



# 安胎 胎教

必须注意的

# 365个 细节

◎丁海红/编著

- ◎ 安胎是科学胎教的前提
- ◎ 胎教是宝宝健康聪明的保证
- ◎ 要想宝宝智商高，安胎胎教不可少

河北科学技术出版社



# 安胎 胎教

必须注意的

365个

细节

丁海红 / 编著

河北科学技术出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

安胎胎教必须注意的 365 个细节/丁海红编著.

—石家庄:河北科学技术出版社,2007.4

ISBN 978-7-5375-3550-2

I. 安… II. 丁… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②胎教—基本知识 IV. R715.3 G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 056340 号

出版发行/河北科学技术出版社

地 址/河北省石家庄市友谊北大街 330 号

邮 编/050061

责任编辑/王辛卯 张 磊

封面设计/鲁 冰

美术编辑/慈向群

印 刷/北京佳顺印务有限公司

开 本/787×1092 1/16

印 张/21

字 数/380 千

版 次/2007 年 5 月第 1 版

印 次/2007 年 5 月第 1 次印刷

定 价/26.80 元

# 前言

当今社会具有最鲜明的两大特点：一是快节奏，一是人潮流动。随着生活水平的提高，生活节奏越来越快，人们的生存压力也越来越大，于是人潮汹涌，为了工作、学习，人们四处奔波。当然，其中大多数是处于婚育期的青年男女。社会在进步，生活水平在提高，对于改善生命质量，无疑这是一种好现象。

但是，对于提高人口质量，改善下一代的人口素质，却是一个不容乐观的社会问题。特别是忙于工作，忙于事业的已婚青年男女，如何生一个健康聪明、活泼可爱的小宝宝，是一个迫切需要科学指导和得到帮助的实际问题。

作为计划生育工作者，这是我们义不容辞的社会责任和光荣使命。为此，我们特组织了多名妇幼专家和富有临床经验的妇幼医师，共同编撰了《安胎胎教必须注意的365个细节》一书。本书集专家的科研成果和临床工作者的个人心得于一体。既有科学性，又具实用性，既有针对性，又有指导意义，是准父母们必备的一部孕育指南。

本书提出了“优生必须注重安胎与胎教”这一科学观点，并从实际出发，从细节着手，以时间顺序为脉络，为孕期准父母们提出了365条必须注意的优生细节，让孕期的准父母都能做到计划怀孕，科学安胎，正确胎教，既重视饮食调理，又不忽视生活细节，既重视安胎养胎，又不忽视运动保健，既重视胎教实施，又不忽视孕期自我监护，从而从根本意义上实现优生优育，为未来的宝宝拥有一个美好的人生奠定优良的先天基础。

编者



# 目 CONTENTS 录

## 第一篇 优生必须注重安胎与胎教

### 安胎必须注意优生怀孕细节 / 3

1. 减少缺陷儿的出生 / 3
2. 不要近亲结婚 / 3
3. 重视遗传咨询 / 4
4. 结婚后不要无计划受孕 / 5
5. 选择最佳婚育年龄 / 6
6. 选择最佳受孕季节 / 7
7. 最佳受孕实务 / 8
8. 运用生物钟优生法 / 9
9. 了解受孕阶段的体征 / 11
10. 选择最佳受孕环境 / 12
11. 婚后不宜很快怀孕 / 14
12. 在蜜月旅游中受孕不利于优生 / 15
13. 孕前防疫保孕期平安 / 15
14. 在身体疲劳时不要怀孕 / 17
15. 春节期间不要怀孕 / 18

### 胎教必须从孕前开始 / 19

16. 及早进行胎教准备 / 19
17. 孩子的智力取决于双亲的遗传 / 19
18. 遗传是优生胎教的前提 / 21
19. 受孕心理对胎儿的影响 / 21



20. 调整孕前心绪 / 22
21. 和谐孕前心理 / 23
22. 为怀孕做好心理准备 / 23
23. 调适生理机能 / 24
24. 孕前须治疗贫血 / 24
25. 孕前须治愈牙病 / 24
26. 孕前须治疗慢性肾炎 / 25
27. 孕前须治疗高血压 / 26
28. 孕前须治疗心脏病 / 26
29. 孕前须治疗肺结核 / 27
30. 孕前须治疗病毒性肝炎 / 27
31. 孕前须治疗糖尿病 / 28
32. 孕前须治疗阴道炎 / 28
33. 孕前须治疗膀胱炎、肾盂肾炎 / 29
34. 孕前须治疗子宫肌瘤 / 29
35. 孕前须治愈带下病 / 29
36. 孕前须治愈淋病 / 32
37. 孕前须治愈梅毒 / 32
38. 防止衣原体、支原体感染 / 32
39. 孕前治愈尖锐湿疣 / 33
40. 计划怀孕前的避孕 / 34
41. 要从计划受孕时起补叶酸 / 35
42. 抓好孕前饮食与用药 / 35
43. 孕前健身锻炼 / 36
44. 孕前就开始散步 / 38
45. 布置舒适的居室环境 / 38
46. 必要的物质准备 / 39
47. 喜迎妊娠到来 / 40

## 第二篇 科学胎教有法可依

### 正确认识胎教，树立科学胎教观 / 43

48. 受孕前必须了解什么是胎教 / 43
49. 认识科学的胎教 / 43
50. 胎教的基本内容 / 45
51. 胎教的重要性 / 46
52. 重视胎教是人类历史的传承 / 46



- 53. 胎教可以促进大脑发育 / 48
- 54. 胎教可以塑造孩子的性格 / 48
- 55. 应从胎儿期开始育儿 / 49
- 56. 母体与胎儿之间的信息传递 / 50
- 57. 胎儿在聆听世界 / 51
- 58. 胎儿对声音具有分辨能力 / 52
- 59. 胎儿具有视觉 / 52
- 60. 胎儿能感受明暗 / 53
- 61. 胎儿有触觉 / 53
- 62. 胎儿有嗅觉 / 54
- 63. 胎儿能分辨甜味和辣味 / 54
- 64. 胎儿有记忆能力 / 55
- 65. 胎儿具有学习能力 / 55
- 66. 胎儿的大脑功能会通过记忆强化 / 56
- 67. 胎儿能记住母亲的声音 / 57
- 68. 胎儿的心灵能培育 / 57
- 69. 胎儿会喝水 / 59
- 70. 胎儿会做梦 / 59
- 71. 胎儿有人格 / 60
- 72. 胎儿有思想 / 60
- 73. 胎儿会通过运动促进自身发育 / 61
- 74. 正确对待胎教 / 61
- 75. 尊重科学, 循序渐进 / 62

#### 掌握行之有效的胎教方法 / 63

- 76. 抚摩胎教法 / 63
- 77. 音乐胎教的方法 / 64
- 78. 进行音乐胎教时的注意事项 / 64
- 79. 联想胎教法 / 65
- 80. 早孕妇女忌鲜艳的颜色 / 65
- 81. 意念可影响胎儿 / 66
- 82. 呼唤胎教法 / 67
- 83. 父亲要坚持每天对胎儿讲话 / 67
- 84. 父亲对胎儿讲话的“常规内容” / 68
- 85. 对胎儿进行游戏训练 / 69
- 86. 胎儿体操与踢肚游戏 / 69



- 87. 语言胎教的方法 / 70
- 88. 给胎儿讲故事 / 71
- 89. 光照胎教法 / 72
- 90. 运动胎教法 / 72
- 91. 运动胎教的好处 / 73
- 92. 不要忽视胎儿的感知觉 / 73
- 93. 环境胎教法 / 74
- 94. 塑造胎儿性格的胎教 / 77
- 95. 规范行为与习惯的胎教 / 78
- 96. 胎教实施要诀 / 79
- 97. 实施胎教有四忌 / 79
- 98. 胎教成功的秘诀 / 80

### **第三篇 安胎是科学实施胎教的前提**

#### **必须了解胎儿内环境 / 83**

- 99. 胎儿发育内环境 / 83
- 100. 胎盘 / 83
- 101. 羊水 / 84
- 102. 脐带 / 86
- 103. 胎动 / 87

#### **必须注意孕期自我监护 / 88**

- 104. 孕期自我监护内容 / 88
- 105. 怀孕早期的个人护理 / 90
- 106. 怀孕中期的个人护理 / 91
- 107. 怀孕后期的个人护理 / 93
- 108. 孕妇应注意保护心脏 / 95
- 109. 高龄初产妇应加强孕期保健 / 95
- 110. 肥胖孕妇的自我护理 / 96
- 111. 瘦弱孕妇的自我护理 / 97
- 112. 矮小孕妇的自我护理 / 97
- 113. 怀孕期间自我监测体重 / 97
- 114. 孕期胎动的变化 / 98
- 115. 诊断胎儿缺氧的方法 / 99
- 116. 孕期检查的重要性 / 100
- 117. 接受产前检查的注意事项 / 100
- 118. 孕妇不要忽视产前检查 / 101



- 119. 孕妇不要忽视胎儿检查 / 102
- 科学的自助安胎方法 / 102
- 120. 避免药物因素致畸 / 102
- 121. 避免病毒感染 / 104
- 122. 避免射线辐射 / 107
- 123. 不要热水浴 / 108
- 124. 避免职业影响 / 109
- 125. 不打麻将 / 110
- 126. 不吸烟 / 112
- 127. 不饮酒 / 114
- 128. 调整情绪 / 115
- 129. 消除妊娠反应 / 116
- 130. 消除孕期的不适感觉 / 117
- 131. 孕期提高免疫力是保胎良方 / 119
- 132. 保胎需注意不利胎儿的情况 / 121
- 133. 孕妇要远离小动物 / 123

#### 孕期异常的护理细节 / 124

- 134. 妊娠剧吐的防治 / 124
- 135. 流产的防治 / 124
- 136. 异位妊娠的防治 / 127
- 137. 葡萄胎的防治 / 128
- 138. 胎儿臀位的应对 / 129
- 139. 双胎、多胎的注意事项 / 130
- 140. 妊娠中毒症的防治 / 131
- 141. 前置胎盘的防治 / 133
- 142. 胎盘早剥的防治 / 134
- 143. 羊水过多症的防治 / 135
- 144. 早期破膜的应对方法 / 135
- 145. 早产的应对方法 / 136

### 第四篇 安胎胎教必须注意饮食调理

#### 孕期营养的重要性 / 141

- 146. 养胎与胎教相辅相成 / 141
- 147. 营养对母体的重要意义 / 141
- 148. 营养对胎儿的重要意义 / 142
- 149. 孕妇营养与胎儿智力的关系 / 143



150. 营养是大脑发育的物质基础 / 143

151. 养胎的最佳饮食 / 144

152. 合理安排孕期的饮食 / 145

153. 孕早期营养特点 / 146

154. 孕早期膳食宜清淡 / 148

155. 孕中期营养特点 / 148

156. 孕中期膳食宜荤素兼备 / 149

157. 怀孕后期营养特点 / 150

158. 孕晚期膳食宜讲究质量 / 152

159. 孕期营养不良对胎儿的影响 / 152

### 孕期应多吃的食物 / 153

160. 有利于胎儿大脑发育的谷类食物 / 153

161. 有利于胎儿大脑发育的麦类食物 / 154

162. 有利于胎儿大脑发育的豆类食品 / 155

163. 有利于胎儿大脑发育的果品 / 156

164. 有利于胎儿大脑发育的蔬菜 / 157

165. 有利于胎儿大脑发育的海产品 / 158

166. 孕妇宜多吃鱼 / 159

167. 有利于胎儿健脑的日常食物 / 160

168. 盛夏孕妇宜吃的食物 / 161

169. 孕妇宜多吃水果 / 162

### 孕期不应乱吃的食物 / 167

170. 孕妇忌食的食物 / 167

171. 孕期饮食禁忌 / 167

172. 孕妇忌多食桂圆 / 168

173. 孕妇忌过多食用滋补品 / 169

174. 孕妇忌食过咸食物 / 169

175. 孕妇忌多吃糖精 / 170

176. 孕妇忌多吃味精 / 170

177. 孕妇忌吃过敏性食物 / 170

178. 孕妇忌多吃螃蟹 / 171

179. 孕妇忌多吃油炸食品 / 172

180. 孕妇忌食用罐头食品 / 172

181. 孕妇忌多吃菠菜 / 172

182. 孕妇忌食用过多的动物肝脏 / 173



- 183. 孕妇忌多吃鸡蛋 / 173
- 184. 孕妇忌食田鸡 / 174
- 185. 孕妇忌饮咖啡和浓茶 / 174
- 186. 孕妇忌多饮汽水 / 175
- 187. 孕妇忌多吃冷饮 / 175

## 第五篇 安胎胎教必须注意生活细节

### 日常保健 / 179

- 188. 孕期注意正确的姿势 / 179
- 189. 孕妇的站姿 / 179
- 190. 孕妇的走姿 / 180
- 191. 孕妇的坐姿 / 180
- 192. 孕妇上下楼梯 / 180
- 193. 孕妇的蹲跪姿势 / 181
- 194. 孕妇的休息姿势 / 181
- 195. 孕妇做家务 / 181
- 196. 孕期合理安排工作与休息 / 182
- 197. 孕妇宜劳逸结合 / 183
- 198. 孕妇稍微多卧有益于胎儿 / 183
- 199. 合理的睡眠和休息 / 184
- 200. 孕妇的最佳睡姿 / 185
- 201. 不要睡软床 / 186
- 202. 有节制的孕期性生活 / 186
- 203. 孕妇外出的注意事项 / 188
- 204. 美容穿衣也是胎教 / 189
- 205. 不要穿紧身衣 / 189
- 206. 不要穿高跟鞋 / 190
- 207. 孕期皮肤变化的特点 / 191
- 208. 孕期的身体护理 / 192
- 209. 孕期的基础保养 / 192
- 210. 慎用化妆品 / 193
- 211. 孕期的秀发保养 / 194
- 212. 孕期要注意保护牙齿 / 195
- 213. 孕期应进行乳房保健 / 196
- 214. 及时矫正扁平乳头和凹陷乳头 / 196
- 215. 慎用电风扇 / 197



- 216. 注意空调对胎儿发育的影响 / 197
- 217. 慎用电热毯 / 198
- 218. 少看电视 / 198
- 219. 孕妇不宜戴隐形眼镜 / 198
- 220. 孕妇看电影、电视应注意 / 199
- 221. 孕期平安度过酷暑 / 199
- 222. 孕期温暖度过严冬 / 200
- 223. 孕期沐浴要注意 / 201
- 224. 孕期不宜坐浴 / 201
- 225. 孕期水浴时温度不宜过高 / 202
- 226. 妊娠5个月日常保健要点 / 202
- 227. 妊娠6个月日常保健要点 / 203
- 228. 孕中期性生活宜用避孕套 / 203
- 229. 孕妇宜走出小圈子 / 204
- 230. 孕妇变丑时宜采取有效措施 / 205

### 运动方案 / 206

- 231. 孕期运动的好处 / 206
- 232. 合适的运动程度 / 207
- 233. 锻炼前的安全措施 / 208
- 234. 适合孕期进行的运动种类 / 209
- 235. 适当户外活动 / 212
- 236. 孕妇健美操 / 212
- 237. 全身锻炼, 增强体力 / 213
- 238. 孕妇体操 (孕中期) / 214
- 239. 孕妇保健操 / 218
- 240. 孕妇体操 (孕晚期) / 222
- 241. 使用放松技术 / 225
- 242. 利用按摩养胎 / 226
- 243. 孕妇头面部按摩 / 229
- 244. 孕妇颈顶部按摩 / 230
- 245. 孕妇上肢按摩 / 231
- 246. 孕妇胸部按摩 / 231
- 247. 孕妇腹部按摩 / 232
- 248. 孕妇腰部按摩 / 233
- 249. 孕妇下肢按摩 / 234



## 情绪养胎 / 235

250. 不良情绪对胎儿的危害 / 235
251. 用良好的心态对待腹中胎儿 / 236
252. 胎教与孕期心理 / 237
253. 孕妇的情绪对胎教的影响 / 238
254. 夫妻情绪对胎教的影响 / 239
255. 夫妻感情对胎教的影响 / 239
256. 孕妇不应有消极情绪 / 241
257. 孕妇宜控制愤怒情绪 / 241
258. 丈夫的妊娠心理反应 / 242
259. 调节情绪的四个技巧 / 243
260. 学会宁静愉悦地生活 / 245

## 第六篇 十月孕程必须注意的安胎胎教细节

怀孕第一个月 / 249

261. 孕妇须知 / 249  
262. 怀孕第1个月就可以开始胎教 / 249  
263. 受孕当月应安胎与胎教 / 250

怀孕第二个月 / 250

264. 孕妇须知 / 250  
265. 怀孕第 2 个月时胎教的要点 / 251  
266. 不让孕吐影响胎教 / 251  
267. 妊娠第 2 个月应安胎与胎教 / 252

怀孕第三个月 / 252

268. 孕妇须知 / 252  
269. 怀孕第3个月进行胎教的要点 / 253  
270. 妊娠第3个月应安胎与胎教 / 253

怀孕第四个月 / 254

271. 孕妇须知 / 254
272. 怀孕第 4 个月时胎教的要点 / 254
273. 应对 4 个月大胎儿做亲子胎教 / 255
274. 应对 4 个月大胎儿做沟通式胎教 / 255
275. 应向 4 个月大胎儿表达母爱 / 256
276. 妊娠第 4 个月应安胎与胎教 / 257

怀孕第五个月 / 257

277. 孕妇须知 / 257



- 278. 怀孕第5个月的胎教重点 / 258
- 279. 妊娠第5个月应安胎与胎教 / 258

#### 怀孕第六个月 / 259

- 280. 孕妇须知 / 259
- 281. 怀孕第6个月胎教的方法 / 259
- 282. 应用舞蹈与6个月大胎儿沟通 / 260
- 283. 应与6个月大胎儿进行按摩对话 / 260
- 284. 应对6个月大胎儿做触觉式胎教 / 261
- 285. 按摩时应感觉胎儿的存在 / 261
- 286. 妊娠第6个月应安胎与胎教 / 262

#### 怀孕第七个月 / 263

- 287. 孕妇须知 / 263
- 288. 怀孕7个月的胎教重点 / 263
- 289. 怀孕第7个月的胎教方式 / 263
- 290. 应与7个月大胎儿做交流式接触 / 264
- 291. 妊娠第7个月应安胎与胎教 / 265

#### 怀孕第八个月 / 265

- 292. 孕妇须知 / 265
- 293. 怀孕第8个月应训练胎儿的五感 / 265
- 294. 怀孕第8个月的胎教要点 / 266
- 295. 可以和8个月大胎儿玩游戏了 / 266
- 296. 怀孕第8个月应安胎与胎教 / 266

#### 怀孕第九个月 / 267

- 297. 孕妇须知 / 267
- 298. 9个月大胎儿的情绪反映 / 267
- 299. 对9个月大胎儿进行胎教的方法 / 268
- 300. 妊娠第9个月应安胎与胎教 / 268

#### 怀孕第十个月 / 268

- 301. 孕妇须知 / 268
- 302. 怀孕10个月时的胎教重点 / 269
- 303. 妊娠第10个月不可以放弃胎教 / 269
- 304. 胎儿的睡眠与脑波的关系 / 269
- 305. 要让小宝贝有个安稳的好梦 / 270

## 第七篇 改善胎教环境，培育聪明宝宝

### 影响胎教的外环境 / 273



- 306. 环境因素对胎儿的影响 / 273
- 307. 原生环境对胎儿的影响 / 276
- 308. 环境污染对胎儿的损害 / 277
- 309. 勉强的姿势对胎儿的影响 / 279
- 310. 挤压腹部的服装会影响胎儿发育 / 280
- 311. 不自然的振动会影响胎儿 / 280
- 312. 冷热不均对胎儿有影响 / 281
- 313. 母亲的生活方式会影响胎儿的发育 / 281
- 314. 母亲饥饿对胎儿有影响 / 281
- 315. 孕妇打鼾会影响胎儿发育 / 282
- 316. 母亲的熟睡有助胎儿发育 / 283
- 317. 营造良好的胎外环境 / 283
- 丈夫在胎教中的作用 / 284**
  - 318. 丈夫是胎教的得力助手 / 284
  - 319. 丈夫参与胎教 / 285
  - 320. 应让丈夫有参与感 / 285
  - 321. 丈夫的胎教责任 / 286
  - 322. 帮助妻子“怀孕” / 287
  - 323. 父亲与胎儿建立亲密的关系 / 287
  - 324. 丈夫要经常和胎儿说话 / 288
  - 325. 丈夫如何给胎儿讲故事 / 289
  - 326. 丈夫如何给胎儿放音乐 / 289
  - 327. 丈夫如何和胎儿做游戏 / 289
  - 328. 丈夫应给孕妇创造温馨的家庭环境 / 289
  - 329. 丈夫应学会调节妻子的情绪 / 290
  - 330. 孕早期丈夫的责任 / 290
  - 331. 激发妻子的爱子之情 / 292
  - 332. 帮助妻子 / 293
  - 333. 保护妻子 / 294
  - 334. 丈夫要当好妻子的营养师 / 295
  - 335. 丈夫应做好后勤工作 / 296
  - 336. 胎教需要准爸爸妈妈的通力合作 / 296
  - 337. 家庭其他成员在胎教中的作用 / 297
- 直接影响胎儿的心理因素 / 298**
  - 338. 孕妇心理与胎教的关系 / 298



- 339. 胎教开始的心理 / 298
- 340. 用良好的心态对待腹中胎儿 / 299
- 341. 胎教过程中出现淡漠心理的处理 / 299
- 342. 孕妇宜消除心中的焦虑 / 300
- 343. 克服孕期的担忧心理 / 302
- 344. 母亲的压力对胎儿的影响 / 302
- 345. 克服孕期的烦躁心理 / 303
- 346. 克服孕期的忧郁心理 / 304
- 347. 克服孕期的暴躁心理 / 305
- 348. 清除孕期存在的猜想心理 / 306
- 349. 克服孕期的依赖心理 / 306
- 350. 调整孕期的热切心理 / 307
- 351. 克服孕期的怀疑心理 / 308
- 352. 克服孕期的羞怯心理 / 309
- 353. 戒除孕期的备物心理 / 309
- 354. 消除孕期的焦急心理 / 310
- 355. 清除孕期的紧张心理 / 311
- 努力提高孕妇自身修养 / 312**
- 356. 孕妇应努力提高自身修养 / 312
- 357. 孕妇品格对胎儿的影响 / 313
- 358. 孕妇应注重行为修养 / 313
- 359. 提高修养有助于胎教实施 / 314
- 360. 孕妇阅读书报刊的禁忌 / 315
- 361. 给胎儿“欣赏”文学作品 / 315
- 362. 给胎儿“看”画册 / 316
- 363. 欣赏名著及美术作品 / 316
- 364. 进行美学修养的培养 / 317
- 365. 孕妇应进行美感熏染 / 318

# 第一篇



## 优生必须注重安胎与胎教

