

贴心的孕期关怀 科学的胎教方案



280天 同步 胎教 全程指导

第三军医大学第一附属医院
妇产科教授

陈诚◎编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位



280天同步胎教 全程指导



第三军医大学第一附属医院

妇产科教授

陈诚◎编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

280天同步胎教全程指导 / 陈诚编著. — 北京: 中国人口出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5101-3695-5

I. ①2… II. ①陈… III. ①胎教 - 基本知识 IV.

①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第231111号



280天同步胎教全程指导

陈诚 编著

出版发行: 中国人口出版社

印 刷: 北京柏玉景印刷制品有限公司

开 本: 710毫米×1000毫米 1/16

印 张: 22

字 数: 280千字

版 次: 2016年1月第1版

印 次: 2016年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5101-3695-5

定 价: 29.80元

社 长: 张晓林

网 址: www.rkcbs.net

电子信箱: rkcbs@126.com

总编室电话: (010)83519392

发行部电话: (010)83514662

传 真: (010)83515922

地 址: 北京市西城区广安门南街80号中加大厦

邮 编: 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

LOVELY
BABYLOVELY
BABY

前言

F o r e w o r d

胎教是婴儿早期教育的一个起点，是与宝宝心灵沟通的第一步。出生后的宝宝是否健康聪明，以及日后是否具有良好的个性潜质，与他们在胚胎发育期间的环境影响和教育关系很大。本书根据孕妇特殊体质设计，分为孕早期、孕中期、孕后期和产后期四个部分，对每位准父母进行科学的全程指导。

普天下父母都希望自己的宝宝聪明、漂亮、活泼。特别是在社会飞速发展的今天，更希望自己的孩子智力超群、才能出众，以便在将来激烈的竞争中立于不败之地。而人才的培养不是短时间内所能完成的，必须从胎儿做起。胎儿具有惊人的能力，为开发胎儿这一能力而施行的胎教，越来越引起人们的关注。据美国著名的心理学家对千余名儿童的多年研究，得出的结论是：人的智力获得，50%在4岁以前，30%在4~8岁之间获得，另20%在8岁以后完成。4岁以前完成的50%就包括胎教在内。婴儿出生前形成的大脑旧皮质，是出生后形成的大脑新皮质的基础，只有在大脑旧皮质良好的基础之上才能使大脑新皮质得到更好的发育，以达到超常的智商水平，发挥其非凡的才能。

现代科学的发展已证明，胎儿不仅具有视觉、听觉、活动和记忆能力，而且能够感受母亲的情绪变化。在妊娠期间，采取适当的方法和手段，有规律地对胎儿的听觉和触觉实施良性刺激，通过神经系统传递到大脑，可促进胎儿大脑皮质得到良好的发育，不断开发潜在能力。一个优秀人才所具备的丰富想象力、深刻洞察力、良好记忆力、敏捷的思维能力和动手能力等在胎儿期通过胎教能得到潜在的培养。古今中外大量事实也表明，胎教对促进人类智商的提高是至关重要的。为此，许多国家在胎教方面都做了大量研究，并成立了胎儿大学或胎教指导中心，推广普及胎教知识，以培养更多的早慧儿童。

编 者

目录

CONTENTS



PART 1

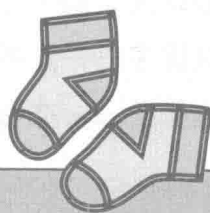
成功人生从胎教开始

走近胎教

认识胎教	2	胎儿的感知	6
胎教的基本原则	3	胎儿有一定的学习能力	6
胎教的基础	5	产前环境促进	7

胎教方法

音乐胎教	8	游戏胎教	12
环境胎教	10	美育胎教	14
抚摸胎教	11		



PART 2

科学优生和有备而孕

♥ 优生知识 ♥

从基础做起——优生才能优育	18
优孕——领先在未雨绸缪之际	19
优孕前提——选择最佳的受孕季节	22
享受和谐——最佳受孕时间	23
稍加注意、努力做好——受孕环境说	24
遗传和后天——影响宝宝智力的因素	25
胎教的前奏——孕前心理准备	26

♥ 有备而孕 ♥

从日常生活做好——生理周期与卫生	27
调整健康——从生活细节做起	28
全面调理身体——受孕前的生理准备	29
3个月以上——孕前夫妻健康调整期	30
调整饮食习惯——孕前营养准备	32
作息规律——攸关优生优育	34
实施优孕——准备怀孕	35

PART 3

十月怀胎全程指导

欣喜与忐忑的孕早期

因孕相随——妊娠第一个月

♥ 健康度孕 ♥

护航40周
——防疫和医院 38

做女人“准”好
——生理周期、排卵期 39

造化之初
——了解受孕过程 41

♥ 合理起居 ♥

自己动手DIY
——居家观测基础体温 45

跟我学
——早孕试纸测孕 47

♥ 饮食营养 ♥

胖到适度、瘦得合理
——孕期体重控制 48

保质不求量
——妊娠早期的营养 49

白领孕妈妈
——上班族职业女性的营养 51

嗜酸口味
——味觉变化的缘由 51

必需营养天天补
——补充叶酸 52

胎儿大脑发育的必需营养
——适当补充二十二碳六烯酸(DHA) 53

每天吃好
——均衡饮食营养 54

♥ 胎教要点 ♥

胎教的基础
——母胎信息联系 55

并不神秘
——自然胎教与积极胎教 56

♥ 心情与运动 ♥

心态调整	
——孕妈妈心理很重要	57
存一份心情	
——妊娠日记要点	58
情绪多变	
——妊娠初期的心理变化	60
从现在做起	
——养成散步习惯	60

♥ 本月小结 ♥

胚胎情况	62
母体情况	62
孕初期须做的三件事	63
胎教要点	64
本月推荐食谱	64

妊娠反应出现——妊娠第二个月

♥ 健康度孕 ♥

为母胎保驾	
——了解孕期的产前检查	68
来自胚胎的信息	
——妊娠反应	70

舒适宽松是原则	
——孕期衣着与服饰	74
提醒意外怀孕者	
——应注意的健康问题	75

♥ 合理起居 ♥

为了胎儿	
——妊娠初期禁忌性爱	72
嗜睡很正常	
——睡眠问题	73
日常健康细节	
——远离辐射源	73

♥ 饮食营养 ♥

精心选择、善待自己	
——营养食物推荐	76
防患未然，从“吃”做起	
——妊娠初期的饮食禁忌	78
减轻呕吐	
——食疗验方推荐	80
科学合理保平安	
——孕期喝水有讲究	80

♥ 胎教要点 ♥

保持愉悦心情
——情绪胎教 82

胎教之本
——家庭基本环境 82

母悦胎安
——本月的音乐胎教 84

联想胎教
——设计胎儿宝宝的形象 85

♥ 心情与运动 ♥

身心调适——快乐度孕 86

适度运动——健康度孕 87

♥ 本月小结 ♥

胚胎情况 89

母体情况 89

胎教要点 90

本月推荐食谱 90

渐显“孕味”——妊娠第三个月

♥ 健康度孕 ♥

自然选择——保胎与流产 93

遵医嘱养胎——适度卧床 94

♥ 合理起居 ♥

学会全面爱护自己
——日常自我呵护 95

物质“硬件”
——居室环境调整 98

特殊时期身体保洁
——注重个人卫生 99

注重颜面护理
——保护皮肤 101

呵护挺然双峰
——孕期乳房养护 103

找到原因好入梦
——失眠的应对 104

♥ 饮食营养 ♥

合理、均衡
——这个月的饮食营养 106

科学搭配多样化
——营养补充这样做 107

♥ 胎教要点 ♥

- 宁神静息——胎教辅助法 109
- 夫妻自助DIY——抚摸胎教 110
- 夫妻协同——音乐胎教 111

♥ 心情与运动 ♥

- 胎梦——日常心理活动延续 112
- 孕期瑜伽——放松身心良法 113

因人而异

- 选择适宜的运动 115

♥ 本月小结 ♥

- 胎儿情况 116
- 母体情况 117
- 胎教要点 117
- 本月推荐食谱 118

母子互动的孕中期

安定期来临——妊娠第四个月

♥ 健康度孕 ♥

- 感受胎儿成长
——进入安定期 122
- 胎动
——胎儿健康的晴雨表 123
- 家庭监测胎儿健康
——计数胎动 125
- 必不可少
——定期产检 125

♥ 合理起居 ♥

- 做爱美的孕妈妈
——孕期化妆的讲究 126
- 浴室的健康细节
——洗澡的要素 128
- 重享“性福”
——孕中期性爱 129

♥ 饮食营养 ♥

- 营养、体重都重要
——孕中期的营养原则 130
- 胃口大开时
——吃得健康不发胖 131
- “绿色”进餐
——养成良好饮食习惯 134

♥ 胎教要点 ♥

- 选择胎教
——基本注意原则 134
- 抚摸胎教这样做 135
- 音乐胎教
——世界经典名曲欣赏 138

♥ 心情与运动 ♥

- 麻痹大意不得
——避免心理误区 139
- 控制情绪，远离焦虑 140
- 应对心理压力——精神松弛法 140
- 健康运动，适度锻炼 141
- 游山玩水、享受自然
——外出旅行 142

♥ 本月小结 ♥

- 胎儿情况 144
- 母体情况 144
- 胎教要点 144
- 本月推荐食谱 145

感受胎动——妊娠第五个月

♥ 健康度孕 ♥

- 再谈胎动
——胎儿的律动与自我监测 148
- 生理变化早知道
——疼痛的应对 149
- 并非病症
——五官异常感 150

- 意外跌倒
——不必过分紧张 151
- 妊娠中晚期不适症
——腰、背疼痛 152

♥ 合理起居 ♥

- 彰显母性之美
——做一个“孕美人” 153

轻、缓、柔、舒
——孕期正确行动的原则 154

健康关注
——日常生活细节 155

♥ 饮食营养 ♥

平衡膳食是“金”
——饮食结构原则 155

营养在日常
——解馋、吃杂 156

为自己也为宝宝
——控制体重 158

♥ 胎教要点 ♥

正面、积极
——有效的胎教途径 159

每天好心情
——情绪胎教 160

开始实施
——语言胎教 161

♥ 心情与运动 ♥

戒焦虑、戒烦躁
——自我感觉良好 164

心烦意乱时有妙招
——呼吸法 165

放松身心，调整精神 165

摆脱消极情绪
——妙招DIY 166

适度、合理、温和
——孕期运动原则 167

适当做家务
——也是运动 168

♥ 本月小结 ♥

胎儿情况 169

母体情况 169

胎教要点 170

本月推荐食谱 170

互动“功课”——妊娠第六个月

♥ 健康度孕 ♥

瘙痒、妊娠纹
——皮肤问题应对 174

隐隐作痛不舒服
——了解孕期腹痛 175

“第二心脏”——脚部保健 177

新添的烦恼——小腿抽筋 178

♥ 合理起居 ♥

选择孕妇装原则
——舒适、宽松、健康 179

秀发美更需保养
——护发 180

安全第一位 ——骑、驾、乘车外出	181
---------------------	-----

♥ 饮食营养 ♥

药补不如食补 ——了解补钙	183
------------------	-----

多吃蔬菜、水果 ——补充维生素C	185
---------------------	-----

孕期感冒 ——食疗小单方	186
-----------------	-----

♥ 胎教要点 ♥

审美也是创造 ——音乐胎教	187
------------------	-----

音乐胎教的细节 ——谨防误区	189
-------------------	-----

母胎互动操 ——训练腹中宝宝	190
-------------------	-----

♥ 心情与运动 ♥

换个角度认识 ——妊娠期的收获	191
--------------------	-----

孕期适宜的运动 ——游泳	193
-----------------	-----

早些学做，未雨绸缪 ——孕妇体操	194
---------------------	-----

♥ 本月小结 ♥

胎儿情况	195
------	-----

母体情况	196
------	-----

胎教要点	196
------	-----

本月推荐食谱	197
--------	-----



“挺”出自豪——妊娠第七个月

♥ 健康度孕 ♥

准爸爸的功课 ——母胎健康家庭监护	200
----------------------	-----

胎动规律 ——监测胎儿的健康	201
-------------------	-----

孕期并非“绝缘” ——遵医嘱合理用药	203
-----------------------	-----

日常生活中的烦恼 ——便秘的应对	204
---------------------	-----

♥ 合理起居 ♥

睡眠质量 ——消除疲劳、左侧卧	206
--------------------	-----

减轻身体负担 ——使用托腹带	207
-------------------	-----

自助DIY
——常用的按摩 208

按摩加保养
——不要妊娠纹 209

♥ 饮食营养 ♥

每一天都吃好
——了解营养需要量 210

薯类、根茎、杂粮
——健康吃不胖 212

♥ 胎教要点 ♥

领先、超前意识
——良好的胎教需要经营 215

起居作息
——实用胎教日程 216

亲子谈话
——父亲参与胎教 218

♥ 心情与运动 ♥

抑郁、烦躁
——心理调适DIY 220

现在开始早练习
——简易产前运动 221

♥ 本月小结 ♥

胎儿情况 222

母体情况 223

胎教要点 223

本月推荐食谱 223



充满期待的孕晚期

“孕美人”有理——妊娠第八个月

♥ 健康度孕 ♥

孕晚期的必修课 ——定时产检	227
第二次妊娠反应	228
功课天天做 ——减轻妊娠纹	229
关注日常保健 ——自我监护	230

♥ 合理起居 ♥

方便、宽松 ——孕晚期的着装	231
水肿消除 ——孕妈妈水肿的日常调理	232
高质量睡眠 ——健康保障	233
养眼有道 ——远离黑眼圈、水肿、皱纹	234
职业孕妈妈须知 ——上班族提示	236

♥ 饮食营养 ♥

高蛋白质、低盐分 ——孕晚期的营养	237
备战分娩前——饮食原则	240

♥ 胎教要点 ♥

感觉能力发展 ——感官与胎教	242
欣赏和参与 ——这个月的音乐胎教	243
母胎温馨对话 ——语言胎教	245

♥ 心情与运动 ♥

相信科学，克服恐惧 ——心理保健措施	246
注重排解心理压力 ——多梦的孕晚期	247
克服、舒缓 ——职业孕妈妈减压	248
养胎最佳良方 ——坚持运动	249
缓疲劳、解压力 ——孕妇体操	250

♥ 本月小结 ♥

胎儿情况	252
母体情况	252
胎教要点	252
本月推荐食谱	253

“孕动” 健母胎——妊娠第九个月

♥ 健康度孕 ♥

遵医嘱休养
——卧床安胎 257

孕晚期的烦恼
——皮肤变化与对策 260

了解胎位和胎位矫正 262

♥ 合理起居 ♥

量力而行
——自我调适 264

家务劳动也健身
——安全舒适做家务 265

♥ 饮食营养 ♥

母乳喂养
——早做准备 266

吃得要巧
——高蛋白质、低脂肪 267

自己动手
——蔬菜食疗改善不适 269

♥ 胎教要点 ♥

孕九月的功课
——巩固胎教效果 274

想象宝宝
——美育胎教 276

保持乐观，远离抑郁 277

♥ 心情与运动 ♥

注意情绪警示
——产前抑郁 278

动一动更健康
——有助分娩的锻炼 279

为分娩临产做准备
——呼吸和训练 281

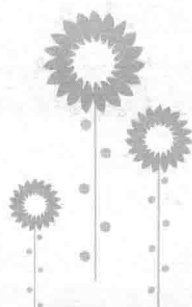
♥ 本月小结 ♥

胎儿情况 284

母体情况 284

胎教要点 284

本月推荐食谱 285



兴奋期待——妊娠第十个月

♥ 健康度孕 ♥

什么时候去医院
——待产时机 290

做好住院准备
——以免到时手忙脚乱 291

这些情况有危险
——意外现象 292

♥ 合理起居 ♥

临产自我关注
——生活细节 293

胸襟宽广、性格乐观
——准爸爸的作用 295

临产前关怀爱妻
——准爸爸须知 296

♥ 饮食营养 ♥

冲刺阶段——临产前的饮食 296

“伴产”佳品
——巧克力 298

为分娩储蓄精力
——催产食谱 300

为宝宝准备“口粮”
——产前促乳 301

♥ 胎教要点 ♥

产前听音乐
——放松身体运动 303

胎教“加时课”
——临产前的胎教 303

利用遗传信息
——设计宝宝的形象 305

胎教衔接早教
——跟进新生儿教育 307

♥ 心情与运动 ♥

临近分娩不必怕
——心理准备 308

临产有数不紧张
——分娩前心理保健 310

减痛、助产
——学做拉梅兹法 313

♥ 本月小结 ♥

胎儿情况 319

母体情况 320

胎教要点 320

本月推荐食谱 321