



Taijiao Yue Du Mei Yi Ye

胎教 悦读每一页



北京市海淀妇幼保健院妇产科
副主任医师

徐 文◎编著



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

胎教悦读每一页/徐文编著. —合肥: 安徽科学技术出版社, 2013. 7

ISBN 978-7-5337-4706-0

I. ①胎… II. ①徐… III. ①胎教-基本知识
IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第160227号

胎教悦读每一页

徐文 编著

出 版 人：黄和平 选题策划：王晓宁 责任编辑：杨 洋
出版发行：时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场，邮编：230071)
电话：(0551) 63533330

印 制：北京恒石彩印有限公司 电话：(010) 60295960
(如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂商联系调换)

开本：710×1000 1/16 印张：14 字数：222千
版次：2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5337-4706-0

定价：34.80元

版权所有，侵权必究



前言

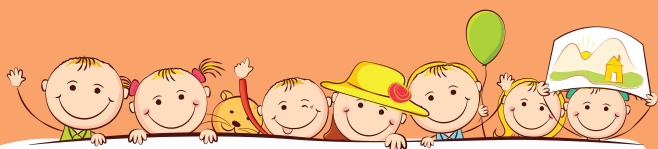
悦读记

孩子是整个家庭的重心，是未来的希望。每位父母都希望自己的孩子活泼伶俐、健康聪明，越来越多的父母认识到胎教不可替代的作用，科学胎教能为孩子的智慧锦上添花。

胎教可以影响胎儿的智商和情商，以此为出发点，我们精心编写了本书，希望能够满足父母们美好的心愿。本书主要介绍了孕期中的各种胎教方法，不同以往的是：本书没有以时间为顺序，而是以胎教的种类来写的。书中没有繁冗的文字，有的是每个孕妈妈想知道的知识点；书中更没有高高在上的说教，更多的是教孕妈妈怎么具体操作的方法；书中不仅仅局限于文字阅读，更有适合胎教的美图欣赏、胎教童话和胎教美文等。

《胎教悦读每一页》，顾名思义，是一本能够让孕妈妈放松的胎教书，是一本能够让孕妈妈忘记怀孕带来的困扰而放飞心情的胎教书，更是送给孩子的第一份好礼物。“悦读”是孕妈妈的心情享受，而“每一页”则是孕妈妈的自由选择。孕妈妈可以根据自己的需要怀着愉悦的心情阅读每一页，将愉悦的情感传递给孩子，让孩子快乐成长每一天！

十月怀胎是一段既幸福又充满冒险的旅程，其中的五味杂陈只有孕妈妈自



已知晓。我们坚信，本书能够为孕妈妈带来一丝安慰，一缕清风，一分收获；帮助孕妈妈孕育一个健康而聪明的孩子！

编者

特别鸣谢

模 特：崔晶晶、李枫、吴延旭、刘辉、冯晓宝、聂苑、谢晖、王梦然、
王小丹、周媛、曲双、孙美玲、王梅、瞿力、刘静、璐麓、
黄天泽、周子钧

摄影师：郭泳君、李永雄、武勇、红雷、张磊、David、杨佳静

目 录



你不可不知的胎教理论



- 第1页 原来这就是胎教 / 002
 - 第2页 胎教培育聪明胎儿 / 003
 - 第3页 胎教培育健康胎儿 / 004
- 
- 第4页 胎儿也可以学习 / 005
 - 第5页 斯瑟蒂克胎教法 / 006
 - 第6页 社会胎教 / 007
 - 第7页 机会留给有准备的人 / 008
 - 第8页 胎教的基础是有计划地怀孕 / 009
 - 第9页 孕妈妈是胎教的主角 / 010
 - 第10页 母爱是最好的胎教 / 011
 - 第11页 准爸妈的“AA制”胎教 / 012
 - 第12页 大家帮忙做胎教 / 013
 - 第13页 你对胎教的认识正确吗 / 014

享受美食带来的快乐

- 第14页 饮食胎教 / 016
- 第15页 饮食胎教——胎儿的健康卫士 / 017
- 第16页 孕早期的饮食（1~4周） / 018





第17页

孕早期的饮食（5~8周） / 019

第18页

孕早期的饮食（9~12周） / 020



第19页

孕早期每日营养结构参考 / 021

第20页

“悦”食谱 / 022

第21页

孕中期的饮食（13~16周） / 023



第22页

孕中期的饮食（17~20周） / 024

第23页

孕中期的饮食（21~24周） / 025

第24页

孕中期的饮食（25~28周） / 026

第25页

孕中期每日营养结构参考 / 027

第26页

“悦”食谱 / 028

第27页

孕晚期的饮食（29~32周） / 029

第28页

孕晚期的饮食（33~36周） / 030

第29页

孕晚期的饮食（37~40周） / 031

第30页

孕晚期每日营养结构参考 / 032

第31页

“悦”食谱 / 033

第32页

孕期饮食禁忌 / 034

孕期胎教保健康

第33页

分期保护——为胎教保驾护航 / 036

第34页

保健胎教之怀孕的征兆及确诊 / 037

第35页

保健胎教之推算预产期 / 038

第36页

保健胎教之了解胚芽期 / 039

第37页

保健胎教之应对早孕呕吐 / 040



第38页	保健胎教之小心流产 / 041
第39页	保健胎教之保护胎盘 / 042
第40页	保健胎教之着装与打扮 / 043
第41页	保健胎教之洗澡事宜 / 044
第42页	保健胎教之应对尿频 / 045
第43页	保健胎教之身体变化与性生活 / 046
第44页	保健胎教之创造良好的宫内环境 / 047
第45页	保健胎教之夜夜安眠 / 048
第46页	保健胎教之健康过冬夏 / 049
第47页	保健胎教之缓解不适 / 050
第48页	保健胎教之腰椎间盘突出 / 051
第49页	保健胎教之“要命的牙痛” / 052
第50页	保健胎教之静脉曲张和腿部抽筋 / 053
第51页	保健胎教之“别做胖妈妈” / 054
第52页	保健胎教之防早产 / 055
第53页	保健胎教之预防妊娠纹 / 056
第54页	保健胎教之产前征兆 / 057
第55页	保健胎教之过期妊娠 / 058

把耳朵叫醒

第56页	音乐胎教 / 060
第57页	音乐胎教万花筒 / 061
第58页	选你所爱，爱你所选 / 062





第59页

怎样更好地感受音乐 / 063

第60页

舒缓的音乐缓解孕早期疲劳 / 064



第61页

孕中期调动你的听觉神经 / 065

第62页

孕晚期与胎儿共享音乐盛宴 / 066

第63页

音乐胎教日程表 / 067



第64页

音乐胎教示例 / 068

每天按一按，身体更舒服

第65页

按摩胎教 / 070

第66页

小心按摩，切勿因小失大 / 071

第67页

认识脚部反射区 / 072

第68页

孕早期的按摩 / 073

第69页

孕中期的按摩（13~20周） / 074

第70页

孕中期的按摩（21~28周） / 075

第71页

孕晚期的按摩（29~32周） / 076

第72页

孕晚期的按摩（33~36周） / 077

第73页

孕晚期的按摩（37~40周） / 078

每天都有好心情

第74页

情绪胎教 / 080

第75页

积极的情绪促进胎儿成长发育 / 081

第76页

孕妈妈应避免的不良情绪 / 082

第77页

不良情绪减压法 / 083



第78页	感受准爸爸的爱 / 084
第79页	日记胎教 / 085
第80页	日记胎教愉悦身心 / 086
第81页	日记可以这样写 / 087
第82页	爱上日记胎教的小诀窍 / 088

感受运动的魅力

第83页	运动胎教 / 090
第84页	运动更快乐 / 091
第85页	安安全全享受运动 / 092
第86页	孕早期的运动（1~12周） / 093
第87页	孕中期的运动（13~20周） / 094
第88页	孕中期的运动（21~28周） / 095
第89页	孕晚期的运动（29~32周） / 096
第90页	孕晚期的运动（33~36周） / 097
第91页	孕晚期的运动（37~40周） / 098
第92页	瑜伽胎教 / 099
第93页	练练瑜伽身心安宁 / 100
第94页	瑜伽让母婴更健康 / 101
第95页	练习瑜伽前的准备 / 102
第96页	练习瑜伽前的准备动作 / 103
第97页	孕早期瑜伽动作 / 104
第98页	孕中期瑜伽动作 / 105
第99页	孕晚期瑜伽动作 / 106





第100页

游泳胎教 / 107

第101页

游泳益处多 / 108



第102页

如何进行游泳胎教 / 109

第103页

游泳胎教小贴士 / 110



走出去，放松精神

第104页

森林浴胎教 / 112

第105页

空气清新，放松精神 / 113

第106页

怎样进行森林浴胎教 / 114

第107页

森林浴胎教小常识 / 115

第108页

森林浴胎教之散步 / 116

第109页

准备充分去散步 / 117

第110页

旅行胎教 / 118

第111页

给心情放个假 / 119

第112页

舒舒服服去旅行 / 120

第113页

旅行胎教必备物品 / 121

第114页

旅行中不可不知的那些事儿 / 122

安全的环境——健康的基础

第115页

环境胎教 / 124

第116页

孕妈妈应避开的环境 / 125

第117页

别让噪声干扰你 / 126

第118页

远离拥挤的人潮 / 127



第119页	感受环境的美丽 / 128
第120页	良好的家庭氛围胜于任何环境 / 129
第121页	打造一个漂亮的家 / 130

听世间最美的语言

第122页	胎谈胎教 / 132
第123页	谈谈心，表达爱 / 133
第124页	让自己变成“话匣子” / 134
第125页	关于胎谈胎教的小建议 / 135
第126页	胎谈胎教进行示例 / 136
第127页	阅读胎教——胎儿跟着妈妈学 / 137
第128页	阅读使人聪慧 / 138
第129页	阅读胎教之诗歌欣赏1 / 139
第130页	阅读胎教之诗歌欣赏2 / 140
第131页	阅读胎教之《荷塘月色》节选 / 141
第132页	阅读胎教之《故都的秋》节选 / 142
第133页	童话胎教 / 143
第134页	乐在童话中 / 144
第135页	童话可以这样读 / 145
第136页	关于童话胎教的那些事儿 / 146
第137页	童话胎教之《睡美人》 / 147
第138页	童话胎教之《小红帽》 / 148
第139页	童话胎教之《蜗牛与牵牛花》 / 149
第140页	童话胎教之《乌鸦喝水》 / 150





第141页

英语胎教 / 151

第142页

英语胎教的内容 / 152



第143页

英语胎教之胎谈示例 / 153

第144页

英语胎教示例之英文诗 / 154

第145页

英语胎教示例之英文歌 / 155



第146页

卡片胎教 / 156

看见了吗

第147页

视觉胎教 / 158

第148页

我们需要刺激五感 / 159

第149页

视觉胎教之美术欣赏 / 160

第150页

绣十字绣也是胎教 / 161

第151页

视觉胎教之色彩刺激 / 162

第152页

视觉胎教之名画鉴赏要点 / 163

第153页

光照胎教 / 164

第154页

光照胎教小贴士 / 165

第155页

怎样进行光照胎教 / 166

心平气和度孕期

第156页

清静胎教 / 168

第157页

清静胎教——心灵的导师 / 169

第158页

清静胎教之注意要点 / 170

第159页

清静操动作1 / 171



第160页	清静操动作2 / 172
第161页	孕期普拉提 / 173
第162页	舒展身心的普拉提 / 174
第163页	练习前的准备 / 175
第164页	练习前准备动作 / 176
第165页	孕早期普拉提 / 177
第166页	孕中期普拉提 / 178
第167页	孕晚期普拉提 / 179
第168页	拉梅兹分娩法 / 180
第169页	拉梅兹生产呼吸法 / 181
第170页	拉梅兹分娩法的应用 / 182

与胎儿亲密互动

第171页	抚摸胎教 / 184
第172页	抚摸助胎儿快乐成长 / 185
第173页	如何进行抚摸胎教 / 186
第174页	胎儿喜欢与准爸爸的亲密接触 / 187
第175页	与胎儿做“踢肚游戏” / 188

附录

与胎儿共成长

第176页	孕1月母婴变化 / 190
第177页	孕2月母婴变化 / 191
第178页	孕3月母婴变化 / 192





第179页

孕4月母嬰变化 / 193

第180页

孕5月母嬰变化 / 194



第181页

孕6月母嬰变化 / 195

第182页

孕7月母嬰变化 / 196

第183页

孕8月母嬰变化 / 197



第184页

孕9月母嬰变化 / 198

第185页

孕10月母嬰变化 / 199

第186页

第1个月保健重点 / 200

第187页

第2个月保健重点 / 201

第188页

第3个月保健重点 / 202

第189页

第4个月保健重点 / 203

第190页

第5个月保健重点 / 204

第191页

第6个月保健重点 / 205

第192页

第7个月保健重点 / 206

第193页

第8个月保健重点 / 207

第194页

第9个月保健重点 / 208

第195页

第10个月保健重点 / 209





你不可不知的胎教理论



胎教的广义含义和狭义含义实际就是包含了一切和怀孕相关的事宜。你知道吗？在我国古代时，其实就有胎教的概念了。那时人们认为怀孕的妇女眼睛不能看到不好的画面，耳朵不能听到不好的语言，孕妇说话也要说优美的语言，不要吃一些不利于保胎的食物……



原来这就是胎教

· 广义胎教

广义胎教也称为间接胎教，指为了促进胎儿生理和心理上的发育成长，并确保孕妈妈能够顺利地度过孕产期所采取的精神、饮食、环境、劳逸等各方面的保健措施。在怀孕这段时间，通过一定的方法和手段，通过母体给予胎儿有利于其大脑和神经系统功能发育的有益活动，进而为出生后的继续教育奠定良好基础。

· 狭义胎教

狭义胎教也称为直接胎教或主动胎教，是根据胎儿各感觉器官发育成长的实际情况，有针对性地、积极主动地给予适当合理的信息刺激，使胎儿建立条件反射，促进其大脑功能、躯体运动功能、感官功能及神经系统功能的成熟。换言之，这种胎教是在胎儿发育成长的各个时期，科学地提供视觉、听觉、触觉等方面的刺激，如光照、音乐、对话、拍打、抚摸等，

使胎儿大脑神经细胞不断发育，神经系统和各个器官的功能得到合理的开发和训练。

胎儿在孕妈妈腹中的生长过程中，如果能够持续接受具有一定积极意义的刺激，将来胎儿出生后就能够脱颖而出。所以说，胎教是临床优生学与环境优生学相结合的具体措施。





胎教培育聪明胎儿

胎教可以对胎儿的发育起到健全和完善的作用，能够提高胎儿的整体素质。因为胎教的内容一般非常具有情感化、形象化和艺术性，甚至是声形并茂。通过这样的胎教方法，能够促进胎儿右脑的发育，出生后孩子思维会更加活跃，情感更丰富，容易具有音乐、美术和空间上的鉴别能力或天赋。也就是说胎教给胎儿大脑的各种信息刺激，非常有利于胎儿大脑的健康和成熟。

一般在孕期有过胎教经历的宝宝，出生后，随着年龄的增长，其健康的心智和整体素质会越来越凸显。比如胎儿一听到音乐就会变得安静，出生后，在与父母的情感交流上就会比较顺畅，具有情感体验和传达的能力。

实施了胎教的宝宝在婴幼儿时期常具有以下特点：

对音乐敏感，有音乐天赋。一听见胎教时期听到的音乐，宝宝就会露出非常高兴的表情，并随着韵律和节奏扭动身体。

语言发展快，说话早。有的宝宝2~3个月就能发“a、u、ba、ma”音，有的半岁会发“爸、妈、爷、奶、姨”音，1岁会说2~4个字的句子。

运动能力发展优秀。宝宝学习抬头、翻身、坐、爬、站、走都比较早，动作敏捷协调。手的精细运动能力发展良好，抓握、拿、取、拍、打、摇、对击、捏、扣、穿、套等能力强。

学习兴趣高涨。喜欢听儿歌、故事，喜欢看书、识字，不少宝宝还不会说话，就拿书要妈妈讲，学习汉字的能力强，智能得到超常发展。

