

优生优育知识百科
YOUSHENGYOUYUZHISHIBAIKE

顶尖专家
权威指导

十月胎教 知识百科

赵立颖博士 / 主编



超值60分钟
VCD光盘

中国妇女出版社

优生优育知识百科

十月胎教知识百科

赵立颖博士 主编

吴新杰 插画

中国妇女出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

十月胎教知识百科 / 赵立颖主编. - 北京: 中国妇女出版社, 2004.4

ISBN 7 - 80131 - 976 - 1

I. 十... II. 赵... III. 胎教 - 基本知识
IV. G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 028298 号

优生优育知识百科

十月胎教知识百科

作 者: 赵立颖 主编

责任编辑: 乔采芬

装帧设计: 缪 萌

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京集惠印刷有限责任公司

开 本: 880 × 1230 1/32

印 张: 11

字 数: 250 千字

版 次: 2004 年 5 月第 1 版

印 次: 2004 年 5 月第 1 次印刷

印 数: 1—20 000 册

书 号: ISBN 7 - 80131 - 976 - 1/R·112

定 价: 19.80 元

版权所有 违者必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

胎教的 几个重点

1. 感到有胎动的时候开始胎教。
2. 每天2~3次，请在悠闲的心情下进行胎教。
3. 要一字一句地清晰发音，要用低声与胎儿说话。
4. 夫妇俩共同进行，每天一次。
5. 要适合胎儿发育，不要勉强。
6. 妊娠8个月，要正确找出耳朵的位置。
7. 到了妊娠10个月，要经常表扬胎儿。

胎教就是
给胎儿创
造一个最
好的环境



如果准妈妈有烦恼，那么妈妈传给胎儿的激素也会发生变化。激素能左右感情和记忆。调节基础代谢，促进生长发育，对胎儿影响很大。

穿着宽松的衣服坐下，全身用力放松，轻轻地闭上眼睛，慢慢地唱歌。

放松后，有时伴有头痛、头晕……所以要做一些舒展运动。

和宝宝 对话

胎儿隐藏着未知的能力神秘地生活着。妊娠4个月胎儿就可以分辨声音，妊娠7个月前后就可以看见东西。胎教就是创造一个让胎儿在子宫内生活的优良的环境，让怀孕的准妈妈的身心保持一个良好的状态，保证基本的饮食，尽量避免麻烦是十分重要的。



给胎儿起个名字

给胎儿起个名字，疼爱他（她）的时候就可以叫他（她）。



多看美丽的图画

美丽的、艺术性强的图画能感动人心，和胎儿共同拥有这美好的心情，进行强烈的思想交流。



一边散步，一边欣赏大自然

将看到的大自然讲给胎儿听，和胎儿一起分享这美丽的绿色，宽广的土地，潺潺的河水。



教胎儿各种动物的名字

如果在路上碰到小猫、小狗，就“喵喵”、“汪汪”地叫，教给胎儿。看画报时也可以这样做。



胎儿等待 这样的胎语

听音乐，胎儿也开心

听一听自己喜欢的曲子，放松一下神经。



告诉胎儿今天 发生的事

在睡前放松时，把今天发生的事情讲给胎儿听。



用香气放松

好的香味不仅具有镇静的作用，还可以调节机体状态，真是一举两得。



看画报

看画报可以平静心情，保持心情稳定是最适合胎儿的。



写妊娠日记

这是十分珍贵的记录。要一边想着腹中的胎儿，一边写。



画自己喜欢的画

不要顾及好坏，只要快乐，可以随心所欲地画。



养花

翻土、养花活动均有镇静安神的功能。



预防妊娠纹

腹部一天天隆起，妊娠纹也就慢慢地形成了。在胸部、大腿肚子处也可出现妊娠纹。要注意预防体重增加和皮肤干燥。



胎动评分

可以靠着坐垫来数胎动，有时胎儿在腹中睡觉，一动也不动，这时请不要担心。



治疗贫血

每天都要吃一些含铁量高的食品，也可从医生那里开一些铁剂，按要求口服。



生产准备

如果买打折商品，请在人少的时候去，而且不要拿太多的东西，以免疲倦。



自己动手做

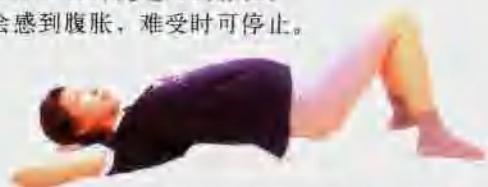
自己做一些婴儿的服装，小玩意之类的东西，那是很快乐的。

臀位的纠正方法



胸部贴床，臀部提起的胸膝位。
这时会感到腹胀，难受时可停止。

大多数臀位在生产前均能纠正。即便在妊娠28周，也可以通过做体操纠正臀位。



仰卧，把腰部垫起，使臀部抬起。

充实地 度过每一天

消除腰背痛



两腿分开坐下，一手抓住椅背，扭腰3~4次。对侧同。

两手抓住椅背，屈膝，看前方，一边吐气一边提臀，顺次将腰、背、头弯曲。





均衡营养的 饮食 非常重要



推
荐
的
食
品



最佳食品为大豆、菠菜、牛奶（代替果汁饮品）、水果（零食），这样可以达到营养的均衡。

养成早上起床喝一杯水的习惯，形成固定时间排便的习惯，这样身体会觉得轻松。



如果吃低糖的酸奶酪，不仅热量低，而且含钙丰富，对治疗便秘也有效。

入院前的准备



把自己要拿的物品整理好，放在容易找到的地方。



如果胎膜未破，还可以淋浴。



如果能吃，尽量吃一些东西，要熬过漫长的产程就要填饱肚子。



一个人的时候，请与丈夫、家人联系。以便他们能尽快赶到医院。



如果谁也不在家，请检查一下煤气栓，冷、暖气设备等，关好门窗再出去。



卸妆，摘掉隐形眼镜。



如果一个人打车去医院，不要慌张，并告诉司机你是因为生产才去医院的。

前 言

普天下父母都希望自己的宝宝聪明、漂亮、活泼。特别是在社会飞速发展的今天，更希望自己的孩子智力超群，才能出众，以便在将来激烈的竞争中立于不败之地。而人才的培养不是短时间内所能完成的，必须从胎儿做起。胎儿具有惊人的能力，为开发胎儿这一能力而施行的胎教，越来越引起人们的关注。

古今中外大量事实也表明，胎儿还表出生时，就已经有了很大的学习潜能，在妊娠期受过音乐、艺术、动作、情绪等多种方式刺激的胎儿出生后，智力和反应能力等都高于其他没有受过胎教的孩子。一个优秀人才所具备的丰富想像力、深刻洞察力、良好记忆力、敏捷的思维能力和动手能力等均可在胎儿期通过胎教得到潜在的培养。为此，许多国家在胎教方面都做了大量研究，并成立了胎儿大学或胎教指导中心，推广普及胎教知识，以培养更多的早慧儿童。

本书主要是向人们介绍现代育儿的新学科——胎教，全书共分四篇，通过全面、系统地介绍胎教对于开发孩子智力的作用，胎教所涉及的种种问题，妊娠各月所实行的胎教方法等，为孕育优秀新生命提供了有力的保证。

本书具有以下特点：

内容全面、系统、专业。目前在市场上的绝大多数保健类图书都以问答形式编写，并且仅仅用一些较醒目的题目来吸引读者，因此无法达到全面、系统和专业的要求。本书严格按照专业的要求进行分类编写，既考虑到了专业性，又考

虑到了全面性和系统性。读者在本书上基本能够找到所找的有关问题并能得到较满意的解答。

不偏离实际 = 贴近实际。对于与胎教密切相关的优生优育方略、胎教计划的制定、胎教实施步骤等问题都进行了阐述，明确说明了情绪胎教、音乐胎教、对话胎教、触摸胎教、视觉胎教、环境胎教、运动胎教的具体操作方法，全书内容不偏离胎教实际，孕妇会感到书中的每个章节都讲述她最关心的胎教问题。

图文双偏，便于理解。用语精练、图文双解、形式多样、版式活泼，读者可以从简洁的文字或相关的插图里了解胎教的知识。

实用性 + 可操作性。本书避免解释“为什么”，着重介绍“怎么做”，从而能够让读者在很短的时间之内以最快捷的方式了解、掌握胎教所必需的参照“方案”。从这意义上说，该书必将成为孕妇所青睐的胎教必备实用手册。

图书 & VCD 的完美结合。为了读者更直观地了解有关知识和操作规范，我们将邀请有关专家、教授对那些用文字难以准确表达的内容进行详细地讲解，并制作成 VCD 向读者朋友随书免费赠送，使图书文字和 VCD 图像完美结合，最大限度地发挥了图书和 VCD 的互补作用。

在本书的编写过程中，作者得到了医学专家的大力支持和帮助，在这里向他们表示衷心的感谢！由于编写时间仓促，加之编者水平所限，难免有不当或遗漏之处，敬请同行及广大读者给予指正。

编者

2004 年 4 月



第一篇 了解胎教

第一章 细说胎教 / 3

正确认识胎教 / 3

生命伊始就接受良好教育 / 3

祖先智慧的结晶——传统胎教 / 6

胎教的真谛 / 7

胎教所涉及的问题 / 9

营 养 / 9

环 境 / 10

动作刺激 / 11

音乐刺激 / 12

语言刺激 / 13

情感信息交流 / 14

各种胎教方法 / 14

给胎儿提供智力元素 / 14

让胎宝宝在子宫内“散步” / 15

给胎宝宝听音乐 / 17

让胎宝宝跟着妈妈一起

享受美 / 19

和胎宝宝说话 / 21

给胎宝宝创造舒适的

“温床” / 22

让胎宝宝快乐成长 / 23

想像胎儿的样子 / 24





综合运用各种胎教方法 / 24

第二章 实施胎教需要什么 / 26

胎儿——接受胎教的基础 / 26

了解胎儿的成长过程 / 26

胎儿在子宫内就会品尝 / 28

子宫内的“小窃听者” / 29

胎儿对光线很敏感 / 30

胎儿“监视”着母亲 / 31

胎儿的潜能 / 31

必须遵循的科学原理 / 33

外界声音可以传入母体子宫内 / 33

胎儿可以听到声音 / 34

胎儿对外界刺激有反应 / 35

胎儿的记忆和出生后再认能力 / 36

具备科学的胎教态度 / 38

认识胎教的科学本质 / 38

良好的胎教需要经营 / 40

实施胎教不要心切 / 41

胎教要忌懒 / 42

要掌握必要的胎教知识 / 42

不良的胎教对胎儿有伤害 / 44

第二篇

优生优育方略

第三章 优生“四要素” / 49

优 婚 / 49



严格选择配偶 / 49

一定要进行婚前检查 / 50

优 孕 / 52

受孕的必备条件 / 52

优孕要做好孕前准备 / 53

要有计划地受孕 / 56

优 育 / 58

孕期保健是优生前提 / 58

孕期监护是优育的必要措施 / 60

优 教 / 62

胎教利于优生 / 62

新生儿的优教 / 63

婴儿逐月教育法 / 64

开发幼儿的智力 / 67

第四章 怎样孕育“天才” / 69

孕前要调养身体 / 69

提前增加营养 / 69

加强体育锻炼 / 71

注意合理休息 / 71

重视孕前检查 / 72

孕前戒烟戒酒 / 73

选择怀孕的最佳时机 / 74

最佳的身体状况 / 74

最佳的怀孕季节 / 76

正确掌握排卵期 / 77

怀孕时机的禁忌 / 79

预防出生缺陷儿 / 79

常见的出生缺陷问题 / 79





孕妇预防生出畸形儿 / 80

重视产前诊断 / 88

实行家庭自我监护 / 89

自然流产者不要保胎 / 90

白领准妈妈须知 / 91

办公室里的污染源 / 91

实事求是地对待工作 / 92

安度十月怀胎 / 93

第三篇

制定胎教计划

第五章 创造一个良好的胎教环境 / 99

保持良好的身体素质 / 99

均衡的营养 / 99

充足的睡眠 / 100

适度的运动 / 101

要讲究卫生 / 106

穿戴要科学 / 108

打扮不要浓妆艳抹 / 108

预防疾病感染 / 110

拥有良好的胎教情绪 / 111

孕妇不良情绪对胎儿的危害 / 111

孕妇要控制自己的消极情绪 / 112

把胎儿当成一个人 / 115

充分体现善良、温柔的母爱 / 116

制造温馨的胎教环境 / 117



1
 2
 3
 4
 5
 6
 7
 8
 9
 10
 11
 12
 13
 14
 15
 16
 17
 18
 19
 20
 21
 22
 23
 24
 25
 26
 27
 28
 29
 30
 31
 32
 33
 34
 35
 36
 37
 38
 39
 40
 41
 42
 43
 44
 45
 46
 47
 48
 49
 50
 51
 52
 53
 54
 55
 56
 57
 58
 59
 60
 61
 62
 63
 64
 65
 66
 67
 68
 69
 70
 71
 72
 73
 74
 75
 76
 77
 78
 79
 80
 81
 82
 83
 84
 85
 86
 87
 88
 89
 90
 91
 92
 93
 94
 95
 96
 97
 98
 99
 100
 101
 102
 103
 104
 105
 106
 107
 108
 109
 110
 111
 112
 113
 114
 115
 116
 117
 118
 119
 120
 121
 122
 123
 124
 125
 126
 127
 128
 129
 130
 131
 132
 133
 134
 135
 136
 137
 138
 139
 140
 141
 142
 143
 144
 145
 146
 147
 148
 149
 150
 151
 152
 153
 154
 155
 156
 157
 158
 159
 160
 161
 162
 163
 164
 165
 166
 167
 168
 169
 170
 171
 172
 173
 174
 175
 176
 177
 178
 179
 180
 181
 182
 183
 184
 185
 186
 187
 188
 189
 190
 191
 192
 193
 194
 195
 196
 197
 198
 199
 200
 201
 202
 203
 204
 205
 206
 207
 208
 209
 210
 211
 212
 213
 214
 215
 216
 217
 218
 219
 220
 221
 222
 223
 224
 225
 226
 227
 228
 229
 230
 231
 232
 233
 234
 235
 236
 237
 238
 239
 240
 241
 242
 243
 244
 245
 246
 247
 248
 249
 250
 251
 252
 253
 254
 255
 256
 257
 258
 259
 260
 261
 262
 263
 264
 265
 266
 267
 268
 269
 270
 271
 272
 273
 274
 275
 276
 277
 278
 279
 280
 281
 282
 283
 284
 285
 286
 287
 288
 289
 290
 291
 292
 293
 294
 295
 296
 297
 298
 299
 300
 301
 302
 303
 304
 305
 306
 307
 308
 309
 310
 311
 312
 313
 314
 315
 316
 317
 318
 319
 320
 321
 322
 323
 324
 325
 326
 327
 328
 329
 330
 331
 332
 333
 334
 335
 336
 337
 338
 339
 340
 341
 342
 343
 344
 345
 346
 347
 348
 349
 350
 351
 352
 353
 354
 355
 356
 357
 358
 359
 360
 361
 362
 363
 364
 365
 366
 367
 368
 369
 370
 371
 372
 373
 374
 375
 376
 377
 378
 379
 380
 381
 382
 383
 384
 385
 386
 387
 388
 389
 390
 391
 392
 393
 394
 395
 396
 397
 398
 399
 400
 401
 402
 403
 404
 405
 406
 407
 408
 409
 410
 411
 412
 413
 414
 415
 416
 417
 418
 419
 420
 421
 422
 423
 424
 425
 426
 427
 428
 429
 430
 431
 432
 433
 434
 435
 436
 437
 438
 439
 440
 441
 442
 443
 444
 445
 446
 447
 448
 449
 450
 451
 452
 453
 454
 455
 456
 457
 458
 459
 460
 461
 462
 463
 464
 465
 466
 467
 468
 469
 470
 471
 472
 473
 474
 475
 476
 477
 478
 479
 480
 481
 482
 483
 484
 485
 486
 487
 488
 489
 490
 491
 492
 493
 494
 495
 496
 497
 498
 499
 500
 501
 502
 503
 504
 505
 506
 507
 508
 509
 510
 511
 512
 513
 514
 515
 516
 517
 518
 519
 520
 521
 522
 523
 524
 525

