



Lingxian De Yunyu  
Lingxian De Weilai

领先的孕育

❀ 领先的未来

# 完美胎教 专家方案

- 准妈妈应做的情绪胎教
- 准爸爸在胎教中应尽的责任
- 如何掌握胎教方法
- 胎儿的变化特点有哪些

主编/万历生

中国人口出版社





Wanmei Taijiao  
Zhuanjia Fangan

# 完美胎教 专家方案

主编/万历生



中国人口出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

完美胎教专家方案/万历生主编. —北京:中国人口出版社,2007.7

ISBN 978 - 7 - 80202 - 645 - 2

I. 完… II 万… III. 胎教 - 基本知识 IV. G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 101830 号

## 完美胎教专家方案

万历生 主编

---

|      |                                        |
|------|----------------------------------------|
| 出版发行 | 中国人口出版社                                |
| 印 刷  | 北京金马印刷厂                                |
| 开 本  | 920 × 1300 1/32                        |
| 印 张  | 10.625 插 页 1                           |
| 字 数  | 200 千字                                 |
| 版 次  | 2007 年 8 月第 1 版                        |
| 印 次  | 2007 年 8 月第 1 次印刷                      |
| 书 号  | ISBN 978 - 7 - 80202 - 645 - 2/R · 604 |
| 定 价  | 19.80 元                                |

---

|      |                      |
|------|----------------------|
| 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



# PART 1 胎教理论依据 001

## 胎教的理论

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 胎教的含义 .....       | 003 |
| 有意胎教与无意胎教 .....   | 004 |
| 正确看待胎教 .....      | 005 |
| 卡尔的“胎儿大学” .....   | 006 |
| 什么人胎教的主要角色 .....  | 008 |
| 胎儿学习的最好时机 .....   | 010 |
| 胎教从什么时间开始好 .....  | 011 |
| 胎教的生理心理基础 .....   | 012 |
| 脑细胞发育的关键阶段 .....  | 013 |
| “见物而变”的胎教理论 ..... | 014 |
| “外象内感”的胎教理论 ..... | 015 |
| 遗传对智力的影响 .....    | 015 |
| “左撇子”是笨还是聪明 ..... | 016 |
| 早孕反应与胎儿智力 .....   | 018 |

# 目 录

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 孕妇甲状腺代谢不足与胎儿的智商 ..... | 019 |
| 精神压力与胎儿的发育 .....      | 019 |
| 母子之间生理信息的传递 .....     | 020 |
| 母子之间行为信息的传递 .....     | 021 |
| 母子之间情感信息的传递 .....     | 022 |

## 胎教的实践 \*

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 胎儿的听觉 .....          | 024 |
| 胎儿的视觉 .....          | 027 |
| 胎儿的感觉 .....          | 029 |
| 胎儿的记忆力 .....         | 029 |
| 胎儿的理解能力 .....        | 033 |
| 克里斯娜为什么拒吮母乳 .....    | 034 |
| 胎儿能喝水 .....          | 036 |
| 胎儿会做梦 .....          | 036 |
| 胎儿会啼哭之谜 .....        | 037 |
| 与胎儿对话 .....          | 039 |
| 给胎儿讲故事 .....         | 041 |
| 与胎儿玩游戏 .....         | 042 |
| 从妈妈体内起步 .....        | 043 |
| 教胎儿识字 .....          | 046 |
| 培育胎儿的“艺术细胞” .....    | 047 |
| 胎儿在宫内的生活 .....       | 048 |
| 胎儿在宫内应学什么 .....      | 050 |
| “丰裕笼”的鼠后代更“聪明” ..... | 052 |
| 胎教需要宁静的心境 .....      | 053 |
| 不良情绪对胎儿的影响 .....     | 055 |
| 摆脱消极情绪的方法 .....      | 056 |
| 胎教与胎儿的性格 .....       | 059 |
| 胎儿有“十怕” .....        | 060 |
| 给胎儿一个温馨的“家” .....    | 061 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 胎教有利于提高胎儿素质 ..... | 062 |
| 提高胎教效果的一种方法 ..... | 064 |
| 产前智能提升的科学实验 ..... | 065 |
| 受过胎教孩子的特点 .....   | 066 |

## *P*ART 2 胎教前准备 067

### 孕育准备

|             |     |
|-------------|-----|
| 孕前营养 .....  | 070 |
| 最佳怀孕期 ..... | 071 |

### 胎教安排与日程

## *P*ART 3 胎儿的环境 077

### 胎盘

|              |     |
|--------------|-----|
| 胎盘的结构 .....  | 079 |
| 胎盘的功能 .....  | 079 |
| 警惕前置胎盘 ..... | 080 |

### 羊水

|               |     |
|---------------|-----|
| 羊水的来源 .....   | 082 |
| 羊水的作用 .....   | 082 |
| 羊水与胎儿畸形 ..... | 083 |

# 目 录

## 脐带

# PART 4 胎儿异常与安胎 87

## 胎动

|            |     |
|------------|-----|
| 正常胎动 ..... | 089 |
| 异常胎动 ..... | 090 |

## 胎儿的大与小

|           |     |
|-----------|-----|
| 小样儿 ..... | 092 |
| 巨大儿 ..... | 093 |

## 流产

|             |     |
|-------------|-----|
| 流产种类 .....  | 095 |
| 流产的原因 ..... | 096 |
| 流产的预防 ..... | 097 |

## 宫外孕

|             |     |
|-------------|-----|
| 输卵管妊娠 ..... | 098 |
| 腹腔妊娠 .....  | 099 |
| 寄生胎 .....   | 099 |

## 特殊的胎儿

|               |     |
|---------------|-----|
| 胎儿位置 .....    | 101 |
| 什么是高危妊娠 ..... | 102 |

|                |     |
|----------------|-----|
| 过期妊娠的标准 .....  | 103 |
| 多胎妊娠 .....     | 105 |
| 畸胎 .....       | 106 |
| 葡萄胎 .....      | 108 |
| “什么是阴阳人” ..... | 109 |

## *P*ART 5 十月胎教 111:

### 第 1 个月胎教 ★★

|               |     |
|---------------|-----|
| 胎儿特征 .....    | 113 |
| 母体变化 .....    | 113 |
| 胎教事项 .....    | 114 |
| 胎教食谱 .....    | 116 |
| 准妈妈饮食禁忌 ..... | 117 |

### 第 2 个月胎教 ★★

|               |     |
|---------------|-----|
| 胎儿特征 .....    | 119 |
| 母体变化 .....    | 119 |
| 胎教事项 .....    | 120 |
| 胎教食谱 .....    | 121 |
| 准妈妈饮食禁忌 ..... | 125 |

### 第 3 个月胎教 ★★

|            |     |
|------------|-----|
| 胎儿特征 ..... | 126 |
| 母体变化 ..... | 126 |
| 胎教事项 ..... | 127 |

# 目 录

|               |     |
|---------------|-----|
| 胎教食谱 .....    | 128 |
| 准妈妈饮食禁忌 ..... | 129 |

## 第 4 个月胎教

|               |     |
|---------------|-----|
| 胎儿特征 .....    | 131 |
| 母体变化 .....    | 131 |
| 胎教事项 .....    | 132 |
| 胎教食谱 .....    | 134 |
| 准妈妈饮食禁忌 ..... | 136 |

## 第 5 个月胎教

|               |     |
|---------------|-----|
| 胎儿特征 .....    | 137 |
| 母体变化 .....    | 137 |
| 胎教事项 .....    | 138 |
| 胎教食谱 .....    | 140 |
| 准妈妈饮食禁忌 ..... | 141 |

## 第 6 个月胎教

|               |     |
|---------------|-----|
| 胎儿特征 .....    | 143 |
| 母体变化 .....    | 143 |
| 胎教事项 .....    | 144 |
| 胎教食谱 .....    | 146 |
| 准妈妈饮食禁忌 ..... | 147 |

## 第 7 个月胎教

|               |     |
|---------------|-----|
| 胎儿特征 .....    | 148 |
| 母体变化 .....    | 148 |
| 胎教事项 .....    | 149 |
| 胎教食谱 .....    | 150 |
| 准妈妈饮食禁忌 ..... | 151 |

## 第 8 个月胎教

|               |     |
|---------------|-----|
| 胎儿特征 .....    | 153 |
| 母体变化 .....    | 153 |
| 胎教事项 .....    | 154 |
| 胎教食谱 .....    | 155 |
| 准妈妈饮食禁忌 ..... | 158 |

## 第 9 个月胎教

|               |     |
|---------------|-----|
| 胎儿特征 .....    | 159 |
| 母体变化 .....    | 159 |
| 胎教事项 .....    | 160 |
| 胎教食谱 .....    | 161 |
| 准妈妈饮食禁忌 ..... | 163 |

## 第 10 个月胎教

|               |     |
|---------------|-----|
| 胎儿特征 .....    | 165 |
| 母体变化 .....    | 165 |
| 胎教事项 .....    | 166 |
| 胎教食谱 .....    | 166 |
| 准妈妈饮食禁忌 ..... | 168 |

# PART 6 胎教相关因素 171

## 准妈妈与胎教

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 准妈妈在孕育胎儿期间的重要性 ..... | 173 |
|----------------------|-----|

# 目 录

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 准妈妈要保持精神愉快 .....     | 175 |
| 孩子的习惯要从妈妈谈起 .....    | 175 |
| 孕妇的睡姿与胎儿的生长发育 .....  | 176 |
| 准妈妈妊娠贫血不利于胎儿发育 ..... | 177 |
| 准妈妈补锌有利于胎儿发育 .....   | 180 |
| 孕妇缺铜与胎膜早破 .....      | 181 |
| 孕妇喝牛奶母胎均受益 .....     | 182 |
| 孕妇吃核桃有利于胎儿大脑发育 ..... | 183 |
| 孕妇最佳饮用水 .....        | 183 |
| 孕妇的运动与胎教 .....       | 185 |
| 孕妇忌大笑不止 .....        | 187 |
| 孕妇睡个好觉的方法 .....      | 188 |
| 孕妇不宜仰卧位睡觉 .....      | 189 |
| 孕妇忌穿高跟鞋 .....        | 190 |
| 孕妇的生物钟会影响胎儿发育 .....  | 191 |
| 孕妇不可以使用电热毯 .....     | 192 |
| 孕妇沐浴注意事项 .....       | 193 |
| 孕妇常看电视不利于胎儿 .....    | 195 |
| 孕妇不宜戴隐形眼镜 .....      | 196 |
| 孕妇化妆打扮要警惕 .....      | 197 |
| 孕妇应慎用含维甲酸化妆品 .....   | 198 |
| 孕妇忌涂指甲油 .....        | 198 |
| 孕妇着装注意事项 .....       | 199 |
| 孕妇坐飞机要小心 .....       | 200 |
| 微波对胎儿的影响 .....       | 201 |
| 高频立体声及噪音对胎儿的影响 ..... | 202 |
| 静电放电对胎儿的影响 .....     | 205 |
| 铅毒对胎儿的影响 .....       | 206 |
| 孕期B超检查对胎儿无影响 .....   | 207 |

## 准爸爸与胎教 . \* .

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 胎儿的健康与准爸爸有关 .....    | 210 |
| 准爸爸对胎教要有正确的认识 .....  | 210 |
| 准爸爸在胎教中应尽的责任 .....   | 212 |
| 准爸爸参与胎教的方法 .....     | 219 |
| 准爸爸应与妻子共同体验生命的诞生 --- | 220 |
| 准爸爸应该关心怀孕的妻子 .....   | 221 |

## 心理与胎教 . \* .

|               |     |
|---------------|-----|
| 孕妇的各种心理 ..... | 223 |
| 调节孕妇心理 .....  | 229 |

## 营养与胎教 . \* .

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 营养胎教的含义 .....      | 233 |
| 孕期营养的重要性 .....     | 234 |
| 孕期需要的营养 .....      | 234 |
| 妊娠早期营养胎教的特点 .....  | 239 |
| 孕中期营养胎教的特点 .....   | 241 |
| 孕晚期营养胎教的特点 .....   | 242 |
| 吃鱼有利于胎儿大脑发育 .....  | 243 |
| 蜂王浆有利于胎儿大脑发育 ..... | 244 |
| 孕妇口重不利于胎儿 .....    | 245 |
| 孕妇应多吃的食品 .....     | 246 |
| 孕妇不宜多吃的食品 .....    | 247 |
| 孕妇应忌吃的食品 .....     | 251 |

## 胎教与智商 . \* .

|                |     |
|----------------|-----|
| 胎教与智商的关系 ..... | 253 |
|----------------|-----|

# 目 录

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 胎儿的感知和学习能力 .....     | 254 |
| 胎儿运动能促使大脑和肢体发展 ..... | 254 |
| 光能促进胎儿大脑发育 .....     | 255 |
| 胎儿记忆训练 .....         | 256 |
| 胎儿听力训练 .....         | 258 |
| 胎儿意识诱导 .....         | 259 |

## 胎教与性格 \*\*

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 培养胎儿好的习惯 .....  | 261 |
| 培养胎儿良好的情绪 ..... | 262 |

## 遗传与胎教 \*\*

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 遗传在胎教中的作用 ..... | 264 |
| 遗传的奥秘 .....     | 265 |
| 遗传病的预防 .....    | 266 |

# PART 7 胎教方法 269

## 抚摸胎教 \*\*

|                |     |
|----------------|-----|
| 抚摸胎儿的重要性 ..... | 271 |
| 抚摸胎教的方法 .....  | 271 |
| 抚摸胎教的好处 .....  | 272 |

## 运动胎教 \*\*

|               |     |
|---------------|-----|
| 什么是运动胎教 ..... | 273 |
| 帮助胎儿做操 .....  | 274 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 胎儿体操与踢肚游戏 ..... | 276 |
| 胎儿游戏训练 .....    | 276 |
| 与胎儿一起旅行 .....   | 277 |
| 运动胎教的好处 .....   | 278 |

## 音乐胎教 \* \* \*

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 音乐胎教的含义 .....         | 280 |
| 音乐在胎教中的意义 .....       | 281 |
| 音乐胎教的作用 .....         | 283 |
| 证实胎儿有听觉 .....         | 284 |
| 音乐胎教的方法 .....         | 285 |
| 胎教音乐的种类 .....         | 285 |
| 不同性格选择的胎教音乐 .....     | 287 |
| 不同受孕时期选用的胎教音乐 .....   | 288 |
| 好的音乐胎教 .....          | 289 |
| 和谐美好的声音有利于胎儿的发育 ..... | 290 |
| 胎儿喜欢妈妈温柔的声音 .....     | 291 |
| 古典音乐对胎儿及孕产妇的好处 .....  | 292 |
| 引吭高歌的胎教方法 .....       | 293 |
| 注意音乐胎教勿损伤胎儿的听力 .....  | 294 |

## 语言胎教 \* \* \*

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 语言胎教的重要性 .....  | 296 |
| 语言胎教的方法 .....   | 297 |
| 给胎儿讲故事 .....    | 298 |
| 给胎儿欣赏文学作品 ..... | 299 |
| 给胎儿看画册 .....    | 300 |

## 美学胎教 \* \* \*

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 对胎儿进行美的教育 ..... | 301 |
|-----------------|-----|

# 目 录

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 对胎儿进行美学培养 .....       | 302 |
| 准妈妈应进行美感熏染 .....      | 303 |
| 大自然的清新和美景有利于胎儿的发育 ... | 303 |

## 情绪胎教 . \* .

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 准妈妈应做好情绪胎教 .....     | 306 |
| 丈夫在情绪胎教中的责任 .....    | 307 |
| 准妈妈的精神情绪对胎儿的影响 ..... | 307 |
| 准妈妈的精神刺激对胎儿的不良影响 ... | 309 |
| 丈夫应保持准妈妈情绪的稳定 .....  | 309 |
| 胎儿行为的培养 .....        | 312 |
| 胎儿性格的培养 .....        | 312 |

## 环境胎教 . \* .

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 环境胎教的含义 .....         | 314 |
| 给准妈妈创造好的家庭气氛 .....    | 315 |
| 给准妈妈创造温馨的家庭环境 .....   | 315 |
| 良好的居室装饰有利于胎儿的发育 ..... | 318 |
| 噪声对胎儿的影响 .....        | 319 |
| 深海和高原对胎儿的影响 .....     | 320 |

## 光照胎教 . \* .

|               |     |
|---------------|-----|
| 光照胎教的含义 ..... | 322 |
| 光照胎教方法 .....  | 322 |

# PART 1

## 胎教理论依据



