

全面的孕产育儿指导 · 贴心的护理保健指南

JINDIAN

专家指导

胎教启智

金

典

刑小芬/编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

全面的孕产育儿指导 · 贴心的护理保健指南

JINDIAN 专家指导 胎教启智

金典

刑小芬/编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

专家指导胎教启智金典/邢小芬编著. —北京: 中国人口出版社, 2016. 7

ISBN 978 - 7 - 5101 - 3725 - 9

I. ①专… II. ①邢… III. ①胎教—基本知识 IV. ①G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 236181 号

专家指导胎教启智金典

邢小芬 编著

出版发行: 中国人口出版社

印 刷: 北京建泰印刷有限公司

开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张: 21.5

字 数: 325 千字

版 次: 2016 年 7 月第 1 版

印 次: 2016 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5101 - 3725 - 9

定 价: 28.00 元

社 长: 张晓林

网 址: www.rkcbs.net

电子信箱: rkcbs@126.com

总编室电话: (010) 83519392

发行部电话: (010) 83514662

传 真: (010) 83515922

地 址: 北京市西城区广安门南街 80 号中加大厦

邮 编: 100054

版权所有 翻印必究 质量问题 随时退换



FOREWORD

前言



有调查机构向准妈妈们提出过如下问题：“你希望生出什么样的孩子？”调查结果显示，排在第一位的回答是“身心健康的孩子”，而且将“身心健康”作为第一选择的准妈妈占到被调查者的一半以上。

胎教不仅决定胎儿的智能，还影响胎儿的健康。毕业于英国剑桥大学，现担任美国康奈尔大学受孕及生育研究所所长的彼德诺德尼尔斯教授认为：决定人一生健康的要素就是宫内的生长环境。母亲与胎儿之间在身体上、激素上、感应上的相互作用，对孩子一生的身体和心理健康都有显著的影响。这就是现代人比较推崇胎教的一个重要原因。

亲爱的孕妈妈，你相信吗？还生活在你的子宫里的胎宝宝已经是一个独立的小小人儿啦！从第6周起，他的听觉就开始形成，已经具备听的能力。第3~4个月触觉、味觉形成。第5~6个月听觉开始发达，并会对孕妈妈的触摸做出收缩反应。第7~8个月视觉变得敏感，孕27~28周，胎宝宝脑部的发育非常快，能认知节奏和旋律，有时还会用胎动对声音做出回应。第9~10个月感官发育完善。在怀孕期间，孕妈妈对外界事物的各种感受都能巧妙地传递给宫内的胎儿，并影响着他的生长和发育。适度、科学的刺激可以使胎宝宝大脑中与感觉、运动、思维、记忆等功能密切相关的神经网络更丰富，有益于宝宝出生后的智力开发。这也正是实施胎教的科学依据。

胎教饱含着父母的甜蜜与温柔，饱含着父母满怀深情的爱。胎教是父母与胎宝宝心灵沟通的第一步，也是胎儿健康、聪明发育的起点。天下父

母都希望自己的宝宝健康、漂亮、可爱，更希望孩子智力超群、出类拔萃，那就要从胎教做起。本书让您更清楚地认识胎教，走进胎教，并指导您科学有效地实施胎教。本书开篇介绍了胎教的基本知识，其中包括了许多准父母最想了解的一些知识，包括胎教的基本原则，最佳胎教期，一些科学的胎教方法以及逐月养胎注意事项。接着从怀孕的第一个月讲起，逐月讲述有关胎教的知识。每个孕月分为四个部分，从胎宝宝发育常识、日常护理、专家胎教法、饮食推荐方面分别介绍，首先，了解宝宝发育情况，这是对宝宝进行胎教的前提，其次，孕妈妈也要注意日常护理，以防自己的不良爱好和习惯伤害到胎宝宝。接着，专家推荐一些胎教方法，准父母可以共同实施。最后，为孕妈妈推荐适合该孕月食用的饮食，为胎宝宝的发育、也为胎教提供充足的物质基础。

胎宝宝喜欢妈妈用温柔的声音讲故事、读散文、朗诵诗歌，喜欢听爸爸唱儿歌、说笑话、讲百科知识，还喜欢看名画、看电影、听英语、欣赏古典音乐。不过胎宝宝最喜欢的，还是跟爸爸妈妈在一起的时光！那就全家参与，一起享受胎教的愉快时光吧！

编 者





CONTENTS

目 录



开 篇 胎教，一个神奇的世界

追根溯源话胎教	001
古代胎教趣事	002
胎教的基本原则	004
你不知道的胎儿世界	005
最佳胎教期知多少	007
受过胎教的宝宝有哪些特点	008
胎宝宝苏醒时的胎教最有效	009
斯瑟蒂克胎教法	010
孕妈妈的心情与胎教	011
胎教对孕妈妈也有好处	012
胎教，并不是孕育神童	013
科学胎教方法大盘点	014
逐月养胎注意事项	019

孕一月 新的生命在萌芽



第一节 胎宝宝发育常识..... 023

胎宝宝发育环境知多少	023
从第一周到第四周	025
三个胚层如何分化	027



第二节 日常护理，做好胎教的前提..... 028

别把怀孕当感冒	028
“迟钝”的身体，如何知道自己怀孕了	028
芳香剂，美丽的杀手	030
孕后不可盲目节食	030
孕妈妈别再烫染发了	031
静电危害不可忽视	032
暂别你的宠物	033
你缺乏哪种维生素	033
为胎宝宝提供充足营养	034
孕妈妈需注意营养素的摄入	035
准爸爸戒掉抽烟的习惯	039
孕妈妈要注意口腔卫生	040
孕期的用药准则	041

**第三节 专家胎教法，培养聪明宝宝** 043

周密计划，本月胎教如何做	043
准爸爸需要了解的胎教知识	044
准爸爸如何参与到胎教中	045
慈父育婴，准爸爸的胎教课	046
夫妻感情对胎教的影响	047
良好的居室环境有益母子	048
适宜孕早期的运动胎教	049
孕妈妈体操，就从现在开始	050
孕期瑜伽，有益于胎宝宝生长	050
散步，适合整个孕期	050
1月胎教评估表	052

**第四节 孕一月饮食推荐** 054

水晶橘子	054
瑶柱鲜芦笋	055
阿胶养血汤	055
香炸鲜藕	056

孕二月 我像一只小蝌蚪**第一节 胎宝宝发育常识** 059

迅速扩张根据地	059
迅速成长忙发育	059

生平第一次胎动	060
器官们蠢蠢欲动	061



第二节 日常护理，做好胎教的前提 062

推算你的预产期	062
预防自然流产	062
避免外界的影响	064
该停止使用化妆品了	064
孕期如何注重自己的工作环境	065
正确处理早孕反应	066
孕妈妈压力大，胎宝宝心脏受伤	066
过高的体温，只能吓走胎宝宝	067
胎宝宝害怕 X 射线	068
每天吃多少肉，才能满足胎宝宝需求	068
产前检查有哪些项目	069
产前检查，要做足准备	070
孕妈妈如何选择医院	071
准爸爸要学会看 B 超单	072



第三节 专家胎教法，培养聪明宝宝 075

周密计划，本月胎教如何做	075
主角孕妈妈，配角准爸爸	076
准爸爸要做好适应角色的转变	076
如何教胎宝宝学习	077
孕期体操，坐的练习和脚部运动	078
情绪胎教，妈妈心情好，宝宝乐呵呵	079
音乐胎教，为胎宝宝传达美好	081
阅读胎教，胎宝宝越来越好奇	083
2 月胎教评估表	086

 第四节 孕二月饮食推荐.....	088
海米肝片	088
菠萝菜卷	089
花生仁爆肉丁	089
凉拌五彩鸡丝	090

孕三月 我开始有模有样了

 第一节 胎宝宝发育常识.....	093
胎宝宝有了自己的性别	093
胎宝宝大脑的第一轮快速发育	093
胎宝宝的骨骼发育加快	094
胎宝宝会动了	095

 第二节 日常护理，做好胎教的前提.....	096
不要过量摄入动物肝脏	096
警惕厨房油烟	096
警惕家电辐射	097
睡姿也会影响胎宝宝发育	098
泡热水澡要把握原则	099
“以车代步”需小心.....	099
影响胎宝宝发育的孕期牙龈炎	100
练习瑜伽前的准备工作	101

 第三节 专家胎教法，培养聪明宝宝.....	102
周密计划，本月胎教如何做	102

对胎宝宝进行爱抚	103
给胎宝宝讲故事	103
选择阅读胎教的时间	104
准爸爸也能写胎教日记	105
准爸爸要与胎宝宝交流	105
运动胎教之扭动盆骨	106
艺术胎教，展开艺术的熏陶	107
胎教音乐，为胎宝宝传达美好情绪	108
阅读胎教，胎宝宝越来越好奇	110
3月胎教评估表	112



第四节 孕三月饮食推荐 114

卷心菜番茄汤	114
糖醋包心菜	114
蘑菇炖豆腐	115
菜叶肉丸	116

孕四月 看我扮个调皮鬼脸



第一节 胎宝宝发育常识 119

胎盘发育完成	119
胎宝宝与妈妈联系更紧密	120
会皱眉头会扮鬼脸的胎宝宝	120
“打嗝”，胎宝宝在呼吸	121
会挑食的胎宝宝	121
玩脐带的淘气宝宝	122



第二节 日常护理，做好胎教的前提 123

不可过度静养	123
胎动与宝宝的安全	124
孕中期的“皮肤保卫战”	124
如何洗个安全澡	125
换一双舒适的鞋	125
背带裤，也可以很美丽	126
噪音污染，胎儿害怕	127
注意正确的行动姿势	127
孕妈妈如何使用空调和电扇	129
预防妊娠纹的最好方法	129



第三节 专家胎教法，培养聪明宝宝 131

周密计划，本月胎教如何做	131
静坐安胎法	132
指按胎教法	133
游泳胎教如何做	133
情绪胎教——冥想感受宝宝的存在	134
边散步边和胎宝宝聊天	134
孕期体操之脚腕运动	135
居家瑜伽之肩扭动	135
音乐胎教，为宝宝传达美好	136
阅读胎教，宝宝越来越好奇	138
4月胎教评估表	141



第四节 孕四月饮食推荐 143

锅贴子鸡	143
白糖西瓜肉	144
青花腰果虾仁	144

孕五月 我能听到声音了



第一节 胎宝宝发育常识 147

感觉器官进入发育关键期	147
强而有力的心跳	149
什么声音都能听见了	149
开始长出恒牙胚	150
指纹让我独一无二	150
开始变得不安分	151



第二节 日常护理，做好胎教的前提 152

产前培训班，准爸爸要陪同参加	152
坚持数胎动，监护宝宝健康	152
胎动减少时，孕妈妈怎么办	153
腰酸背痛，就做骨盆体操	154
正确护理宝宝的“粮仓”	155
晒太阳的重要性	156
预防妊娠高血压综合征	157



第三节 专家胎教法，培养聪明宝宝 158

周密计划，本月胎教如何做	158
记忆练习法，宝宝记得牢	159
带着宝宝去“看”世界	160
如何有效地教胎宝宝说话	161
给胎儿唱歌	162
游戏胎教，和胎儿互动	163
纸牌配对，培养宝宝的联想潜能	165

妈妈动一动，宝宝更健康	165
居家瑜伽之减轻背部疼痛法	166
音乐胎教，为宝宝传达美好	167
阅读胎教，宝宝越来越好奇	169
5 月胎教评估表	172



第四节 孕五月饮食推荐

174

樱桃鱼丁	174
酥脆柳叶鱼	175
牛肉炒菠菜	175
生炒糯米饭	176

孕六月 我就要睁眼看世界了



第一节 胎宝宝发育常识

179

指甲——手指发育的最后一关	179
看上去像个小宝宝了	179
保护胎宝宝的胎脂	180
就要睁眼看世界了	180



第二节 日常护理，做好胎教的前提

182

托腹带该上场了	182
胎宝宝“偷听”到了什么	183
六月，挑战走、坐、站	184
学会测量宫底高	185
腹部瘙痒，别随便抓	186

孕期防贫血，营养多摄入	186
坚持做好孕妇体操	187
孕妈妈如何应对小腿抽筋	188
缓解频繁来袭的便秘	189



第三节 专家胎教法，培养聪明宝宝

191

周密计划，本月胎教如何做	191
爱抚肚皮胎教法	192
孕期体操之抬腰提肛	192
适合孕中期的运动胎教法	193
环境胎教法，让胎宝宝拥有好性格	194
动一动，想一想，妈妈宝宝一起来	195
音乐胎教，为宝宝传达美好	198
阅读胎教，宝宝越来越好奇	200
6月胎教评估表	202



第四节 孕六月饮食推荐

204

牛奶粳米饭	204
香菇合	204
橘香海带丝	205
嫩滑肝片	206

孕七月 我的美梦很甜



第一节 胎宝宝发育常识

209

又到大脑发育高峰期	209
-----------------	-----



胎宝宝大脑发育过程	210
胎宝宝可以睁眼闭眼了	210
胎宝宝逐渐显露了性格	211
胎宝宝也会做梦了	212



第二节 日常护理，做好胎教的前提

213

适合孕妈妈的微量元素	213
孕晚期，切勿营养过剩	214
采用左侧卧位睡觉	215
久坐、久卧不利分娩	215
“脑黄金”妈妈吃，胎宝宝补	216
拉梅兹呼吸法，让分娩更加顺利	217
缓解水肿，孕妈妈体操之抬腿运动	219
几招教你应对孕期色斑	219
准爸爸，可以为孕妈妈拍照了	220
为胎宝宝树立优秀榜样	221



第三节 专家胎教法，培养聪明宝宝

222

周密计划，本月胎教如何做	222
给胎宝宝取个乳名，呼唤他	223
预测宝宝的血型	224
腹部呼吸，让胎宝宝获取更多新鲜空气	225
教胎宝宝学习数字、字母和汉字	225
和胎宝宝一起观影	228
游戏胎教，和胎宝宝的互动	228
音乐胎教，为宝宝传达美好	229
阅读胎教，宝宝越来越好奇	232
7月胎教评估表	234

第四节 孕七月饮食推荐 236

芝麻豆腐	236
番茄鱼片	237
芦笋炒肉丝	237
美味鱼肉卷	238

孕八月 我不再那么闹腾了

第一节 胎宝宝发育常识 241

胎宝宝听觉系统发育完成	241
逐渐能小便的胎宝宝	241
感官正在稳定工作	242
逐渐占领了子宫	242
开始变得安静	242
具备一定的生存能力	243

第二节 日常护理，做好胎教的前提 244

预防早产是重点	244
产前检查别偷懒	245
如何增加顺产的几率	246
顺产还是难产	246
胎位不正怎么办	248
孕晚期出血要谨慎	249
孕晚期不可远行	250