



WEN XIN

中国妇幼保健专家特别推荐

AI CHAO CONG SHU

AN TAI YANG TAI JIAO

安胎

养胎

胎教

专家指导



内蒙古科学技术出版社



WEN XIN
中国妇幼保健专家特别推荐
AI CHAO CONG SHU

安胎·养胎·胎教专家指导



内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

安胎·养胎·胎教专家指导/刘加珍编著. —赤峰:
内蒙古科学技术出版社, 2005. 2

(温馨爱巢丛书)

ISBN 7-5380-1319-9

I. 安… II. 刘… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本
知识 ②胎教-基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 131380 号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮 编/024000

组织策划/欧 东

责任编辑/香 梅

封面设计/鲁 冰

印 刷/大板金源民族印刷厂

开 本/880×1230 1/32

印 张/16

字 数/320 千

版 次/2005 年 2 月第 1 版

印 次/2005 年 2 月第 2 次印刷

定 价/25.80 元





此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com





前 言

对年轻的夫妇们，特别是新手妈妈、新手爸爸们来说，如何孕育一个聪明、健康、漂亮的天才宝宝，是一个迫切需要得到指导的问题。为此，我们汇聚了国内外妇幼专家们最先进、最权威的育儿理论，特编撰了这套丛书。

《安胎·养胎·胎教专家指导》一书，从准孕到怀孕，到安胎、养胎、胎教，有重点地给予新手妈妈、新手爸爸们详细的优生指导，科学的早教指导，以期打消年轻夫妇们的顾虑，使每一对年轻夫妇孕育出更聪明、健康的宝宝。

《孕·产·婴营养与保健专家指导》一书，重点介绍了孕前营养与保健、孕期营养与保健、产前营养与保健、产后营养与保健及哺乳期营养与保健，分阶段地对年轻夫妇们予以指导，使其从营养与保健的陈规陋习中走出来，科学地饮食，有针对性地保健与运动，真正做到母子平安。

《孕产养育专家指导》一书，全面而系统地介绍了孕期、围生期、产褥期、婴儿期、幼儿期各阶段的养护与哺育方面的知识，从胎教到早期教育详尽地予以指导，使年轻的妈妈、年轻的爸爸们更科学地养育宝宝。

本套丛书体例新颖，结构严谨，既具科学性和知识性，又通俗易懂；既全面系统，又重点突出，可有针对性地帮助每一对想“望子成龙”、“望女成凤”的年轻夫妇好梦成真。

《温馨爱巢丛书》编委会
2004. 12



目 录

专家解说胎教

胎教与优生	(3)
影响优生的7大危险因素	(6)
遗传与胎教的关系	(8)
智力与遗传的关系	(9)
解说胎教	(10)
胎教与优生学的关系	(11)
胎教在优生学中的地位	(12)
接受过胎教的孩子	(13)
优生20忌	(14)
胎教的科学性	(17)
胎教能增智	(17)
胎教也是一门科学	(18)
胎教的起源	(20)
胎教理论的形成	(22)
胎教的理论基础	(23)
胎教的原则	(25)
胎教的意义	(26)
胎教的分类	(26)



胎教三大学派	(28)
现代的胎教	(30)
国外的胎教	(33)
要具备科学的胎教观	(38)
胎教的可行性	(47)
胎教的可能性大吗	(47)
胎儿有接受教育的能力	(48)
胎儿在子宫内是怎样学习的	(58)
安胎养胎与胎教	(59)
优生是胎教的前提	(59)
优生是胎教的任務	(65)

专家教你安胎

把握胎教的起点	(73)
从母体体内起步	(73)
妊娠之初	(76)
怀孕的征兆	(78)
初诊时的注意事项	(80)
怀孕 1 月安胎方案	(83)
母体变化	(83)
胎儿发育	(84)
专家提醒	(84)
妊娠历	(85)
预产日	(88)
怀孕 2 月安胎方案	(90)



母体变化	(90)
胎儿发育	(91)
专家提醒	(92)
平安度过孕吐期	(92)
风疹	(96)
怀孕 3 月安胎方案	(100)
母体变化	(100)
胎儿发育	(101)
专家提醒	(102)
胎儿的感觉发育	(104)
流产	(106)
子宫外孕	(112)
烟、酒的影响	(114)
怀孕 4 月安胎方案	(115)
母体变化	(115)
胎儿发育	(115)
专家提醒	(117)
恶阻	(118)
胞状畸胎(葡萄胎)	(119)
颈管无力症	(121)
怀孕 5 月安胎方案	(122)
母体变化	(122)
胎儿发育	(123)
专家提醒	(124)
怀孕 6 月安胎方案	(126)



母体变化·····	(126)
胎儿发育·····	(127)
专家提醒·····	(127)
羊水过多症·····	(129)
双胞胎·····	(130)
怀孕 7 月安胎方案·····	(132)
母体变化·····	(132)
胎儿发育·····	(133)
专家提醒·····	(133)
前置胎盘·····	(134)
静脉曲张·····	(136)
怀孕 8 月安胎方案·····	(137)
母体变化·····	(137)
胎儿发育·····	(138)
专家提醒·····	(138)
妊娠中毒症·····	(139)
早产·····	(144)
怀孕 9 月安胎方案·····	(146)
母体变化·····	(146)
胎儿发育·····	(147)
专家提醒·····	(148)
胎位不正(逆产、骨盆位)·····	(149)
狭骨盆·····	(152)
产前的准备工作·····	(153)
怀孕 10 月安胎方案·····	(155)



母体变化·····	(155)
胎儿发育·····	(156)
专家提醒·····	(156)
分娩的征兆·····	(158)
入院时期·····	(161)
早期破水·····	(162)
消除安胎的不利因素·····	(164)
注意乳房保健·····	(164)
消除孕期的不适感觉·····	(165)
消除妊娠反应·····	(167)
有节制的孕期性生活·····	(170)
经常保持正确的姿势·····	(172)
孕妇的最佳睡姿·····	(173)
正确对待小腿浮肿·····	(174)
电视对胎儿的影响·····	(175)
孕妇不宜戴隐形眼镜·····	(176)
焦虑对胎儿的影响·····	(177)
情绪对胎儿的影响·····	(179)
母爱对胎儿产生的影响·····	(181)
孕妇的求知欲对胎儿产生的影响·····	(183)

专家教你养胎

养胎有妙方·····	(187)
饮食养胎·····	(188)
会吃才养胎·····	(188)



孕妇的饮食大多不合格·····	(190)
妊娠早期营养重全面而均衡·····	(191)
妊娠中期饮食要点·····	(194)
怀孕后期及每日营养需求·····	(196)
怀孕各期营养对胎儿的影响·····	(200)
适度以药膳保健·····	(202)
以情养胎 ·····	(206)
你有继续美丽的权利·····	(206)
做个美丽的孕妈妈·····	(206)
孕妈妈的内在美·····	(209)
孕妈妈的鞋·····	(213)
孕妈妈的皮肤变化·····	(214)
孕妈妈的基础保养·····	(216)
孕妈妈的身体护理·····	(217)
孕妈妈的秀发保养·····	(218)
运动养胎 ·····	(219)
运动的好处·····	(219)
运动的种类·····	(221)
锻炼前的安全措施·····	(226)
早期伸展操·····	(227)
孕中期健美操·····	(233)
孕中期运动·····	(236)
孕中期保健操·····	(238)
孕晚期呼吸操·····	(245)
使用放松技术·····	(246)



学会松弛技巧·····	(249)
选择舒适的姿势·····	(252)
孕晚期体操·····	(254)
按摩养胎 ·····	(255)
操作手法及施术要求·····	(255)
施术禁忌及注意事项·····	(258)
孕妇头面部按摩·····	(259)
孕妇颈项部按摩·····	(260)
孕妇上肢按摩·····	(261)
孕妇胸肋部按摩·····	(262)
孕妇腹部按摩·····	(263)
孕妇背腰部按摩·····	(264)
孕妇下肢按摩·····	(266)
气质养胎 ·····	(267)
孕妇品格与胎儿的人格和形貌·····	(267)
孕妇应该注重行为德行·····	(268)
“品格养胎心灵操”·····	(269)
情绪养胎 ·····	(270)
戒除恐惧心理·····	(270)
戒除烦躁心理·····	(271)
戒除依赖心理·····	(272)
戒除忧郁心理·····	(273)
戒除暴躁心理·····	(274)
戒除羞怯心理·····	(275)
戒除备物心理·····	(276)



戒除热切心理·····	(277)
戒除怀疑心理·····	(278)
戒除焦急心理·····	(279)
戒除紧张心理·····	(280)

专家推荐的胎教方法

呼唤胎教法·····	(285)
抚摸胎教法·····	(286)
音乐胎教法·····	(287)
音乐胎教的方法·····	(287)
胎教音乐的种类·····	(288)
不同性格选择的胎教音乐·····	(290)
不同受孕时期选用的胎教音乐·····	(291)
好的音乐胎教·····	(293)
和谐美好的声音有利于胎儿的发育·····	(293)
胎儿喜欢妈妈温柔的声音·····	(294)
古典音乐对胎儿及孕产妇的好处·····	(295)
引吭高歌的俄罗斯胎教·····	(296)
注意音乐胎教勿损伤胎儿的听力·····	(298)
运动胎教法·····	(298)
运动胎教的重要性·····	(298)
帮助胎儿做操·····	(300)
胎儿体操与踢肚游戏·····	(301)
胎儿游戏训练·····	(302)
与胎儿一起旅行·····	(303)



运动胎教的好处·····	(304)
语言胎教法 ·····	(305)
语言胎教的方法·····	(305)
给胎儿讲故事·····	(307)
给胎儿欣赏文学作品·····	(309)
给胎儿看画册·····	(310)
光照胎教法 ·····	(311)
情绪胎教法 ·····	(312)
准妈妈应做好情绪胎教·····	(312)
准妈妈的精神刺激对胎儿的不良影响·····	(313)
联想胎教法 ·····	(314)
美育胎教法 ·····	(316)
音乐美育·····	(316)
自然美育·····	(317)
感受美育·····	(317)
环境胎教法 ·····	(318)
创造温馨的家庭环境·····	(318)
神奇胎教新工具 BABYPLUS ·····	(321)
专家提醒 ·····	(322)
选用标准的胎教产品·····	(322)

十月胎教专家伴你行

孕1月胎教 ·····	(329)
日常生活安排·····	(329)
胎教方案·····	(337)