

国家级著名孕产专家权威奉献 中国优生优育协会 全国关心下一代工作委员会 联合推荐

胎教

这样教

宝宝智商高

妇产医院产科主任医师、教授
蔡慧珍 / 编著



下载地址：tangbooks.com/xiazai.asp

附赠精选
胎教音乐



最动听的胎教音乐，最生动的胎教故事，最科学的胎教方法，
最有趣的胎教素材，培育最聪明的宝宝

新世界出版社
NEW WORLD PRESS

胎教这样教 宝宝智商高

EDUCATE BABY IN THE WOMB LIKE
THIS TO MAKE THEM INTELLIGENT

蔡慧珍 编著



 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

胎教这样教 宝宝智商高 / 蔡慧珍编著. -- 北京 : 新世界出版社, 2012.9

ISBN 978-7-5104-3265-1

I. ①胎… II. ①蔡… III. ①胎教—基本知识 IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第203064号

胎教这样教 宝宝智商高

作 者: 蔡慧珍

责任编辑: 张建平

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街24号 (100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 889×1194 1/20

字 数: 150千字 印张: 9

版 次: 2012年11月第1版 2012年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-3265-1

定 价: 39.80元

版权所有

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

* 前言 *

一个新生命的萌动和成长,就如一颗种子的绚烂生长、开花和结果离不开阳光雨露的沐浴一样,父母之爱之于宝宝就恰如阳光的照耀、雨露的滋润。爱是人世间最美好的东西。父母真诚相爱,在相爱的路上寻找永恒,寻找生命的延续,宝宝正是父母最完美的爱的结晶。

此刻,那个娇羞的小女孩将成为散发着母爱的准妈妈,您的身份在转变,您的成长不仅伴随烦恼的增长,更是快乐和幸福的蔓延。恭喜,此刻的准妈妈,即将迎来女人一生中最值得期待,最难忘的幸福时光,将有一位可人儿呼唤您:“妈妈”。多么亲切而神圣的称呼。在成为妈妈的身份变化中,您的每一点付出,不仅是对自己的关爱,更是对宝宝的呵护。您倾注所有的爱,希望给予胎宝宝您所能给予的一切,想要把您认为最好的东西都给他。胎教正是您孕期最不应该缺少的“最好的东西”之一。

天下的父母都希望自己的宝宝聪明、漂亮,对胎宝宝实施胎教是为了能够生一个聪明、健康宝宝的第一推动力。

实施胎教的过程是一个发现美、欣赏美、享受美的过程,更是一个传递的过程,分享的过程,准妈妈带着一份愉快的心情,轻轻地抚摸腹部,和宝宝一起听一首优美的乐曲,是聆听美的声音;准妈妈和胎宝宝一起散步,漫步在幽静的环境中,是感受美的气息;准爸妈用优美的语言和胎宝宝对话,用满含爱意的声音为宝宝歌唱、讲故事,会促进胎宝宝大脑的发育,并在胎宝宝的大脑中留下爱的印记,让他感觉到从他在妈妈的腹中就是被爱包围的,这种强烈的幸福感是会伴随宝宝一生的,并时刻引导着他走向幸福的人生路,准爸妈的分享更是一段美的旅程。

这个过程值得珍惜,珍惜您和胎宝宝一起的每一刻不同的时光,珍惜孕期的每一分每一秒,因为这个时期永远不可复制,您和胎宝宝同呼吸共欢乐更是不可复制。

本书愿是您胎教生活中的一盏明灯,照亮您和胎宝宝的这一段旅程。它在系统地讲解十个月准妈妈和胎宝宝的变化的同时,还在每个月为准妈妈准备了丰富的孕产知识和本月准妈妈健康生活须知供您参考,为您精心制定了每月的胎教指南,希望在您实施胎教的过程中给您一定的指导,营养胎教、音乐胎教、运动胎教、情绪胎教、环境胎教、语言胎教等齐头并进,每个月为您推荐最佳的胎教方案,儿歌、名曲、电影、美文、国画、戏剧、雕塑等各个艺术形式在书中一一呈现,供您选择。

胎教伴您而行,生活精彩前行!

扬起生活的帆,给自己一个多彩的孕期,给宝宝一份满溢的幸福!

蔡慧珍

2012年11月

* 目录 *

January

孕 1 月

现在的宝宝是一个小胚芽

妈妈宝宝周周看	12	好好挑选一个优生受孕的日子	18
准妈妈：跃跃欲试的备孕身体	12	拥有一份好心情	19
胎宝宝：等待中的小小胚芽	13	胚胎呵护是重中之重	21
本月胎教关键提示	14	培养自己规律的作息习惯	21
准备好孕育一个小宝宝了吗	14	您知道自己怀孕了吗	22
胎教日记，记录下生活的点点滴滴	14	本月启智胎教优选方案	24
巧妙的制定胎教计划	15	营养胎教：饮食细则盘点	24
成功的胎教需要具备哪些要素	16	黄金营养素：叶酸、蛋白质	24
什么是优境养胎	17	益智食谱巧安排	25
准妈妈健康生活精心规划	18	情绪胎教：坏情绪一扫光	26
		准爸爸情绪胎教：给予妻子更多的爱	27
		音乐胎教：有效舒缓情绪	28
		音乐胎教特别注意事项	29
		阅读胎教：从儿歌中寻找春天	30
		安全胎教：洗澡事宜多注意	31
		音乐胎教小套餐	32



February

孕2月

在脑海中勾勒宝宝的样子

妈妈宝宝周周看 34

准妈妈：沉浸在幸“孕”中 34

胎宝宝：慢慢变成一粒小豆 35

本月胎教关键提示 36

爱是成功胎教的关键 36

联想胎教开启头脑风暴 37

职场孕妈乐享工作和生活 37

准妈妈健康生活精心规划 39

如何应对早孕反应 39

感冒和妊娠反应分清才有益 40

运动胎教避免过激 41

腹部X线检查怎么做 42

准妈妈用药“慎”字当头 43

安全孕检贴心备忘 44

孕检计划项目您知道吗 45

本月启智胎教优选方案 46

营养胎教：饮食细则盘点 46

黄金营养素：碘、锌 46

益智食谱巧安排 47

阅读胎教：《春》 48

语言胎教：儿歌中的夏天 49

音乐胎教小套餐 50



March

孕3月

把握情绪胎教好时机

妈妈宝宝周周看 52

准妈妈：怡然自得丰润起来 52

胎宝宝：叫我“胎儿”吧 53

本月胎教关键提示 54

经常笑一笑，做最快乐的胎教 54

色彩胎教丰富您的视觉和生活 55

情绪胎教，搭起一座传递爱的桥 56

准妈妈健康生活精心规划 56

准妈妈并不适合长期吃素 56

补充维生素要适量 57

教您穿对防辐射服.....	58	黄金营养素：镁、维生素 A	63
应对孕期牙龈炎	59	益智食谱巧安排	63
安全孕检贴心备忘.....	60	书法艺术胎教：《兰亭集序》	64
为您解析绒毛活检.....	61	世界名画欣赏：《向日葵》	65
本月启智胎教优选方案.....	62	音乐胎教：《世上只有妈妈好》	65
营养胎教：饮食细则盘点.....	62	音乐胎教小套餐	66

April

孕 4 月

现在开始“孕”动快乐

妈妈宝宝周周看	68	准妈妈健康生活精心规划	73
准妈妈：胖起来的身体也很美	68	运动胎教要适时又适量	73
胎宝宝：一天一个新模样.....	69	准爸爸不能缺席的呼唤胎教	74
本月胎教关键提示.....	70	外出、居家皆是安全第一	75
瑜伽静心法：修心养身的完美运动法	70	不容忽视的孕期贫血	76
和宝宝亲切的沟通也是语言胎教.....	71	安全孕检贴心备忘.....	77
营养胎教：给予妈妈和胎宝宝更多健康.....	72	什么是唐氏综合征筛查	78



本月启智胎教优选方案.....	79
营养胎教：饮食细则盘点.....	79
黄金营养素：钙、维生素 D	80
益智食谱巧安排	81
运动胎教：做一做胎教操.....	81
有氧运动胎教：游泳	82
世界名曲欣赏：《自新大陆》	83
音乐胎教小套餐	84

May

孕5月 悠然享受孕中期

妈妈宝宝周周看 86

准妈妈：胎动的感觉很巧妙 86

胎宝宝：互动越来越多 87

本月胎教关键提示 88

什么是子宫对话胎教法 88

胎动变化您了解几种 89

旅行胎教，给心情放个假 89

和胎宝宝做亲密的游戏伙伴 91

准妈妈健康生活精心规划 91

听一听胎宝宝的心跳 91

您感受到神奇的胎动了吗 92

体重管理怎样才科学 93

缓解腰酸背痛有方法 94

本月启智胎教优选方案 95

营养胎教：饮食细则盘点 95

黄金营养素：维生素A、铁 96

益智食谱巧安排 97

建筑艺术胎教：罗马圣彼得大教堂 98

音乐胎教：《卡门》 98

阅读胎教：《仙人的世界》 99

音乐胎教小套餐 100



June

孕6月

做幸福大肚俏妈咪

妈妈宝宝周周看	102	预防辐射这样才有效	108
准妈妈：看着肚皮鼓起来	102	教您远离黄褐斑	109
胎宝宝：活泼好动的胎宝宝	103	本月启智胎教优选方案	110
本月胎教关键提示	104	营养胎教：饮食细则盘点	110
不容忽视的语言胎教黄金期	104	黄金营养素：脂肪、碳水化合物	111
百科知识胎教：培养旺盛的学习欲望	105	益智食谱巧安排	112
动手手指，重温手工课堂	105	英文启蒙胎教：《小蜜蜂》	112
纠正站、行、坐、卧日常姿势	106	阅读胎教：儿歌快快读	113
准妈妈健康生活精心规划	107	舞蹈艺术胎教：芭蕾	113
不要忽视孕期过敏	107	音乐胎教小套餐	114

July

孕7月

愈发凸显的“孕”味

妈妈宝宝周周看	116	音乐胎教坚持更有效	120
准妈妈：欣赏自己身体的变化	116	准妈妈健康生活精心规划	121
胎宝宝：宝宝的样子清晰可见	117	准妈妈的三“勤”生活	121
本月胎教关键提示	118	家庭药箱时刻准备	122
不能错过的光照胎教	118	安全孕检贴心备忘	122
睡眠胎教：规律宝宝的作息	119	血糖筛查不可缺少	123
带着宝宝做腹式呼吸胎教	119	本月启智胎教优选方案	124



营养胎教：饮食细则盘点.....	124
黄金营养素：维生素 B 族、卵磷脂	125
益智食谱巧安排	126
阅读胎教：《生命》	126
音乐胎教：《春之歌》	127
音乐胎教小套餐	128



August

孕 8 月

挺起骄傲的肚皮，胎教继续

妈妈宝宝周周看	130
准妈妈：甜蜜的负担，不要害怕.....	130
胎宝宝：感受到光的刺激.....	131
本月胎教关键提示	132
阅读胎教：静下心来读美文	132
创意胎教让生活更别样	133
远离妊娠抑郁症	133
准妈妈健康生活精心规划	134
孕中晚期胸痛是怎么回事	134

六大“红灯”信号暗示潜在危险.....	135
准妈妈安全出行须知	137

本月启智胎教优选方案..... 137

营养胎教：饮食细则盘点.....	137
黄金营养素：α- 亚麻酸、碳水化合物	138
益智食谱巧安排	139
环境胎教：舒适更舒心的室内环境	140
音乐胎教：《嘀哩嘀哩》	141
音乐胎教小套餐	142

September

孕 9 月

放轻松，胎教才有益

妈妈宝宝周周看	144
准妈妈：体重与快乐并进.....	144

胎宝宝：跃跃欲试的胎宝宝	145
--------------------	-----

本月胎教关键提示

146

营养胎教：宝宝的饮食习惯早早培养	146	营养胎教：饮食细则盘点	152
音乐胎教：培养宝宝天生乐感	147	黄金营养素：膳食纤维、铁、钙	153
抚摸胎教：宝宝的运动不可少	147	益智食谱巧安排	154
准妈妈健康生活精心规划	148	民间艺术胎教：皮影戏	154
缓解孕期水肿的方法	148	语言胎教：冬天在美妙的儿歌里	155
应对宫缩要注意	149	古文艺术胎教：《望庐山瀑布》	156
分娩技巧早知道	150	运动胎教：和准爸爸一起运动	157
皮肤瘙痒不要慌张	151	音乐胎教小套餐	158
本月启智胎教优选方案	152		



October

孕 10 月

家有福星宝宝到

妈妈宝宝周周看	160	准爸爸如何正确陪产	173
准妈妈：把紧张抛到脑后	160	育儿资料提前阅读	174
胎宝宝：准时来报到	161	安全孕检贴心备忘	174
本月胎教关键提示	162	骨盆内测量必须要做	175
将语言胎教坚持到底	162	本月启智胎教优选方案	175
情绪胎教为准妈妈产前减压	163	营养胎教：饮食细则盘点	175
运动胎教为分娩助力	164	黄金营养素：维生素 B ₁₂ 、铁、锌	177
准妈妈健康生活精心规划	165	益智食谱巧安排	178
真假宫缩的辨别方法	165	阅读胎教：《小虫和大船》	178
哪些因素影响自然分娩	166	情绪胎教：陪伴到底更安心	179
想要自然分娩临产最该吃什么	167	运动胎教：时刻准备迎接分娩	179
待产包包为待产做足准备	169	音乐胎教小套餐	180
五步呼吸法缓解分娩疼痛	170		



胎教这样教 宝宝智商高

EDUCATE BABY IN THE WOMB LIKE
THIS TO MAKE THEM INTELLIGENT

蔡慧珍 编著



 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

胎教这样教 宝宝智商高 / 蔡慧珍编著. -- 北京 : 新世界出版社, 2012.9

ISBN 978-7-5104-3265-1

I. ①胎… II. ①蔡… III. ①胎教—基本知识 IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第203064号

胎教这样教 宝宝智商高

作 者: 蔡慧珍

责任编辑: 张建平

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街24号 (100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 889×1194 1/20

字 数: 150千字 印张: 9

版 次: 2012年11月第1版 2012年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-3265-1

定 价: 39.80元

版权所有

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

* 前言 *

一个新生命的萌动和成长,就如一颗种子的绚烂生长、开花和结果离不开阳光雨露的沐浴一样,父母之爱之于宝宝就恰如阳光的照耀、雨露的滋润。爱是人世间最美好的东西。父母真诚相爱,在相爱的路上寻找永恒,寻找生命的延续,宝宝正是父母最完美的爱的结晶。

此刻,那个娇羞的小女孩将成为散发着母爱的准妈妈,您的身份在转变,您的成长不仅伴随烦恼的增长,更是快乐和幸福的蔓延。恭喜,此刻的准妈妈,即将迎来女人一生中最值得期待,最难忘的幸福时光,将有一位可人儿呼唤您:“妈妈”。多么亲切而神圣的称呼。在成为妈妈的身份变化中,您的每一点付出,不仅是对自己的关爱,更是对宝宝的呵护。您倾注所有的爱,希望给予胎宝宝您所能给予的一切,想要把您认为最好的东西都给他。胎教正是您孕期最不应该缺少的“最好的东西”之一。

天下的父母都希望自己的宝宝聪明、漂亮,对胎宝宝实施胎教是为了能够生一个聪明、健康宝宝的第一推动力。

实施胎教的过程是一个发现美、欣赏美、享受美的过程,更是一个传递的过程,分享的过程,准妈妈带着一份愉快的心情,轻轻地抚摸腹部,和宝宝一起听一首优美的乐曲,是聆听美的声音;准妈妈和胎宝宝一起散步,漫步在幽静的环境中,是感受美的气息;准爸妈用优美的语言和胎宝宝对话,用满含爱意的声音为宝宝歌唱、讲故事,会促进胎宝宝大脑的发育,并在胎宝宝的大脑中留下爱的印记,让他感觉到从他在妈妈的腹中就是被爱包围的,这种强烈的幸福感是会伴随宝宝一生的,并时刻引导着他走向幸福的人生路,准爸妈的分享更是一段美的旅程。

这个过程值得珍惜,珍惜您和胎宝宝一起的每一刻不同的时光,珍惜孕期的每一分每一秒,因为这个时期永远不可复制,您和胎宝宝同呼吸共欢乐更是不可复制。

本书愿是您胎教生活中的一盏明灯,照亮您和胎宝宝的这一段旅程。它在系统地讲解十个月准妈妈和胎宝宝的变化的同时,还在每个月为准妈妈准备了丰富的孕产知识和本月准妈妈健康生活须知供您参考,为您精心制定了每月的胎教指南,希望在您实施胎教的过程中给您一定的指导,营养胎教、音乐胎教、运动胎教、情绪胎教、环境胎教、语言胎教等齐头并进,每个月为您推荐最佳的胎教方案,儿歌、名曲、电影、美文、国画、戏剧、雕塑等各个艺术形式在书中一一呈现,供您选择。

胎教伴您而行,生活精彩前行!

扬起生活的帆,给自己一个多彩的孕期,给宝宝一份满溢的幸福!

蔡慧珍

2012年11月

* 目录 *

January

孕 1 月

现在的宝宝是一个小胚芽

妈妈宝宝周周看 12

准妈妈：跃跃欲试的备孕身体 12

胎宝宝：等待中的小小胚芽 13

本月胎教关键提示 14

准备好孕育一个小宝宝了吗 14

胎教日记，记录下生活的点点滴滴 14

巧妙的制定胎教计划 15

成功的胎教需要具备哪些要素 16

什么是优境养胎 17

准妈妈健康生活精心规划 18

好好挑选一个优生受孕的日子 18

拥有一份好心情 19

胚胎呵护是重中之重 21

培养自己规律的作息习惯 21

您知道自己怀孕了吗 22

本月启智胎教优选方案 24

营养胎教：饮食细则盘点 24

黄金营养素：叶酸、蛋白质 24

益智食谱巧安排 25

情绪胎教：坏情绪一扫光 26

准爸爸情绪胎教：给予妻子更多的爱 27

音乐胎教：有效舒缓情绪 28

音乐胎教特别注意事项 29

阅读胎教：从儿歌中寻找春天 30

安全胎教：洗澡事宜多注意 31

音乐胎教小套餐 32



February

孕2月

在脑海中勾勒宝宝的样子

妈妈宝宝周周看 34

准妈妈：沉浸在幸“孕”中 34

胎宝宝：慢慢变成一粒小豆 35

本月胎教关键提示 36

爱是成功胎教的关键 36

联想胎教开启头脑风暴 37

职场孕妈乐享工作和生活 37

准妈妈健康生活精心规划 39

如何应对早孕反应 39

感冒和妊娠反应分清才有益 40

运动胎教避免过激 41

腹部X线检查怎么做 42

准妈妈用药“慎”字当头 43

安全孕检贴心备忘 44

孕检计划项目您知道吗 45

本月启智胎教优选方案 46

营养胎教：饮食细则盘点 46

黄金营养素：碘、锌 46

益智食谱巧安排 47

阅读胎教：《春》 48

语言胎教：儿歌中的夏天 49

音乐胎教小套餐 50



March

孕3月

把握情绪胎教好时机

妈妈宝宝周周看 52

准妈妈：怡然自得丰润起来 52

胎宝宝：叫我“胎儿”吧 53

本月胎教关键提示 54

经常笑一笑，做最快乐的胎教 54

色彩胎教丰富您的视觉和生活 55

情绪胎教，搭起一座传递爱的桥 56

准妈妈健康生活精心规划 56

准妈妈并不适合长期吃素 56

补充维生素要适量 57

教您穿对防辐射服.....	58	黄金营养素：镁、维生素 A.....	63
应对孕期牙龈炎.....	59	益智食谱巧安排.....	63
安全孕检贴心备忘.....	60	书法艺术胎教：《兰亭集序》.....	64
为您解析绒毛活检.....	61	世界名画欣赏：《向日葵》.....	65
本月启智胎教优选方案.....	62	音乐胎教：《世上只有妈妈好》.....	65
营养胎教：饮食细则盘点.....	62	音乐胎教小套餐.....	66

April

孕 4 月

现在开始“孕”动快乐

妈妈宝宝周周看.....	68	准妈妈健康生活精心规划.....	73
准妈妈：胖起来的身体也很美.....	68	运动胎教要适时又适量.....	73
胎宝宝：一天一个新模样.....	69	准爸爸不能缺席的呼唤胎教.....	74
本月胎教关键提示.....	70	外出、居家皆是安全第一.....	75
瑜伽静心法：修心养身的完美运动法.....	70	不容忽视的孕期贫血.....	76
和宝宝亲切的沟通也是语言胎教.....	71	安全孕检贴心备忘.....	77
营养胎教：给予妈妈和胎宝宝更多健康.....	72	什么是唐氏综合征筛查.....	78



本月启智胎教优选方案.....	79
营养胎教：饮食细则盘点.....	79
黄金营养素：钙、维生素 D.....	80
益智食谱巧安排.....	81
运动胎教：做一做胎教操.....	81
有氧运动胎教：游泳.....	82
世界名曲欣赏：《自新大陆》.....	83
音乐胎教小套餐.....	84