

妈妈 宝宝
Baby

智慧孕育丛书

妇产专家 权威推荐

胎教 与优生

妈妈宝宝编写组编著



北方妇女儿童出版社





妇产专家 权威推荐

胎教 与优生

曲莉莉 编著

北方妇女儿童出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

胎教与优生 / 曲莉莉主编. — 长春: 北方妇女儿童出版社, 2007. 2

(智慧孕育丛书)

ISBN 978 - 7 - 5385 - 3096 - 4

I. 胎... II. 曲... III. ①胎教—基本知识②优生优育—基本知识 IV. ①G61②R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 156057 号

智慧孕育丛书之

胎 教 与 优 生

出版发行: 北方妇女儿童出版社

(长春市人民大街 4646 号 电话: 0431 - 85644803 邮编: 130021)

责任编辑: 李少伟

主 编: 曲莉莉

封面设计: 三竹

印 刷: 长春市金源印刷有限公司

版 次: 2007 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

规 格: 880 × 1230 毫米 1/32

印 张: 32

字 数: 560 千字

书 号: ISBN 978 - 7 - 5385 - 3096 - 4

定 价: 91.20 元(全四册)

前言

为了孩子能提前“起跑”，赢在“终点”，作为准爸爸、准妈妈您应该做好哪些准备呢？

准备做人父、人母的您一定希望，不久的将来有一个优生的宝宝。而受孕前了解最佳受孕时机，孕前注意事项是优生的坚实基础；受孕后科学地安胎、养胎则是优生的必要条件。我们精心准备的这本书可以为您提供这方面的知识。

而仅仅是优生，未必能使您的孩子在同代人中脱颖而出，那么怎样让自己拥有一个高智商的宝宝呢？据美国著名的心理学家对千余名儿童的多年研究，得出的结论是：人的智力获得，50%在4岁以前完成，这就包括胎教在内。一个优秀人才所具备的丰富想象力，深刻洞察力，良好记忆力，敏捷的思维能力和动手能力等均可以在胎儿期通过胎教得到潜在的培养。古今中外的大量事实也表明，胎教对促进人类智商提高是至关重要的。而本书可以帮助每对有心的父母掌握正确、科学、艺术的胎教方法。

最后，愿准爸爸、准妈妈们在本书的陪伴下，让聪明宝宝到你家！

编者

目 录

第一章 胎教的基本知识

- 一、什么是胎教 3
- 二、胎教的意义 4
- 三、怎样正确认识胎教 5
- 四、胎教的基本程序 7
- 五、进行胎教的三个时期 8
 - (一)孕早期——胎教的开始时期 8
 - (二)孕中期——胎教的最佳时机 9
 - (三)孕晚期——胎教的巩固时期 10
- 六、怎样拟定胎教方案 10
- 七、受过胎教的孩子有什么特点 15
- 八、胎儿大学 16
- 九、胎教日记 18
- 十、助教产品 19
 - (一)神奇胎教新工具“BABY PLUS” 19
 - (二)“胎儿智力启迪器” 20

十一、了解胎儿 21

(一)胎儿的大脑发育 21

(二)营养物质与胎儿大脑的发育 21

(三)优越的环境有利于胎儿大脑开发 24

(四)胎教时胎儿有什么感觉 29

(五)胎儿的视觉 30

(六)胎儿的听觉 31

(七)胎儿的触觉和味觉 32

(八)胎儿的记忆 33

(九)胎儿的运动 34

(十)胎儿的“思维路线” 34

(十一)胎儿的生活习惯 36

(十二)胎儿的喜怒哀乐 37

(十三)胎儿要学的内容 38

第二章 胎教分类及方法

一、胎教分类概述 43

(一)听力训练 43

(二)运动训练 45

(三)记忆训练	46
(四)语言训练	48
(五)呼唤训练	48
(六)做操训练	49
(七)游戏训练	50
(八)性格培养	51
(九)行为培养	52
(十)习惯培养	54
(十一)美学培养	55
(十二)情趣培养	56
(十三)形象意念	57
(十四)音乐熏陶	57
(十五)意识诱导	58
(十六)大自然的陶冶	59
二、音乐胎教	60
(一)音乐胎教对胎儿智力的影响	60
(二)选择合适的胎教音乐	63
(三)音乐胎教的方法	69
(四)正确欣赏胎教音乐	71
(五)音乐有利于宝宝自然产	72
(六)音乐胎教时的注意事项	74
三、抚摸胎教	75
(一)什么是抚摸胎教	75
(二)抚摸胎教的好处	76
(三)胎儿需要亲昵	77

(四)什么时候开始做抚摸胎教
好 78

(五)抚摸胎教该怎么进行 79

(六)抚摸胎教要注意 80

四、语言胎教 80

(一)什么是语言胎教 80

(二)语言胎教的方法 81

(三)给胎儿进行英语启蒙教
育 85

五、光照胎教 86

(一)什么是光照胎教 86

(二)什么时候开始光照胎教
最适宜 87

(三)光照胎教的具体方法 88

六、运动胎教 88

(一)什么是运动胎教 88

(二)运动胎教的十大妙处 88

(三)产前体操 90

(四)孕期游泳 92

(五)适度运动增强体力 93

(六)训练胎儿运动能力 94

(七)与你的胎儿一起旅行 96

(八)运动胎教的注意事项 97

七、环境胎教 98

(一)什么是环境胎教 98

(二)给准妈妈创造好的家庭气氛 100

(三)良好的居室装饰有利于胎儿的发育 103

(四)准妈妈要注意自己的工作境 104

(五)创造一个舒适合理的胎教环境 105

(六)环境胎教的禁忌 112

八、情绪胎教 114

(一)什么是情绪胎教 114

(二)情绪胎教的重要意义 115

(三)孕妇的情绪对胎儿产生的影响 116

(四)情绪胎教的方法 117

(五)孕妇如何调节不良情绪 119

(六)丈夫在情绪胎教中应怎样做 122

九、美育胎教 123

(一)什么是美育胎教 123

(二)美育胎教的方法 123

(三)准妈妈应进行美的熏染法 125

十、智慧胎教 126

(一)如何进行智慧胎教 126

十一、品格胎教 130

(一)孕妇品格与胎儿的人格和容貌 131

(二)孕妇日常生活中应注重行为德性的地方 131

(三)孕妇“品格胎教心灵操” 132

第三章 准爸爸与胎教

一、父亲对胎教要有正确的认识 135

二、“爸爸胎教”令宝宝更聪明 136

三、准爸爸怎样参与胎教 138

四、了解孕期妻子的期望 142

五、准爸爸的厨房优生学 143

第四章 安胎、养胎与胎教

一、孕期饮食与安胎、养胎 151

(一)孕期营养三部曲 151

(二)孕妇随手可得的补血食物 154

(三)怀孕后不宜进补的食品 155

(四)孕妇饮食的最佳食品有哪些 155

- (五)孕期补充水有讲究 157
- (六)孕妇忌多吃甜食 161
- (七)孕妇忌缺碘 162
- (八)孕妇宜常食苹果 163
- (九)孕妇宜多喝牛奶 164
- (十)孕妇应该多吃粗粮 165
- (十一)孕妇应该多吃水果蔬菜
166
- (十二)孕妇多吃莴苣有助于胎
儿脊椎发育 168
- (十三)孕妇忌全吃素食 169
- (十四)孕妇应该多吃豆类食
品 170
- (十五)孕妇忌多食酸性食物 171
- (十六)孕妇不宜过多喝茶 172
- (十七)孕妇忌食人造食品 173
- (十八)孕妇忌吃饭太精 173
- (十九)孕妇忌多吃油条 174
- (二十)孕妇忌饮酒 175
- (二十一)孕妇忌常吃罐头食
品 176
- (二十二)早孕期忌多食动物肝
脏 177
- (二十三)孕妇忌多吃咸味食品
177

(二十四)孕妇忌贪吃冷饮 178

(二十五)孕妇忌吃山楂 179

(二十六)孕妇忌多服补品 179

(二十七)孕妇忌吃垃圾食品 180

(二十八)孕妇忌多食刺激性食物 181

(二十九)孕妇忌多吃土豆 182

(三十)孕妇忌暴食、节食 183

二、孕期生活与安胎、养胎 184

(一)孕妇穿戴禁忌 184

(二)孕妇忌穿高跟鞋 185

(三)孕妇忌仰卧或右侧卧 186

(四)孕妇忌过度静养 187

(五)孕妇洗澡忌水温过高 188

(六)孕妇忌性生活过频 189

(七)孕妇忌去拥挤的场所 190

(八)孕妇忌过度情绪化 191

(九)孕妇忌接受噪音 192

(十)孕妇忌染发烫发 193

(十一)孕妇忌养宠物 193

(十二)孕妇忌抽烟 195

(十三)孕妇不宜化妆 196

(十四)孕妇应远离家电 197

(十五)孕妇切莫进舞厅 201

(十六)孕妇忌打麻将	202
(十七)孕妇忌忽视脚保健	204
(十八)孕妇忌不晒太阳	205
三、疾病防治与安胎、养胎	206
(一)孕期感冒	206
(二)妊娠高血压	207
(三)妊娠贫血	209
(四)妊娠合并糖尿病	209
(五)妊娠水肿	211
(六)妊娠剧吐	213
(七)妊娠期阑尾炎	214
(八)妊娠期痔疮	215
(九)妊娠期瘙痒	216
(十)妊娠期的牙科疾病	218
(十一)孕期皮肤病	219
(十二)妊娠期肠道病毒感 染	220
(十三)妊娠期肾盂肾炎	221
(十四)妊娠期病毒感染	222
(十五)妊娠期晕厥	226
四、孕期用药与安胎、养胎	227
(一)孕期用药指南	227
(二)可引起胎儿畸形的药物	229
(三)孕期感冒用药	230

- (四)孕期抗生素的使用 231
- (五)孕妇忌服的中药 233
- (六)保胎药的使用 234
- (七)孕期阿司匹林的使用 234
- (八)孕期免疫预防针的注射 235
- (九)孕妇忌长期服用鱼肝油
236
- (十)怀孕前3个月应禁用的西药
236
- (十一)怀孕中晚期禁用的西药
237
- (十二)孕妇少吃滋补药 238
- (十三)孕妇应慎用止咳药 239
- (十四)孕期用错药怎么办 240

第一章

胎教的 基本知识

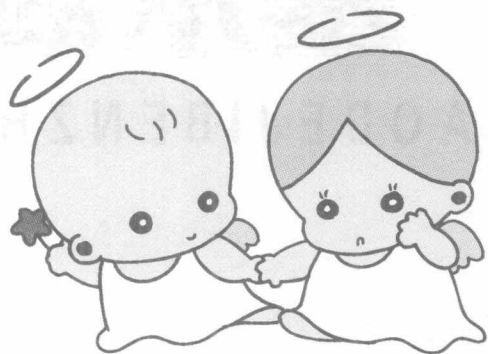
TAIJIAODEJIBENZHISHI



第一章

幼兒教育

新時代教育





一、什么是胎教



● 什么是胎教

所谓“胎教”，广义上讲就是在妊娠期间，孕妇除了要重视自身的健康和营养条件外，还要重视周围环境的影响，努力培养积极的心理状态和情绪体验，以便让胎儿在胎内环境中受到良好的感应，使他们出生后健壮而聪明。

妊娠6个月左右，胎儿的脑细胞数已接近成人，各种感觉器官也趋于完善，对母体内外的刺激能做出一定的反应，尤其能识别母亲情绪的变化。母亲情绪安定时，胎儿就产生安全感；母亲焦躁、盛怒时，胎儿就处于不良状态。这种不良状态对胎儿和新生儿的发育极为不利。有研究表明，妊娠合并症之类的身体性疾病，与胎儿、新生儿发育不良及患致死性疾病之间的比率等级为1:0，而夫妻吵架为6:0，孕妇绝望为4:0。可见，孕妇的人际关系和情绪状态对胎儿、新生儿影响极大。

为了给胎儿营造一个和谐的环境，孕妇必须注意自己的心理卫生以及母子之间的心理感应，这就是胎教的实质。

狭义的胎教是指通过一定的手段，如对话、抚摸孕妇腹部、听柔和的音乐、适当的锻炼等对胎儿进行早期教育。

● 胎教与优生

胎教是对胎儿进行的教育，它是优生的一个重要内容。孩子健康聪明的程度将会给孩子的一生带来深远影响。如果仅仅