

什么是胎教？怎么做胎教？如何生个健康、聪明的宝宝？

怀孕了 怎么胎教



易磊 林敬◎主编



教育，赢在起跑线，十月胎教相当于十年教养！
40周孕程，为胎宝宝量身定做每周胎教方案！
超级精“婴”，从健康、聪明、时尚的孕妈咪开始。

上海科学技术文献出版社

什么是胎教？怎么做胎教？如何生个健康、聪明的宝宝？

怀孕了 怎么胎教



易磊 林敬◎主编



上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕了, 怎么胎教/易磊, 林敬主编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2012. 4

ISBN 978-7-5439-5271-3

I. ①怀… II. ①易… ②林… III. ①胎教—基本知识
IV. ①G61

中国版本图书馆 CIP 数据 (2012) 第 025467 号

责任编辑: 忻静芬

怀孕了, 怎么胎教

易磊 林敬 主编

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销
北京中创彩色印刷有限公司印刷

*

开本 700×960 1/16 印张 19.5 字数 250 千字
2012 年 4 月第 1 版 2012 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-5271-3

定价: 26.00 元

<http://www.sstlp.com>



前言 FOREWORD

怀孕是女人一生中最特殊的阶段，在孕期里，陪伴小生命孕育的忐忑和激动，等待小宝宝降临的期盼和幸福，享受身边亲朋好友的关心和照顾，这一切，都是准妈妈生命历程中最幸福的体验。如果准父母能在10个月的孕途中，用胎教的方式将这种幸福与喜悦传递给胎儿，对于他（她）来到这个世界后的个人身心发展，有着相当程度的帮助。

在我国悠悠文化历史上，就有许多关于胎教的记录。《韩诗外传》中记载了孟母的一句话：“吾怀妊是子，席不正不坐，割不正不食，胎教之也”，意思是：“我在怀孩子时，席子放得不端正我不会坐，肉切得不整齐我不会吃，就是要对孩子进行胎教。”孟子后来成为儒学亚圣其母言传身教的影响是不可忽视的。

那么，究竟什么是胎教呢？是听一段轻柔动听的音乐，陶冶未来宝宝的性情？还是随时保持愉快的心情，让宝宝有个好性格？或是享用一餐营养均衡的美食，让宝宝的营养更丰富？……其实，凡是对胎宝宝有益的事情都可以归入胎教的范畴。它既包括怀孕10月各阶段的疾病预防，还包括抚摸、运动、音乐、语言、情绪、环境等外部刺激方法，不断给胎儿灌输良好的启蒙教育。可以这么说，大到孕期的保健、环境的改善、情绪的调节，小到听音乐、散步和胎宝宝说悄悄话，这些都是胎教的内容。

也许，你觉得胎教很神秘，离我们很遥远，其实胎教就在我们身

边，它神奇但不神秘！为了让你更清楚地了解胎教，更有效地实施胎教，我们特组织有关专家精心编写了这本《怀孕了，怎么胎教》。本书立足实用，视野开阔，在力求科学性、知识性、系统性的同时，博采众家之长、紧跟时代的步伐，力求从多角度阐述如何进行胎教，以为准妈妈送上最温馨的指导。

希望本书能够帮助准妈妈准爸爸们搞好胎儿教育，进而为培养高素质的下一代奠定牢固基础。

编 者



目录

Contents

第一章

孕 1 月胎教完全方案

◎ 第 1 周 003

胎教安全方案：实施胎教该注意些什么 003

情绪胎教方案：心情愉快是最好的胎教 005

意念胎教方案：轻松跨出胎教第一步 005

知识胎教方案：每个宝宝都可以是天才 006

环境胎教方案：营造安全的内外环境 008

营养胎教方案：本周饮食推荐 009

◎ 第 2 周 011

胎教安全方案：准妈妈应注意的“两避免” 011

情绪胎教方案：“宁静”的预习 012

运动胎教方案：户外去散散步 012

意念胎教方案：记下一份永存的胎教日记 014

知识胎教方案：让准妈妈远离孕期流产 015

营养胎教方案：本周饮食推荐 017

◎ 第 3 周 019

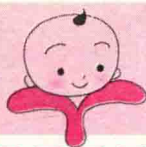
胎教安全方案：绝对不要随意使用药物 019

情绪胎教方案：准爸爸必知的胎教交流法 020

环境胎教方案：保持良好的居室环境 022

知识胎教方案：不应忽视的几种营养 023

目录 Contents



运动胎教方案：孕期最佳锻炼方式	024
营养胎教方案：本周饮食推荐	027
◎ 第4周	028
胎教安全方案：高龄准妈妈孕期保健须知	028
情绪胎教方案：“幽默小天地”	029
音乐胎教方案：胎教音乐的选择之道	030
知识胎教方案：推算胎宝宝的出生日期	031
意念胎教方案：想象一下宝宝的样子	033
营养胎教方案：本周饮食推荐	034
本月大事提醒	035
本月主打营养素	035
本月准妈妈记事本	035

第二章

孕2月胎教完全方案

◎ 第5周	039
胎教安全方案：警惕电磁辐射危害胎儿	039
情绪胎教方案：多去感受大自然	040
美学胎教方案：为胎宝宝折条小金鱼	041
环境胎教方案：卧室内不宜铺地毯	042
运动胎教方案：准妈妈仿生操	042
营养胎教方案：本周饮食推荐	043
◎ 第6周	045
胎教安全方案：不良习惯，要“严惩不贷”	045
语言胎教方案：诗歌《亲爱的》	047
音乐胎教方案：根据性格选择音乐	049



Contents 目录

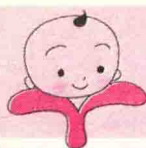
知识胎教方案：孕初期的常见症状全解析	049
运动胎教方案：舒缓运动把胎芽保住	051
营养胎教方案：本周饮食推荐	052
◎ 第7周	053
胎教安全方案：准妈妈不可犯的“美丽错误”	053
音乐胎教方案：准妈妈的自编歌声	054
知识胎教方案：正确处理性生活方面的矛盾	055
环境胎教方案：准妈妈房间里的色彩魅惑	055
运动胎教方案：练习孕妇操	056
营养胎教方案：本周饮食推荐	058
◎ 第8周	059
胎教安全方案：调味品的酸甜人生	059
情绪胎教方案：早孕反应不必惊慌	060
音乐胎教方案：《安妮的仙境》	060
知识胎教方案：准妈妈要少用电热毯	061
运动胎教方案：瑜伽山式	061
营养胎教方案：本周饮食推荐	062
本月大事提醒	063
本月主打营养素	064
本月准妈妈记事本	064

第三章

孕3月胎教完全方案

◎ 第9周	067
胎教安全方案：为自己选择一件防辐射服	067
语言胎教方案：故事《小熊过桥》	068

目录 Contents



情绪胎教方案：孕早期打扮好心情	070
游戏胎教方案：用双手传递你的爱	071
运动胎教方案：瑜伽桥式	072
营养胎教方案：本周饮食推荐	073
◎ 第10周	074
胎教安全方案：营养重要，但杜绝盲目进补	074
音乐胎教方案：《春江花月夜》	075
美学胎教方案：《向日葵》	076
游戏胎教方案：与胎宝宝慢舞	076
知识胎教方案：健康喝水有讲究	077
营养胎教方案：本周饮食推荐	078
◎ 第11周	080
胎教安全方案：尽量避免长途出行	080
情绪胎教方案：保持良好情绪十分必要	080
音乐胎教方案：神秘园之歌	081
美学胎教方案：玉雕欣赏	082
知识胎教方案：单腿前屈训练	082
营养胎教方案：本周饮食推荐	083
◎ 第12周	084
胎教安全方案：检测弓形虫	084
音乐胎教方案：多元化音乐的诱惑	085
知识胎教方案：孕早期腹痛的处理方案	086
环境胎教方案：远离噪声污染	087
运动胎教方案：瑜伽蝶式	088
营养胎教方案：本周饮食推荐	089
本月大事提醒	090
本月主打营养素	091
本月准妈妈记事本	091



第四章

孕 4 月胎教完全方案

◎ 第 13 周 095

胎教安全方案：有些中药也未必安全 095

情绪胎教方案：向胎宝宝输入良性信息 096

意念胎教方案：给胎宝宝起个可爱的名字 097

游戏胎教方案：学习数字卡片 098

知识胎教方案：宫外孕知识大普及 098

营养胎教方案：本周饮食推荐 100

◎ 第 14 周 102

胎教安全方案：外出旅行注意事项多 102

语言胎教方案：和胎宝宝欣赏画册 103

光照胎教方案：让胎宝宝接受光的爱抚 104

知识胎教方案：请摘掉手上的戒指 105

运动胎教方案：瑜伽婴儿式 105

营养胎教方案：本周饮食推荐 106

◎ 第 15 周 107

胎教安全方案：4 种食物，准妈妈要杜绝食用 107

情绪胎教方案：宝贝，爸爸妈妈都爱你 108

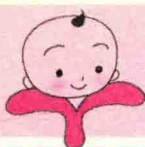
语言胎教方案：《你是人间的四月天》 109

音乐胎教方案：享受音乐浴 111

知识胎教方案：孕期 B 超检查全解析 111

营养胎教方案：本周饮食推荐 113

目录 Contents



◎ 第16周	115
胎教安全方案：进行唐氏综合征筛检	115
语言胎教方案：英语启蒙正当时	116
音乐胎教方案：适合胎儿听的英文歌	116
知识胎教方案：准妈妈洗澡有讲究	117
运动胎教方案：水中运动，减轻身体负担	118
营养胎教方案：本周饮食推荐	119
本月大事提醒	121
本月主打营养素	121
本月准妈妈记事本	122

第五章

孕5月胎教完全方案

◎ 第17周	125
胎教安全方案：正确调整坐姿、站姿与行姿	125
情绪胎教方案：音乐为伴，快乐一天	127
音乐胎教方案：班得瑞《童年》	127
知识胎教方案：接受文学的熏陶	128
运动胎教方案：瑜伽束角式	128
营养胎教方案：本周饮食推荐	129
◎ 第18周	131
胎教安全方案：学会数胎动，检测宝宝健康	131
情绪胎教方案：宝宝性格我做主	132
音乐胎教方案：随着老歌起舞	133
知识胎教方案：提高睡眠质量的方法	134
运动胎教方案：呼吸运动缓解不适	134



Contents 目录

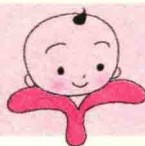
营养胎教方案：本周饮食推荐	135
◎ 第 19 周	137
胎教安全方案：有效预防静脉瘤	137
情绪胎教方案：看一看天空的浮云	137
音乐胎教方案：《和兰花在一起》	138
语言胎教方案：找个话题和胎宝宝聊聊	138
知识胎教方案：把补钙纳入日常饮食习惯中	139
营养胎教方案：本周饮食推荐	142
◎ 第 20 周	143
胎教安全方案：提防妊娠中毒症	143
游戏胎教方案：无论男女都是小天使	144
知识胎教方案：选择合适的鞋袜	144
运动胎教方案：孕中期游泳好处多	145
营养胎教方案：本周饮食推荐	146
本月大事提醒	147
本月主打营养素	147
本月准妈妈记事本	148

第六章

孕 6 月胎教完全方案

◎ 第 21 周	151
胎教安全方案：消除难看的妊娠纹	151
情绪胎教方案：在阅读中放松心情	152
美学胎教方案：养护花草有讲究	153
游戏胎教方案：推着胎儿“散步”	154

目录 Contents



知识胎教方案：坚持不懈才是硬道理	154
营养胎教方案：本周饮食推荐	155
◎ 第 22 周	156
胎教安全方案：预防孕期感冒小妙招	156
语言胎教方案：给胎宝宝讲述百科知识	158
抚摸胎教方案：随时随地爱抚	159
知识胎教方案：居家自我检测法	160
运动胎教方案：购物之行也能运动	160
营养胎教方案：本周饮食推荐	161
◎ 第 23 周	163
胎教安全方案：准妈妈饮食远离“甜与咸”	163
语言胎教方案：十二生肖歌	163
音乐胎教方案：自编的摇篮曲	164
知识胎教方案：大肚准妈妈的洗发问题	164
运动胎教方案：舒缓瑜伽运动	165
营养胎教方案：本周饮食推荐	166
◎ 第 24 周	168
胎教安全方案：警惕孕期贫血的巨大危害	168
情绪胎教方案：准爸爸的爱妻守则	168
语言胎教方案：《豌豆上的公主》	169
音乐胎教方案：《小星星变奏曲》	170
知识胎教方案：孕期“性”福生活秘籍	171
营养胎教方案：本周饮食推荐	172
本月大事提醒	173
本月主打营养素	173
本月准妈妈记事本	174



Contents 目录

第七章

孕7月胎教完全方案

◎ 第25周 177

胎教安全方案：准妈妈要关注睡眠质量 177

情绪胎教方案：全身放松术 178

音乐胎教方案：《小白船》 179

知识胎教方案：孕后期腿部抽筋防治办法 180

美学胎教方案：绘画练习 180

营养胎教方案：本周饮食推荐 181

◎ 第26周 183

胎教安全方案：随时注意私处变化 183

情绪胎教方案：把自己装扮得更美丽 184

语言胎教方案：随手拈来的话题 185

知识胎教方案：蒸制的食物更营养 185

运动胎教方案：瑜伽肩倒立式 186

营养胎教方案：本周饮食推荐 187

◎ 第27周 188

胎教安全方案：孕晚期警惕早产现象 188

情绪胎教方案：拥有宝宝是件幸福的事 189

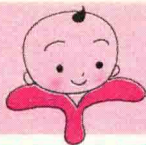
知识胎教方案：从胎动判断胎宝宝的健康 189

美学胎教方案：名画《月夜》 190

饮食胎教方案：多吃海洋产品补充热量 190

营养胎教方案：本周饮食推荐 191

目录 Contents



◎ 第 28 周	192
胎教安全方案：对准妈妈无“炎”的关怀	192
情绪胎教方案：准妈妈漂亮计划进行时	193
语言胎教方案：胎宝宝最爱的儿歌全集	194
美学胎教方案：做些手工陶冶性情	195
知识胎教方案：拍摄孕期写真的注意事项	196
营养胎教方案：本周饮食推荐	198
本月大事提醒	199
本月主打营养素	199
本月准妈妈记事本	200

第八章

孕 8 月胎教完全方案

◎ 第 29 周	203
胎教安全方案：孕晚期检查重点小提醒	203
情绪胎教方案：精神脆弱不是你的错	204
语言胎教方案：《我的歌》	204
光照胎教方案：训练胎宝宝的光感	205
知识胎教方案：孕晚期水肿的防治办法	206
营养胎教方案：本周饮食推荐	207
◎ 第 30 周	209
胎教安全方案：补铁让胎宝宝更健康	209
情绪胎教方案：享受大自然之美	210
语言胎教方案：趣味绕口令	210
知识胎教方案：孕育漂亮宝宝的秘诀	211



Contents 目录

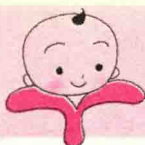
运动胎教方案：瑜伽猫伸展式	212
营养胎教方案：本周饮食推荐	213
◎ 第 31 周	215
胎教安全方案：三招轻松解决腹胀问题	215
语言胎教方案：《赠品》	216
音乐胎教方案：《b 小调第一钢琴协奏曲》	217
环境胎教方案：警惕环境隐形刺客	217
游戏胎教方案：轻拍游戏	218
营养胎教方案：本周饮食推荐	219
◎ 第 32 周	221
胎教安全方案：理智选择交通出行工具	221
情绪胎教方案：丰富业余精神生活	223
语言胎教方案：《勇敢的小刺猬》	224
知识胎教方案：长期打鼾危害胎宝宝	225
运动胎教方案：带着胎宝宝看世界	226
营养胎教方案：本周饮食推荐	227
本月大事提醒	229
本月主打营养素	229
本月准妈妈记事本	230

第九章

孕 9 月胎教完全方案

◎ 第 33 周	233
胎教安全方案：职场准妈妈的胎教方案	233
情绪胎教方案：创造和谐的家庭气氛	234

目录 Contents



语言胎教方案：《拂拂的雨伞》	235
游戏胎教方案：和胎宝宝快乐玩耍	235
运动胎教方案：有利生产的小运动	236
营养胎教方案：本周饮食推荐	237
◎ 第 34 周	239
胎教安全方案：警惕孕晚期静脉曲张	239
语言胎教方案：柴可夫斯基讲述的故事	240
音乐胎教方案：《天鹅湖》	241
光照胎教方案：光影照射下包含的爱	241
运动胎教方案：舒缓瑜伽动作	242
营养胎教方案：本周饮食推荐	242
◎ 第 35 周	244
胎教安全方案：胎儿臀位不正的纠正方法	244
语言胎教方案：《小母鸡回来了》	246
音乐胎教方案：教胎宝宝唱简单的音符	247
游戏胎教方案：折纸游戏	247
知识胎教方案：剖宫产相关细节详解	248
营养胎教方案：本周饮食推荐	250
◎ 第 36 周	252
胎教安全方案：早期破水，具体问题具体分析	252
语言胎教方案：童谣《摇摇船》	253
环境胎教方案：为胎宝宝布置温馨小窝	254
音乐胎教方案：《梦幻曲》	255
知识胎教方案：解密妊娠糖尿病	256
营养胎教方案：本周饮食推荐	257
本月大事提醒	258
本月主打营养素	258
本月准妈妈记事本	259