



刘 婷◎编著

完美胎教全解



为胎宝宝成长量身打造的 
同步“教科书”和“练习册” 

为准父母送上的胎教大礼

完美胎教方法一网打尽



 中国纺织出版社

- ★从点滴入手，专家教你做胎教
- ★科学、直观、操作性强



WANMEI
TAIJIAO
QUANJIE

完美 胎教 全解

刘 婷◎编著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

人类的教育源于生命的初始,胎教的意义远远大于胎教本身。准妈妈的说话、走路、工作、起居、运动、娱乐甚至看书、写字都与胎教相关。胎教更像是一种陪伴,陪伴准妈妈走过十月怀胎的幸福、艰辛之路,陪伴胎宝宝从无到有,从“小”到“大”。本书正是集胎教内容之精华,聚胎教知识于实操,给准父母以最轻松、直接、简洁的胎教素材,让准妈妈开心做胎教,快乐过孕期。当然,胎教不能把准爸爸拒之门外,在书中,准爸爸也可以找到自己的胎教“角色”。

图书在版编目(CIP)数据

完美胎教全解/刘婷编著.--北京:中国纺织出版社,2013.11

(亲·乐悦读系列)

ISBN 978-7-5064-9243-0

I. ①完… II. ①刘… III. ①胎教—图解 IV.

①G61-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第156450号

策划编辑:樊雅莉

责任编辑:杜磊 马丽平

责任印制:何艳

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码:100124

邮购电话:010-67004461

传真:010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年11月第1版第1次印刷

开本:635×965 1/12 印张:30

字数:271千字 定价:36.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

目录

Contents



胎教，也要认认真真来备课

♥ 宝宝需要科学的胎教 24

究竟什么是胎教 24

胎教形式之直接胎教 25

胎教形式之间接胎教 25

直接胎教与间接胎教的区别 26

探究科学胎教的本质 26

了解科学胎教的基本内容 27

正确认识胎教 28

科学胎教的目的 29

♥ 胎教的作用不容忽视 30

脑部发育与胎教的联系 30

听觉发育与胎教的联系 31

视觉发育与胎教的联系 31

触觉发育与胎教的联系 32

潜在记忆与胎教的联系 32

胎教有益于宝宝的心理健康 32

胎教有助于提高宝宝将来的智商 33

胎教可以影响宝宝的性格 33

胎教可以影响宝宝的心理 34

胎教有利于完善宝宝的人格 34

接受过胎教的宝宝大不同 35

♥ 胎教实施备忘录 36

“教育”从“胎儿期”开始 36

胎宝宝与你心有灵犀 37

实施胎教的先决条件 37

准妈妈：胎宝宝的第一任教师 38

准爸爸，做好助教很关键 38

胎教，全家总动员 39

营造良好的宫内外环境	39	胎教无用论	45
刺激听觉的方法：听音乐	40	胎教一用就灵	46
刺激听觉的方法：深情地呼唤	40	为了胎教而胎教	47
刺激触觉的方法：轻柔地抚摸	41	音乐声越大越好	47
刺激视觉的方法：适度的光照	41	所有名曲都适合胎教	48
为了宝宝，行动起来吧	42	胎教就是听音乐	48
不科学的胎教，会伤害胎儿	42	♥ 好心情孕育好“种子”	49
♥ 掌握胎教的基本原则	43	受孕心理，影响胎儿	49
尊重科学	43	孕前，调整好心绪	50
因人而异	43	喜迎妊娠	50
自觉进行	44	情绪波动少，宝宝多健康	51
抓准时机	44	营造融洽的夫妻感情	51
♥ 远离胎教的误区	45		
无限放大胎教的作用	45		





孕1月，迎接幸“孕”之星

孕1月孕情跟踪 54

- 胎宝宝还是一粒“小豆芽” 54
- 不知“孕情”的准妈妈 55
- 准妈妈开心就好 55

孕1月，准妈妈日常保健细则 56

- 自测早孕 56
- 到医院去确诊正常妊娠 56
- 产前检查，为母子保驾护航 57
- 产前检查的频率 57
- 产检时主要的检查项目 58
- 产前检查的化验项目 58
- 稚嫩的胚芽，要避免被X射线照射 59
- 外阴清洁，预防感染 59
- 需要慎用的药物 60
- 暂别可爱的小宠物 61
- 向烟、酒、咖啡说不 61

孕1周最佳胎教方案解析 62

- 胎教，从舒适的居室开始 62
- 准妈妈的饮食，成就胎宝宝的健康 63
- 要好“孕”，请先调心 63
- 小故事：《森林里的小伙伴》 64
- 读唐诗《望庐山瀑布》 65
- 朗朗上口的《二十四节气》七言诗 65
- 孕1月营养套餐特别推荐 66
- 准妈妈营养食谱精选 66

孕2周最佳胎教方案解析 68

- 让家庭氛围更和谐 68
- 纠正不良的饮食习惯 69
- 远离空气污浊的场所 70
- 受孕瞬间的情绪胎教 70
- 常见的音乐胎教方法 70
- 选择适合自己的运动方式 71

准妈妈爱思考，宝宝智力好..... 72

准妈妈这样动脑最有效 72

孕3周最佳胎教方案解析 73

胎教日记，送给宝宝的小礼物..... 73

《弟子规》，让宝宝从“小”懂礼貌
..... 74

欣喜地接受妊娠..... 76

远离电磁辐射，准妈妈躲躲躲..... 76

盘点适合孕1月的运动 77

欣赏自然之乐《春野》 77

孕4周最佳胎教方案解析..... 78

越早补碘，胎宝宝智力越好..... 78

孕早期，补充叶酸很重要 78

感受大自然的动听之音 79

刚刚怀孕，运动要小心 79

胎教故事：《草船借箭》 80

把“好孕”喜讯告诉丈夫 81

母亲的行为会影响宝宝一生..... 81

准爸爸，胜任助教一职..... 82

及时进入胎教角色 82

孕1月，准爸爸备忘录 83





孕2月，幸“孕”路上也有艰辛

孕2月孕情跟踪 86

频发生命迅速的胎宝宝 86

出现晨吐的准妈妈 86

准妈妈的心绪难平静 87

孕2月，准妈妈日常保健细则 88

妊娠剧吐怎么办 88

阴道检查很重要 89

重视异常反应 89

学会推算预产期 90

确定正常妊娠很重要 92

警惕宫外孕的情况 92

葡萄胎形成的原因 93

关注孕早期乳房的变化 93

孕5周最佳胎教方案解析 94

孕2月胎教重点早知道 94

早孕反应来了，也要吃东西 95

倾听自然之音《晨光》 95

避免情绪过度紧张 96

多做体操有益母子健康 96

孕2月营套餐特别推荐 97

准妈妈营养食谱精选 97

孕6周最佳胎教方案解析 99

孕吐时，补充营养的小妙招 99

心理压力越大早孕反应越明显 100

花花草草，应对污染 100

不宜长期放在室内的花卉 100

名曲欣赏《春江花月夜》 101

这些准妈妈最好不要运动 102

做一做脑“呼吸操” 102

孕7周最佳胎教方案解析 103

准妈妈吃酸有取舍 103

不适宜准妈妈的工作岗位 104

自我调节情绪的方法 104

爱上你的音乐浴 105

想象一下未来宝宝的样子	105	保持合理的睡眠和休息	108
孕8周最佳胎教方案解析	106	孕期体操——踝关节与足尖运动	108
名曲欣赏《糖果仙子》	106	准爸爸，胜任助教一职	109
离噪音远一点，再远一点	107	了解准妈妈的心理	109
缓解孕吐的食疗方	107	减少准妈妈的不适	110
避免产生不好的联想	107	孕2月，准爸爸备忘录	111



孕3月，“小种子”变成了真正的胎宝宝

3月孕情跟踪	114	准妈妈预防病毒性感冒很重要	119
胎宝宝的小尾巴不见了	114	轻微头痛的缓解办法	120
小心翼翼的准妈妈	115	孕期乳头疼痛，别紧张	121
喜悦与紧张并存的准妈妈	115	控制体重小窍门	121
孕3月，准妈妈日常保健细则	116	不必惊慌的阴道出血	122
第1次产检要空腹	116	令人担忧的阴道出血	122
不可或缺的早孕检查	117	应对尿频的方法	123
准妈妈的妆容会更美	118	做家务活要小心	124
放弃染发、烫发的想法	118	应对早孕反应小锦囊	125

孕9周最佳胎教方案解析 126

孕3月胎教重点早知道 126

孕早期要多吃蔬菜 127

让准妈妈心情更好的呼吸法 128

用双手向胎宝宝传递爱 128

名曲欣赏《田园》 129

给胎宝宝起个乳名 129

孕3月营养套餐特别推荐 130

准妈妈营养食谱精选 130

孕10周最佳胎教方案解析 132

莫在空调环境里待太久 132

准妈妈口味要“淡”些 133

为胎宝宝哼支小曲 134

孕期体操——床上运动 134

用心感受大自然的美 135

读一读《木偶奇遇记》 136

孕11周最佳胎教方案解析 137

名曲欣赏《摇篮曲》 137

美文欣赏《春》 138

保胎安胎的饮食禁忌 139

恩爱的夫妻关系有助于胎教 139

准妈妈绘声绘色讲故事 140

舒缓的瑜伽可安胎 140

孕12周最佳胎教方案解析 141

多吃水果，有益健康 141

准妈妈要成为微笑天使 142

与胎宝宝“拉家常” 143

准妈妈念童谣：《七字歌》 143

准妈妈仪态需留意 144

胎宝宝也喜欢《小马过河》 145

准妈妈，胜任助教一职 146

好好关心准妈妈 146

孕3月，准爸爸备忘录 147





孕4月，有模有样的胎宝宝

♥ 4月孕情跟踪 150

胎宝宝有了更安全的暖巢 150

小腹微凸的准妈妈 150

准妈妈慢慢进入状态 151

♥ 孕4月，准妈妈日常保健细则 152

避免“烧心”的办法 152

孕4月产检提示 153

孕中期疾病、用药早提示 153

准妈妈饮水有讲究 154

腿部抽筋早预防 155

爱美准妈妈，预防妊娠纹 155

温暖舒适过冬季 156

清凉舒爽过夏季 156

分泌物，孕期健康的晴雨表 157

选择舒适安全的鞋 157

内衣，穿出健康来 158

孕中期性生活，学问多多 159

准妈妈应对牙龈出血 159

准妈妈出行安全宝典 160

左侧卧位，孕期最佳睡姿 161

♥ 孕13周最佳胎教方案解析 162

孕4月胎教重点早知道 162

在轻松和快乐中工作 163

准妈妈好好享受孕体美 164

倾听《渔舟唱晚》 164

补钙，让胎宝宝更健康 165

孕4月营养套餐特别推荐 166

准妈妈营养食谱精选 166

♥ 孕14周最佳胎教方案解析 168

让你的卧室漂亮起来 168

适当运动，胎宝宝更健康 169

准妈妈游泳，注意事项多 169

适当吃鱼，胎宝宝更聪明	170	补充DHA，让胎宝宝更聪明	177
欣赏《小星星变奏曲》	170	掌握职场“孕动”法则	178
胎宝宝和画展有个“约会”	171	和胎宝宝一起动动脑	179
胎教故事《拔萝卜》	172	准妈妈重修养，胎宝宝看得到	179
孕15周最佳胎教方案解析	173	准妈妈游泳，宝宝更灵活	180
要健康，也要美味	173	带胎宝宝进入“动物乐园”	180
打扮出好心情	174	准爸爸，胜任助教一职	181
与胎宝宝共赴音乐盛宴	175	准爸爸联线胎宝宝	181
准妈妈，爱编织	176	让准妈妈开心	182
准妈妈要勇于探索	176	当好准妈妈的营养师	182
孕16周最佳胎教方案解析	177	孕4月，准爸爸备忘录	183
胎宝宝不喜欢芳香的东西	177		



孕5月，胎宝宝动起来

5月孕情跟踪	186	孕5月，准妈妈日常保健细则	188
出现胎动的胎宝宝	186	预防膀胱感染	188
准妈妈的腹部在变大	187	做好脚部护理	189
准妈妈天天都快乐	187	孕期，乳房护理细则	189

外出旅行宝典	190
避免不自然的震动	190
准妈妈耳鸣怎么办	191
关注胎儿宫内发育迟缓	191
重视每4周一次的产检	192
准妈妈熟睡小技巧	192
孕中期洗澡注意事项	193
全面调理，肤色好	194
注意头发的护理	194
应对妊娠期皮肤病	196
给自己换身漂亮的裙装	196
 孕17周最佳胎教方案解析	197
孕5月胎教重点早知道	197
到树林里走一走	198
学会倾诉，才能更轻松	198
补铁，可预防准妈妈贫血	199
胎教故事《小猪与小鱼》	200
孕5月营养套餐特别推荐	201
准妈妈营养食谱精选	201
 孕18周最佳胎教方案解析	203
坚果有益母子健康	203
多看漂亮的婴儿图片	204
感受莫扎特的《春泉》	204

善用触摸法	205
生活宁静又愉悦	205
插花，带来好心情	206
给黑白图画上颜色	207
 孕19周最佳胎教方案解析	208
孕妇的奶粉很重要	208
准妈妈要减压	209
聆听《爱之梦》	209
小故事《聪明的阿凡提》	210
固定打招呼形式	211
感受美丽的《四季》	211
 孕20周最佳胎教方案解析	212
给胎宝宝画张像	212
美味火锅，要舍弃	213
胎教名曲《牧童短笛》	213
准妈妈的“白日梦”	214
诗歌《我的信仰》	214
缓解身体疼痛的孕妇操	215
 准爸爸，胜任助教一职	216
准爸爸要积极参与抚摸胎教	216
协助准妈妈做好胎教	216
孕5月，准爸爸备忘录	217



孕6月，听懂准妈妈的心声

♥ 6月孕情跟踪 220

更加结实的胎宝宝 220

准妈妈的体重增长很快 221

准妈妈需要更多关爱 221

♥ 孕6月，准妈妈日常保健细则 222

孕6月，关注血压很重要 222

更多“孕味”，更多美丽 222

关注准妈妈腹部的大小 224

赶走皮肤瘙痒 225

异常情况，及时就医 226

小腿抽筋的应对方法 227

秋季按摩鼻部防感冒 227

如何预防阴道炎 228

减少身边的污染 228

♥ 孕21周最佳胎教方案解析 229

孕6月胎教重点早知道 229

蔬果汁，美滋滋 230

名曲欣赏《e小调第九交响曲》 231

汉字卡片：认识“好”字 231

孕6月营养套餐特别推荐 232

准妈妈营养食谱精选 232

♥ 孕22周最佳胎教方案解析 234

充分摄取胆碱和牛磺酸 234

名曲欣赏《蓝色多瑙河》 235

走进名画的境界 235

读诗歌《你是人间的四月天》 236

一起来做骨盆体操 237

唱着儿歌，学数字 237

♥ 孕23周最佳胎教方案解析 238

准妈妈不要留恋歌舞厅 238

穿出五彩心情 239

对胎宝宝说出你的期望 239

瘦弱准妈妈需要更多营养 240

准妈妈动手折小船 241

孕24周最佳胎教方案解析 242

名画欣赏《折荷图》 242

欣赏《四小天鹅舞曲》 243

读古诗《忆江南》 243

动动手，做相框 244

准妈妈这样吃鱼更有营养 245

玩一玩“踢肚”游戏 245

准爸爸，胜任助教一职 246

为胎宝宝唱支歌 246

帮妻子找回自信 246

孕6月，准爸爸备忘录 247



孕7月，好强壮的胎宝宝

7月孕情跟踪 250

灵活自如的胎宝宝 250

日益笨拙的准妈妈 251

乐享孕中期的好时光 251

孕7月，准妈妈日常保健细则 252

准妈妈防止摔倒 252

预防静脉曲张 253

缓解妊娠水肿 254

孕7月产检要点 255

双胞胎准妈妈需注意 256

预防“妊娠期高血压综合征” 257

科学预防早产 258

孕25周最佳胎教方案解析 259

孕7月胎教重点早知道 259

拍个“孕”味十足的孕期照 260

读诗歌《请回答我，七月》 261

名曲《云雀》，点亮好心情 261

孕7月营养套餐特别推荐 262

准妈妈营养食谱精选 262

孕26周最佳胎教方案解析 264

准妈妈不能狼吞虎咽 264

和胎宝宝玩“藏猫猫” 264

名曲欣赏《彼得与狼》 265

手指操，赶走脸部肿胀 265

给胎宝宝一抹“亮”色 266

孕27周最佳胎教方案解析 267

做个不挑食的准妈妈 267

欣赏《杜鹃圆舞曲》 268

对胎宝宝进行英语启蒙 269

欣赏名画《西斯廷圣母像》 269

腹式呼吸，让你“孕”轻松 270

阳光“进补”，准妈妈很需要 270

孕28周最佳胎教方案解析 271

这些饮料，胎宝宝不喜欢 271

准妈妈的情绪，也在影响胎宝宝 272

欣赏名曲《B小调第一钢琴协奏曲》 272

准妈妈讲故事《年轻人的财富》 273

准妈妈多看有益启智的书籍 273

准爸爸，胜任助教一职 274

做妻子的贴心人、守护神 274

细微之处，更有心 275

孕7月，准爸爸备忘录 275





孕8月，不甘寂寞的小宝贝

8月孕情跟踪	278	期待宝宝的大眼睛	289
胎宝宝的动作更有力	278	准妈妈不孤独，胎宝宝多快乐	289
大腹便便的准妈妈	279	《乌鸦喝水》唤起儿时的记忆	290
准妈妈充满期待	279	多吃山核桃，更补脑	290
孕8月，准妈妈日常保健细则	280	孕8月营养套餐特别推荐	291
每两周产检1次	280	准妈妈营养食谱精选	291
呼吸沉重的解决之道	281	孕30周最佳胎教方案解析	293
孕晚期性生活须知	281	和胎宝宝一起回忆往事	293
胎位不正的解决方案	282	折颗小星星，送给胎宝宝	294
预防胎宝宝宫内缺氧	284	读古诗《春晓》	295
适当家务，利顺产	285	教胎宝宝学“唱歌”	295
夜间失眠的自我调节	285	孕妇瑜伽缓解腰背压力	296
日常起居，需注意	286	孕31周最佳胎教方案解析	297
如何避免小便失禁	286	准妈妈日常防晒的饮食调理	297
为顺产，早准备	287	欣赏美文《瀑布与石头》	298
孕29周最佳胎教方案解析	288	用心将美传递给胎宝宝	299
孕8月胎教重点早知道	288	不要对家人指手画脚	300