



全国资深母婴咨询顾问倾心奉献



之宝贝书系71

胎教 必修课

资深母婴咨询顾问 **菅波** 编著

北京市海淀区妇幼保健院儿童保健主任医师 崔绍珍 审订

- 80后新手爸妈必备的**胎教宝典**
- **塑造完美**准爸爸的胎教攻略
- 打造职场女性**完美胎教方案**

 中国纺织出版社

胎教 必修课

资深母婴咨询顾问

菅波 编著

北京市海淀区妇幼保健院儿童保健主任医师 崔绍珍 审订



图书在版编目 (CIP) 数据

胎教必修课 / 菅波编著. —北京: 中国纺织出版社, 2010.7

(之宝贝书系; 71)

ISBN 978-7-5064-6516-8

I. ①胎… II. ①菅… III. ①胎教—基本知识 IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第100813号

策划编辑: 尚 响

责任编辑: 李美华

责任设计: 张晓磊 咸青华

责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号

邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110

传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京人教方成彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年7月第1版第1次印刷

开本: 635×965 1 / 12 印张: 20

字数: 250千字 定价: 34.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

P 前言

reface

每个准爸爸、准妈妈都希望自己孕育的宝宝更加健康、更加聪颖。本书以挖掘成功胎教的真谛为宗旨，按照准妈妈的怀孕周期，从孕前准备到怀孕十个月，根据不同孕月母体和胎宝宝的变化情况有针对性地介绍了不同形式的胎教，如情绪胎教、营养胎教、运动胎教、对话胎教、环境胎教、音乐胎教、孕妇瑜伽等，以全程跟踪准妈妈的状况，进行科学、严谨、实用的胎教指导。而在每月的最后一节，还设有“特别奉献”栏目，使每一位准妈妈增进对胎教的认识，从而找到更适合自己的胎教方法。

此外，本书在不同的胎教话题中还为准妈妈精心设计了胎教经验分享时间、解读胎宝宝情感时间、给予宝宝音乐旋律的时间等，都是本书的亮点所在。同时，为准爸爸准备的“训练营”可以让更多的准爸爸们学习到胎教知识，成为准妈妈实施胎教的得力帮手。而针对时下许多年轻的职场准妈妈来说，她们可能忙于工作，对胎教事项认识不足。因此，本书特意精心为职场准妈妈播报每月胎教健康方案和重点注意事项，以使她们在“职场上”和“孕场上”都能更胜一筹。

本书独特的亮点还在于我们根据祖国传统医学的养生法，贴心地为读者奉献出四季胎教养生方案和不同体质准妈妈的胎教方案。国医胎教养生，可以说是独出心裁、科学权威，为爱的胎教宗旨增加了成功的砝码。



C 目录 CONTENTS

第一章 幸福胎教 前奏曲



孕前胎教，不容忽视的第一步···16

真正的胎教是从孕前开始的····· 16

计划怀孕——成功胎教的基础····· 16

将身体调理到备孕的最好状态····· 18

孕前检查是成功胎教的基础····· 19

TORCH检查····· 19

血型检查····· 19

艾滋病检查····· 20

贫血检查····· 20

肝炎检查····· 20

尿常规检查····· 21

卵巢与子宫检查····· 21

衣原体检查····· 21

孕前必知的三大警戒·····22

孕前警戒NO.1——戒烟戒酒····· 22

戒烟····· 22

戒酒····· 22

孕前警戒NO.2——药物防范····· 23

孕前6个月停药避孕药····· 23

孕前忌乱用药····· 23

第二章 在爱中开始 完美胎教



孕前警戒 NO.3——控制体重	24
体重过高	24
体重过低	25
特别奉献：胎教已经开始	26

爱的胎教——第1个月.....30

胎教集训营	32
营养胎教	32
运动胎教	44
孕妇瑜伽	46
按摩胎教	47
清静体操	49
爱心胎教总动员	52
准爸爸胎教训练营	52
在职准妈妈本月播报	54
特别奉献：教你认识胎教的本质	55
专家热线忙不停	56
为什么母爱是最好的胎教	56
为什么要对胎宝宝施行分期保护	56

爱的胎教——第2个月.....58

胎教集训营	60
营养胎教	60
运动胎教	67
按摩胎教	68



游泳胎教 70

音乐胎教 71

爱心胎教总动员 76

准爸爸胎教训练营 76

在职准妈妈本月播报 78

特别奉献：认识广义胎教和狭义胎教 79

专家热线忙不停 80

胎教的种类有哪些 80

爱的胎教——第3个月 82

胎教集训营 84

营养胎教 84

运动胎教 89

胎谈胎教 91

音乐胎教 95

爱心胎教总动员 96

准爸爸胎教训练营 96

在职准妈妈本月播报 97

特别奉献：胎教进行时 99

专家热线忙不停 102

胎宝宝的大脑是怎么发育的 102

胎宝宝也会发脾气吗 103



爱的胎教——第4个月·····104

胎教集训营·····	106
营养胎教·····	106
运动胎教·····	110
孕妇瑜伽·····	113
童话胎教·····	114
胎动游戏·····	117
音乐胎教·····	118
爱心胎教总动员·····	120
准爸爸胎教训练营·····	120
在职准妈妈本月播报·····	122
特别奉献：天才出自良好的胎教·····	123
专家热线忙不停·····	124
应该怎样安排胎教的时间·····	124
准妈妈都需要大量补充维生素A和钙吗·····	124

爱的胎教——第5个月·····126

胎教集训营·····	128
营养胎教·····	128
运动胎教·····	134
旅行胎教·····	136
爱心胎教总动员·····	140
准爸爸胎教训练营·····	140
在职准妈妈本月播报·····	142
特别奉献：进行过胎教的孩子IQ显著提高·····	143



专家热线忙不停 144

胎宝宝在子宫内是怎么学习的..... 144

如何了解胎宝宝发育是否异常 145

爱的胎教——第6个月.....146

胎教集训营 148

营养胎教 148

运动胎教 154

环境胎教 156

抚触胎教 157

爱心胎教总动员 158

准爸爸胎教训练营 158

在职准妈妈本月播报 159

特别奉献：斯瑟蒂克成功胎教法 160

专家热线忙不停 162

孕期粉刷房间安全吗..... 162

准妈妈对花粉过敏怎么办..... 163

爱的胎教——第7个月.....164

胎教集训营 166

营养胎教 166

运动胎教 169

视觉胎教 170

爱心胎教总动员 174

准爸爸胎教训练营 174

在职准妈妈本月播报 176





特别奉献：胎教也不是万能的 177

专家热线忙不停 178

为什么温差变化太大会影响胎宝宝的成长 178

怎样避免准妈妈在孕期出现温差变化呢 179

爱的胎教——第8个月 180

胎教集训营 182

营养胎教 182

运动胎教 186

视觉胎教 189

胎谈胎教 190

音乐胎教 191

爱心胎教总动员 192

准爸爸胎教训练营 192

在职准妈妈本月播报 193

特别奉献：胎宝宝会哭又会笑 194

专家热线忙不停 196

在冬天，准妈妈怎样进行营养胎教 196

准妈妈怎样在孕期补锌 196

爱的胎教——第9个月 198

胎教集训营 200

营养胎教 200

运动胎教 202

按摩胎教 203

情绪胎教 204



爱心胎教总动员 206

准爸爸胎教训练营 206

在职准妈妈本月播报 208

特别奉献：胎宝宝会喝水，也会做梦 209

专家热线忙不停 210

准妈妈如何保证充足的睡眠 210

孕期使用精油安全吗 210

爱的胎教——第10个月 212

胎教集训营 214

营养胎教 214

运动胎教 218

按摩胎教 220

爱心胎教总动员 221

准爸爸胎教训练营 221

在职准妈妈本月播报 222

特别奉献：孩子出生后要巩固胎教成果 223

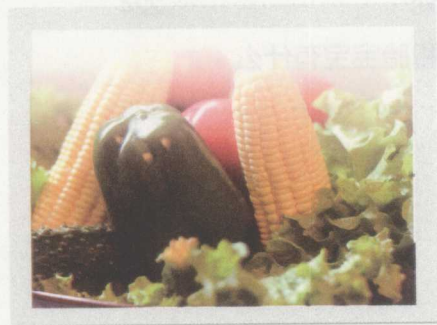
专家热线忙不停 224

孕期体重增加多少是正常的 224

体重增长过慢，有什么坏处 224

体重增长过多，对准妈妈和胎宝宝有什么
影响 225

第三章 中医胎教 养生秘籍



四季安胎养生大比拼·····228

春季·····228

病毒易感期，尽量减少出行·····228

调节情志，适当运动·····229

夏季·····230

勤洗澡，保持身体的清洁·····230

选择干净透气的内衣·····230

保持卧室干净通风·····231

饮食清淡，及时补水·····231

减少外出，出门要防晒·····231

秋季·····232

防腹泻·····232

防便秘·····232

防感冒·····233

冬季·····234

做好保暖工作·····234

保持良好的情绪·····234

营养均衡很重要·····235

常晒太阳，适度锻炼·····235

不同体质准妈妈的营养胎

教方案·····236

阳虚体质特点解密·····236



【海带鹌鹑汤】	236
【虫草炖全鸡】	236
阴虚体质特点解密	237
【核桃猪腰汤】	237
【鸡肉豆腐汤】	237
气虚体质特点解密	238
【莲子圆肉红枣粥】	238
【白鳝枸杞汤】	238
血虚体质特点解密	239
【莲子炖鸡汤】	239
【江南狮子头】	239
主要参考文献	240

鸣 谢

特邀模特：崔晶晶 李 枫 刘 洁 刘亚鹏 璐 麓 梦 然 瞿 力
 王 艳 谢 晖 周 媛 朱 燕 张剑玲 Charity Steven
 摄 影 师：大 雄 郭泳君 李 晋 武 勇



NE

第一章

幸福胎教前奏曲





关键词

播种



第一章 幸福胎教前奏曲

胎教必修课

开课了

设置
高级



胎教是一道亮丽的风景，胎教是充满了爱的力量的种子。成功的胎教要求新一代夫妻从孕前就要开始放松身心，全心备孕，以最好的状态投入到孕育这件伟大而值得骄傲的事情中。让我们用爱播种下幸福的胎教种子，相信一定会收获到意想不到的感动和喜悦……

您的照片

您的照片

您的照片

把胎教必修课设为首页



第一节

孕前胎教，不容忽视的第一步

真正的胎教是从孕前开始的

真正的胎教是从怀孕之前开始的，孩子的智商与胎教息息相关，而孩子的性格也同样受胎教的影响。因此，如果想得到性格好且健康的孩子，就一定要在胎教上多下工夫。

如果用一句话来概括，胎教就是为了胎宝宝能够拥有好的环境而付出的努力和爱。所谓好的环境，就是指能够让胎宝宝平安度过10个月的宫内环境。如果母亲能够安心地、愉快地度过怀孕期，那么宫内环境就会给胎宝宝提供良好的成长环境，有利于胎宝宝的健康成长。

计划怀孕——成功胎教的基础

成功的胎教基础是有计划地怀孕，由此能看到自己的孩子健康出生，无疑是一生当中最快乐的事情。而正确胎教也会带给夫妻双方同样多的责任感和负担感。计划怀孕能够从一定程度上减轻负担感，让怀孕成为一件幸福的事情。

为了生出健康的孩子而事先进行计划是相

当必要的。有的孕妇很晚才知道自己怀孕的消息，在这期间既是吃药，又是照X光片，还经常产生不安的情绪，这些情况很容易在不知不觉中对胎宝宝造成不好的影响。

然而，如果有计划地怀孕，就能事先调整自己的身心，极大地减少对胎宝宝造成危害的行为的发生概率。事实证明，有计划地怀孕可以使生下畸形儿的概率大大降低。这似乎比保证孕妇能身心愉快地度过怀孕280天，迎接孩子的降临更为重要。