



知书达礼 典藏

崔钟雷 编

全国知名医学博士王玉学倾情推荐



TAIJIAO
FANGFA
DAQUAN



胎教 方法大全



★ 同步综合最新胎教资讯，权威专家建设性策略整合，全面掀起新一轮孕育革命。

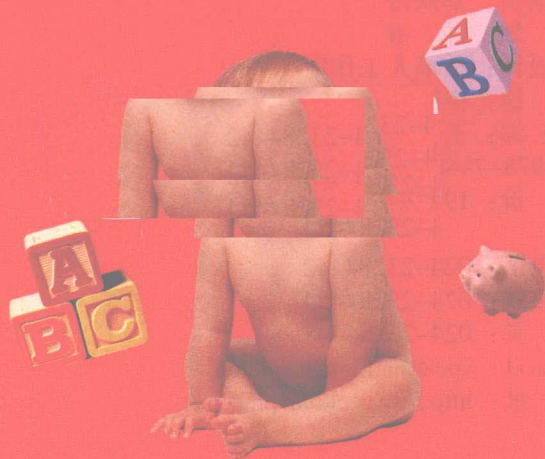


 万卷出版公司

胎教方法大全



书 Tāi Jiào
Fāng Fa
Da Quān



 万卷出版公司



© 崔钟雷 2008

图书在版编目(CIP)数据

胎教方法大全 / 崔钟雷主编. — 沈阳: 万卷出版公司,
2008.7

ISBN 978-7-80759-274-7

I. 胎… II. 崔… III. 胎教 - 基本知识 IV.G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 092993 号



出版发行: 万卷出版公司

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 北京画中画印刷有限公司

经销者: 全国新华书店

幅面尺寸: 146mm × 208mm

字数: 270 千字

印张: 13.5

出版时间: 2008 年 7 月第 1 版

印刷时间: 2008 年 7 月第 1 次印刷

责任编辑: 刘铁丹

策划: 钟 雷

装帧设计: 稻草人工作室 

主 编: 崔钟雷

副 主 编: 王丽萍 韩 璐

ISBN 978-7-80759-274-7

定 价: 19.80 元



联系电话: 024-23284442

邮购热线: 024-23284454

传 真: 024-23284448

E-mail: vpc@mail.lnpgc.com.cn

网 址: <http://www.chinavpc.com>



前言

每一个孩子都是落入凡间的精灵。面对新生命的诞生,父母在激动和惊喜之余,更多的是一种责任。新出生的小生命是鲜活的,也是脆弱的,这就需要父母对其进行精心的、科学的喂养和呵护,对宝宝的变化进行细心的观察,作出正确的判断和处理,尤其是孩子的妈妈,需要给予新生儿更多的关爱,对其进行科学的哺育。只有宝宝健康茁壮地成长,才是对父母辛苦付出最好的回报。

当个好父母并不容易,除了用心,还要有爱心。因此,我们编写了《孕产期 40 周指导大全》、《胎教方法大全》、《婴幼儿科学喂养大全》、《婴幼儿智力开发大全》、《婴幼儿常见病防治大全》等书。希望读者能够全面细致地了解婴幼儿的生理特点、日常生活起居、饮食喂养以及疾病的防治等,帮助满怀爱心的父母科学合理地养育出自己心爱的宝宝。

愿这些书能够给您的育儿生活带来帮助,也愿天下的父母都能够把育儿谱写成一曲动人的歌。

编者

2008 年 7 月



目 录

第一章

胎教及其意义

什么是胎教

认识胎教	/ 2
胎教的目的	/ 4
胎教的基本内容	/ 5
胎教的历史起源	/ 7
古代胎教学说	/ 8
中医胎教是科学的	/ 11
现代胎教理论	/ 13
我国胎教的现状	/ 15
国外胎教进展	/ 16
国外胎教学术交流情况	/ 22

对胎儿进行胎教的积极作用

胎教与胎儿脑部发育	/ 24
科学胎教的意义	/ 25
科学胎教的必要性	/ 28
胎教的重要性	/ 31
母子一体与胎教	/ 32
胎教可以促进胎儿大脑发育	/ 34
胎教可以塑造孩子的性格	/ 35
胎教对儿童心理发展的影响	/ 38

第二章

胎内育儿的科学性

胎儿的潜能与表现

胎儿的习惯	/ 40
胎儿的视觉	/ 40
胎儿的听觉	/ 41
胎儿的记忆	/ 43

胎儿的情绪 / 44

胎儿的运动 / 45

胎教的科学性

胎教的科学原理 / 46

母亲是胎教的主角 / 50

母亲要做好胎教的主角 / 50

母体与胎儿之间的信息传递 / 50

母子的心电感应 / 52

父亲在胎教中的作用 / 53

胎教需要准父母的通力合作 / 53

家庭其他成员在胎教中的作用 / 54

胎教的可行性

胎教的先决条件 / 55

胎教的进行有充分的科学依据 / 56

胎教人人都能做吗 / 57



怎样正确对待胎教 / 59

第三章 胎教应从孕前准备开始

优生知识准备

遗传与胎教 / 62

优生与胎教 / 72

孕前心理准备

受孕心理 / 78

孕前心绪 / 79

和谐的孕前心理 / 81

作好怀孕准备 / 81

生育态度 / 82

拒绝生育有损健康 / 83

消除担心 / 84

精神压力对生殖器官的影响 / 86

加强自我心理调节

/ 87

孕前生理准备

生理机能的调节

/ 88

孕前的清洁卫生

/ 89

孕前经期卫生

/ 90

孕前生活安排

/ 93

孕前饮食

/ 93

孕前健身锻炼

/ 96

孕前全面准备工作

/ 98

孕前为优生养肾

/ 100

男子应慎洗桑拿浴

/ 101

孕龄妇女不宜太胖

/ 102

过度减肥影响怀孕

/ 103

制订生育计划

结婚后要计划受孕

/ 104

减少有缺陷胎儿的出生

/ 105

孕前检查有助优生	/ 106
孕前体检项目	/ 109
特殊体检项目	/ 110
孕前防疫保平安	/ 110
怀孕计划,开始倒计时	/ 113

优生是成功胎教的基础

生物钟影响优生	/ 116
选择最佳受孕季节	/ 118
选择最佳受孕环境	/ 120
最佳受孕阶段的身体体征	/ 126
把握受孕瞬间的胎教	/ 128
选择最佳的受孕时机	/ 129

第四章

孕期胎教有方法

15 种胎教训练

听力训练	/ 134
------	-------

运动训练	/ 135
记忆训练	/ 137
语言训练	/ 138
呼唤训练	/ 139
做操训练	/ 140
游戏训练	/ 141
性格培养	/ 142
行为培养	/ 144
习惯培养	/ 146
情趣培养	/ 147
形象意念	/ 148
音乐熏陶	/ 148
意识诱导	/ 150
大自然的陶冶	/ 151

胎教的种类与实施

音乐胎教	/ 152
------	-------



光照胎教	/ 156
抚摩胎教	/ 157
运动胎教	/ 159
性格胎教	/ 161
语言胎教	/ 162
情绪胎教	/ 164
美学胎教	/ 166
求知胎教	/ 168
呼唤胎教	/ 169
意想胎教	/ 169
环境胎教	/ 171

第五章

十月怀胎

最佳食谱

十月怀胎最佳食谱

怀孕 1 个月食谱	/ 174
怀孕 2 个月食谱	/ 176

怀孕 3 个月食谱	/ 178
怀孕 4 个月食谱	/ 181
怀孕 5 个月食谱	/ 183
怀孕 6 个月食谱	/ 186
怀孕 7 个月食谱	/ 189
怀孕 8 个月食谱	/ 191
怀孕 9 个月食谱	/ 194
怀孕 10 个月食谱	/ 196

第六章

不可忽视

生活中的胎教

创造良好的妊娠环境

影响胎儿智力的内外环境	/ 198
影响胎儿发育的外环境	/ 202
孕妇不宜住在刚装修好的房子里	/ 207
要注意光电磁波污染问题	/ 208
避开其他不利胎儿的场所	/ 208



孕期一定要有良好的居住环境 / 209

室内卫生环境对孕妇的影响 / 211

环境色彩对孕妇的影响 / 212

丈夫要为孕妇创造温馨的家庭环境 / 213

孕妇职业对胎儿的影响 / 217

注意孕期生活细节

孕期注意正确姿势 / 219

孕妇做家务 / 223

孕妇应劳逸结合 / 224

合理的睡眠和休息 / 227

孕妇的最佳睡姿 / 229

不要睡软床 / 230

有节制的孕期性生活 / 231

孕妇外出时的注意事项 / 234

美容穿衣也是一种胎教的方式 / 235

孕期皮肤变化的特点 / 239

孕期应进行乳房保健 / 244

孕期慎用电风扇 / 246

开空调时要注意自身的保暖和对胎儿的影响 / 247

孕期要少看电视 / 248

孕妇不宜戴隐形眼镜 / 249

孕期平安度过酷暑 / 250

孕期温暖度过严冬 / 252

孕期沐浴的注意事项 / 253

孕期不宜坐浴 / 254

孕期淋浴时温度不宜过高 / 255

合理的运动强度 / 256

锻炼前的安全措施 / 258

慎重选择锻炼项目 / 258

孕期自我护理与保健

孕妇应注意保护心脏 / 260

高龄初产妇应加强孕期保健 / 261

肥胖孕妇的自我护理	/ 263
瘦弱孕妇的自我护理	/ 264
矮小孕妇的自我护理	/ 265
怀孕初期的个人护理	/ 266
怀孕中期的个人护理	/ 268
怀孕后期的个人护理	/ 272
避免药物因素致畸	/ 274
可能致畸的时间	/ 275
须谨慎使用的药物	/ 275
孕妇用药要合理	/ 276
避免病毒感染	/ 278
不要洗热水浴	/ 285
不打麻将	/ 287
母亲熬夜阻碍胎儿脑部发育	/ 290

不忘对胎儿进行监护

维系胎儿生命的要素	/ 291
-----------	-------

孕期自我监护内容	/ 297
孕期胎动的变化	/ 302
诊断胎儿缺氧的方法	/ 305
孕妇不要忽视胎儿检查	/ 306
孕期检查的重要性	/ 308
孕妇产前检查的好处	/ 309

从容应对孕期异常

消除妊娠反应	/ 311
妊娠剧吐的防治	/ 314
流产的防治	/ 320
双胎、多胎的注意事项	/ 324
消除孕期的不适感觉	/ 326
妊娠中毒症的防治	/ 329
前置胎盘的防治	/ 334
胎盘早剥的防治	/ 336
羊水过多的防治	/ 337