

世界卫生组织
母婴健康中心专家
真情奉献

孕妈妈

40周

胎教全书

尚品 编著

周周有胎教
天天有进步

内蒙古科学技术出版社



世界卫生组织
母婴健康中心专家
真情奉献

准妈妈 40周 胎教全书

尚品 编著



内蒙古科学技术出版社

前言

望子成龙、望女成凤，自古以来就是天下父母的心愿。哪个父母不希望宝宝活泼可爱！哪个父母不希望宝宝聪明过人！宝宝不仅是夫妻爱情的结晶，更是家庭、社会和国家希望之所在。

提到胎教，你会想到什么？是听轻柔的音乐，陶冶孩子的性情，还是随时保持愉快的心情，让宝宝有个好性格？也有人会说，多看美的事物，想象宝宝可爱的容颜，多喝牛奶，多吃水果，宝宝会长得白皙漂亮。有的父母会注意到“多和肚子里的宝宝说话，最好再和他做做游戏，每天给宝宝讲故事”等等。

各种胎教秘方，从容貌到性情，从健康到亲子互动……真是应有尽有，包罗万象。那么，到底什么是胎教，怎样才能有效地实施胎教？希望这本书能给你一个满意的答案。

本书依照准妈妈怀孕的时间顺序，从孕前准备到每一个孕周，按照情绪胎教、营养胎教、运动胎教、对话胎教、环境胎教、音乐胎教的分类方法，详尽告诉每一位准妈妈每一周可以实施的胎教方法，在“特别关注”和“相关链接”中着重阐述胎教理论与实践方面的研究成果和最新资讯，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，在每一个孕周中，都为准妈妈准备了“每周一菜”，你可以参照本书经常调换口味，加强营养，快乐健康度过40周。

目 录

contents

第一篇 胎教决定宝宝一生

实施胎教的意义	2
什么是胎教	2
深度阅读——如何造就高智商宝宝	3
实施胎教的婴幼儿有哪些特点	3
深度阅读——导致孩子低能的 10 大因素	4
优生从择偶开始	5
婚前体格检查	7
在人生最佳时期孕育宝宝	8
深度阅读——夫妻恩爱是孕育宝宝的基础	9
避开 7 个黑色受孕时间	9
不要带病受孕	13
孕前体检不可忽视	18
特别关注——一般体检不能代替孕前检查	20
孕前遗传咨询谨防遗传病	20
深度阅读——哪些遗传病传男不传女	21

第二篇 怀孕早期的胎教 (1~4 个月)

怀孕第 1 个月 (1~4 周)

脑细胞开始形成的阶段 24

胎教要点 24

本月生活细节提醒 24

怀孕第 1 周 26

准备怀孕的女性 26

情绪胎教 26

营养胎教 26

运动胎教 27

环境胎教 27

音乐胎教 27

特别关注——音乐熏陶 28

深度阅读——在不同季节受孕的注意事项 28

贴心小站 29

怀孕第 2 周 30

准备怀孕的女性 30

情绪胎教 30

营养胎教 31

运动胎教 31

环境胎教 31

音乐胎教	32
特别关注——留心选择“黄金受孕日”	32
深度阅读——良好胎教 10 条守则	33
贴心小站	33

怀孕第 3 周 34

准备怀孕的女性	34
情绪胎教	34
营养胎教	34
运动胎教	35
环境胎教	36
音乐胎教	36
特别关注——营养胎教对胎宝宝 3 大妙处	36
深度阅读——胎儿脑的性分化	37
贴心小站	37

怀孕第 4 周 38

准备怀孕的女性	38
情绪胎教	38
营养胎教	38
运动胎教	39
环境胎教	39
音乐胎教	40

特别关注——神秘的孕育过程	40
深度阅读——提升情商指数的音乐胎教	41
贴心小站	41

怀孕第2个月(5~8周)

脑细胞形成及视觉发育期 42

胎教要点	42
本月生活细节提示	43

怀孕第5周 44

准妈妈	44
胎宝宝	44
情绪胎教	44
营养胎教	45
对话胎教	45
运动胎教	46
环境胎教	46
音乐胎教	46
深度阅读——母亲与胎儿的情感相通吗	47
贴心小站	47

怀孕第6周 48

准妈妈	48
胎宝宝	48

情绪胎教	48
营养胎教	49
对话胎教	49
运动胎教	50
环境胎教	50
音乐胎教	51
特别关注——“同心同体”的妈妈宝宝	51
深度阅读——科学认识胎教 避免胎教误区	51
贴心小站	52

怀孕第7周..... 53

准妈妈	53
胎宝宝	53
情绪胎教	53
营养胎教	54
对话胎教	54
运动胎教	54
环境胎教	55
音乐胎教	55
特别关注——给胎宝宝听什么音乐	55
深度阅读——胎儿音乐推荐	56
贴心小站	57

怀孕第8周 58

准妈妈	58
胎宝宝	58
情绪胎教	58
营养胎教	59
对话胎教	59
运动胎教	59
环境胎教	60
音乐胎教	60
特别关注——注意先兆流产	60
深度阅读——胎儿的游戏训练	61
贴心小站	61

怀孕第3个月 (9~12周)

脑细胞形成及脑波发育期 62

胎教要点	62
本月生活细节提示	63

怀孕第9周 64

准妈妈	64
胎宝宝	64
情绪胎教	64
营养胎教	65

对话胎教	65
运动胎教	66
环境胎教	66
音乐胎教	66
深度阅读——警惕噪音对胎儿的伤害	66
贴心小站	67

怀孕第10周 68

准妈妈	68
胎宝宝	68
情绪胎教	68
营养胎教	69
对话胎教	69
运动胎教	69
环境胎教	70
音乐胎教	70
特别关注——做胎儿绒毛取样检查安全吗	70
深度阅读——冥想胎教法	71
贴心小站	71

怀孕第11周 72

准妈妈	72
胎宝宝	72

情绪胎教	73
营养胎教	73
对话胎教	73
运动胎教	74
环境胎教	74
音乐胎教	74
特别关注——警惕宫外孕	75
深度阅读——孕妇吃鱼能提高宝宝的智商	75
贴心小站	76

怀孕第 12 周

准妈妈	77
胎宝宝	77
情绪胎教	77
营养胎教	78
对话胎教	78
运动胎教	78
环境胎教	79
音乐胎教	79
深度阅读——怀孕初期的童话胎教	79
贴心小站	80

怀孕第4个月(13~16周)

脑细胞分化及中枢神经发育期 81

胎教要点 81

本月生活细节提示 82

怀孕第13周 83

准妈妈 83

胎宝宝 83

情绪胎教 83

营养胎教 84

对话胎教 85

运动胎教 85

环境胎教 85

音乐胎教 85

特别关注——孕妈妈安全饮水原则 86

深度阅读——文学对胎教的作用 87

贴心小站 87

怀孕第14周 88

准妈妈 88

胎宝宝 88

情绪胎教 88

营养胎教 89

对话胎教	89
运动胎教	90
环境胎教	90
音乐胎教	90
深度阅读——有趣的胎儿感知	90
贴心小站	92

怀孕第15周

93

准妈妈	93
胎宝宝	93
情绪胎教	93
营养胎教	93
对话胎教	94
运动胎教	94
环境胎教	95
音乐胎教	95
特别关注——孕妈妈孕期10忌	95
深度阅读——准妈妈必听的10首胎教歌曲	97
贴心小站	99

怀孕第16周

100

准妈妈	100
胎宝宝	100

情绪胎教	100
营养胎教	100
对话胎教	101
运动胎教	101
环境胎教	101
音乐胎教	102
特别关注——孕期口腔保健	102
深度阅读——胎儿的听力	103
贴心小站	103

第三篇 怀孕中期的胎教 (5~7个月)

胎教要点	106
本月生活细节提示	107

怀孕第17周

准妈妈	108
胎宝宝	108
情绪胎教	108
营养胎教	109
对话胎教	109
运动胎教	110
环境胎教	110

音乐胎教	110
特别关注——自测胎儿健康	110
深度阅读——分贝是怎样计算的	111
贴心小站	112

怀孕第18周

准妈妈	113
胎宝宝	113
情绪胎教	113
营养胎教	114
对话胎教	115
运动胎教	115
环境胎教	115
音乐胎教	116
特别关注——预防孕期糖尿病	116
深度阅读——孕妇音乐推荐	117
贴心小站	117

怀孕第19周

准妈妈	118
胎宝宝	118
情绪胎教	118
营养胎教	118

对话胎教	119
运动胎教	120
环境胎教	120
音乐胎教	120
特别关注——哪些药物对胎儿有害	120
贴心小站	121

怀孕第20周 122

准妈妈	122
胎宝宝	122
情绪胎教	122
营养胎教	123
对话胎教	123
运动胎教	124
环境胎教	124
音乐胎教	124
特别关注——预防贫血	125
深度阅读——做个贴心周到的准爸爸	126
贴心小站	127

怀孕第6个月 (21~24周)

脑营养供应期 128

胎教要点	128
------------	-----

本月生活细节提示	129
----------------	-----

怀孕第 21 周 130

准妈妈	130
胎宝宝	130
情绪胎教	130
营养胎教	131
对话胎教	131
运动胎教	132
环境胎教	132
音乐胎教	132
特别关注——细心呵护乳房	132
深度阅读——孕妇求知胎儿受益	133
贴心小站	133

怀孕第 22 周 134

准妈妈	134
胎宝宝	134
情绪胎教	134
营养胎教	135
对话胎教	135
运动胎教	136
环境胎教	136