

孕产育全程细节同步指南



胎教 细节 同步指南

音乐 抚摸 美育 运动

全方位 胎教方案

专家级
指导

改变一生

主编 王 琪

北京市孕产期保健技术专家指导组成员
首都医科大学附属北京妇产医院教授



天津出版传媒集团

天津科技翻译出版有限公司

孕产育全程细节同步指南



胎教 细节 同步指南

主编 王 琪

编者 李月英 徐雪梅 孙晓静

王 娜 杜 峥 李春光

李春明 常雅姣 马举红

郭庆明 赵 雷 李月玲

天津出版传媒集团

天津科技翻译出版有限公司

图书在版编目(CIP)数据

10月胎教细节同步指南/王琪主编. —天津:天津科技翻译出版有限公司, 2013.1

(孕产育全程细节同步指南)

ISBN 978-7-5433-3153-2

I. ①1… II. ①王… III. ①胎教—指南 IV. ①G61-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第280954号

出 版:天津科技翻译出版有限公司

出 版 人:刘庆

地 址:天津市南开区白堤路244号

邮政编码:300192

电 话:022-87894896

传 真:022-87895650

网 址:www.tsttpc.com

印 刷:天津泰宇印务有限公司

发 行:全国新华书店

版本记录:700×960 16开本 22印张 410千字

2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

定价:29.80元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

第一章 胎教预备级：胎教知识预先学

- * 细节1 认识胎教的重要性 2
- * 细节2 科学认识胎教，避免胎教误区 2
- * 细节3 中国人历来重视胎教 3
- * 细节4 胎教的科学性及可行性 5
- * 细节5 胎宝宝具备视觉感应 5
- * 细节6 胎宝宝已具备一定的听力 6
- * 细节7 触觉从胎儿时期发育 6
- * 细节8 胎宝宝有一定的记忆力 6
- * 细节9 胎宝宝具有一定的条件反射能力 7
- * 细节10 实施胎教对准妈妈的好处 7
- * 细节11 实施胎教对胎宝宝的好处 8
- * 细节12 胎教应适度进行 9
- * 细节13 因材施教是胎教的主要准则 9
- * 细节14 制定胎教计划不要盲从 10
- * 细节15 最好和家人一起做胎教 10
- * 细节16 选择自然分娩，有助于生出聪明宝宝 10
- * 细节17 直接胎教 11
- * 细节18 间接胎教 11



- * 细节19 斯瑟蒂克胎教 11
- * 细节20 音乐胎教 12
- * 细节21 营养胎教 13
- * 细节22 环境胎教 14
- * 细节23 情绪胎教 15
- * 细节24 语言胎教 16
- * 细节25 运动胎教 18
- * 细节26 抚摸胎教 20
- * 细节27 光照胎教 20
- * 细节28 美育胎教 21
- * 细节29 联想胎教 22



第二章 孕1月胎教细节方案：做好孕期胎教计划

- * 细节1 行为胎教：胎教的基础是有计划地怀孕…………… 28
- * 细节2 行为胎教：不要错过生宝宝的最佳年龄…………… 28
- * 细节3 行为胎教：进行一次孕前体检…………… 29
- * 细节4 行为胎教：只有准备充足的父亲才能孕育健康的宝宝…… 30
- * 细节5 行为胎教：选择最适宜的怀孕季节…………… 30
- * 细节6 行为胎教：远离有毒有害物质…………… 31
- * 细节7 行为胎教：丢弃不良生活习惯…………… 32
- * 细节8 行为胎教：生活细节不可忽视…………… 33
- * 细节9 行为胎教：向古代圣贤学习胎教知识…………… 34
- * 细节10 情绪胎教：做好要宝宝的心理准备…………… 35
- * 细节11 情绪胎教：夫妻恩爱宝宝聪明…………… 36
- * 细节12 情绪胎教：宝宝性格爸妈定…………… 37
- * 细节13 环境胎教：优化胎宝宝的生长环境…………… 38
- * 细节14 环境胎教：安排好家中的宠物…………… 39
- * 细节15 环境胎教：远离电磁辐射…………… 39
- * 细节16 环境胎教：精心布置一个温馨的居室…………… 41
- * 细节17 营养胎教：未准妈妈在性生活中的营养需求…………… 42
- * 细节18 营养胎教：注意纠正营养失衡…………… 42



- * 细节19 营养胎教：补充营养叶酸先行 44
- * 细节20 营养胎教：孕早期要多吃主食 44
- * 细节21 营养胎教：让十字花科蔬菜成为餐桌主角 45
- * 细节22 音乐胎教：可以增强胎宝宝想象力和集中力 46
- * 细节23 音乐胎教：适合孕早期听的音乐 46
- * 细节24 音乐胎教：与胎宝宝共享名曲《小白船》 47
- * 细节25 运动胎教：运动有利于受孕 47
- * 细节26 语言胎教：开始收集一些童话 48
- * 细节27 语言胎教：经典童话故事《萤火虫和小星星》 48
- * 细节28 学习胎教的成功案例——斯瑟蒂克胎教法 49
- * 细节29 斯瑟蒂克胎教教程：制订孕期胎教总课程 49
- * 细节30 “四二一家庭”式胎教，科学实施才有效 50

第三章 孕2月胎教细节：遭遇妊娠反应，胎教不宜操之过急

- * 细节1 行为胎教：孕早期不要泡热水澡 56
- * 细节2 行为胎教：孕妈妈是胎教的主角 56
- * 细节3 行为胎教：准爸爸是胎教好配角 57
- * 细节4 行为胎教：依据胎宝宝的生物钟进行胎教 57

- * 细节5 行为胎教：饮食起居处处皆胎教 59
- * 细节6 情绪胎教：孕妈妈不要有恐惧心理 59
- * 细节7 环境胎教：调整好自己的工作环境 60
- * 细节8 环境胎教：检查居家环境 60
- * 细节9 营养胎教：孕2月准妈妈的营养需求 61
- * 细节10 营养胎教：孕2月要预防营养不足 62
- * 细节11 营养胎教：准妈妈多吃西兰花好处多 62
- * 细节12 营养胎教：苦味蔬菜对母子均有益 62
- * 细节13 营养胎教：孕2月饮食禁忌 63
- * 细节14 音乐胎教：让音乐为你带来好心境 63
- * 细节15 音乐胎教：孕妇音乐推荐 64
- * 细节16 音乐胎教：胎儿音乐推荐 65
- * 细节17 音乐胎教：胎儿音乐的运作和实施 67
- * 细节18 音乐胎教：静心聆听《爱之梦》 68
- * 细节19 音乐胎教：感受巴洛克音乐 68
- * 细节20 美育胎教：欣赏电影《小鬼当家》 70
- * 细节21 美育胎教：年画欣赏《莲生贵子》、《年年有余》 70
- * 细节22 美育胎教：欣赏丰子恺《闲庭春画》 71
- * 细节23 美育胎教：欣赏电影《当幸福来敲门》 71
- * 细节24 美育胎教：准妈妈读书时间《爱的教育》 72



- * 细节25 运动胎教：适当运动能减轻妊娠反应 72
- * 细节26 运动胎教：散步是孕早期最适宜的活动 73
- * 细节27 运动胎教：办公室的运动体操 73
- * 细节28 运动胎教：练习孕早期手脚操 74
- * 细节29 运动胎教：全身放松一下 75
- * 细节30 语言胎教：怀孕初期的童话胎教 77
- * 细节31 语言胎教：给胎宝宝讲《龟兔赛跑》 77
- * 细节32 语言胎教：为胎宝宝朗诵《家》 78
- * 细节33 语言胎教：准妈妈必会的儿歌 79
- * 细节34 语言胎教：经典胎教故事《不怕冷的大衣》 79
- * 细节35 联想胎教：构想胎宝宝的形象 80
- * 细节36 斯瑟蒂克胎教教程：关注孕期生活规律 81

第四章 孕3月胎教细节：保持自信和乐观情绪

- * 细节1 行为胎教：腹痛和出血要警惕 86
- * 细节2 行为胎教：养成睡午觉的好习惯 87
- * 细节3 情绪胎教：写好孕期日记 87
- * 细节4 情绪胎教：孕妈妈也应该容光焕发 88
- * 细节5 情绪胎教：慢慢适应孕妈妈这个新角色 89
- * 细节6 情绪胎教：微笑有益于身心健康 89

- * 细节7 情绪胎教：孕妇装DIY 90
- * 细节8 情绪胎教：买束花回家 90
- * 细节9 环境胎教：调离不适宜的工作岗位 91
- * 细节10 营养胎教：不要迷信补药、补品 92
- * 细节11 营养胎教：孕期不宜吃榴莲 92
- * 细节12 营养胎教：孕3月准妈妈营养需求 93
- * 细节13 营养胎教：注意补脑食品 94
- * 细节14 营养胎教：喝水也要讲究方法 94
- * 细节15 营养胎教：孕3月禁忌食品 94
- * 细节16 营养胎教：孕期要少吃腌菜和酸菜 95
- * 细节17 营养胎教：吃对水果，孕妈妈更健康 96
- * 细节18 音乐胎教：胎教中的哼歌谐振法 97
- * 细节19 音乐胎教：给胎儿唱《两只老虎》 98
- * 细节20 音乐胎教：欣赏名曲《四季（春）》 98
- * 细节21 音乐胎教：欣赏《仲夏夜之梦》 99
- * 细节22 音乐胎教：《采蘑菇的小姑娘》 99
- * 细节23 语言胎教：为胎宝宝朗读《雪花的快乐》 100
- * 细节24 语言胎教：孕期要坚持阅读有益的书籍 101
- * 细节25 语言胎教：经典诵读《小池》 101
- * 细节26 语言胎教：经典童话故事《小马过河》 102



- * 细节27 语言胎教：经典童话故事《丑小鸭》 103
- * 细节28 美育胎教：准妈妈可以开始学习绘画 104
- * 细节29 美育胎教：给宝宝折一件小衣服 104
- * 细节30 运动胎教：胎儿的游戏训练 105
- * 细节31 抚摸胎教：胎宝宝对触觉已经有反应 105
- * 细节32 联想胎教：做白日梦 106
- * 细节33 斯瑟蒂克胎教教程：孕期如何做好家务 107

第五章 孕4月胎教细节：进入胎教最佳时期

- * 细节1 孕中期，胎教的最佳时期 112
- * 细节2 行为胎教：孕妈妈要保证充足睡眠 112
- * 细节3 行为胎教：产前检查增加了新内容 113
- * 细节4 行为胎教：孕妈妈旅行 113
- * 细节5 环境胎教：给胎宝宝一个斑斓的七彩世界 114
- * 细节6 环境胎教：用光照促进视觉发育 115
- * 细节7 情绪胎教：准爸爸要悉心关爱孕妈妈 116
- * 细节8 营养胎教：孕4月准妈妈营养需求 117
- * 细节9 营养胎教：适当增加能量的摄入 117
- * 细节10 营养胎教：孕中期要特别注意补铁 118
- * 细节11 营养胎教：继续补充钙和维生素D 119

- * 细节12 营养胎教：别让体重增长得太快 120
- * 细节13 营养胎教：孕妈妈吃油有讲究 121
- * 细节14 营养胎教：吃点坚果胎宝宝更聪明 122
- * 细节15 运动胎教：学跳慢步交谊舞 123
- * 细节16 运动胎教：和胎宝宝一起分享大自然 123
- * 细节17 运动胎教：巧手转魔方 124
- * 细节18 运动胎教：练习简单的瑜伽 125
- * 细节19 音乐胎教：妈妈宝宝一起听音乐 126
- * 细节20 音乐胎教：根据孕妈妈性格选择胎教音乐 127
- * 细节21 音乐胎教：孕妇音乐的运作和实施 128
- * 细节22 音乐胎教：欣赏古筝曲《渔舟唱晚》 128
- * 细节23 音乐胎教：欣赏《彼得与狼》 129
- * 细节24 音乐胎教：聆听勃拉姆斯的《摇篮曲》 131
- * 细节25 音乐胎教：欣赏《四小天鹅舞曲》 131
- * 细节26 音乐胎教：欣赏《小雨沙沙》 131
- * 细节27 语言胎教：和胎宝宝说说话 132
- * 细节28 语言胎教：传统故事是不可多得理想教材 133
- * 细节29 语言胎教：《千字文》、《三字经》、《百家姓》 ... 133
- * 细节30 语言胎教：经典童话故事《小老鼠报恩》 134
- * 细节31 语言胎教：准妈妈必会的儿歌 135



- * 细节32 美育胎教：名画欣赏《摩特枫丹的回忆》 135
- * 细节33 美育胎教：欣赏王羲之的《兰亭集序》 136
- * 细节34 美育胎教：雕塑欣赏《抱鹅的少年》 137
- * 细节35 美育胎教：小熊维尼——永恒的卡通形象 138
- * 细节36 美育胎教：给胎儿看画册 138
- * 细节37 美育胎教：练毛笔字，与胎宝宝一起修身养性 139
- * 细节38 抚摸胎教：边抚摸边感受胎动 140
- * 细节39 斯瑟蒂克胎教教程：如何选择胎教的环境 141

第六章 孕5月胎教细节：丰富胎教内容，不要错过胎教黄金期

- * 细节1 行为胎教：不要害怕B超检查 146
- * 细节2 行为胎教：了解胎动的一般规律 146
- * 细节3 行为胎教：刺激胎宝宝的味觉和嗅觉 148
- * 细节4 情绪胎教：翻看相册，回忆甜蜜往事 149
- * 细节5 环境胎教：职场孕妈妈要注意工作环境 149
- * 细节6 环境胎教：构架起胎宝宝与动物沟通的桥梁 150
- * 细节7 营养胎教：孕5月准妈妈营养需求 151
- * 细节8 营养胎教：为胎宝宝牙齿发育准备足够的养分 151

- * 细节9 营养胎教：孕中期食物选择宜与忌 152
- * 细节10 营养胎教：适当吃些小米 154
- * 细节11 音乐胎教：开始有计划的音乐胎教 154
- * 细节12 音乐胎教：欣赏著名乐曲《月光》 154
- * 细节13 音乐胎教：胎教音乐要重视孕妇的感受 155
- * 细节14 音乐胎教：欣赏民乐《春天来了》 156
- * 细节15 音乐胎教：一定要选择合格的胎教音乐 157
- * 细节16 音乐胎教：给胎宝宝唱《小红帽》 157
- * 细节17 音乐胎教：给胎宝宝听《小星星变奏曲》 158
- * 细节18 语言胎教：来自阿尔卑斯的童话《海蒂》 158
- * 细节19 语言胎教：经典童话故事《狐狸和山羊》 160
- * 细节20 语言胎教：经典童话故事《皇帝的新装》 161
- * 细节21 语言胎教：宝宝，我是你爸爸 162
- * 细节22 语言胎教：英语胎教 163
- * 细节23 美育胎教：编织，让宝宝“心灵手巧” 164
- * 细节24 美育胎教：给宝宝折个小青蛙 164
- * 细节25 美育胎教：欣赏拉斐尔的《圣母子》 165
- * 细节26 美育胎教：准妈妈学剪纸 165
- * 细节27 美育胎教：孕妈妈读书时间《荷叶母亲》 166
- * 细节28 运动胎教：让注意力集中的呼气法 167



- * 细节29 运动胎教：抚摸加轻压 168
- * 细节30 运动胎教：做做颈部和坐姿运动 168
- * 细节31 运动胎教：给宝宝补充“空气维生素” 170
- * 细节32 抚摸胎教：和胎宝宝玩踢肚游戏 171
- * 细节33 光照胎教：让胎宝宝沐浴阳光 171
- * 细节34 斯瑟蒂克胎教教程：准备胎教卡片 172
- * 细节35 斯瑟蒂克胎教教程：胎宝宝学数字“1” 173

第七章 孕6月胎教细节：向宝宝传递积极乐观的信息

- * 细节1 行为胎教：孕妈妈学习一种乐器 178
- * 细节2 行为胎教：带胎宝宝外出旅行 178
- * 细节3 行为胎教：孕妈妈外出要注意安全 179
- * 细节4 行为胎教：洗一个美美的“放松浴” 180
- * 细节5 行为胎教：预防及缓解孕期水肿 180
- * 细节6 行为胎教：养成良好的睡眠习惯 181
- * 细节7 情绪胎教：孕妈妈调节情绪的方法 182
- * 细节8 情绪胎教：让心情平静的呼吸法 182
- * 细节9 情绪胎教：情感上接受即将到来的胎宝宝 183

- * 细节10 营养胎教：为胎宝宝补充“脑黄金” 184
- * 细节11 运动胎教：练一练脑呼吸胎教 185
- * 细节12 运动胎教：孕妈妈散步要注意 185
- * 细节13 运动胎教：游泳虽好也要适度 186
- * 细节14 运动胎教：适当干些家务活 186
- * 细节15 运动胎教：玩转七巧板 187
- * 细节16 运动胎教：试一试芭蕾舞 188
- * 细节17 音乐胎教：教胎宝宝唱歌 189
- * 细节18 音乐胎教：给胎儿唱《摇篮曲》 190
- * 细节19 音乐胎教：做一做音乐游戏“舞动的纱巾” 191
- * 细节20 音乐胎教：欣赏《E小调第九交响曲》 191
- * 细节21 音乐胎教：听莫扎特的《春泉》 192
- * 细节22 音乐胎教：和胎宝宝一起玩节拍游戏 193
- * 细节23 语言胎教：教宝宝唱英文歌 194
- * 细节24 语言胎教：经典童话故事《咕咚来了》 194
- * 细节25 语言胎教：经典童话故事《小猫钓鱼》 195
- * 细节26 语言胎教：告诉胎宝宝一天的生活 196
- * 细节27 语言胎教：经典胎教故事《孟母三迁》 197
- * 细节28 语言胎教：说说绕口令 197
- * 细节29 美育胎教：欣赏维米尔的《倒牛奶的女仆》 198



- * 细节30 美育胎教：带宝宝去看芭蕾舞剧《睡美人》 199
- * 细节31 美育胎教：欣赏拉斐尔的《西斯廷圣母》 200
- * 细节32 美育胎教：欣赏安格尔的《泉》 201
- * 细节33 抚摸胎教：和胎宝宝一起嬉戏 202
- * 细节34 光照胎教：促进胎宝宝的视觉发育 203
- * 细节35 斯瑟蒂克胎教教程：胎宝宝学数字“2” 204
- * 细节36 斯瑟蒂克胎教教程：胎宝宝学字母 204

第八章 孕7月胎教细节：音乐、语言胎教的 最佳时期

- * 细节1 行为胎教：过年过节不要太劳累 210
- * 细节2 行为胎教：孕妈妈不要浓妆艳抹 211
- * 细节3 行为胎教：孕妈妈好学影响胎宝宝 212
- * 细节4 行为胎教：美容也是一种胎教 212
- * 细节5 情绪胎教：与生俱来的母爱是最好的胎教 213
- * 细节6 营养胎教：增加食物粗纤维的摄入 214
- * 细节7 营养胎教：孕中期应多吃的4种食物 215
- * 细节8 营养胎教：孕7月禁忌食物 217
- * 细节9 运动胎教：练习身体放松法 217