

权威专家倾力打造的一部完美胎教早教手册
80后孕妈妈的第一部胎教、早教图书

完美胎教早教百科

北京妇产科专家 郑国权◎编著

胎教之前，安胎养胎很重要
40周胎教全方案，每一周胎教方法都具体
科学全面，指导性强
助你孕育聪明宝宝

完美
胎教早教指导

本书全方位地讲述了科学的
胎教和早教方法

WanMei BaiKe

专家权威

内容实用

文字通俗

完美胎教早教百科



现在的准妈妈都知道胎教对未来的宝宝好，但就是没有头绪，不知道该从哪里做起。有人说听音乐好，有人说跟宝宝聊天好，还有人说只要心情好就是最好的胎教……读了本书，你不仅知道怎样开始胎教，而且还知道怀孕每一周要做哪些胎教。书中的胎教方法实用，内容简洁，让你不用费心，跟着书中的指导就能轻松孕育出一个聪明的宝宝！

WanMei BaiKe



上架建议：孕育·生活

ISBN 978-7-5345-9196-9



9 787534 591969 >

定价：35.00 元

完美胎教早教百科

北京妇产科专家 郑国权◎编著

WanMei BaiKe



图书在版编目(CIP)数据

完美胎教早教百科 / 郑国权编著. — 南京: 江苏科学技术出版社, 2012. 4

ISBN 978-7-5345-9196-9

I. ①完… II. ①郑… III. ①胎教—基本知识

IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第031795号

完美胎教早教百科

编 著	郑国权
策 划	悦读纪
责任编辑	樊 明 葛 昀
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒集团 凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
集团地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
集团网址	http://www.ppm.cn
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	三河市汇鑫印务有限公司

开 本	700mm×980mm 1/16
印 张	23
字 数	360千字
版 次	2012年4月第1版
印 次	2012年4月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5345-9196-9
定 价	35.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向印刷厂调换。

第一篇

要怀孕，先了解胎教吧

什么是科学的胎教

提前认清，究竟何为胎教 / 002

胎教形式：

直接胎教与间接胎教 / 003

了解胎教的科学本质 / 004

科学胎教的基本内容 / 005

正确认识胎教才能更好地胎教 / 006

胎教不仅可行，而且有益

脑部发育与胎教 / 007

触觉发育与胎教 / 008

听觉发育与胎教 / 008

视觉发育与胎教 / 009

潜在的记忆与胎教 / 009

科学胎教的目的 / 010

胎教可以提高宝宝的智商 / 011

胎教有利于宝宝的心理全面发展 / 011

胎教可以塑造宝宝的性格 / 012

胎教有利于完善宝宝的人格 / 012

胎教可以塑造宝宝的心灵 / 013

接受过胎教宝宝的特点 / 014

开始胎教的时间、方法及要点

胎儿期是一生中最重要的时期 / 016

进行胎教应从“胎儿期”开始 / 017

实施胎教的先决条件 / 018

美好愿望不如付诸行动 / 018

准妈妈：当好十月胎教的主角 / 019

准爸爸：十月胎教的最佳配角 / 019

其他家庭成员：

胎教作用不容忽视 / 020

营造良好的胎内外环境 / 020

听觉刺激的方法（一）：听音乐 / 021

听觉刺激的方法（二）：深情地呼唤 / 021

触觉刺激的方法：轻柔地抚拍 / 022

视觉刺激的方法：适度的光照 / 022

进行胎教须遵循“四大原则” / 023

成功胎教一定要科学实施 / 024

胎教的常见误区 / 025

科学胎教才不会伤害胎儿 / 026



第二篇

怀孕1个月，喜迎幸“孕”的降临

孕期追踪——胎儿与准妈妈

胎儿发育状况 / 028

胚胎最先形成神经管 / 028

准妈妈的身体变化 / 029

可能会出现的情绪变化 / 029

胎教之前——安胎养胎很重要

及早确定自己的妊娠 / 030

怀孕后，注意外阴清洁卫生 / 031

孕早期不能洗热水浴 / 031

不要再接触洗涤剂 / 032

孕早期一定要避免X线照射 / 032

避免药物对孕卵的伤害 / 033

孕早期夫妻最好别同房 / 034

孕育宝宝你准备好了吗

——第1周胎教方案

环境胎教：

为准妈妈打造舒适的居室环境 / 035

营养胎教：

饮食与胎儿智力关系大 / 036

情绪胎教：

要好“孕”，请先调心 / 036

音乐胎教：

听音乐对母子好处多 / 037

运动胎教：

适当运动，有助于好“孕” / 037

把握受孕瞬间的胎教

——第2周胎教方案

环境胎教：

创造和谐的家庭氛围 / 038

营养胎教：

纠正不良的饮食习惯 / 039

情绪胎教：

受孕瞬间保持好的情绪 / 040

音乐胎教：

常用的几种音乐胎教法 / 040

运动胎教：

选择适合自己的运动方式 / 041

一粒种子发芽了——第3周胎教方案

环境胎教：

少去空气污浊的公共场所 / 042

营养胎教：

补充叶酸，防止胎儿畸形 / 042

情绪胎教:

从心理上接受妊娠 / 043

音乐胎教:

欣赏自然之乐《春野》 / 043

运动胎教:

适合孕1月的运动 / 044

胎教日记:

给宝宝留一份礼物 / 045

给宝宝一个温暖的家 ——第4周胎教方案

环境胎教:

居家防止电磁辐射 / 046

营养胎教:

适量补碘, 促进胎儿智力发育 / 046

情绪胎教:

把喜讯告诉丈夫 / 047

音乐胎教:

聆听大自然的天籁之音 / 047

运动胎教:

孕早期运动的注意事项 / 048

行为胎教:

父母行为影响宝宝一生 / 048

第三篇

怀孕2个月, 开始设计宝宝的模样

孕期追踪——胎儿与准妈妈

胎儿的发育状况 / 050

胎儿的五感发育 / 050

准妈妈的身体变化 / 051

可能会出现的情绪变化 / 051

胎教之前——安胎养胎很重要

开始有了早孕反应 / 052

孕后不要急于辞职 / 052

电脑族准妈妈,

巧选一套防辐射服 / 053

避免上网, 以减少隐患 / 054

安全孕育,

孕初叫停出差或旅游 / 055

孕早期, 细心呵护你的乳房 / 055

不可忽视第一次产检 / 056

教你正确推算预产期 / 056

妊娠剧吐的有效预防措施 / 057



小生命开始频发短信息 ——第5周胎教方案

环境胎教:

莫让宠物伤到胎儿 / 058

营养胎教:

不可因早孕反应而禁食 / 059

情绪胎教:

孕初期避免情绪过度紧张 / 060

音乐胎教:

听自然之音《晨光》 / 060

运动胎教:

多做体操有益母子健康 / 061

原始心脏开始快速搏动 ——第6周胎教方案

环境胎教:

居室内不要摆放太多花草 / 062

营养胎教:

孕吐时补充营养的小妙招 / 063

情绪胎教:

心理压力越大, 害喜越明显 / 064

音乐胎教:

欣赏《春江花月夜》 / 064

运动胎教:

这些准妈妈最好不要运动 / 065

联想胎教:

脑“呼吸操”

使胎儿发育得更完善 / 065

像一颗小小的蚕豆 ——第7周胎教方案

环境胎教:

尽早调离这些工作岗位 / 066

营养胎教: 准妈妈吃酸有讲究 / 067

情绪胎教:

自我调节情绪的方法 / 068

音乐胎教:

教你怎样享受音乐浴 / 068

运动胎教:

孕期体操——踝关节与足尖运动 / 069

联想胎教:

想象一下未来宝宝的样子 / 069

内脏器官初具规模 ——第8周胎教方案

环境胎教:

消除噪声, 不让胎儿受惊 / 070

营养胎教:

缓解孕吐的中医食疗 / 070

情绪胎教:

准爸爸多安抚紧张的妻子 / 071

音乐胎教:

名曲欣赏《糖果仙子》 / 071

联想胎教:

避免产生不好的联想 / 072

行为胎教:

保持合理的睡眠和休息 / 072

第四篇

怀孕3个月，好心情是最好的胎教

孕期追踪——胎儿与准妈妈

胎儿的发育状况 / 074

通过动作促进发育 / 074

准妈妈的身体变化 / 075

可能会出现的情绪变化 / 075

胎教之前——安胎养胎很重要

准妈妈最好不要戴首饰 / 076

孕早期的化妆与美容 / 076

孕早期不要染发烫发 / 077

花露水，最好少用或不用 / 078

孕3月出行细节提示 / 078

妊娠初期要预防感冒 / 079

有流产信号要卧床休息 / 080

缓解尿频的有效措施 / 080

一个真正意义的胎儿

——第9周胎教方案

环境胎教：

巧妙布置可减少居室噪声 / 081

营养胎教：

防流产宜多吃绿叶蔬菜 / 082

情绪胎教：

让准妈妈心情更好的呼吸法 / 083

音乐胎教：

名曲欣赏《田园》 / 083

运动胎教：

适当做家务也是一种运动 / 084

抚摩胎教：

开始用双手向胎儿传递爱 / 085

进入脑迅速增长期

——第10周胎教方案

环境胎教：

莫在空调环境里呆太久 / 086

营养胎教：

准妈妈口味变“淡”些 / 087

情绪胎教：

会心一笑，看看小笑话 / 088

音乐胎教：

为胎儿哼一支优美的小曲 / 089

运动胎教：

孕期体操——床上运动 / 089

美育胎教：

用心感受大自然的美 / 090



游弋在欢乐的海洋 ——第11周胎教方案

营养胎教:

保胎安胎的饮食禁忌 / 091

情绪胎教:

恩爱的夫妻关系有助于胎教 / 092

音乐胎教:

名曲欣赏《摇篮曲》 / 092

语言胎教:

给胎儿讲故事的要领 / 093

运动胎教:

舒缓的瑜伽可安胎 / 093

可以辨别男女了 ——第12周胎教方案

环境胎教:

勿让二手烟伤害胎儿 / 094

营养胎教:

多吃这些水果,对母子有利 / 095

情绪胎教:

多微笑吧,宝宝能感受到 / 096

音乐胎教:

走出音乐胎教的3大误区 / 097

语言胎教:

与胎儿“拉家常” / 097

行为胎教:

准妈妈仪态需留意 / 098

第五篇

怀孕4个月,扮靓自己美容胎儿

孕期追踪——胎儿的发育状况

胎儿与准妈妈 / 100

胎儿感知能力的发育 / 100

准妈妈的身体变化 / 101

可能会出现的情绪变化 / 101

胎教之前——安胎养胎很重要

准妈妈体重并非越重越好 / 102

准妈妈睡席梦思床隐患多 / 103

左侧卧位,孕期最佳睡姿 / 104

提前做准备,预防妊娠纹 / 105

孕中期性生活,学问多多 / 105

正确应对孕期头痛 / 106

准妈妈头晕眼花的处理方法 / 106

孕期牙龈出血的预防措施 / 107

牙龈出血的原因 / 107

预防牙龈出血的小技巧 / 107

胎盘发育完成

——第13周胎教方案

环境胎教:

营造良好的工作氛围 / 108

营养胎教:

补钙可让胎儿更健康 / 109

情绪胎教:

准妈妈好好享受孕体美 / 110

音乐胎教:

欣赏名曲《渔舟唱晚》 / 110

语言胎教:

给胎儿讲故事《拔萝卜》 / 111

呼唤胎教:

尽早给胎儿起个中性乳名 / 112

运动胎教:

妈妈游泳未来宝宝更灵活 / 112

会皱眉做鬼脸——第14周胎教方案

环境胎教:

重新布置一下你的卧室 / 113

营养胎教:

多吃鱼, 胎儿更聪明 / 114

情绪胎教:

会心一笑, 看看小笑话 / 115

音乐胎教:

欣赏《小星星变奏曲》 / 116

运动胎教:

准妈妈游泳, 注意事项多 / 116

语言胎教: 给胎儿讲故事

《爱吹牛的小花狗》 / 117

艺术胎教: 和胎儿一起看画展 / 118

胎儿会打嗝了

——第15周胎教方案

营养胎教:

既健康又不发胖的饮食方案 / 119

情绪胎教: 打扮出来的好心情 / 120

音乐胎教: 带胎儿听场音乐会 / 121

语言胎教:

准爸爸和胎儿说说话 / 122

艺术胎教:

妈妈爱编织, 将来宝宝更灵活 / 123

智慧胎教:

妈妈爱思考, 宝宝脑子好 / 123

胎儿越来越强壮

——第16周胎教方案

环境胎教:

家中不要使用芳香剂 / 124

营养胎教:

补充DHA, 让胎儿更聪明 / 124

情绪胎教:

不可对胎教期望过高 / 125

音乐胎教:

欣赏《动物园狂想曲》 / 125



语言胎教:

给胎儿讲故事《小熊过桥》 / 176

运动胎教:

职场妈妈的“孕”动法则 / 177

智慧胎教:

这样动脑对胎儿有益 / 178

行为胎教: 准妈妈注重个人修养 / 178



第六篇

怀孕5个月，感受胎动的奇妙体验

孕期追踪——胎儿与准妈妈

胎儿的发育状况 / 130

通过胎动促进自身发育 / 130

准妈妈的身体变化 / 131

可能出现的情绪变化 / 131

胎教之前——安胎养胎很重要

日常注意保护腹部 / 132

孕期保养头发有妙招 / 133

坚持测量子宫高度 / 134

对胎儿进行胎动监护 / 135

准妈妈手脚冰凉如何调理 / 136

准妈妈如何安稳过“夏” / 137

活跃地感受着这个世界 ——第17周胎教方案

环境胎教:

和胎儿一起享受森林浴 / 138

营养胎教:

补铁，可预防妈妈贫血 / 139

情绪胎教: 将心中不快说出来 / 140

音乐胎教: 名曲欣赏

《e小调第九交响曲》 / 140

语言胎教:

念童谣《一只小蜜蜂》 / 141

运动胎教: “带”着胎儿去旅游 / 141

抚摩胎教：教你怎样进行抚摩 / 142

情趣胎教：

自制宝宝礼物“小肚兜” / 142

智慧胎教：

妈妈宝宝一起来猜谜语 / 143

小胸脯一起一伏

——第18周胎教方案

营养胎教：

多吃坚果，未来宝宝更聪明 / 144

情绪胎教：

会心一笑，看看小笑话 / 145

音乐胎教：

让胎儿感受莫扎特的《春泉》 / 146

美育胎教：

多看漂亮的婴儿图片 / 146

抚摩胎教：善用触压拍打法 / 147

智慧胎教：

要学会宁静愉悦地生活 / 147

情趣胎教：

试一试家庭插花 / 148

胎儿听见声音了——第19周胎教方案

营养胎教：

补充奶粉，可促进胎儿脑发育 / 149

情绪胎教：

控制压力让胎儿更好地成长 / 150

音乐胎教：欣赏《爱之梦》 / 150

语言胎教：给胎儿讲故事

《聪明的阿凡提》 / 151

抚摩胎教：

准爸爸要积极参与抚摩 / 152

联想胎教：

准妈妈适当做些“白日梦” / 152

情趣胎教：妈妈动手做十字绣 / 153

和胎儿一起欣赏音乐

——第20周胎教方案

营养胎教：

妈妈吃火锅，宝宝不喜欢 / 154

情绪胎教：

会心一笑，看看小笑话 / 155

音乐胎教：

欣赏名曲《牧童短笛》 / 156

语言胎教：

朗读诗歌《我的信仰》 / 156

运动胎教：

缓解身体疼痛的孕妇操 / 157

联想胎教：

通过冥想给胎儿画张像 / 158





第七篇

怀孕6个月，听觉刺激正当时

孕期追踪——胎儿与准妈妈

胎儿的发育状况 / 160

准妈妈的身体变化 / 161

可能会出现的情绪变化 / 161

胎教之前——安胎养胎很重要

控制体重增加过快 / 162

孕期应注意劳逸结合 / 163

避开不利于胎儿健康的情况 / 164

孕期护理指甲有高招 / 165

妊娠腰背痛的处理措施 / 165

妊娠糖尿病的护理与调养 / 166

双胎妊娠的注意事项 / 167

伴着胎动做游戏——第21周胎教方案

环境胎教：

尽量降低身边的污染物 / 168

营养胎教：

准妈妈饮用果蔬汁需注意 / 169

情绪胎教：

几招轻松应对孕期抑郁 / 170

音乐胎教：

名曲欣赏《蓝色多瑙河》 / 171

语言胎教：

读诗歌《你是人间的四月天》 / 171

运动胎教：

准爸爸与胎儿的“踢肚”游戏 / 172

美育胎教：

孕期如何进行皮肤护理 / 173

艺术胎教：怎样欣赏一幅名画 / 174

运动胎教：

带着胎儿做骨盆体操 / 174

能听见妈妈的呼唤了

——第22周胎教方案

营养胎教：

充分摄取胆碱和牛磺酸 / 175

情绪胎教：

激发潜藏心中的母爱 / 176

音乐胎教：欣赏《小燕子》 / 176

语言胎教：阅读美文《春》 / 177

抚摩胎教：

推着胎儿在宫内散步 / 178

联想胎教:

猜猜未来宝宝是男是女 / 179

艺术胎教:

练习毛笔字陶冶情操 / 179

智慧胎教:

妈妈宝宝一起来猜谜语 / 180

皱巴巴的小老头

——第23周胎教方案

环境胎教:

准妈妈应禁入歌舞厅 / 181

营养胎教:

瘦弱妈妈怎样补充营养 / 182

情绪胎教:

不要让衣服颜色影响你的心情 / 183

音乐胎教:

准爸爸为胎儿唱支歌 / 184

语言胎教:

对胎儿说出你的期望 / 184

游戏胎教:

准爸爸与胎儿玩“藏猫猫” / 185

情趣胎教:

妈妈动手折只小船儿 / 185

妈妈好学宝宝更聪明

——第24周胎教方案

环境胎教: 不要在厨房内久待 / 186

营养胎教:

准妈妈这样吃鱼更有营养 / 186

情绪胎教:

会心一笑, 看看小笑话 / 187

音乐胎教:

欣赏《四小天鹅舞曲》 / 188

语言胎教: 读古诗《忆江南》 / 188

艺术胎教:

名画欣赏《折荷图》 / 189

联想胎教: 边数胎动边想象 / 189

情趣胎教:

妈妈动手做一个相框 / 190





第八篇

怀孕7个月，随时随地进行语言刺激

孕期追踪——胎儿与准妈妈

- 胎儿的发育状况 / 192
- 味觉发育完成 / 192
- 原始感情开始萌芽 / 193
- 准妈妈的身体变化 / 193
- 可能会出现的情绪变化 / 193

胎教之前——安胎养胎很重要

- 大腹便便，行动避免意外摔倒 / 194
- 初乳溢出，巧选舒适的文胸 / 195
- 职场妈妈，工作要量力而行 / 196
- 孕期多汗的应对措施 / 197
- 时刻保护自己，预防早产 / 198
- 严重水肿妈妈，一定要警惕 / 199
- 妊娠高血压的保健措施 / 200

进入大脑高峰期——第25周胎教方案

- 营养胎教：
- 巧饮食，缓解孕期水肿 / 201
- 情绪胎教：
- 拍个大肚照，享受幸福感 / 202
- 音乐胎教：名曲欣赏《云雀》 / 203

语言胎教：

- 读诗歌《请回答我，七月》 / 203
- 艺术胎教：
- 欣赏名画《西斯廷圣母》 / 204
- 智慧胎教：
- 准妈妈培养审美情趣 / 204

睁开眼睛看世界 ——第26周胎教方案

- 营养胎教：
- 狼吞虎咽不利于母子健康 / 205
- 情绪胎教：避免沉迷备物心理 / 205
- 音乐胎教：
- 名曲欣赏《彼得与狼》 / 206
- 语言胎教：
- 利用彩色卡片学习语言和文字 / 206
- 情趣胎教：妈妈动手折一只小猫咪 / 207
- 运动胎教：
- 动动手指赶走脸部浮肿 / 208
- 光照胎教：让胎儿接受光刺激 / 209
- 智慧胎教：
- 妈妈宝宝一起来猜谜语 / 210

和妈妈一起做个好梦 ——第27周胎教方案

营养胎教:

做个不挑食的准妈妈 / 211

情绪胎教:

会心一笑,看看小笑话 / 212

音乐胎教:

欣赏《杜鹃圆舞曲》 / 213

语言胎教:

对胎儿进行英语启蒙 / 213

运动胎教:腹式呼吸轻松做 / 214

光照胎教:

阳光“进补”,准妈妈少不了 / 214

对宝宝进行家庭监护 ——第28周胎教方案

营养胎教:

这些饮料,胎儿不喜欢 / 215

情绪胎教:妈妈情绪差,宝宝胎动多 / 216

音乐胎教:欣赏名曲

《B小调第一钢琴协奏曲》 / 216

语言胎教:

妈妈讲故事《最大的财富》 / 217

智慧胎教:

准妈妈多看有益启智的书籍 / 217

运动胎教:

两种姿势缓解孕期腰酸背疼 / 218

第九篇

怀孕8个月,给胎儿以美的熏陶

孕期追踪——胎儿与准妈妈

胎儿的发育状况 / 220

能分辨声音高低了 / 220

动作更加有力了 / 220

感觉功能逐步完善 / 221

准妈妈的身体变化 / 221

可能会出现的情绪变化 / 221

胎教之前——安胎养胎很重要

肚子更大,

走路尽量放稳、放慢 / 222

从现在起,

每月做2次产前检查 / 223

孕晚期,避免长时间坐车 / 223

了解胎位——胎儿的姿势很重要 / 224