

科学孕育全程方案系列

胎教与优生 Taijiao yuyousheng 全程方案

- ▶ 胚芽发育早观察
- ▶ 提供执行胎教方案
- ▶ 真实描述孕期细节
- ▶ 全程指导生优育优

献给每一位准妈妈的礼物



附赠光盘

主编 张家林 ●.....

人民日报出版社



胎教与优生 全程方案

主 编 张家林
陈元亮 ●

人民日報出版社

图书在版编目(CIP)数据

胎教与优生全程方案/张家林主编. —北京:人民日报出版社, 2006. 9

(科学孕育全程方案系列)

ISBN 7 - 80208 - 420 - 2

I. 胎… II. 张… III. ①胎教—基本知识②优生
优育—基本知识 IV. ①G61②R169. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 107969 号

胎教与优生全程方案

主 编:张家林 陈元亮

责任编辑:陈先荣

封面设计:康 波

出版发行:人民日报出版社

地 址:北京金台西路 2 号(邮编:100733)

发行热线:(010)65369529 65369527

编辑热线:(010)65363518

经 销:全国新华书店

印 刷:北京楠萍印务有限公司

开 本:900mm × 1300mm 1/16

印 张:156 **字 数:**1496 千字

印 数:5000

印 次:2006 年 10 月第 1 版 第 1 次印刷

书 号:ISBN 7 - 80208 - 420 - 2/G · 215

定 价:178.80 元

前 言

女性是伟大的,就在于她是人类生命得以繁衍延续的伟大缔造者!在女性的一生中,十月怀胎,一朝分娩,这其中的酸甜苦辣都会让每一位母亲终生难忘,同时又感到无比的愉悦与幸福。因此,怎样遗传优秀的基因、怎样十月怀胎保健、怎样娩出聪明健康的宝宝、怎样……等,这一系列焦点疑惑,相信是每一对准父母所普遍关心的问题。

随着社会的进步,科技的飞越发展,如何优孕、优生、优教、优生已经提高到了一个新的水平,增添了丰富的内容。为了使每一个家庭更加美满和谐,妇科保健专家与本丛书编委,结合孕产准妈咪的需求,胎宝宝的发育特点,精心设计、策划了本系列——“科学孕育全程方案系列”丛书。它们是:①孕期的《怀孕40周全程方案》、《健康怀孕280天》;②胎儿养育的《科学怀孕养胎全程方案》、《胎教与优生全程方案》;③营养的《孕产妇营养全程方案》;④综合性专题的《孕产养育知识百科全书》。

本丛书一共四类六本。它风格高雅、版式灵活、内容精粹详细,集时尚、应用、休闲于一体。相信它必将成为准父母的良师益友,使你受益终身……同时,诚恳广大读者及有关专家不吝客教指正,以便再版时修订,使它更加完善。

丛书编委



目 录

胎教与优生

认识胎教	3
1. 什么是胎教	3
2. 古代的胎教记载	5
3. 胎儿到底能不能教育	8
4. 胎教就是大人在外面教,胎儿在里面学吗	9
5. 胎教的意义	11
6. 胎教的分类	12
优生优育	15
1. 优生与胎教	15
2. 影响优生的 7 大危险因素	19
3. 女性优生 20 忌	22
4. 遗传与胎教的关系	25
5. 智力与遗传的关系	26
6. 优生秘诀——优生、优时、优境	27
7. 最佳受孕年龄	30
8. 哪个季节怀孕好	31
9. 最佳受孕时机	32



胎教与优生



方 案
全 程

1



ke xue yun yu quan cheng fang an xi lie



科学孕育全程



系列方案

2

10. 婚后不宜马上怀孕 34
11. 风疹会危害胎儿 34
12. 怀孕前后勿接触动物 35
13. 准妈妈应远离 X 射线 36
14. 创造良好的受孕环境 37
15. 吸烟喝酒是优生优育的大敌 39

胎教与新方案

- 第 1~4 周方案 43
 1. 胎儿发育 43
 2. 孕妇状况 45
 3. 本月胎儿健康养胎 45
 4. 本月如何保胎 46
 5. 情绪与胎教 50
 6. 营养与胎教 51
 7. 体操与胎教 54
- 第 5~8 周方案 56
 1. 4 周胎儿发育 56
 2. 4 周孕妇状况 58
 3. 4 周胎儿健康养胎 59
 4. 4 周如何保胎 63
 5. 5 周胎儿发育 64
 6. 5 周孕妇状况 64
 7. 5 周胎儿健康养胎 67



8. 5 周如何保胎	72
9. 6 周胎儿发育	72
10. 6 周孕妇状况	74
11. 6 周胎儿健康养胎	75
12. 6 周如何保胎	78
13. 7 周胎儿发育	81
14. 7 周孕妇状况	82
15. 7 周胎儿健康养胎	82
16. 7 周胎儿如何保胎	86
17. 情绪与胎教	89
18. 营养与胎教	91
19. 体操与胎教	94
20. 音乐与胎教	95
第 9 ~ 12 周方案	96
1. 8 周胎儿发育	96
2. 8 周孕妇状况	96
3. 8 周胎儿健康养胎	97
4. 8 周如何保胎	99
5. 9 周胎儿发育	101
6. 9 周孕妇状况	101
7. 9 周胎儿健康养胎	103
8. 9 周如何保胎	106
9. 10 周胎儿发育	107
10. 10 周孕妇状况	107



胎教与优生



方案 全程



科学孕育全程



系列方案

4

11. 10 周胎儿健康养胎	108
12. 10 周如何保胎	110
13. 11 周胎儿发育	112
14. 11 周孕妇状况	112
15. 11 周胎儿健康养胎	113
16. 11 周如何保胎	115
17. 胎教音乐的选择原则	117
18. 如何欣赏胎教音乐	118
19. 胎教音乐曲目推荐	119
20. 胎教音乐欣赏举例	121
第 13 ~ 16 周方案	160
1. 12 周胎儿健康养胎	160
2. 12 周如何保胎	164
3. 13 周胎儿发育	166
4. 13 周孕妇状况	167
5. 13 周胎儿健康养胎	168
6. 13 周如何保胎	173
7. 14 周胎儿发育	175
8. 14 周孕妇状况	175
9. 14 周胎儿健康养胎	176
10. 14 周如何保胎	178
11. 15 周胎儿发育	180
12. 15 周孕妇状况	180
13. 15 周胎儿健康养胎	180



14. 15 周胎儿保胎	183
15. 音乐与胎教	184
16. 对话与胎教	185
17. 视觉与胎教	186
18. 性格的训练	187
19. 体操与胎教	187
20. 营养与胎教	188
第 17 ~ 20 周方案	191
1. 16 周胎儿发育	191
2. 16 周孕妇状况	191
3. 16 周胎儿健康养胎	192
4. 16 周如何保胎	195
5. 17 周胎儿发育	197
6. 17 周孕妇状况	198
7. 17 周胎儿健康养胎	198
8. 17 周怎样保胎	201
9. 18 周胎儿发育	203
10. 18 周孕妇状况	204
11. 18 周胎儿健康养胎	204
12. 18 周如何保胎	206
13. 19 周胎儿发育	208
14. 19 周孕妇状况	208
15. 19 周胎儿健康养胎	208
16. 19 周如何保胎	211



胎教与优生



方案 全程



科学孕育全程



系列方案

17. 音乐与胎教	213
18. 对话与胎教	217
19. 视觉与胎教	218
20. 触摸与胎教	218
21. 记忆的训练	220
22. 营养与胎教	220
第 21 ~ 28 周方案	223
1. 20 周胎儿发育	223
2. 20 周孕妇状况	223
3. 20 周胎儿健康养胎	224
4. 20 周怎样保胎	226
5. 21 周胎儿发育	227
6. 21 周孕妇状况	228
7. 22 周胎儿发育	228
8. 22 周孕妇状况	229
9. 22 周胎儿健康养胎	230
10. 22 周如何保胎	232
11. 23 周胎儿发育	234
12. 23 周孕妇状况	235
13. 23 周胎儿健康养胎	235
14. 23 周如何保胎	237
15. 对话与胎教	239
16. 音乐与胎教	242
17. 触觉与胎教	244



18. 情绪与胎教	245
19. 营养与胎教	246
第 25 ~ 28 周方案	249
1. 24 周胎儿发育	249
2. 24 周孕妇状况	250
3. 24 周胎儿健康养胎	250
4. 24 周怎样保胎	252
5. 25 周胎儿发育	253
6. 25 周孕妇状况	253
7. 25 周胎儿健康养胎	254
8. 25 周怎样保胎	256
9. 26 周胎儿发育	257
10. 26 周孕妇状况	257
11. 26 周胎儿健康养胎	258
12. 26 周怎样保胎	259
13. 27 周胎儿发育	261
14. 27 周孕妇状况	261
15. 27 周胎儿健康养胎	261
16. 27 周怎样保胎	264
17. 对话与胎教	264
18. 音乐与胎教	266
19. 运动与胎教	269
20. 能力的训练	271
21. 营养与胎教	273



胎教与优生



方 全
案 程



科学孕育全程



系列方案

8

第 29 ~ 32 周方案	276
1. 29 周胎儿发育	276
2. 29 周孕妇状况	276
3. 29 周胎儿健康养胎	276
4. 29 周如何保胎	279
5. 30 周胎儿发育	280
6. 30 周孕妇状况	280
7. 30 周胎儿健康养胎	281
8. 30 周如何保胎	283
9. 31 周胎儿发育	285
10. 31 周孕妇状况	285
11. 31 周胎儿健康养胎	285
12. 给您提出的建议	288
13. 对话与胎教	289
14. 音乐与胎教	290
15. 抚摸与胎教	290
16. 能力的训练	291
17. 营养与胎教	292
第 33 ~ 36 周方案	295
1. 32 周胎儿发育	295
2. 32 周孕妇状况	295
3. 32 周胎儿健康养胎	295
4. 32 周如何保胎	298
5. 33 周胎儿发育	299



6. 33 周孕妇状况	299
7. 33 周胎儿健康养胎	299
8. 33 周如何保胎	303
9. 34 周胎儿发育	304
10. 34 周孕妇状况	304
11. 34 周胎儿健康养胎	305
12. 34 周如何保胎	307
13. 音乐与胎教	307
14. 触摸与胎教	309
15. 情绪与胎教	310
16. 胎儿的美育	311
17. 营养与胎教	311
第 37 ~ 40 周方案	315
1. 36 周胎儿发育	315
2. 36 周孕妇状况	315
3. 36 周胎儿健康养胎	315
4. 36 周如何保胎	317
5. 37 周胎儿发育	319
6. 37 周孕妇状况	319
7. 37 周胎儿健康养胎	320
8. 38 周胎儿发育	322
9. 38 周孕妇状况	323
10. 38 周胎儿健康养胎	323
11. 38 周如何保胎	325



胎教与优生



方 案
全 程



科学孕育全程



系列方案

10

12. 39 周胎儿发育	327
13. 39 周孕妇状况	327
14. 39 周胎儿健康养胎	328
15. 39 周如何保胎	329
16. 40 周胎儿发育	332
17. 40 周孕妇状况	332
18. 40 周胎儿健康养胎	332
19. 40 周如何保胎	334
20. 情绪与胎教	335
21. 营养与胎教	336
22. 新生儿教育是胎教的延续	339

与胎儿对话

准妈妈心态	343
1. 受孕心理对胎儿的影响	343
2. 准妈妈心态与优生	344
3. 有意胎教与无意胎教	346
4. 母体是孕育胎儿的温床	347
5. 做个欣赏生命的好园丁	348
6. 保持心情愉快	349
7. 良好的胎教需要经营	349
8. 让周围的人都来关心你	350
9. 怀孕初期避免忧郁心理	351
10. 准父母在胎教中应注意的问题	353



11. 准妈妈的心理状态对胎儿的影响	355
12. 准妈妈以轻松的心情散步	356
13. 准妈妈的环境胎教	357
14. 准妈妈不宜做哪些工作	360
15. 阳光对胎教是否有益	361
16. 愉悦的性爱也是胎教	363
17. 为了搞好胎教,准妈妈要提高自身修养	364
18. 孕妇“智慧养胎心灵操”	367
19. 孕妇品格与胎儿的人格和形貌	368
20. 孕妇日常生活中该注重行为德性的地方	369
21. 孕妇“品格养胎心灵操”	370
22. 保持乐观、放松心态	371
环境的影响	372
1. 电视对胎教的影响	372
2. 空调对胎教的影响	373
3. 电脑对胎教的影响	374
4. 与胎儿一起旅游	375
5. 新鲜空气对胎教有益	376
6. 色彩在胎教中的作用	377
7. 孕妇唱歌有什么好处	378
8. 对胎儿进行光照胎教有什么好处	379
9. 什么时候开始光照胎教最适宜	380
10. 光照胎教具体该怎么做	381



胎教与优生



方 全
案 程



科学孕育全程



系列方案

间接的影响	382
1. 夫妻共同做的胎教	382
2. 对胎儿的直接效果胎教是不是越多越好	383
3. 进行直接效果的胎教要掌握的要点是什么 ...	384
4. 什么是良性刺激, 什么是不良刺激	384
5. 利用大自然的陶冶进行胎教	385
6. 靠右脑作用的胎儿	386
7. 母亲的呵斥声对胎儿有害	388
8. 教胎儿学习	389
9. 意识诱导法胎教	391
10. 与胎儿进行听力训练	393
11. 与胎儿做交流式胎教	394
12. 母子信息上的双向沟通	395
13. 腹式呼吸对胎儿有益	396
14. 孕育漂亮宝宝的胎教方法	397
15. 子宫规则收缩是对胎儿皮肤的良好刺激	397
16. 分娩前要坚持胎教	398
17. 生产是胎教的总结	399



胎教与优生