

准妈妈必备的实用胎教书 
帮助胎宝宝健康、幸福的成长

40周胎教 实用百科

董颖 主编

结合胎宝宝的发育状况
提供40个胎教互动方案

♥ 汇集国内外的胎教资讯
解决准妈妈的胎教难题

♥ 每周都有精彩胎教安排
一首歌，一幅画，一个美丽的手工作品……

♥ 送给准妈妈最好的礼物
全彩色图解版，易读、读懂、易操作

 吉林出版集团
 吉林科学技术出版社



胎教实用

百 科

董 颖 主 编

图书在版编目 (C I P) 数据

40 周胎教实用百科 / 董颖主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2011. 1

ISBN 978-7-5384-5117-7

I. ① 4… II. ①董… III. ①胎教—基本知识 IV. ① G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 259477 号

40周胎教实用百科

主 编 董 颖
编 委 董 梅 朱家乐 石 榴 刘晓晖 刘润钢 张建梅 唐晓磊 汤来先
白 虎 吕巧玲 贲翔南 赵桂彩 陈 振 雷建军 李 平 李少聪
李 霞 刘 娟 赵 艳 李 娟

出 版 人 张瑛琳
责任编辑 孟 波 宛 霞 端金香
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
开 本 889毫米×1194毫米 1/20
字 数 230千字
印 张 9
印 数 1—10000册
版 次 2011年1月第1版
印 次 2011年1月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85674016 85635186
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春百花彩印有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5117-7
定 价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

目录

01 周

20 身体并未受孕

- ②0 准妈妈与胎宝宝的变化
- ②0 准妈妈变化
- ②0 胎宝宝变化
- ②1 胎教知识：胎教与脑发育的关系
- ②1 本周胎教方案：营养胎教+运动胎教+情绪胎教
- ②1 营养胎教：营养补充以早为妙
- ②2 运动胎教：提高胎教效果的呼吸法
- ②3 情绪胎教：良好的心态是最好的胎教方式
- ②3 准爸爸上岗：抚摸

02 周

24 做好受孕的准备

- ②4 准妈妈与胎宝宝的变化
- ②4 准妈妈变化
- ②4 胎宝宝变化
- ②5 胎教知识：精子与卵细胞的结合
- ②5 卵细胞是怎样神秘诞生的
- ②5 精子淘汰赛
- ②6 本周胎教方案：营养胎教+环境胎教+运动胎教
- ②6 营养胎教：菜谱推荐
- ②6 环境胎教：良好的环境是胎教的关键
- ②7 运动胎教：散步
- ②7 准爸爸上岗：呼唤胎宝宝乳名

03 周

28 形成受精卵

- ②8 准妈妈与胎宝宝的变化
- ②8 准妈妈变化
- ②8 胎宝宝变化
- ②9 胎教知识：为自己和孩子记一本特别的日记
- ②9 记一本胎教日记
- ②9 可以随心所欲地记录
- ②9 可以参照笔记本的形式
- ③0 本周胎教方案：运动胎教+联想胎教+情绪胎教
- ③0 运动胎教：踝关节运动
- ③0 联想胎教：运用想象力为宝宝画像
- ③1 情绪胎教：微笑
- ③1 准爸爸上岗：做准妈妈的指导者

04 周

32 胚胎在子宫内着床

- ③2 准妈妈与胎宝宝的变化
- ③2 准妈妈变化
- ③2 胎宝宝变化
- ③3 胎教知识：斯瑟蒂克创造的奇迹
- ③3 胎教的前提是爱
- ③3 胎教成功的秘诀
- ③4 本周胎教方案：营养胎教+运动胎教+情绪胎教
- ③4 营养胎教：准妈妈每天推荐摄入量
- ③4 运动胎教：准妈妈可适当做些家务
- ③5 情绪胎教：怀孕了也可以做一个美丽的准妈妈
- ③5 准爸爸上岗：做准妈妈的决策者

05 周

36 主要器官开始生长

- ③6 准妈妈与胎宝宝的变化
- ③6 准妈妈变化
- ③6 胎宝宝变化
- ③7 胎教知识：孕期要趁早建卡
- ③7 可以系统的了解准妈妈和胎宝宝的健康
- ③7 更有利于生个健康的宝宝
- ③7 建卡要趁早
- ③8 本周胎教方案：营养胎教+音乐胎教+联想胎教
- ③8 营养胎教：孕期止吐的饮食良方
- ③9 音乐胎教：《春江花月夜》
- ③9 联想胎教：把美好的愿望具体化
- ③9 准爸爸上岗：准爸爸要帮助准妈妈控制音乐胎教的时间

06 周

40 心脏开始有规律地跳动

- ④0 准妈妈与胎宝宝的变化
- ④0 准妈妈变化
- ④0 胎宝宝变化
- ④1 胎教知识：孕期检查的项目
- ④2 本周胎教方案：营养胎教+运动胎教+阅读胎教
- ④2 营养胎教：影响胎宝宝的叶酸
- ④2 运动胎教：肩部运动
- ④3 阅读胎教：《江南春》
- ④3 准爸爸上岗：让胎宝宝记住准爸爸的声音

07 周

44 形状像蚕豆

- ④4 准妈妈与胎宝宝的变化
- ④4 准妈妈变化
- ④4 胎宝宝变化
- ④5 胎教知识：B超测量数据的说明
- ④5 本周胎教方案：营养胎教+音乐胎教+情绪胎教
- ④5 营养胎教：准妈妈开始补钙了吗
- ④6 音乐胎教：《小燕子》
- ④7 情绪胎教：练练书法
- ④7 准爸爸上岗：不能让准妈妈在厨房久待

08 周

48 看上去像颗葡萄

- ④8 准妈妈与胎宝宝的变化
- ④8 准妈妈变化
- ④8 胎宝宝变化
- ④9 胎教知识：受过良好胎教的宝宝将怎样
- ⑤0 本周胎教方案：营养胎教+阅读胎教
- ⑤0 营养胎教：孕早期宜吃的食物
- ⑤0 阅读胎教：《荷塘月色》
- ⑤1 准爸爸上岗：不要吸烟

目录

09 周

52 小尾巴已经消失了

- ⑤2 准妈妈与胎宝宝的变化
- ⑤2 准妈妈变化
- ⑤2 胎宝宝变化
- ⑤3 胎教知识：流产的预防
- ⑤3 防止外伤节制性生活
- ⑤3 保持身体清洁
- ⑤4 本周胎教方案：音乐胎教+美育胎教+情绪胎教
- ⑤4 音乐胎教：《摇篮曲》
- ⑤5 美育胎教：折纸
- ⑤5 情绪胎教：生男生女都一样
- ⑤5 准爸爸上岗：尽可能陪准妈妈去做产前体检

10 周

56 像一个扁豆荚

- ⑤6 准妈妈与胎宝宝的变化
- ⑤6 准妈妈变化
- ⑤6 胎宝宝变化
- ⑤7 胎教知识：算算预产期
- ⑤7 只有胎宝宝自己知道准确的出生日
- ⑤7 算出生日其实很简单
- ⑤8 本周胎教方案：美育胎教+运动胎教+阅读胎教
- ⑤8 美育胎教：《西斯庭圣母》
- ⑤9 运动胎教：鱼式动作
- ⑤8 阅读胎教：《惠崇春江晓景》
- ⑤9 准爸爸上岗：不要和准妈妈说她变丑了

11 周

60 胎宝宝生殖器开始成长

- ⑥0 准妈妈与胎宝宝的变化
- ⑥0 准妈妈变化
- ⑥0 胎宝宝变化
- ⑥1 胎教知识：预防感冒
- ⑥1 普通感冒与流感
- ⑥1 生蒜、生葱比药好
- ⑥1 喝碗红糖姜水
- ⑥1 早晨用冷水洗脸
- ⑥2 每天都要喝白开水
- ⑥2 人多不去凑热闹
- ⑥2 本周胎教方案：营养胎教+音乐胎教+运动胎教
- ⑥2 营养胎教：少食多餐
- ⑥3 音乐胎教：《葫芦娃》
- ⑥3 运动胎教：盘腿运动
- ⑥3 准爸爸上岗：避免性生活

12 周

64 维持生命的器官已经开始工作

- ⑥4 准妈妈与胎宝宝的变化
- ⑥4 准妈妈变化
- ⑥4 胎宝宝变化
- ⑥5 胎教知识：给宝宝取个好名字
- ⑥6 本周胎教方案：营养胎教+运动胎教+阅读胎教
- ⑥6 营养胎教：菜谱推荐
- ⑥6 运动胎教：足尖运动
- ⑥7 阅读胎教：《小马过河》
- ⑥7 准爸爸上岗：给准妈妈添置防辐射衣

13周

68 脸看上去更像成人了

- ⑥8 准妈妈与胎宝宝的变化
- ⑥8 准妈妈变化
- ⑥8 胎宝宝变化
- ⑥9 胎教知识：为什么感到恶心呕吐
- ⑥9 一种奇特的自卫方法
- ⑥9 保持一颗平常心
- ⑦0 本周胎教方案：美育胎教+抚摸胎教+音乐胎教
- ⑦0 美育胎教：大家一起画一画
- ⑦0 抚摸胎教：抚摸和按压
- ⑦0 音乐胎教：《爱之梦》
- ⑦1 准爸爸上岗：耐心的引导准妈妈

14周

72 长出指纹了

- ⑦2 准妈妈与胎宝宝的变化
- ⑦2 准妈妈变化
- ⑦2 胎宝宝变化
- ⑦3 胎教知识：胎宝宝畸形的敏感期
- ⑦3 尽量避免染发、烫发
- ⑦3 X线不是儿戏
- ⑦3 厨房油烟要控制
- ⑦4 本周胎教方案：营养胎教+运动胎教+阅读胎教
- ⑦4 营养胎教：巧吃职场工作餐
- ⑦4 运动胎教：侧腰式运动
- ⑦5 阅读胎教：脑筋急转弯
- ⑦5 准爸爸上岗：注意准妈妈的饮食

15周

76 开始在子宫中打嗝了

- ⑦6 准妈妈与胎宝宝的变化
- ⑦6 准妈妈变化
- ⑦6 胎宝宝变化
- ⑦7 胎教知识：要随时称体重
- ⑦7 本周胎教方案：营养胎教+美育胎教+运动胎教
- ⑦7 营养胎教：孕中期的每日膳食结构
- ⑦8 美育胎教：《牧场圣母》
- ⑦9 运动胎教：准妈妈要有正确的姿势
- ⑦9 准爸爸上岗：不要让准妈妈盲目购物

16周

80 心跳变有力了

- ⑧0 准妈妈与胎宝宝的变化
- ⑧0 准妈妈变化
- ⑧0 胎宝宝变化
- ⑧1 胎教知识：准妈妈为什么经常多梦
- ⑧1 准妈妈的心理压力过大
- ⑧1 调整自己的心态
- ⑧2 本周胎教方案：营养胎教+美育胎教+阅读胎教
- ⑧2 营养胎教：孕中期宜吃的食物
- ⑧2 美育胎教：折纸
- ⑧3 阅读胎教：《三字经》
- ⑧3 准爸爸上岗：帮准妈妈按摩

目录

17周

84 胎宝宝看上去像一只梨

- 84 准妈妈与胎宝宝的变化
- 84 准妈妈变化
- 84 胎宝宝变化
- 85 胎教知识：葡萄胎
- 85 本周胎教方案：营养胎教+美育胎教+环境胎教
- 85 营养胎教：补充营养的最佳时期
- 86 美育胎教：认识左手、右手
- 87 环境胎教：郊游
- 87 准爸爸上岗：核算每日准妈妈饮食的营养量

18周

88 开始频繁地胎动了

- 88 准妈妈与胎宝宝的变化
- 88 准妈妈变化
- 88 胎宝宝变化
- 89 胎教知识：准妈妈的腹围与体重的变化
- 90 本周胎教方案：营养胎教+美育胎教+抚摸胎教
- 90 营养胎教：怎样喝牛奶更健康
- 90 美育胎教：红绿灯
- 91 抚摸胎教：触压拍打
- 91 准爸爸上岗：帮助准妈妈睡个好觉

19周

92 是男孩，还是女孩

- 92 准妈妈与胎宝宝的变化
- 92 准妈妈变化
- 92 胎宝宝变化
- 93 胎教知识：预防腰痛的小妙招
- 93 预防腰痛好方法
- 93 准妈妈背痛怎么办
- 94 本周胎教方案：营养胎教+美育胎教+阅读胎教
- 94 营养胎教：菜谱推荐
- 95 美育胎教：数独
- 95 阅读胎教：《歌颂母爱》
- 95 准爸爸上岗：给准妈妈吃核桃油宝宝更聪明

20周

96 感觉器官成长期

- 96 准妈妈与胎宝宝的变化
- 96 准妈妈变化
- 96 胎宝宝变化
- 97 胎教知识：胎动是胎宝宝用行动和准妈妈说话
- 97 被踢的感觉真好
- 97 数一数胎动的频率
- 97 找一找胎动的位置
- 98 本周胎教方案：美育胎教+运动胎教+阅读胎教
- 98 美育胎教：简笔画
- 98 运动胎教：好玩的踢肚游戏
- 99 阅读胎教：《拔萝卜》
- 99 准爸爸上岗：感受胎动



21 周

100 一分钟就要动一次

- ⑩00 准妈妈与胎宝宝的变化
- ⑩00 准妈妈变化
- ⑩00 胎宝宝变化
- ⑩01 胎教知识：坚持给胎宝宝补脑
- ⑩02 本周胎教方案：营养胎教+美育胎教+阅读胎教
- ⑩02 营养胎教：营养需求增加
- ⑩02 美育胎教：橡皮泥
- ⑩03 阅读胎教：猜谜语
- ⑩03 准爸爸上岗：微笑

22 周

104 已长出娇嫩指甲

- ⑩04 准妈妈与胎宝宝的变化
- ⑩04 准妈妈变化
- ⑩04 胎宝宝变化
- ⑩05 胎教知识：不断提高自身修养
- ⑩06 本周胎教方案：对话胎教+美育胎教+运动胎教
- ⑩06 对话胎教：尽量重复一两句话
- ⑩06 美育胎教：《椅中圣母》
- ⑩07 运动胎教：骨盆运动
- ⑩07 准爸爸上岗：准爸爸与胎宝宝的对话

23 周

108 像一个缩小的婴儿

- ⑩08 准妈妈与胎宝宝的变化
- ⑩08 准妈妈变化
- ⑩08 胎宝宝变化
- ⑩09 胎教知识：预防便秘
- ⑩09 本周胎教方案：营养胎教+美育胎教+阅读胎教
- ⑩09 营养胎教：菜谱推荐
- ⑩11 美育胎教：折纸
- ⑩11 阅读胎教：《小池》
- ⑩11 准爸爸上岗：帮准妈妈选择一本好书

24 周

112 对声音和触摸作出回应

- ⑩12 准妈妈与胎宝宝的变化
- ⑩12 准妈妈变化
- ⑩12 胎宝宝变化
- ⑩13 胎教知识：预防痔疮
- ⑩13 本周胎教方案：营养胎教+美育胎教+联想胎教
- ⑩13 营养胎教：补铁
- ⑩14 美育胎教：简笔画
- ⑩14 联想胎教：想象胎宝宝这个时期的俊模样
- ⑩15 准爸爸上岗：讲故事的注意事项

目录

25 周

116 大脑发育进入高峰期

- ①16 准妈妈与胎宝宝的变化
- ①16 准妈妈变化
- ①16 胎宝宝变化
- ①17 胎教知识：不要为胎动而烦恼
- ①17 胎宝宝的秘密活动
- ①17 不要为胎动过于担心
- ①17 警惕胎动过于频繁
- ①18 本周胎教方案：音乐胎教+美育胎教+运动胎教
- ①18 音乐胎教：《五行歌》
- ①18 美育胎教：图画填色
- ①19 运动胎教：蹲坐运动
- ①19 准爸爸上岗：营养饮食要跟上

26 周

120 对声音越来越敏感

- ①20 准妈妈与胎宝宝的变化
- ①20 准妈妈变化
- ①20 胎宝宝变化
- ①21 胎教知识：头发的保养
- ①21 本周胎教方案：营养胎教+对话胎教+光照胎教+美育胎教
- ①21 营养胎教：菜谱推荐
- ①22 对话胎教：悄悄说给胎宝宝听
- ①22 光照胎教：促进胎宝宝视觉功能的建立和发育
- ①23 美育胎教：橡皮泥
- ①23 准爸爸上岗：配合光照胎教

27 周

124 听觉神经系统发育完全

- ①24 准妈妈与胎宝宝的变化
- ①24 准妈妈变化
- ①24 胎宝宝变化
- ①25 胎教知识：适宜穿宽松衣服
- ①25 漂亮衣服的颜色、款式、质地
- ①25 怎样选择适合准妈妈的鞋子
- ①26 本周胎教方案：音乐胎教+运动胎教+阅读胎教
- ①26 音乐胎教：《鳟鱼》
- ①27 运动胎教：分腿运动
- ①27 阅读胎教：《龟兔赛跑》
- ①27 准爸爸上岗：产检后要记得随时做记录

28 周

128 形成了睡眠周期

- ①28 准妈妈与胎宝宝的变化
- ①28 准妈妈变化
- ①28 胎宝宝变化
- ①29 胎教知识：带着胎宝宝到处转转
- ①29 经常和朋友聊天
- ①29 常回家看看
- ①30 本周胎教方案：营养胎教+音乐胎教+美育胎教
- ①30 营养胎教：菜谱推荐
- ①31 音乐胎教：《英文字母歌》
- ①31 美育胎教：图画填色
- ①31 准爸爸上岗：小心安全

29 周

132 皮下脂肪已初步形成

- ⑬32 准妈妈与胎宝宝的变化
- ⑬32 准妈妈变化
- ⑬32 胎宝宝变化
- ⑬33 胎教知识：准妈妈进入围产期了
- ⑬33 预防早产很关键
- ⑬33 围产期的保健
- ⑬34 本周胎教方案：美育胎教+对话胎教+联想胎教
- ⑬34 美育胎教：《天上的爱与人间的爱》
- ⑬35 对话胎教：绕口令
- ⑬35 联想胎教：认识数字1、2、3
- ⑬35 准爸爸上岗：有意识地进行精神刺激

30 周

136 脑部继续快速的发育

- ⑬36 准妈妈与胎宝宝的变化
- ⑬36 准妈妈变化
- ⑬36 胎宝宝变化
- ⑬37 胎教知识：怀孕的好处
- ⑬37 一次完整的孕育过程能增加10年的免疫力
- ⑬37 生育不会必然导致身材改变
- ⑬37 生过宝宝的女性，更年期可能会推迟
- ⑬38 本周胎教方案：营养胎教+美育胎教
- ⑬38 营养胎教：菜谱推荐
- ⑬39 美育胎教：认识红色、黄色、绿色
- ⑬39 准爸爸上岗：学会发现美

31 周

140 脑部在继续快速的发育

- ⑭40 准妈妈与胎宝宝的变化
- ⑭40 准妈妈变化
- ⑭40 胎宝宝变化
- ⑭41 胎教知识：腿部抽筋
- ⑭41 腿部抽筋的原因
- ⑭41 腿部抽筋的治疗
- ⑭41 腿部抽筋的注意事项
- ⑭42 本周胎教方案：运动胎教+联想胎教
- ⑭42 运动胎教：深呼吸训练
- ⑭43 联想胎教：认识圆形
- ⑭43 准爸爸上岗：焦虑对胎宝宝的负面影响

32 周

144 皮肤变得透明和粉红

- ⑭44 准妈妈与胎宝宝的变化
- ⑭44 准妈妈变化
- ⑭44 胎宝宝变化
- ⑭45 胎教知识：猜一猜宝宝是男还是女
- ⑭46 本周胎教方案：营养胎教+联想胎教+阅读胎教
- ⑭46 营养胎教：妊娠水肿的饮食调节
- ⑭46 联想胎教：认识数字4、5、6
- ⑭47 阅读胎教：《丑小鸭》
- ⑭47 准爸爸上岗：缓解腰痛

目录

33周

148 样子已经接近出生时

- ①48 准妈妈与胎宝宝的变化
- ①48 准妈妈变化
- ①48 胎宝宝变化
- ①49 胎教知识：准妈妈要多晒太阳
- ①49 本周胎教方案：美育胎教+运动胎教+阅读胎教
- ①49 美育胎教：简笔画
- ①50 运动胎教：按摩乳房
- ①51 阅读胎教：《小猫钓鱼》
- ①51 准爸爸上岗：陪准妈妈晒晒太阳

34周

152 头部已经进入骨盆

- ①52 准妈妈与胎宝宝的变化
- ①52 准妈妈变化
- ①52 胎宝宝变化
- ①53 胎教知识：分娩的3个阶段
- ①53 第1阶段
- ①53 第2阶段
- ①54 第3阶段
- ①54 本周胎教方案：音乐胎教+美育胎教+阅读胎教
- ①54 音乐胎教：《G大调弦乐小夜曲》
- ①55 美育胎教：橡皮泥
- ①55 阅读胎教：加法口诀
- ①55 准爸爸上岗：确定分娩方式

35周

156 身体发育大部分完成

- ①56 准妈妈与胎宝宝的变化
- ①56 准妈妈变化
- ①56 胎宝宝变化
- ①57 胎教知识：分娩信号
- ①57 本周胎教方案：营养胎教+音乐胎教+阅读胎教
- ①57 营养胎教：菜谱推荐
- ①58 音乐胎教：《欢乐颂》
- ①59 阅读胎教：《十二生肖的故事》
- ①59 准爸爸上岗：储存一些电话号码

36周

160 胎宝宝仍然在生长

- ①60 准妈妈与胎宝宝的变化
- ①60 准妈妈变化
- ①60 胎宝宝变化
- ①61 胎教知识：拉美兹分娩镇痛法
- ①62 本周胎教方案：营养胎教+美育胎教+联想胎教
- ①62 营养胎教：少吃主食和甜食
- ①62 美育胎教：简笔画
- ①63 联想胎教：认识方形
- ①63 准爸爸上岗：准备食物储存能量

37周

164 随时可能降临人间

- ①64 准妈妈与胎宝宝的变化
- ①64 准妈妈变化
- ①64 胎宝宝变化
- ①65 胎教知识：为宝宝准备各种用品和玩具
- ①65 本周胎教方案：对话胎教+运动胎教+联想胎教
- ①65 对话胎教：生活中的点点滴滴都可以告诉他
- ①66 运动胎教：手腕旋转运动
- ①66 阅读胎教：绕口令
- ①67 联想胎教：认识数字7、8、9、10
- ①67 准爸爸上岗：减轻准妈妈的压力

38周

168 头已完全入盆

- ①68 准妈妈与胎宝宝的变化
- ①68 准妈妈变化
- ①68 胎宝宝变化
- ①69 胎教知识：照料婴儿需要提前学习
- ①69 本周胎教方案：联想胎教+运动胎教+美育胎教+阅读胎教
- ①69 联想胎教：认识三角形
- ①70 运动胎教：增强骨盆肌肉力量的运动
- ①71 美育胎教：数独
- ①71 阅读胎教：减法口诀
- ①71 准爸爸上岗：缓解产前紧张的压力

39周

172 所有器官已发育成熟

- ①72 准妈妈与胎宝宝的变化
- ①72 准妈妈变化
- ①72 胎宝宝变化
- ①73 胎教知识：提前分享新生儿的神奇
- ①73 本周胎教方案：营养胎教+对话胎教+阅读胎教
- ①73 营养胎教：临产前的饮食
- ①75 对话胎教：户外语言胎教
- ①75 阅读胎教：乘法口诀
- ①75 准爸爸上岗：语言鼓励

40周

176 很快就能见到宝宝了

- ①76 准妈妈与胎宝宝的变化
- ①76 准妈妈变化
- ①76 胎宝宝变化
- ①77 胎教知识：出生后巩固胎教成果
- ①77 本周胎教方案：营养胎教+情绪胎教
- ①77 营养胎教：临产时吃什么食物最好
- ①79 情绪胎教：心里祈求平安和顺产
- ①79 准爸爸上岗：决定是否陪产



胎教实用

百 科

董 颖 主编

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

40 周胎教实用百科 / 董颖主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2011. 1

ISBN 978-7-5384-5117-7

I. ① 4… II. ①董… III. ①胎教—基本知识 IV.
① G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 259477 号

40周胎教实用百科

主 编 董 颖
编 委 董 梅 朱家乐 石 榴 刘晓晖 刘润钢 张建梅 唐晓磊 汤来先
白 虎 吕巧玲 贲翔南 赵桂彩 陈 振 雷建军 李 平 李少聪
李 霞 刘 娟 赵 艳 李 娟

出 版 人 张瑛琳
责任编辑 孟 波 宛 霞 端金香
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
开 本 889毫米×1194毫米 1/20
字 数 230千字
印 张 9
印 数 1—10000册
版 次 2011年1月第1版
印 次 2011年1月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85674016 85635186
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春百花彩印有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5117-7
定 价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

前言

我们满怀希望孕育我们的宝宝，我们总想把最好的给他们。胎教让我们找到了对孩子付出爱的途径。从开始排卵，到任一时期的器官形成，甚至该时期会受到哪些影响，都可以详细地了解。为了未来的孩子，请务必实施胎教。由于胎宝宝的发育可以借由医学仪器来观察，只要准妈妈有心，可以给予腹中胎宝宝良好的影响。但是胎教要怎么进行呢？下面我们就来了解一下吧。

营养胎教

由于胎宝宝在准妈妈的肚子里越来越大，因此也就需要更多地从母体摄取营养，所以整个孕期饮食必须“重质量”。如果吃得很多，可是营养不均衡，吃进去的食物就不容易被消化吸收。

均衡营养，指的是蛋白质、碳水化合物、脂肪、矿物质、维生素等营养素搭配合理，不能只吃荤食，要充分食用蔬菜、水果、海藻等食物。不要因为喜欢吃某种食物，而养成偏食的习惯，因为那样会对胎宝宝的成长发育产生不利影响。

音乐胎教

音乐是胎教的良好选择，必须根据怀孕不同阶段选择不同的音乐曲目。怀孕早期，准妈妈情绪容易波动，还可能产生不利于胎宝宝生长发育的忧郁和焦虑情绪，因此，这个时期准妈妈适宜听轻松愉快、诙谐有趣、优美动听的音乐，使准妈妈不安的心情得以缓解，精神上得到放松。

优美细致、韵律平缓、带有诗情画意的乐曲具有镇静作用；轻松、悠扬、节奏明朗、优美动听的乐曲则具有舒心作用。准妈妈最好不要听那些过于快节奏的现代音乐，因为这类音乐节奏紧张激烈，声音刺耳嘈杂，可使胎宝宝躁动不安，易引起神经系统及消化系统的不良反应，还可促

进母体分泌一些有害的物质，对准妈妈和胎宝宝都是不利的。

环境胎教

尽量生活在一个轻松、愉快的环境里，使准妈妈情绪乐观、豁达、稳定。准爸爸和家人都要给准妈妈以更多的关怀、宽慰和温馨。

少去人声嘈杂、空气污浊的公共场所。常到空气新鲜、宁静的公园里散步，欣赏各种鲜花、绿色植物和美丽风景。

妈妈的工作环境如果是长期接触化学品、麻醉品，长期面临电脑辐射或工作地点离机场较近的话，都容易导致胎宝宝发育迟缓，或发生流产。通常当胎动厉害的时候，就说明外部环境的恶

劣已经达到相当严重的程度。最好的解决方法是，准妈妈改变工作环境，远离那些容易使胎宝宝受到伤害的污染源。

联想胎教

准妈妈可用意念胎教的方法使胎宝宝发育得更加完善，最常用的是脑呼吸。脑呼吸胎教是与简单的基本动作一起冥想的，即从脑运动开始。闭上眼睛，在心里按次序感觉大脑、小脑、间脑的各个部位，想象脑的各个部位并叫出名字，集中意识，这样做可提高集中力，能清楚地感觉到脑的各个部位。刚开始做脑呼吸时，先在安静的气氛下简短做5分钟左右，在逐渐熟悉方法后，可增加时间长度。吃饭前，在身体轻快的状态下做脑呼吸更有效果。还可以通过脑呼吸和胎儿进行对话，想象一下肚子里的孩子，想象胎儿的各个身体部位，从内心感觉孩子，如通过超声波照片来看的话，更容易想象胎宝宝形象。

美育胎教

准妈妈应多做一些手工作品；也可以画画，如果没有绘画基础，学会画一些简笔画也不错；还可以观看动画片。总之，只要能陶冶情操，对腹中胎宝宝的生长就起着潜移默化的作用，在美妙的艺术中一起成长吧。

情绪胎教

准妈妈的情绪，不仅可以影响到准妈妈本人的身心健康，还对胎宝宝的发育产生着影响。在整个怀孕期间确保准妈妈的情绪乐观稳定，切忌大悲大怒，更不应吵骂争斗，力求始终保持平和的心态。

尽量做一些令自己愉快的事情，使心情舒畅，才会对胎宝宝有利。准爸爸及家人也应该理解和体谅准妈妈，尽量为她创造一个良好的环境，解除其顾虑，丰富准妈妈的精神生活，转移其注意力，使其保持愉快的心情，以利于胎宝宝的健康成长。

运动胎教

准妈妈的健康是最好的胎教。准妈妈的健康直接关系到胚胎的成长、发育，如果准妈妈的身体出现疾病或损害，就谈不上胎宝宝的健康成长。因此，保持适当舒缓的运动，强身健体，增强身体免疫力，防止被病菌感染，避免孕期并发症的发生都非常有效。适当的锻炼可使全身肌肉得到增强，有助于日后顺利分娩。准妈妈可以根据自身的特点，选择柔韧性和灵活性较强的锻炼方法，如健美操、游泳、慢跑等。运动时听点音乐，可以提高兴趣，将锻炼坚持下去。

抚摸胎教

婴儿如果很少被触摸、爱抚，很容易出现心理疾患，并且生长、发育迟缓。所以，如果从胎儿期便经常充满爱意地触摸、安抚胎宝宝，将能有效促进婴儿养成良好的性格和迅速的反应能力。