

A pregnant woman with dark hair tied back, wearing a red, textured, short-sleeved dress with a large floral brooch at the neckline and a red beaded necklace. She is smiling and looking towards the camera. The background is a solid blue color with faint white decorative swirls.

完美胎教全书

丁海红 编著

父母实施胎教，宝宝受益一生
完美的胎教**打造**宝宝完美的人生

内蒙古科学技术出版社

完美胎教全书

丁海红 编著



内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

完美胎教全书/丁海红编著. —赤峰:内蒙古科学技术出版社,2007.4

ISBN 978 - 7 - 5380 - 1546 - 1

I. 完… II. 丁… III. 胎教 - 基本知识 IV. G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 036126 号

出版发行/ 内蒙古科学技术出版社

地 址/ 赤峰市红山区哈达街南一段4号

电 话/ (0476)8224848 8231924

邮购电话/ (0476)8231843

邮 编/ 024000

出 版 人/ 额敦桑布

组织策划/ 欧 东

责任编辑/ 刘 冲

封面设计/ 鲁 冰

印 刷/ 赤峰彩世印刷有限公司

开 本/ 880 × 1275 1/32

印 张/ 15

字 数/ 375 千

版 次/ 2007 年 4 月第 1 版

印 次/ 2007 年 5 月第 2 次印刷

定 价/ 24.80 元

前 言

生一个健康聪明的宝宝是天下做父母的心愿。在信息日益发达的当今，各种各样的“神童”频频亮相，更是让许多准父母们心痒痒的，于是，生活的一切都为自己的“神童”降生让路。有人为了怀孕辞掉工作，有人为了宝宝大吃各种昂贵的药丸，还有人为了宝宝成天待在家里，怕即使最轻微的刺激伤害到胎儿……

当然，其中不乏有理性的父母，他们努力寻求优生优育的科学指导，买书、看光盘、上胎教学校，为宝宝的智力开发不遗余力。这一切，本无可厚非，但是为了生一个健康聪明的宝宝，建立科学的优生观才是重中之重。胎教不是为“神童”预备的，只是尽力为孕妇和腹中的宝宝创造最好的生存环境，并给宝宝以最好的正面影响。其实，生子何必非“神童”不可。

《完美胎教全书》就是我们为准父母们精心准备的一本科学的优生书籍。它从胎教的起源、胎教的可行性、胎教要做哪些准备、促进胎儿大脑发育的胎教方法、孕期营养与胎教食谱、孕期保健对胎教的作用、有效的胎教实务、

父亲是胎教的得力帮手、影响胎教的不利因素、胎教与早教的衔接等 10 个方面，全面科学地进行了通俗易懂的阐述，力求指正错误的生育观念，倡导一种全新的科学生育观，为宝宝的健康发育与成长打下良好的基础。

社会的发展需要我们不断地更新观念，宝宝的成长需要我们用心去呵护。每一个生命都是值得赞美的。为了宝宝的美好明天，所有的准父母们，放飞你们的梦想吧！

编 者

目 CONTENTS 录

第一篇 胎教的起源与发展

我国古代胎教 /3

胎教的历史起源 /3

古代胎教学说的内容 /4

中医胎教是科学的 /7

现代科学胎教 /8

认识胎教 /8

胎教的科学本质 /9

胎教的科学原理 /13

实施胎教的目的 /17

我国胎教的现状 /19

中国胎教的实践硕果 /19





国外胎教进展 /21

日本 /21

美国 /24

英国 /25

法国 /25

国外胎教学术交流情况 /26

第二篇 胎教的科学性与可行性

胎教的理论基础 /31

科学胎教的意义 /31

胎教可以促进大脑发育 /33

科学胎教的必要性 /35

母亲是胎教的主角 /37

母体与胎儿之间的信息传递 /38

母子的心电感应 /40

胎儿有受教的生理 /41

听觉在胎教上的重大意义 /41

胎儿在聆听世界 /42

胎儿对声音具有分辨能力 /42

胎儿具有视觉 /43

胎儿能感受明暗 /45

胎儿有触觉 /45

胎儿有嗅觉和味觉 /46

胎儿能分辨甜味和辣味 /46





胎儿有记忆能力 /47

胎儿具有学习能力 /49

胎儿会喝水 /50

胎儿会做梦 /50

胎儿有人格 /51

胎儿有思想 /51

胎儿心灵的形成时期 /53

胎儿的心灵能培育 /54

树立科学的胎教观 /54

胎教的先决条件 /54

胎教的可能性大吗 /55

胎教人人都能做到 /56

让爱为胎教护航 /57

胎教影响胎儿的性格 /59

怎样正确对待胎教 /61

第三篇 胎教从孕前准备开始

优生知识准备 /65

胎教应从什么时候开始 /65

遗传、优生、胎教之间的关系 /65

什么叫遗传 /66

父母能遗传给孩子的东西 /67

孩子的智力取决于双亲的遗传 /68

后天环境的作用 /69





择偶要警惕遗传病 /70

会遗传的疾病 /71

遗传病的特征 /73

遗传病也可以防治 /75

重视遗传咨询 /76

利用生男生女法避免伴性遗传病 /78

什么是优生 /79

最佳生育年龄 /81

环境与优生 /82

烟酒与优生 /84

营养与优生 /85

药物与优生 /86

减少有缺陷胎儿的出生 /87

为胎教做好孕前准备 /88

孕前检查利优生 /88

受孕心理对胎儿的影响 /94

调整孕前心绪 /95

和谐孕前心理 /96

为怀孕做好准备 /96

喜迎妊娠到来 /97

妊娠是爱情的升华 /98

孕前生理准备 /99

孕前饮食与用药 /99





最佳怀孕肾气 /101
提高身体素质 /102
孕前生活安排 /103
孕前健身锻炼 /104
孕前防疫保平安 /105
孕前物质准备 /108
把握受孕瞬间的胎教 /111
选择一个最佳受孕季节 /111
利用神奇的生物钟优生法 /113
选择一个最佳受孕环境 /115
选择一个最佳受孕时机 /119
最佳受孕阶段的体征 /120
最佳怀孕控制利优生 /122
科学生男生女法 /124

第四篇 促进胎儿大脑发育的胎教方法

大脑的发育过程 /131
胎儿期的脑部发育 /131
脑部重量的成长 /134
影响脑部功能发挥的因素 /136
脑部变重的主要原因 /136
脑部的动物性感觉发挥智能作用 /138
知性心灵的脑部发育 /139
保证充足的营养 /140





营养与胎儿智力的关系 /140

营养对胎儿大脑发育的重要作用 /141

从孕前开始补充叶酸 /143

孕妇要注意补充脑黄金——DHA /147

孕期要科学补充蛋白质 /149

孕期注意补充维生素 /150

合理补充无机盐和一些微量元素 /151

营造最好的胎教环境 /152

影响胎儿智力的内外环境 /152

胎儿发育的内环境 /153

胎儿发育的外环境 /154

影响胎儿发育的外环境 /155

良好的孕期居住环境 /159

进行情绪控制 /161

胎教与孕期心理 /161

不良情绪对胎儿的危害 /162

准妈妈调节情绪的几个技巧 /164

远离不利于胎儿的因素 /168

少看电视 /168

远离危险工作 /169

远离噪声 /170

远离烟雾 /171

不饮酒 /172





- 做家务要小心 /172
- 不要穿紧身衣 /173
- 远离宠物 /174
- 谨防巨细胞病毒感染 /175
- 谨防风疹病毒感染 /176
- 谨防单纯疱疹病毒感染 /176
- 远离流感 /177

第五篇 孕期营养与胎教食谱

孕期营养的重要性 /181

- 营养对胎教的作用 /181
- 母体的营养需求 /182
- 胎儿的营养需求 /183
- 孕妇需要的营养素 /184
- 孕期的重要饮食原则 /189
- 孕早期的饮食原则 /191
- 孕中期的饮食原则 /192
- 孕晚期的饮食原则 /193

十月胎教食谱 /194

- 怀孕 1 个月胎教食谱 /194
- 怀孕 2 个月胎教食谱 /197
- 怀孕 3 个月胎教食谱 /199
- 怀孕 4 个月胎教食谱 /202
- 怀孕 5 个月胎教食谱 /204





怀孕6个月胎教食谱 /207

怀孕7个月胎教食谱 /210

怀孕8个月胎教食谱 /213

怀孕9个月胎教食谱 /216

怀孕10个月胎教食谱 /218

第六篇 孕期保健与胎教

孕期自我护理 /225

有利母胎的围生期保健 /225

妊娠剧吐的防治 /226

高龄初产妇宜加强孕期保健 /227

肥胖孕妇的自我护理 /228

瘦弱孕妇的自我护理 /229

矮小孕妇的自我护理 /230

孕妇宜保护心脏 /230

怀孕期间自我监测体重 /231

孕妇冬季的自身保健 /232

孕期自我监护 /233

胎儿的生命通道 /233

胎儿的发育状况 /239

孕期家庭监护 /242

诊断胎儿缺氧的方法 /244

孕期胎动的变化 /246

安胎养胎保胎 /247





养胎与胎教相辅相成 /247
养胎的最佳饮食 /248
合理安排孕妇的饮食 /249
妊娠早期营养特点 /251
妊娠中期营养特点 /254
怀孕后期营养特点 /255
怀孕各期营养对胎儿的影响 /258
孕期饮食禁忌 /260
家庭环境养胎 /262
工作环境养胎 /265
大自然中去养胎 /266
智慧养胎 /269
合理安排工作和休息 /271
安胎需注意不利于胎儿的情况 /274
流产的防治 /276
异位妊娠的防治 /280
葡萄胎的防治 /282
胎儿臀位的应对 /283
双胎、多胎的注意事项 /285
妊娠中毒症的防治 /286
前置胎盘的防治 /290
胎盘早剥的防治 /291
羊水过多症的防治 /293



早产的应对方法 /294

早期破膜的应对方法 /295

生活中的胎教 /297

合理的睡眠和休息 /297

日常生活姿势与安全 /299

孕妇外出的注意事项 /300

妊娠期性生活保健 /301

孕期产前检查 /303

孕期检查的重要性 /303

产前诊断与产前检查的区别 /304

家属要和孕妇一起接受产前教育 /304

初诊的内容 /305

预产期的推算 /306

例行检查的内容 /307

孕期各时期的检查 /307

开始接受检查的时间 /308

必须进行定期检查 /309

孕妇可否做妇科检查 /309

B 超对胎儿有无影响 /310

孕期能否做 X 线、CT、核磁共振检查 /311

怀孕早期要化验血型 /311

羊膜腔穿刺检查的作用与危害 /312





第七篇 有效的胎教实务

科学实施胎教 /317

胎儿记忆力发展的规律 /317

胎儿的大脑功能会通过记忆强化 /318

胎教时间安排 /318

音乐胎教 /319

音乐胎教的作用 /319

音乐胎教的方法 /320

联想胎教 /323

联想胎教法 /323

意念可影响胎儿 /324

抚摩胎教法 /325

抚摩胎教法实施时的注意事项 /326

光照胎教 /327

光照胎教法 /327

光照胎教开始的时间 /327

呼唤胎教 /328

呼唤胎教法 /328

父亲要坚持每天对胎儿讲话 /329

父亲对胎儿讲话的“常规内容” /330

游戏胎教 /331

胎儿游戏训练 /331





胎儿体操与踢肚游戏 /332

语言胎教法 /334

语言胎教的方法 /334

给胎儿讲故事 /336

运动胎教 /337

运动胎教法 /337

帮助胎儿做操 /338

与胎儿一起旅行 /339

运动胎教的好处 /340

环境胎教 /341

创造良好的家庭气氛 /341

美育胎教 /345

美育胎教法 /345

音乐美育 /345

自然美育 /346

感受美育 /346

怡情胎教 /347

怡情胎教法 /347

提高修养有助于胎教实施 /348

孕妇的求知欲对胎儿的影响 /349

孕妇读书的胎教作用 /349

给胎儿欣赏文学作品 /350

给胎儿看画册 /350

