

最新双色版

妇幼专家倾情奉献 最实用的优生优育方案

范秀华◎编著

专家 胎教 百事通

ZHUANJIA TAIJIAO
BAISHITONG



父母的精心准备
可影响宝宝的一生



陕西出版集团
陕西科学技术出版社

- 科学胎教的原则
- 十月胎教大跟踪
- 实施胎教的基础
- 做好胎教的衔接

范秀华◎编著

专家 胎教 百事通

ZHUANJIA TAIJIAO
BAISHITONG



父母的精心准备
可影响宝宝的一生

陕西出版集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

专家胎教百事通/范秀华编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2011. 4

ISBN 978 - 7 - 5369 - 5012 - 2

I. ①专… II. ①范… III. ①胎教 IV. ①G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 037733 号

出 版 者 陕西出版集团 陕西科学技术出版社
西安北大街 131 号 邮编 710003
电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236
[http: //www. snstp. com](http://www.snstp.com)

发 行 者 陕西出版集团 陕西科学技术出版社
电话 (029) 87212206 87260001

印 刷 北京市业和印务有限公司

规 格 720 × 1010 毫米 16 开本

印 张 26

字 数 390 千字

版 次 2011 年 5 月第 1 版

2011 年 5 月第 1 次印刷

定 价 32.80 元

版权所有 翻印必究

前言 FOREWORD

说到胎教，你首先会想到的是什么？

是听一段轻柔动听的音乐来陶冶宝宝的性情？还是随时保持愉悦的心情让宝宝有个好性格？是享用一些营养平衡的美味饮食让宝宝更加健康？还是时常运动让宝宝拥有一个强壮的体格？……其实，这些只是胎教中的一部分，并不是胎教的全部。

真正的胎教包括两个方面：一是给予准妈妈在精神、生活、饮食、环境等方面的指导，改善准妈妈的内外环境，有利于身心健康，并通过母体对胎儿进行影响；二是直接对胎儿进行良好的刺激，如抚摸、音乐、光照等，促进其身心的良好发育。总之，胎教是让胎儿从内、外环境受到有益的影响，使其成长为一个健康、聪明的宝宝。

为了能让你更清楚地了解胎教，更有效地实施胎教，尽快走出胎教的困惑，我们特组织有关专家精心编写了这本《专家胎教百事通》。

本书以通俗的语言，详细地介绍了胎教实施的范围，从准妈妈营养到日常活动，乃至所接触的生理、心理环境，我们都给予了科学地指导。只要年轻的准爸妈认真学习，准确把握正确的方法，在实施过程中，严格按照胎教的方法去做，那么您未来的孩子一定会与众不同。

衷心希望这本书能使您的孩子赢在人生的起跑线上！

编者

目 录 CONTENTS

第一篇 胎教序曲



——奏好妊娠乐章的前奏

第一章 胎教阳光教程——好“孕”到，欢欢喜喜谈胎教

第一节 胎教其实并不神秘 003

胎教的起源 003

胎教到底是什么 004

为什么说 10 月胎教比 10 年教育更重要 005

胎教从何时开始 006

科学胎教的原则有哪些 007

受过良好胎教的宝宝有什么特征 007

胎教可以促进宝宝大脑的发育 008

胎教与胎儿的性格有什么关系 010

胎教≠神童	011
要用平常心对待胎教	012
寓教于乐好“孕”来	013
爱，才是胎教的基础	013
第二节 胎教知识面面观	014
我国古代胎教的主要内容	014
现代胎教的主要内容	015
我国现代研究胎教的情况	016
美国的“胎儿大学”	017
斯瑟蒂克家的奇迹	018
日本研究胎教的情况	018
英国研究胎教的情况	019
法国研究胎教的情况	020
俄罗斯人的胎教	020
第三节 与胎宝宝心灵沟通第一步	021
母亲与胎儿之间可以进行信息传递吗	021
胎儿也会发脾气吗	022
胎儿有学习的能力吗	023
胎儿可以利用心电感应学习吗	024
胎梦是胎儿向母亲讲话吗	024
胎宝宝有反射能力	025
胎儿的心灵能“培育”吗	025
胎宝宝有记忆能力吗	026
胎教对孕妈妈好处多	027
胎教应顺时而动	028
成熟胎儿生活方式一日观	028
付诸行动让美梦成真	029

第二章 健康的身体——优生优育的本钱

第一节 遗传为宝宝创造优生的“沃土” 030

遗传、优生与胎教之间有什么关系 030

选择伴侣宜慎重 031

优势互补利优生 032

近亲结婚并非亲上加亲 032

解析父母的遗传密码 033

哪些因素可以引起胎儿发育异常 036

需要做遗传咨询的情况有哪些 037

哪些疾病会遗传 038

遗传性疾病能防治吗 038

第二节 影响优生的N个细节 039

新婚燕尔不宜马上怀孕 039

孕前最好和宠物说拜拜 040

孕前检查不可少 040

疲劳可以影响优生吗 042

痛经对妊娠有影响吗 042

切莫在病中受孕 042

自然流产后多久可以再次怀孕 044

停服避孕药多久后可以再怀孕 045

胸透后多久可以怀孕 046

有过葡萄胎者多久可以再怀孕 046

孕前用药的注意事项有什么 046

预防宫外孕的措施有哪些 047

第三节 行之有效的12个胎教细节 047

有计划地怀孕是胎教的基础 047

注意孕前的免疫计划	048
受孕前要戒烟禁酒	050
孕前清洁卫生莫忽视	050
怎样才能如期怀孕	051
选择良好的受孕环境很重要	052
把握最佳受孕时机	052
开灯性交有利于佳境受孕	053
注意环境对胎教的影响	054
孕前体质锻炼宜适度	055
宜做好迎接新生命的心理准备	055
受孕瞬间的胎教莫忽视	056

第三章 胎教全家福——全家一起来做胎教

第一节 准妈妈要做好胎教主角

058

准妈妈要不要辞掉工作	058
孕前从什么时候补充叶酸	059
准妈妈贫血宜补铁	059
孕前体重调节要适宜	060
受孕前不宜多吃的食物	060
孕前宜多吃的食物	061
孕前忌饮咖啡和浓茶	063
孕妈妈怎样当好主角	063

第二节 准爸爸要做好胎教配角

064

男性也要做孕前检查	064
丈夫的营养准备有何重要性	065
饮食调理出最强壮的“精王子”	065

莫让骑车影响男性生育能力	066
孕前细节须注意	066
准爸爸怎样当好配角	067
家庭成员积极配合好	067

第二篇 胎教协奏曲



——演奏人生最华美的乐章

第一章 音乐哆来咪——胎教知识一点通

第一节 科学胎教有要诀 071

实施胎教的生理基础	071
胎教的十一要诀是什么	072
胎教宜怡情养性	072
准妈妈言行举止皆胎教	072
胎儿训练要趁早	073
用光照刺激胎儿视觉	073
用丰富的声音刺激胎儿听觉	074
刺激触觉巧行动	075

第二节 音乐胎教，架起母子沟通的桥梁 075

音乐让母亲与胎儿更好沟通	075
音乐是开启胎儿智慧之门的钥匙	077

音乐胎教的4种方法	079
不同作用的胎教音乐	080
胎儿听觉何时发育	080
音乐如何在胎教中起作用	081
不同时期宜选用不同的胎教音乐	082
音乐胎教应选用一些固定乐曲吗	083
什么是哼歌谐振法	083
宜根据孕妈妈性格选择胎教音乐	084
宜根据胎儿性格选择不同的胎教音乐	085
音乐胎教宜与忌	086

第三节 语言胎教

087

什么是语言胎教	087
语言胎教的作用	087
语言胎教该怎样进行	088
怎样和胎儿说话	089
语言胎教与家务活巧结合	090
不同时期的语言胎教	091
英语启蒙从胎儿开始	091
怎样给胎儿讲故事	092
准妈妈最好有强烈的求知欲	093
准爸爸对胎宝宝进行呼唤训练	093
准爸爸对胎儿可以说些什么	094
大家一起来做语言胎教	094
语言胎教有宜忌	095

第四节 运动胎教，母爱通过触摸传递

096

什么是运动胎教	096
运动胎教的作用	096
了解运动胎教的十大妙处	097

抚摸胎教益处多	098
抚摸胎教有方法	099
亲子游戏法	100
来回抚摸法	100
触压拍打法	100
适合孕早期的运动	101
适合孕中期的运动	101
适合孕后期的运动	102
散步是最适宜的运动	102
游泳让孕期更美好	103
家务劳动是最好的医生	104
准妈妈不宜参加的劳动	105
孕早期床上运动要做好	106
孕晚期伸展运动缓缓做	106
孕妈妈多运动胎儿性格好	106
孕期和胎儿一起旅行	107
第五节 环境胎教，让宝宝在幸福中成长	108
什么是环境胎教	108
打造优质外环境	109
孕期宜让胎儿远离噪音伤害	110
孕妇居室美化亦重要	112
拥挤的公共场所宜少去	113
孕期忌闻汽油味	114
孕期新鲜空气不可少	114
温暖的阳光让胎儿健康成长	115
和谐的家庭氛围很重要	116
第六节 美学胎教，让宝宝走在“美”的路上	116
什么是美学胎教	116

美学胎教有助于培养胎儿的性格	117
生活处处皆胎教	117
孕期怎样与大自然亲密接触	118
准妈妈情趣培养很重要	119
孕期如何进行美的熏染	120
如何进行智慧胎教	120
做做美学胎教心灵操	121
孕期如何对胎儿进行行为培养	121
第七节 光照胎教,给宝宝爱的照射	122
什么是光照胎教	122
光照胎教有什么作用	122
如何进行光照胎教	123
光照胎教宜与忌	123
第八节 联想胎教,做好宝宝的“形象设计师”	124
为胎儿展开想象的翅膀	124
联想胎教有方法	124

第二章 幸福五线谱——十月胎教贴心方案细细读

第一节 关注细节让宝宝沐浴幸福时光	126
认识精王子	126
认识卵公主	126
精王子与卵公主的美丽邂逅	127
怀孕后有哪些征兆	127
早孕试纸的正确使用方法	128
确定“喜”讯很重要	129
预产期推算的方法	129

准妈妈应该记住的时间表	130
正常胎动早知道	131
听胎心音是判断胎儿健康的关键点	131
第二节 十月胎教全程大跟踪	132
妊娠1月母体变变变	132
妊娠1月胎儿长长长	132
怀孕第1个月可以开始胎教吗	132
切莫把孕育当作压力	133
音乐胎教助好“孕”	133
好心情让好“孕”伴你左右	134
妊娠2月母体变变变	135
妊娠2月胎儿长长长	135
想象胎教宜及时	135
妊娠2月细养胎	136
准妈妈阅读：《你是人间四月天》	136
妊娠3月母体变变变	137
妊娠3月胎儿长长长	137
妊娠3月细养胎	138
让胎宝宝在微笑中成长	138
品读诗歌的韵律：《泰戈尔经典诗句》	139
妊娠4月母体变变变	140
妊娠4月胎儿长长长	140
妊娠4月细养胎	140
艺术胎教——学习剪纸	141
在抚触中培养宝宝好性格	141
妊娠5月母体变变变	142
妊娠5月胎儿长长长	143
妊娠5月细养胎	143
利用彩色卡片学习语言和文字	143

培养胎宝宝的文学细胞	144
阅读胎教：《古诗名句精选》	144
妊娠6月母体变变变	145
妊娠6月胎儿长长长	146
妊娠6月细养胎	146
舞蹈让胎儿与母亲更好地沟通	146
准爸爸参与游戏效果好	147
妊娠7月母体变变变	147
妊娠7月胎儿长长长	148
妊娠7月细养胎	148
准妈妈阅读：《唐诗六首》	149
抚摸胎教让爱继续延续	150
为胎儿树立好榜样	150
妊娠8月母体变变变	151
妊娠8月胎儿长长长	151
妊娠8月细养胎	151
与胎宝宝一起享受《欢乐颂》	151
向胎宝宝传达美的感受	152
安产呼吸法早知道	152
妊娠9月母体变变变	153
妊娠9月胎儿长长长	154
妊娠9月细养胎	154
教胎宝宝学习爱，感受爱	154
提高自身修养	155
妊娠10月母体变变变	156
妊娠10月胎儿长长长	156
妊娠10月细养胎	156
调整情绪很重要	156
准妈妈阅读：《雪》	157

第三节 准爸爸要做孕期胎教“半边天”	158
后勤工作要做好	158
创造好的家庭气氛	158
妊娠早期准爸爸有任务	159
妊娠中期准爸爸任务重	159
妊娠晚期准爸爸任务多	160
孕期丈夫如何保护妻子	160
贴心陪伴赶走孤独	161
丈夫要做胎教好帮手	161
丈夫要帮助妻子保持好心情	162
孕期准爸爸要帮忙做的事情	163
经常和胎儿说说“悄悄话”	164

第三章 轻快的胎教 A 小调——勾兑胎宝宝成长的最优营养“配方”

第一节 母体营养 DIY	165
营养对母儿有何重要意义	165
孕早期应该怎么吃	166
孕中期应该怎么吃	166
孕晚期应该怎么吃	167
蛋白质，构成生命的基石	167
脂肪，为生命储备能量	168
糖类，生命的能量来源	168
水，生命之源	168
维生素 A	169
维生素 B ₁	169
维生素 B ₂	170

维生素 B ₁₂	170
维生素 C	171
维生素 D	171
维生素 E	172
维生素 K	172
为什么要补充叶酸	173
孕期为什么要补铁	173
孕期为什么要补钙	174
孕期为什么要补铜	174
孕期为什么要补锌	175
孕期为什么要补碘	175
孕期为什么要补镁	176
孕期为什么要补钠	176
孕期为什么要补硒	177
膳食纤维, 营养的调节剂	177
第二节 胎教营养方案大盘点	178
妊娠早期一日食谱细安排	178
妊娠中期一日食谱细安排	178
妊娠晚期一日食谱细安排	179
妊娠反应巧应对	181
健康饮食“吃”出聪明宝宝	182
孕期吃肉要适量	183
孕期吃酸有讲究	183
孕期动物肝脏适量吃	184
保留食物中的营养有方法	184
孕妈妈不宜偏食	185
孕期要避免营养过剩	185
素食准妈妈如何保证吃得健康	186
孕期调味品使用要谨慎	187

怎样通过饮食强化孕妇的肠胃功能	187
孕期水果可以代替蔬菜吗	187
第三节 不可不知的饮食养胎法	188
逐月养胎有方法	188
饮食多样化保障孕期营养	189
胖妈妈孕期应该怎样吃	190
孕妈妈优生不宜节食	191
孕期吃水果莫过量	192
孕期准妈妈宜吃粗	192
绿叶蔬菜多吃防流产	193
孕期加餐有方法	193
孕期准妈妈杜绝食物过敏有方法	194
孕期怎样吃鸡蛋健康	194
孕期准妈妈吃油有讲究	195
第四节 营养胎教宜与忌	196
孕妇忌吃糯米甜酒	196
孕期不宜吃桂圆	196
孕期罐头食品要少吃	197
喝蜂蜜让孕期更美好	197
孕期多吃鱼让宝宝更聪明	198
孕期海鲜健康吃	198
孕期不宜盲目进补	199
孕妈妈忌多吃的6种水果	200
孕妈妈宜多吃的6种水果	201
豆类及其制品健脑益智保健康	203
香菇,准妈妈必吃的食物	203
孕期准妈妈宜多吃嫩玉米	204
孕期准妈妈宜多吃萝卜	204