

新 版 权 威

第三军医大学第一附属医院 妇产科教授
陈 诚 审定并推荐

专家推荐
读本

胎教 优生

百科全书

东方知语早教育儿中心◎编著

最完美
教育课程
一书在手 心中无忧

准爸妈实施胎教优生的首选读物

胎教优生专家方案，
成就智商高、性格好的超级宝宝。



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

专家推荐
读本

胎教 优生

百科全书

东方知语早教育儿中心◎编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

胎教优生百科全书 / 东方知语早教育儿中心编著.

-- 北京 : 中国人口出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5101-3185-1

I. ①胎… II. ①东… III. ①胎教 - 基本知识②优生
优育 - 基本知识 IV. ①G61②R169.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第012223号

胎教优生百科全书



----- 东方知语早教育儿中心 编著 -----

出版发行: 中国人口出版社

印 刷: 北京潮河印刷有限公司

开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1 / 16

印 张: 26.5

字 数: 280 千字

版 次: 2015 年 1 月第 1 版

印 次: 2015 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5101-3185-1

定 价: 35.00 元

社 长: 张晓林

网 址: www.rkcbs.net

电 子 信 箱: rkcbs@126.com

总编室电话: (010)83519392

发行部电话: (010)83514662

传 真: (010)83515922

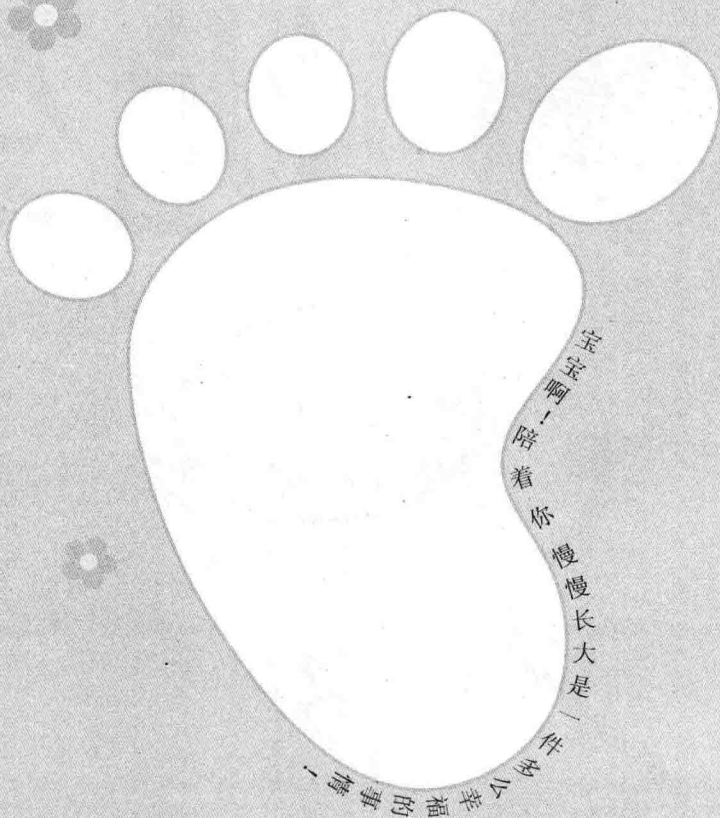
地 址: 北京市西城区广安门南街 80 号中加大厦

邮 编: 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

○ 记录下自己 现在的心情吧……

● 盖上宝宝的小脚印作为这本书的藏书章吧！

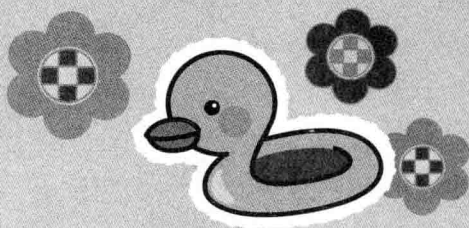


许多年后，
在宝宝的成人礼上，
这本书会是一件意义非凡的礼物呢！

● 为宝宝的未来写下寄语

前言

FOREWORD



科学表明，人大脑中的神经细胞有 70% 在 3 岁前就形成，到 6 ~ 7 岁时已经形成 90%，4 岁以前大脑发育程度已基本定型，到 12 岁基本完成。

儿科神经解剖学和神经心理学表明：人的正常神经——精神发育，需要有某些感觉性刺激，而且需要刺激的多样性，而这个发育的连续过程，就开始于胎儿时期。多种无条件反射是在胎儿时期出现的。此时，适量的声音刺激会提高胎儿的听觉和其他感觉的灵敏度，从而形成孩子最原始的无条件反射能力，为以后在此基础上形成新的条件反射能力打下良好的基础。

研究表明：大脑细胞分裂增殖主要是在胎儿时期完成的，它有两个高峰期。第一个高峰期在怀孕的第 2 ~ 3 个月，第二个高峰期在怀孕的第 7 ~ 8 个月。如果在这个时期给胎儿有效的刺激，对他的大脑发育是十分有利的。而这种有效刺激，就是胎教。

看来，真正的早期教育不是在学校，而是在妈妈的肚子里；真正的启蒙老师不是学校老师，而是准妈妈，还有准爸爸。

哪一对夫妇不想生育一个健康聪明的宝宝呢？胎教，就是在孕育中开始对宝宝进行的“启蒙教育”，为孩子的聪明打下最原始、最本质、最扎实的基础。所以，我们说，胎教，开启了宝宝人生的智慧之源，对宝宝的一生有着深远的意义。

那么，如何认识胎教？胎教从什么时候开始？有哪些方法？胎教如何与早教相结合……本书就为你给出这些问题的答案。

胎教既是一门科学，就需要科学的规划，在本书中，我们提出胎教从优孕开始的理念——胎教准备于优孕，起始于怀孕，贯穿于十月怀胎的全过程，结束于分娩的那一刻，承接于宝宝出生后的早期教育，与早期教育自然地结

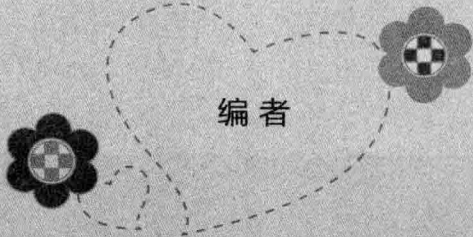
合在一起，这样，才能使胎教的开启智慧之源与早教的开发智慧潜力很好地衔接在一起，真正为孩子的智力产生和发展起到有效的挖掘和引导作用。在本书中，我们又提出胎教必须与早教相结合的理念，否则，胎教所产生的影响可能只持续半年左右的时间。

本书从正确认识胎教、认识胎宝宝说起，阐述胎教的科学性和对宝宝智慧开启的巨大作用，然后以月为单位，以胎宝宝发育特点和孕妈妈身体变化为基点，针对性地介绍怀胎十月每个月的胎教方法和注意事项，并特别强调了饮食营养和准爸爸参与的重要性。无论是对胎宝宝，还是对孕妈妈，本书都将给予全程的关注和呵护。我们强调孕妈妈的心情愉悦和身体健康是前提和基础，整个怀孕期间的胎教，正是在这种愉悦的状态中自然而积极地进行，如此胎教才最有效，也是最好的胎教。

本书同时提供了0~1岁宝宝的早教方案，根据宝宝不同阶段的发展特点，介绍了宝宝的发育特点、喂养指南和早教方法。从宝宝第一次展开笑颜、爬起、坐起、站立、行走的身体发育，到宝宝听觉、视觉、知觉、语言、自我意识、与人交流的智力发育我们都予以全程关注。

本书最大特点是科学性、实用性和指导性相结合，力求用生动活泼、通俗易懂的语言表述。没有大量的理论阐述，而是分门别类、条理明晰地列出内容的要点，使人一目了然，就是为了让读者在紧张和忙碌中，根据自己的需要和兴趣，撷取来读，不至于枯燥乏味。如果能够对准备怀孕的夫妇和准父母们有一些帮助，起一点作用，则是我们最大的意旨和荣幸。

书中欠妥之处，还望大家批评指正。



编者

胎教， 开启生命智慧之源

第1节 聪明孩子，始于胎教

1. 胎教越早越好	2
2. 受过胎教的宝宝就是不一样	4
情绪稳定	4
对声音敏感度好	4
对音乐感受力强	4
理解能力强	5
喜欢与人交流	5
运动能力强	5
语言能力发展快	5
学习兴趣高	6
更多地继承了父母的优点	6

第2节 认识胎教，做好胎教

1. 中国是胎教的发源地	7
我国古代的胎教理论	7
古人的胎教记载	9
2. 我国古代胎教的内容	10
调节情志	10

调理饮食	10
忌房事	11
劳逸结合	11
谨慎寒温	11
禁忌生冷	12
3. 斯瑟蒂克胎教——世界上最成功的胎教	12
斯瑟蒂克胎教进行子宫对话	13
阅读有图画的书藉	13
灵活运用卡片	13
把握爱的原则	13
不同时期胎教法不同	14
宝宝出生后巩固胎教成果	15
4. 母爱是胎教的基础	16
5. 准爸爸也要参与胎教	18
做好后勤工作	18
做点“自我牺牲”	19
适当调节妻子的情绪	19
协助妻子搞好音乐胎教	20
跟胎儿对话	20
6. 寻找适合自己的胎教方法	21
7. 胎教不是万能的	23

第3节 了解胎宝宝，掌握胎教知识

1. 你了解胎宝宝吗	25
胎儿的大脑发育	25
胎儿有记忆力	26
胎儿有感受力	26
胎儿有听觉	27
胎儿会啼哭	27
2. 胎宝宝有“二十怕”	28
怕孕妈妈不做产前检查	28

怕孕妈妈心情不好.....	28
怕孕妈妈干重活儿.....	28
怕孕妈妈喝酒.....	28
怕孕妈妈吸烟.....	28
怕孕妈妈感冒.....	28
怕妈妈牙龈炎.....	29
怕孕妈妈生病.....	29
怕孕妈妈吃西药.....	29
怕孕妈妈服用中草药.....	29
怕妈妈接触农药.....	29
怕孕妈妈玩宠物.....	30
怕孕妈妈性生活不节制.....	30
怕孕妈妈接触噪声.....	30
怕孕妈妈B超检查过早、过勤.....	30
怕孕妈妈X线检查.....	31
怕孕妈妈做CT检查.....	31
怕孕妈妈长期接受电磁辐射.....	31
怕孕妈妈活动太少.....	31
怕孕妈妈进行不良胎教.....	31
3. 胎宝宝也有学习能力.....	32
4. 胎教环境要重视.....	32
给胎宝宝一个温馨的“家”.....	33
孕妈妈穿着要讲究.....	34
孕妈妈要调理好生活.....	35
孕妈妈家务劳动要适度.....	36
5. 孕妈妈要保证睡眠.....	36
睡眠时最好取左侧位姿势.....	37
为什么不宜仰卧睡觉.....	37
提高睡眠质量的方法.....	37
6. 营养胎教是基础.....	38
孕妈妈不是吃得越多越好.....	38
健脑食物要多吃.....	39
孕妇应补充的维生素.....	40

叶酸一定要补充	41
孕妈妈素食对胎儿智力发育不利	41
孕妈妈饮食“7宜”	41
准妈妈饮食“十五不宜”	43
7. 孕育聪明宝宝，胎教应讲方法	46
环境胎教	46
情绪胎教	46
音乐胎教	47
抚摸胎教	48
运动胎教	49
8. 胎教也有禁忌	50
最忌不良情绪	50
忌粗暴的语言胎教	50
忌运动过猛胎教	50
忌在噪声中胎教	50

Part 2 胎教，从优孕开始

第1节 优孕在于规划

1. 优生从择偶开始	52
要选择无传病家族史的	52
择偶范围要大	53
要懂得取长补短	53
要遵循优生和优配的原则	53
2. 男女择偶时应注意的问题	53
合适的年龄	53
了解对方身体的健康状况	54
近亲莫结婚	54

同病莫相恋	54
3. 婚前检查很有必要	55
本人及家族健康史	55
女性月经史	55
男女双方生殖器官的检查	55
全身检查	55
婚前检查好处多	56
4. 孕前检查, 优孕的前提	57
卵巢与子宫检查	57
肝功能检查	57
尿常规检查	57
血型检查	57
贫血检查	57
弓形虫检查	57
TORCH检查	57
HIV检查	58
衣原体检查	58
5. 确定女性排卵期	58
6. 把握最佳受孕时机	61
7. 选择最佳受孕环境	63
8. 打造孕前和谐性生活	64

第2节 生命从这里开始

1. 孕前调养好身体	65
均衡饮食	65
保持合适的体重	66
补充维生素	66
制定合理的运动计划	66
不酗酒、不吸烟、不摄入毒品	66
避免接触有害环境	66
忌用避孕药	67
2. 做好怀孕前的心理准备	67

调整好孕前心理	70
小心人流, 应对不孕心理障碍	70
3. 孕前注意生活细节	71
准爸爸生活细节注意要点	71
准妈妈生活细节注意要点	73
4. 创造怀孕的基本条件	74
5. 怀孕的生理信号	75
闭经	76
早孕反应	76
恶心呕吐	76
倦怠嗜睡	76
乳房增大	76
尿频	76
皮肤颜色多变、水肿	77
基础体温升高	77

第3节 早孕早知道, 优生又优生

1. 孕早期日常保健	78
孕早期, 孕妈妈要安排好自己的生活	78
孕早期日常注意事项	79
回避有害因素的影响	80
孕期运动要适度	80
孕妈妈散步效果好	82
孕早期的常规检查不能少	82
孕早期用药注意事项	83
写好妊娠日记	85
2. 孕早期胎教注意事项	86
早孕反应对胎教的影响	86
早期胎教内容	86
3. 情绪稳定最重要	87

Part 3

十月胎教

第1节 孕1月——我要发芽了

1. 记录准妈妈与胎宝宝的变化曲线.....	90
胎宝宝的成长日记.....	90
准妈妈的身体变化.....	91
2. 科学起居，安胎养胎应注意的要点.....	91
适当运动.....	91
洗温水澡.....	92
保证充足的睡眠.....	92
不要性生活.....	92
衣着要宽松.....	92
用药要谨慎.....	92
开始写宝宝日记.....	93
3. 合理膳食，做好胎教的营养储备.....	93
孕1月的饮食原则.....	93
均衡饮食对准妈妈的重要性.....	93
准妈妈应记得补充叶酸.....	94
二十二碳六烯酸对准妈妈的重要性.....	95
本月适宜准妈妈的营养食谱.....	96
4. 家庭胎教，准爸爸为主力军.....	100
要学会多关爱准妈妈.....	100
安抚准妈妈的不良情绪.....	100
营造一个温馨的环境.....	101
5. 幸福胎教，逐月胎教的实施方案.....	101
营养胎教.....	101
环境胎教.....	102
音乐胎教.....	103

运动胎教	103
6. 妇产专家给准妈妈的忠告	105
一定要记得做产前检查	105
预产期的科学推算方法	105
早孕试纸的科学使用	105

第2节 孕2月——一天天茁壮成长

1. 记录准妈妈与胎宝宝的变化曲线	107
胎宝宝的成长日记	107
孕妈妈的身体变化	108
2. 科学起居，安胎养胎应注意的要点	108
本月起居应注意的内容	108
提高睡眠质量的窍门	109
准妈妈的着装要宽大舒适	110
防止电磁辐射对胎儿的危害	111
准妈妈要远离致畸因素	112
3. 合理膳食，做好胎教的营养储备	113
孕2月的饮食原则	113
补充优质的蛋白质	113
准妈妈食欲不振的调节	114
科学营养吃好三餐	114
本月适宜准妈妈的营养食谱	115
4. 家庭胎教，准爸爸为主力军	118
及时缓解准妈妈的心理不适	118
引导准妈妈爱上胎教	119
为准妈妈做几件小事	119
5. 幸福胎教，逐月胎教的实施方案	120
营养胎教	120
音乐胎教	121
抚摩胎教	121
情绪胎教	122
运动胎教	123

6. 妇产专家给准妈妈的忠告	124
孕期应注意预防感冒	124
意外怀孕应注意的问题	124
妊娠反应的克服方法	126
缓和妊娠呕吐的食疗验方	127

第3节 孕3月——胎宝宝初具雏形了

1. 记录准妈妈与胎宝宝的变化曲线	129
胎宝宝的成长日记	129
孕妈妈的身体变化	130
2. 科学起居，安胎养胎应注意的要点	130
准妈妈也要学会扮靓自己	130
学会日常自我保护	131
上班一族的准妈妈应注意哪些	132
如何应对失眠问题	133
准妈妈要注意个人卫生	134
3. 合理膳食，做好胎教的营养储备	136
孕3月的饮食原则	136
食用粗粮对准妈妈的益处	137
吃鱼会使胎宝宝更健康	138
止吐和改善食欲的方法	139
本月适宜准妈妈的营养食谱	141
4. 家庭胎教，准爸爸为主力军	144
准妈妈抑郁不开心，准爸爸要宽容	144
试着给准妈妈按摩去除疲惫	144
尝试着给宝宝取个好听的名字	145
准爸爸要帮准妈妈抵抗孕吐	146
5. 幸福胎教，逐月胎教的实施方案	147
营养胎教	147
音乐胎教	148
语言胎教	148
情绪胎教	149
运动胎教	150

6. 妇产专家给准妈妈的忠告	152
孕期腹泻的应对策略	152
孕期便秘的防治措施	152
孕期禁用的中药和中成药	154
孕期禁用的西药	154
要记得办理《母子保健手册》	156

第4节 孕4月——开始感到胎动了

1. 记录准妈妈与胎宝宝的变化曲线	157
胎宝宝的成长日记	157
孕妈妈的身体变化	158
2. 科学起居，安胎养胎应注意的要点	159
准妈妈睡眠要充足	159
运动要适度适量	159
准妈妈洗澡要注意哪些事项	160
孕中期如何享受性爱	161
为自己选择合适的运动方式	162
孕妇瑜伽	163
3. 合理膳食，做好胎教的营养储备	164
孕4月的饮食原则	164
准妈妈饮食调味应清淡	165
培养良好的饮食习惯	166
准妈妈要科学补钙	166
本月适宜准妈妈的营养食谱	167
4. 家庭胎教，准爸爸为主力军	171
陪准妈妈去旅游	171
帮准妈妈找回以往的自信	172
控制好性生活的“度”	173
不要刻意关注胎宝宝的性别	173
5. 幸福胎教，逐月胎教的实施方案	174
营养胎教	174

音乐胎教.....	175
语言胎教.....	175
运动胎教.....	175
意念胎教.....	177
胎教故事.....	178
6. 妇产专家给准妈妈的忠告	179
准妈妈感冒的处理方法.....	179
准妈妈得了痔疮怎么办.....	179
注意防止阴道感染.....	180
孕中期的定期检查必不可少.....	181

第5节 孕5月——准妈妈肚子日渐隆起

1. 记录准妈妈与胎宝宝的变化曲线.....	182
胎宝宝的成长日记.....	182
孕妈妈的身体变化.....	183
2. 科学起居，安胎养胎应注意的要点.....	183
孕5月应注意的生活细节.....	183
适应孕期的日常姿势.....	184
准妈妈合理的睡眠姿势.....	185
拍摄一组孕期“美人照”.....	186
孕期的皮肤护理有方.....	187
3. 合理膳食，做好胎教的营养储备.....	189
孕五月的饮食原则.....	189
准妈妈长期吃素对宝宝发育不利.....	191
准妈妈过分滋补有害健康.....	192
怎样解决准妈妈的馋瘾.....	192
本月适宜准妈妈的营养食谱.....	194
4. 家庭胎教，准爸爸为主力军.....	196
避免和准妈妈吵架.....	196
关注胎宝宝每天的变化.....	197
抚摸胎教，准爸爸参与很重要.....	197