北京协和医院孕产专家倾心打造

图解胎教万事通

孕育聪明健康的宝宝

马良坤 曾波 编著









中国纺织出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

之宝贝书系41

图解胎教万事通

马良坤　菅波　编著









中国纺织出版社

图书在版编目（CIP）数据

图解胎教万事通/马良坤，菅波编著.—北京：中国纺织出版社，2010.1
（之宝贝书系；41）
ISBN 978-7-5064-6088-0
Ⅰ.①图… Ⅱ. ①马… ②菅… Ⅲ. ①胎教-图解 Ⅳ. ①G61-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第212025号

策划编辑：尚　响　李彦芳　　责任编辑：张冬霞
责任印制：刘　强　　装帧设计：沈　琳

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1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：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



序

在孕育一个新生命的过程中，父母及其家人最关注的莫过于孕妇和胎儿的健康。

对于孕妇来说，身体的变化似乎超出了她们能控制的范围，于是出现烦躁、不安等情绪变化，孕吐、疲倦、尿频、浮肿等不适症状也似乎多了起来。而通过营养、按摩、运动、写日记、讲童话等胎教方法，不仅可使孕妇适应由于怀孕而引发的负重感和肌肉紧张感，而且还会使孕妇找到安全、简便地缓解孕期不适以及防治孕期疾病的好方法，从而使孕妇获得安静、平和的心态，为胎儿营造舒适、健康的宫内生长环境。

对于胎儿来说，外部的任何一种刺激都会对他产生或好或坏的影响。因此，在孕期，全家人，尤其是孕妇，要通过音乐、胎谈、读童话故事、鉴赏名画等方式为胎儿提供一个良好的成长环境。

据此，我们组织谙熟孕产知识和胎教知识的专家，编写了本书。在倡导可操作性的基础上，我们主张以准确、科学的图片以及简洁的文字论述各种胎教方法；在倡导丰富性的基础上，我们既提供音乐等常见的胎教方法，又提供按摩、运动等非常实用、但往往被准父母们忽视的胎教方法。

让你的胎儿带着健康和聪慧来到这个世界，让你及胎儿愉快度过整个孕期，是我们的目标。带着这个美好的愿望，开始那充满阳光和幸福的胎教之旅吧！



目 录

Contents





序 …… 3

第一章 胎教，让你及早培育出聪明宝宝

第一节 胎教，比后天教育更重要的教育 …… 28

一、许多天才都被有意或无意实施过胎教 …… 28

二、天才可以出自智力平平的父母 …… 28

三、胎内记忆的存在恰恰说明了胎教的作用 …… 31

四、胎教可使孩子拥有更高的EQ指数 …… 32

专题 怎样理解胎教的内涵 …… 33

第二节 胎教，每个人的作用不同 …… 34

一、孕妇 …… 34

二、准爸爸 …… 35

三、全家人 …… 35

第三节 专家答疑 …… 37

一、为什么母爱是最好的胎教 …… 37

二、如何对胎儿施行分期保护 …… 37

三、应该怎样安排胎教时间 …… 38

四、为什么说优孕是胎教的基础 …… 38

需要全本请访问 www.ertongbook.com





五、胎教的种类有哪些 …… 38

第二章　第1个月

第一节　胎儿和孕妇的变化 …… 42
一、胎儿 …… 42
二、孕妇 …… 42
专题　孕早期的情绪胎教 …… 43
第二节　营养胎教：用营养来安胎 …… 44
一、合理而全面的营养 …… 44
二、保证优质蛋白质的供给 …… 44
三、适当增加热能的摄入 …… 45
四、确保无机盐、维生素的供给 …… 46
五、少喝含酒精的饮料 …… 47
第三节　运动胎教：缓解孕期紧张和疲劳 …… 48
一、舒展背部 …… 48
二、转动颈部 …… 48
三、拉伸腰部 …… 49
四、拉伸腿部 …… 49





五、手部运动 …… 49
专题　孕妇运动的好处及注意事项 …… 50

第四节　按摩胎教：缓解孕期看似“不正常”的常见现象…… 52
一、分泌物增多 …… 53
二、尿频 …… 53

第五节　日记胎教：让孕妇拥有安静平和的心态…… 54
一、购买自己喜欢的笔记本 …… 54
二、按自己的想法写日记 …… 55
三、随时记录自己和胎儿的变化 …… 55
四、把日记的内容读给胎儿听 …… 55

第六节　专家答疑…… 56
一、孕妇应如何使用电脑 …… 56
二、孕妇应如何使用手机 …… 57
三、复印机对胎儿有什么伤害 …… 57
四、孕妇如何安全乘坐公交 …… 57
五、孕妇拔牙对胎儿有什么影响 …… 58
六、孕期用药需要注意什么 …… 58
七、孕妇补叶酸有什么好处 …… 59
八、吃哪些食物会导致流产 …… 59





九、孕早期如何进行性生活 …… 60
十、高龄孕妇如何养胎护胎 …… 60
十一、阴道流血怎么办 …… 61
十二、B超检查会影响胎儿健康发育吗 …… 62
十三、孕妇X射线检查会导致小儿智力低下吗 …… 62
十四、孕妇为什么不能吃太多山楂 …… 63
十五、孕妇定期产检有何重要性 …… 63

第三章　第2个月

第一节　胎儿和孕妇的变化 …… 66
一、胎儿 …… 66
二、孕妇 …… 66

第二节　营养胎教：用饮食消除孕早期不适 …… 67
一、孕吐 …… 67
二、疲倦 …… 68
三、胎动不安 …… 68
四、失眠 …… 69
五、分泌物增多 …… 69
六、牙痛及出血 …… 70





七、眩晕 …… 70
八、便秘 …… 71
九、腰酸背痛 …… 71
十、心悸 …… 72

第三节　运动胎教：促进胎儿大脑的活性化 …… 73
一、肩部放松 …… 73
二、提拉上身 …… 73
三、臀部运动 …… 73
四、深呼吸 …… 73
专题　孕妇游泳的好处及注意事项 …… 74

第四节　按摩胎教：让胎儿健康成长 …… 75
一、孕吐 …… 75
二、疲劳 …… 75
三、预防流产 …… 76

第五节　音乐胎教：缓解焦躁心理 …… 77
一、选择让人放松的音乐 …… 77
二、增加触觉感受的音乐 …… 78
三、欣赏与冥想活动 …… 78
四、边运动边听音乐 …… 78





专题　如何欣赏胎教音乐 …… 79

第六节　专家答疑 …… 80

一、孕吐有没有好处 …… 80

二、冬天怎样进行营养胎教 …… 80

三、孕妇缺锌有什么危害 …… 81

四、孕妇怎样补充维生素A和钙 …… 81

五、孕妇如何保证充足的睡眠 …… 82

六、如何了解胎儿发育是否异常 …… 82

七、孕酮保胎适用于哪些情况 …… 82

八、孕妇如何避免伤害宫内的胎儿 …… 82

九、哪些情况不适合保胎 …… 83

第四章　第3个月

第一节　胎儿和孕妇的变化 …… 86

一、胎儿 …… 86

二、孕妇 …… 86

第二节　营养胎教：缓解孕期常见疾病 …… 87

一、感冒 …… 87





二、贫血 …… 88
三、疹子 …… 88
四、肾炎 …… 88
五、黄疸病 …… 89
六、糖尿病 …… 89
七、高血压 …… 90
八、风疹 …… 91

第三节　运动胎教：改善肌肉紧张状态 …… 92
一、转动肩部 …… 92
二、腰部运动 …… 92
三、推动骨盆 …… 92
四、骨盆运动 …… 93
五、保持平衡 …… 93
专题　孕早期的孕妇普拉提 …… 93

第四节　按摩胎教：让孕期不适早缓解 …… 95
一、贫血 …… 95
二、消化不良 …… 95
三、便秘 …… 96

需要全本请访问 www.ertongbook.com





第五节　胎谈胎教：与胎儿沟通的奇妙时刻……97

一、早上起来 …… 97

二、吃饭时 …… 97

三、去医院时 …… 97

四、听音乐时 …… 97

五、发生胎动时 …… 98

专题　顺利开展胎谈的9个要领 …… 98

第六节　专家答疑…… 102

一、孕期使用电热毯安全吗 ……102

二、孕期使用香薰油安全吗 ……102

三、孕期用微波炉安全吗 ……103

四、孕妇吸烟为什么会殃及胎儿 ……103

五、孕妇酗酒为什么会导致胎儿患酒精综合征 ……104

六、胎儿的大脑是怎么发育的 ……104

七、胎儿也会发脾气吗 ……104

八、胎儿在宫内是怎么学习的 ……105





第五章　第4个月

第一节　胎儿和孕妇的变化…… 108
一、胎儿 …… 108
二、孕妇 …… 108

第二节　营养胎教：保证胎儿快速发育的需求…… 109
一、增加热能 …… 109
二、摄入足量的蛋白质 …… 110
三、保证适宜的脂肪供给 …… 111
四、多吃矿物质和微量元素丰富的食物 …… 113
五、增加维生素的摄入 …… 114

第三节　运动胎教：防止体重过度增加…… 116
一、拉伸背部 …… 116
二、伸展背部 …… 116
三、转动脊椎 …… 117
四、左右推动骨盆 …… 117
五、前后推动骨盆 …… 117
六、振动骨盆 …… 117
专题　孕中期的孕妇普拉提 …… 118





第四节　按摩胎教：让不适远离你…… 119

一、牙龈炎和牙龈出血 ……119

二、痔疮 ……119

三、乳房疼痛 ……119

四、下腹不适 ……120

第五节　童话胎教：让胎儿的心灵更加美好…… 121

一、注意发音的准确性 ……121

二、用口语给胎儿讲故事 ……121

三、用温柔的语调朗读童话故事 ……122

四、边抚摸腹部边朗读 ……122

五、每天坚持进行 ……122

六、讲解故事里出现的事物 ……122

七、边走边朗读 ……123

八、也可以改编故事 ……123

九、和胎儿交流故事感受 ……123

第六节　专家答疑…… 124

一、孕期体重增加多少是正常的 ……124

二、体重增长过慢，有什么坏处 ……124

三、体重增长过多，对孕妇和胎儿有什么影响 ……125





四、孕妇如何避免体重过度增加 ……125
五、孕中期坐飞机安全吗 ……126
六、孕妇为什么不能全吃素 ……126
七、孕妇日晒光浴越多越好吗 ……126
八、孕妇可以服补品吗 ……127

第六章　第5个月

第一节　胎儿和孕妇的变化…… 130
一、胎儿 ……130
二、孕妇 ……130

第二节　营养胎教：用食物消除孕中期不适…… 131
一、腹痛 ……131
二、痔疮 ……132

第三节　运动胎教：改善肌肉紧张状态…… 134
一、扭动背部 ……134
二、抬起双脚画圆 ……134
三、转动脚后跟 ……135





四、胸部运动 ……135
五、转动手臂 ……135
六、前后分脚半跪 ……135
专题　散步的注意事项 ……136

第四节　按摩胎教：让怀孕变得愉快起来…… 138
一、肩背疼痛 ……138
二、腰部疼痛 ……138
三、头痛 ……139

第五节　胎谈胎教：与胎儿共享自然和社会知识…… 140
一、将家里发生的事告诉胎儿 ……140
二、散步时将沿途的所见所闻告诉胎儿 ……140
三、将大自然的景观告诉胎儿 ……141

第六节　语言胎教：用闪光卡片向胎儿传递“语言之画”…… 142
一、绘制色彩鲜艳的词语图片 ……142
二、用正确的方法向胎儿传达词语的含义 ……142
三、向胎儿讲述和词语有关的知识 ……143

第七节　专家答疑…… 144
一、孕妇为什么不能长时间吹电风扇 ……144
二、孕妇为什么不能长时间看电视 ……145





三、孕妇为什么不能睡太软的床 ……145
四、孕妇洗澡应注意什么 ……146
五、孕妇能不能养宠物 ……147
六、孕妇为什么不能吃太多酸性食物 ……148
七、孕妇为什么不能吃太多菠菜 ……149

第七章　第6个月

第一节　胎儿和孕妇的变化…… 152
一、胎儿 ……152
二、孕妇 ……152

第二节　营养胎教：用食物来治病…… 153
一、肺结核 ……153
二、中暑 ……154

第三节　运动胎教：使肌肉进一步放松…… 156
一、向前俯下轻摇腹部 ……156
二、两腿分开半站 ……156
三、半坐式 ……157
四、转动手腕 ……157

需要全本请访问 www.ertongbook.com