

★ 知名妇幼专家精心打造 孕育妈妈贴心指导方案 ★



TAIJIAO YOUSHENG
SHIYONG BAODIAN

胎教 优生 实用宝典



邓金涛◎ 编著

- 胎教可激发宝宝的潜能
- 胎教方法大盘点
- 十月胎教全过程

浙江科学技术出版社

TAIJIAO YOUSHENG
SHIYONG BAODIAN

胎教 优生 实用宝典

邓金涛◎ 编著

浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

胎教优生实用宝典 / 邓金涛编著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2010.7

ISBN 978-7-5341-3866-9

I. ①胎… II. ①邓… III. ①胎教—基本知识②优生
优育—基本知识 IV. ①G61②R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 145893 号

胎教优生实用宝典

邓金涛 编著

出版发行 浙江科学技术出版社

地址: 杭州市体育场路 347 号

邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85170300 转 61704

排 版 北京天马同德排版公司

印 刷 北京市兆成印刷有限公司

经 销 全国各地新华书店

开 本 710 × 1010 1/16

字 数 400 千字

印 张 24

版 次 2010 年 9 月第 1 版

印 次 2010 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5341-3866-9

定 价 29.80 元

责任编辑 刘丹 赵新宇 王巧玲

封面设计 胡 椒



胎教这个词大家早就不陌生了，但是对于什么是胎教、如何科学胎教，人们可能了解得还不多。也许你觉得胎教很神秘，离我们很遥远，其实胎教就在我们身边，它神奇但不神秘！那么胎教究竟是什么呢？

胎教，在《辞海》中的解释是这样的：古人认为胎儿在母体中能够受孕妇的言行感化，所以孕妇必须谨守礼仪，给胎儿以良好的影响，这就是胎教。

通俗地说，胎教，是通过外界环境刺激、母体精神和情绪、膳食营养、生活起居等因素，对胎儿生长发育产生影响，或者说旨在通过这些因素促进胎儿体能和大脑良好生长发育。

为了让你清楚地了解胎教，更有效地实施胎教，我们特地组织有关专家精心编写了这本《胎教优生实用宝典》，本书以科学的视角、通俗的语言为你详细讲解 280 天的胎教知识，以及丰富的胎教方法，帮你实现孕育一个优质宝宝的梦想。

在此提醒各位准妈妈，请相信你腹中的胎宝宝是有无限发展潜能的，若我们能够通过各种外界的刺激与学习，去激发其潜能，则宝宝的智能与心理就能够早一步受到启发，让你的宝宝领先在起跑线上。

我们真诚地希望广大孕产妇朋友能从本书中获益，也希望本书能成为你的良师益友，伴随你度过孕育中的每一天。

编 者

上 篇

胎教知识早知道

第一章 胎教，让宝宝赢在“起跑线”上

第一节 胎教的基本知识	003
1. 什么是胎教	003
2. 胎教的理论基础	005
3. 提倡科学的胎教	006
4. 正确认识胎教	008
5. 母亲如何当好胎教的主角	010
6. 孕妇应具有母亲意识	010
7. 准爸爸是胎教的主要参与者	011
8. 家庭其他成员的胎教任务	012
9. 胎教成功的秘诀	013
第二节 胎教的基本原则	014
1. 胎教的先决条件	014
2. 胎教必须坚持的原则	015
3. 尊重科学，循序渐进	016
4. 应从胎儿期开始育儿	017
5. 爱，才是胎教的基础	018
6. 胎儿应该学什么	019
7. 树立正确的胎教观	020

8. 选择适合自己的胎教法	021
第三节 胎儿有接受教育的潜能	022
1. 胎教的可行性	022
2. 胎儿具有学习能力吗	023
3. 胎儿的大脑是怎样发育的	024
4. 胎儿有记忆力	025
5. 胎儿会发脾气	026
6. 母亲态度影响胎儿心理	026
7. 胎儿不断完善的听觉	027
8. 胎儿的视觉能力	030
9. 胎儿的触觉能力	031
10. 胎儿有思想	031
11. 胎儿的性格	032
第四节 胎教可激发宝宝的潜能	033
1. 胎儿期是一生中最重要的时期	033
2. 胎教为什么会让孩子聪明	033
3. 胎教可以塑造孩子的性格	035
4. 胎教可以塑造胎儿的心灵	036
5. 受过胎教的孩子有哪些特点	037
第五节 国内外对胎教的研究	039
1. 胎教起源于何时何地	039
2. 我国古代胎教的内容	040
3. 我国胎教研究的现状如何	043
4. 美国的“胎儿大学”	044
5. 英国胎教情况	045
6. 俄罗斯人的胎教	046
7. 日本研究胎教的情况	047

第二章 胎教方法大盘点

第一节 情绪胎教，不容忽视的第一步	048
1. 情绪与胎教的关系	048
2. 准妈妈的情绪如何影响胎宝宝	049
3. 准妈妈要学会控制情绪	049
第二节 环境胎教，成功胎教的必须	050
1. 环境胎教的含义	050
2. 环境胎教的特别提示	051
第三节 音乐胎教，联系母子感情的纽带	053
1. 音乐是胎儿与孕妇语言的桥梁	053
2. 音乐胎教对胎儿智力的影响	054
3. 音乐胎教的种类	056
4. 音乐胎教的技巧提醒	057
第四节 语言胎教，益处无穷	058
1. 语言胎教的作用	058
2. 亲子对话训练	059
第五节 运动胎教，促进胎儿身心发育	060
1. 运动胎教的含义	060
2. 运动胎教的十大妙处	061
第六节 营养胎教，宝宝健康发育的基础	063
1. 营养胎教，最重要的胎教	063
2. 孕期营养在胎教中的重要作用	063
第七节 视觉胎教，培养胎儿正常的生活规律	064
1. 视觉胎教的含义	064
2. 视觉胎教的可行性	064

第八节 联想胎教，帮你塑造理想宝宝	065
1. 联想胎教的含义	065
2. 联想胎教的可行性	065
第九节 美育胎教，让宝宝提前感知美	066
1. 美育胎教应重视美学培养	066
2. 怎样对胎儿进行行为培养	067
3. 准妈妈应注意去欣赏大自然的美	067
第十节 智力胎教，培养你的天才宝宝	068
1. 提高修养与胎教的关系	068
2. 准妈妈的求知欲对胎儿的影响	069
3. 准妈妈读书的作用	069

第三章 优生是成功胎教的阶梯

第一节 优生与胎教	071
1. 优生从择偶开始	071
2. 早婚早育违背优生原则	074
3. 莫让遗传病成为优生的绊脚石	074
4. 不宜怀孕的时间段	076
5. 患六类疾病的人不宜妊娠	078
6. 怀孕前应彻底治好的疾病	078
7. 孕前应做哪些检查	079
8. 孕前女性别忽视口腔检查	082
9. 孕前女性有些工作应调换	083
10. 远离辐射，胎教新主张	083
11. 怀孕前后请暂别宠物	085
12. 孕前不宜吃安眠药	086

13. 注意孕前免疫	087
第二节 胎教从受孕开始	089
1. 把握受孕的最佳年龄	089
2. 把握受孕的最佳季节	090
3. 利用生物钟, 孕育优质宝宝	091
4. 性生活与优孕	092
5. 把握受孕瞬间的胎教	093
6. 确定排卵期, 如愿受孕	094
7. 了解生命的形成过程	095
8. 怀孕征兆早知道	096
第三节 做好优孕的心理准备	097
1. 受孕心理对胎儿的影响	097
2. 调整孕前心绪	098
3. 喜迎妊娠的到来	099
第四节 孕前提高身体机能益胎教	099
1. 孕前加强健康锻炼	099
2. 莫让体重害了你	100
3. 加强经期卫生有益受孕	101
4. 准父母请远离烟、酒	102
5. 准爸爸育前的准备	104
第五节 有益胎教的孕前饮食	105
1. 孕前营养要重视	105
2. 叶酸补充要提前	106
3. 准妈妈孕前要补充的营养素	108
4. 有些饮料喝不得	109

下 篇

十月胎教全过程

第一章 生命的形成(胎教第1个月)

第一节 月月变化全知道	113
1. 胎宝宝的发育状况	113
2. 准妈妈孕期写真	114
第二节 饮食营养与胎教	115
1. 本月饮食营养指南	115
2. 准妈妈必需的营养食物	115
3. 合理调整饮食习惯	116
4. 多吃玉米能健脑	117
5. 豆制品,最天然的健脑食品	117
6. 准妈妈不可忽视补钙	119
7. 适当食用鱼肝油和蛋黄	119
8. 孕期宜常食的食物	120
9. 备受欢迎的胎教食谱	121
第三节 日常护理与胎教	122
1. 提前算算和宝宝见面的日子	122
2. 有过剖宫产史需要注意的事项	123
3. 怀孕早期能做B超吗	123
4. 孕期运动要适度	124

5. 准妈妈拔牙应谨慎	124
6. 准妈妈洗澡有讲究	125
7. 准妈妈孕期睡眠要注意	126
8. 准妈妈骑车该注意哪些事项	127
9. 孕期要关注口腔卫生	128
10. 准妈妈要少接触电话机	129
11. 准妈妈不宜过多接触复印机	129
12. 准妈妈为什么不宜涂指甲油	129
13. 准妈妈吃菠菜要适量	130
14. 准爸爸胎教任务大	130
第四节 科学胎教新主张	131
1. 受孕当月的胎教要点	131
2. 为宝宝营造舒适的生长环境	131
3. 运动胎教要适度	133
4. 音乐胎教要趁早	134
5. 孕妇瑜伽	135
6. 孕妇普拉提	136
第五节 孕期保健与胎教	137
1. 准妈妈孕期应遵循的用药原则	137
2. 准妈妈感冒的防治	138
3. 孕妇发热对胎儿的影响	139
4. 预防宝宝近视要从怀孕开始	139
5. 先兆流产的治疗与预防	139
6. 影响胎儿生长发育的药物	141
7. 准妈妈可以使用的抗菌药	142

第二章 开始有些不安(胎教第2个月)

第一节 月月变化全知道	143
1. 胎宝宝的发育状况	143
2. 准妈妈孕期写真	144
第二节 饮食营养与胎教	145
1. 本月饮食营养指南	145
2. 零食, 缓解孕早期症状	146
3. 注意补充孕早期重要的营养素	146
4. 维生素的保健方案	147
5. 纤维素, 缓解孕妈妈便秘症状	148
6. 准妈妈要摄取充足的水分	149
7. 多吃蛋白质含量丰富的食物	149
8. 努力找到减少恶心的方法	150
9. 矿物质, 准妈妈的必需品	150
10. 准妈妈要慎食调料	151
11. 准妈妈吃姜要注意	152
12. 备受欢迎的胎教食谱	153
第三节 日常护理与胎教	154
1. 准妈妈别忽视了日光“进补”	154
2. 孕早期的工作安排	154
3. 要试着控制不良情绪	155
4. 别做个打鼾的准妈妈	155
5. 准妈妈不宜去拥挤的场所	156
6. 尿意频频应注意	157
7. 准妈妈可以做X线检查吗	158
8. 准妈妈不宜吹电吹风	158

9. 准妈妈请远离火锅	159
10. 孕期拒绝吃霉变、人工腌制食品	159
11. 多吃苹果有益母子健康	160
第四节 科学胎教新主张	160
1. 本月胎教要点	160
2. 情绪胎教小方法	161
3. 你会做意念胎教吗	162
4. 运动胎教怎么做	163
5. 进行游泳胎教的注意事项	163
6. 音乐胎教	164
第五节 孕期保健与胎教	166
1. 早孕反应太剧烈不宜保胎	166
2. 应做绒毛细胞检查的准妈妈	166
3. 防治小腿抽筋的妙招	167
4. 静脉曲张怎么办	168
5. 准妈妈严重呕吐怎么办	169
6. 孕期注射疫苗的注意事项	169
7. 孕早期警惕需要就医的情况	170
8. 病毒和细菌感染对胎儿的危害	171

第三章 重要的过渡期(胎教第3个月)

第一节 月月变化全知道	173
1. 胎宝宝的发育状况	173
2. 准妈妈孕期写真	174
第二节 饮食营养与胎教	175
1. 本月饮食营养指南	175

2. 最方便食用的天然食品鸡蛋	176
3. 准妈妈吃水果的学问	177
4. 常吃罐头不利母胎健康	178
5. 改善孕期呕吐的食物克星	179
6. 素食准妈妈要注意	180
7. 准妈妈莫走入吃肉的误区	181
8. 准妈妈能吃蜂王浆和蜂蜜吗	182
9. 准妈妈吃黄芪炖鸡并不好	182
10. 备受欢迎的胎教食谱	183
第三节 日常护理与胎教	184
1. 双子宫妊娠要注意	184
2. 孕期选一双舒适的鞋子	185
3. 噪音对胎儿的危害	185
4. 微波对胎儿的影响	186
5. 莫让花草伤害宝宝	186
6. 静电放电影响胎宝宝	187
7. 准妈妈恐惧心理要不得	187
8. 拒绝“亲密”益养胎	188
9. 准爸爸胎教任务大	188
第四节 科学胎教新主张	189
1. 本月胎教要点	189
2. 情绪胎教要注意	190
3. 运动胎教应小心谨慎	190
4. 胎谈胎教	191
5. 音乐胎教	193
6. 穿着打扮也是胎教	193

第五节 孕期保健与胎教	194
1. 中药保胎有讲究	194
2. 准妈妈禁用的中草药有哪些	195
3. 切勿盲目使用黄体酮保胎	196
4. 准妈妈要慎用止咳药	196
5. 准妈妈用错药怎么办	197
6. 准妈妈尿痛要早检查	197
7. 防治痔疮有方法	198
8. 孕期要防胎儿佝偻病	199
9. 警惕流产“杀害”宝宝	199

第四章 一切都变得明朗(胎教第4个月)

第一节 月月变化全知道	201
1. 胎宝宝的发育状况	201
2. 准妈妈孕期写真	202
第二节 饮食营养与胎教	203
1. 本月饮食营养指南	203
2. 孕期4个月的营养需求	204
3. 健脑食品明星榜	205
4. 牛奶,给你别样的关怀	207
5. 长期摄入高糖食品危害大	207
6. 这些食物莫贪食	208
7. 控制体重,请科学饮食	209
8. 备受欢迎的胎教食谱	210
第三节 日常护理与胎教	211
1. 做好宝宝“粮仓”的护理工作	211

2. 准妈妈如何洁肤	212
3. “秘密地带”更需注意	212
4. 准妈妈安然度夏的妙招	213
5. 小心咸味食品的伤害	214
6. 准妈妈正常胎动早知道	214
7. 妇科检查时会造成流产吗	215
8. 轻轻松松防便秘	216
9. 乘电梯会对胎儿有影响吗	217
10. 准爸爸胎教任务大	218
第四节 科学胎教新主张	219
1. 本月胎教要点	219
2. 散步是最适合准妈妈的运动	219
3. 孕妇普拉提	221
4. 你知道童话胎教吗	222
5. 和胎儿做游戏	224
6. 音乐胎教	225
第五节 孕期保健与胎教	225
1. 怎样预防胎儿发育迟缓	225
2. 怎样预防胎儿唇腭裂	226
3. 孕期水肿可防治	227
4. 准妈妈胀气对胎儿有影响吗	228
5. 颈管无力症的防治	229
6. 孕期患阑尾炎怎么办	229
7. 及早走出恐药症的误区	230

第五章 安定快乐的时期(胎教第5个月)

第一节 月月变化全知道	231
1. 胎宝宝的发育状况	231
2. 准妈妈孕期写真	232
第二节 饮食营养与胎教	233
1. 本月饮食营养指南	233
2. 能使宝宝变聪明的主食	234
3. 有益宝宝大脑发育的食品	235
4. 准妈妈补钙要科学	235
5. 准妈妈应禁食薏苡	236
6. 警惕“铅从口入”	237
7. 石榴汁,让宝宝更健康	238
8. 多吃香蕉可使母子更健康	238
9. 备受欢迎的胎教食谱	239
第三节 日常护理与胎教	240
1. 适合准妈妈的居住环境	240
2. 准妈妈如何安度寒冬	241
3. 孕中期“亲密”时的注意事项	241
4. 准妈妈孕期不宜涂口红	242
5. 准妈妈孕期不宜坐浴	242
6. 孕期适当活动好处多	243
7. 准妈妈请远离舞厅	243
8. 准妈妈可以乘飞机吗	244
9. 准妈妈外出的注意事项	244
10. 准妈妈如何缓解皮肤瘙痒	245
11. 准爸爸胎教任务大	246