

21 Shiji Xingfu Jialing
Baiké Cóngshù



图说 胎教 280天



刘小敏/编著

要想宝宝智商高

科学胎教要做好

胎教的宗旨

立足于胎，重在于教

河北科学技术出版社

图说 胎教 280天



刘小敏/编著

河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

图说胎教 280 天/刘小敏编著.

—石家庄:河北科学技术出版社,2006

ISBN 7-5375-3071-8

I. 图… II. 刘… III. 胎教—图解 IV. G61-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 148582 号

出版发行/河北科学技术出版社

地 址/河北省石家庄市友谊北大街 330 号

邮 编/050061

责任编辑/张 健

封面设计/鲁 冰

美术编辑/慈向群

印 刷/北京楠萍印刷有限公司

开 本/880×1275 1/32

印 张/15

字 数/350 千

版 次/2006 年 12 月第 1 版

印 次/2006 年 12 月第 1 次印刷

定 价/24.80 元

前 言

随着人们认识水平的提高，大家的生育观念也发生了较大的转变，由从前的“多子多福”演变为“少生优生好”。正因为如此，大多数人都十分重视这一生仅此一次的生命孕育历程。然而，一些传统的生育观念仍在影响着年轻夫妇。如何摒弃错误的旧观念、科学优生，就成了年轻夫妇的迫切需要。

为此，我们特组织多名具有多年临床经验的妇产科医师及专家，精心打造了《图说孕前准备6个月》、《图说怀孕40周》、《图说胎教280天》系列丛书。结合临床实践经验，以图说的形式向广大年轻夫妇讲解怀孕的准备工作、妊娠期的保胎与养胎以及科学实施胎教的方法等，旨在帮助广大年轻夫妇顺利度过妊娠期，生一个聪明健康、活泼可爱的小宝宝。

本丛书深入浅出，通俗易懂，图文并茂，一目了然。既具有较强的科学性，又非常实用性，通俗易懂，为年轻夫妇生育健康聪明的宝宝提供了切实可行的专业指导，让您花较少的钱就能得到莫大的帮助。

生一个天才宝宝是你们的美好愿望，减少缺陷儿的出生是我们义不容辞的责任。为提高全民族的整体素质，就让我们共同努力吧！

编 者

目 录

第一篇 胎教前的知识准备

科学认识胎教	(3)
什么是胎教	(3)
胎教的基本内容	(4)
胎教的历史起源	(5)
古代胎教学说	(6)
现代胎教理论	(9)
科学的胎教	(11)
胎教与遗传	(14)
什么叫遗传	(14)
遗传是优生胎教的前提	(15)
近亲婚配与遗传	(16)
择偶要警惕遗传病	(17)
会遗传的疾病	(19)
遗传病的特征	(21)
遗传病也可以防治	(22)
容貌特征与遗传	(23)
孩子的天赋与遗传	(25)
遗传与优生环境	(27)
胎教可以塑造孩子的性格	(27)
胎教与优生	(29)



什么是优生学	(29)
优生的五要素	(30)
胎教与优生学的关系	(31)
环境与优生	(31)
烟酒与优生	(33)
营养与优生	(34)
药物与优生	(35)
丈夫的责任	(37)
预防缺陷儿	(39)

第二篇 胎教从孕前开始

孕前准备与胎教	(43)
受孕心理对胎儿的影响	(43)
孕前心理准备	(44)
孕前生理准备	(48)
孕前检查利优生	(55)
孕前防疫保平安	(61)
孕前物质准备	(63)
优生与胎教	(67)
最佳生育年龄	(67)
最佳受孕季节	(68)
神奇的生物钟优生法	(70)
最佳受孕时机	(72)
最佳受孕阶段的体征	(73)
最佳受孕环境	(75)
最佳怀孕控制	(77)
自我控制生男生女	(79)



把握受孕瞬间的胎教	(80)
让爱为胎教护航	(81)

第三篇 激发胎儿的潜能

从胎内开始开发宝宝智商	(85)
IQ 高不一定就是天才	(85)
胎儿期的脑部发育	(86)
脑部重量的增长	(89)
影响脑部功能发挥的因素	(90)
脑部变重的主要原因	(91)
脑部的动物性感觉发挥智能作用	(92)
知性心灵的脑部发育	(93)
胎儿的“超能力”	(94)
母体与胎儿之间的信息传递	(94)
母子的心电感应	(96)
听觉在胎教上的重大意义	(97)
胎儿听觉何时发育	(97)
胎儿在聆听世界	(97)
胎儿对声音具有分辨能力	(98)
胎儿可以分辨声音的强弱与高低	(99)
胎儿具有视觉	(99)
胎儿能感受明暗	(100)
胎儿有触觉	(101)
胎儿有嗅觉	(101)
胎儿能分辨甜味和辣味	(102)
胎儿有记忆能力	(102)
胎儿具有学习能力	(104)



胎儿的大脑功能会通过记忆强化	(105)
胎儿能记住母亲的声音	(105)
胎儿会喝水	(106)
胎儿会做梦	(107)
胎儿有人格	(108)
胎儿有思想	(108)
胎儿心灵的形成时期	(109)
胎儿的心灵能培育	(110)
成熟胎儿的生活情况	(112)
胎儿会通过运动促进自身发育	(113)
胎教的可行性	(114)
应从胎儿期开始育儿	(114)
胎教的可行性大	(115)
胎儿期是一生中最重要的时期	(116)
胎教可以促进大脑发育	(117)
正确对待胎教	(118)
科学地看待胎教	(119)
胎教的必要性	(119)
胎教的重要性	(119)
脑部发育与胎教	(120)
母子一体与胎教	(121)
重视胎教是人类历史的传承	(123)
自然生产有助于巩固胎教	(125)

第四篇 胎教应讲究安胎养胎

安胎有助于胎教	(129)
胎儿发育内环境	(129)



胎教与孕期心理	(130)
胎儿发育外环境	(132)
孕期合理安排工作与休息	(136)
孕妇宜劳逸结合	(137)
孕妇静坐安胎法	(138)
安胎需注意不利胎儿的情况	(150)
妊娠期性生活保健	(152)
合理的睡眠和休息	(154)
孕妇外出的注意事项	(156)
日常生活姿势与安全	(157)
孕期护理与监护	(158)
孕期自我监护	(158)
高龄初产妇宜加强孕期保健	(161)
肥胖孕妇的自我护理	(162)
瘦弱孕妇的自我护理	(163)
矮小孕妇的自我护理	(163)
孕妇宜保护心脏	(163)
孕妇要远离小动物	(164)
怀孕期间自我监测体重	(165)
诊断胎儿缺氧的方法	(166)
孕期胎动的变化	(167)
有利母胎的围生期保健	(168)
妊娠剧吐的防治	(170)
流产的防治	(171)
异位妊娠的防治	(175)
葡萄胎的防治	(176)
胎儿臀位的应对	(177)
双胎、多胎的注意事项	(179)



妊娠中毒症的防治	(180)
前置胎盘的防治	(184)
胎盘早剥的防治	(185)
羊水过多症的防治	(186)
早产的应对方法	(187)
早期破膜的应对方法	(188)
养胎可以促进胎教	(189)
养胎与胎教相辅相成	(189)
营养对母体的重要意义	(190)
营养对胎儿的重要意义	(191)
孕妇营养与胎儿智力的关系	(192)
营养是大脑发育的物质基础	(193)
养胎的最佳饮食	(193)
合理安排孕妇的饮食	(195)
孕期饮食禁忌	(208)
环境养胎	(209)
情绪养胎	(217)
智慧养胎	(223)

第五篇 行之有效的胎教方法

胎儿的感觉能力与胎教	(229)
胎儿有五感时即可胎教	(229)
让胎儿记忆美好的信息	(230)
皮肤感觉与脑部发育	(231)
可以促进胎儿脑部发育的声音	(232)
适宜的音乐能促进胎儿脑部发育	(234)
抚摩胎教	(235)



抚摩胎教法	(235)
经常抚摩胎儿的积极作用	(236)
抚摩胎教法实施时的注意事项	(237)
环境胎教	(237)
创造良好的家庭气氛	(237)
音乐胎教	(240)
音乐胎教的方法	(240)
音乐胎教的种类	(242)
联想胎教	(244)
联想胎教法	(244)
意念可影响胎儿	(244)
呼唤胎教	(246)
呼唤胎教法	(246)
父亲要坚持每天对胎儿讲话	(247)
父亲对胎儿讲话的“常规内容”	(247)
游戏胎教	(248)
胎儿游戏训练	(248)
胎儿体操与踢肚游戏	(249)
光照胎教	(250)
光照胎教法	(250)
光照胎教开始的时间	(251)
语言（对话）胎教法	(251)
语言胎教的方法	(251)
给胎儿讲故事	(253)
运动胎教	(253)
运动胎教法	(253)
帮助胎儿做操	(255)
与胎儿一起旅行	(256)



运动胎教的好处	(257)
美育胎教	(257)
美育胎教法	(257)
形象美也是胎教	(259)
怀孕早期个人护理	(261)
怀孕中期个人护理	(263)
怀孕晚期个人护理	(265)
塑造胎儿的性格	(268)
塑造胎儿性格的胎教	(268)
规范行为与习惯的胎教	(270)
怡情胎教	(271)
怡情胎教法	(271)
胎教要端心正坐	(272)
胎教须近美好避邪恶	(272)
提高修养有助于胎教实施	(272)
给胎儿“欣赏”文学作品	(274)
给胎儿“看”画册	(275)
科学实施胎教	(276)
胎教实施要诀	(276)
胎教成功的秘诀	(277)
值得推广的胎教产品	(278)

第六篇 280 天胎教进行时

怀孕 1 个月 (0~28 天)	(285)
胎儿发育	(285)
母体变化	(286)
应注意的事项	(286)



应准备的事项	(286)
胎教实务	(287)
饮食营养养胎	(289)
怀孕 2 个月 (29 ~ 56 天)	(292)
胎儿发育	(292)
母体变化	(293)
应注意的事项	(293)
应准备的事项	(294)
胎教实务	(294)
日常保健安胎	(297)
饮食营养养胎	(298)
怀孕 3 个月 (57 ~ 84 天)	(302)
胎儿发育	(302)
母体变化	(302)
应注意的事项	(303)
应准备的事项	(303)
胎教实务	(304)
日常保健安胎	(307)
饮食营养养胎	(308)
怀孕 4 个月 (85 ~ 112 天)	(313)
胎儿发育	(313)
母体变化	(313)
应注意的事项	(313)
应准备的事项	(314)
胎教实务	(315)
日常保健安胎	(322)
饮食营养养胎	(323)
怀孕 5 个月 (113 ~ 140 天)	(328)



胎儿发育	(328)
母体变化	(329)
应注意的事项	(329)
应准备的事项	(329)
胎教实务	(330)
日常保健安胎	(337)
饮食营养养胎	(339)
怀孕 6 个月 (141 ~ 168 天)	(342)
胎儿发育	(342)
母体变化	(342)
应注意的事项	(342)
应准备的事项	(343)
胎教实务	(343)
日常保健安胎	(348)
饮食营养养胎	(350)
怀孕 7 个月 (169 ~ 196 天)	(355)
胎儿发育	(355)
母体变化	(355)
应注意的事项	(355)
应准备的事项	(356)
胎教实务	(356)
日常保健安胎	(361)
饮食营养养胎	(363)
怀孕 8 个月 (197 ~ 224 天)	(366)
胎儿发育	(366)
母体变化	(367)
应注意的事项	(367)
应准备的事项	(368)



胎教实务	(368)
日常保健安胎	(372)
饮食营养养胎	(374)
怀孕 9 个月 (225 ~ 252 天)	(378)
胎儿发育	(378)
母体变化	(379)
应注意的事项	(379)
应准备的事项	(380)
胎教实务	(380)
日常保健安胎	(385)
饮食营养养胎	(385)
怀孕 10 个月 (253 ~ 280 天)	(393)
胎儿发育	(393)
母体变化	(393)
应注意的事项	(394)
应准备的事项	(394)
胎教实务	(394)
日常保健安胎	(396)
饮食营养养胎	(398)

第七篇 消除影响胎教的不利因素

环境因素	(405)
环境因素对胎儿的影响	(405)
勉强的姿势对胎儿的影响	(410)
挤压腹部的服装会影响胎儿发育	(410)
不自然的振动会影响胎儿	(411)
冷热不均对胎儿有影响	(411)



母亲饥饿对胎儿有影响	(412)
母亲的的生活方式会影响胎儿的发育	(413)
母亲的熟睡有助胎儿发育	(414)
心理因素	(415)
孕妇的情绪对胎教的影响	(415)
用良好的心态对待腹中胎儿	(417)
夫妻的情绪对胎教的影响	(417)
夫妻感情对胎教的影响	(418)
孕妇宜控制愤怒情绪	(420)
胎教过程中出现淡漠心理的处理	(420)
母亲的压力对胎儿的影响	(421)
孕妇宜消除心中的焦虑	(423)
克服孕期的担忧心理	(424)
克服孕期的烦躁心理	(425)
克服孕期的忧郁心理	(426)
克服孕期的暴躁心理	(427)
孕期存在的猜想心理	(429)
克服孕期的依赖心理	(430)
调整孕期的热切心理	(430)
克服孕期的怀疑心理	(432)
克服孕期的羞怯心理	(433)
戒除孕期的备物心理	(434)
克服孕期的焦急心理	(435)
克服孕期的紧张心理	(436)
药物因素	(437)
药物对胎儿的影响	(437)
少服对胎儿不利的药物	(439)
导致胎儿畸形的药物	(442)