

院长级专家 | 为您奉献
新浪网及《孕味》杂志特聘专家

孕妈妈的 经典胎教 枕边书

《孕育专家大讲堂》编委会 编著

妇产科主任医师◎北京玛丽妇婴医院业务院长

原北京海淀妇幼保健院业务院长

中华医学会围产学会北京分会委员

中国优生优育协会妇女儿童钙代谢委员会副主任委员

新浪网特聘医学专家◎《孕味》杂志特聘专家

赵天卫◎审定

赠：超值

“好孕随身查小手册”
孕产期实用保健操

全国解

 中国纺织出版社





数据加载失败，请稍后重试！

图书在版编目 (CIP) 数据

孕妈妈的经典胎教枕边书 / 《孕育专家大讲堂》编委会编著. —北京:
中国纺织出版社, 2011.6
(宝宝树·孕育专家大讲堂)
ISBN 978-7-5064-7461-0

I. ①孕… II. ①孕… III. ①胎教-基本知识 IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第077029号

策划编辑: 尚 雅	责任编辑: 李彦芳
特约编辑: 吴桂岩	责任印制: 刘 强
装帧设计: 车 芹 创美未来	美术编辑: 潘光玲

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

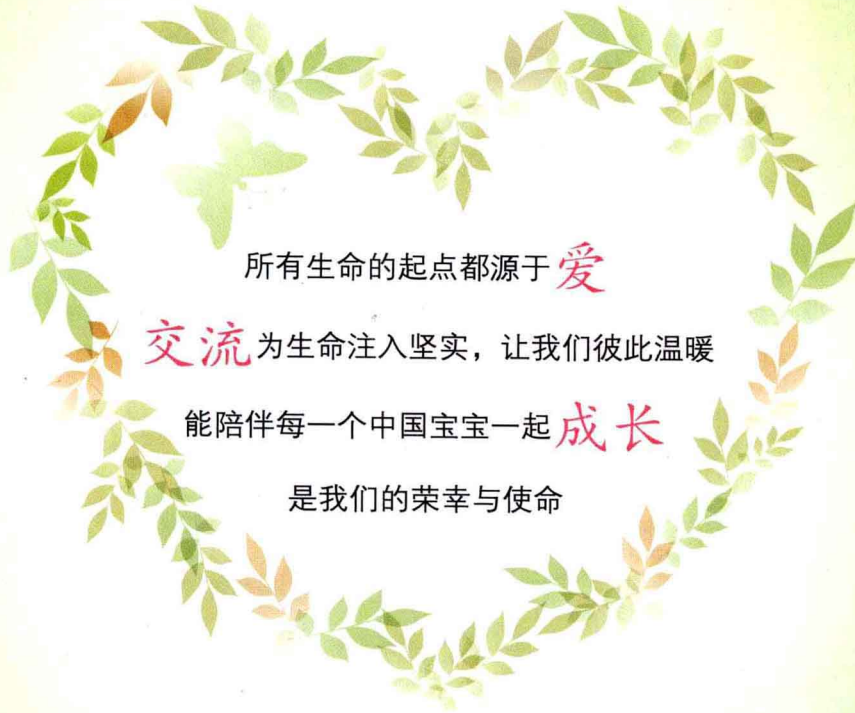
北京天顺鸿彩印有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年6月第1版第1次印刷

开本: 720×1020 1/16 印张: 14

字数: 250千字 定价: 26.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



所有生命的起点都源于爱

交流为生命注入坚实，让我们彼此温暖

能陪伴每一个中国宝宝一起成长

是我们的荣幸与使命



孕妈妈的 经典胎教 枕边书

《孕育专家大讲堂》编委会 编著

编委会成员

赵天卫 妇产科主任医师
北京玛丽妇婴医院业务院长
伍 洁 儿科临床医师
白玉洁 妇科临床副主任医师
余 梅 妇产科副主任医师
单晋平 儿科副主任医师
李春涛 儿内科主任医师

 中国纺织出版社

目录

PART 1 孕1月：开始孕妈妈体内安营扎寨了

胎宝宝的样子 / 12

孕妈妈的样子 / 12

本月照护月历，你实行了吗 / 13

第1周 胎教进行时 / 14

什么是胎教 / 14

胎教的形式 / 14

胎教的理论依据 / 14

●专家忠告与解惑 / 16

●焦点话题：

受过胎教的宝宝具备的特征 / 17

学话能力强 / 17

运动能力强、乐感好 / 17

容易接受新的事物 / 17

性格开朗 / 17

第2周 胎教进行时 / 18

胎教对母子的益处 / 18

认识常见的胎教方法 / 18

●专家忠告与解惑 / 20

●焦点话题：

注意规避药物及X线照射 / 21

要规避的药物有这些 / 21

应多从食物中摄取维生素A，而不要

过量服用补充剂 / 21

孕妈妈要避免照射X线 / 21

第3周 胎教进行时 / 22

实施胎教时应注意的事项 / 22

进行胎教的时间安排 / 22

向古人学习美育胎教 / 23

●专家忠告与解惑 / 24

●焦点话题：

怎样确定自己怀孕了 / 25

月经停止 / 25

出现了“早孕反应” / 25

乳房出现明显变化 / 25

用“早孕试纸”检测 / 25

第4周 胎教进行时 / 26

孕妈妈该规避的行为 / 26

做站式瑜伽，调整自律神经 / 26

不宜摄入过多的鱼肝油和钙 / 27

●专家忠告与解惑 / 28

●焦点话题：

孕妈妈用药的注意事项 / 29





PART 2 孕2月：胎宝宝脸部的模样已基本形成

胎宝宝的样子 / 30

孕妈妈的样子 / 30

本月照护月历，你实行了吗 / 31

预产期是如何计算的 / 41

内格勒简易算法 / 41

第5周 胎教进行时 / 32

中国人提倡气血胎教 / 32

给胎宝宝起个名字 / 34

●专家忠告与解惑 / 36

●焦点话题：

去妇产科就诊的注意点 / 37

穿合适的服装，带适宜的东西去妇产科 / 37

就诊时医生会问孕妈妈哪些事情 / 37

孕妈妈在就诊时会做哪些检查 / 37

第6周 胎教进行时 / 38

孕妈妈避免住新装修的房子 / 38

孕妈妈应追求健康的生活方式 / 39

注意嘴唇卫生 / 39

●专家忠告与解惑 / 40

●焦点话题：

如何确定自己的预产期 / 41

第7周 胎教进行时 / 42

经常外出散散步 / 42

折条金鱼送给胎宝宝 / 43

●专家忠告与解惑 / 44

●焦点话题：

民间流行的胎教说法可信吗 / 45

孕期多听轻音乐可以改变宝宝容貌 / 45

多看可爱宝宝照片，生出的宝宝也会漂亮 / 45

三、四月份出生的宝宝最聪明 / 45

第8周 胎教进行时 / 46

孕妈妈应学会科学应对妊娠反应 / 46

孕妈妈应学会为自己创造安全的工作环境 / 47

●专家忠告与解惑 / 48

●焦点话题：

警惕这些流产征兆 / 49

出血是流产或妊娠异常的讯号 / 49

无症状的流产 / 49

PART 3 孕3月：胎宝宝的“基础工程”已经完工

胎宝宝的样子 / 50

孕妈妈的样子 / 50

本月照护月历，你实行了吗 / 51

第9周 胎教进行时 / 52

多与大自然亲密接触 / 52

多理解别人，学会用平易的心态待人

接物 / 53



不要让身体的改变扰乱你的心情 / 54

电视和手机应科学使用 / 54

●专家忠告与解惑 / 56

●焦点话题：孕妈妈应注意补充叶

酸，保证胎宝宝健康 / 57

第10周 胎教进行时 / 58

孕期运动有讲究 / 58

做一做睡前瑜伽 / 59

民间胎教也实用，孕妈妈不妨试一试 / 61

●专家忠告与解惑 / 62

●焦点话题：

你应该了解的常规产检知识 / 63

了解孕期进行产检的时间安排 / 63

定期产检一般会做哪些检查 / 63

第11周 胎教进行时 / 64

孕期皮肤瘙痒巧应对 / 64

芳香胎教，帮你摆脱不适，放飞心情 / 64

准爸爸应积极参与到胎教中 / 64

●专家忠告与解惑 / 66

●焦点话题：

孕期应谨慎使用的电器 / 67

第12周 胎教进行时 / 68

孕妈妈日常姿势应正确 / 68

孕妈妈做家务时应当心 / 70

为宝宝设计睡袋 / 70

●专家忠告与解惑 / 72

●焦点话题：每天写胎教日记，了解

胎宝宝每天的状况 / 73

PART 4 孕4月：胎宝宝更像小人儿了

胎宝宝的样子 / 74

孕妈妈的样子 / 74

本月照护月历，你实行了吗 / 75

第13周 胎教进行时 / 76

把语言胎教加入进来 / 76

在清晨，给自己也给胎宝宝一个

微笑 / 78

孕期应少吃或慎吃的食物 / 79

●专家忠告与解惑 / 80

●焦点话题：上班族孕妈妈一日三餐

如何解决 / 81

第14周 胎教进行时 / 82

趁身体还较轻盈，开始慢慢健走吧 / 82

情绪胎教，让生活更美好 / 83

智慧胎教，让胎宝宝头脑更灵光 / 85

●专家忠告与解惑 / 86

●焦点话题：

可以外出旅游啦 / 87

旅行前后所有事项应该由准爸爸包办 / 87

存在以下情况不宜旅行 / 87

享受观光地的特色美食 / 87



第15周 胎教进行时 / 88

- 均衡摄取营养 / 88
- 外食族孕妈妈的健康饮食小技巧 / 89
- 孕妈妈着装讲究多 / 90
- 让胎宝宝学习绘画知识 / 91
- 沐风浴, 提高抵抗力 / 92
- 调控室内温度、湿度及室内外温差 / 93
- 专家忠告与解惑 / 94
- 焦点话题:
发生流产迹象, 勿盲目保胎 / 95

第16周 胎教进行时 / 96

- 当感觉有压力时, 可以做一做舒缓的
坐式瑜伽 / 96
- 学习气胎教, 稳定宫环境中 / 98
- 专家忠告与解惑 / 100
- 焦点话题:
产前遗传诊断, 你该做吗 / 101
什么样的人要接受这类检查 / 101
有些什么样的检查 / 101

PART 5 孕5月: 孕妈妈能感受到胎宝宝的动静了

胎宝宝的样子 / 102

孕妈妈的样子 / 102

本月照护月历, 你实行了吗 / 103

第17周 胎教进行时 / 104

- 用心感受一下胎动 / 104
- 和胎宝宝玩踢肚游戏 / 105
- 专家忠告与解惑 / 106
- 焦点话题:
现在就要考虑生产的问题了 / 107

第18周 胎教进行时 / 108

- 孕妈妈不妨尝试一下特殊胎教方法 / 108
- 孕妈妈应养成睡午觉的好习惯 / 109
- 专家忠告与解惑 / 110
- 焦点话题:
出现便秘, 孕妈妈应这样做 / 111

第19周 胎教进行时 / 112

- 和胎宝宝玩“胎儿体操” / 112
- 折只青蛙送宝宝 / 113
- 专家忠告与解惑 / 114
- 焦点话题:
如何应对孕期发烧 / 115

第20周 胎教进行时 / 116

- 家庭其他成员如何参与到胎教中 / 116
- 对胎宝宝实施高品格教育 / 117
- 数学胎教, 教胎宝宝学算术 / 118
- 专家忠告与解惑 / 120
- 焦点话题:
如何预防、改善妊娠纹 / 121





PART 6 孕6月：胎宝宝的动静越来越大了

胎宝宝的样子 / 122

孕妈妈的样子 / 122

本月照护月历，你实行了吗 / 123

第21周 胎教进行时 / 124

做好乳头护理，为哺乳做准备 / 124

孕期肌肤保养不可懈怠 / 124

●专家忠告与解惑 / 126

●焦点话题：

警惕妊娠高血压的发生 / 127

第22周 胎教进行时 / 128

孕妈妈怎样饮水才科学 / 128

经常练一练功气体操 / 129

孕妈妈如何平安过夏季 / 131

●专家忠告与解惑 / 132

●焦点话题：

当心妊娠糖尿病 / 133

第23周 胎教进行时 / 134

孕妈妈带上胎宝宝去游泳吧 / 134

蔬果这样吃最健康 / 134

孕妈妈这样做，可一觉睡到大天亮 / 135

和胎宝宝一起看画册 / 137

欣赏动画影片《千与千寻》 / 137

●专家忠告与解惑 / 138

●焦点话题：

孕期容易出现的不适及应对策略 / 139

腿部抽筋 / 139

腹部疼痛 / 139

腰酸背痛 / 139

头痛头晕 / 139

下肢浮肿 / 139

第24周 胎教进行时 / 140

孕妈妈如何学会放松自己 / 140

打造顺产体质 / 141

静下心，和胎宝宝一起徜徉于音乐的海洋 / 143

●专家忠告与解惑 / 146

●焦点话题：

孕期出现胸闷应该怎么办 / 147

PART 7 孕7月：对外面的世界充满好奇

胎宝宝的样子 / 148

孕妈妈的样子 / 148

本月照护月历，你实行了吗 / 149

第25周 胎教进行时 / 150

孕妈妈应学会丰富自己的生活，陶冶情操 / 150

光敏感训练，让胎宝宝感受明暗变化 / 152





折纸杯进行美育胎教 / 153

●专家忠告与解惑 / 154

●焦点话题：注意早产征兆，做好预防早产的措施 / 155

了解早产的征兆 / 155

早产的预防措施 / 155

🌟 第26周 胎教进行时 / 156

及时补充有益的无机盐 / 156

如何让胎宝宝感受斑斓的色彩 / 157

●专家忠告与解惑 / 158

●焦点话题：开始为胎宝宝布置出生后用的婴儿房 / 159

如何布置安全的婴儿房 / 159

如何为宝宝选一张好床 / 159

如何为宝宝挑选床上用品 / 159

🌟 第27周 胎教进行时 / 160

教胎宝宝学英语 / 160

子宫规律收缩能给胎宝宝的皮肤以最好的刺激 / 161

●专家忠告与解惑 / 162

●焦点话题：

孕期如何规避碰撞危险 / 163

出门搭车防撞小窍门 / 163

大型公共场所防撞小窍门 / 163

撞倒时的紧急应对措施 / 163

🌟 第28周 胎教进行时 / 164

欣赏著名画家丰子恺的《闲庭春画》 / 164

欣赏拉斐尔的《圣母子》 / 164

赏析凡·高的《向日葵》 / 165

欣赏著名画家齐白石的《虾》 / 165

●专家忠告与解惑 / 166

●焦点话题：

外出乘坐交通工具要当心 / 167

乘坐地铁时的注意事项 / 167

乘坐出租车时的注意事项 / 167

自己开车时的注意事项 / 167

PART8 孕8月：胎宝宝动作幅度小了

胎宝宝的样子 / 168

孕妈妈的样子 / 168

本月照护月历，你实行了吗 / 169

●专家忠告与解惑 / 172

●焦点话题：

开始学习腹式呼吸 / 173

🌟 第29周 胎教进行时 / 170

胎位不正，该纠正了 / 170

常练鳄鱼式、风吹树式瑜伽 / 171

🌟 第30周 胎教进行时 / 174

准爸爸陪孕妈妈一起练习拉梅兹放松法 / 174

孕期应坚持科学喝牛奶 / 175



●专家忠告与解惑 / 176

●焦点话题:

警惕胎盘前置的发生 / 177

第31周 胎教进行时 / 178

洗个“放松浴”，消除一天的疲劳 / 178

和准爸爸一起学跳交谊舞 / 178

●专家忠告与解惑 / 180

●焦点话题:

关注可能出现的羊水问题 / 181



羊水过少或过多 / 181

羊水早破 / 181

第32周 胎教进行时 / 182

斯瑟蒂克胎教这样做 / 182

为胎宝宝补充充足的维生素 / 184

编织十字绣 / 184

开设学拼音小课堂 / 185

●专家忠告与解惑 / 186

●焦点话题:

练习拉梅兹呼吸法，以助分娩 / 187

开始阵痛时 / 187

宫口张开达到6~8厘米时 / 187

宫口全开时 / 187

PART 9 孕9月：快要到冲刺的时候了

胎宝宝的样子 / 188

孕妈妈的样子 / 188

本月照护月历，你实行了吗 / 189

第33周 胎教进行时 / 190

来一场父子亲密对话 / 190

准爸爸应学会抚慰孕妈妈的情绪 / 191

●专家忠告与解惑 / 192

●焦点话题:

你应该这样规划自己的分娩 / 193

确定在何处分娩 / 193

确定选择哪种分娩方式 / 193

分娩后如何照护 / 193

第34周 胎教进行时 / 194

孕妈妈饮食应注意荤素搭配 / 194

听一听能够舒缓紧张情绪的音乐 / 194

让家里也处处都是大自然的味道 / 195

●专家忠告与解惑 / 196

●焦点话题:

孕晚期易出现的不适及应对方法 / 197

胎盘早剥及应对方法 / 197

晚期先兆流产及应对方法 / 197

宫缩频繁 / 197

第35周 胎教进行时 / 198

和胎宝宝谈谈即将见面的话题 / 198

搞好婆媳关系很重要 / 198



●专家忠告与解惑 / 200

●焦点话题:

- 如何寻找合适的生产医院 / 201
- 综合医院的优点和缺点 / 201
- 大学附设医院的优点和缺点 / 201
- 个人诊所的优点和缺点 / 201

孕妈妈饭后“四”不宜应牢记 / 203

●专家忠告与解惑 / 204

●焦点话题:

- 常见分娩方式的优缺点 / 205
- 自然分娩 / 205
- 剖宫产 / 205



🌟 第36周 胎教进行时 / 202

孕妈妈应学会排解对分娩的恐惧 / 202

PART 10 孕10月：胎宝宝呱呱坠地了

胎宝宝的样子 / 206

孕妈妈的样子 / 206

本月照护月历，你实行了吗 / 207

🌟 第37周 胎教进行时 / 208

准爸爸患有产前焦虑症怎么办 / 208

准爸爸协助分娩有助于顺产 / 209

●专家忠告与解惑 / 210

●焦点话题:

准爸爸陪产的注意事项 / 211

🌟 第39周 胎教进行时 / 216

临产前，给孕妈妈一个深情的吻 / 216

生产前应先了解生产环境 / 216

●专家忠告与解惑 / 218

●焦点话题: 住院前，有条不紊地处

理家中事务 / 219

检查行李 / 219

沐浴 / 219

放松 / 219

把重要东西交代给留守的家人 / 219

确认门窗已经锁好 / 219

🌟 第38周 胎教进行时 / 212

为住院准备做最后的检查工作 / 212

分娩前科学饮食，为分娩储备力量 / 213

●专家忠告与解惑 / 214

●焦点话题: 了解生产前的流程，做到心中有数 / 215

生产前的事情 / 215

临近分娩护理人员会做的事情 / 215

🌟 第40周 胎教进行时 / 220

阵痛时应做哪些应对措施 / 220

播放助产音乐能减少分娩时的痛苦 / 221

“导乐”助你顺利分娩 / 221

●专家忠告与解惑 / 222

●焦点话题:

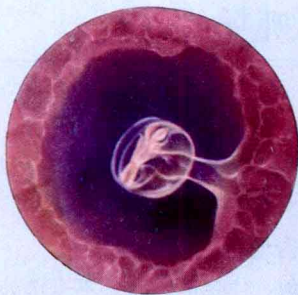
别让过期妊娠扰乱孕妈妈的心情 / 223



PART 1

孕1月：开始在孕妈妈体内安营扎寨了

胎宝宝的样子



第1周：在排卵期同房的第1周，精子和卵子结合了，这是一个伟大的时刻，受精过程约需24小时。接着受精卵开始细胞分裂，并由输卵管逐渐向子宫腔移动，4~5天到达子宫腔并着床。

第2周：本周在受精卵植入处，胎盘开始形成，来自母体的血液同时也开始在胎盘内循环。

第3周：本周细胞开始分裂成外胚层和内胚层。两层细胞分裂都很快，并各自再形成一个空腔，即羊膜腔与卵黄囊，两者之间的组织称为胚盘。

第4周：本周胚胎已牢固地植入子宫里。胎芽0.1~1厘米，形状像小海马，被称为胎芽期。

孕妈妈的样子

第1周：这个阶段，孕妈妈没有什么特别的感觉，子宫的大小与怀孕前也几乎没有什么差异，往往还不能够确定自己是否怀孕。

第2周：本周子宫壁因为受精卵的着床而变得柔软并稍微增厚。孕妈妈可能会出现情绪不稳的情形，包括易怒、情绪不佳、缺乏理性、爱哭泣等。

第3周：当细胞发育成熟，成为囊胚时会分泌物质，使孕妈妈的体内发生极大的变化，包括出现月经停止等现象。

第4周：在黄体酮的影响下，孕妈妈会感到腹部不适，并出现呕吐等现象。同时子宫内膜在卵巢分泌的激素影响下，会变得肥厚、松软，而且富有营养。





本月照护月历，你实行了吗

已经做完了吗

- 检查身体状况是否有微妙的变化。
- 持续量基础体温。
- 若认为怀孕了，快去妇产科确认。

MEMO

日常生活注意要点

- 不要擅自服药。
- 避免照射X线。
- 饮食应注意营养均衡。

MEMO

自查身体状况

- 会不会有燥热感？
- 心情会不会乱糟糟的？
- 乳房会不会有胀痛感？

MEMO

本月胎教执行要点

- 准爸爸应和孕妈妈一起制定胎教计划。
- 保持良好的心情。

MEMO

一棕颜色飞上了树。
「看，一只黄鹂！」有人说。
翘着尾尖，它不作声，
艳丹照亮了浓密——
象是春光，火焰，象是热情。
等候它唱，我们静看它，
怕惊了它，化一朵彩云；
它飞了，不见了，没有——
象是春光，火焰，象是热情。

——徐志摩

黄鹂





胎教进行时

——认识胎教，了解胎教的理论依据

什么是胎教

所谓胎教，是为了促进胎宝宝身心健康地发育成长，并确保孕产妇安全所采取的各项保健措施以及利用一定的方法和手段，通过母体给予胎宝宝，有利于胎宝宝大脑和神经系统功能尽早成熟的各项有益活动。

胎宝宝具有惊人的能力，为开发这一能力而进行的教育，近年来越来越引起人们的关注。专家研究结果表明，胎宝宝在6个月时，大脑细胞的数目已接近成人，对母体内外的刺激能做出一定的反应。这就给胎教的实施提供了有利的科学依据。

胎教的形式

广义胎教指为了促进胎宝宝生理和心理上的健康发育成长，同时确保孕产妇能够顺利地度过孕产期所采取的精神、饮食、环境、劳逸等各方面的保健措施。因为没有健康的孕妈妈，就不会孕育出健康的胎宝宝。有人也把广义的胎教称为“间接胎教”。

狭义胎教是根据胎宝宝各感觉器官发育成长的实际情况，有针对性地、积极主动地给予适当合理的信息刺激，使胎宝宝建立起条件反射，进而促进其大脑功能、躯体运动功能、感觉功能及神经系统机能的成熟。换言之，狭义胎教就是在胎宝宝发育成长的各时期里，科学地提供视觉、听觉、触觉等方面的刺激，如光照、音乐、对话、拍打、抚摸等，使胎宝宝大脑神经细胞不断增殖，神经系统和各个器官的功能得到合理的开发和训练，最大限度地挖掘胎宝宝的智力潜能，从而达到提高人类素质的目的。

胎教的理论依据

当胎宝宝的五官发育较完整的时候，就能对外界的声音刺激等产生反应。自从在母体诞生以来，胎宝宝就能感知母体，这是已被科学家和无数孕妈妈印证的事实，也是胎教理论依据的基础。

