




◎掌握胎教基础知识，制定最佳优生方案
 ◎孕10月全程胎教指南，开发胎宝宝潜能
 ◎24种明星营养师，轻松“吃”出聪明宝宝



康佳 编著

◎国家“十一五”攻关科研项目 专家
 ◎北京市东城区妇幼保健院院长、主任医师



精品生活 **精英汇**

胎教优生图典

全国知名妇幼保健专家权威打造

准爸妈的胎教实用手册，陪伴孕妇安心度过甜蜜又辛苦的孕期历程，打造聪明胎宝宝



 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

胎教优生图典 / 康佳编著. — 北京: 中国轻工业出版社,

2009.1

ISBN 978-7-5019-6822-0

I. 胎… II. 康… III. ①胎教—图解②优生优育—图解
IV. G61-64 R169.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 211961 号

责任编辑: 王恒中 王晓晨 责任终审: 孟寿萱

装帧设计: 刘金华 旭 晖 美术编辑: 成 馨

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京鑫益晖印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2009 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 635 × 965 1/12 印张: 20

字 数: 250 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6822-0 定价: 39.80 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

81394S0X101ZBF

孕

精品生活 而读汇

康佳◎编著

胎教优生图典



 中国轻工业出版社

孕育

照单全收。与读者同行，前方的旅途一定会越来越精彩……
↓ 我们一路前行，心中暗自期待您的鲜花与喝彩，当然，批驳与挑剔也会



专家作者 | 康佳 |

/使命·幸福/

门诊、手术、科研、论文……大夫的工作有着常人难以想象的忙碌和辛苦，可我每天都从工作中感受着幸福——迎接生命、培育生命，难道不是上天赐予的使命和幸福吗？



本书策划人 | 耿潇男 |

/为你/

我们的团队有专家、专业敬业的编辑和主编、资深摄影师、年轻妈妈、待产孕妇、各个月龄的模特宝贝，甚至还有大洋彼岸的混血宝宝……这么多人聚到一起，仅为一个目的：为您腹中那个小生命的孕育、成长提供有价值的资讯！每个生命的孕育和成长都只有一次，多么希望我们书中的每一个字都能给您带来帮助。



| 图文编创 | 胡 杨 |

/守护/

这本书就是帮助孕妈妈打造聪明宝宝的小天使，将全程呵护孕妈妈度过一生中最关键的好“孕”时光，让你安心与胎宝宝进行甜蜜的约会！



| 图文编创 | 张海媛 |

/推荐/

每看到“胎教”这样的字眼时，就不禁有些激动，急于将这一科学的育儿理念与天下父母分享，所以我强烈推荐你从本书开始，踏上科学的育儿之路。



| 模特 | 腾 飞 |

/快乐/

我和宝宝一直是这个图书团队的读者、模特兼顾问，他们策划的图书一直陪伴着我从怀孕、分娩再到育儿这段人生中最重要的人生历程。与他们同行，真的很快乐！



| 美术总监 | 旭 晖 |

/氛围/

在这几本书的视觉效果上，我力求为读者营造一个温馨、恬淡、流畅的阅读氛围，令大家在翻开书页时就感到舒适、欢乐！



| 美术编辑 | 成 馨 |

/祝福/

用滚动的鼠标和智能的键盘打造了这片拥有美丽图片和规整文字的天地，愿它们能伴随你度过这段和小生命一同成长的美好时光！



| 美术编辑 | 冯 静 |

/珍惜/

生活中的点点滴滴组成了丰富多彩的乐章，每一个生命的音符都值得我们去认真谱写，每一个动人的旋律都值得我们去珍惜……

目录

contents



目录



Part 1

胎教优生，孕育健康宝宝的关键

□走进胎教.....12

胎教的概念.....12

胎教的发展进程.....13

胎教的科学依据.....16

胎教的两种分类.....18

胎教的主要派别.....19

胎教的意义.....20

□优生，胎教的先决条件.....24

把握精卵“相吻”的良时.....24

准备怀孕，营造健康家居11个细节.....26

孕前纠正8种不良生活方式.....28

准备怀宝宝——奏响慢生活乐章.....30

避免生出先天缺陷儿四大备忘录.....31

Part 2

关于胎教方法，你了解多少

□环境胎教.....38

概念解析.....38

实施意义.....38

操作锦囊.....38

胎教试验课.....41

注意事项.....41

□营养胎教.....42

概念解析.....42

实施意义.....42

操作锦囊.....43

注意事项.....45

□情绪胎教.....46

概念解析.....46

实施意义	46	想象胎教	62
操作锦囊	47	概念解析	62
胎教试验课	48	实施意义	62
注意事项	48	操作锦囊	62
		注意事项	62
音乐胎教	50	美育胎教	63
概念解析	50	概念解析	63
实施意义	50	实施意义	63
操作锦囊	52	操作锦囊	63
胎教试验课	52	注意事项	63
注意事项	53		
语言胎教	54		
概念解析	54		
实施意义	54		
操作锦囊	54		
胎教试验课	56		
注意事项	57		
运动胎教	58		
概念解析	58		
实施意义	58		
操作锦囊	58		
注意事项	59		
抚摸胎教	60		
概念解析	60		
实施意义	60		
操作锦囊	60		
注意事项	60		
光照胎教	61		
概念解析	61		
实施意义	61		
操作锦囊	61		
注意事项	61		



Part 3

胎宝宝潜能开发策略

孕1月.....66

孕妈妈身体变化.....66

胎宝宝成长日记.....67

胎宝宝潜能开发计划.....68

孕2月.....70

孕妈妈身体变化.....70

胎宝宝成长日记.....71

胎宝宝潜能开发计划.....72

孕3月.....74

孕妈妈身体变化.....74

胎宝宝成长日记.....75

胎宝宝潜能开发计划.....76

孕4月.....78

孕妈妈身体变化.....78

胎宝宝成长日记.....79

胎宝宝潜能开发计划.....80

孕5月.....82

孕妈妈身体变化.....82

胎宝宝成长日记.....83

胎宝宝潜能开发计划.....84

孕6月.....86

孕妈妈身体变化.....86

胎宝宝成长日记.....87

胎宝宝潜能开发计划.....88

孕7月.....90

孕妈妈身体变化.....90



胎宝宝成长日记.....91

胎宝宝潜能开发计划.....92

孕8月.....94

孕妈妈身体变化.....94

胎宝宝成长日记.....95

胎宝宝潜能开发计划.....96

孕9月.....98

孕妈妈身体变化.....98

胎宝宝成长日记.....99

胎宝宝潜能开发计划.....100

孕10月.....102

孕妈妈身体变化.....102

胎宝宝成长日记.....103

胎宝宝潜能开发计划.....104

Part 4

胎教全程指南

孕早期.....108

孕1月.....108

孕妈妈必修课——疑似怀孕时需及时到医院确诊.....108

准爸爸必读——推测预产期.....109

专家热点答疑.....110

胎教练习曲.....111

本月重磅关注 为孕妈妈选择适宜的分娩医院.....114



孕2月.....116

孕妈妈必修课——牢记生活5守则.....	116
准爸爸必读——做孕妈妈的家庭医生.....	117
专家热点答疑.....	118
胎教练习曲.....	119
本月重磅关注 孕期享受“孕外”收获.....	122

孕3月.....124

孕妈妈必修课——本月孕妈妈4大禁区.....	124
准爸爸必读——专家教你解决家庭矛盾.....	125
专家热点答疑.....	126
胎教练习曲.....	127
本月重磅关注 孕后口中何来怪味儿.....	130

孕中期.....132

孕4月.....132

孕妈妈必修课——开始准备孕期服装.....	132
准爸爸必读——准爸爸育儿加油站.....	133
专家热点答疑.....	134
胎教练习曲.....	135
本月重磅关注 控制体重，任重道远.....	138

孕5月.....140

孕妈妈必修课——做好乳房护理工作.....	140
准爸爸必读——让孕妈妈安心孕育.....	141
专家热点答疑.....	142
胎教练习曲.....	143
本月重磅关注 怀孕与工作可以兼顾吗.....	146

孕6月.....148

孕妈妈必修课——学会居家自我监护.....	148
准爸爸必读——当好孕妈妈的“测量仪”.....	149
专家热点答疑.....	150
胎教练习曲.....	151
本月重磅关注 练瑜伽改善孕期便秘.....	154

孕7月.....156

孕妈妈必修课——与妊娠纹奋战到底.....	156
准爸爸必读——为胎宝宝布置一个“安乐窝”.....	157
专家热点答疑.....	158
胎教练习曲.....	159
本月重磅关注 孕期平安过年攻略.....	162

孕晚期.....164

孕8月.....164

孕妈妈必修课——孕期护发要点提示.....	164
准爸爸必读——给孕妈妈当“保镖”.....	165
专家热点答疑.....	166
胎教练习曲.....	167
本月重磅关注 学习拉梅兹分娩法.....	170

孕9月.....172

孕妈妈必修课——保持正确的姿势.....	172
准爸爸必读——做好入院前的准备工作.....	173
专家热点答疑.....	174
胎教练习曲.....	175
本月重磅关注 预防宝宝提前报到.....	178

孕10月.....180

孕妈妈必修课——了解临产征兆.....	180
准爸爸必读——陪孕妈妈走完分娩全程.....	181
专家热点答疑.....	182
胎教练习曲.....	183
本月重磅关注 剖宫产VS自然分娩.....	186

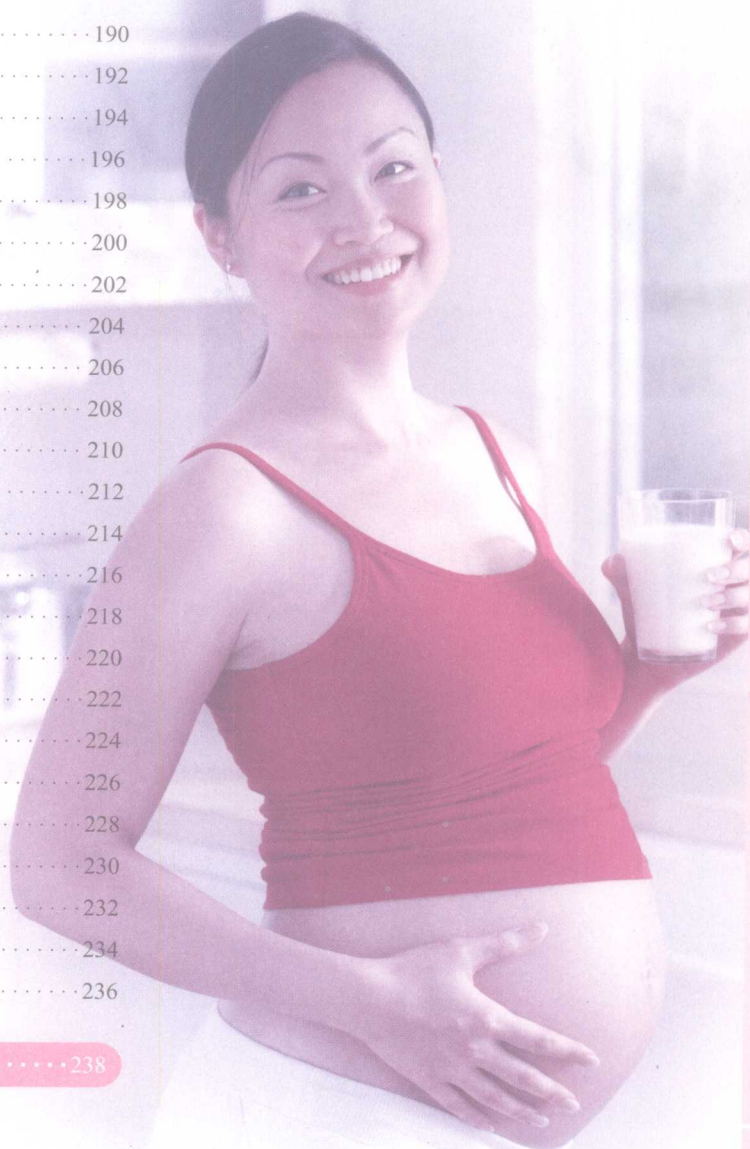


营养胎教保优生

——最受胎宝宝欢迎的24种明星营养素

蛋白质	190
脂肪	192
碳水化合物	194
β -胡萝卜素	196
膳食纤维	198
DHA	200
维生素A	202
维生素B ₁	204
维生素B ₂	206
维生素B ₃	208
维生素B ₆	210
叶酸	212
维生素B ₁₂	214
维生素C	216
维生素D	218
维生素E	220
维生素K	222
钙	224
铁	226
锌	228
钠	230
硒	232
碘	234
磷	236

附 孕妈妈禁吃食材黑名单 238



/ Part 1 / .



Part
1

胎教优生，
孕育健康宝宝的关键



准

备孕宝宝了，你做好优生准备了吗？如果还不能完全理解优生需具备哪些因素，就跟着专家进入本堂课程，在这里专家将告诉你，怎样做到优生优育，什么是科学的胎教，让你幸福而快乐地孕育出一个健康、聪慧的好宝宝。

走进胎教

For my baby...

>> 胎教的概念

科学的胎教其实是胎与教相结合的学问，一方面是胎，一方面是教。它不能局限于人类本能的传宗接代，而应从更深层次去认识包含在现代科学技术体系之内的人体科学中的一个最基本的问题——优生，也就是广义的胎教。胎教是集优生、优养、优教于一身的学问，它包括优身受孕、优境养胎和胎儿教育三个方面。

优身受孕

优身受孕是指夫妻双方在最佳年龄段以及最佳的身心状态下受孕的过程。若要生个聪明健康的宝宝，优身受孕是十分必要的。受孕之前，夫妻必先优身优心。妻子怀孕，丈夫不能袖手旁观，完全置之度外，丈夫同样对胎儿起着直接和间接的影响，因为后代的优劣在很大程度上取决于精子的质量。丈夫对妻子的关心和爱护、对妻子的照料和帮助、对妻子的支持和引导，同样会对后代产生相当重要的影响。

怀孕，女性是最直接的责任者，女性自身的状况对胎儿有着直接影响。女性必须保持良好的身体素质、健康的心理状态以及优秀的品质和修养，因为女性的一举一动、一言一行都会作用于胎儿。

优境养胎

优境养胎是指为胎儿创造一个良好的生活环境，使胎儿受到更好的调养。

胎儿的生活环境根据母体分为内环境和外环境。内

环境包括母亲的精神状态、思想意识活动、自身营养状况及品格和修养等，它直接作用于胎儿；外环境是指母体之外的能够对母体产生影响，引起母体内环境发生变化，进而对胎儿产生影响的自然环境和社会环境。积极的、高尚的、乐观的事物可给胎儿有利的影响，消极的、低级的、悲观的事物将给胎儿带来不利的影响。准妈妈与胎儿之间虽无直接的神经联系，但可以通过血浆中的化学物质来进行沟通。胎儿通过母体中化学物质的变化来感知母亲的情感意图。母亲的情绪会直接影响胎儿神经系统的发育和性格的形成，这正是优境养胎的原因。

胎儿教育

胎儿教育分为直接教育和间接教育。比如，母亲读一篇优秀的作品，这是母亲的学习过程，同时也是胎儿的学习过程。怀孕后，母亲与胎儿结为一体，母亲的言行举止无时无刻不在影响着胎儿。母亲为培养胎儿需要有意识地学习一些东西，母亲学习的时候也是胎儿接受教育的时候。因此，母亲在孕期要多接触一些积极向上的东西。



古代的胎教

/ 古代的胎教记载 /

我国许多地方惯用虚岁，即把胎儿在妈妈肚子里成长的那一年也算了进去，这说明我国是一个重视胎教的国家。我国最早论及胎教的著述是公元前100年的《大戴礼记》和《烈女传》。两书均提到：母亲的言行举止宜端庄纯正，并注意饮食起居及精神情绪。还强调“慎胎”，认为母亲的行为会影响胎儿。

护胎、养胎出于《千金要方》，古人认为：“盖儿之生，受气于父，形成于母，父母俱强者，则形气有余；父母俱弱者，则形气不足。”说明父母体质强弱直接影响下一代的健康，父母健康强壮则婴儿健康，父母体弱者则婴儿体弱，即我们常说的“先天不足”。

关于晚婚晚育与优生，褚澄曰：“合男女必其当年。男虽十六而精通，必三十而娶，女虽十四而天癸至，必二十而嫁。皆欲阴阳充实，然后交而孕，孕而育，育而子坚壮强寿。”由此可见，祖国医学在400年前就已认识到，晚育有利于优生。

近亲结婚与优生方面，在我国春秋战国时代的典籍中就有“男女同姓，其生不蕃”的说法。《礼记·内则》中指出“娶妻不娶同姓”，表明对近亲通婚的危害已经有所认识和总结。

性生活卫生与优生方面的论述更多。唐代孙思邈的

《千金方》：“大风、大雨、大寒大暑、阴晦日月蚀，皆不易交接，所生男女，痴聋，四体不完矣。”

/ 古代对胎教的认识和实践 /

古代的胎教多见于我国的史籍中。具体来说，我国古人所说的胎教，大体是指母体在妊娠期间为给胎儿创造一个良好的体内生长发育环境而自我采取的有关精神、饮食、生活起居等方面的有利措施，以使母子的身心都能得到健康的发展。古代胎教的主要内容有以下几个方面。

○调性情

妊娠是女性在生理上经历的一个特殊过程，在这



个过程中,女性不仅在生理上要发生一系列的变化,心理上也同样会产生相应的变化,这种变化的集中体现就是孕妇的性情变化,也就是情绪的变化。比如,《产孕集》中就指出:“人有清浊厚薄之异,智愚善恶之殊……气清则善,气浊则恶,清则圣哲,浊则昏愚。”这段文字就是说,孕妇要有博大的胸怀和温文尔雅的修养,要语言文明、举止端庄、气质清纯。孕妇的情操气质典雅与否,对后代的影响很大,因此,孕妇一定要加强自身的修养。

由此可见,孕妇的情绪和心境对胎儿的生长发育有着直接的影响,所以孕妇应该做到心情舒畅,遇事通达乐观。

○节房事

房事是指夫妻的性生活。尽管性生活是受孕的必要条件,但为了胎儿能健康平安地生长发育,受孕之后,夫妻必须要节制性生活。古籍《产孕集》对此论述道:“怀孕之后,首忌交合,盖阴气动而外泄,则分其养孕之力,而扰其固孕之机,且火动于内,营血不安,神魂不密,形体劳乏,筋脉震惊,动而漏下,半产、难

产、生子多疾。”这段论述就是说,怀孕以后首先要控制性生活。因为怀孕早期(前3个月)孕妇的妊娠反应会导致自身及胎儿的营养供应不足,这时如果仍像以前一样过性生活,则易造成流产;而在怀孕晚期(7个月以后),胎儿即将入盆,阴道受压变短,如仍进行性生活,则会造成难产、早产或胎儿畸形。由此可见,孕妇在孕期的前3个月和7个月以后应节制性生活,不仅能安胎养胎,还能防止流产、难产,孕育一个健康的宝宝。

○限饮食

由于胎儿的营养直接来源于母体,而母体的营养又直接来源于饮食,所以孕妇饮食和营养的摄入对胎儿的生长发育有着直接的影响。古籍《万氏女科》中说:“妇人受胎之后,最宜忌饱食,淡滋味,避寒暑,常得清纯平和之气以养其胎,则胎之完固,生子无疾。”这就是说,受孕之后,孕妇的饮食要讲求有所限制,既不能少食,又不能过食。且平日饮食应以清淡为宜,避免食用大凉大热的东西。

由此可见,孕妇只有适量饮食,多吃清淡的食物才有助于养胎,孕育一个健康的宝宝。

○适劳逸

我们知道,生命在于运动,适度的运动有利于身体的健康代谢,因此,孕妇切不可贪图安逸,坐着不动。由于孕妇承担了两个生命的“运转负荷”,也不能过于劳累。按照传统医学的说法,人禀气血以生,胎赖气血以养,太逸则气滞,太劳则气衰。若劳逸失宜,举止无常,攀高负重,则会致其胎心坠,甚至导致难产。

由此可见,为了增强体力和为将来的分娩做准备,保证供氧充足,改善血液循环,增进食欲,保持旺盛的新陈代谢,促进胎儿大脑、神经及各器官的发育,孕妇一定要有适当的活动,只不过强度一定要适宜。

准爸爸在妻子怀孕后对她要倍加呵护,这对胎宝宝的健康发育也很重要。



○慎寒温

我国传统医学认为，女性怀孕以后，由于生理上发生了特殊变化，极易受风、寒、暑、温、燥、火的侵袭，尤其是遭受风寒侵袭之后，极易感染疾病，重则甚至会危及胎儿的生命。因此，孕妇注重怀孕期间的健康保护，慎起居，慎寒温，对孕育一个健康的胎儿尤为重要。

○戒生冷

喜食腥辣生冷是一些人的饮食嗜好，本无可厚非，但这种嗜好对孕妇来说则必须暂时割舍。一般来说，女性怀孕以后，由于生理上的变化往往导致胃口不佳，尤其喜欢吃一些生冷的东西，这是正常的现象。中医认为，这是由于女性怀孕后阴血下注以养胎儿，致阴血偏虚、阳气偏旺所致。可殊不知，孕妇若贪恋生冷食物，便会导致脾胃受伤，呕吐、腹泻、痢疾等病症会乘虚而入，既伤孕妇之身，又伤胎儿，造成的危害不可小视。

现代的胎教

尽管我国古代的胎教从心理和生理上对孕胎教进

行了较为系统的探索和尝试，但重胎养而轻胎教却是它的明显不足和不完善之处。随着社会的进步和科学的发展，人们对胎教的认识越来越深，把控制和调查母体的内外环境当成实施胎教的最重要内容，提出了更为全面和科学的胎教内涵和理念。

现代医学把胎教的内涵扩展为：保持孕妇心情愉快，生活规律，饮食均衡，环境卫生、安静，创造最优良的条件以保证胎儿正常发育，并采用某些适宜的方法对胎儿进行感觉教育。这种教育是通过母体对胎儿的综合影响来实施的，也就是说，胎教是一项系统工程，它包括两个方面的内容，一是科学地“养胎”，二是发展地“教胎”。

根据现代胎教的理念，人们在提倡更科学地养胎基础之上进行胎教，着力加强了孕妇和胎儿的沟通，强调了孕妇对胎儿的刺激以及孕妇对胎儿的影响，开发了音乐、语言、行为、抚摸等多种胎教法。

这些具体而可行的胎教法在继承了传统胎教精髓的基础上，不仅充实和完善了现代胎教的理论，更为现代胎教理论进行了可贵的实践。

