

最新科学孕育丛书
ZUIXINKEXUEYUNYUCONGSHU

全新的胎教理念
权威的胎教知识

40周完全
妈妈孕育必读



完美胎教

智商高

科学受孕 + 完美胎教 = 高智商的宝宝

胎教是教育的起点
是提高智商的关键

《最新科学孕育丛书》编写组◎编


中国纺织出版社

最新科学孕育丛书

完美胎教智商高



《最新科学孕育丛书》编写组 编

 中国纺织出版社

内 容 提 要

科学已经证明，胎儿的大脑会因适当的营养和刺激而得到改善，这就意味着，“胎教”是一种科学的教育方式。如果你想让未来的孩子成为高素质的人才，最好从怀孕那一刻起，就积极地投入到胎教的行动中来。本书按孕周编排，将怀胎十月细分成四十周，每一周都精心安排了适合宝宝胎龄的胎教方法，从而使准父母们每一天都知道该为胎儿做些什么。希望本书能够伴随你度过一生中最难忘的四十周，并且预祝你顺利生出一个健康聪明、活泼可爱的小宝宝。

图书在版编目 (CIP) 数据

完美胎教智商高 / 《最新科学孕育丛书》编写组编. 北京:

中国纺织出版社, 2008. 2

(最新科学孕育丛书)

ISBN 978-7-5064-4829-1

I. 完… II. 最… III. 胎教—基本知识 IV. G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第205353号

策划编辑: 李秀英 责任编辑: 陈芳 责任印制: 刘强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京云浩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2008年2月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 18.75

字数: 269千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

前 言

随着人们生活水平的提高，天下所有的父母对子女的教育越来越重视，都希望自己的儿女能够聪明可爱，能够健康活泼。然而很多父母却往往抱着错误的教育心态，认为等孩子长大给他找一个最好的学校，找最优秀的老师来教，这就够了。其实，教育孩子要从根本上开始，那么这“根”在哪儿呢？就在孩子尚未出生的时候，也就是我们平常所说的胎教。

科学早已证明，胎儿是可以接受教育的，胎儿大脑会因适当的营养和刺激而得到改善，人类智力发展机能部位位于大脑的新皮质，是从母体胎儿时起就开始发育了。所以，教育应该从胎儿开始，为了让未来的孩子成为高素质的人才，年轻的准父母应该从怀孕那一刻起，就要积极地投入到胎教的行动中来。

为了让准父母更详细地了解胎教知识，用科学的胎教方法“教育”胎儿，我们在参阅国内外大量关于优生学、生理学、营养学、教育学等方面书籍，并借鉴了胎教领域最新的研究成果后编写了《完美胎教智商高》这本书。

值得一提的是，本书是按周编排的，将怀胎十月细分成280天，即四十周，每一周我们都精心安排了适合宝宝胎龄的胎教方法，如：心理胎教、营养胎教、音乐胎教、环境胎教、游戏胎教、运动胎教等，从而使准父母每一天都知道该为胎儿做些什么。除此之外，我们还特别关注孕期准父母的心理状况，安排了准爸爸必读和准妈妈必读，希望能对你有所帮助。

胎儿发育有个体差异，准父母的生活习惯和生活环境也都有各自的特点，在对胎儿进行胎教时，还要以各自情况为准，不要死搬教条。希望本书能够伴随你度过一生中难忘的四十周，并且预祝你顺利生出一个健康聪明、活泼可爱的小宝宝。

《最新科学孕育丛书》编委会

主 编

罗鲜英 吕叔春

编写委员

张永生 周研孙 张 焱 苟君厉

钟先军 李伟军 邱丽萍 余 琳

杨金刚 李国辉 徐大为 王 露

方贤昕 康光华 张丽君 石晓惠

焦 亮 崔道宏 何时宇 高照华

赵 建 朱佳丽 乔劲烽 汪 琳

曹伟涛 朱远征 邵宗健 王 磊

郑 昆 廖 星



目 录

第一章 胎教第一周 >>>>>>>>

一、胎教是人类教育的起点 / 1

- 1. 语言课 / 2
- 2. 音乐课 / 3
- 3. 运动课 / 3

二、胎儿的产生及怀孕预测 / 3

- 1. 月经过期不来 / 5
- 2. 恶心、呕吐 / 5
- 3. 疲倦无力 / 6
- 4. 尿频 / 6
- 5. 乳房变化 / 6

三、情感胎教：母爱 / 6

四、父亲应掌握的胎教常识 / 8

- 1. 戒烟戒酒 / 8
- 2. 尽量回避有害物质 / 8
- 3. 少用或不用药 / 9
- 4. 避免受到辐射 / 9
- 5. 肥胖丈夫不宜快速减肥 / 9
- 6. 补充营养，不偏食 / 9
- 7. 保持良好的、稳定的情绪 / 9

第二章 胎教第二周 >>>>>>>>

一、大脑发育及营养胎教 / 10

- 1. 需热量较高 / 11


- 2. 营养物质要相应增加 / 11
- 3. 少吃多餐 / 11
- 4. 适当加大酸、甜食物量 / 11

二、健康胎教：早期检查 / 12

三、丈夫协助妻子做好胎教 / 14

四、环境胎教 / 16

- 1. 温馨和谐的家庭环境 / 16
- 2. 良好的社会环境 / 17
- 3. 优美怡人的自然环境 / 18

第三章 胎教第三周 >>>>>>>> 

一、胎教须遵循科学的原理 / 19


- 1. 听胎教音乐 / 19
- 2. 听说话声音 / 20

二、健康胎教：慎用药物 / 22

三、丈夫的胎教责任 / 23

- 1. 以一种舒畅的心情推开家门 / 24
- 2. 常使妻子保持良好的心情 / 24
- 3. 让孕妻有良好的思绪 / 24
- 4. 养成与胎儿讲话的习惯 / 25

四、神医孙思邈的胎教建议 / 25

第四章 胎教第四周 >>>>>>>> 

一、养成正确的胎教心理 / 27

- 1. 孕妇的求教心理 / 28
- 2. 孕妇的烦躁心理 / 28
- 3. 孕妇的担心心理 / 28
- 4. 孕妇的忧郁心理 / 29
- 5. 孕妇“喜怒无常”的心理 / 29
- 6. 孩子性别是否如愿的心理 / 30
- 7. 实施胎教心切的心理 / 30

二、健康胎教：妊娠反应及调节 / 31

- 1. 加强孕前身体素质的锻炼、不挑食 / 33
- 2. 从感情上关心孕妇，使其保持心情舒畅 / 33
- 3. 注意饮食上的搭配 / 33
- 4. 用针或药物进行镇静止吐 / 33
- 5. 孕妇本人采用自我压穴法 / 33
- 6. 采用食疗药膳方法 / 33

三、营养胎教 / 34

- 1. 凉拌西芹百合 / 34
- 2. 凉拌莴苣 / 35
- 3. 银耳拌绿豆芽 / 35
- 4. 炒绿豆芽 / 35
- 5. 青椒鸡肉丝 / 36
- 6. 芦笋炒肉片 / 36
- 7. 生姜橘皮饮 / 36
- 8. 姜苏饮 / 37
- 9. 绿豆青果养胃饮 / 37
- 10. 竹茹芦根粥 / 37

四、准爸爸在胎教中的十大配合 / 38

- 1. 坚强 / 38
- 2. 依托 / 38
- 3. 忍让 / 38
- 4. 拍马 / 39
- 5. 倾听 / 39
- 6. 学习 / 39
- 7. 减压 / 39
- 8. 陪伴 / 39
- 9. 体贴 / 40
- 10. 释压 / 40



第五章 胎教第五周 >>>>>>>

一、孕5周胎儿的发育 / 41

- 4. 葡萄胎 / 55
- 5. 牙龈出血 / 57
- 6. 泌尿系统感染 / 57

第七章 胎教第七周 >>>>>>>>

一、孕7周胎儿的发育 / 59

二、抚摸胎教 / 59

- 1. 抚摸方法 / 60
- 2. 抚摸时间 / 60
- 3. 注意事项 / 60

三、健康胎教：记妊娠日记 / 60

- 1. 末次月经日期 / 60
- 2. 妊娠反应的时间 / 61
- 3. 第一次胎动日期 / 61
- 4. 早期妊娠时的相关检查 / 61
- 5. 孕期中所患疾病 / 61
- 6. 孕期用药 / 61
- 7. 孕期并发症 / 61
- 8. 射线及有毒物质 / 61
- 9. 性生活次数 / 62
- 10. 胎动记数 / 62
- 11. 阴道流水的时间和量 / 62
- 12. 日常生活的变化 / 62

目录

第八章 胎教第八周 >>>>>>>>

一、孕8周胎儿的发育 / 63

二、健康胎教 / 63

三、环境胎教 / 65

四、营养胎教：印度草药学中的大补药 / 66

- 1. 戈图柯拉 / 67
- 2. 菖蒲根 / 68

- 3. 佩戴绿宝石或红宝石 / 68
- 4. 肉豆蔻加牛奶有助睡眠 / 68
- 5. 健脑黄金 / 69
- 6. 印度草药学中的其他健脑食物 / 69
- 7. 大脑净化剂和兴奋剂 / 69
- 8. 使大脑恢复活力的补药 / 70
- 9. 其他 / 71

第九章 胎教第九周 >>>>>>>>

- 一、孕9周胎儿的发育 / 73
- 二、情绪胎教 / 74
- 三、健康胎教：孕妇禁用药物 / 75
 - 1. 可能致畸的药物 / 75
 - 2. 对母亲有不良反应的药物 / 76
 - 3. 孕期合理用药原则 / 77
- 四、营养胎教：蛋白质对大脑的重要性 / 78
 - 1. 先吃鱼，后吃土豆 / 79
 - 2. 蛋白质食用指南 / 79

第十章 胎教第十周 >>>>>>>>

- 一、孕10周胎儿的发育 / 81
- 二、情绪胎教：用积极的心态对待怀孕 / 81
 - 1. 转变思想，想象轻松的情景 / 82
 - 2. 自我按摩 / 82
 - 3. 跟自己说话 / 82
 - 4. 不要老往坏处想 / 82
 - 5. 坐下来，身子往后靠 / 83
 - 6. 话讲得慢一点，平和一点 / 83
 - 7. 让手静止不动 / 83
 - 8. 用冷水洗脸 / 83
 - 9. 把眼睛闭上几秒钟 / 83

三、健康胎教：妊娠呕吐是一种排毒方式 / 83

四、营养胎教：维生素C对大脑的影响 / 84

第十一章 胎教第十一周 >>>>>>

一、孕11周胎儿的发育 / 86

二、营养胎教 / 87

● 1. 肉丝炒金针菜 / 87

● 2. 咖喱牛肉土豆丝 / 88

● 3. 海米烧萝卜 / 88

● 4. 干烧茄子 / 88

● 5. 鱼香豆腐 / 89

● 6. 辣黄瓜条 / 89

● 7. 姜汁菠菜 / 90

● 8. 凉拌苦瓜 / 90

● 9. 清汤平菇 / 90

三、运动胎教 / 91

● 1. 足尖运动 / 91

● 2. 呼吸体操 / 91

● 3. 扩胸运动 / 91

● 4. 胯部摆动 / 92

● 5. 踝关节运动 / 92

第十二章 胎教第十二周 >>>>>>

一、孕12周胎儿的发育 / 93

● 1. 外形的发育 / 94

● 2. 心脏的发育 / 94

● 3. 消化系统的发育 / 94

● 4. 呼吸系统的发育 / 94

● 5. 泌尿生殖系统的发育 / 94

● 6. 骨骼的发育 / 95

● 7. 大脑的发育 / 95



● 8. 感觉器官的发育 / 95

● 9. 其他 / 95

二、营养胎教：营养与胎儿大脑发育的关系 / 95

● 1. 脑细胞数量的比较 / 96

● 2. 大脑重量的比较 / 96

● 3. 早期营养不良与晚期营养不良的比较 / 97

三、意念胎教 / 98

● 1. 豌豆上的公主 / 98

● 2. 绿胡子爷爷 / 99

第十三章 胎教第十三周 >>>>>>

一、健康胎教：身体检查 / 100

● 1. 孕妇超声波检查 / 100

● 2. 孕妇血中甲胎蛋白的含量化验 / 100

二、运动胎教 / 101

三、妮妮迎来爱的温暖——语言胎教 / 102

四、情绪胎教：摆脱压力，放松心情 / 104

● 1. 营造赏心悦目的生活环境 / 104

● 2. 合理安排你的生活 / 105

● 3. 注意饮食与穿着 / 105

第十四章 胎教第十四周 >>>>>>

一、胎儿生长发育期开始 / 106

二、健康胎教：用中药安胎 / 108

● 1. 有些中药不能吃 / 108

● 2. 怀孕前3个月不宜过度安胎 / 108

● 3. 安胎饮可调整胎位 / 109

● 4. 有流产迹象者可服“资生丸” / 109

三、语言胎教：给胎儿讲故事 / 109

第十五章 胎教第十五周 >>>>>>

- 一、孕15周母子状况 / 111
 - 1. 胎儿的发育 / 111
 - 2. 妈妈的身体 / 111
- 二、胎儿有明暗的感觉 / 112
- 三、画画、剪纸也是胎教 / 113
- 四、语言胎教：和胎儿对话 / 113
- 五、健康胎教：诊断胎宝宝的心脏是否健康 / 114
 - 1. 需要做超声心动图胎儿心脏检查的孕妇 / 114
 - 2. 胎儿容易罹患哪些心脏病呢 / 115

第十六章 胎教第十六周 >>>>>>

- 一、孕16周母子状况 / 116
 - 1. 胎儿的发育 / 116
 - 2. 妈妈的身体 / 118
- 二、胎儿有记忆，应该给他输入美好的信息 / 119
- 三、音乐胎教 / 121
 - 1. 音乐勇者能开发智力 / 121
 - 2. 胎教音乐的选择 / 122
- 四、意念胎教：妈妈勤于编织，宝宝心灵手巧 / 123

第十七章 胎教第十七周 >>>>>>

- 一、孕17周母子状况 / 125
 - 1. 胎儿的发育 / 125
 - 2. 妈妈的身体 / 126
- 二、健康胎教：孕妇卧床容易滞产 / 126
- 三、运动胎教 / 127
 - 1. 转体运动 / 127
 - 2. 直线变速走步运动 / 128
- 四、营养胎教 / 128



● 1. 白瓜炒肉丁 / 129

● 2. 瘦肉燕窝汤 / 129

五、音乐胎教：让音乐带给母子快乐和智慧 / 130

第十八章 胎教第十八周 >>>>>>

一、孕18周母子状况 / 131

● 1. 胎儿的发育 / 131

● 2. 妈妈的身体 / 131

二、用柔和优雅的音乐进行胎教 / 131

● 1. 母亲欣赏 / 132

● 2. 胎儿欣赏 / 133

● 3. 母亲给胎儿唱歌 / 133

三、情绪胎教：准妈妈的精神状况与宝宝的性格 / 134

四、营养胎教：营养均衡是聪明宝宝的前提 / 135

五、健康胎教：胎儿不喜欢“开夜车” / 137

第十九章 胎教第十九周 >>>>>>

一、情绪胎教：孕如美丽期 / 138

二、健康胎教：产前诊断的几种方法 / 139

● 1. 羊水检查 / 139

● 2. 绒毛细胞检查 / 140

● 3. B型超声波 / 140

● 4. 胎儿镜检查 / 141

三、营养胎教 / 141

● 1. 各种食物合理搭配 / 141

● 2. 根据不同孕期，调整饮食结构 / 142

第二十章 胎教第二十周 >>>>>>

一、孕20周母子状况 / 144

● 1. 胎儿的发育 / 144

- 2. 妈妈的身体 / 144

二、准爸爸的胎教功课 / 144

- 1. 量宫底 / 145
- 2. 听胎音 / 145
- 3. 数胎动 / 145
- 4. 称体重 / 145

三、语言胎教 / 146

四、营养胎教 / 146

- 1. 芹菜粥 / 147
- 2. 山药薏米粥 / 147
- 3. 赤小豆煲鲤鱼 / 147
- 4. 烧四宝 / 148
- 5. 蓬松蛋 / 148
- 6. 鸡蛋羹 / 149
- 7. 肉丝豆腐羹 / 149
- 8. 烧千丝 / 149
- 9. 黄鱼羹 / 150
- 10. 虾米豆腐羹 / 150
- 11. 猪肉烧四季豆 / 150

第二十一章 胎教第二十一周 >>>>

一、孕 21 周母子状况 / 152

- 1. 胎儿的状况 / 152
- 2. 妈妈的身体 / 152

二、准爸爸进行语言胎教 / 154

三、健康胎教：孕妇自我监护 / 155

- 1. 触摸胎位是否正常 / 155
- 2. 推算胎宝宝的大小是否与胎龄相符 / 156
- 3. 听胎宝宝的心跳声音 / 156
- 4. 数胎动次数 / 157
- 5. 监测体重 / 157

四、音乐胎教 / 158