



何谓胎教
神童从胎教开始

贾亚萍 主编

孕期均衡营养
有利于胎儿的智力
孕妇适度运动好处多

美妙的 胎话

天津科技翻译出版公司

图书在版编目(CIP)数据

美妙的胎话 / 贾亚萍主编. - 2 版. - 天津: 天津科技翻译出版公司, 2005. 5

ISBN 7-5433-1540-8

I. 美… II. 贾… III. ①胎教 - 基本知识②妊娠期 - 妇幼保健
IV. ①R714.5②R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 057813 号

出 版: 天津科技翻译出版公司
地 址: 天津市南开区白堤路 244 号
邮政编码: 300192
电 话: 022-87894896
传 真: 022-87893482
网 址: www.tsttpc.com
印 刷: 天津市蓟县宏图印务有限公司
发 行: 全国新华书店

版本记录: 850 × 1168 32 开本 5.25 印张 100 千字
2005 年 5 月第 2 版 2005 年 5 月第 5 次印刷
定价: 10.00 元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

致准妈妈的话

对胎儿进行科学的教育，
就是对您未出世婴儿的爱。在
您的宝宝尚未出世之前，衷心
希望您能和腹中的胎儿过好
充实的每一天。



目 录

何谓胎教	1
孕前准备	3
怀孕 1 ~ 10 个月的胎教	4
怀孕 1 个月(1 ~ 3 周)	4
怀孕 2 个月(4 ~ 7 周)	6
怀孕 3 个月(8 ~ 11 周)	9
怀孕 4 个月(12 ~ 15 周)	12
怀孕 5 个月(16 ~ 19 周)	14
怀孕 6 个月(20 ~ 23 周)	16
怀孕 7 个月(24 ~ 27 周)	18
怀孕 8 个月(28 ~ 31 周)	21
怀孕 9 个月(32 ~ 35 周)	23
怀孕 10 个月(36 ~ 39 周)	25
胎教的建议	27
神童从胎教开始	31

受过胎教的孩子有如下一些特点	33
有意胎教与无意胎教	35
最好的胎教——“宁静”	36
母亲在胎教时,胎儿有感觉吗	36
告诉你提高胎教效果的方法	38
音乐有助于胎儿身心发育吗	39
怎样进行“体育”胎教	41
什么是环境胎教	42
什么是情绪胎教	44
父亲的胎教	45
丈夫应参与胎教	47
胎教也有丈夫的份	48
什么是抚摩胎教	50
科学的胎教方法	51
胎教从精卵结合开始	52
加强胎儿与父母之间的交流	54
父母怎样与胎儿讲话	56
孕早期的胎教	59
胎教的实施基础	59
孕中期的胎教	60
孕中期开始胎教日程表	64
胎教音乐曲目推荐	66

书——“超级维生素”	66
婴儿“零岁教育”,千万别错过!	67
影响胎儿智力的因素	70
胎教会损害胎儿的听力吗	71
每天都接触计算机会对胎儿有影响吗	72
准妈妈通过手工也能实施胎教	73
准妈妈的行为也是胎教的一环	74
准妈妈如何进行情感胎教	75
和肚子里的孩子也能聊天吗	76
什么叫意念胎教	77
待产的妈妈该怎样为未出生的宝宝做 培养计划	79
丈夫与妻子分享生产的期待与不安是胎教 的重要一步	81

手语——让你和刚出生的孩子

也能交流	91
------------	----

孕期均衡营养有利于胎儿的智力

怀孕十月请别忘记补钙	124
摄钙不足对于胎儿的影响	125
摄钙不足对孕妇的影响	125

胎儿需要哪些营养	127
妊娠期营养不良是如何造成的	128
孕妇适度运动好处多	129
怎样做妊娠体操	131
孕妇怎样进行身体锻炼	136
孕妇早期的家务与运动	139
女性孕期的心理问题	141
孕妇禁忌	145
想要孩子的夫妻忌饮“可乐”	147
孕妇不宜营养过剩	148
孕妇不宜只吃精制米面	148
孕妇不要多喝茶	149
孕妇忌喝烈性酒	150
孕妇不宜多食酸性食物	151
孕妇应少食方便食品	152
哪些食物孕妇要少吃	153
孕妇应少吃哪些果品	155
孕妇应少看电视	156
孕妇应禁烟	157
噪音对孕妇和胎儿的影响	158

何谓胎教



主动地对胎儿进行训练和教育，
可为其出生后的健康成长打下良好
的基础。



胎儿具有惊人的能力，为开发这一能力而进行胎儿教育，近年来越来越引起人们的关注。经专家们研究得知，胎儿在6个月时，大脑细胞的数目已接近成年人，各种器官也趋于完善，对母体内外的刺激都能做出一定反应。这就给胎教提供了必要的科学依据，也就是说，可以通过调整孕妇身体内外环境，消除不良刺激对胎儿的影响，并采用一定的方法和手段，主动地对胎儿进行训练和教育，以使胎儿的身心发育更加健康成熟，为其出生后的健康成长打下良好的基础。

孕 前 准 备

生活要有规律

想要孩子时，首先要过规律正常的生活，而且要养成测量体温的习惯。要避免偏食，摄取均衡的营养，不要只吃喜欢的食品，更不要暴食暴饮。如果您有疾病，要赶紧治疗。睡眠要充足，每天最少要有8个小时



的睡眠时间。更重要的是不要整天呆在室内，要适当的运动，有计划地安排每一天的生活。

戒烟、戒酒

想要孩子时，就是胎教的开始，这时，一定戒烟戒酒。大家都知

道烟、酒对人体的危害,所以为人夫者一定要全力配合。

烟对胎儿会造成什么影响呢?烟中所含有的尼古丁具有收缩末梢血管的作用,会使流入胎盘的血液循环不畅通;而且烟还含有一氧化碳,会阻碍血液中氧的运行,造成早产儿。

酒对胎儿也会造成不良影响。怀孕4~12周时,是胎儿受到酒影响的时期。如果想要宝宝,切记不要喝酒。

经常喝酒的孕妇生下的婴儿营养较差,蛋白质降低,造成发育不良。

鉴于以上的情况,为了保证胎儿的健康发育,烟、酒都要戒掉。

怀孕1~10个月的胎教

怀孕1个月(1~3周)

妈妈的情况

- 没有太明显的怀孕征兆。
- 经常测量体温会发现持续高温的现象。
- 出现类似感冒的症状,此期间要注意月经的延迟,但不要服用任何药物。

胎儿的状况

- 受精卵重复细胞分裂,大约10天后在子宫内膜着

床。

● 受精卵表面产生绒毛，一部分形成胎盘。

● 胎芽形成，但还未有人形。

告诉妈妈的话

● 每天保持轻松的心情。

从怀孕那天开始，家人的热情关怀体贴对妈妈反而会造成负担；但是受到忽视时，也会感到不满。因此，妈妈本身要正视自己已经怀孕的事实，做到能调节自己，控制自己，保持情绪稳定，愉快度过每一天。

● 为宝宝缝制一件衣服。

等待婴儿出生的心情，犹如等待花朵绽放的心情一样。婴儿一出生来到这个世界上，如能立刻穿上妈妈亲手缝制的衣服意义非凡。

妈妈并不需要很多件，只要亲手为婴儿缝制一件，而且在衣服上绣上一朵花或可爱的小动物，也是一大乐事。

● 孕初期要禁服药物。

怀孕初期，不知道自己已经怀孕，当身体不舒服时，经常会服用一些药。这些情况对胎儿会造成一些不好的影响，尤其连续数日服药时更是让人担心。



因此,孕初期要防止生病,尽量不吃任何药物。要随时掌握自己的生理状况,即便不知道自己怀孕,但为保险起见,也必须到医院检查。如果已服完药,又知自己已怀孕,应把此情况告诉医生,询问对胎儿可能会造成什么影响,听从医生的指导。

怀孕 2 个月(4~7)周

妈妈的情况

- 周期月经未出现,基础体温似为高温状态。
- 有呕吐的感觉,对食物的喜好发生变化,出现孕吐等状况。

- 乳房发胀,乳头周围发黑。

胎儿的状况

- 头和体已分开,形成人体。
- 手脚、指(趾)头形成,头的部分,形成眼、耳、口。
- 脑髓逐渐增大,脑下垂体和视听觉神经等器官形成。脑和脊髓的神经细胞 80% 在这时已经形成。

- 胎盘与脐带发育基本完成,羊水开始积存。

告诉妈妈的话

- 营养均衡是胎儿发育的关键。

这时期的妈妈会有孕吐的症状,但是,孕吐的情况也



是因人而异的。

小生命孕育在胎内，身体当然有所不适，但是，拥有胎儿是件令人幸福的事，一定要愉快度过这段时间。

可以借着孕吐的机会，评估一下自己早已不关心的饮食生活。为了肚子里拼命发育的胎儿，必须考虑营养均衡问题，努力摄取各种食物。

孕吐时期，有时闻到烧饭的味道，就会觉得不舒服。也有人有偏食的倾向，这些对胎儿都不好。但是如果勉强吃不想吃的东西，则会造成心理负担，也会影响胎儿。

在这时期，要保持悠闲的心情，想吃什么就吃什么。另外，吐过以后水分不足，要利用牛奶、果汁、汤类来补充水分。水分不足时容易便秘，肌肤干燥，因此一定要充分摄取水分。

大多数人认为孕妇在这时期喜欢吃酸食，这是因为酸味的东西较开胃，因此，烧饭时可考虑巧妙增加柠檬或醋。要讲究食物的烹调方法，让孕妇吃得美味可口，腹中的胎儿就能顺利成长。



● 停止剧烈的运动。

孕吐开始的时期，胎盘尚未完全固定，因此，在这一时期，绝对不能做剧烈运动。

怀孕初期，流产的危险性极大，一点点意外都可能会引起流产。胎盘的完成大约是在5个月左右，那时，就可以参加孕妇体操等活动。虽然此时腹动还不太明显，但确实是怀孕了，如果仍然做一些和怀孕以前一样的运动，胎儿和妈妈一样可能会感到疲劳，这样会影响胎儿的发育。

待胎盘完成，胎儿的身体受到保护之后，在怀孕期间即可进行某种程度的运动。在这之前，请妈妈必须为胎儿着想，一定要忍耐。

怎样面对孕吐

孕吐确实影响孕妇的心情，其程度依个人情况不同而有所差异，有的人轻些，有的人重些，甚至需住院修养。



一般情况下，在此时期食欲不好，心情也不好，闻到食物的味道就想吐，不能吃的东西越来越多。有的人会担心再这样下去，腹中的胎儿将无法长大。请您放心，这时期的胎儿还很小，不需要过于担心营养的问题，如果持续呕吐，虽然妈妈会日渐消瘦，然而腹



中的胎儿却能够如期成长。

最好是顺其自然，不想吃的东西就不要吃，想吃的东西就尽量吃。以轻松的心情来摄取食物，说不定反而就减轻了呕吐的症状。

怀孕 3 个月(8~11 周)

妈妈的情况

- 排尿次数增加，有便秘情况。不断增大的子宫压迫膀胱和直肠，白色黏性分泌物增加。

- 本月的上半月，呕吐更为严重，后半个月会减轻一些。

- 乳晕和乳头有点色素沉着，会发黑，乳房更为膨胀。

- 这个时期是流产较容易发生的时期，若有出血，一定要去医院检查。

胎儿的情况

- 已过胚胎时期成为婴儿。

- 下半身发达，成为三头身，具有人形。

- 胎盘开始形成，但是还未完成，胎儿会浮在羊水中，形成不稳定状态。

- 内脏逐渐发育，心脏和肝脏也开始活动。

- 肾脏开始进行透过输尿管排出尿液的训练。



● 做超声波检查时,可以听到胎儿的心跳声。

告诉妈妈的话

● 胎儿能感受到妈妈的心情。

以前,无法观察到子宫内胎儿的状况,现在可由超声波的诊断,从显示器上看到胎儿的状态。经各种实验结果发现,胎儿对声音会产生反应。

那么,对于子宫内的胎儿,最好的环境是什么样的环境呢? 只要通过显示器就可以知道,胎儿听到大声音时,脸会皱在一起,只是无法知道胎儿想说些什么,因此,听一些安静的古典音乐,看一些美丽的图画,使妈妈保持悠闲的精神状态,对胎儿才是最好的环境。

● 此时期胎儿还未稳定。

这时期,因为胎盘还未完成,胎儿也不太稳定,有流产的危险。因此,不要使胎儿受到惊吓的打击,也尽量不要开车或单独外出。

