

怀孕胎教知识 百科全书



陈宝英孕产育儿研究中心 编著



饮食营养
优生优育的基础



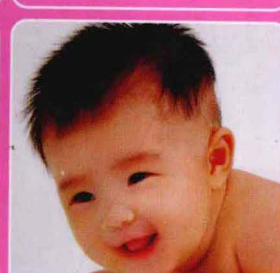
孕期保健
精心呵护每一天



胎教课堂
准妈妈的必修课



游戏与抚触
和胎宝宝互动



怀孕胎教知识 百科全书



陈宝英孕产育儿研究中心 编著

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

怀孕胎教知识百科全书 / 陈宝英孕产育儿研究中心
编著. — 北京: 中国人口出版社, 2011. 8
(妇幼安康文库)

ISBN 978-7-5101-0861-7

I. ①怀… II. ①陈… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识②胎教-基本知识 IV. ①R715.3②G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第174382号



怀孕胎教知识百科全书



陈宝英孕产育儿研究中心 编著

出版发行 中国人口出版社
印刷 廊坊市兰新雅彩印有限公司
开本 889×1194 1/16
印张 20
字数 300千字
版次 2011年10月第1版
印次 2012年4月第2次印刷
书号 ISBN 978-7-5101-0861-7
定价 36.80元

社长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
电 话 (010) 83514662
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街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



因为那一份爱的存在，
感觉着两颗心的互动……

孕\育\最\棒\的\宝\宝

前言

FOREWORD



母亲在孕育新生命的过程中，总是带着几分惶恐与不安，她们对十个月的妊娠生活感到疑惑，担心可能发生什么麻烦和意外，又为将来临盆时能否顺利分娩而担忧。同时，也为教养即将出世的宝宝而心存忧虑，怕自己不如别的家长做得好。

的确，在社会飞速发展的今天，每一个人一生中将要去做的事情要比以往任何时代多得多——读尽万卷书也未必算得上是学识渊博，行万里路更谈不上是周游世界了。简单说来，这个时代对我们每个人的要求更高了，体现在即将出生的宝宝上，就是父母希望自己的宝宝更聪明、更健康、更可爱，以便在将来激烈的竞争中立于不败之地。

当孩子还在母体中熟睡时，外面的世界的竞争就已经开始了。为此，对即将为人父人母者来说，必须重视怀孕阶段的优生和胎教。

胎教作为一门新兴科学，是随着科学文化和优生优育的发展而产生的。为了培养优秀的子孙后代，每个人都应该学习现代胎教的科学知识，自觉地对胎儿进行正确的胎教，塑造孩子先天的良好身心素质，为他们的成长奠定坚实的基础。在女性怀孕期间调节孕期准妈妈的内外环境，促进胚胎发育，改善胎儿素质，不仅可以促进胎儿生理、心理的健康发育成长，还可以确保准妈妈能够顺利地度过孕产期。

一般说来，很多女性在怀孕前都会制订一个详细而周密的胎教计划，以便对腹中的胎儿进行胎教。但是，准妈妈对胎教能了解多少？是否能够避免胎教中的误区和禁忌？在何时进行胎教最为有效？本书图文并茂，生动而详细地为准妈妈提供全面的科学指导。让准妈妈快乐孕育轻松生产，让宝宝顺利来到人间。

编者

2011年6月



CONTENTS

Part



胎教知识

成功人生从胎教开始

001

走近胎教世界

- 002 认识胎教
- 003 胎教的主角
- 004 胎教的原则
- 004 胎教的依据
- 005 胎教的基础

常用胎教方法

- 006 音乐胎教
- 008 环境胎教
- 009 抚摸胎教
- 010 游戏胎教
- 011 美育胎教

Part



孕前准备

有备而孕，收获幸福

优生知识课堂

- 014 《婚姻法》中的优生学
- 015 选好最佳生育年龄
- 017 适宜受孕的季节
- 018 把握最佳做爱时间
- 019 良好的心理状态有助优生

孕前身体准备

- 020 怀孕应做好哪几方面准备
- 022 调整健康，从生活细节做起
- 023 远离不良的生活方式
- 024 做好孕前营养准备
- 025 做好经期卫生这件事
- 026 作息规律事关优生优育



孕1月 因孕相随

孕1月孕情早知道

- 028 胎宝宝的发育历程
- 028 准妈妈的身体变化
- 029 本月注意要点
- 029 本月准妈妈记事

孕1月专家指导

- 030 做女人“准”好：计算排卵期
- 031 造化之初：了解受孕过程

孕1月生活与保健

- 033 居家观测基础体温
- 035 跟我学：早孕试纸测孕
- 036 护航40周：防疫和医院
- 036 孕初须做的两件事

孕1月心情与运动

- 037 情绪多变：孕早期的心理
- 038 存一份心情：妊娠日记要点
- 039 换个角度认识：妊娠期的收获
- 040 开始养成散步习惯

孕1月胎教课堂

- 040 孕1月胎教要点
- 041 胎教并不神秘
- 042 保持愉悦心情：情绪胎教
- 043 胎教之本：家庭基本环境

孕1月饮食与营养

- 044 孕1月饮食要点
- 045 均衡，孕期饮食的原则
- 045 制订孕期体重管理方案
- 047 保质不求量：孕早期的营养
- 048 上班族职业女性的营养
- 048 叶酸，必须营养天天补
- 049 嗜酸口味：味觉变化的缘由
- 050 胎儿大脑发育的必需营养DHA
- 051 本月推荐食谱
抓炒腰花·炆西兰花·高汤
豆腐烧鱼·八宝饭·红粉佳人



孕2月 妊娠反应出现

孕2月孕情早知道

- 054 胎宝宝的发育历程
- 054 准妈妈的身体变化
- 055 本月注意要点
- 055 本月准妈妈记事

孕2月专家指导

- 056 为母胎保驾：产前检查
- 057 来自胚胎的信息：妊娠反应

孕2月生活与保健

- 059 正确面对性生活
- 060 嗜睡其实很正常
- 060 准妈妈要远离辐射源
- 061 孕期穿着应舒适宽松

孕2月心情与运动

- 062 适度运动：健康度孕



孕2月胎教课堂

- 063 孕2月胎教要点
- 063 音乐胎教上母悦胎安
- 065 联想胎教：想象胎宝宝的形象
- 066 准妈妈阅读：《你是人间四月天》
- 067 准妈妈讲故事：《小蝌蚪找妈妈》
- 068 准妈妈唱儿歌：《雪绒花》
- 068 胎宝宝听音乐：《欢乐颂》
- 069 准妈妈多动脑：推理题
- 070 准妈妈多动手：折白兔

孕2月饮食与营养

- 071 孕2月饮食要点
- 072 孕早期营养食物推荐
- 074 防患未然，从“吃”做起：
饮食禁忌
- 075 减轻呕吐的食疗验方
- 076 孕期喝水有讲究
- 077 本月推荐食谱
蛋醋汤·糖醋胡萝卜·糖醋嫩藕片
姜汁糯米粉·糯米稀粥
鲤鱼粥·什锦果汁饭

孕3月孕情早知道

- 080 胎宝宝的发育历程
- 080 准妈妈的身体变化
- 081 本月注意要点
- 081 本月准妈妈记事

孕3月专家指导

- 082 保胎与流产应自然选择
- 083 遵医嘱养胎：适度卧床

孕3月生活与保健

- 084 物质“硬件”：居室环境调整
- 085 孕期洗澡有讲究
- 086 给私密地带贴心的呵护
- 086 准妈妈要注意口腔和嘴唇的卫生
- 087 注重颜面护理：保护皮肤
- 088 呵护挺然双峰：孕期乳房养护
- 090 找好原因好入梦：失眠的应对

孕3月心情与运动

- 091 胎梦：日常心理活动延续
- 092 孕期瑜伽：放松身心良法
- 093 因人而异：选择适宜的运动

孕3月胎教课堂

- 094 孕3月胎教要点
- 095 宁神静息：胎教辅助法
- 096 夫妻自助DIY：抚摸胎教
- 097 夫妻协同：音乐胎教
- 098 准妈妈阅读：
 - 《面朝大海，春暖花开》
- 099 准妈妈讲故事：《小猪猪请客》
- 099 准妈妈唱儿歌：《春天在哪里》
- 100 胎宝宝听音乐：
 - 《维也纳森林的故事》
- 101 准妈妈多动脑：数字小游戏
- 102 准妈妈多动手：折蝴蝶

孕3月饮食与营养

- 103 孕3月饮食要点
- 103 应对孕吐的饮食方案
- 104 科学搭配多样化：
 - 营养补充这样做
- 107 本月推荐食
 - 油菜粥·萝卜饼·鸡丝馄饨
 - 番茄炒豆腐·酸菜鲫鱼汤
 - 家腌酸黄瓜·香蕉薯泥



孕4月孕情早知道

- 110 胎宝宝的发育历程
- 110 准妈妈的身体变化
- 111 本月注意要点
- 111 本月准妈妈记事

孕4月专家指导

- 112 感受胎儿成长：进入安定期
- 113 家庭监测胎儿健康：计数胎动
- 113 必不可少：定期产检

孕4月生活与保健

- 114 孕期化妆：做个漂亮准妈妈
- 115 孕期如何选用化妆品
- 115 孕中期重享“性福”

孕4月心情与运动

- 117 麻痹大意不得：避免心理误区
- 118 控制情绪，远离焦虑
- 118 应对心理压力：精神松弛法
- 119 健康运动，适度锻炼
- 120 游山玩水、享受自然：外出旅行

孕4月胎教课堂

- 121 孕4月胎教要点
- 122 选择胎教的基本注意原则



- 122 抚摸胎教这样做
- 125 世界经典名曲欣赏
- 127 准妈妈阅读：《再别康桥》
- 128 准妈妈讲故事：《春天里的对话》
- 129 准妈妈唱儿歌：
《对数儿歌》《十字歌》
- 130 胎宝宝听音乐：《春之歌》
- 130 准妈妈多动脑：推理题
- 131 准妈妈多动手：折蜻蜓

孕4月饮食与营养

- 132 孕4月饮食要点
- 133 胃口大开时：吃得健康不发胖
- 135 “绿色”进餐：养成良好饮食习惯
- 137 本月推荐食谱
鲤鱼补血汤·烩果羹·核桃羹
冰糖银耳·炒三样·土豆烧牛肉
核桃虾仁炒韭菜·雪菜肉丝面

孕5月孕情早知道

- 140 胎宝宝的发育历程
- 140 准妈妈的身体变化
- 141 本月注意要点
- 141 本月准妈妈记事

孕5月专家指导

- 142 再谈胎动：胎儿的律动与自我监测
- 143 生理变化早知道：疼痛的应对
- 144 并非病症：五官异常感
- 145 意外跌跤：不必过分紧张
- 145 妊娠中晚期不适症：腰、背疼痛

孕5月生活与保健

- 147 彰显母性之美：做一个“孕美人”
- 148 轻、缓、柔、舒：
孕期正确行动的原则
- 149 健康关注：日常生活细节

孕5月心情与运动

- 150 情绪胎教：放松精神的方法
- 151 摆脱消极情绪的妙招
- 152 适当做家务也是运动
- 153 孕期运动的方法和原则

孕5月胎教课堂

- 154 孕5月胎教要点
- 154 进行胎教的有效途径
- 155 准爸爸要坚持每天对胎儿进话
- 156 开始实施：语言胎教
- 157 准妈妈阅读：《古诗名句精选》
- 157 准妈妈讲故事：《小猫钓鱼》
- 158 准妈妈唱儿歌：《摇篮曲》
- 158 胎宝宝听音乐：《小狗圆舞曲》
- 159 准妈妈多动脑：猜谜语
- 160 准妈妈多动手：折纸鹤

孕5月饮食与营养

- 161 孕5月饮食要点
- 162 平衡膳食是“金”
- 162 解决“嘴馋”之道
- 163 每天吃够8种食物
- 164 控制体重，为自己也为宝宝
- 165 本月推荐食谱
虾仁烩豌豆·猪肝烩饭·豆豉蒸鳕鱼
大蒜鸡翅·胡萝卜粥·排骨汤面
海带豆腐汤·什锦凉拌菜



孕6月孕情早知道

- 168 胎宝宝的发育历程
- 168 准妈妈的身体变化
- 169 本月注意要点
- 169 本月准妈妈记事

孕6月专家指导

- 170 应对皮肤问题：斑斑点点不再怕
- 172 孕期腹痛盘点：正常腹痛
- 173 孕期腹痛盘点：非正常腹痛
- 174 “第二心脏”：脚部保健
- 175 新添的烦恼：小腿抽筋



孕6月生活与保健

- 176 选择孕妇装原则：舒适、宽松、健康
- 177 秀发美更需保养：护发
- 178 安全第一：骑、驾、乘车外出

孕6月心情与运动

- 179 孕期适宜的运动：游泳
- 180 早些学做，未雨绸缪：孕妇体操

孕6月胎教课堂

- 181 孕6月胎教要点
- 182 谨防音乐胎教中的误区
- 183 母胎互动操：训练腹中宝宝
- 184 准妈妈阅读：《天上的街市》
- 185 准妈妈讲故事：《三个好朋友》
- 185 准妈妈唱儿歌：《数鸭子》
- 186 胎宝宝听音乐：
《B小调第一钢琴协奏曲》
- 187 准妈妈多动脑：推理题：谁养蛇？
- 188 准妈妈多动手：折蜗牛

孕6月饮食与营养

- 189 孕6月饮食要点
- 190 孕期补钙学问大
- 191 钙片，你会选择吗？
- 191 多吃蔬菜、水果：补充维生素C
- 192 孕期感冒：食疗小单方
- 193 本月推荐食谱
汽锅乌鸡·蜜汁糯藕·焖烧冬瓜
虾皮豆腐羹·松仁炒鱼丁·鸡丝苋菜
花生红枣大蒜汤·青椒饭

孕7月孕情早知道

- 196 胎宝宝的发育历程
- 196 准妈妈的身体变化
- 197 本月注意要点
- 197 本月准妈妈记事

孕7月专家指导

- 198 准爸爸的功课：母胎健康家庭监护
- 199 胎动规律：监测胎儿的健康
- 200 孕期并非“绝缘”：遵医嘱合理用药
- 201 便秘为何“偏爱”准妈妈
- 202 远离孕期便秘有高招

孕7月生活与保健

- 203 减轻身体负担：使用托腹带
- 204 自助DIY：常用的按摩
- 205 怀孕特殊现象：妊娠纹

孕7月心情与运动

- 206 自我心理调适方法多
- 207 简易产前运动
- 207 产前训练呼吸法

孕7月胎教课堂

- 208 孕7月胎教要点
- 208 良好的胎教需经营



- 209 起居作息：实用胎教日程
- 210 亲子谈话：父亲参与胎教
- 211 准妈妈阅读：唐诗六首
- 212 准妈妈讲故事：《小兔乖乖》
- 213 准妈妈唱儿歌：《丢手绢》
- 213 胎宝宝听音乐：《乘着歌声的翅膀》
- 214 准妈妈多动脑：猜猜看
- 215 准妈妈多动手：折鸭子

孕7月饮食与营养

- 216 孕7月饮食要点
- 217 每一天都吃好：了解营养需要量
- 218 全谷杂粮，健康吃不胖
- 220 杂粮虽好，吃法更重要
- 221 本月推荐食谱
 - 玉笋炒芥蓝·鲜虾蒸蛋羹
 - 沙锅炖豆腐·黑豆冬瓜鲤鱼汤
 - 腰花耳汤·瘦肉冬瓜汤·鱼片粥

孕8月孕情早知道

- 224 胎宝宝的发育历程
- 224 准妈妈的身体变化
- 225 本月注意要点
- 225 本月准妈妈记事

孕8月专家指导

- 226 孕晚期的必修课：定时产检
- 227 第二次妊娠反应
- 227 功课天天做：减轻妊娠纹

孕8月生活与保健

- 228 孕晚期如何着装
- 229 细节决定好睡眠
- 230 上班族准妈妈须知

孕8月心情与运动

- 231 相信科学，克服恐惧
- 232 注重排解心理压力：多梦的孕晚期
- 233 职业准妈妈如何减压
- 234 养胎最佳良方：坚持运动
- 235 缓疲劳、解压力：孕妇体操



孕8月胎教课堂

- 236 孕8月胎教要点
- 236 感觉能力发展：感官与胎教
- 238 欣赏和参与：这个月的音乐胎教
- 239 母胎温馨对话：语言胎教
- 240 准妈妈阅读：《春江花月夜》
- 241 准妈妈讲故事：《小青虫变蝴蝶》
- 242 准妈妈唱儿歌：《两只老虎》
- 242 胎宝宝听音乐：《梦幻曲》
- 243 准妈妈多动脑：
谜语故事
- 244 准妈妈多动手：折老虎

孕8月饮食与营养

- 245 孕8月饮食要点
- 246 孕晚期营养方案
- 247 备战分娩前的饮食原则
- 249 本月推荐食谱
胡萝卜炖肝·花生炖猪蹄
果汁鱼块·番茄烧牛肉·醪糟蛋汤圆
豆腐皮粥·翠菜香卷

孕9月孕情早知道

- 252 胎宝宝的发育历程
- 252 准妈妈的身体变化
- 253 本月注意要点
- 253 本月准妈妈记事

孕9月专家指导

- 254 遵医嘱休养：卧床安胎
- 255 了解胎位和胎位矫正

孕9月生活与保健

- 257 早为母乳喂养做准备
- 258 安全舒适做家务

孕9月心情与运动

- 260 注意情绪警示：产前抑郁
- 261 保持乐观，远离产前忧郁
- 262 动一动更健康：有助分娩的锻炼
- 263 为分娩临产做准备

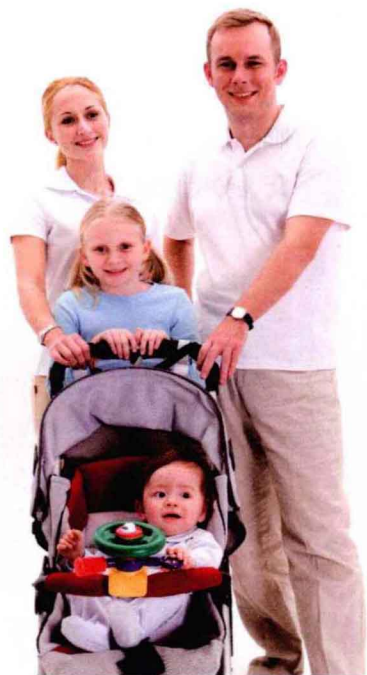
孕9月胎教课堂

- 265 孕9月胎教要点
- 266 孕九月的功课：巩固胎教效果

- 267 孕晚期准爸爸的胎教任务
- 268 准妈妈阅读：《春》
- 269 准妈妈讲故事：
《耳朵上的绿星星》
- 269 准妈妈唱儿歌：
《让我们荡起双桨》
- 270 胎宝宝听音乐：《晨曲》
- 271 准妈妈多动脑：脑筋急转弯
- 272 准妈妈多动手：折小狗

孕9月饮食与营养

- 273 孕9月饮食要点
- 274 吃得要巧：高蛋白质、低脂肪
- 275 蔬菜食疗改善不适
- 277 本月推荐食谱
爆炒五样·糯香排骨·爆炒三丝
口蘑鸡片·虾仁鳝段面·肉丁豌豆饭



孕10月 兴奋期待

孕10月孕情早知道

- 280 胎宝宝的发育历程
- 280 准妈妈的身体变化
- 281 本月注意要点
- 281 本月准妈妈记事

孕10月专家指导

- 282 什么时候去医院：待产时机
- 282 这些情况有危险：意外现象

孕10月生活与保健

- 283 临产自我关注：生活细节
- 284 临产前关怀爱妻：准爸爸须知

孕10月心情与运动

- 285 临产有数不紧张：分娩前心理保健
- 287 正确对待分娩，战胜恐惧

孕10月胎教课堂

- 287 孕10月胎教要点
- 288 产前听音乐让身体放松
- 289 临产前的胎教“加时课”
- 290 利用遗传信息：设计宝宝的形象
- 291 胎教衔接早教：跟进新生儿教育
- 292 准妈妈阅读：《雪》
- 293 准妈妈讲故事：《小熊的苹果树》
- 294 准妈妈唱儿歌：《摇啊摇》
- 295 胎宝宝听音乐：《我的爹地》
- 296 准妈妈多动脑：笑笑小点心
- 297 准妈妈多动手：折燕子

孕10月饮食与营养

- 298 孕10月饮食要点
- 299 临产前的饮食：“冲刺期”的营养
- 300 “伴产”佳品巧克力
- 301 为宝宝准备“口粮”：产前促乳
- 303 本月推荐食谱
 - 八宝菜·炆肚丝·猪肝炒油菜
 - 芹菜粥·豆芽炒猪肝·莲藕炖排骨
 - 瓦罐鸡汤·甘蔗奶·草鱼豆腐
 - 紫苋菜粥·什锦鸭汤
 - 山药红枣排骨汤



●●● Part 1

胎教知识 成功人生从胎教开始

正确的、科学的胎教，就是妊娠期间，准妈妈要保证自身身心健康，保证充足、均衡的营养，根据胎儿在不同发育阶段中，身体各个系统、器官生长发育的特点，对胎儿实施一定的良性刺激，使胎儿的身心健康发育良好，各种能力得到健康发展。

