

母婴系列
直通车

典藏版
最权威的
孕育宝典

养胎 胎教

一本就够

梁毓◎编著

鼎力塑造聪明宝宝
孕妈妈必备的枕边书

全方位、多角度地解读胎教的奥秘
彩色的图片、精美的文字，丰富的胎教养胎知识
从多方面给予孕妈妈科学指导

中国人口出版社

**养胎
胎教**
一本就够

梁毓◎编著

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

养胎胎教一本就够 / 梁毓编著.

—北京: 中国人口出版社, 2011.10

(母婴直通车系列)

ISBN 978-7-5101-0892-1

I. ①养… II. ①梁… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识 ②胎教—基本知识 IV. ①R715.3 ②G61

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第200364号

养胎胎教一本就够

梁毓 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京博艺印刷包装有限公司
开 本	720毫米×1020毫米 1/16
印 张	20
字 数	350千字
版 次	2011年10月第1版
印 次	2011年10月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-0892-1
定 价	29.80元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010) 83534662
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

胎宝宝的成长之旅



孕1月

- 胎宝宝身长约1厘米。
- 胎宝宝体重约1克，相当于1粒豆子。
- 带着一条小尾巴，头部占身体的一半，几乎没有人的特征。
- 性别、肤色、头发颜色、单双眼皮、身长、体格等大部分遗传因素已经确定。

孕2月

- 胎宝宝身长2~2.5厘米。
- 胎宝宝体重约4克，如1只虾米。
- 耳、眼、口、鼻等开始出现，能分辨出头部、身体以及腿脚等的形态。
- 出现心脏搏动，有输送血液的能力。
- 羊水生成，脐带和胎盘迅速发育。





孕3月

- 胎宝宝身长8~9厘米。
- 胎宝宝体重20~30克，如1颗草莓。
- 四肢基本形成，能够在羊水内游动，手指上形成指纹。
- 内脏器官逐渐发育完成，肌肉组织具备了完全的形态。
- 眼皮、眉毛、耳廓和耳垂生成，形成了耳朵。

孕4月

- 胎宝宝身长16~18厘米。
- 胎宝宝体重110~120克，相当于1个猕猴桃。
- 男胎宝宝的前列腺出现，女胎宝宝的卵巢从腹腔降到盆腔。
- 胎宝宝已经有一层薄薄的、半透明的皮肤，透过皮肤可看到血管。



孕5月

- 胎宝宝身长20~25厘米。
- 胎宝宝体重约300克，如1个苹果。
- 耳内的听小骨变硬，能听见外部的声音。
- 开始长出头发和指甲。
- 眼睛能正视前面，视网膜已经发育。





孕6月

- 胎宝宝身长25~30厘米。
- 胎宝宝体重650~800克，相当于2个蜜柑。
- 皮肤很薄，满是皱纹，覆盖着一层白色、滑腻的胎脂。
- 嗅觉神经已经发育，同时具备了味觉。
- 有时会出现打嗝现象。

孕7月

- 胎宝宝身长37~39厘米。
- 胎宝宝体重900~1000克，相当于1个葡萄柚。
- 肺内的肺泡开始发育，能吸收氧气，呼出二氧化碳。
- 男胎宝宝的睾丸开始下垂，女胎宝宝的阴道变成中空状，并显露出来。



孕8月

- 胎宝宝身长40~43厘米。
- 胎宝宝体重1500~1800克，相当于3个梨。
- 瞳孔生成，并开始练习对焦。
- 胎位大致固定，头部逐步转向骨盆，已做好出生准备。
- 开始通过膈膜练习呼吸。

孕9月

- 胎宝宝身长45~48厘米。
- 胎宝宝的体重为2300~2600克，相当于1个小西瓜。
- 外观上的发育基本完成，手指甲和脚趾甲已经长齐，皮下脂肪增多，胎毛渐渐消除，看上去已经是个完整的婴儿。
- 行动与新生儿相仿。



孕10月

- 胎宝宝身长约50厘米。
- 胎宝宝体重为2900~3400克，相当于1个西瓜。
- 肠道内堆积着褪落的胎毛、皮肤细胞及脱落的肠黏膜细胞。
- 皮肤细纹消失，身体蜷缩一团，等候分娩。



前言

PREFACE

胎教赞美诗

胎教不是为了培养天才宝宝才进行的，它应该是在一种愉快、和谐的环境下开展的，通过培养宝宝对各种事物的兴趣，让宝宝以后的人生更加幸福。

抚触胎教可以使胎宝宝在一种极其温柔的抚触间萌生出天性之爱。

运动胎教可以使胎宝宝通过孕妈妈“带球孕动”感受到运动带来的韵律之美。

音乐胎教能够促进孕妈妈分泌有益健康的激素和酶，从而调节血流量及兴奋神经细胞，改善胎盘供血状况，增加血液中的有益成分。

语言胎教是胎宝宝与父母交流的桥梁。

美育胎教是孕妈妈对胎宝宝进行音美、色美、行美的信号输入，通过陶冶情趣，改善情绪，使胎宝宝能置身于优美的环境里，受到“美”的熏陶。

本系列丛书，专业知识覆盖面广，内容丰富、理论性与可操作性融为一体。亲切的语言、生动有趣的画面，新颖的编排，具有很强的吸引力和感染力，给人一种视觉上全新的冲击力。本书立足于家庭使用，简明扼要，通俗易懂，是每一位孕妈妈必备的好帮手、好老师、好朋友，一册在手，全程无忧。



目 录

CONTENTS

Part 1 胎教前的准备

人是通过准备而获取知识的，知识让我们在这个世界上生活得得心应手。为了生一个聪明、健康的宝宝，我们要提前为宝宝的到来做好各种准备。

良好的夫妻感情是胎教的基础.....	2
婚后的烦恼从何而来.....	2
婚姻是爱情的升华	3
怎样克服“新婚幼稚”	4
给婚姻一点自由.....	5
幸福婚姻是另一种意义的胎教.....	6
婚姻中的角色转换.....	7
孕前营养准备.....	8
备孕女性需要加强营养.....	8
备孕女性需补充维生素E.....	9
备孕女性需补充铁.....	9
备孕女性需补充叶酸.....	10
备孕女性需要补充碘.....	10
备孕男性需要加强营养.....	11
备孕男性多补锌.....	11
备孕男性必吃的5种食物.....	11
铬对备孕男性来说也很重要.....	12
备孕男性要常吃含镁元素的食物.....	12
肠胃功能差的男性进补宜清淡.....	12
从备孕开始就要少喝咖啡和可乐.....	13
补肾益气药膳调理.....	13
孕前生活细节需注意.....	15
备孕男性要避免频繁洗热水浴.....	15
孕前男性亚健康不容忽视.....	15





远离弓形虫，和宠物暂时说再见.....	16
调整作息时间，保持充沛精力.....	16
即将为人父母，要调整心理状态.....	16
隔日性生活更幸“孕”.....	17
刚做完X射线检查不宜受孕.....	17
早产或流产后不宜立即受孕.....	17
女性口服避孕药需停药半年再怀孕.....	17
服药女性不宜怀孕.....	18
备孕男性用药注意事项.....	18
孕前检查的主要内容.....	19
孕前男性身体检查.....	19
孕前女性身体检查.....	20
远离疾病方才优生.....	21
阴道炎.....	21
阴道炎的发病原因.....	21
常见的几种阴道炎.....	21
如何辨别是否患有阴道炎.....	21
不孕症.....	22
男方因素.....	22
女方因素.....	23
双方因素.....	23
其他方面因素.....	24
专题：遗传与遗传病.....	26
古代传统胎教法.....	29
我国古代对胎教法的定义.....	29
我国古代胎教的内容.....	29
斯瑟蒂克胎教法.....	31
斯瑟蒂克胎教法的起始.....	31
斯瑟蒂克胎教的程序.....	31
斯瑟蒂克胎教的显著特点.....	32
胎宝宝一天的快乐生活.....	33

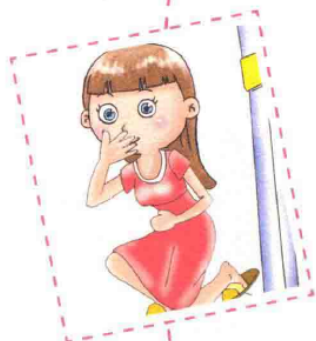
胎宝宝的5种感觉	34
胎宝宝的视觉.....	34
胎宝宝的触觉.....	34
胎宝宝的听觉.....	35
胎宝宝的味觉.....	35
胎宝宝的嗅觉.....	35
胎宝宝的2种能力	36
胎宝宝的感知能力.....	36
胎宝宝的记忆能力.....	37
专家认可的胎教方式	38



Part 2 养胎胎教月月查

我们全程跟踪胎宝宝10个月的生长发育变化全过程，制订了科学合理的胎教方法，每月都有新体验，让你在胎教过程中有规律可循，既有胎教理论的指导，又结合具体的游戏，全方面、多角度对胎宝宝进行早教启蒙。

胎教1月 生命之花	40
孕妈妈健康指导.....	41
创造最佳妊娠时机，奠定最棒的胎教基础.....	41
推算排卵期的方法.....	41
早孕自诊.....	42
早孕试纸.....	43
以末次月经推算预产期.....	44
异位妊娠的鉴别诊断.....	45
孕期疲劳.....	46
安胎养胎饮食指导.....	47
不同人有不同的营养需求.....	47
不可或缺的食物推荐.....	47
养胎膳食原则.....	47
胎宝宝发育历程.....	50
生命的种子开始发芽.....	50

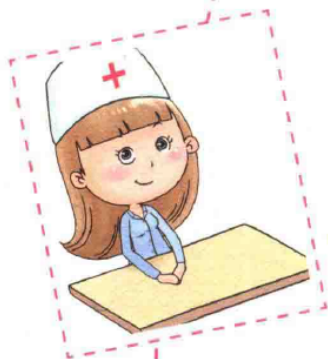




神奇的胚胎发育	51
魔法胎教大课堂	52
何为胎教	52
胎教艺术，给你一支胎教“魔法棒”	53
音乐胎教	54
音乐胎教的常见误区	55
语言胎教：本月准爸爸胎教进行时	56
语言胎教：诗歌朗诵	57
专题：孕妈妈最关心的胎教问答	58
启智胎教大转盘	60
折纸	60
指印画	61
空间感知能力	62
认识数字	63
认识字母	64
本月大事件记录	65
胎教 2 月 冲锋陷阵	66
孕妈妈健康指导	67
孕妈妈现在口味开始变化	67
什么时候去医院做第一次产检	68
产检前要做好哪些准备	68
去做产检的时候穿什么衣服好	68
孕期尿频	69
职业孕妈妈如何维持职业形象	70
职业孕妈妈怎样度过孕吐关	70
职业孕妈妈能否出差	70
安胎养胎饮食指导	71
本月营养指导	71
胎宝宝发育历程	74
小生命的各种器官来源于三胚层	74
胎宝宝就像一个外星来的小人儿	74

奇妙的分化, 小宝宝已初具人形了	75
让胎宝宝远离唇裂	75
魔法胎教大课堂	76
环境胎教	76
音乐胎教: 给胎宝宝唱唱歌	77
运动胎教	78
游戏胎教	79
心理胎教	80
语言胎教: 胎教儿歌跟我唱	81
语言胎教: 本月准爸爸胎教进行时	82
语言胎教: 大自然谚语	83
启智胎教大转盘	84
连连看	84
认识字母	85
找不同	86
指印画	87
手工布偶	88
考眼力	89
折纸	90
本月大事件记录	91
胎教 3 月 神奇蜕变	92
孕妈妈健康指导	93
孕期饮水有讲究	93
孕妈妈别涂指甲油	94
孕妈妈打鼾传出来的信号	94
孕妈妈应远离有害辐射源	95
孕妈妈正确应对感冒	96
安胎养胎饮食指导	97
本月营养指导	97
胎宝宝发育历程	100
胎盘发育完全	100





胎盘的主要功能	100
骨骼长得快起来，胎宝宝关节正形成	101
魔法胎教大课堂	102
音乐胎教	102
美学胎教	103
环境胎教	104
语言胎教：学几首绕口令	105
语言胎教：本月准爸爸胎教进行时	106
语言胎教：给胎宝宝念几首优美的唐诗	107
启智胎教大转盘	108
连连看	108
手工布偶	109
折纸	110
创意绘画	111
认识字母	112
指印画	113
找不同	114
本月大事件记录	115
专题：孕早期“孕”妈妈热身操	116
胎教4月 自由生活	120
孕妈妈健康指导	121
进入了身心稳定的孕中期	121
让胎动成为搭建母子关系的桥梁	121
胎宝宝的“胎动生物钟”	121
关注胎宝宝的味觉发育	122
了解三维彩超与四维彩超	122
把握好体重增长速度，不做超重妈妈	123
应对缺铁性贫血	124
安胎养胎饮食指导	125
本月营养指导	125
胎宝宝发育历程	128

胎宝宝的脸越来越“成形”	128
胎宝宝长出胎毛和头发了	128
打嗝, 胎宝宝呼吸的前奏	129
胎宝宝的性别已经确定	129
魔法胎教大课堂	130
音乐胎教: 学儿歌《大拇指》和《新年好》	130
游戏胎教	131
美学胎教: 走进纯真的儿童画的世界	132
美学胎教: 带着胎宝宝一起接受大自然的洗礼	133
艺术胎教: 赏析梵高的《向日葵》	134
语言胎教: 本月准爸爸胎教进行时	135
语言胎教: 诗歌朗诵	136
启智胎教大转盘	137
连连看	137
思维游戏	138
折纸	139
指印画	140
创意绘画	141
本月大事件记录	143
专题: 如何选择胎教仪	143
胎教 5 月 快快长大	144
孕妈妈健康指导	145
胎宝宝如梨般大小时, 感觉器官进入发育关键期	145
听听奇妙的胎心音	145
坚持数胎动, 监护胎宝宝健康	146
孕妈妈、准爸爸一起上产前培训班	146
多做记忆训练, 提高胎宝宝记忆力	146
孕妈妈如何预防小腿抽筋	147
改善孕期便秘, 缓解孕期痔疮	148
安胎养胎饮食指导	149
本月营养指导	149



胎宝宝发育历程.....	152
胎宝宝未雨绸缪, 储备棕色脂肪	152
清晰的指纹让胎宝宝的身份独一无二	153
心跳强而有力, 胎宝宝的健康不用愁	153
魔法胎教大课堂.....	154
艺术胎教: 欣赏《蒙娜丽莎的微笑》	154
语言胎教: 唐诗朗诵	155
抚摸胎教	156
启智胎教大转盘.....	158
创意绘画	158
折纸	159
考眼力	160
指印画	161
图形分解	162
本月大事件记录	163
胎教 6 月 拒绝诱惑	164
孕妈妈健康指导.....	165
子宫增大, 压迫肺部	165
挺起肚子走路, 孕妈妈保护胎宝宝的自觉行为	165
可以使用托腹带了	165
胎动异常怎么办	166
享受性生活带来的快乐	167
孕期性生活的安全姿势	167
孕期失眠	168
安胎养胎饮食指导.....	169
本月营养指导	169
胎宝宝发育历程.....	172
胎脂, 宝宝皮肤的保护膜	172
“小老头”一样的胎宝宝	172
长指甲了, 十指发育的最后一环	173
胎宝宝听力发展更进一步	173



胎宝宝开始主动呼吸	173
魔法胎教大课堂	174
游戏胎教	174
美学胎教：欣赏雕塑艺术	175
语言胎教	176
音乐胎教	176
语言胎教：本月准爸爸胎教进行时	177
启智胎教大转盘	178
思维游戏	178
折纸	179
创意绘画	180
指印画	181
词语接龙	182
本月大事件记录	183
专题：孕妈妈孕中期保健操	184
胎教7月 智力超人	181
孕妈妈健康指导	189
自驾车的孕妈妈要注意的问题	189
坐车系安全带需要注意的细节	189
注意这些孕期抑郁的信号	190
治疗孕期抑郁，孕妈妈要先找原因	190
哪些妈妈容易被抑郁困扰	190
警惕前置胎盘的影响	191
孕妈妈应如何应对先兆流产	192
安胎养胎饮食指导	193
本月营养指导	193
胎宝宝发育历程	196
进入了大脑发育的又一个高峰期	196
胎宝宝大脑发育的过程	197
胎宝宝的各项活动能力越来越强	197
魔法胎教大课堂	198

