

“**优质宝宝**”系列

孕妈妈的第一本 胎教书

母婴护理专家 **董瑞雪**◎主编

权威专家贴心指导 让你的宝宝赢在起跑线

优质
宝宝

绘声绘色的胎教讲解，
让胎儿提前认识这个世界。

科学、全面的
胎教方案

★★★
改变孩子的一生

掌握胎儿大脑细胞分裂
增殖高峰期，选择最佳
的胎教时间。

良好的胎教是给胎儿最珍贵的礼物
与宝宝共同体验美妙的孕育生命之旅

每个月都有精彩丰富的胎教内容

- 音乐、故事、运动、营养等胎教方案
- 让宝宝更聪明的全新胎教模式
- 实用有效的营养食谱

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕妈妈的第一本胎教书 / 董瑞雪主编. -- 长春 :
吉林科学技术出版社, 2011.4
ISBN 978-7-5384-5165-8

I. ①孕… II. ①董… III. ①胎教—基本知识 IV.
①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第035452号

孕妈妈的第一本胎教书

主 编 董瑞雪
编 委 陈志梅 任 为 魏志刚 董瑞雪 冷 冰 朱丽萍 宋小舟 欧璐婷
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 孟 波 端金香 杨超然
模 特 吴 莹 金雨歆 汲春晓 刘佩姝 苑 鑫 卢 莎 深海贝类 rene
丽 子 小 宇 徐心澄 魏安然 解 然
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 350千字
印 张 24
印 数 1—10000册
版 次 2011年5月第1版
印 次 2011年5月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85630195 85635186
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5165-8
定 价 29.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

前言



怀孕是准爸爸准妈妈最快乐的一件事情，在这漫长的280天里，准爸爸准妈妈总想为胎儿做些事情，让胎儿感受到他们的爱和期望。

胎教就是表达准爸爸准妈妈爱的最好形式。有研究表明，胎儿的大脑在发育之初，也就是胎儿期就已经能感受到强烈的情感了，可以对各种各样的认知与情感形成记忆，这些将会持续影响胎儿的一生。因此，准妈妈在日常生活中要特别注意自己的言行和情绪等。

很多准妈妈都认为胎教是极其复杂的一件事情，其实不然，准爸爸准妈妈只要抓住胎教的核心和精髓，将会取得可喜的效果。胎教的核心和精髓是对胎儿所具有的能力给予极大的关注，并希望这种能力可以为宝宝的一生带来希望和幸福。

胎儿从苹果籽到葡萄那么大，再成长到活泼可爱的小宝宝，我们将和你一同分享初为人母的喜悦。现在就开始为它读一首古诗、讲述一个美丽的童话故事、哼唱一首美妙的歌曲、做几个有趣的手指游戏、欣赏几篇名家之作，憧憬一下美好的未来……这一切都会给准妈妈带来幸福感，在准妈妈愉悦的精神状态下，胎儿也会健康又迅速地发育着。



目录

第一章

揭开胎教的面纱

第一节 敲开胎教之门.. 22

胎儿在“宫”中是否一无所知	22
大脑开始慢慢地形成	23
胎教虽可行但不是万能的	24
母子一体化胎教	24

第二节 胎教与优生.... 26

什么季节受孕最佳	26
可以提供丰富的果蔬食物	26
利于胎儿健康发育	26
有利于睡眠	26
有着适宜的气候	27
便于合理的预产期安排	27
掌握最佳的受孕时机	28
测量体温, 算准排卵期	28
注意夫妻双方的衣着	28
戒酒和禁烟	28
掌握受孕阶段的特征	29
婚检、孕检保平安	29
当心这些会遗传的疾病	31
常染色体显性遗传病	31
常染色体病	31
X连锁显性遗传病	31

X连锁隐性遗传病	31
多基因遗传病	32
体细胞遗传病	32
宝宝长得像谁	32
先天遗传, 后天可塑	33
虽有遗传, 但概率不高	33
半数以上概率的遗传	33
接近百分之百的遗传	34
孩子的天赋从哪里来	34
神奇的生物钟优生法	35
宝宝不喜欢烟雾环绕	36
要优生就要远离酒精	37
酒精对胎儿的影响	37
酒精对准妈妈自身的影响	38
准爸爸饮酒对胎儿及自身的影响	38



预防缺陷儿.....	38	怀孕2~3个月时	42
引起缺陷儿的因素	38	怀孕4~5个月时	42
具体的预防措施	39	怀孕6~7个月时	42
		怀孕8~9个月时	42
		怀孕10个月时	42
第三节 胎儿的超能力..	40	母子间的心电感应.....	42
成为超智力宝宝的因素.....	40	胎儿有记忆能力吗.....	43
遗传与智力密切相关	40	胎儿具有记忆能力的例证	44
后天的努力也很重要	40	胎儿具有记忆力的意义.....	44
腹中胎儿脑部成长全记录....	41	意识已经开始萌芽.....	45
怀孕1个月时	42		

第二章

行之有效的胎教法

第一节 抚摩胎教.....	48	抚摩时要注意哪些事项.....	50
抚摩胎儿的益处.....	48	胎教趣事：3岁的小神童.....	50
促进胎儿的智力发育	48		
激发胎儿的运动能力	48	第二节 音乐胎教	51
增进母子关系	49	音乐胎教的重要意义.....	51
怎样进行抚摩胎教.....	49	能使母子保持良好的心境	51
准备	49	与母子的生理节奏产生共鸣.....	52
姿势	49	音乐胎教的方法.....	52
方法	50	母唱胎听法	53
		母教胎唱法	53

目录

音乐熏陶法	53
音乐灌输法	53
朗诵抒情法	54
音乐胎教的选择	54
欢快明朗音乐	54
平静放松音乐	54
消除疲劳音乐	55
催眠音乐	55
振奋精神音乐	55
促进食欲音乐	55
音乐胎教的误区	55
给胎儿听节奏较快音量较大的乐曲 ..	55
给胎儿听音乐的时间不宜过长	56
在腹部播放音乐	56
随意购买胎教传声器	56
胎教趣事：两组对比	56



第三节 联想胎教..... 57

联想胎教的可行性	57
对胎儿的“干预”作用	57
异常反应的作用	57
你想象中胎儿是什么样的	58
用意象塑造理想中的宝宝	58
把美好的愿望具体化	58
准妈妈怎样设计宝宝的形象	59
在欣赏中展开联想的翅膀	59
和胎儿一起走进大自然	60
胎儿和准妈妈分享着感受	60
感受阳光	61
感受清新的空气	61

第四节 呼唤胎教..... 62

呼唤胎教法	62
准爸爸与胎儿的对话	63
准爸爸的开场白和结束语	63
具体与胎儿对话的方法	64

第五节 光照胎教..... 65

光照胎教从什么时期开始好 ..	65
怎样进行光照胎教	65
胎教趣事：特殊的孩子	66

第六节 语言胎教..... 67

- 怎样进行语言胎教..... 67
- 语言讲解要视觉化..... 67
- 将形象与声音结合..... 68
- 把形象和情感融合在一起..... 68
- 寻找和宝宝的谈话内容并不难..... 68
- 生活中的点点滴滴都可以告诉它... 68
- 户外语言胎教..... 69
- 借助于书刊画册..... 69
- 让胎儿发育更全面..... 69
- 讲故事..... 70
- 看画册..... 70
- 学数字..... 70
- 语言胎教素材范例..... 71
- 胎教童谣..... 71
- 胎教诗歌..... 73
- 胎教趣事：大脑功能被强化.. 73

第七节 游戏胎教..... 74

- 胎儿会做游戏吗..... 74
- 准妈妈的子宫是胎儿的游乐场..... 75
- 准备姿势..... 75
- 具体方法..... 75
- 胎教趣事：天才儿童迭戈.... 75

第八节 运动胎教..... 76

- 怎样认识运动胎教..... 76
- 这样运动有益胎教..... 77
- 怀孕早期的运动..... 77
- 怀孕中期的运动..... 78
- 怀孕晚期的运动..... 79
- 和胎儿一起旅行..... 80
- 旅行准备..... 80
- 旅行须注意的事宜..... 80
- 运动胎教好处大盘点..... 81
- 胎动是胎儿打给准妈妈的电话..... 82
- 被踢的感觉真好..... 82
- 数一数胎动的频率..... 82
- 找一找胎动的位置..... 82



目录

第九节 美育胎教..... 83

音乐之美不言而喻..... 83

心理方面..... 83

生理方面..... 83

美容、打扮也是胎教..... 84

怀孕早期的美丽..... 84

皮肤护理..... 84

保持清洁..... 85

穿衣打扮..... 85

怀孕中期的美丽..... 86

皮肤护理..... 86

保持清洁..... 86

头发的保养..... 87

穿衣打扮..... 87

怀孕晚期的美丽..... 88

化妆与美容..... 88

保持清洁..... 88

头发的梳理..... 88

穿衣打扮..... 88

对鞋和袜子的要求..... 89

美的最高境界..... 89

胎教趣事：对声音的反应.... 89

第十节 怡情胎教..... 90

微笑也是胎教..... 90

仪容美心也美..... 91

好情绪就是好胎教..... 92

准妈妈这样获得好心情..... 92

夫妻关系和谐才会有好心情..... 93

不断提高自身修养..... 93

读一本好书..... 94

一本好书，母子受益..... 94

书籍的选择..... 94

看一幅美丽图片..... 95

胎教趣事：吃出来的神童.... 96

第十一节 环境胎教.... 97

给准妈妈和胎儿舒适的环境.. 97

创造良好的家庭气氛..... 98

夫妻间互敬互爱..... 98

夫妻间互信互勉..... 99

夫妻间互谅互慰..... 100

夫妻间互相理解..... 100



第十二节 营养胎教... 101

营养对胎儿有多重要.....	101
直接影响胎儿的发育	101
保证胎盘的正常发育	102
营养与胎儿智力有很大的关系	102
合理安排准妈妈的饮食.....	103
不要吃太咸的食物	103
均衡营养	104
补充钙质	104

第十三节 性格胎教... 105

性格要从胎儿时开始培养...	105
胎教趣事：不喝妈妈奶的女婴	106

第十四节 行为胎教... 107

行为也是一种胎教.....	107
胎教趣事：在生活风波面前.	108

第十五节 习惯胎教... 109

习惯胎教不可忽视.....	109
给爸爸妈妈的信.....	110

第三章 胎教进行时

第一节 怀孕1个月.... 114

母子变化.....	114
准妈妈变化情况	114
胎儿发育情况	115
音乐胎教进行时.....	116
胎教名曲：《爱之梦》	116
胎教名曲：《摇篮曲》	117
胎教名曲：《蓝色多瑙河》	118
胎教趣事：《蓝色多瑙河》的由来	119

怡情胎教进行时.....	120
为胎教创造一个良好的环境.....	120
受过良好胎教的宝宝将怎样.....	121
保持美丽的微笑	122
给胎儿以美学的熏陶	124
准妈妈读书时间	125
营养师建议.....	126
本月营养需求	126
菜谱推荐	127
◎ 养血安胎汤	127
◎ 香酥鹌鹑	127

目录

◎ 砂仁鲫鱼汤	128	名画欣赏：《桃源仙境图》	143
◎ 奶油烩白菜	128	猜谜语	144
◎ 家常豆腐	129	迷人的数独游戏	145
◎ 凉拌五彩鸡丝	129	感受胎教的心灵之旅	146
◎ 麻酱拌四季豆	130	给胎儿读古诗	147
◎ 三鲜炒饼	130	营养胎教进行时	148
◎ 虾肉水饺	131	防治的饮食良方	148
◎ 山药芝麻粥	131	◎ 姜汁糯米糊	148
◎ 干炸藕合	132	◎ 糖醋黄鱼	148
◎ 特色温拌面	132	准妈妈多吃鱼，宝宝更聪明	149
◎ 番茄炒猪排	133	情绪胎教进行时	150
◎ 三色毛豆仁	133	妈妈开心，宝宝聪慧	150
◎ 木耳马蹄带鱼	134	帮准妈妈分忧解难	151
◎ 茄汁煎鸡扒	134	准妈妈怎样调节情绪	152
日常保健安胎提醒	135	营养师建议	153
注意事项	136	养成好的饮食习惯	153
		科学补充叶酸	153

第二节 怀孕2个月.... 137

母子变化	137
准妈妈变化情况	137
胎儿发育情况	138
音乐胎教进行时	139
胎教名曲：《致爱丽丝》	139
胎教名曲：《天鹅湖》	140
联想胎教进行时	141
名画欣赏：《维纳斯的诞生》	141
名画欣赏：《牧场圣母》	142





不吃罐装食品	153
饮食要卫生	153
菜谱推荐	154
◎ 凉瓜清煮花蛤	154
◎ 当归黄芪补血鸡	154
◎ 香菇肉粥	155
◎ 五花东坡肉	155
◎ 茄汁味菜牛柳	156
◎ 黄豆猪骨汤	156
◎ 奶油扒双珍	157
◎ 青柠口蘑	157
◎ 白果蒸蛋	158
◎ 青椒肚片	158
◎ 金沙炒牛奶	159
◎ 清蒸武昌鱼	159
◎ 珍珠菜花汤	160
◎ 核桃炖兔	160
◎ 牛奶粥	161
◎ 翡翠蒸酿鹌鹑蛋	161

日常保健安胎提醒	162
注意清洁	162
保证睡眠质量	163
接受初诊检查	163
丈夫要做的事	164
注意事项	165
胎教趣事：育婴准爸爸	165

第三节 怀孕3个月.... 166

母子变化	166
准妈妈变化情况	166
胎儿发育情况	167
语言胎教进行时	168
给胎儿唱数字歌	168
有趣的脑筋急转弯	169
朗读抒情诗《再别康桥》	170
笑一笑：童言真有趣	170
胎教故事：《小马过河》	171
绕口令	172
联想胎教进行时	172
胎儿第三个月的模样	173
关于幸运草的传说	173
准备胎教卡片	173
怡情胎教进行时	174
准妈妈怎样调节情绪	174
做个同心结	175

目录

营养师建议.....	176
要保证全面合理的营养.....	176
要保证优质蛋白质的供给.....	176
要增加热能的摄入.....	177
保证无机盐的供给.....	177
注意维生素D的补充.....	177
注意铜、锌元素的补充.....	178
注意碘元素的补充.....	178
菜谱推荐.....	179
◎ 山药红枣排骨汤.....	179
◎ 黑豆奶.....	179
◎ 山药鱼片汤.....	180
◎ 干炸虾肉丸.....	180
◎ 砂仁火腿丝蒸鲈鱼.....	181
◎ 酸菜棒骨煲.....	181
◎ 生姜炖牛肚.....	182
◎ 雪菜肉丝汤面.....	182
◎ 猪肝汤.....	183
◎ 牛奶山药燕麦粥.....	183
◎ 虾皮烧冬瓜.....	184
◎ 炒马鞍鳢.....	184
◎ 小饭团.....	185
◎ 腊肠炒百合.....	185
◎ 双红饭.....	186
◎ 刺嫩芽烧鲫鱼.....	186
日常保健安胎提醒.....	187
注意事项.....	188

第四节 怀孕4个月..... 189

母子变化.....	189
准妈妈变化情况.....	189
胎儿发育情况.....	190
对话胎教进行时.....	191
胎儿喜欢听准爸爸妈妈说话.....	191
准妈妈读书时间.....	192
准妈妈读散文.....	193
胎教故事：《龟兔赛跑》.....	194
胎教故事：《灰姑娘》.....	195
光照胎教进行时.....	196
运动胎教进行时.....	197
呼吸运动.....	197
踮脚尖运动.....	198
性格训练进行时.....	198
静心练练书法.....	199
十字绣.....	200





情绪胎教进行时..... 200

宽松衣着，美丽心情..... 201

享受“音乐浴”的快乐..... 202

联想胎教进行时..... 203

感受胎教的心灵之旅..... 203

给宝宝取响亮的好名字..... 204

爸爸妈妈猜猜我长成什么样子了..... 205

营养师建议..... 206

营养对于母子的重要性..... 206

营养影响胎儿大脑的发育..... 207

营养补充要适度..... 207

菜谱推荐..... 208

◎ 香肠炒油菜..... 208

◎ 香芒奶昔..... 208

◎ 发菜鸡茸蛋汤..... 209

◎ 海苔牛肉..... 209

◎ 小豆冬瓜生鱼汤..... 210

◎ 蔬菜汁..... 210

◎ 蔬菜沙拉..... 211

◎ 桂花红枣茶..... 211

◎ 枸杞牛肝汤..... 212

◎ 金银花蒲公英汤..... 212

◎ 西芹炒腰果..... 213

◎ 牛肉末炒芹菜..... 213

◎ 红果茶..... 214

◎ 红烧鳗鱼煲..... 214

◎ 素火腿..... 215

◎ 番茄牛尾汤..... 215

◎ 糖醋黄鱼..... 216

◎ 烤丝瓜..... 216

日常保健安胎提醒..... 217

调节情绪..... 217

适度的运动..... 218

洗浴..... 219

睡眠..... 220

做好疾病预防工作..... 220

给准爸爸的小提醒..... 221

注意事项..... 222

第五节 怀孕5个月.... 223

母子变化..... 223

准妈妈发育情况..... 223

胎儿发育情况..... 224

抚摩胎教进行时..... 225

音乐胎教进行时..... 226

语言胎教进行时..... 228

准妈妈读书时间..... 228

胎教故事：《聪明的小伙计》..... 229

准妈妈读散文..... 230

光照胎教进行时..... 230

情绪胎教进行时..... 231

做几个漂亮的收纳盒..... 231

猜猜动物谜语..... 232

目录

环境胎教进行时..... 233

分享胎动的感受 233

能否一夜保持左侧卧位 234

和胎儿做“踢肚游戏” 235

营养师建议..... 236

合理摄取营养 236

健脑食品 236

合理使用补品 237

菜谱推荐 238

◎ 什锦果汁饭 238

◎ 鲜蚝豆腐 238

◎ 菊花猪肝汤 239

◎ 艾叶羊肉汤 239

◎ 醋熘白菜 240

◎ 南海金莲 240

◎ 胡萝卜苹果汤 241

◎ 瓜片肉丝 241

◎ 核桃酪 242

◎ 木耳海参汤 242

◎ 麻辣茄饺 243

◎ 何首乌煨鸡 243

◎ 比萨三明治 244

◎ 虾子菜花 244

◎ 红烧肉 245

◎ 鲜奶油水果色拉 245

◎ 精炸子鸡 246

◎ 金盏虾仁 246

日常保健安胎提醒..... 247

注意保持清洁 247

保证适度的运动 247

注意做检查 248

做好乳房保健 249

注意胎动的情况 249

性生活的调节 249

准爸爸要做的事 250

注意事项..... 250



第六节 怀孕6个月.... 251

母子变化..... 251

准妈妈变化情况 251

胎儿发育情况 252

抚摩胎教进行时.....	253	◎ 香酥柳叶鱼	266
呼唤胎教进行时.....	254	◎ 柠檬鸭汤	267
情绪胎教进行时.....	255	◎ 肉炒海带	267
不要为胎动而烦恼	255	◎ 贵妃牛腩	268
带着胎儿到处转转	256	◎ 猪小肚煲车前草	268
“勤”胎教无难事	256	◎ 葡式咖喱鸡	269
胎教故事：《拇指姑娘》	257	◎ 椒盐三鲜	269
联想胎教进行时.....	258	◎ 白瓜松子肉丁	270
胎儿第六个月的模样	258	◎ 柑橘鲜奶	270
胎教故事：《闻鸡起舞》	259	◎ 芝麻豆腐	271
英语启蒙：奇妙的字母记忆方法 ..	259	◎ 马铃薯烧牛肉	271
运动胎教进行时.....	260	日常保健安胎提醒.....	272
脚腕运动	260	给孩子起个名	272
立回旋式运动	261	养成散步的习惯	272
营养师建议.....	262	要加强母爱.....	272
培养良好的饮食习惯	262	适度的运动.....	273
要做到规律饮食	262	淋浴	274
营养要均衡而多变	262	睡眠	274
要以没有加工的食物为主	263	丈夫需要做的事	274
注意铁质的摄入	263	注意事项.....	275
其他注意事项	263	胎教趣事：胎儿也能学习... 275	
菜谱推荐	264		
◎ 糯香排骨	264	第七节 怀孕7个月.... 276	
◎ 桂圆小米粥	264	母子变化.....	276
◎ 白雪映花菜	265	准妈妈变化情况	276
◎ 黄焖鸭肝	265	胎儿发育情况	277
◎ 枣圆羊肉汤	266	抚摩胎教进行时.....	278

目录

语言胎教进行时.....	278	◎ 马铃薯鱿鱼汤	291
读一读古诗	279	◎ 拌鱼丝	291
准妈妈读书时间	280	◎ 小人参饭	292
教胎儿学拼音	281	◎ 油菜海米	292
情绪胎教进行时.....	282	◎ 香蕉蔬果汁	293
名画欣赏	282	◎ 干炸黄花鱼	293
胎儿和准妈妈之间的心电感应	283	◎ 淮杞炖羊脑	294
胎教名曲：《绿袖子》	284	◎ 海米拌油菜	294
环境胎教进行时.....	285	◎ 榨菜肉丝汤	295
美化居室环境	285	◎ 红椒拌藕片	295
感受室外美丽风光	285	◎ 大鱼包小鱼	296
付出总有回报，只是需要等待	286	◎ 木瓜花生汤	296
胎儿的体重存在个别差异	286	日常保健安胎提醒.....	297
运动胎教进行时.....	287	加强母子交流	297
跪坐运动	287	一定量的运动	297
吹蜡式运动	287	保持清洁	297
营养师建议.....	288	胎漏和胎动不安	298
菜谱推荐	289	注意前置胎盘的影响	298
◎ 奇异果橙萝元葱汤	289	注意事项.....	298
◎ 香菇熏干	289		
◎ 蓝莓酸奶	290		
◎ 冬瓜海鲜卷	290		



第八节 怀孕8个月.... 299

母子变化.....	299
准妈妈变化情况	299
胎儿发育情况	300
对话胎教进行时.....	301
胎儿喜欢妈妈温柔的声音	301
胎教故事：《愚公移山》	302