

图说生活
畅销升级版

◎科学育儿始于胎教

◎好妈妈成就天才宝宝

天才宝宝

胎教法

为宝宝开拓美好未来从怀孕开始，
每时每刻，
把深深的母爱倾注给腹中的宝宝，
用充满爱的胎教，
赋予宝宝卓越的先天禀赋！

孙念怙 主编

北京协和医院妇产医师
著名妇产科专家
林巧稚医师亲传弟子



上海科学普及出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

天才宝宝胎教法 / 孙念怙主编. — 上海: 上海科学普及出版社, 2011.5

(图说生活: 畅销升级版)

ISBN 978-7-5427-4922-2

I. ①天… II. ①孙… III. ①胎教—基本知识 IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第056603号



天才宝宝胎教法

孙念怙 主编

责任编辑: 史炎均

统 筹: 徐丽萍 刘湘雯

出 版: 上海科学普及出版社

(上海市中山北路832号 200070) <http://www.pspsh.com>

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

发 行: 上海科学普及出版社

开 本: 787 × 1092 1/16

印 张: 12

字 数: 197千字

标准书号: ISBN 978-7-5427-4922-2

版 次: 2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷

定 价: 19.90元

©如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

目录 Contents



受孕胎教:

宝宝胎教从受孕开始 / 10

■ 掌握必备的胎教知识 / 10

- ★ 胎教：一所胎儿的大学 / 10
- ★ 准妈妈做好胎教的主角 / 11
- ★ 准爸爸也要参与胎教 / 12
- ★ 科学地进行胎教 / 14
- ★ 13种胎教方法促进宝宝全面发育 / 15

■ 做好孕前养胎，加强营养补充 / 20

- ★ 土肥苗才壮——成功胎教还要立足于胎养 / 20
- ★ 准妈妈孕前养胎从饮食营养开始 / 21

★ 准妈妈孕前叶酸的补充 / 22

★ 准妈妈孕前贫血的营养调治 / 22

■ 建立健康的生活方式 / 24

- ★ 准父母改变吸烟的习惯 / 24
- ★ 准父母改变嗜酒的习惯 / 24
- ★ 准父母改变泡澡的习惯 / 25
- ★ 准父母生活要有规律 / 25
- ★ 准父母孕前慎用药 / 26
- ★ 加强锻炼有利于养胎优孕 / 28
- ★ 不要养宠物 / 28
- ★ 孕前6个月的养胎计划 / 29





孕1月:

早一天胎教，早一天受益 / 32

孕1月的宝宝和妈妈 / 32

- ★ 胎宝宝像个小海马 / 32
- ★ 准妈妈基础体温上升了，有点紧张呢 / 33



制定一份胎教计划，开始记胎教日记 / 34

- ★ 制定全面的胎教计划 / 34
- ★ 胎教日记要突出当月胎教的重点 / 34
- ★ 胎教前进行呼吸法：调整心境，提高胎教效果 / 35
- ★ 胎教前情绪调节：消除早孕的担忧心理 / 36
- ★ 饮食胎教：孕早期，准妈妈膳食要平衡 / 37
- ★ 1月胎教日记重点：计算好预产期 / 38
- ★ 本月胎教小课堂：怎样开展情绪胎教 / 38

尽早确定妊娠 / 40

- ★ 怎样尽快知道自己怀孕了 / 40
- ★ 尽早安排好产前检查 / 41



孕2月:

良好的胎教促进胚胎发育 / 42

孕2月的宝宝和妈妈 / 42

- ★ 胎宝宝主要脏器开始形成 / 42
- ★ 准妈妈开始呕吐了，感到有些不安 / 43

冥想胎教缓解早孕不安情绪 / 44

- ★ 营养胎教：帮助2个月胎宝宝健康度过器官发育的起步阶段 / 44
- ★ 冥想胎教：保持良好的心理状态，是对胎宝宝早期最好的胎教 / 46
- ★ 呼唤胎教：刺激2个月胎宝宝最初的大脑发育 / 47
- ★ 音乐胎教：调节准妈妈早孕的紧张情绪 / 47
- ★ 饮食胎教：孕早期及时补充叶酸 / 48
- ★ 准爸爸给宝宝起个名字吧 / 49
- ★ 准妈妈烦躁时，准爸爸要帮她平静下来 / 49
- ★ 准爸爸制造氛围积极参与 / 49
- ★ 2月胎教日记重点：准妈妈在音乐胎教中找到最美妙的触动 / 50
- ★ 本月胎教小课堂：怎样开展呼唤胎教 / 51

改变不良生活习惯缓解早孕现象 / 52

- ★ 准妈妈改变喝咖啡、茶的习惯 / 52
- ★ 准妈妈改变长时间上网、化妆的习惯 / 52
- ★ 应对呕吐食疗法效果最好 / 54
- ★ 孕早期不适有办法 / 54





孕3月:

根据胎宝宝的发育开展营养胎教 / 56

孕3月的宝宝和妈妈 / 56

- ★ 胎宝宝全身器官大致出现 / 56
- ★ 准妈妈的肚子还没有动静, 有点烦躁 / 57

饮食营养胎教保证胎宝宝全面发育 / 58

- ★ 营养胎教: 均衡的营养确保胎宝宝早期脑发育 / 58
- ★ 抚摸胎教: 训练3个月胎宝宝初始的触觉发育 / 60
- ★ 对话胎教: 促进3个月胎宝宝的早期身心发育从沟通开始 / 60
- ★ 饮食胎教: 日常饮食必吃的食物有利于胎宝宝发育 / 61
- ★ 继续音乐胎教: 培养准妈妈孕早期镇静平和的情绪 / 63

- ★ 准爸爸要激发准妈妈对宝宝的爱 / 64

- ★ 准妈妈忧郁时, 准爸爸要让她愉快起来 / 65



- ★ 3月胎教日记重点: 不要忘记第一次孕期健康检查 / 65

- ★ 本月胎教小课堂: 怎样开展营养胎教和抚摸(按摩、触压)胎教 / 66

完美营养给胎宝宝健康的保证 / 68

- ★ 准妈妈营养胎教食谱 / 68

- ★ 准妈妈不宜吃的食物 / 70



- ★ 不要盲目保胎 / 72

- ★ 孕早期的性生活 / 73



孕4月:

开展语言胎教的最佳时期 / 74

孕4月的宝宝和妈妈 / 74

- ★ 胎宝宝的心音能测到了 / 74
- ★ 准妈妈的肚子微微凸起, 有时还是会担心 / 75

给胎宝宝上第一堂语言课 / 76

- ★ 语言胎教: 建立胎宝宝对语言的最初记忆 / 76
- ★ 按摩胎教: 刺激胎宝宝的早期身体反应 / 76

- ★ 光照胎教: 适度刺激胎宝宝视觉的早期发育 / 77

- ★ 饮食胎教: 孕中期, 准妈妈膳食要补钙 / 78

- ★ 继续对话和抚摸胎教: 准爸爸积极参与更有效 / 78

- ★ 准妈妈情绪不佳时, 准爸爸要帮她调整 / 79

- ★ 4月胎教日记重点: 念读适宜的民谣和儿童诗 / 80

- ★ 本月胎教小课堂: 怎样开展语言胎教 / 81

孕中期准妈妈健康不可忽视 / 82

- ★ 开始孕中期健康检查 / 82

- ★ 家庭养胎监测——听胎心 / 82

- ★ 孕中期贫血要补锌 / 83

- ★ 适度锻炼有益于妊娠 / 83

- ★ 孕中期的特别护理 / 84

- ★ 重视妊娠期糖尿病筛查 / 88





孕5月:

帮助胎宝宝张开活动的翅膀 / 90

孕5月的宝宝和妈妈 / 90

- ★ 胎宝宝已经分出男女了 / 90
- ★ 准妈妈的腹部逐渐隆起, 感到有点害羞 / 91

和胎宝宝一起做游戏 / 93

- ★ 游戏胎教: 每天的互动可以帮助胎宝宝最初的运动发育 / 93
- ★ 运动胎教: 准妈妈徒手操帮助胎宝宝肢体活动 / 93
- ★ 加强音乐胎教: 给胎宝宝一个美好的情绪环境 / 95
- ★ 触压胎教: 注意胎宝宝孕中期的反应 / 95
- ★ 进一步语言胎教: 播放磁带或CD, 全面刺激胎宝宝的听力和大脑 / 96
- ★ 饮食胎教: 抓紧饮食补充铁、蛋白质和钙质 / 96
- ★ 准爸爸选好胎教音乐 / 99
- ★ 准爸爸要主动承担家务 / 100
- ★ 准妈妈淡漠时, 准爸爸要帮她积极起来 / 101

- ★ 5月胎教日记重点: 帮助胎宝宝做“体操” / 101

- ★ 本月胎教小课堂: 怎样开展运动胎教 / 102

进行两项特殊筛查 / 103

- ★ 家庭养胎监测——数胎动 / 103
- ★ 切记两项特殊筛查 / 103
- ★ 开始乳房护理 / 104
- ★ 孕中期常见不适有良策 / 105



孕6月:

像对待婴儿那样对待胎宝宝 / 108

孕6月的宝宝和妈妈 / 108

- ★ 胎宝宝能自由地活动了 / 108
- ★ 准妈妈的腹部越来越大, 情绪有时不稳定 / 109

坚持每天和胎宝宝互动 / 110

- ★ 深入展开音乐胎教: 胎宝宝“听”音乐, 促进早期神经细胞生长 / 110
- ★ 宝宝运动胎教: 帮助胎宝宝建立最初的条件反射 / 111
- ★ 妈妈运动胎教: 促进血液循环, 刺激胎宝宝适度运动 / 111
- ★ 饮食胎教: 注意补充维生素 / 112

- ★ 继续对话语言胎教: 促进胎宝宝情感进一步发育 / 113

- ★ 准妈妈羞怯时, 准爸爸要让她自豪起来 / 114

- ★ 6月胎教日记重点: 想象音乐的美妙意境 / 115

- ★ 本月胎教小课堂: 怎样开展音乐胎教和对话胎教 / 117

坚持家庭监测 / 119

- ★ 家庭养胎监测: 摸胎位 / 119
- ★ 家庭养胎监测: 量子宫高 / 119
- ★ 阴道出血有原因 / 119
- ★ 孕中期阴道炎要治疗 / 120



孕7月：

胎宝宝和准妈妈的甜蜜交流 / 122

■ 孕7月的宝宝和妈妈 / 122

- ★ 胎宝宝身体完成了基本构造 / 122
- ★ 准妈妈出现浮肿了，有点劳神 / 123

■ 促进胎宝宝思维能力的发展 / 124

- ★ 妈妈运动胎教：学习做孕妇操，促进胎宝宝大脑及肌肉发育 / 124
- ★ 加强对话胎教：刺激胎宝宝的记忆形成 / 126
- ★ 加强游戏胎教：训练胎宝宝触觉进一步发展 / 126
- ★ 加强语言胎教：促进胎宝宝思维能力的深入发育 / 127
- ★ 加强饮食胎教：准妈妈继续补充各种营养素 / 127
- ★ 准妈妈急切时，准爸爸要帮她缓和下来 / 130
- ★ 7月胎教日记重点：科学使用胎教传声器 / 130
- ★ 本月胎教小课堂：怎样开展游戏胎教 / 131

■ 不要忽视孕晚期健康检查 / 132

- ★ 进行孕晚期健康检查 / 132
- ★ 孕晚期常见不适有应对 / 132
- ★ 警惕妊娠高血压综合征 / 134



孕8月：

迎接胎教的尖峰时刻 / 136

■ 孕8月的宝宝和妈妈 / 136

- ★ 胎宝宝在迅速成长 / 136
- ★ 准妈妈腹部妊娠纹加深了，开始心存焦虑 / 137

■ 胎宝宝情绪发展进入关键期 / 138

- ★ 开展联想胎教：促进胎宝宝形成意识的萌动 / 138
- ★ 加强音乐胎教：刺激胎宝宝情绪的强化发育 / 138
- ★ 妈妈运动胎教：促进胎宝宝肢体的活动发展 / 139
- ★ 强化光照胎教：刺激胎宝宝视觉产生反应 / 140
- ★ 综合进行对话、语言及触压胎教：触动

胎宝宝心智的综合发育 / 141

- ★ 加强饮食胎教：继续补充维生素、蛋白质和矿物质 / 142
- ★ 准妈妈产生怀疑时，准爸爸要帮她坚定信念 / 143
- ★ 8月胎教日记重点：阅读适宜胎教的美文 / 143
- ★ 本月胎教小课堂：怎样开展联想胎教和光照胎教 / 148

■ 孕晚期准妈妈不能太肥胖 / 149

- ★ 准妈妈切忌肥胖 / 149
- ★ 准妈妈睡姿要正确 / 151
- ★ 胎位矫正要及时 / 151
- ★ 应对痔疮有高招 / 152



孕9月：

对胎宝宝实施全方位胎教 / 154

■ 孕9月的宝宝和妈妈 / 154

- ★ 胎宝宝基本发育成熟 / 154
- ★ 准妈妈身体负担越来越重，有点着急了 / 155

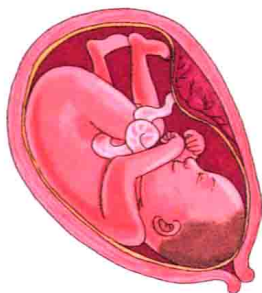
■ 全面开启胎宝宝的心智 / 156

- ★ 展开美育胎教：对胎宝宝进行最初的心智训练 / 156
- ★ 加强联想胎教：刺激胎宝宝意识的发展 / 157
- ★ 继续音乐胎教：促进胎宝宝情绪的进一步发展 / 157
- ★ 继续对话、语言、运动及光照胎教：促使胎宝宝孕晚期身心全面发育 / 158
- ★ 加强饮食胎教：多吃海产品 / 159
- ★ 准妈妈焦虑时，准爸爸要帮她安心下来 / 161
- ★ 9月胎教日记重点：欣赏美术作品 / 161

- ★ 本月胎教小课堂：怎样开展美育胎教 / 164
- ★ 正视分娩前的负面情绪 / 164

■ 产前制定好分娩计划 / 166

- ★ 为后期胎教创造良好的宫外环境 / 166
- ★ 高准妈妈需做胎心电子监测 / 167
- ★ 开始制定分娩计划 / 168
- ★ 发现静脉瘤不必手术 / 168
- ★ 浮肿加重需检查 / 169



孕10月：

用良好的心态给胎宝宝一个安谧的家 / 170

■ 孕10月的宝宝和妈妈 / 170

- ★ 胎宝宝红润丰满 / 170
- ★ 准妈妈大腹便便、身体笨重，情绪有些反复 / 171

■ 为胎宝宝上好最后一课 / 172

- ★ 开展情绪胎教：给胎宝宝带来美好情绪 / 172
- ★ 进行适度的语言胎教、音乐胎教、运动胎教：让胎宝宝进入良好的临产状态 / 173
- ★ 加强饮食胎教：保证营养，限制脂肪和糖的摄入 / 174
- ★ 调整好分娩心理 / 174
- ★ 准爸爸进行情绪胎教的角 色很重要 / 175
- ★ 准妈妈紧张时，准爸爸要让她放松 / 176

- ★ 10月胎教日记要点：全面总结胎养胎教 / 176
- ★ 本月胎教小课堂：总结准爸爸10个月的“间接胎教” / 177

■ 密切关注胎动，掌握必备分娩常识 / 179

- ★ 胎动是胎宝宝健康的晴雨表 / 179
- ★ 羊水早破尽快去医院 / 179
- ★ 孕晚期出血有可能是早产 / 180
- ★ 下腹部疼痛警惕胎盘早期剥离 / 181
- ★ 几种最常见的分娩法 / 181
- ★ 轻松分娩的精神练习 / 182
- ★ 如何运动助分娩 / 183
- ★ 轻松分娩的动作练习 / 183
- ★ 为即将临产的准妈妈布置好环境 / 185

附录 天才宝宝的“延伸教育” / 186

图说生活
畅销升级版

✧ 天才宝宝 ✧

胎教法

孙念怙 主编



上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

天才宝宝胎教法 / 孙念怙主编. — 上海: 上海科学普及出版社, 2011.5

(图说生活: 畅销升级版)

ISBN 978-7-5427-4922-2

I. ①天… II. ①孙… III. ①胎教—基本知识 IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第056603号



天才宝宝胎教法

孙念怙 主编

责任编辑: 史炎均

统 筹: 徐丽萍 刘湘雯

出 版: 上海科学普及出版社

(上海市中山北路832号 200070) <http://www.pspsh.com>

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

发 行: 上海科学普及出版社

开 本: 787 × 1092 1/16

印 张: 12

字 数: 197千字

标准书号: ISBN 978-7-5427-4922-2

版 次: 2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷

定 价: 19.90元

©如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

好妈妈成就天才宝宝

所有的爸爸妈妈都希望自己的宝宝是世界上最聪明的，但很多父母还不知道，宝宝的聪明与否在很大程度上取决于父母是否进行了科学的胎教与早教。正确的胎教可以强化宝宝的大脑功能，促进宝宝的智能发育，深度发掘宝宝潜在的能力，全面培养宝宝的综合素质。



正确认识胎教的本质

毋庸置疑，胎教是一门系统性的科学。胎教的理念就是强调孕妇的心理状态和情绪变化可以影响胎儿的发育，而母体的健康也会对胎儿的发育起到良好的作用。如何通过母体使胎儿获得更好的成长发育空间，就是“胎教”的实质。实践证明，胎教不仅对胎儿的生理发育有影响，对宝宝今后的智商、情商发育都有着密切的关系，胎教就是父母对宝宝最初的家教。



十月怀胎同步胎教指导

很多父母并不知道如何科学地进行胎教，因此我们编写了这本书，用最通俗易懂的语言来进行深入讲解，提供多种方法以便准爸爸准妈妈选择。本书以孕月为单位，详细记录怀孕每一个月胎儿和准妈妈的生理变化和注意事项，以及在本阶段最适合使用的胎教方法，使准妈妈能够在不同时期选择相应的胎教方式，让准妈妈们的不再为了“如何胎教”、“怎样胎教才有效果”这样的问题而困惑。



让一本专业、科学的胎教书籍为准妈妈带来真诚贴心的指导，与胎儿共同度过温馨、充满爱意的40周，相信本书将会为小家庭带来更多的幸福！

孙念佳

北京协和医院妇产医师
著名妇产科专家林巧稚医师亲传弟子

目录 Contents



受孕胎教：

宝宝胎教从受孕开始 / 10

■ 掌握必备的胎教知识 / 10

- ★ 胎教：一所胎儿的大学 / 10
- ★ 准妈妈做好胎教的主角 / 11
- ★ 准爸爸也要参与胎教 / 12
- ★ 科学地进行胎教 / 14
- ★ 13种胎教方法促进宝宝全面发育 / 15

■ 做好孕前养胎，加强营养补充 / 20

- ★ 土肥苗才壮——成功胎教还要立足于胎养 / 20
- ★ 准妈妈孕前养胎从饮食营养开始 / 21

★ 准妈妈孕前叶酸的补充 / 22

★ 准妈妈孕前贫血的营养调治 / 22

■ 建立健康的生活方式 / 24

- ★ 准父母改变吸烟的习惯 / 24
- ★ 准父母改变嗜酒的习惯 / 24
- ★ 准父母改变泡澡的习惯 / 25
- ★ 准父母生活要有规律 / 25
- ★ 准父母孕前慎用药 / 26
- ★ 加强锻炼有利于养胎优孕 / 28
- ★ 不要养宠物 / 28
- ★ 孕前6个月的养胎计划 / 29





孕1月:

早一天胎教，早一天受益 / 32

孕1月的宝宝和妈妈 / 32

- ★ 胎宝宝像个小海马 / 32
- ★ 准妈妈基础体温上升了，有点紧张呢 / 33



制定一份胎教计划，开始记胎教日记 / 34

- ★ 制定全面的胎教计划 / 34
- ★ 胎教日记要突出当月胎教的重点 / 34
- ★ 胎教前进行呼吸法：调整心境，提高胎教效果 / 35
- ★ 胎教前情绪调节：消除早孕的担忧心理 / 36
- ★ 饮食胎教：孕早期，准妈妈膳食要平衡 / 37
- ★ 1月胎教日记重点：计算好预产期 / 38
- ★ 本月胎教小课堂：怎样开展情绪胎教 / 38

尽早确定妊娠 / 40

- ★ 怎样尽快知道自己怀孕了 / 40
- ★ 尽早安排好产前检查 / 41



孕2月:

良好的胎教促进胚胎发育 / 42

孕2月的宝宝和妈妈 / 42

- ★ 胎宝宝主要脏器开始形成 / 42
- ★ 准妈妈开始呕吐了，感到有些不安 / 43

冥想胎教缓解早孕不安情绪 / 44

- ★ 营养胎教：帮助2个月胎宝宝健康度过器官发育的起步阶段 / 44
- ★ 冥想胎教：保持良好的心理状态，是对胎宝宝早期最好的胎教 / 46
- ★ 呼唤胎教：刺激2个月胎宝宝最初的大脑发育 / 47
- ★ 音乐胎教：调节准妈妈早孕的紧张情绪 / 47
- ★ 饮食胎教：孕早期及时补充叶酸 / 48
- ★ 准爸爸给宝宝起个名字吧 / 49
- ★ 准妈妈烦躁时，准爸爸要帮她平静下来 / 49
- ★ 准爸爸制造氛围积极参与 / 49
- ★ 2月胎教日记重点：准妈妈在音乐胎教中找到最美妙的触动 / 50
- ★ 本月胎教小课堂：怎样开展呼唤胎教 / 51

改变不良生活习惯缓解早孕现象 / 52

- ★ 准妈妈改变喝咖啡、茶的习惯 / 52
- ★ 准妈妈改变长时间上网、化妆的习惯 / 52
- ★ 应对呕吐食疗法效果最好 / 54
- ★ 孕早期不适有办法 / 54





孕3月:

根据胎宝宝的发育开展营养胎教 / 56

孕3月的宝宝和妈妈 / 56

- ★ 胎宝宝全身器官大致出现 / 56
- ★ 准妈妈的肚子还没有动静, 有点烦躁 / 57

饮食营养胎教保证胎宝宝全面发育 / 58

- ★ 营养胎教: 均衡的营养确保胎宝宝早期脑发育 / 58
- ★ 抚摸胎教: 训练3个月胎宝宝初始的触觉发育 / 60
- ★ 对话胎教: 促进3个月胎宝宝的早期身心发育从沟通开始 / 60
- ★ 饮食胎教: 日常饮食必吃的食物有利于胎宝宝发育 / 61
- ★ 继续音乐胎教: 培养准妈妈孕早期镇静平和的情绪 / 63

- ★ 准爸爸要激发准妈妈对宝宝的爱 / 64

- ★ 准妈妈忧郁时, 准爸爸要让她愉快起来 / 65



- ★ 3月胎教日记重点: 不要忘记第一次孕期健康检查 / 65

- ★ 本月胎教小课堂: 怎样开展营养胎教和抚摸(按摩、触压)胎教 / 66

完美营养给胎宝宝健康的保证 / 68

- ★ 准妈妈营养胎教食谱 / 68

- ★ 准妈妈不宜吃的食物 / 70



- ★ 不要盲目保胎 / 72

- ★ 孕早期的性生活 / 73



孕4月:

开展语言胎教的最佳时期 / 74

孕4月的宝宝和妈妈 / 74

- ★ 胎宝宝的心音能测到了 / 74
- ★ 准妈妈的肚子微微凸起, 有时还是会担心 / 75

给胎宝宝上第一堂语言课 / 76

- ★ 语言胎教: 建立胎宝宝对语言的最初记忆 / 76
- ★ 按摩胎教: 刺激胎宝宝的早期身体反应 / 76

- ★ 光照胎教: 适度刺激胎宝宝视觉的早期发育 / 77

- ★ 饮食胎教: 孕中期, 准妈妈膳食要补钙 / 78

- ★ 继续对话和抚摸胎教: 准爸爸积极参与更有效 / 78

- ★ 准妈妈情绪不佳时, 准爸爸要帮她调整 / 79

- ★ 4月胎教日记重点: 念读适宜的民谣和儿童诗 / 80

- ★ 本月胎教小课堂: 怎样开展语言胎教 / 81

孕中期准妈妈健康不可忽视 / 82

- ★ 开始孕中期健康检查 / 82

- ★ 家庭养胎监测——听胎心 / 82

- ★ 孕中期贫血要补锌 / 83

- ★ 适度锻炼有益于妊娠 / 83

- ★ 孕中期的特别护理 / 84

- ★ 重视妊娠期糖尿病筛查 / 88





孕5月:

帮助胎宝宝张开活动的翅膀 / 90

孕5月的宝宝和妈妈 / 90

- ★ 胎宝宝已经分出男女了 / 90
- ★ 准妈妈的腹部逐渐隆起, 感到有点害羞 / 91

和胎宝宝一起做游戏 / 93

- ★ 游戏胎教: 每天的互动可以帮助胎宝宝最初的运动发育 / 93
- ★ 运动胎教: 准妈妈徒手操帮助胎宝宝肢体活动 / 93
- ★ 加强音乐胎教: 给胎宝宝一个美好的情绪环境 / 95
- ★ 触压胎教: 注意胎宝宝孕中期的反应 / 95
- ★ 进一步语言胎教: 播放磁带或CD, 全面刺激胎宝宝的听力和大脑 / 96
- ★ 饮食胎教: 抓紧饮食补充铁、蛋白质和钙质 / 96
- ★ 准爸爸选好胎教音乐 / 99
- ★ 准爸爸要主动承担家务 / 100
- ★ 准妈妈淡漠时, 准爸爸要帮她积极起来 / 101

- ★ 5月胎教日记重点: 帮助胎宝宝做“体操” / 101

- ★ 本月胎教小课堂: 怎样开展运动胎教 / 102

进行两项特殊筛查 / 103

- ★ 家庭养胎监测——数胎动 / 103
- ★ 切记两项特殊筛查 / 103
- ★ 开始乳房护理 / 104
- ★ 孕中期常见不适有良策 / 105



孕6月:

像对待婴儿那样对待胎宝宝 / 108

孕6月的宝宝和妈妈 / 108

- ★ 胎宝宝能自由地活动了 / 108
- ★ 准妈妈的腹部越来越大, 情绪有时不稳定 / 109

坚持每天和胎宝宝互动 / 110

- ★ 深入展开音乐胎教: 胎宝宝“听”音乐, 促进早期神经细胞生长 / 110
- ★ 宝宝运动胎教: 帮助胎宝宝建立最初的条件反射 / 111
- ★ 妈妈运动胎教: 促进血液循环, 刺激胎宝宝适度运动 / 111
- ★ 饮食胎教: 注意补充维生素 / 112

- ★ 继续对话语言胎教: 促进胎宝宝情感进一步发育 / 113

- ★ 准妈妈羞怯时, 准爸爸要让她自豪起来 / 114

- ★ 6月胎教日记重点: 想象音乐的美妙意境 / 115

- ★ 本月胎教小课堂: 怎样开展音乐胎教和对话胎教 / 117

坚持家庭监测 / 119

- ★ 家庭养胎监测: 摸胎位 / 119
- ★ 家庭养胎监测: 量子宫高 / 119
- ★ 阴道出血有原因 / 119
- ★ 孕中期阴道炎要治疗 / 120



孕7月:

胎宝宝和准妈妈的甜蜜交流 / 122

■ 孕7月的宝宝和妈妈 / 122

- ★ 胎宝宝身体完成了基本构造 / 122
- ★ 准妈妈出现浮肿了, 有点劳神 / 123

■ 促进胎宝宝思维能力的发展 / 124

- ★ 妈妈运动胎教: 学习做孕妇操, 促进胎宝宝大脑及肌肉发育 / 124
- ★ 加强对话胎教: 刺激胎宝宝的记忆形成 / 126
- ★ 加强游戏胎教: 训练胎宝宝触觉进一步发展 / 126
- ★ 加强语言胎教: 促进胎宝宝思维能力的深入发育 / 127
- ★ 加强饮食胎教: 准妈妈继续补充各种营养素 / 127
- ★ 准妈妈急切时, 准爸爸要帮她缓和下来 / 130
- ★ 7月胎教日记重点: 科学使用胎教传声器 / 130
- ★ 本月胎教小课堂: 怎样开展游戏胎教 / 131

■ 不要忽视孕晚期健康检查 / 132

- ★ 进行孕晚期健康检查 / 132
- ★ 孕晚期常见不适有应对 / 132
- ★ 警惕妊娠高血压综合征 / 134



孕8月:

迎接胎教的尖峰时刻 / 136

■ 孕8月的宝宝和妈妈 / 136

- ★ 胎宝宝在迅速成长 / 136
- ★ 准妈妈腹部妊娠纹加深了, 开始心存焦虑 / 137

■ 胎宝宝情绪发展进入关键期 / 138

- ★ 开展联想胎教: 促进胎宝宝形成意识的萌动 / 138
- ★ 加强音乐胎教: 刺激胎宝宝情绪的强化发育 / 138
- ★ 妈妈运动胎教: 促进胎宝宝肢体的活动发展 / 139
- ★ 强化光照胎教: 刺激胎宝宝视觉产生反应 / 140
- ★ 综合进行对话、语言及触压胎教: 触动

胎宝宝心智的综合发育 / 141

- ★ 加强饮食胎教: 继续补充维生素、蛋白质和矿物质 / 142
- ★ 准妈妈产生怀疑时, 准爸爸要帮她坚定信念 / 143
- ★ 8月胎教日记重点: 阅读适宜胎教的美文 / 143
- ★ 本月胎教小课堂: 怎样开展联想胎教和光照胎教 / 148

■ 孕晚期准妈妈不能太肥胖 / 149

- ★ 准妈妈切忌肥胖 / 149
- ★ 准妈妈睡姿要正确 / 151
- ★ 胎位矫正要及时 / 151
- ★ 应对痔疮有高招 / 152



孕9月:

对胎宝宝实施全方位胎教 / 154

■ 孕9月的宝宝和妈妈 / 154

- ★ 胎宝宝基本发育成熟 / 154
- ★ 准妈妈身体负担越来越重, 有点着急了 / 155

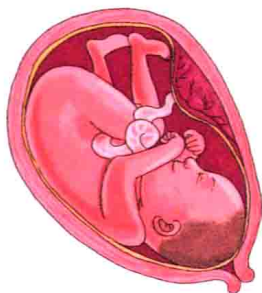
■ 全面开启胎宝宝的心智 / 156

- ★ 展开美育胎教: 对胎宝宝进行最初的心智训练 / 156
- ★ 加强联想胎教: 刺激胎宝宝意识的发展 / 157
- ★ 继续音乐胎教: 促进胎宝宝情绪的进一步发展 / 157
- ★ 继续对话、语言、运动及光照胎教: 促使胎宝宝孕晚期身心全面发育 / 158
- ★ 加强饮食胎教: 多吃海产品 / 159
- ★ 准妈妈焦虑时, 准爸爸要帮她安心下来 / 161
- ★ 9月胎教日记重点: 欣赏美术作品 / 161

- ★ 本月胎教小课堂: 怎样开展美育胎教 / 164
- ★ 正视分娩前的负面情绪 / 164

■ 产前制定好分娩计划 / 166

- ★ 为后期胎教创造良好的宫外环境 / 166
- ★ 高准妈妈需做胎心电子监测 / 167
- ★ 开始制定分娩计划 / 168
- ★ 发现静脉曲张不必手术 / 168
- ★ 浮肿加重需检查 / 169



孕10月:

用良好的心态给胎宝宝一个安谧的家 / 170

■ 孕10月的宝宝和妈妈 / 170

- ★ 胎宝宝红润丰满 / 170
- ★ 准妈妈大腹便便、身体笨重, 情绪有些反复 / 171

■ 为胎宝宝上好最后一课 / 172

- ★ 开展情绪胎教: 给胎宝宝带来美好情绪 / 172
- ★ 进行适度的语言胎教、音乐胎教、运动胎教: 让胎宝宝进入良好的临产状态 / 173
- ★ 加强饮食胎教: 保证营养, 限制脂肪和糖的摄入 / 174
- ★ 调整好分娩心理 / 174
- ★ 准爸爸进行情绪胎教的角色很重要 / 175
- ★ 准妈妈紧张时, 准爸爸要让她放松 / 176

- ★ 10月胎教日记要点: 全面总结胎养胎教 / 176
- ★ 本月胎教小课堂: 总结准爸爸10个月的“间接胎教” / 177

■ 密切关注胎动, 掌握必备分娩常识 / 179

- ★ 胎动是胎宝宝健康的晴雨表 / 179
- ★ 羊水早破尽快去医院 / 179
- ★ 孕晚期出血有可能是早产 / 180
- ★ 下腹部疼痛警惕胎盘早期剥离 / 181
- ★ 几种最常见的分娩法 / 181
- ★ 轻松分娩的精神练习 / 182
- ★ 如何运动助分娩 / 183
- ★ 轻松分娩的动作练习 / 183
- ★ 为即将临产的准妈妈布置好环境 / 185

附录 天才宝宝的“延伸教育” / 186