

本书附送孕育专家电话咨询



博尔乐专家
热线支持



NEW

胎教 必读

张秀丽 / 编著

随书赠送
精美拉页

指导专家—区慕洁

中国优生科学协会理事

“万婴跟踪”首席专家

教育部“科学教育”课题组0-3岁专家顾问

国内十余家著名孕教机构的指导专家

中国人口出版社

张秀丽/编著

胎教必读

总顾问

吴阶平

原全国人大常委会副委员长

委员

严仁英

北京大学第一临床医学院妇产科教授
中国关心下一代工作委员会专家委员会主任
世界卫生组织母婴保健合作中心主任

胡亚美

中国工程院院士、中华医学会副会长
北京儿童医院名誉院长、国务院学位委员会委员

杨魁孚

中国计划生育协会常务副会长
中国人民大学兼职教授

黄醒华

首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师
首都医科大学硕士生导师
中华医学会围产医学分会常委
中华预防医学会妇女保健学会主任委员

区慕洁

中国优生科学协会理事、“万婴跟踪”首席专家

戴淑凤

北京大学第一临床医学院妇产儿童医院教授
中国优生科学协会理事、中国优生优育协会理事

张湖德

中央人民广播电台医学顾问
北京中医药大学教授

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

胎教必读/张秀丽编著. —北京: 中国人口出版社, 2009.1

ISBN 978-7-80202-796-1

I.胎… II.张… III.胎教—基本知识 IV.G61

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第156442号

胎 教 必 读

张秀丽 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京金马印刷厂
开 本	710×1010 1/16
印 张	18 插 页 2
字 数	180千
版 次	2009年1月第1版
印 次	2009年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-80202-796-1/G·443
定 价	24.80

社 长	陶庆军
电子信箱	chinapphouse@163.net
电 话	(010)83519390
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

目录 CONTENTS

PART 1

胎教全程 揭秘

一、走进胎教的世界..... 2

1. 爸爸妈妈心目中的宝宝 2

2. 受过胎教宝宝的特点 3

3. 胎教成功事例 5

4. 胎教何以让宝宝变得更优秀 7

5. 胎教对准妈妈大有好处 9

二、胎教并不神秘..... 10

1. 你所不知道的胎儿世界 10

2. 胎教方法，你知道多少 11

 音乐胎教 12

 语言胎教 13

 抚摸胎教 13

 光照胎教 14

3. 如何做，胎教才能做得更好 14

三、走出胎教的误区..... 16

1. 对胎教要有正确的认识 16

2. 别让胎教误区影响你的宝宝 17

PART 2

胎教进行 第一月

一、胎儿发育和母体变化..... 22

1. 宝宝在长大 22



2. 妈妈在变化	22
----------------	----

二、行为胎教三人行..... 23

1. 宝宝行为胎教完全记事本	23
----------------------	----

2. 准妈妈行为胎教必读手册	24
----------------------	----

时刻准备着——准妈妈应提前进入角色	24
-------------------------	----

判断怀孕的7种信号	24
-----------------	----

判断怀孕的最佳方法	
-----------------	--

——准妈妈如何使用早孕试纸	26
---------------------	----

如何计算预产期	27
---------------	----

防病不大意，用药要小心	28
-------------------	----

3. 准爸爸行为胎教上手指南	30
----------------------	----

和烟酒彻底说再见	30
----------------	----

孕期性生活的安排	31
----------------	----

三、营养胎教百分百..... 33

1. 营养胎教全面谈	33
------------------	----

孕早期营养胎教原则	33
-----------------	----

看似简单做到难——营养平衡、全面略谈	34
--------------------------	----

2. 营养胎教重点说	36
------------------	----

一日“五”餐习惯好	36
-----------------	----

补充叶酸别忘了	38
---------------	----

3. 营养胎教私房菜	39
------------------	----

四、实用胎教一加一..... 42

1. 胎教理论要知道	42
------------------	----

孕早期胎教原则	42
---------------	----

广义胎教与狭义胎教	42
-----------------	----

环境与情绪胎教应先行一步	43
--------------------	----

2. 胎教方法要做到	45
------------------	----

PART 3

胎教进行 第二月

情绪胎教——孕早期准妈妈心理调适	45
环境胎教——如何创造温馨的家庭环境	47
环境胎教——对电磁“杀手”说“不”	48
环境胎教——不做电脑的“奴隶”	50

一、胎儿发育和母体变化..... 52

1. 宝宝在长大	52
2. 妈妈在变化	52

二、行为胎教三人行..... 53

1. 宝宝行为胎教完全记事本	53
2. 准妈妈行为胎教必读手册	53

妊娠判断的科学方法

宫外孕——危险的妊娠

不要偷偷伤害我——宝宝最怕妈妈养宠物

3. 准爸爸行为胎教上手指南

做个“调情”高手——学会调适老婆的情绪

准爸爸应该多看些胎教的书

三、营养胎教百分百..... 58

1. 营养胎教全面谈

早孕反应的饮食调理

准妈妈喝什么饮品好

2. 营养胎教重点说

吃酸性食品有学问

饮食禁忌：容易致畸的食品盘点

3. 营养胎教私房菜

PART 4

胎教进行 第三月

四、实用胎教一加一..... 65

1. 胎教理论要知道 65

准妈妈的精神情绪对胎儿的影响 65

适量运动对胎教有很大好处 66

2. 胎教方法要做到 68

环境胎教——如何创造良好的工作环境 68

情绪胎教——摆脱消极情绪的方法 69

运动胎教——散散步，跳跳舞 71

一、胎儿发育和母体变化..... 74

1. 宝宝在长大 74

2. 妈妈在变化 74

二、行为胎教三人行..... 75

1. 宝宝行为胎教完全记事本 75

2. 准妈妈行为胎教必读手册 76

一个都不能少——早孕检查查什么 76

不让准妈妈流血又流泪——预防流产的策略 77

怎样预防先天缺陷 79

3. 准爸爸行为胎教上手指南 80

我的地盘我做主——准爸爸应做厨房的主角 80

三、营养胎教百分百..... 82

1. 营养胎教全面谈 82

为营养知识补课 82

2. 营养胎教重点说 84

饮食禁忌：容易诱发流产的食物 84

3. 营养胎教私房菜 86

PART 胎教进行 第四月

5

四、实用胎教一加一..... 88

1. 胎教理论要知道 88
 - 音乐能调整准妈妈的心理情绪 88
 - 神奇的意念胎教——宝宝的形象塑造 89
2. 胎教方法要做到 90
 - 求知胎教——妈妈爱学习，宝宝更聪明 90
 - 情绪胎教——消除紧张情绪的自律训练 91
 - 音乐胎教——准妈妈欣赏音乐 92
 - 运动胎教——做家务 93

一、胎儿发育和母体变化..... 96

1. 宝宝在长大 96
2. 妈妈在变化 96

二、行为胎教三人行..... 97

1. 宝宝行为胎教完全记事本 97
2. 准妈妈行为胎教必读手册 97
 - 睡吧，亲爱的宝贝——准妈妈睡眠策略 97
3. 准爸爸行为胎教上手指南 99
 - 准爸爸购物指南 99
 - 没事走两步——准爸爸要多和老婆散步 101

三、营养胎教百分百..... 102

1. 营养胎教全面谈 102
 - 孕中期营养胎教原则 102
 - 要学会计算食物中营养素含量 103
 - 大脑发育的特点及对营养素的需求 104
2. 营养胎教重点说 105

哪些食物有利于胎儿健脑	105
饮食禁忌：准妈妈应忌吃的食品盘点	107
3. 营养胎教私房菜	110
四、实用胎教一加一	112
1. 胎教理论要知道	112
孕中期的胎教原则	112
胎儿的感觉与抚摸胎教	112
胎儿的听觉与音乐、语言胎教	113
噪声对宝宝的危害大	114
2. 胎教方法要做到	116
抚摸胎教——爱抚法	116
运动胎教——游泳	117
意念胎教——想象宝宝的样子	118

PART 6

胎教进行 第五月

一、胎儿发育和母体变化	120
1. 宝宝在长大	120
2. 妈妈在变化	120
二、行为胎教三人行	121
1. 宝宝行为胎教完全记事本	121
2. 准妈妈行为胎教必读手册	122
宝宝的胎动，你感觉到了吗	
——准妈妈要学会数胎动	122
孕期洗澡学问多	123
3. 准爸爸行为胎教上手指南	125
说不尽那指尖的温柔	
——准爸爸要多帮妻子按摩	125

PART

胎教进行 第六月

7

欧洲杯，世界杯	
——准爸爸要舍弃自己的一些喜好	126
三、营养胎教百分百	127
1. 营养胎教全面谈	127
营养家族三兄弟	
——蛋白质、脂肪、糖类综述	127
蛋白质补充要正确	128
2. 营养胎教重点说	130
孕妈妈适宜多吃食品盘点	130
3. 营养胎教私房菜	134
四、实用胎教一加一	136
1. 胎教理论要知道	136
宝宝更喜欢爸爸的声音	136
准爸爸在胎教中可大显身手	137
2. 胎教方法要做到	138
音乐胎教——准妈妈给宝宝唱歌	138
抚摸胎教——触压拍打法	140
语言胎教——给宝宝讲述一天的生活	141
运动胎教——孕妇健身操	141
一、胎儿发育和母体变化	147
1. 宝宝在长大	147
2. 妈妈在变化	147
二、行为胎教三人行	148
1. 宝宝行为胎教完全记事本	148
2. 准妈妈行为胎教必读手册	148

准妈妈的穿衣策略	148
准妈妈的打扮策略	150
孕期乳房的保养护理	151
3. 准爸爸行为胎教上手指南	153
准爸爸怎样改变老人的旧观念	153
三、营养胎教百分百	154
1. 营养胎教全面谈	154
人小本领大——维生素、矿物质简述	154
2. 营养胎教重点说	157
准妈妈怎样吃出美丽	157
3. 营养胎教私房菜	158
四、实用胎教一加一	160
1. 胎教理论要知道	160
孕中期胎教要有规律	160
宝宝喜欢什么样的音乐	161
2. 胎教方法要做到	161
音乐胎教——妈妈教宝宝唱歌	161
抚摸胎教——帮宝宝做体操	162
运动胎教——孕妇健身操	163
运动胎教——短途旅行	167
语言胎教——和宝宝对话	168

PART 8

胎教进行 第七月

一、胎儿发育和母体变化	171
1. 宝宝在长大	171
2. 妈妈在变化	171
二、行为胎教三人行	172



1. 宝宝行为胎教完全记事本	172
----------------------	-----

2. 准妈妈行为胎教必读手册	172
----------------------	-----

准妈妈要注意预防早产	172
------------------	-----

孕期便秘的调理	174
---------------	-----

孕期浮肿的调理	175
---------------	-----

3. 准爸爸行为胎教上手指南	177
----------------------	-----

爱我，还是他	
--------------	--

——正确面对妻子对孩子的情感转移	177
------------------------	-----

三、营养胎教百分百	178
-----------------	-----

1. 营养胎教全面谈	178
------------------	-----

吃了不等于吸收	
---------------	--

——谈各种营养素的相克	178
-------------------	-----

2. 营养胎教重点说	180
------------------	-----

孕期补钙知识大盘点	180
-----------------	-----

妊娠贫血的饮食调理	182
-----------------	-----

3. 营养胎教私房菜	184
------------------	-----

四、实用胎教一加一	187
-----------------	-----

1. 胎教理论要知道	187
------------------	-----

音乐胎教学问大	187
---------------	-----

胎儿的视力与光照胎教	188
------------------	-----

2. 胎教方法要做到	188
------------------	-----

音乐胎教——让宝宝自己欣赏音乐	188
-----------------------	-----

抚摸胎教——和宝宝一起做游戏	189
----------------------	-----

语言胎教——给宝宝讲童话故事	190
----------------------	-----

运动胎教——夫妻体操	191
------------------	-----

光照胎教——日光浴	193
-----------------	-----

PART 9

胎教进行 第八月

一、胎儿发育和母体变化·····	195
1. 宝宝在长大·····	195
2. 妈妈在变化·····	195
二、行为胎教三人行·····	196
1. 宝宝行为胎教完全记事本·····	196
2. 准妈妈行为胎教必读手册·····	196
注意预防妊娠高血压综合征·····	196
3. 准爸爸行为胎教上手指南·····	197
为宝宝购买出生后的日用品·····	197
三、营养胎教百分百·····	199
1. 营养胎教全面谈·····	199
孕晚期营养原则·····	199
2. 营养胎教重点说·····	200
容易使准妈妈变胖的食品有哪些·····	200
主餐之外的小“点心” ——略谈碘和锌的补充·····	201
3. 营养胎教私房菜·····	202
四、实用胎教一加一·····	205
1. 胎教理论要知道·····	205
孕晚期胎儿的特点及相应胎教原则·····	205
孕晚期胎儿的记忆能力·····	205
综合胎教的含义·····	206
2. 胎教方法要做到·····	207
语言胎教——教学法·····	207
运动胎教——分娩准备练习操·····	208

PART 10

胎教进行 第九月

光照胎教——腹部直接光照法 210

“胎儿大学”——综合胎教应用 210

一、胎儿发育和母体变化..... 214

1. 宝宝在长大 214

2. 妈妈在变化 214

二、行为胎教三人行..... 215

1. 宝宝行为胎教完全记事本 215

2. 准妈妈行为胎教必读手册 216

准妈妈应该何时到医院待产 216

注意临产的征兆 217

准妈妈应该学习一些分娩知识 219

3. 准爸爸行为胎教上手指南 221

应考虑到意外时的出行问题 221

三、营养胎教百分百..... 223

1. 营养胎教全面谈 223

准妈妈如何保持合理体重 223

2. 营养胎教重点说 225

缺乏维生素K对分娩不利 225

3. 营养胎教私房菜 225

四、实用胎教一加一..... 227

1. 胎教理论要知道 227

胎教要持之以恒 227

美学胎教

——宝宝通过妈妈的眼睛看世界 227

2. 胎教方法要做到 229

PART 11

胎教进行 第十月

艺术美学胎教——美术欣赏	229
艺术美学胎教——文学作品欣赏	229
艺术美学胎教——穿着与打扮	230

一、胎儿发育和母体变化..... 233

1. 宝宝在长大	233
2. 妈妈在变化	233

二、行为胎教三人行..... 234

1. 宝宝行为胎教完全记事本	234
2. 准妈妈行为胎教必读手册	234
剖宫产不是理想的分娩方式	234
减轻阵痛的呼吸技巧	236
瓜熟未必蒂落——略谈过期妊娠	238
3. 准爸爸行为胎教上手指南	240
准爸爸要为宝宝出生作好准备	240

三、营养胎教百分百..... 241

1. 营养胎教全面谈	241
分娩时，准妈妈的饮食安排	241
2. 营养胎教重点说	242
最佳分娩食品是什么	242
3. 营养胎教私房菜	243

四、实用胎教一加一..... 245

1. 胎教理论要知道	245
临产期准妈妈的心理特点	245
分娩心理状态对宝宝有何影响	246
2. 胎教方法要做到	247

情绪胎教——分娩心理的准备 247

运动胎教——临产腹式呼吸法 248

PART 12

胎教与早教 的衔接

一、将“胎教”进行到底 251

1. 以“胎教”之名进行早教 251

2. 早教其实可以很轻松 253

二、宝宝早期智能开发的方法 254

1. 宝宝认知能力训练 254

视力集中(出生后一个月) 254

视力移动(出生后一个月) 255

听音乐(出生后一个月) 255

看脸(出生后两个月) 256

看玩具(出生后两个月) 256

追声寻源(出生后两个月) 256

该动哪部分肢体(出生后三个月) 257

照镜子(出生后三个月) 257

寻找目标(出生后四个月) 258

注视“灯”(出生后五个月) 258

自己玩(出生后五个月) 258

捉迷藏(出生后六个月) 259

2. 宝宝语言能力训练 259

悄悄话(出生后一个月) 259

回声引导发音(出生后一个月) 260

引逗发音(出生后两个月) 260

和宝宝“对话”(出生后三个月) 260

咿咿呀呀学语(出生后四个月) 261



学发声(出生后四个月)	261
模仿妈妈发音(出生后五个月)	261
叫名回头(出生后五个月)	262
学说话(出生后六个月)	262
3. 宝宝运动能力训练	263
体操运动(出生后一个月)	263
手的运动(出生后一个月)	263
抬头(出生后两个月)	264
转头(出生后两个月)	264
翻身(出生后三个月)	265
玩玩具(出生后四个月)	265
伸手抓握(出生后五个月)	265
滚动翻身(出生后六个月)	265
4. 为宝宝做婴儿操	266
新生儿按摩操(出生后一个月)	266
宝宝被动操(出生后二至六个月)	266