

◀ 图文版 ▶

世界卫生组织母婴健康中心专家
权威奉献

40周胎教 全程指南



世界卫生组织母婴健康与妇女保健中心副主任
卫生部CDC妇幼保健专家委员会委员
北京妇产医院及妇幼保健院 副院长/主任医师

丁辉 编著

准妈妈必修的孕产生活读本

让宝宝赢在起跑线

赠送
VCD

江西科学技术出版社

◀ 图文版 ▶

世界卫生组织母婴健康中心专家
权威奉献

40周胎教 全程指南



世界卫生组织母婴健康与妇女保健中心副主任
卫生部CDC妇幼保健专家委员会委员
北京妇产医院及妇幼保健院 副院长/主任医师

丁辉 编著

让宝宝赢在起跑线

赠送
VCD

江西科学技术出版社

准妈妈必修的孕产生活读本

图书在版编目(CIP)数据

40周胎儿教育全程指南 / 丁辉编著. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2006.5

ISBN 7-5390-2833-5

I. 4… II. 丁… III. 胎教—指南 IV. G61-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 026281 号

国际互联网(Internet)地址:

[HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/](http://www.ncu.edu.cn:800/)

选题序号: ZK2006007

赣科版图书代码: 06065-101

责任编辑: 温 青 刘渊华

封面设计: 肖旭晖

插图绘制: 熊 伟 穆 丽

版式设计: 穆 丽

40周胎儿教育全程指南

丁辉编著

出版	江西科学技术出版社
发行	
社址	南昌市蓼洲街2号附1号
	邮编: 330009 电话: (0791)6623341 6610326(传真)
印刷	北京和众通达印刷有限公司
经销	各地新华书店
开本	787mm × 1092mm 1/16
字数	200千字
印张	16
版次	2006年6月第1版 2006年6月第1次印刷
书号	ISBN 7-5390-2833-5/G · 453
定价	26.80元(附赠光盘1张)

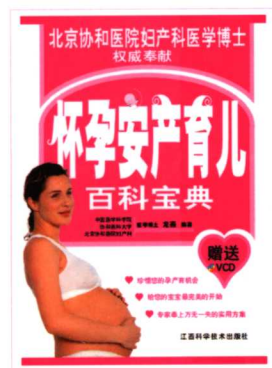
在此特别感谢资深专家组为 **21** 系列丛书
 的出版所付出的辛勤努力，并向你们的敬
 业精神以及专业水准致敬！



《怀孕优生全程指南》



《40周胎教全程指南》



《怀孕安产育儿百科宝典》



《宝宝养护实用宝典》



系列丛书

领先的孕育 领先的成长 领先的未来

出品策划：

耿潇男 rheabook@vip.sina.com

诚邀各方名医专家加入写作行列，共同打造更多实用、好看、精美的孕育健康书籍。等待你的来信哦！

可爱书
送给你



40周胎教
全程指南



请沿虚线剪下

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

前言

注：“胎儿教育”在本书中简称“胎教”

在人们的印象中，胎教似乎是近年产生的一个新鲜事物，其实不然。“胎教”一词就源于古代，《辞海》条目中是这样写的：古人认为胎儿在母体中能够受孕妇的言行感化，所以孕妇必须谨守礼仪，给胎儿以良好的影响，这就是胎教。胎教是美丽的风景，胎教是愉快的心情，胎教是妈妈的温情也是妈妈那低吟的催眠歌……虽然到目前为止，对胎教仍然存在着争论，有人赞同，也有人反对。赞同者有自己的理论，反对者也有自己的观点。但从生物学角度来讲，胎教只有益处，绝无坏处。在孕期进行必要的胎教，将对胎儿未来的发育产生有益的影响。

但是，为人父母者，决不能为了胎教而胎教。如果总是抱有不能让孩子输在起跑线上的思想，拼命给自己加码，胎儿不一定真有收获，给自己也造成了巨大的压力。孕期的情绪是脆弱的，但也是至关重要的。良好的胎教可以成为很有效的调节剂，可使郁闷变得神怡，焦虑变成心静如水。品味着即将做母亲的喜悦，美好的心情贯穿在日常生活中，孕妇没有理由不歌唱，没有理由不去欣赏大自然的美景。胎教，有时很深奥，有时却又那么简单，而浓浓的母爱就是最好的胎教。

我国古代的胎教的概念是比较全面的，对孕妇的饮食起居、精神、环境诸多方面都有涉及。如“调情志”，指母亲在孕期要控制自我，调节自我的精神生活，遇喜、怒、哀、乐均应有节制，宜心情舒畅地对待一切事物。中医更明确指出胎气借母气而生，呼吸相通，喜怒相应，若有逆则致子疾等，均符合现代医学概念。自古我国对

孕期“忌房事”就有说法，指明房事使胎气外泄易导致流产、早产、出血、难产等。对孕妇提出“节饮食”，不过饱过饥，不暴饮暴食，以平和为宜，并且特别指出戒生冷油腻。对孕妇还提出了“劳逸结合”，环境不可过冷过热，防孕妇受“六淫”之邪，认为孕妇受邪气将影响到胎儿。

到了现代社会，科学的发达让人们认识到胎教的重要性，很多人以科学的方法进行了胎教，并总结出一些有益的经验。比如，要求女性在受孕前要学习许多有关妊娠、分娩的知识。对妊娠有一定的认识之后，就可以对妊娠中遇到的一些现象做到心中有数，不至于慌慌张张出更大差错；由于消除了对分娩的恐惧，就可以根据自己的具体情况选择分娩方式，在整个妊娠中就可以不必总是担心分娩时会出什么意外，不必干扰妊娠中的平静生活。这些常识的获得也为胎教打下知识基础，有利于在不同妊娠月中进行不同内容的胎教。

生命，因为有爱而美丽。怀孕了，是多么令人期盼、多么令人兴奋的一件事！做母亲者，总是想把最好的呈送给自己的子女。从第一次听到胎儿心跳开始，母亲就得知，自己已不再是孤身一人，虽说与他（她）见面尚有10个月之遥，但母亲与宝宝已是一个共同体！

的确，养儿育女是生命的继承与延续，不管是男是女，子女都是父母的小心肝。如果准父母能从准备怀孕的那一刻开始，尽可能地传达无限的爱与喜悦给胎儿，对于他（她）来到这个世界之后的个人的身心发展，有着相当程度的帮助。所以，可千万别忽略胎教的重要性哦！

孕前期

PART1 孕前期的计划与准备

孕前3个月

- 为胎教, 选择最佳受孕季节 2
- 为胎教, 选择最佳受孕时机 2
- 准孕妇用药慎重, 胎教有奇迹 3
- 改变避孕措施, 生个健康宝宝 4
- 为胎教, 父亲要戒除不良嗜好 4
- 远离咖啡茶饮, 健康胎教有理 5
- 准父母锻炼身体是胎教的基础 6
- 进行遗传咨询是胎教的前提 6
- 检查夫妻血型, 优生胎教无问题 6
- 为胎教, 孕前接种疫苗 7
- 提前处理牙病, 胎教无麻烦 7
- 做好孕前保健, 胎教顺利进行 8
- 远离有害物质, 不让胎教成枉谈 8
- 经济准备充足, 胎教锦上添花 9

孕前2个月

- 为胎教, 整理生活环境 10
- 为胎教, 要做营养准备 10
- 与宠物隔离是胎教的常识 12
- 为胎教, 慎用化妆品 12
- 远离化学物质, 胎教少问题 13
- 调整孕前心绪, 胎教有“情”可依 13
- 调适生理机能, 胎教无距离 14
- 远离辐射, 胎教新定义 14

孕前1个月

- 最佳受孕心理, 有利优生和胎教 15
- 受孕大忌也是胎教大忌 15
- 丈夫应该注意的胎教问题 16
- 为胎教, 以饱满的状态迎接新生命 .. 16
- 月圆之夜受孕不利于优生与胎教 16
- 为胎教, 选择最佳性生活 17
- 孕前检查是胎教的条件之一 17
- 高危妊娠早准备, 胎教多胜算 18
- 疲劳受孕是胎教大忌 18
- 申请生育指标, 让胎教有法可依 18

PART2 孕初期的调理与养护

怀孕第1周

宝宝状况及母体变化	20
营养胎教	20
相关链接——情绪与养胎	21
专家解密	22
贴心指导	22
胎教宜忌	23
准妈妈必读及准爸爸必读	23

怀孕第2周

宝宝状况及母体变化	24
营养胎教	24
贴心指导	25
胎教趣闻	25
相关链接——人工受精	25
行为与胎教	26
胎教趣闻	26
相关链接——基础体温自测	26
胎教宜忌	27
相关链接——心理与胎教	27
专家解密	28
准妈妈必读及准爸爸必读	28

怀孕第3周

宝宝状况及母体变化	29
营养胎教	29
贴心指导	30
环境与胎教	30
行为与胎教	31
专家解密	32
胎教趣闻	32
胎教宜忌	32
准妈妈必读及准爸爸必读	33

第2个月

怀孕第4周

宝宝状况及母体变化	34
营养胎教	34
环境与胎教	35
运动胎教——步行	36
专家解密	36
相关链接——情绪与胎教	37
胎教宜忌	37
贴心指导	37
准妈妈必读及准爸爸必读	38

怀孕第5周

宝宝状况及母体变化	39
营养胎教	39
运动胎教——太极拳	39
听觉与胎教——父子对话	40
胎教趣闻	41
相关链接——情绪与胎教	41
专家解密	42
胎教宜忌	42
行为与胎教	43
准妈妈必读及准爸爸必读	43

怀孕第6周

宝宝状况及母体变化	44
营养胎教	44
环境胎教	44
运动胎教——跳舞	45
相关链接——情绪与胎教	45
专家解密	46
贴心指导	46
胎教宜忌	47
准妈妈必读及准爸爸必读	47

怀孕第7周

宝宝状况及母体变化	48
营养胎教	48
听觉与胎教——音乐	49
胎教趣闻	49
相关链接——情绪与胎教	49
行为与胎教	50
专家解密	51
胎教宜忌	51
贴心指导	51
准妈妈必读及准爸爸必读	51

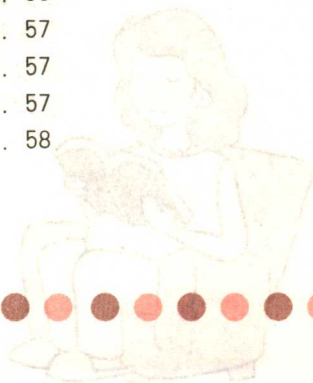
怀孕第8周

宝宝状况及母体变化	52
营养胎教	52
相关链接——情绪与胎教	53
运动胎教	53
专家解密	53
胎教宜忌	54
胎教趣闻	54
准妈妈必读及准爸爸必读	54

第3个月

怀孕第9周

宝宝状况及母体变化	55
营养胎教	55
运动胎教——简易气功和瑜伽	56
相关链接——习惯与胎教	56
相关链接——形象意念与胎教	56
专家解密	57
胎教宜忌	57
贴心指导	57
准妈妈必读及准爸爸必读	58



怀孕第10周

宝宝状况及母体变化	59
营养胎教	59
环境与胎教	59
相关链接——形象意念与胎教	60
相关链接——心理与胎教	60
胎教宜忌	60
专家解密	60
准妈妈必读及准爸爸必读	61

怀孕第11周

宝宝状况及母体变化	62
营养胎教	62
贴心指导	62
视觉与胎教——艺术品欣赏	63
听觉与胎教——音乐	63
专家解密	64
准妈妈必读及准爸爸必读	64

怀孕第12周

宝宝状况及母体变化	65
营养胎教	65
运动胎教——抚摸	66
听觉与胎教——音乐	66
贴心指导	66
相关链接——胎儿触感	67
行为与胎教	68
胎教趣闻	68
相关链接——形象意念与胎教	70
专家解密	71
胎教宜忌	72
准妈妈必读及准爸爸必读	72



PART3 孕中期的刺激与训练

怀孕第13周

宝宝状况及母体变化	74
营养胎教	74
环境与胎教	74
运动胎教——抚摸	75
贴心指导	75
相关链接——性格与胎教	75
相关链接——情绪与胎教	76
艺术熏陶与胎教	76
专家解密	76
相关链接——习惯与胎教	77
贴心指导	77
胎教宜忌	78
准妈妈必读及准爸爸必读	78

怀孕第14周

宝宝状况及母体变化	79
营养胎教	79
视觉与胎教——光照	80
听觉与胎教	80
胎教趣闻	80
相关链接——心理与胎教	80
专家解密	81
贴心指导	81
胎教宜忌	81
准妈妈必读及准爸爸必读	82

怀孕第15周

宝宝状况及母体变化	83
环境与胎教	83
营养胎教	84
运动胎教——解除便秘运动	84
听觉与胎教——音乐	84
相关链接——情绪与胎教	85
专家解密	85
胎教宜忌	86
贴心指导	86
准妈妈必读及准爸爸必读	86

怀孕第16周

宝宝状况及母体变化	87
营养胎教	87
相关链接——性格与胎教	88
相关链接——形象意念与胎教	88
听觉与胎教——母子对话	89
相关链接——情绪与胎教	89
专家解密	90
贴心指导	90
胎教宜忌	90
准妈妈必读及准爸爸必读	90

怀孕第17周

宝宝状况及母体变化	91
营养胎教	91
运动与胎教——“孕”动变奏曲	92
听觉与胎教——子宫对话	92
行为与胎教	93
相关链接——心理与胎教	93
专家解密	94
胎教宜忌	95
贴心指导	95
准妈妈必读及准爸爸必读	95

怀孕第18周

宝宝状况及母体变化	96
营养胎教	96
运动胎教——抚摸	97
视觉与胎教——光照	97
相关链接——情绪与胎教	97
行为与胎教	98
贴心指导	98
听觉与胎教——音乐	99
相关链接——自然熏陶与胎教	99
专家解密	100
胎教宜忌	100
胎教趣闻	101
准妈妈必读及准爸爸必读	101

怀孕第19周

宝宝状况及母体变化	102
营养胎教	102
贴心指导	102
环境与胎教	103
听觉与胎教——音乐	103
运动胎教——抚摸	103
相关链接——旅游与胎教	104
专家解密	104
胎教趣闻	104
胎教宜忌	105
准妈妈必读及准爸爸必读	105

怀孕第20周

宝宝状况及母体变化	106
营养胎教	106
环境与胎教	107
运动胎教——拍打	107
听觉与胎教——语言	107
记忆与胎教	108
相关链接——心理与胎教	108
相关链接——形象意念与胎教	109
相关链接——情绪与胎教	109
行为与胎教	110
贴心指导	110
胎教趣闻	111
专家解密	111
胎教宜忌	112
胎教趣闻	112
准妈妈必读及准爸爸必读	113



怀孕第21周

宝宝状况及母体变化	114
营养胎教	114
环境与胎教	115
行为与胎教	115
听觉与胎教——音乐	116
相关链接——情绪与胎教	116
相关链接——皮肤感觉	117
运动胎教	117
记忆与胎教	118
相关链接——意识诱导与胎教	119
相关链接——形象意念与胎教	119
相关链接——自然陶冶与胎教	120
视觉与胎教——光照	120
专家解密	121
胎教趣闻	121
相关链接——习惯与胎教	122
胎教宜忌	122
贴心指导	123
准妈妈必读及准爸爸必读	123

怀孕第22周

宝宝状况及母体变化	124
营养胎教	124
听觉与胎教——动感音乐	124
运动胎教——孕妇体操	125
贴心指导	126
相关链接——情绪与胎教	126
胎教宜忌	127
准妈妈必读及准爸爸必读	127

怀孕第23周

宝宝状况及母体变化	128
营养胎教	128
运动胎教——游泳	129
听觉与胎教	129
相关链接——情绪与胎教	131
行为与胎教	131
专家解密	132
胎教宜忌	133
贴心指导	133
准妈妈必读及准爸爸必读	133

怀孕第24周

宝宝状况及母体变化	134
营养胎教	134
环境与胎教	134
运动胎教——散步	135
听觉与胎教——音乐	135
相关链接——情绪与胎教	136
胎教宜忌	136
胎教趣闻	137
专家解密	138
贴心指导	138
准妈妈必读及准爸爸必读	138

怀孕第25周

宝宝状况及母体变化	139
营养胎教	139
运动胎教——抚摸	140
听觉与胎教	141
相关链接——习惯与胎教	142
相关链接——情绪与胎教	142
专家解密	143
胎教趣闻	143
胎教宜忌	144
贴心指导	144
准妈妈必读及准爸爸必读	144

怀孕第26周

宝宝状况及母体变化	145
营养胎教	145
运动胎教	145
环境与胎教	146
记忆与胎教	146
听觉与胎教——对话	146
贴心指导	146
行为与胎教——设计宝宝智力保健操	147
专家解密	147
胎教宜忌	148
准妈妈必读及准爸爸必读	148