

21世纪最有影响力的育婴书

The most influential nurturing books of 21st century

胎教 优生

百 科 全 书

主编/代凯军

Encyclopedia of prenatal
care and prepotency

黑龙江科学技术出版社



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

胎教优生百科全书/代凯军主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2010. 3

ISBN 978 - 7 - 5388 - 6287 - 4

I. ①胎... II. ①代... III. ①胎教—基本知识 ②优生
优育—基本知识 IV. ①G61 ②R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 034162 号

责任编辑 赵春雁 韩涛

胎教优生百科全书

TAIJIAOYOUSHENG BAIKE QUANSHU

主编 代凯军

出版 黑龙江科学技术出版社 

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话(0451)53642106 电话 53642143(发行部)

印刷 北京华戈印务有限公司

发行 全国新华书店

开本 920 × 1300 1/32

印张 16

字数 275 000

版次 2010 年 4 月第 2 版 · 2010 年 4 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 978 - 7 - 5388 - 6287 - 4/R. 1658

定价 26.80 元

目 录

第1篇

胎教：送给胎宝宝最好的礼物

一、胎教的必要性	2
1. 聪明宝宝从胎教开始	2
2. 胎教与民族素质	3
3. 美国的“胎儿大学”	4
4. 孕妇应具有母亲意识	6
二、胎教与优生	7
1. 优生从择偶开始	7
2. 早婚早育违背优生	9
3. 患四类疾病的人应暂缓结婚	10
4. 患六类疾病的人不宜妊娠	11
5. 受孕前半年要重视饮食调养	12
6. 为什么说优生先优脑	13
7. “择优而生”	14
8. 优生五要素	14

第2篇 胎教课堂：孕妈妈的必修课

一、胎教知识	16
1. 胎教的含义	16
2. 有意胎教与无意胎教	17
3. 正确看待胎教	18
4. 脑细胞发育的关键阶段	19
5. 胎教与左、右大脑半球的功能	20
6. “见物而变”的胎教理论	21
7. “外象内感”的胎教理论	21
8. 遗传对智力的影响	22
9. 早孕反应与胎儿智力	23
10. 孕妇甲状腺代谢不足与胎儿的智商	24
11. 精神压力与胎儿的发育	24
12. 母子之间生理信息的传递	25
13. 母子之间行为信息的传递	26
14. 母子之间情感信息的传递	27
15. 神童的产生与胎教	29
16. 良好的胎教需要经营	30
17. 胎儿宫内的学习内容	31
18. 视觉刺激在胎教中的作用	32
19. 科学地对胎儿予以刺激	33
20. 对胎儿进行游戏训练	35
二、国内外胎教	36
1. 传统胎教法及其特点	37
2. 古代胎教内容	38
3. 国外对胎教的研究	45

4. 斯瑟蒂克式胎教法	46
5. 胎教的基本程序	52
6. 胎教法的三个显著的特点	59
 三、胎教方法	62
1. 环境胎教——为胎宝宝营造安全的发育环境	62
2. 情绪胎教——让胎儿在恬静中快乐发育	63
3. 音乐胎教——让胎儿在优美旋律中成长	64
4. 语言胎教——跟胎宝宝说说悄悄话	64
5. 抚摸胎教——引导宝宝做“体操”	65
6. 运动胎教——带着胎宝宝一起来健身	66
7. 美育胎教——让胎儿感受万物之美	66
 四、胎教常见问题	67
1. 什么是胎教的主要角色	67
2. 胎教的基本原则有哪些	68
3. 胎教从什么时间开始好	69
4. 怎样进行胎教	70
5. 胎教是怎样通过母体作用于胎儿的	71
6. 胎儿意识的存在	73
7. 胎教是大人教，胎儿学吗	74
8. “左撇子”是笨还是聪明	75

第3篇 胎儿：神奇的生命

一、胎儿的发育环境	78
1. 羊膜囊——胎儿的护身袋	78
2. 羊水——胎儿生活的海洋	78
3. 胎盘——胎儿营养的大本营	79
4. 脐带——母子生命的纽带	80
二、胎儿的感官	80
1. 胎儿的听觉	80
2. 胎儿的视觉	84
3. 胎儿的感觉	85
4. 胎儿的记忆力	86
5. 胎儿的理解能力	89
6. 克里斯娜为什么拒吮母乳	91
7. 胎儿能喝水	92
8. 胎儿会做梦	93
9. 胎儿会啼哭之谜	94
三、胎儿异常与安胎	96
1. 胎动	96
2. 胎儿的大小	98
3. 流产	100
4. 宫外孕	103
5. 特殊的胎儿	105

第4篇 逐月胎教：让胎宝宝平安幸福地生长

★ 怀孕 1 个月的胎教	116
一、胎儿发育及母体变化	116
1. 胎儿现在什么样	116
2. 妈妈现在怎么样	117
二、营养与胎教	118
1. 加强孕前饮食营养	118
2. 孕妇为什么要加强营养	119
3. 孕妇饮食原则	120
4. 妊娠早期的饮食原则	120
5. 孕妇不宜盲目节食	122
6. 孕妇应注意补充叶酸	123
7. 妊娠 1 个月的营养食谱	124
三、优生与保健	128
1. 夫妻双方受孕前要谨慎用药	128
2. 哪些人需要做遗传咨询	129
3. 妇女怀孕前多久戒烟为宜	130
4. 受孕前要忌酒	131
5. 怎样才能实现优生	132
6. 优生与哪些因素有关	133
7. 什么是遗传性疾病	134
8. 怎样预防遗传性疾病	135
9. 妊娠期的分期	136

四、胎教实施	137
1. 美育胎教	137
2. 音乐胎教	137
3. 环境胎教	138
4. 情绪胎教	139
5. 想象胎教	140
6. 穿衣美容也是胎教	141
五、贴心提示	142
1. 孕1月，胚胎发育关键期	142
2. 胎教要点	143
★ 怀孕2个月的胎教	144
一、母体变化和胚胎发育	144
1. 胎儿现在什么样	144
2. 妈妈现在怎么样	145
二、营养与胎教	146
1. 孕妇宜多吃海产品	146
2. 钙、磷有利胎儿发育	146
3. 妇女妊娠期间要多补铁	147
4. 孕妇要补锌	148
5. 妊娠期宜摄入一定量的谷物食品	149
7. 妊娠反应时的饮食调理	150
8. 妊娠2个月的营养食谱	151
三、优生与保健	155
1. 初次产前检查的内容	155

2. 孕妇为什么要检验血型	156
3. “座上喜” 不利优生	157
4. 孕妇补充维生素 A 需适量	158
5. 孕妇应避免做 X 射线检查	159
6. 孕妇何时应禁止性生活	160
7. 孕妇不宜养猫玩狗	160
8. 胎儿各器官发育的危险时期	161
四、胎教实施	162
1. 想象胎教	162
2. 音乐胎教	163
3. 美容胎教	165
4. 抚摩胎教	167
5. 美育胎教	167
6. 环境胎教	168
7. 情绪胎教	170
五、贴心提示	171
1. 孕 2 月当心流产	171
2. 胎教要点	172
★ 怀孕 3 个月的胎教	173
一、胎儿发育和母体变化	173
1. 胎儿现在什么样	173
2. 妈妈现在怎么样	173
二、营养与胎教	174
1. 孕妇要注意保持水及电解质的平衡	174

2. 孕妇饮食的一般注意事项	175
3. 孕妇宜多吃大豆食品	175
4. 孕妇不宜全吃素食	176
5. 孕妇不宜多吃动物肝脏	177
6. 早孕反应时可多吃核桃和芝麻	178
7. 妊娠3个月的营养食谱	179
三、优生与保健	
1. 空气污染会引起胎儿畸形吗	183
2. 孕妇可进行预防接种吗	184
3. 孕妇应怎样选择鞋子	185
4. 孕妇不宜睡席梦思床	186
5. 胎儿的健康状况与父母有关吗	188
6. 孕妇早期流产是否需要保胎	188
7. 黄体酮和维生素E能否保胎	189
8. 妊娠恶阻是怎么回事	190
四、胎教实施	
1. 音乐胎教	191
2. 环境胎教	192
3. 美育胎教	194
4. 语言胎教	195
5. 对话胎教	196
6. 运动胎教	197
7. 情绪胎教	197
8. 想象胎教	198

五、贴心提示	199
1. 孕3月要小心	199
2. 胎教要点	200
★ 怀孕4个月的胎教	201
一、胎儿发育与母体变化	201
1. 胎儿现在什么样	201
2. 妈妈现在怎么样	202
二、营养与胎教	203
1. 妊娠4个月的饮食要求	203
2. 孕妇饮食要定时定量	204
3. 孕妇每日宜饮多少水	204
4. 孕妇贫血的危害	205
5. 孕妇饮食宜清淡	206
6. 妊娠4个月的营养食谱	207
三、优生与保健	212
1. 孕妇不宜涂指甲油	212
2. 孕妇感冒了怎么办	212
3. 孕妇做B超有何作用，应注意什么	213
4. 孕妇洗澡不宜坐浴	214
5. 孕妇怎样洗澡好	215
6. 孕妇怎样检测胎动	216
7. 怎样发现胎儿是否畸形	217
8. 妇女流产后应注意哪些保健	217
9. 怎样预防流产	218

四、胎教实施 219

1. 美容胎教 219
2. 情绪胎教 221
3. 孕妇的情绪会影响胎儿吗 222
4. 音乐胎教 222
5. 音乐熏陶法 224
6. 哼歌谐振法 224
7. 语言胎教 225
8. 运动胎教 226
9. 光照胎教 227
10. 环境胎教 228

五、贴心提示 230

1. 孕4月注意事项 230
2. 胎教要点 231

★ 怀孕5个月的胎教 232

一、胎儿发育与母体变化 232

1. 胎儿现在什么样 232
2. 妈妈现在怎么样 233

二、营养与胎教 233

1. 妊娠5个月的饮食要求 233
2. 孕妇狼吞虎咽的习惯不好 234
3. 孕妇不宜多吃罐头食品 235
4. 孕妇不宜多吃方便食品 235
5. 孕妇不宜多吃油条 236
6. 孕妇不宜多吃白糖 237

7. 妊娠 5 个月的营养食谱	238
三、优生与保健	243
1. 孕妇对乳房应怎样护理	243
2. 孕妇妊娠期增重多少较为适宜	244
3. 孕妇不宜久坐久站和负重	244
4. 孕妇外出旅行要注意什么	246
5. 孕妇怎样预防流感	247
6. 孕妇可以戴隐形眼镜吗	247
四、胎教实施	248
1. 运动胎教	248
2. 音乐胎教	249
3. 情绪胎教	252
4. 语言胎教	256
5. 环境胎教	258
6. 抚摩胎教	259
7. 美学胎教	259
8. 母亲“胎教日记”模拟一则	260
9. 父亲“胎教日记”模拟一则	261
五、贴心提示	262
1. 孕 5 月注意事项	262
2. 胎教要点	263
★ 怀孕 6 个月的胎教	264
一、胎儿发育与母体变化	264
1. 胎儿现在什么样	264

2. 妈妈现在怎么样	265
------------------	-----

二、营养与胎教

1. 妊娠6个月的饮食要求	265
2. 孕妇进食饥饱不一不利胎儿发育	266
3. 孕妇不宜多吃咸食	267
4. 盛夏孕妇的饮食选择	267
5. 孕妇不宜贪吃冷饮	268
6. 孕妇宜适当多吃鸡蛋	269
7. 使胎儿聪明的饮食方法	270
8. 妊娠6个月的营养食谱	271

三、优生与保健

1. 孕妇应如何注意休息	276
2. 孕妇每天休息多长时间适宜	277
3. 孕妇过性生活时要注意哪些问题	277
4. 孕妇怎样使用风扇好	278
5. 孕妇为什么易发生贫血	279
6. 孕妇贫血的危害及防治	280
7. 孕妇适宜做哪类运动	281
8. 孕妇参加运动的好处和要求有哪些	282
9. 孕妇怎样做妊娠体操	283

四、胎教实施

1. 运动胎教	287
2. 音乐胎教	288
3. 语言胎教	291
4. 想象胎教	295

5. 抚摩胎教	296
6. 光照胎教	297
7. 情绪胎教	298
8. 环境胎教	301
五、贴心提示	302
1. 孕6月注意事项	302
2. 胎教要点	303
★ 怀孕7个月的胎教	304
一、胎儿发育与母体变化	304
1. 胎儿现在什么样	304
2. 妈妈现在怎么样	305
二、营养与胎教	306
1. 妊娠7个月的饮食要求	306
2. 妇女孕期忌贪食	306
3. 孕妇要多吃植物油少吃动物脂肪	307
4. 热性香料孕妇不宜多吃	308
5. 孕妇不宜吃山楂	309
6. 孕妇不宜多吃甘蔗	310
7. 妊娠7个月的营养食谱	310
三、优生与保健	314
1. 孕妇怎样检测胎心	314
2. 孕妇下肢痉挛怎么办	315
3. 孕妇怎样进行日光浴	316
4. 孕妇看电视要注意什么	316

5. 孕妇不宜参加哪些体力劳动	318
6. 孕妇经常卧床要防分娩时滞产	318
7. 妇女在妊娠期间如何控制体重增重	319
8. 通过胎儿发育指数判断胎儿的发育情况	320
9. 双胎妊娠要注意什么	321

四、胎教实施

1. 音乐胎教	323
2. 光照胎教	324
3. 美育胎教	325
4. 抚摩胎教	325
5. 情绪胎教	327
6. 语言胎教	329

五、贴心提示

1. 孕7月注意事项	332
2. 实施胎教忌懒惰	333
3. 胎教要点	333
4. 妊娠中期的胎教任务	334

★ 怀孕8个月的胎教

一、胎儿发育与母体变化

1. 胎儿现在什么样	335
2. 妈妈现在怎么样	336

二、营养与胎教

1. 妊娠8个月的饮食要求	337
2. 孕妇食物不可太精细	337