

Taijiao Xinzhao
Yu Yousheng Miji



胎教新招 与优生秘籍

童筱 主编

● 影响胎儿的孕前饮食 · 如何才能轻松顺利分娩
● 宝宝吃奶时哭闹的原因 · 音乐胎教必须注意的事项

胎儿与母体的情感交流



准妈妈培训班

陕西科学技术出版社

HAOMAMAPEIKUNBAN
好妈妈培训班


胎教新招与优生 秘籍

主编 童筱

<<Taijiao XinZhao Yu YouSheng Miji

陕西科学技术出版社





拥有一个聪明伶俐的孩子是每一个家庭的愿望，就孩子的性格而言，它决定着孩子日后及求学的发展。“性格就是命运”，而专家们已经证实，人的性格在胎儿期就已基本形成。因此，在怀孕期注重胎儿性格方面的培养就显得非常必要。

胎教新招与优生秘籍


<< Taijiao XinZhao Yu YouSheng Miji



胎儿在三个月左右时，听觉、触觉神经已经开始发展，所以孕妇在四个月左右做超声波检查，可以看见胎儿在子宫中“玩耍”。通过游戏胎教，可以使胎儿与母亲之间互动增加，有助于胎儿未来的发展，并且可以增加胎儿与母亲的交流。

胎教新招与优生秘籍

<< Taijiao XinZhao Yu YouSheng Miji



胎儿在6个多月时就有了开闭眼睑的动作，特别是孕期最后几周，胎儿已经能运用自己的感觉器官了。因此，妊娠中、后期的胎儿，其触、视、听、味觉等发育到了相当的程度，这时以一定方式进行胎教，可以促进胎儿身心健康发展。

胎教新招与优生秘籍

<< Taijiao XinZhao Yu YouSheng Miji

HAOMAMAPEIXUNBAN
好妈妈培训班

胎教新招与优生秘籍



主编 童筱

TAIJIAOXINZHAO
YUYOUSHENGMJI

陕西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

胎教新招与优生秘籍/童筱编. —西安:陕西科学技术出版社, 2007. 6

ISBN 978-7-5369-4236-3

I. 胎… II. 童… III. ①胎教—基本知识 ②优生优育—基本知识
IV. G61 G169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 073916 号

胎教新招与优生秘籍

出版者 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话(029)87211894 传真(029)87218236

<http://www.snstp.com>

发行者 陕西科学技术出版社

电话(029)87212206 87260001

印刷 北京业和印务有限公司

规格 787mm×1092mm 16 开本

印张 24

字数 269 千字

版次 2007 年 8 月第 1 版

2007 年 8 月第 1 次印刷

定价 26.80 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,请与我社发行部联系调换

前言

生育健康聪明的宝贝，是每对年轻夫妇尤其是女人一生的最大渴望与幸福。两人从相识，相知到相恋，再到结婚，代表了二人感情的深厚和情感延续，而生育一个孩子则是夫妇爱情的结晶和感情笃诚的见证。

可是，生育一个孩子，远非年轻夫妇们想像的那样简单，他们要做好很多的思想和物质准备，要考虑到双方的身体健康、孩子的遗传、长久不孕、长久不育、妊娠期的养护、围生期的护理、胎教的方法和禁忌、产褥期的调养和恢复、新生儿的保健、婴幼儿的哺育和成长教育等等诸多问题。它们是紧紧相扣的环节，处理不好一个方面都有可能给孩子和家庭幸福带来不可逆转的灾难。特别是现在每个家庭只生一个孩子，无论从国家政策角度来看还是从每个家庭现实来讲都是经不起重新再育问题考验的，而且这也是对产妇和新生儿不公平、不人道的做法。

既然“输不起”，那我们就要在这些方面做足功夫，抓住孕育生产的这几个环节，仔仔细细的研究和学习，就一定能成为一个合格的好妈妈，成为我们这套《好妈妈培训班》成功“毕业”的合格学员。当您领到“好妈妈”证书的同时也是您享受母子天伦之乐的时候，也是我们《好

妈妈培训班》编委会最感欣慰的时刻。

本套书共分6册，有：《遗传新知与优生妙法》、《孕育指导与不孕指南》、《妊娠期保健和围生期护理》、《胎教新招与优生秘籍》、《坐月子妙招与产儿保健》、《婴幼儿优教优育》。书中配有大量插图，内容通俗易懂。收录了大量近几年妇幼保健研究领域最新研究成果和经验，并经多位妇产科专家、学者整理修订，相信这套孕育生产通俗读本定会给准备孕育的年轻夫妇带来科学的指导和帮助，为那些饱受孕育问题困扰的夫妇带来福音。

因编者水平有限，能力绵薄，书中难免有不尽之处，同时，本书在编写过程中，吸收或借鉴了一些相关学者和书籍的观点和著述，恕不一一列出，在此一并感谢。



目 录

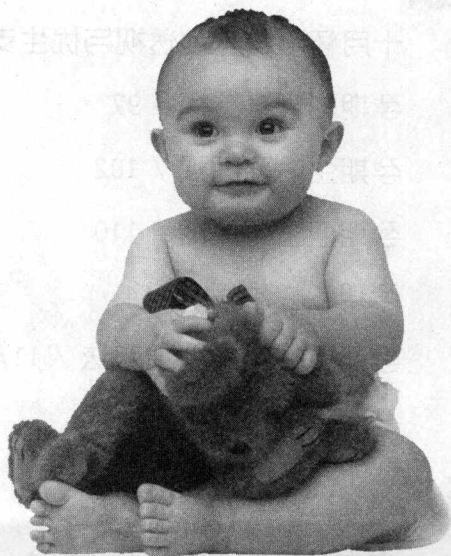


目 录

CONTENTS

开卷篇

- 女性的生殖器官 / 15
- 男性的生殖器官 / 19
- 女性的月经 / 22
- 女性的性生理 / 28
- 女性的性感区 / 33
- 男性的性生理 / 34
- 男性的性感区 / 36
- 性生活的“时间差” / 37
- 性生活的“性别差” / 38
- 男女性反应的四个阶段 / 41



Contents

优生篇

优生的婚前阶段 / 53

择偶迷津指点 / 53

体检程序一览 / 60

优生的孕前阶段 / 64

孕前四项准备 / 64

影响胎儿智力的孕前饮食 / 70

宜孕季节的优生学分析 / 72

精子和卵子结合的最佳时间 / 75

优生的妊娠阶段 / 78

十月怀胎的全程透视与优生支持 / 78

孕期的营养结构 / 97

孕期生活面面观 / 102

孕期卫生与保健 / 110

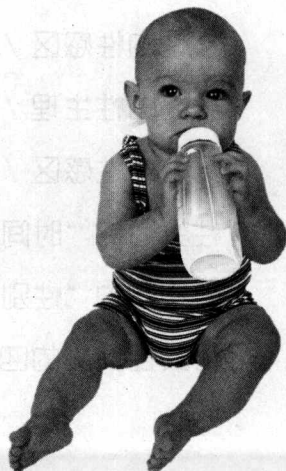
孕期的性生活 / 114

孕期不适感的处理方法 / 117

分娩前的准备 / 120

优生的分娩指南 / 124

左右分娩的三大环节 / 124



目 录

分娩过程详细介绍 / 126

如何才能轻松顺利地分娩 / 134

异常分娩现象剖析 / 141

优生的产后阶段 / 149

产后生理变化及调养 / 149

产后生活护理与身心保健 / 154

产后夫妻生活 / 160

产后常见疾病与不适的分析及防治 / 162

产后常见疾病的饮食疗法 / 168

产后催乳食谱王牌推荐 / 174

优生的孕妇生活 / 178

有利于孕妇和胎儿的踩石锻炼 / 178

孕妇运动的必要性与科学性 / 181

孕妇获得高质量睡眠的方法 / 186

孕妇要尽量避免使用电热毯 / 188

孕妇洗澡的讲究与技巧 / 189

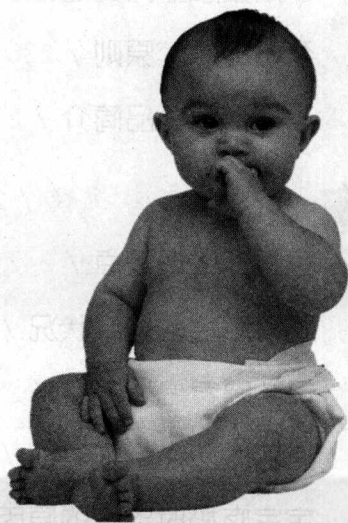
电视机对孕妇的危害 / 191

孕妇化妆打扮须科学合理 / 193

孕妇做家务活的诀窍 / 195

孕妇出门旅行须注意的事宜 / 197

孕妇能否坐飞机的分析 / 200



Contents

孕妇的职业对后代的影响 / 202

孕妇进行 B 超检查的科学 / 205

孕妇的作息安排 / 208

孕妇补钙要科学 / 212

孕妇补锌有利于胎儿发育与分娩 / 213

孕妇贫血的解决办法 / 215

孕妇补碘的重要性 / 219

孕妇喝牛奶益处多多 / 220

孕妇吃鱼的好处与讲究 / 222

孕妇不宜多吃动物肝脏 / 225


一些不宜孕妇多吃的食品 / 227

孕妇感冒对胎儿的影响 / 232

孕妇接触猫狗的危害 / 235

孕妇的用药原则 / 236

孕妇慎用药品简介 / 238

 优生的宝宝护理 / 247

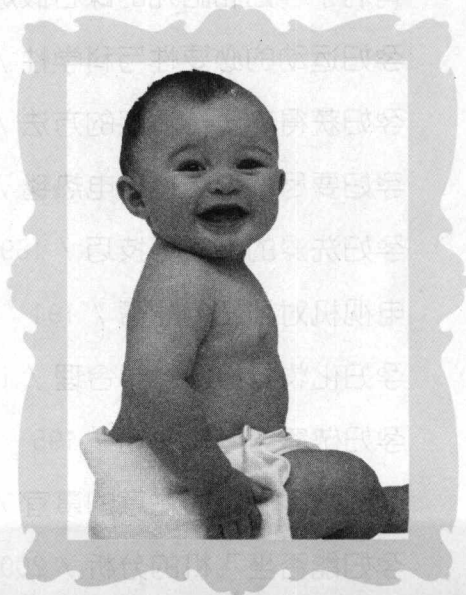
宝宝的生理特点 / 247

观察宝宝的健康状况 / 249

母乳喂养好处多多 / 251

哺乳时应注意的事项 / 252

宝宝吃奶时哭闹的原因 / 253



目 录

- 宝宝衣着的讲究 / 254
- 适宜宝宝的环境 / 256
- 给宝宝洗澡的正确做法 / 257
- 宝宝意外的分析与预防 / 259
- 宝宝腹胀的防治 / 261
- 宝宝便秘的防治 / 262
- 宝宝腹泻的防治 / 263
- 新生儿哭闹常见的原因 / 264



胎教篇

胎教的来龙去脉 / 269

- 胎教的定义 / 269
- 胎教可行性的科学基础 / 272
- 我国古代胎教 / 275
- 现代胎教——胎儿大学 / 277
- 胎教的主打阵容 / 282
- 胎教的现实意义 / 285

让我们走近胎儿 / 289

- 胎儿大脑的发育 / 289



Contents

胎儿智力的取决因素 / 291

胎儿的听觉 / 293

胎儿的视觉 / 298

胎儿的触觉、嗅觉和味觉 / 299

胎儿的记忆能力 / 302

胎儿与母体的情感交流 / 307

胎教的各个阶段 / 310

胎教第一阶段 / 310

胎教第二阶段 / 312

胎教第三阶段 / 316

胎教第四阶段 / 317

胎教第五阶段 / 320

胎教第六阶段 / 324

胎教第七阶段 / 326

胎教第八阶段 / 330

胎教第九阶段 / 334

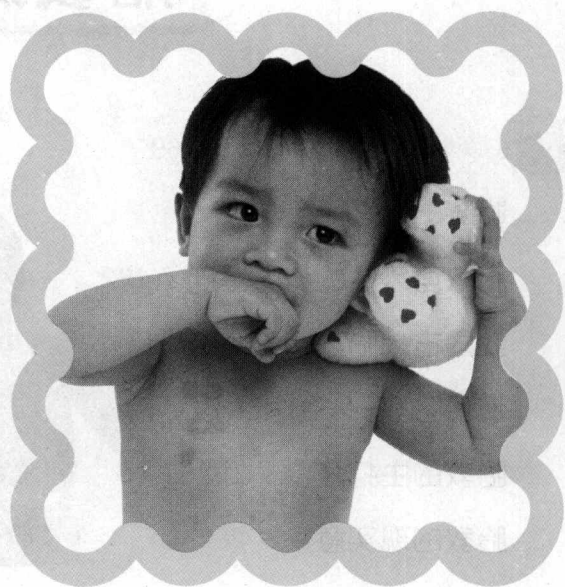
胎教收官阶段 / 335

胎教十一种 / 336

听力胎教 / 336

运动胎教 / 338

记忆胎教 / 339



目 录

呼唤胎教 / 341

游戏胎教 / 342

做操胎教 / 343


性格胎教 / 344

行为胎教 / 346

习惯胎教 / 347

美学胎教 / 349

情趣胎教 / 351

 音乐胎教 / 353

音乐胎教的重要作用 / 353

音乐胎教必须注意的事项 / 355

音乐胎教四个窍门 / 360

胎教音乐的欣赏方法 / 363


附录 生男还是生女 / 365

选择胎儿性别的重要意义 / 365

性别选择的科学依据 / 369

性别选择法的执行技巧 / 377





Tai jiao xin zhao yu you sheng mi ji

✿ 本着正本清源的原则，本书在正式阐述优生与胎教之前，特开辟了关于生理常识的普及知识篇节。相信会对这方面知识相对贫乏的读者有一定帮助。

✿ 优生要求人为地采取一系列措施，预防和发现遗传病，并阻止它的延续，使出生的孩子具有良好的身体素质 and 智力因素，从体质和智力等方面改善人的遗传素质。可见，优生的一个着眼点在于提高人类的遗传素质，促使优秀个体的出生。

胎教与TAIJIAO 新招优生秘籍