知道声音的波长频率，而且，他并不是完全用耳朵听，而是用他的大脑来感觉，接受着母体的感情，所以在与胎儿对

话时，孕妈妈要使自己的精神和全身的肌肉放松，精力集中，呼吸顺畅，排除杂念，心中只想着腹中的宝宝，把胎儿当成一个站在你面前的活生生的孩子，这样才能收到预期的效果。



3. 孕妈妈如何做好想象胎教

作为人类，我们心中美好的愿望，能在我们的言行、举止和生命中表现出来。孕妈妈正因为先有了怀孕的愿望，然后才有了生命生长的可能。从胎教的角度来看，孕妈妈的想象力也是非同小可的，它能通过意念构成胎教的重要因素，转化渗透在胎儿的身心感受之中，影响着胎儿成长的过程。

想象胎教要求，从受孕开始，孕妈妈就应该设计孩子的形象，把美好的愿望具体化、形象化，想象着孩子应具有什么样的面貌、什么样的性格、什么样的气质等。你可以常常看一些你所喜欢的儿童画和照片。仔细观察你们夫妻双方，以及双方父母的相貌特点，取其长处进行综合，在头脑中形成一个清晰的印象，并反复进行描绘。对于全面综合起来的具体形象，以“就是这样一个孩子”的坚定信念在心底默默地呼唤，使之与腹内的胎儿同化。久而久之，你所希望的东西潜移默化地变成了胎教，就会为胎儿所接受。

4. 味觉胎教

经法国国家科学研究中心的专家研究发现，婴儿的味觉是在其母亲怀孕期间养成的，孕妈妈妊娠期间所吃食物的味道对胎儿味觉的形成和喜好有很大影响。在实验中，一组孕妈妈在妊娠期间常吃带茴香味道的食物，她们所生婴儿一出生就被茴香的味道所吸引，4天后更有喜好茴香味的表现。另一组孕妈妈在妊娠期间不吃带茴香味道的食物，她们的婴儿在4天后反应更加强烈。研究专家认为，这一研究成果将对胎儿在母亲腹中养成对某些健康食品的喜好，对其未来发育成长有积极意义。

可见，在胎儿味觉快速发展的孕中期，进行味觉胎教是非常有必要且有益处的。这也就要求孕妈妈在孕期过程中，应养成良好的饮食习惯，不偏食，不暴饮暴食，多品尝品种繁多营养丰富的食品，以促进胎宝宝味觉的发育。



5. 嗅觉胎教

胎宝宝的鼻子早在妊娠第2个月就开始发育了，到了第5个月，胎宝宝的嗅觉功能得到进一步发展。在孕中期进行嗅觉胎教，可以刺激胎儿的嗅觉发育，并进一步促进大脑的发育。不过由于胎宝宝被羊水所包围，所以他虽然已经具备了嗅觉，却无法一展身手，其嗅觉功能发展还是依赖于母体给他的刺激。

进行嗅觉胎教是指通过孕妈妈闻到好闻的味道，将这种感受传给胎儿，从而促进胎儿嗅觉发育的方法。嗅觉胎教的方法有很多，欣赏大自然美景、芳香疗法、沐浴和饮花草茶等方法都可以算作嗅觉胎教。比如，大自然中新鲜的空气中负离子丰富，通过嗅觉传递给胎儿，就能促进多种神经传达物质的合成，有益于大脑的发育。此外，新鲜的氧气还有助于母体的血液循环。需要注意的是，孕妈妈在采用芳香疗法、沐浴和饮花草茶等方法进行嗅觉胎教时，应当选择使用安全的香精油和花草种类，并要熟知其安全用量，而后再进行尝试。

孕6月

进入孕6月，胎宝宝的各种器官发育都接近成熟，尤其是听力。所以音乐、语言胎教仍是胎教的主要方式。

1. 开展音乐胎教

怀孕4个月以后胎儿就有了听力，尤其是孕6个月后，胎儿的听力几乎和成人接近，是开展音乐胎教的最有效的阶段。进行音乐胎教时，准爸妈不要局限在只能使用专业胎教设备的方法来实施。

像孕妈妈每天哼唱几首歌、每天多次欣赏音乐、为胎宝宝播放音乐等都属于确实有效的音乐胎教法。

不过需要注意的是，开展音乐胎教必须要根据胎宝宝的听觉器官的发育情况，进行有针对性的且有规律的练习。孕早期，宝宝的听觉器官开始发育，这时孕妈妈可以选择轻松愉快、诙谐有趣的音乐，帮助消除早孕的烦恼与不适，以获得最佳的孕期心情；孕4月时，胎宝宝已具备听力，进行音乐胎教时可以选择孕妈妈休息或吃饭时进行，在临睡前有胎动的情况下做更合适，每天两次，每次10~15分钟。孕6月胎宝宝听觉器官已经完全发育，这时胎教音乐内容可以更丰富些，可增加一些轻松活泼、稍快节奏的乐曲，妈妈与宝宝互动，可以边做家务边听。孕晚期时，宝宝的听觉已经接近成人了，孕妈妈可能因为生产的来临而紧张焦虑，这时就应选择柔和舒缓、充满希望的乐曲，半躺在躺椅上在床上听。



2. 如何选择合适的胎教音乐

虽说音乐胎教好处多多，但如果作为音乐胎教的主要工具音乐乐曲选得不恰当，也有可能对孕妈妈和胎宝宝产生不好的影响。在选胎教音乐乐曲时，准爸妈除了按照自己的性格特点选择外，也不能忽视以下注意事项。

首先，选择胎教音乐不能以优美作为唯一标准。作为胎教音乐，除了优美动听外，还要求其在频率、节奏、力度和频响范围等方面，应尽可能与宫内胎音合拍，这样才能起到刺激胎宝宝听力发育的作用。如果音乐的频率过高，很可能会损害胎儿内耳螺旋器基底膜，使其出生后听不到高频声音。而节奏过强、力度过大的音乐，则会导致胎宝宝听力下降。因此，选作胎教音乐的乐曲，

应先经医学、声学测试，符合听觉生理学的要求。在选购“胎教”音乐乐曲时，标准不是听一听音乐是否好听，而是看它是否经过了医学、声学的测试。只有完全符合听觉生理要求的胎教音乐乐曲，才能真正起到开发智力、促进健康的作用。

其次，胎教音乐忌用高频声音。为了避免高频声音对胎儿的伤害，胎教音乐中2000赫兹以上的高频声音应低到听不到的程度，这样才能对胎儿比较安全。在国内市场上出售的胎教音乐乐曲，经随机抽查表明，11种胎教音乐乐曲中竟有9种不合格，有的音频最高达到5000赫兹以上，这对胎儿的健康是有害无益的，会损伤胎儿的大脑和听觉等。国内已有报道使用从市场购买的劣质胎教音乐磁带进行胎教，结果“教”出失聪宝宝的例子。这已说明不合格的胎教音乐磁带会对胎儿造成危害。故在选购胎教磁带时应慎重，最好请专业人员帮助选购。

此外，在选到合适的音乐后，还要慎重选择音乐胎教所使用的播放设备。由于胎儿耳蜗发育不完全，某些对成年人无害的声音也很可能伤害到胎宝宝幼小的耳朵。现有的研究结果认为，给胎儿

听到音乐强度最好不要超过60分贝，频率不要超过2000赫兹。因此，在进行音乐胎教时，最好不要使用传声器，并尽量地降低噪声。

3. 呼唤胎教法

进入孕6月，胎儿的听力已经完全发育，这时胎儿不仅具有听的能力，还具有辨别各种声音并能做出相应反应的能力。可以先给孩子取个名字，父母每当和胎儿进行语言沟通时，先呼唤他的名字。这样在准妈妈与胎宝宝的对话过程中，胎儿能够通过听觉感受到来自父母亲切的呼唤，增进彼此生理上的沟通和感情上的联系，对胎儿的身心发育是很

因此，准妈妈无论多忙多累，在孕期都应该养成与胎宝宝对话的习惯。尤其是从孕6月开始，准妈妈应每天与胎儿进行对话，先呼唤他的名字，然后给他阅读一段优美的故事，或唱一段儿歌，或向宝宝倾诉爱意。这样宝宝出生后再接触这种熟悉的呼唤，就会产生一种特殊的安全感。

4. 求知胎教法

孕中期是胎宝宝大面发育的高速时期，孕妈妈一定要以身作则，保持旺盛的求知欲，使胎宝宝不断接受刺激，促使大脑神经和细胞的发育。孕妈妈与胎宝宝中间有着神奇的信息传递，胎宝宝能随时感知母亲的思想。如果怀孕时能够感知母亲既不思考也不学习，对他(她)的大脑发育将极为不利。

孕妈妈一定要勤于动脑，读一本好书，看一篇好的文章，使精神上获得一次净化，还能让人心情开朗，精神振奋，同时，也能对深居腹中的胎儿起到潜移默化的渗透作用。有条件的话，孕妈妈可以看一些美术作品，去美术馆也是不错的主意。在孕妈妈理解和鉴赏的过程中，美的体验同时也传达给了腹中的宝宝。

5. 色彩胎教

色彩对人的视觉影响最大，而且是人的第一感觉。现在人们已认识到色彩能影响人的精神和情绪。它作为一种外界的刺激，通过人的视觉带来不同的感受，使人产生某种精神作用。精神上感到愉快还是忧郁，常与色彩的视力感觉有直接的关系。可以说，使人不舒服的色彩如同噪声一样，令人烦躁不安；而协调的色彩则是一种美的享受。

一般说来，红色使人激动、兴奋，能鼓舞人们的斗志；黄色明快、灿烂，使人感到温暖；绿色清新、宁静，给人以希望；蓝色给人的印象是宁静、凉爽；白色使人感到干净、明快；粉红色和嫩绿色则象征着春天，使人充满活力。

正因此，人类利用不同的色彩的功能服务于人的不同精神要求已经有很长的历史，如中世纪哥特式的教堂，室内丰富的色彩变化，使人感到神圣和神秘；医院病房多选用浅绿色和淡蓝色，显得很安静、淡雅，给人一种宁静柔和的感觉；现代餐厅则多选橘黄色，使人一进去就感到胃口大开。由此胎教学说也引进了色彩理论。

孕妈妈由于阴血聚以养胎，多产生阴血虚，阳气胜，往往火气大，烦躁易怒，所以要有意识地使孕妈妈接触一些偏冷的色彩，如绿色、蓝色、白色等，以调节情绪，使孕妈妈保持淡泊宁静的胎教心境，使腹内的胎儿也随之平和地健康成长。孕期不宜多接触红、黑、灰等色，以免产生烦躁、恐惧及悲伤的心理，进而影响胎儿的健康成长。因此，为了胎儿的健康，孕妈妈在孕期接触时应多加注意。

孕7月

孕7月，宝宝的脑部日渐发达，可以控制身体的各项功能。他的神经系统、感觉系统有了明显的进步，眼睛对光线的明暗非常敏感，甚至能躲避强光了。除此之外，嗅觉与触觉也很发达。针对宝宝的发育特点，孕7月主要需要关注以下胎教方式与方法。

1. 光照胎教

孕7月，胎宝宝初步形成的视觉皮质已能接受通过眼睛传达的信号，能够区分外部的明暗，并能间接体验孕妈妈的视觉感受。胎儿的脑神经已经发达起来，具有了思维、感觉和记忆功能。此时，通过外界光照，可以促进胎儿视网膜光感受细胞的功能尽早完善。

光照胎教最好从怀孕24周开始实施，早期可给予适度刺激。由于通过产前检查已经知道了胎儿头部的方位，所以孕妈妈每天可定时在胎儿觉醒时用手电筒(弱光)作为光源，照在自己腹部胎头的方向，每次5分钟左右。胎儿看到光线，会转头、眨眼。为了让胎儿适应光的变化，结束前可连续关闭、开启手电筒数次，以利胎儿的视觉健康发育。定时地进行光照刺激，还可以训练胎儿昼夜节律，即夜间睡眠，白天觉醒，促进胎儿视觉功能及大脑的健康发育。

胎教完毕后，孕妈妈还应注意把自身的感受详细地记录下来，如胎动的变化是增加还是减少，是大动还是小动，是肢体动还是躯体动。通过一段时间的训练和记录，孕妈妈就可以总结一下胎宝宝对刺激建立的特定反应了。

2. 对话胎教

孕妈妈讲话的声音对胎宝宝有很好的情绪安抚作用，因此，孕妈妈要多和胎宝宝说话，通过许多有趣的胎教游戏，增加与胎宝宝的互动。

在日常生活中，孕妈妈可以随时用温柔的声音，向胎宝宝“介绍”亲朋好友，告诉他大家都很喜欢他。胎宝宝若经常听到孕妈妈的声音，出生后，对妈妈所说的话会有安全感，孕妈妈对胎宝宝的爱，可以通过声音，在孕期表达出来。

对话胎教从来都需要准爸爸参与，爸爸浑厚的低音更容易传达到子宫内部，久而久之对胎宝宝而言也是一种良好的语言刺激。



3. 性格胎教

在孕妈妈孕育宝宝的过程中，胎宝宝的格、气质等已经开始萌芽，对于各种情感态度也有一定的认知。在孕妈妈子宫这个“城堡”里，孕妈妈的各种情绪变化，甚至细微的变化胎宝宝都会有一定的感觉，并出现各种反应。有专门观察新生儿反应的研究指出，在出生后，各个新生儿就会表现出不同的个性：有的宝宝不停地哭泣；有的宝宝喜欢看着人笑；有的宝宝会不停地动来动去，手舞足蹈；有的宝宝在安抚下很快就会安静；有的宝宝对声音很敏感，在有声响的环境中不能入睡。每个宝宝都有着自己的性格表现。

根据现代医学的研究成果显示，孕妈妈在整个怀孕的过程中，无论是所处环境还是自身健康状况、情绪、心理和生活方式等等，都会对胎宝宝造成影响，尤其是孕妈妈的心理和情绪的变化，会直接影响胎宝宝性格的形成。所以，父母应该重视孕妈妈情绪的调整，培养优质健康的宝宝。

在孕妈妈的子宫里,胎宝宝会感受到温暖和安全感,这样宝宝也会变得温和善良。胎宝宝在孕妈妈的肚子里如果感受到家人的疼爱和生活的幸福,会让胎宝宝在潜意识中对生活充满希望和热爱,会体会到生活中的快乐,形成外向、乐观、积极、果断的性格。这对宝宝日后的身心成长是很重要的基础。

而如果胎宝宝在孕妈妈的肚子里感受到的不是美好的意识,而是爸爸妈妈经常争吵,家庭氛围不佳,甚至是孕妈妈并不真心喜欢胎宝宝,有厌烦等负面情绪,这些负面的、不良的情绪会直接影响到胎宝宝的内分泌激素发生变化,这样胎宝宝在出生后可能会形成冷漠、自私、自卑、懦弱等性格,不利于宝宝的成长。所以,现在的优生专家在孕妈妈的情绪会影响到胎宝宝的成长这个问题上是有着一致的认知的。

4. 识字胎教

教胎儿识字也是一种行之有效的胎教方法。虽然这种方法至今仍没有令人满意的科学验证,但这种方法起码对于集中孕妈妈注意力,使其通过眼、耳、口、手等器官的刺激,专注、认真地观察、讲解和学习,对胎儿起到潜移默化的影响,则得到了一致的认同。

识字的具体操作方法是:首先,制作一些卡片,把数字和一些笔画简单、容易记忆的字制成颜色鲜艳的卡片,卡片的底色与卡片上的字分别采用对比度鲜明不同颜色,如黑和白,红和绿等。总之,应鲜明醒目,一目了然。其次,训练时母亲应全神贯注,两眼平视卡片上的文字,边念,一边用手沿着字的轮廓反复描画。

孕8月

进入孕晚期,此时胎宝宝已经基本发育但重要的是准爸妈能够坚持下去。

1. 进行第五次产前检查

怀孕晚期,孕妈妈的身体变得越来越沉重笨拙,导致许多孕妈妈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,而且影响孕妈妈的身体健康,为生产做准备。

胎教的方法很多,从始至终坚持才是关键。我们有理由相信,每位父母都会为了自己的孩子付出爱、耐心与时间,别人能做到的事情,你们也一定能做到。



孕妈妈在孕晚期最好不要轻易放弃自己的运动方式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。

2. 美育胎教

到了这个月份，胎儿初步的意识萌动已经建立，所以，对胎儿心智发展的训练可以较抽象、较立体的美育胎教法为主。美育胎教要求孕母通过看、听、体会生活中一切美的事物，将自己的美的感受通过神经传导输送给胎儿。

看，主要是指阅读一些优秀的作品和欣赏优美的图画。孕妈妈在阅读这些文学作品时一定要边看、边思，强化自己对美的感受，这样胎儿才能受益。

听，主要是指听音乐，这时孕母在欣赏音乐时，可选择一些、主题鲜明、意境饱满的作品，它们能促使人们美好情怀的涌动，也有利于胎儿的心智成长。

体会，指贯穿看、听活动中的一切感受和领悟。孕妈妈在这个阶段也要适度走动，可到空气质量较好的大自然中去欣赏大自然的美景，孕妈妈通过欣赏美丽的景色从而产生出美好的情怀也能让胎儿得到美的感受，这样也是一种不错的胎教。

3. 环境胎教

良好的环境不仅可以使孕妈妈心情舒畅、身心放松，而且能促进胎儿的成长发育。

(1)美化居室环境

居室环境对于孕妈妈是非常重要的，最基本的要求是要使居室整洁雅观。孕妈妈可以购买一些精美的装饰品、喂养一些漂亮的小鱼等，这些都能够陶冶孕妈妈的情操。

其次，可以在居全的墙壁上悬挂一些活泼可爱的婴幼儿画片或照片，他们可爱的形象会使孕妈妈产生许多美好的遐想，形成良好的心理状态。或悬挂一些景象壮观的油画，它不仅能增加居室的自然色彩，而且能使人的视野开阔。还可以在居室悬挂一些清秀隽永的书法作品，时时欣赏，以陶冶性情。因为书法作品的内容常常是令人深思的名句，从中不仅能欣赏字体的美，更能感到有一种使人健康向上、给人以鼓舞和力量的作用在时时激励自己。

另外，可以对居室进行绿化装饰，且应以轻松、温柔的格调为主，不宜大红大紫，花香也不宜太浓。孕妈妈处在温柔雅致的房屋里，一定会有舒适轻松的感觉。

(2)感受室外美丽的风光

孕妈妈如果一味地在屋里问着，对自身的身心 and 胎儿的生长都是不利的。所以，孕妈妈要经常到空气清新、风景秀丽的地方游览，多看看美丽的花草，以调节情趣，这样可使孕妈妈心情舒畅，体内各系统功长环境。

孕9月

孕9月，孕妈妈的身体越发笨重，可以采取一些比较静态的胎教方式，既能保证对胎儿的教育，又给孕妈妈减轻负担。

1. “女红”胎教

孕妈妈日常生活中一点一滴的幸福感受都会传给胎儿。表达妈妈爱的最直接的方法无异于亲手缝制新生儿用品了，因此，这种手工也可以算作胎教的一种。实际上，孕妈妈任何有利于胎儿的习惯、做法、爱好都可以称为胎教。

布艺制作实际就是“针线活”，也叫“女红”，是我国女性的基本功。在男耕女织的时代，女红是孕妈妈必会的基本功，如果不会针线活就很难嫁出去。那时候，孕妈妈总要抽出时间一针一线地缝制婴儿的小衣服。缝时自然而然就会想着孩子未来的样子，爱子之情、幸福之感便会油然而生，不知不觉中一颗母爱的慈心就培育起来了。喜爱动手的孕妈妈不妨试一试。

对于孕期容易出现急躁、不安甚至恐惧情绪的孕妈妈，做做手工活也是调节心情的一种方法，可以让孕妈妈更加深入地体会到宝宝即将到来的事实，更好地完成角色的转换和心理的认可。另外，不必拘泥于某种形式，拼布、编织、十字绣都可以。为宝宝缝制一个纯棉的小包被、小帽子、连体服，一双小袜子，用碎布头做一个小布偶，用毛毡做一个小动物，用十字绣装饰一个小围嘴……当然，孕妈妈要量力而行，孕期做手工容易疲劳，可以在身体允许，有心情、有兴致的时候做一点，不必勉强自己一定要完成多少。每天的手工时间不要超过1小时。

2. 阅读胎教

喜欢读书的孕妈妈不妨来个阅读胎教。阅读优秀的文学作品可以陶冶人的情操，净化人的心灵，抚慰人的情感，提升人的素质。古往今来，优秀的文学作品浩如烟海，它们如同夜空中闪耀的繁星，跨越时空，恒久照耀人间。当然，孕妈妈不一定要选择长篇巨著，可以选择文字优美、寓意深刻、轻松幽默的散文、诗词等，内容要积极向上，不宜阅读过分伤感的作品，杀戮打斗的内容更是禁忌。

孕妈妈也可以选择优秀的儿童文学作品来阅读，如各类小说、童话、寓言、诗歌等。这些作品，充满童趣，欣赏过程中会使人产生温馨的联想，有助于培植孕妈妈的爱子之心，领悟儿童的心理特征。



此外，欣赏文学作品不要废寝忘食，甚至通宵达旦，每天阅读一小段，达到怡情养性的目的即可。

3. 抚摸胎教

妊娠9个月，由于胎儿的进一步发育，孕妈妈本人或丈夫用手在孕妈妈的腹壁上便能清楚地触到胎儿头部、背部和四肢。可以轻轻地抚摸胎儿的头部，有规律地来回抚摸宝宝的背部，也可以轻轻地抚摸孩子的四肢。当胎儿可以感受到触摸的刺激后，会促使宝宝做出相应的反应。触摸顺序可由头部开始，然后沿背部到臀部至肢体，要轻柔有序，有利于胎儿感觉系统、神经系统及大脑的发育。

抚摸胎教最好定时，可选择在晚间9时左右进行，每次5~10分钟。在触摸时要注意胎儿的反应，如果胎儿是轻轻地蠕动，说明可以继续进行；如胎儿用力蹬腿，说明你抚摸得不舒服，就要停下来。

孕10月

在这个月里，孕妈妈随时都可能分娩，所以这段时期孕妈妈仍应多采用一些安静的、能够调整情绪的胎教方式。

1. 臆想胎教

日渐临近的分娩时刻会使孕妈妈感到不安甚至有些紧张这时孕妈妈可以开始臆想胎教。冥想能够提高自己的自信心，并能最大限度地激发宝宝的潜能，对克服怀孕抑郁症也很有效果。孕妈妈要做的就是摆出舒服的姿势让身体放松，然后想象最令人愉悦和安定的场景。同时，孕妈妈要沉浸在美好的想象之中，格外珍惜腹中的宝宝，以其博大的母爱关注着宝宝的变化。胎儿会通过感官得到这些健康的、积极的、乐观的信息，这就是胎教最好的过程。

如前所述，其实，从受孕开始孕妈妈就可以积极设想自己宝宝的形象了，把美好的愿望具体化、形象化。仔细观察你和准爸爸的相貌特点，进行综合，想象宝宝会有什么样的相貌，什么样的性格，什么样的气质等等，在头脑中形成一个具体的美好形象，以“我的宝宝就是这样子”的坚定信念传递给宝宝，还可以把自己的想象通过语言、动作等方式传递给腹中的宝宝，保持愉悦的心情，潜移默化地影响着他。

在心里祈求平安和顺产时，要坐下来，放松呼吸。坐下后腰部挺直伸展，两腿盘起双手自然放在膝盖上然后深呼吸。将吸入的空气聚集在肚脐下面，然后慢慢呼出去，如此反复。听着舒缓的音乐或者沉浸在美好的回忆里进行复想，效果会加倍。

2. 思考胎教

我们知道，孕妈妈与胎儿之间是能够进行信息传递的。胎儿能够感知母亲的思想。如果怀孕的母亲既不思考也不学习，胎儿也会深受感染，变得懒惰起来。这对于胎儿的大脑发育是极为不利的。而倘若母亲始终保持着旺盛的求知欲，则可使胎儿不断接受刺激，促进大脑神经细胞的发育。

因此，怀孕的母亲要从自己做起，勤于动脑，勇于探索，在工作上积极进取，在生活中注意观察，把自己看到、听到的事物通过视觉和听觉传递给胎儿。要拥有浓厚的生活情趣，不断探索新的问题，充分调动自己的思维活动，使胎儿受到良好的教育。

3. 唱歌胎教

孕妈妈唱歌是最好的胎教音乐。这是因为孕妈妈的歌声能使胎儿获得感觉与感情的双重满足，因为无论是来自录音机还是电唱机的歌声，都不可能像母亲唱歌那样，给胎儿机体带来物理振动，更缺乏饱含母爱的亲情对胎儿感情的激发。

孕期母亲经常唱歌，对胎儿相当于一种产前免疫，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，能使胎儿获得感觉与感情的双重满足。

如果胎宝宝在腹内烦躁不安，胎动过于频繁时可采用此方法安抚宝宝：孕妈妈用歌声轻抚宝宝全身，让宝宝静听你的歌声，从而达到母子之间心音的谐振。如果胎宝宝过于安静，胎动太少时可采用唱歌的方法唤起宝宝的注意，让宝宝随妈妈的歌声起舞，从而使宝宝感到妈妈在向他倾诉满腔柔爱与慈母衷肠。



