

适合中国妈妈的权威孕育指南

胎教优生 百科全书



专家汇聚
孕育经典
高端品牌
精致享受

岳然 / 编著

指导专家

首都医科大学北京妇产医院

教授、主任医师 黄醒华



音乐胎教

环境胎教

语言胎教

运动胎教



NLIC2970869364

连续5年畅销
总销量超过100万册
权威版



专家汇聚
孕育经典
高端品牌
精致享受

适合中国妈妈的权威孕育指南



胎教优生 百科全书

Taijiao Yousheng Baike Quanshu

岳然 / 编著



NLIC2970869364

 上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

胎教优生百科全书 / 岳然编著. —上海: 上海科学普及出版社,
2013. 1

(百科全书系列)

ISBN 978-7-5427-5559-9

I. ①胎… II. ①岳… 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(2012)第254433号

责任编辑 张怡纳
统 筹 徐丽萍 刘湘雯

胎教优生百科全书

岳 然 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路832号 邮政编码200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京中振源印务有限公司印刷

开本720×1000 1/16 印张24.75 字数480 000

2013年1月第1版

2013年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5427-5559-9

定价: 24.80元

Contents 目录

PART 1 经历胎教的宝宝更聪明

胎宝宝具备学习能力

宝宝出生前的大脑发育和意识

产生 2

胎宝宝的听觉发育 3

胎宝宝的视觉发育 4

胎宝宝的记忆力 5

胎宝宝的理解能力 5

音乐胎教 22

情绪胎教 23

美育胎教 23

触摸胎教 24

饮食胎教 24

色彩胎教 26

游戏胎教 28

阅读胎教 29

光照胎教 30

了解胎教的科学本质

什么是胎教 7

胎宝宝在子宫内的学习是怎样发
生的 8

胎教本意并非培养神童 8

妈妈和宝宝之间天然的“心有
灵犀” 9

胎教促进宝宝的智力发展 12

胎教培养宝宝的好性格 17

成功胎教一定要科学实施

胎教必须掌握的几个基本原则 ... 32

胎教顺应宝宝不同发育状况 34

节奏强的音乐伤害宝宝大脑 34

妈妈的情绪低落容易造成宝宝

精神上的问题 35

夫妻感情差影响宝宝发育 37

孕妈妈情绪影响胎宝宝性格 38

空气污染易使胎宝宝畸形 38

噪声——威胁宝宝生命的杀手 ... 39

胎教不要拘泥于形式 40

实施胎教忌懒惰 41

胎教要和宝宝的成长相协调 41

科学胎教的基本内容

环境胎教 20

运动胎教 21

语言胎教 22

PART 2 孕1月

胎宝宝的发育和孕妈妈的变化

生命的诞生——形成胚胎	50
恍然未觉的妈妈	50

孕妈妈的饮食营养

从准备怀孕的时候就该注意饮食了	52
怀孕了,为什么要进补和加强营养	53
孕早期的饮食原则	54
怀孕后不要盲目节食	55
孕妈妈应注意补充叶酸	56
帮孕妈妈补充叶酸的食物	57
食补不能替代叶酸补充剂	58
怀孕第1个月营养食谱推荐	58

孕妈妈的保健护理

孕前孕期不宜照X射线	61
来自生活中的辐射源	62
孕妈妈不宜使用电热毯	62
准妈妈不宜接触宠物	63

准妈妈孕前需要作口腔检查	64
孕期勤刷牙有利胎宝宝健康	64
孕早期注意防治痔疮	65
孕期感冒应优先调整饮食和起居	66
孕妈妈要避免居室污染	67
孕期鼻子常出血怎么办	68

孕妈妈做胎教

美育胎教	69
音乐胎教	70
环境胎教	72
情绪胎教	73
想象胎教	76
美容胎教	77

准爸爸做胎教

给孕妈妈无条件的支持	78
准爸爸胎教从戒烟做起	79
布置一个舒适的卧室	79
每天和胎宝宝打招呼	80

PART 3 孕2月

胎宝宝的发育和孕妈妈的变化

现在的宝宝像个蝌蚪,已经可以动了	82
妈妈开始有一些早孕的反应了 ...	82

孕妈妈的饮食营养

吃海产品补碘帮助宝宝大脑发育	84
补钙和补磷帮助宝宝发育	85
补铁可预防孕期贫血	86
从食物中获取更多铁的方法	87
补锌帮助宝宝神经系统的发育 ...	87
早餐是一天能量的来源,主食不可废	88
妊娠反应时的饮食调理	89
怀孕第2个月的营养食谱推荐 ...	90

孕妈妈的保健护理

缓解孕吐从日常起居做起	93
怎样缓解晨起恶心感	93
孕期化妆建议	94

孕期接听电话宜开免提	95
孕期不宜看恐怖电影、书籍	95
孕期怎样看电视更安全	96
孕期睡觉宜关灯	97
什么时候去医院做产检	97
孕早期性生活宜节制	98

孕妈妈做胎教

想象胎教	99
音乐胎教	100
美容胎教	102
抚摩胎教	103
美育胎教	104
环境胎教	105
情绪胎教	107

准爸爸做胎教

开始学着跟宝宝说话	109
帮孕妈妈减压	109
积极参与抚摩胎教	110

PART 4 孕3月

胎宝宝的发育和孕妈妈的变化

宝宝已经可以分出男女,是一个爱动的小人了	112
妈妈平时的衣服开始觉得紧了 ..	112

孕妈妈的饮食营养

减少食物中营养损失的方法	113
多吃些大豆类食品有助宝宝大脑发育	114
黄豆是补充蛋白质的理想食物 ..	114
全素主义伤害胎宝宝	115
过食动物肝脏会导致宝宝畸形 ..	116
最适合给宝宝补充营养的鱼类 ..	117
早孕反应时可多吃核桃和芝麻 ..	117
哪些酸味食物对孕妈妈有益	118
孕妈妈吃水果不可过量	119
孕吐期间怎样保证营养	120
怀孕第3个月的营养食谱推荐 ..	120

孕妈妈的保健护理

孕妈妈要重视腹部保暖	123
孕期要正确使用电脑	123

孕妈妈可力所能及做家务	124
不宜摆放在家中的花草植株	125
怎样去除口腔的异味	125
孕期私密处的护理方法	126
孕期如何应对尿频	127
如何选择合适的文胸	127
如何选择合适的内裤	128
补充钙剂不宜太早、不宜过量	129
切忌盲目服用鱼肝油	129

孕妈妈做胎教

音乐胎教	130
环境胎教	131
美育胎教	133
语言胎教	135
运动胎教	136
情绪胎教	138
想象胎教	140

准爸爸做胎教

家庭和谐很重要	141
---------------	-----

PART 5 孕4月

胎宝宝的发育和孕妈妈的变化

敏感的妈妈已经可以感觉到	
宝宝在动了	143
妈妈的腹部变得明显,食量和	
体重增加	143

孕妈妈的饮食营养

进补的大好时机	145
饮食要有规律,定时定量	145
白开水是最好的孕期饮料	146
孕期怎样喝水更健康	147
怎样喝蜂蜜更健康	147
注意补铁,防止贫血	148
怀孕第4个月的营养食谱推荐 ..	149

孕妈妈的保健护理

孕期不宜戴隐形眼镜	152
正确使用托腹带	153
外出购物时的注意事项	153
左侧卧的睡觉姿势为最佳	154
提高浴室设备的安全性	154

孕妈妈不宜多吹空调	155
孕期不宜使用口红、指甲油	156
孕中期可适度性生活	156
孕期皮肤过敏怎样应对	157
怎样预防、减少妊娠纹	157
孕妈妈泡脚要注意的事项	158
谨防孕中期皮肤病	158

孕妈妈做胎教

美容胎教	159
情绪胎教	161
音乐胎教	163
语言胎教	166
运动胎教	168
光照胎教	170
环境胎教	171

准爸爸做胎教

与胎宝宝多说话	172
孕妈妈唱,准爸爸配舞	172

PART 6 孕5月

胎宝宝的发育和孕妈妈的变化

胎宝宝已经有巴掌大小了	175
妈妈的小腹明显增大,走路需 注意平衡	175

孕妈妈的饮食营养

吃饭要细嚼慢咽	176
少吃罐头食品,远离食品添 加剂	177
方便食品易造成营养不良	178
孕妈妈不宜吃油条	178
孕妈妈不宜多吃甜食	179
如何选择蔬菜、水果	179
孕妈妈可多吃红枣	180
孕妈妈怎样吃红枣更健康	181
怀孕第5个月的营养食谱推荐	181

孕妈妈的保健护理

预防孕期缺铁性贫血	185
孕期怎样科学地补钙	186
孕妈妈不宜睡席梦思	186

乳头护理的4个要点	187
乳房按摩要轻柔	187
孕中期胎儿可能有的危险信号	188
怎样测量胎动	189
胎动异常的处理方法	189
正确对待孕期失眠、头痛	190
怎样做可令孕妈妈轻松入睡	190
“静默调息”预防妊娠高血压	191

孕妈妈做胎教

运动胎教	192
音乐胎教	193
情绪胎教	196
语言胎教	197
环境胎教	199
抚摩胎教	200
美学胎教	201

准爸爸做胎教

尽力稳定孕妈妈的情绪	203
------------------	-----

PART 7 孕6月

胎宝宝的发育和孕妈妈的变化

宝宝器官发育完全,已经很结实了	206
妈妈的腹部继续增大,乳房开始变大	206

孕妈妈的饮食营养

增加营养预防贫血	207
饮食要定时、定量,搭配要均衡 ...	208
少吃盐,预防水肿	209
可以减轻水肿的食物	209
孕妈妈夏季饮食原则	210
孕妈妈切忌因热贪凉	211
每天两三个鸡蛋,营养全面又补脑	211
怀孕第6个月的营养食谱推荐 ...	212

孕妈妈的保健护理

孕中期产科检查	214
作好自然分娩的前期准备	215

孕妈妈要养成睡午觉的习惯	216
孕妈妈走、站、坐的正确姿势	217
挑选一双合脚的鞋子	217
预防妊娠高血压综合征	218
及时作妊娠糖尿病筛查	218
小腿抽筋时如何缓解疼痛感	219

孕妈妈做胎教

运动胎教	220
音乐胎教	222
语言胎教	224
阅读胎教	227
想象胎教	227
抚摩胎教	229
光照胎教	229
情绪胎教	231
环境胎教	233

准爸爸做胎教

坚持每天对宝宝讲话	235
-----------------	-----

PART 8 孕7月

胎宝宝的发育和孕妈妈的变化

胎宝宝变得更结实,这个月他 会睁开眼睛啦	238
不仅肚子,妈妈的大腿和腰也 明显开始变粗	238

孕妈妈的饮食营养

盐少一点,油多一点	239
孕晚期警惕营养过剩	240
孕妈妈要多吃植物油,少吃动物 脂肪	241
孕妈妈不宜多吃热性香料	241
孕妈妈忌饮咖啡、可乐类饮料及 浓茶	242
孕妈妈不宜吃山楂	243
孕妈妈不宜多吃甘蔗	243
怀孕第7个月的营养食谱推荐 ..	244

孕妈妈的保健护理

孕期便秘的调理方法	246
怎样摆脱孕期水肿	247
注意预防腰椎间盘突出	248
多多运动手和脚	248

怎样解决失眠苦恼	249
怎样缓解孕期腹胀	249
孕期患上痔疮怎么办	250
孕期眩晕该怎样护理	251
孕期后背发麻孕妈妈要注意	252
孕期最好不用蚊香、花露水	252
了解妊娠瘙痒症	253
怎样预防孕期抑郁症	253
孕妈妈怎样预防恶性打鼾	254

孕妈妈做胎教

运动胎教	255
音乐胎教	257
光照胎教	259
美育胎教	259
抚摩胎教	262
情绪胎教	263
语言胎教	265

准爸爸做胎教

按摩消除妊娠纹	267
给幸福的大肚留个纪念	268

PART 9 孕8月

胎宝宝的发育和孕妈妈的变化

到出生前,宝宝开始保持头朝下的姿势	270
孕妈妈的行动更困难了	270

孕妈妈的饮食营养

保证基础热量,限制体重	271
不要忽视粗粮,粗细搭配	272
孕妈妈不宜多吃菠菜	273
孕妈妈不宜多吃刺激性食物	273
孕妈妈宜多吃玉米	274
怀孕第8个月的营养食谱推荐 ..	275

孕妈妈的保健护理

孕妈妈早产的紧急应对	277
孕晚期应避免性生活	278
怎样减轻假宫缩带来的不适	279

怎样应对孕期静脉曲张	279
孕晚期要注意护腰	280
孕晚期需格外保持外阴清洁	280
眼睛干涩慎用眼药水	281
学会判断异常宫缩	282
怎样矫正胎位不正	282
矫正胎位不正的最佳时间	283
避免枕头影响睡眠	283

孕妈妈做胎教

音乐胎教	284
语言胎教	286
美容胎教	288
情绪胎教	290
美育胎教	291

准爸爸做胎教

消除妻子的心理负担	293
-----------------	-----

PART 10 孕9月

胎宝宝的发育和孕妈妈的变化

宝宝除了瘦点,已经很像出生时的样子了	296
--------------------------	-----

妈妈体重更重了,需要时刻有人陪伴	296
------------------------	-----

孕妈妈的饮食营养

饮食宜慢宜少,注意加餐	297
加餐注意营养均衡	298
孕妈妈怎样补水	298
孕晚期不宜进补	299
怀孕第 9 个月的营养食谱推荐 ..	300

孕妈妈的保健护理

孕妈妈最好不用护垫	302
怎么应对胃灼热	303
预防羊水过多或过少	303
羊水过多怎么处理	304
入盆有什么感觉	304
临产孕妈妈需要作什么准备	305
注意预防胎膜早破	306

避免会阴侧切	306
必须做会阴侧切的几种情况	308

孕妈妈做胎教

情绪胎教	309
音乐胎教	311
对话胎教	312
抚摩胎教	314
想象胎教	315
光照胎教	316

准爸爸做胎教

帮助孕妈妈缓和情绪	317
作充足的孕育准备	317

PART 11 孕 10 月

胎宝宝的发育和孕妈妈的变化

宝宝已经作好了降生的一切 准备	320
妈妈体重不再增加,但更需要 心情上的调节	320

孕妈妈的饮食营养

孕 10 月饮食要点	321
------------------	-----

注意别让紧张的心情影响饮食 ..	322
顺利分娩宜补锌	322
临产前孕妈妈的饮食安排	323
剖宫产孕妈妈饮食禁忌	324
怀孕第 10 个月的营养食谱 推荐	324

孕妈妈的保健护理

临产前的 3 个征兆	327
------------------	-----

临产前孕妈妈身体会有哪些变化	327	光照胎教	336
在家中发生急产怎么办	328	情绪胎教	337
临产前排尽大小便	329	运动胎教	339
怎样预防难产发生	329	想象胎教	339
区分产前真假阵痛	330	视觉胎教	340
如何防止产后疤痕刺痒	330	抚摩胎教	340
过期妊娠怎么办	331	准爸爸做胎教	
月子里要重视个人卫生	332	当好出气筒和调解员	341
月子期间怎样洗头洗澡	332	随时准备待命	342
孕妈妈做胎教		和胎宝宝玩精神刺激法	342
音乐胎教	333	准爸爸陪产好处多	343
语言胎教	335	帮孕妈妈缓解产痛	343

PART 12 早教是胎教的延续

婴幼儿早教的相关理念		玩耍在智能提升中的重要作用	356
智能提升的含义	346	出生后应巩固胎教成果	358
婴幼儿的学习能力	347	智能提升的主要内容	
婴幼儿的学习特征	347	语言智能	360
早期教育多早才算早	350	运动智能	361
宝宝的资优倾向	352	数理逻辑智能	361
如何培养资优的宝宝——神童的培养	353	音乐智能	362
影响智力发育的因素有哪些	355	空间视觉智能	363
及早发现智力发育异常儿	356	人际关系智能	364

内省智能	365	记忆能力的开发与培养	367
自然观察智能	366	关注感觉统合	368

PART 13 新生儿的早教

新生儿的成长发育

身体发育	375
动作发育	375
感知发育	376

新生儿的营养保健

一定要让宝宝吮吸初乳	377
记得给宝宝补充鱼肝油	378

新生儿的智能开发

语言能力训练	379
精细动作能力训练	380
触觉能力训练	380
大动作能力训练	380
适应能力训练	381
社会交往能力训练	382
视觉能力训练	382
情商培养	383
快速回应宝宝的啼哭	383

Part 1

经历胎教的
宝宝更聪明





胎宝宝具备 学习能力



宝宝出生前的大脑发育和意识产生

做父母的都想有一个聪明伶俐、活泼可爱的好宝宝。然而，聪明宝宝的前提却取决于胎宝宝时期大脑的发育情况。

人的大脑是逐渐发育成熟的，早在胚胎时期大脑便开始发育。那么在胎宝宝大脑逐渐发育成熟的过程中，脑细胞发育的关键阶段是在什么时候呢？实验表明，宝宝的大脑细胞增殖旺盛期是在宝宝出生前3个月到出生后半年之间，这期间大脑体积增大与脑细胞增殖是同步进行的，而且增殖数量也一次完成。

早在受孕后的第20天左右，胚胎中已有大脑原基存在。

妊娠第2个月时，大脑里沟回的轮廓已经很明显。

到了第3个月，脑细胞的发育进

入了第一个高峰时期。

妊娠第4~5个月时，胎宝宝的脑细胞仍处于迅速发育的高峰阶段，并且偶尔出现记忆痕迹。

从第6个月起，胎宝宝大脑表面开始出现沟回，大脑皮质的层次结构也已经基本定型。

第7个月的胎宝宝大脑中主控知觉和运动的神经已经比较发达，开始具有思维和记忆的能力。

第8个月时，胎宝宝的大脑皮质更为发达，大脑表面的主要沟回也已经完全形成。

据有关研究显示，胎宝宝的脑从妊娠第6个月起就已具有140亿个脑细胞，也就是说已经基本具备了一生中所有的脑细胞数量。其后的任务只在于如何提高大脑细胞的质量，若