



胎教优生 贴心手册

安胎养胎知识必修课

- ★ 胎教起源与发展 / 好婚姻是胎教的前提
- ★ 优孕是胎教的基础 / 天天必做的营养胎教
- ★ 充满关爱的抚摸胎教 / 不可不知的运动胎教
- ★ 胎儿出生后的教育衔接



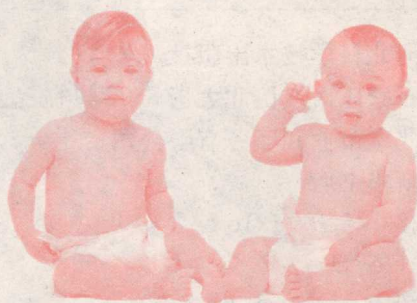
轩宇鹏 / 编著

河北科学技术出版社

胎教优生 贴心手册

安胎养胎知识必修课

轩宇鹏 / 编著



河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

胎教优生贴心手册/轩宇鹏编著. —石家庄:河北科学技术出版社,2007.12

ISBN 978-7-5375-3612-7

I. 胎… II. 轩… III. ①胎教—手册②优生优育—手册
IV. G61-62 R169.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 185087 号

胎教优生贴心手册

编著 轩宇鹏

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)

印 刷 北京市业和印务有限公司

经 销 新华书店

开 本 787×960 1/16

印 张 21.5

版 次 2008 年 1 月第 1 版

2008 年 1 月第 1 次印刷

定 价 26.80 元

版权所有 翻印必究

前言

普天下的父母都希望自己的孩子聪明、漂亮、活泼、健康。因此，专家提醒准备怀孕和已怀孕的准父母须重视胎教。胎教是通过母体对胎儿采取一系列干预措施，以促进胎儿健康发育。这种科学方法以调节孕期母体的内外环境，促进胚胎发育，改善胎儿素质为目的。现在，胎教已逐步形成为保障优生、提高新生儿素质的一门学问。但是，在我国还有很多生育期男女只知道胎教的词语，他们并不真正知道什么是胎教和如何进行胎教。这正是推广胎教的必要之处。

儿童成为天才或“神童”的因素很多，除了胎教，还有遗传因素，出生后继续教育和环境影响的因素，以及个人的兴趣、意志、品德等非智力因素。因此，经过胎教出生的孩子，有可能成为天才，也可能成不了天才。但有一点可以肯定，胎教有利于胎儿的智慧、个性、感情、能力、品德等方面发育，有利于出生后在人生道路上的发展。

为了正确实施胎教，使胎儿真正受益，年轻的夫妇必须认真学习胎教内容，准确掌握胎教的正确方法。在实施胎教过程中，严格按胎教的方法去做，只要您把培养孩子作为生活的中心，付出一切可能的精力和时间，倾注您全部的爱心，那么您未来的孩

子就一定会令人满意。我想，这一点要求算不上苛刻，只要愿意，每一对夫妇都是能够做到的。

我们本着实用、全面、科学的宗旨，认真编写了这本《胎教优生贴心手册》，以帮助年轻的夫妇们获得更多、更全面的胎教知识。我们相信，这本书的出版，对于进一步提高人们科学化的生活水平，满足现代化的家庭需求，促进宝宝健康地成长，将会起到很大的促进作用。



目 录

第一篇 神童从胎教开始

* 第一章 胎教让孩子领先在起跑线上

科学家们的实验	1
天才女儿是怎样产生的	3
胎教可以促进孩子智商的发展	4
胎教让孩子更聪明	5
受过胎教的孩子有哪些特点	7
胎教有利于家庭幸福民族昌盛	9

* 第二章 胎教起源与发展

什么是胎教	10
胎教起源于何时何地	10
无意胎教与有意胎教	12
广义胎教与狭义胎教	13
胎教的理论基础	14
胎教不是谜	15
怎样正确认识胎教	16
爱才是胎教的基础	17

我国现代研究胎教的情况	19
我国近年成功的胎教实例	19
美国胎教情况	21
英国胎教情况	22
法国研究胎教的情况	23
俄罗斯人的胎教	23
日本研究胎教的情况	24

第二篇 胎教与优生优孕

* 第一章 好婚姻是胎教的前提

遗传、优生、胎教之间的关系	25
择偶时要了解对方家族史	26
要扩大择偶区域	26
什么是优势互补	27
婚前检查的必要性	28
近亲结婚下一代多智力低下	29
早婚早育违背优生原则	30
妈妈素质对宝宝智力的影响	31

* 第二章 优生是胎教的基础

受孕的最佳季节	33
性交频度与优生	34
开灯性交有利于佳境受精	35
排卵期受精的最佳时机	35



对胎儿明显有害的药物	36
孕妇不要接触有毒物品	37
婚后不宜马上怀孕	37
优生要避开冬季早春	39
建设良好的家庭氛围	40
孕前的饮食要求	41

* 第三章 准爸爸与胎教

夫妻关系很重要	43
新一代父亲该怎么做	44
做好后勤工作	45
调节妻子的情绪	46
做点“自我牺牲”	46
激发妻子的爱子之情	47
与胎儿搭话	48
准爸爸应做好家庭监护	48
酒后受孕使胎儿天生貌丑低智	49
烟——危害孕妇毒害胎儿	50

第三篇 胎儿——神奇的生命

* 第一章 胎儿的生长环境

羊水	51
脐带	52
胎盘与绒毛	52

16~20 周可感觉胎动	52
--------------------	----

* 第二章 胎儿在母体内的生活

胎儿生活在黑暗中	54
胎儿是怎样区别白昼和黑夜的	54
母亲有规律的生活对胎儿的影响	55
胎儿喜欢“自然音”	56
胎儿喜欢母亲愉快散步的感觉	57
胎儿睡眠时会做梦	57
胎儿能喝水	58
胎儿会啼哭之谜	59

* 第三章 胎儿有接受教育的能力

胎儿大脑的发育过程	61
胎儿在子宫内的学习	62
听觉在胎教中的作用	63
胎儿对声音具有分辨能力	64
胎儿有视觉吗	65
胎儿有触觉吗	66
胎儿有嗅觉吗	67
胎儿有味觉吗	67
胎儿有记忆能力吗	68
为什么记忆从胎儿开始	69
胎儿能上学吗	70



第四篇 科学胎教一点通

* 第一章 最佳方法——音乐胎教

音乐是胎儿与孕妇语言的桥梁	71
音乐胎教对胎儿智力的影响	72
好的音乐, 胎儿开心	75
音乐胎教的种类	77
音乐胎教方法	78
音乐胎教注意事项	79
胎教乐曲精选	80
宜选用的民族乐曲、外国乐曲、现代乐曲	81

* 第二章 最常用的方法——语言胎教

什么是语言胎教	83
语言胎教的作用	83
语言胎教内容丰富	85
语言胎教要注意与胎儿对话	86
给胎儿进行英语启蒙教育	89
胎教故事举例	90
胎教诗歌举例	92
语言胎教怎样与日常生活相结合	93
语言胎教与实物结合	94
语言胎教用语的要求	96
如何对胎儿呼唤	98

给胎儿看画册是语言胎教	99
-------------------	----

* 第三章 天天必做的营养胎教

什么是营养胎教	100
孕期营养在胎教中的重要作用	100
营养对胎儿大脑发育的重要作用	101
有利胎教的营养素有哪些	103
孕早期的饮食调节	105
孕中期的饮食调节	106
孕末期的饮食调节	106
孕期每日摄入食物量	107
孕妇宜多吃鱼	108
锌的摄取有利于胎教	109
不利于胎教的食物	111
营养胎教孕妇宜多吃的食物	113
孕初期一日食谱举例	114
孕初期常用食谱的制作方法	116
孕中期一日食谱举例	119
孕中期常用食谱的制作方法	120
孕晚期一日食谱举例	125
孕晚期常用食谱的制作方法	125

* 第四章 充满关爱的抚摸胎教

什么是抚摸胎教	130
抚摸胎教的作用	131
胎儿需要亲昵	133



什么时候开始做抚摸胎教好	134
抚摸胎教该怎么进行	135
抚摸胎教的奥妙	136
抚摸胎教宜选用的方法	136

* 第五章 不可不知的运动胎教

什么是运动胎教	139
运动胎教的重要意义	140
运动胎教的十大妙处	141
适度运动增强体力	143
适当进行家务劳动	143
散步是最适宜的运动	144
孕妇健美操	146
运动胎教方法宜知	147
学会帮助胎儿做操	149
如何帮助胎儿做游戏	150
孕妇忌活动太少	151
孕妇忌过量或剧烈活动	152
孕妇忌参加的劳动	153

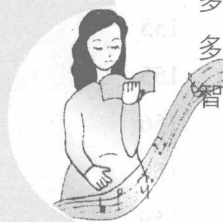
* 第六章 必须重视环境胎教

什么是环境胎教	155
居室环境与胎教	155
孕妇居室卫生与胎教	156
给准妈妈创造好的家庭气氛	158
准妈妈要注意自己的工作环境	159

准妈妈需要新鲜的空气	160
准妈妈需要温暖的阳光	160
准妈妈需要充足的睡眠	161
准妈妈需要舒适的衣着	162
准妈妈需要健康的书籍	163
准妈妈如何设计自己的房间	164
孕妇忌去拥挤场合	165
不宜让胎儿受噪声伤害	166
孕妇忌受静电影响	168
孕妇要少闻汽油味	169

* 第七章 美育胎教和智慧胎教

什么是美育胎教	170
准妈妈应欣赏艺术作品	170
保持内在与外在美	171
学学绘画与剪纸	171
学学艺术编织	172
准妈妈应进行美的熏染	172
如何进行智慧胎教	173
学会宁静愉悦地生活	173
学会欣赏名画、书法艺术、音乐和工艺品	174
多去欣赏大自然的美	174
多关注生活中的美和智慧	175
智慧胎教心灵操	176



第五篇 十月胎教全程专家方案

* 第一章 怀孕第1个月的胎教

胎儿发育状况	177
母体的变化	178
胎教重点	178
胎教练习	179
避免外界的影响	180
你想象中的孩子是什么样的	181
如何设计宝宝的形象	182
提高修养与胎教有何关系	183
色彩在胎教中有什么作用	183
色彩胎教举例	184
孕妇的穿着打扮对胎儿有什么影响	185
怎样根据不同性格选择胎教音乐	186
怎样欣赏文学作品	186
担心心理对胎教有什么影响	188

* 第二章 怀孕第2个月的胎教

胎儿发育状况	189
母体的变化	189
胎教重点	190
营养胎教	190
如何推算预产期	191

美容化妆胎教法	191
良好睡眠胎教法	192
蜂蜜, 天然益脑美容佳品	194
孕妇喝牛奶好处多	195
锌与苹果益智助记忆	195
打扮, 环境胎教的重要内容	196
不宜长时间素食	197
不宜喝刺激性饮料	197
预防宫外孕	197
预防葡萄胎	199
注意风疹对胎儿影响	199
性病对胎儿的不良影响	200

* 第三章 怀孕第3个月的胎教

胎儿是什么模样	201
准妈咪的身体有什么变化	201
胎教重点	202
健康注意事项	202
“音乐浴”胎教法	203
“发型美”胎教法	204
日记胎教练习法	205
和胎儿对话的技巧	207
和胎儿对话的内容	207
孕妇饮食要定时定量	208
孕妇每日宜饮多少水	209
孕妇饮食宜清淡	210



孕妇穿鞋的选择	211
孕妇搓脚心运动	211
孕妇穿背带裤好	212

* 第四章 怀孕第4个月的胎教

胎儿是什么模样	214
准妈咪的身体有什么变化	214
传声器胎教法	215
运动胎教法	215
音乐美学胎教法	216
光照胎教法	216
对胎儿进行行为培养	217
准妈咪能不能淋浴	218
对胎儿进行记忆训练	218
准妈咪的睡眠	219
丈夫需要做的事	220
夫妻为什么不能吵架	221
怎样预防流产	221

* 第五章 怀孕第5个月的胎教

胎儿是什么模样	223
准妈咪的身体有什么变化	224
音乐胎教方法	225
推荐音乐	226
床上运动胎教法	227
手按胎儿胎教法	227

拍打胎儿胎教法	228
丈夫如何保护妻子	228
丈夫如何陪伴妻子	229
如何做好家庭自我监护	230
性生活与胎儿的健康	231
黄瓜美容与夏季汗斑	232
妊娠高血压者常吃鱼好	233

* 第六章 怀孕第6个月的胎教

胎儿是什么模样	234
准妈咪的身体有什么变化	234
胎教重点	235
唱歌胎教法	236
抚摸胎儿胎教法	236
推动胎儿胎教法	237
饮食营养胎教法	237
孕妇不宜多吃咸食	238
盛夏孕妇的饮食选择	239
准妈咪如何调节自己的情绪	240
孕妇应如何注意休息	240
孕妇怎样使用风扇好	241
孕妇为什么易发生贫血	241

* 第七章 怀孕第7个月的胎教

胎儿是什么模样	243
准妈咪的身体有什么变化	243

