芝宝贝 zhibabu

胎教

启智

完美方案

金海豚婴幼儿早教课题组　编　著

资深胎教专家指导完美宝宝的诞生

图解胎教方法，逐周阐述

独家解答胎教的神奇力量

TAI JIAO QI ZHI
WAN MEI FANG AN

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

芝宝贝 zhibabu

胎教启智完美方案

TAI JIAO QI ZHI
WAN MEI FANG AN

金海豚婴幼儿早教课题组　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

胎教启智完美方案/金海豚婴幼儿早教课题组编著. --合肥：安徽科学技术出版社，2012.4
ISBN 978-7-5337-5401-3

Ⅰ.①胎… Ⅱ.①金… Ⅲ.①优生优育-基本知识②胎教-基本知识 Ⅳ.①R169.1②G61

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第010684号

胎教启智完美方案　　金海豚婴幼儿早教课题组 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)3533330
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：710×960　1/16　　印张：16　　字数：135千
版次：2012年4月第1版　　2012年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5337-5401-3　　定价：29.80元

版权所有，侵权必究

前　言

FOREWORD

也许你计划已久，准备孕育一个宝宝；也许你只是偶然间获得了上天赐予的意外惊喜，正在为这个意外紧张不安。不论是有意还是无意，如果你希望宝宝健康、聪明、可爱，那么现在就应该开始进行胎教了。

如今的新手爸爸妈妈对胎教已经不再陌生，胎教已经成为养育宝宝的重点课程。胎教是指孕期里，在胎儿大脑发育过程中给予胎儿良好的营养和环境。很多孕妈妈在得知自己怀孕后都会注意饮食健康，远离危险等，这些都是无意中已经在进行的胎教。但是，仅仅做到这些是不够的，因为胎教不仅是关注整个孕期，而且是要从怀孕前就开始准备，比如，爸爸妈妈要在孕前3个月就要开始戒烟戒酒、停止服用药物、积极锻炼身体等，这些也属于胎教范畴。

那么，孕妈妈究竟应该如何科学合理地进行胎教呢？本书就是为帮助孕妈妈解决这一难题而精心编写的。我们针对怀孕的不同阶段，将全书分为怀孕前、孕早期、孕中期、孕晚期4个章节，胎教内容包含孕期饮食、运动、音乐、语言、情绪、环境、保健等各个方面，为孕妈妈做最专业的孕程指导，为宝宝未来的健康成长奠定坚实的基础。

本书以挖掘成功胎教的真谛为宗旨，按照孕妈妈的怀孕周期，从孕前准备到怀孕十个月，根据不同孕周孕妈妈和胎儿的变化情况有针对性地介绍了不同形式的胎教，如情绪胎教、营养胎教、运动胎教、对话胎教、环境胎教、音乐胎教、孕妇瑜伽等，以全程跟踪孕妈妈的状况，进行科学、严谨、实用的胎教指导。

母爱是人性中最光辉灿烂的一面，孕妈妈所做的每一项胎教都应该发自内心，让胎儿感受到你的爱。孕妈妈要给予胎儿最好的照顾，让他在你的腹中沐浴最温暖的阳光，聆听最美妙的音乐，感受最温柔的抚摸，得到最完善的营养！

愿我们的努力，能够帮助孕妈妈安全度过孕期，帮助宝宝健康、聪明成长！

鸣　　谢

特约模特：陈　润　冯晓宝　崔晶晶　璐　麓　李晶晶
李　枫　聂　苑　瞿　力　王梦然　谢　晖
王晓丹

摄 影 师：李永雄　郭泳君　刘志刚

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

胎教启智
完美方案

目 录

CONTENTS

第一章 孕前，做好优生准备

认识胎教

什么是胎教 …… 2
胎教的定义 …… 2
胎教的内涵 …… 3
胎教的重要性 …… 3
胎教决定宝宝的智商 … 3
胎教影响宝宝的健康 … 3
胎教提升胎儿的学习能力 …… 4
胎教种类 …… 4
社会胎教 …… 4
饮食胎教 …… 4
音乐胎教 …… 5
运动胎教 …… 5
按摩胎教 …… 5
抚摸胎教 …… 5
情绪胎教 …… 5
语言胎教 …… 6
日记胎教 …… 7
环境胎教 …… 7
氧气胎教 …… 7
阅读胎教 …… 7
童话胎教 …… 7
视觉胎教 …… 8
瑜伽胎教 …… 8
清静胎教 …… 8
学习胎教方法 …… 8
做好孕前胎教准备 …… 8
合理安排胎教时间 …… 8
斯瑟蒂克胎教法 …… 9
每一个宝宝都是天才 … 9

斯瑟蒂克胎教法的方法 …… 9
不同时期的胎教法 …… 11

计划怀孕

怀孕时间 …… 12
打好胎教基础：有计划地怀孕 …… 12
合理制订怀孕计划 …… 12
掌握合适怀孕时机 …… 13
选择最佳受孕季节 …… 13
身体准备 …… 13
均衡营养 …… 13
规律作息 …… 14
控制体重 …… 14
停止避孕 …… 15
服用叶酸 …… 15
应注意的问题 …… 15
远离香烟 …… 15
远离酒精 …… 16
停止用药 …… 16
孕前检查 …… 16
TORCH检查 …… 16
血型检查 …… 17
艾滋病检查 …… 17
贫血检查 …… 17
肝炎检查 …… 18
尿常规检查 …… 18
卵巢与子宫检查 …… 18
衣原体检查 …… 18

第二章 孕早期，幸福在萌芽（1～12周）

第1～4周

身体变化 …… 22
怀孕1～2周 …… 22
怀孕3周 …… 23
怀孕4周 …… 24
孕妈妈胎教课 …… 26
孕妈妈是胎教主角 …… 26
母爱是最好的胎教 …… 27
孕妈妈应回避的工作 … 27
充分摄取营养 …… 28
准爸爸胎教课 …… 28
准爸爸也要参与胎教 … 28
准爸爸对于胎教的作用不容忽视 …… 29
准爸爸可以做的胎教 … 29
饮食胎教 …… 30
选择能提高受孕概率的食物 …… 30
摄取优质蛋白和钙质 … 31
适当服用鱼肝油和蛋黄 …… 31
紫菜有助于预防便秘和贫血 …… 31
运动胎教 …… 34
舒展背部 …… 34
转动颈部 …… 35
深呼吸 …… 35
拉伸腰部 …… 36
拉伸腿部肌肉 …… 36
瑜伽胎教 …… 37
瑜伽胎教的优点 …… 37
瑜伽胎教的准备动作 … 38
普拉提胎教 …… 40
普拉提的特点 …… 40
准备阶段 …… 40
孕早期的普拉提——挤按枕头 …… 41
按摩胎教 …… 42
白带增多 …… 42
尿频 …… 43
日记胎教 …… 44
日记胎教的好处 …… 44
如何做日记胎教 …… 45
心理胎教 …… 47
清静法 …… 48
清静法的优点 …… 48
清静操练习 …… 49
胎谈胎教 …… 52
胎谈十要领 …… 52
音乐胎教 …… 57
用音乐调整心态 …… 57

第5～8周

身体变化 …… 58
怀孕5周 …… 58
怀孕6周 …… 59
怀孕7周 …… 60
怀孕8周 …… 60

孕妈妈胎教课 …… 62
胚芽期与胎儿期同样重要 …… 62
避免压力带来的缺氧 … 62
沐浴时水温不可过高 … 63
职场女性对空调的防范措施 …… 63
工作时的注意事项 …… 63
准爸爸胎教课 …… 64
制订胎教计划，定期带孕妈妈去产检 …… 64
通过音乐与胎儿沟通感情 …… 65
饮食胎教 …… 65
开始喜好酸味的食品，出现孕吐 …… 65
摄取充足的水分 …… 66
警惕出现营养不良和脱水 …… 66
含铁不足时孕吐症状会更加严重 …… 66
摄取可以预防贫血的高维生素食品 …… 67
运动胎教 …… 70
运动胎教为生活增添活力 …… 70
运动胎教练习 …… 71
按摩胎教 …… 72
针对孕吐 …… 72

针对疲劳 …… 73
预防流产 …… 73
音乐胎教 …… 74
胎儿也懂得倾听音乐 … 74
音乐胎教的好处 …… 75
音乐胎教应该这样做 … 76
对胎教有益的音乐 …… 77
最有效的胎教音乐
欣赏方法 …… 78

第9～12周

身体变化 …… 82
怀孕9周 …… 82
怀孕10周 …… 83
怀孕11周 …… 84
怀孕12周 …… 85
孕妈妈胎教课 …… 86
工作中的正确做法 …… 86

准爸爸胎教课 …… 87
尽量多理解、关心
妻子 …… 87
甘做家庭“妇男” …… 87
激发孕妈妈的
爱子之情 …… 88
饮食胎教 …… 88
吃叶酸含量丰富的
菠菜与生菜 …… 88
摄入高蛋白和铁元素
含量充足的食物 …… 88
孕早期每日营养结构
参考 …… 89
运动胎教 …… 93
转动颈部 …… 93
腰部运动 …… 93
推动盆骨 …… 93
盆骨运动 …… 94
保持平衡 …… 94
按摩胎教 …… 95
针对贫血 …… 95
针对消化不良 …… 95
防止便秘 …… 95
音乐胎教 …… 96
让人放松的音乐 …… 96
增加触觉感受的音乐 … 96
欣赏与冥想 …… 97
运动中的音乐 …… 98

第三章 孕中期，幸福日渐凸显（13～28周）

第13～16周

身体变化 …… 102
怀孕13周 …… 102
怀孕14周 …… 103
怀孕15周 …… 104
怀孕16周 …… 105
孕妈妈胎教课 …… 106
良好的宫内环境有益于身心发展 …… 106
孕妈妈应远离精神压力 …… 106
孕妈妈工作时应远离公用电话 …… 108
孕妈妈工作中应该注意的问题 …… 108
准爸爸胎教课 …… 109
可以用乐器来协助胎教 …… 109
饮食胎教 …… 110
胎盘、脐带和羊水需要充足的养分 …… 110
均衡摄取各种营养成分 …… 111
艾蒿、生地和葱可以有效预防流产 …… 111
运动胎教 …… 114
拉伸背部 …… 114
伸展背部 …… 114
转动脊椎 …… 114
左右推动骨盆 …… 115
前后推动骨盆 …… 115
瑜伽胎教 …… 115
牛首姿势 …… 115
向侧面俯身 …… 115
小幅的倾斜 …… 116
孕妈妈普拉提 …… 116
伸展四肢 …… 116
蹲坐 …… 117
按摩胎教 …… 117
针对牙龈炎和牙龈出血 …… 117
针对痔疮 …… 117
针对乳房疼痛 …… 117
童话胎教 …… 118
童话胎教的优点 …… 118
把童话故事读得更有趣 …… 119
氧气胎教 …… 122
氧气能帮助胎儿脑部的发育 …… 122
有氧运动 …… 122

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

运动后的脚底按摩 …… 124
胎谈胎教 …… 125
胎动游戏 …… 125

第17～20周

身体变化 …… 126
怀孕17周 …… 126
怀孕18周 …… 127
怀孕19周 …… 128
怀孕20周 …… 129
孕妈妈胎教课 …… 130
胎儿是具有五感的 …… 130
嘈杂的环境会影响胎儿的呼吸功能 …… 130
排解压力，注重营养 … 131
适当按摩，减轻水肿 … 131
准爸爸胎教课 …… 132
孕妈妈需要整洁温馨的环境 …… 132
调节居室颜色 …… 132
保持居室安静 …… 132
应避免居室污染 …… 132
不要在居室吸烟 …… 132
饮食胎教 …… 133
大枣和柿干有利于胎儿发育 …… 133
六类食品有益胎儿成长 …… 133
运动胎教 …… 136
扭动背部 …… 136
抬起双脚画圈 …… 136
转动脚后跟 …… 136
胸部运动 …… 137
转动手臂 …… 137
前后分腿半跪 …… 137
音乐胎教 …… 138
莫扎特音乐 …… 138
摇篮曲 …… 138
按摩胎教 …… 138
针对肩背疼痛 …… 138
针对腰部疼痛 …… 139
针对头痛 …… 140
旅行胎教 …… 140
如何进行旅行胎教 …… 140
孕期旅行应注意的问题 …… 141

孕期旅行必备物品 …… 142

第21～24周

身体变化 …… 144
怀孕21周 …… 144
怀孕22周 …… 145
怀孕23周 …… 146
怀孕24周 …… 147
孕妈妈胎教课 …… 148
要避免强光照射 …… 148
工作要适度 …… 148
穿着要舒适 …… 148
工作中要注意休息 …… 149
准爸爸胎教课 …… 149
多抚摸孕妈妈腹部 …… 149
给胎儿做按摩 …… 150
饮食胎教 …… 150
增强孕妈妈肠胃功能的食物 …… 150
海藻类食物有利于胎儿成长 …… 150
应该减少盐分的摄入 … 151
多摄取高蛋白食品，防止缺铁 …… 151
其他不可缺少的矿物质 …… 151
运动胎教 …… 155
向前俯下轻摇腹部 …… 155
两腿分开半立 …… 155
半坐式 …… 155
转动手腕 …… 156
转动脚踝 …… 156
胎谈胎教 …… 157
给宝宝读童话 …… 157
用宝宝的小名对话 …… 157
聊些日常生活中的积极话题 …… 157
对胎儿表明父母的决心 …… 158
按摩胎教 …… 158
针对皮肤瘙痒 …… 158
针对忧郁症 …… 158
针对鼻塞、流鼻血和过敏性鼻炎 …… 158
环境胎教 …… 159
森林浴有益于身心健康 …… 159
孕妈妈可以在阳光下多散步 …… 160
如何更好地进行森林浴 …… 160
森林浴后的按摩 …… 161

第25～28周

身体变化 …… 162
怀孕25周 …… 162
怀孕26周 …… 163
怀孕27周 …… 164

怀孕28周 …… 165
孕妈妈胎教课 …… 166
胎儿开始有了记忆 …… 166
胎儿开始有了味觉 …… 166
应欣然接受同事帮助 … 167
孕妈妈工作时要注意安全 …… 167
孕妈妈应准备记事本备忘 …… 167
准爸爸胎教课 …… 167
和孕妈妈一起森林浴 … 167
饮食胎教 …… 168
让胎儿也参与孕妈妈食谱 …… 168
沙参可以强化肺部功能 …… 168
适量饮水和低盐饮食可减轻水肿 …… 168
孕期水肿严重应该怎样应对 …… 169
少量食用蜂蜜 …… 169
孕中期每日营养结构表 …… 169
运动胎教 …… 172
抬头呼吸 …… 172
拉伸肩部 …… 172
舒展背部 …… 172
转动腰背 …… 173
按摩胎教 …… 173
针对失眠 …… 173
针对呼吸困难和胸部疼痛 …… 174
针对静脉瘤 …… 174
视觉胎教 …… 174
视觉胎教不容忽视 …… 174
鉴赏胎教 …… 176

第四章 孕晚期，幸福的企盼（29～40周）

第29～32周

身体变化 …… 182
怀孕29周 …… 182
怀孕30周 …… 183
怀孕31周 …… 184
怀孕32周 …… 185
孕妈妈胎教课 …… 186
孕妈妈工作时要注意休息 …… 186
学会创造舒适的办公环境 …… 186
胎儿会哭 …… 187

胎儿会笑 …… 187
胎儿可以记住羊水的味道 …… 187
多与胎儿进行皮肤接触 …… 188
子宫的变化 …… 188
准爸爸胎教课 …… 189
为胎儿朗读文章 …… 189
与胎儿轻声交谈 …… 189
饮食胎教 …… 190
强化大肠功能的食品 … 190
多吃新鲜蔬菜和鱼类 … 190
芹菜汁可预防妊娠期高血压综合征 …… 190
孕妈妈可多吃一些零食 …… 190
孕晚期每日营养结构参考 …… 191

运动胎教 …… 194
手臂运动 …… 194
推掌 …… 194
拉伸腰部 …… 194
肩部运动 …… 195
抖动双手 …… 195
瑜伽胎教 …… 195
蝙蝠姿势 …… 195
猫姿 …… 196
放松腿 …… 196
孕妈妈普拉提 …… 197
抬腿 …… 197
靠墙抬腿 …… 197
抚摸胎教 …… 198
抚摸胎教是什么 …… 198
抚摸胎教的注意事项 … 198
按摩胎教 …… 199
预防早产 …… 199
针对妊娠性水肿 …… 199
针对手脚麻木 …… 199
视觉胎教 …… 200
绘画胎教 …… 200
十字绣胎教 …… 201
装饰胎教 …… 202
胎谈胎教 …… 202
告诉宝宝各种事物的名称 …… 202

音乐胎教 …… 203
胎儿已可以区分不同声音 …… 203
音乐能缓解焦虑情绪 … 203

第33～36周

身体变化 …… 204
怀孕33周 …… 204
怀孕34周 …… 205
怀孕35周 …… 206
怀孕36周 …… 207
孕妈妈胎教课 …… 208
孕妈妈应当警惕忧郁症 …… 208
放松身心，专心待产 … 208
要学会调节情绪 …… 209
胎儿会喝水也会做梦 … 209
准爸爸胎教课 …… 210
学会如何听胎心音 …… 210
寻找适合的分娩方式 … 210
饮食胎教 …… 210
大枣和五味子可强化肾脏功能 …… 211
大枣有安胎的效果 …… 211
维生素可预防流产 …… 211
运动胎教 …… 214
紧缩阴道 …… 214
分腿运动 …… 214
找平衡 …… 214
脚踝运动 …… 215
腿部运动 …… 215
按摩胎教 …… 215
针对妊娠期糖尿病 …… 215
针对记忆力和思考能力降低 …… 216
针对压力过大 …… 216
心理胎教 …… 217
孕妈妈应该保持良好的情绪状态 …… 217
常见的心理问题 …… 217
参加一些娱乐活动调节心情 …… 219
社会胎教 …… 220
社会胎教对孕妈妈十分必要 …… 220
家人如何帮助孕妈妈放松 …… 220

第37～40周

身体变化 …… 222
怀孕37周 …… 222
怀孕38周 …… 223
怀孕39周 …… 224
怀孕40周 …… 225
孕妈妈胎教课 …… 226
胎教内容会在胎儿脑中留下印记 …… 226

职场孕妈妈工作任务
可外包 …… 226
为即将到来的分娩做好
充分的准备 …… 226
自然分娩是孕妈妈的
首选 …… 226
准爸爸胎教课 …… 227
抛开烦恼，全心全意
迎接宝宝 …… 227
提早去医院咨询分娩的
有关事宜 …… 228
准爸爸尽量要陪产 …… 228
饮食胎教 …… 229
食用海带和益母茶有益于
强化膀胱功能 …… 229
摄取可以促进母乳
分泌的食物 …… 229
分娩之后为虚弱的身体
补充营养 …… 229
分娩期的营养结构表 … 230
运动胎教 …… 233
屈膝观顶 …… 233
侧卧抬腿 …… 233
蹲坐运动 …… 233
盆骨运动 …… 234
侧分双腿 …… 234
按摩胎教 …… 234
针对产后忧郁症 …… 234
针对肥胖 …… 235
针对妊娠期高血压
综合征 …… 235
促进乳汁分泌 …… 235
针对产后水肿 …… 235
分娩准备 …… 236
孕妈妈做好准备 …… 236
了解自然分娩 …… 236
了解剖宫产 …… 237
了解产程 …… 238
拉梅兹分娩胎教 …… 238
什么是拉梅兹分娩法 … 238
拉梅兹分娩法的要点 … 239
学习拉梅兹分娩
呼吸法 …… 239
应用拉梅兹分娩
呼吸法 …… 240

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com