

YOUSHENG YOUYU KEXUE ZHINAN XILIE CONGSHU

优生
科学指南
系列丛书



精美彩图双色版

Taijiao
youshengzhishi

优
生
知
识

胎 教

胎教知识，让准父母知道胎教的方法，优生指导，为宝宝降生保驾护航。助您轻松孕育聪明健康的宝宝。

邱彩君 主编
谢开慧 编著



内蒙古人民出版社

Yousheng Youyu Kexue Zhinan Xilie Congshu

优生优育
科学指南系列丛书



精美彩图双色版

Taijiao
youshengzhishi

优
生
知
识

胎 教

邱彩君 主编
谢开慧 编著



内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

胎教优生知识/谢开慧编著. —呼和浩特:内蒙古人民出版社, 2009. 9

(优生优育科学指南系列丛书/邱彩君主编)

ISBN 978 - 7 - 204 - 10145 - 0

I. 胎… II. 谢… III. ①胎教—基本知识②优生优育—基本知识
IV. G61 R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 154939 号

优生优育科学指南系列丛书

- 主 编** 邱彩君
责任编辑 石 红
图书策划 腾飞文化
出版发行 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷 北京市通州富达印刷厂
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 306
字 数 3200 千
版 次 2009 年 10 月第 1 版
印 次 2009 年 10 月第 1 次印刷
印 数 1 - 10000 套
书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 10145 - 0/R · 258
定 价 504.00 元(全 18 册)
-

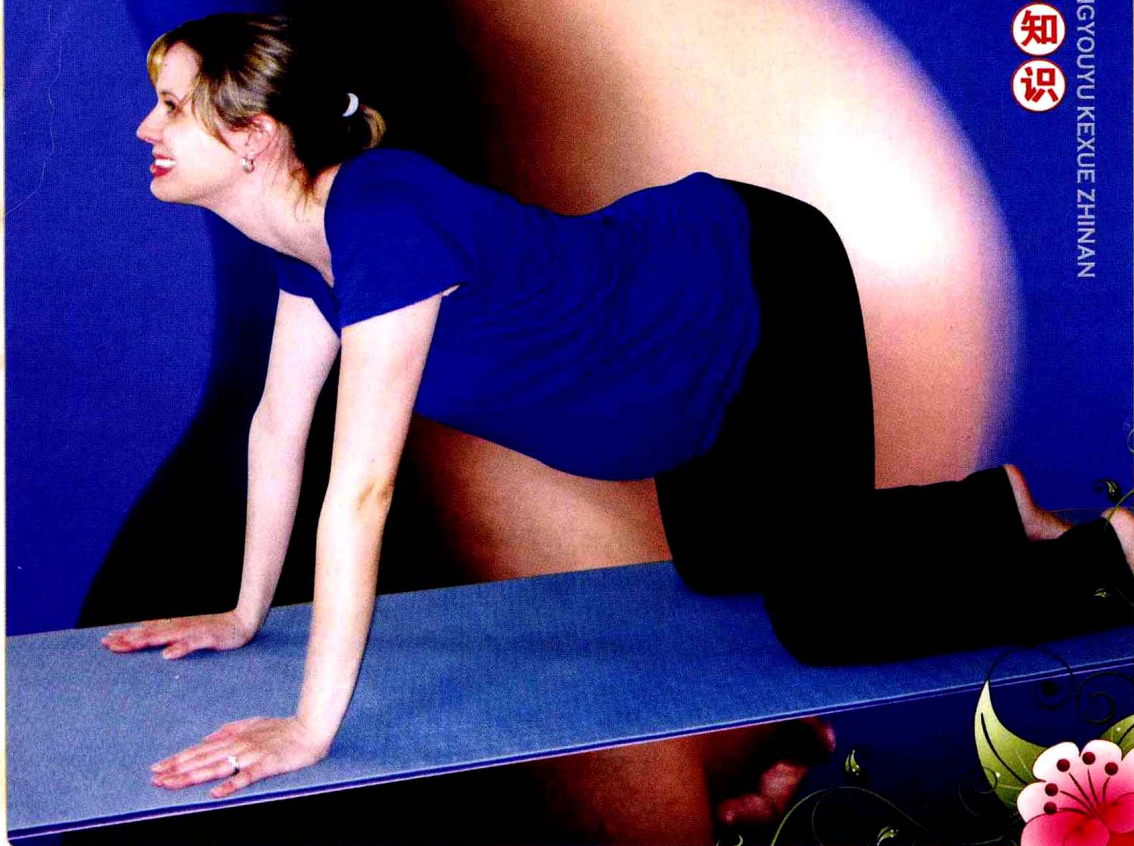
优生优育
科学指南



胎教

优生知识

YUSHENGYOUYU KEXUE ZHINAN



优生优育
科学指南系列丛书



胎教

优生知识

YOUSHENGYOYU KEXUE ZHINAN



优生
优育

科学指南系列丛书



胎教

优生
知识

YUSHENGYOUYU KEXUE ZHINAN



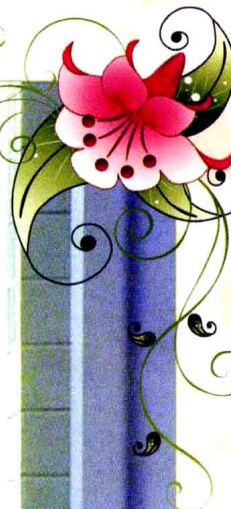
优生
科学指南系列丛书



胎教

优生
知识

YOUSHENGYOUYU KEXUE ZHINAN



优生
科学指南



胎教

优生知识

YOUSHENG ZHISHI KEXUE ZHINAN



优生优育
科学指南系列丛书



胎教

优生知识

YOUSHENGYOUYU KEXUE ZHINAN



优生优育
科学指南

胎教

优生知识

YUSHENG YOUTUO KEXUE ZHINAN



优生优育
科学指南



胎教

优生知识

YOUSHENGYOUYUKEXUE ZHINAN



前言



孩子是父母爱情的结晶,是家庭的希望,更是国家未来的栋梁。所以,培养一个健康、聪明的孩子,是每位父母的最大愿望和追求。

当然,所有的父母都企盼自己在孕育小生命的过程中,在生养、哺育孩子的过程中安全顺利,一切如意——养育一个健康、聪明的宝宝。而实质上要做到这一切,后天的努力固然重要,但更重要的是,不能忽视先天的孕育过程。作为即将为人父母的年轻夫妇必须做到科学怀孕、科学分娩、科学喂养、科学护理。只有这样,才能真正做到优生优育优养,才能保证母子平安,才能以最佳的方法孕育出最聪明健康,最理想的宝宝。这样,孩子在起跑线上比别人领先一步,也为日后的健康成长打下了坚实的基础。

本着科学生育、科学哺育和提高生命质量这一宗旨,针对读者,尤其是新爸爸、新妈妈和准爸爸、准妈妈面临和关心的实际问题,我们特携手本领域资深专家和权威人士,合众人之力,精心编写了这套《优生优育科学指南系列丛书》。他们不仅具有扎实的理论功底,同时具有丰富的临床实践经验,能给予年轻的夫妇在“孕、产、养、育”等各个环节科学、全面的指导,是通往科学优生、优育道路上的最得力的助手。

本套书内容全面,选材新颖,科学实用,对妊娠、分娩、产后、育儿等各

方面的知识进行了全面、系统的阐述,详尽地告诉读者朋友在不同时期应如何调适心理及安排生活,如何正确安胎养胎、妊娠及产后该摄取哪些营养,宝宝如何科学养护及智力开发等诸方面的知识,是一套体贴孕妇、呵护宝宝的优生优育科学实用指南全书!

不一样的知识,不一样的生活!我们坚信,在本套丛书中,你一定可以找到你最关心、最想知道的问题,也能寻找到解决这些问题的方法措施。让您的孕育更科学,让您的孩子更健康!

愿天下每一对夫妇都拥有一个健康、聪明的宝宝!愿天下每一个家庭都拥有一个快乐、美好的明天。

编者

2009年8月





CONTENTS



第一章 科学认识胎教

胎教的来源	3
古代胎教的内容	5
对胎教的正确认识	7
正确认识胎儿的潜能	8
如何确保胎教成功	9
科学胎教有理可循	10
胎儿的智商受情绪影响	13
母亲的情感与胎儿的思维路线	15
母亲和胎儿之间的“感通”	17
拟定胎教方案	19
胎教越早越好	22
科学胎教主要内容	25
早期胎教	27



第二章 基本知识为优生奠定基础

男性女性的生理特征	31
受精的过程	32
生育的最佳年龄	34
选择好受孕的时机	35
孕育小生命前的心理准备	37
孕育小生命前的生理准备	39
如期怀孕的条件	44
如何解决不怀孕的情况	48
遗传与优生	53
生男生女都一样	56
受孕	56
如何知道是否怀孕	57



第三章 心理健康胎教优生法

几种常见心理疾病及症状	61
心理卫生胎教法	63
怀孕期间有个好心境	66
意念胎教法	70
情绪胎教法	71



心理健康情绪胎教法	74
做好临产前的准备	76
分娩心理胎教法	77
良好情趣胎教法	78
怡情益性胎教法	80
孕妇学会控制愤怒情绪	81



第四章 音乐胎教优生法

音乐的重要性	85
音乐的作用	86
选择合适的音乐教材	88
选择悦耳的音乐进行胎教	90
正确使用胎教器	92
学会欣赏胎教音乐	94
音乐胎教的方法	95
音乐沟通母子感情	96
给胎儿有益的声音刺激	98
音乐对胎儿智力发育的影响	101
给胎儿唱歌	103
让孕妇听音乐	104
享受“音乐浴”	107
传声器胎教法	108



第五章 运动胎教优生法

要有充足的运动	113
晨步是最适宜的运动	114
激发胎儿的运动	115
帮助胎儿做“体操”	117
对胎儿进行运动训练	121
安排好各时期的体操	122
孕妇体操	126
运动胎教有哪些	130
体育锻炼胎教法	131



第六章 饮食营养胎教优生法

营养与大脑发育的关系	135
孕妇必要的补养物质	138
营养要均衡	143
合理搭配饮食结构	145
一切都是为了胎儿	148
多吃 VC 益处多	152
哪些物质益于胎儿健脑	153
孕期最佳胎教食谱	156

