

B
博尔乐
BOLER

畅销5年全新升级版

更科学、更实用、更贴心、更值得信赖的育儿工具书

专家热线
支持

博尔乐·宝宝树



胎教

戴玄 王赫男/编著



1 指导专家 | 首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师
黄醒华

2 畅销5年，丛书累计总销量逾300万册

3 国家级唯一孕育类专业出版社
国内第一条孕育热线倾力打造

实用
百科

中国人口出版社



胎動不安 胎升現期

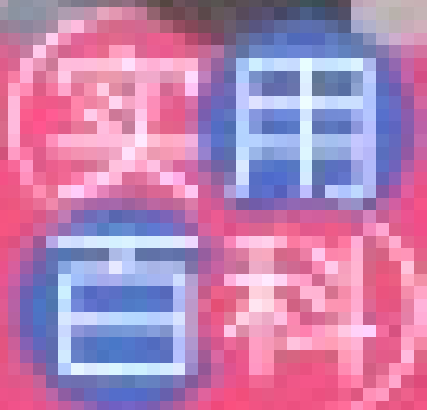
胎動不安 胎升現期



胎動



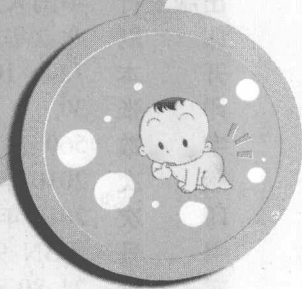
胎動不安 胎升現期



胎動不安 胎升現期

胎教 实用百科

戴玄 王赫男◎编著



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

胎教实用百科 / 戴玄, 王赫男编著. —北京: 中国人口出版社, 2010.1
ISBN 978-7-5101-0332-2

I. ①胎… II. ①戴… ②王… III. ①胎教—基本知识 IV. ①G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 235368 号

胎教实用百科

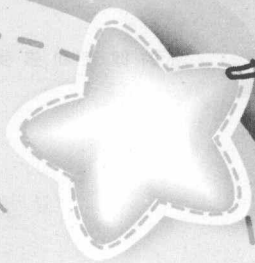
戴玄 王赫男 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京华戈印务有限公司
开 本 720×1000 1/16
印 张 30
字 数 560 千字
版 次 2010 年 2 月第 1 版
印 次 2010 年 2 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-0332-2
定 价 24.80 元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
电 话 (010) 83519390
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

“幸福 2+1”专家团队



总顾问 吴阶平 原全国人大常委会副委员长

严仁英 北京大学第一临床医学院妇产科教授
中国关心下一代工作委员会专家委员会主任
世界卫生组织母婴保健合作中心主任

胡亚美 中国工程院院士
中华医学会副会长
北京儿童医院名誉院长
国务院学位委员会委员

杨魁孚 中国计划生育协会常务副会长
中国人民大学兼职教授

黄醒华 首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师
首都医科大学硕士生导师
中华预防医学会妇女保健学会主任委员
中华医学会围产医学分会常委

区慕洁 中国优生科学协会理事
“万婴跟踪”首席专家

戴淑凤 北京大学第一临床医学院妇产儿童医院教授
中国优生科学协会
中国优生优育协会理事

张湖德 中央人民广播电台医学顾问
北京中医药大学教授

您的健康和感受有我们的呵护

特别为您精心打造

经过5年的读者考验,结合读者的反馈和新的孕育理念的发展,编委会集合各方力量重新打造了“孕育实用百科”系列丛书,希望给您的孕育生活送去科学、带来轻松。

特点

1

这是一套物超所值的图书——

厚重的图书、实惠的定价,您花5分钱就能读1页书,每页1~3个知识点,个个都精彩、个个都实用。

特点

2

这是一套权威可信的图书——

中国人口出版社是国家级孕育类专业出版社,依托人口计生委的专业资源,出版孕育类图书累计2000余种,编委会由多位孕育专家组成,做的就是精品。

特点

3

这是一套呵护有加的图书——

孕育既是一件快乐的事情,也是一件辛苦的事情,在书中除了常见的孕育知识,还有生活中其他常见问题的解决建议,比如如何维护好一个家庭、如何提高生活的品质等。

特点

4

这是一套从生活中来的图书——

博尔乐孕育热线开通6年了,数十万读者打来了咨询的电话、感谢的电话,有的家庭从妈妈怀孕到宝宝上幼儿园都伴随着热线的指导,因此这套书的问题都从生活中来,解决读者的实际之需。

本套图书经过了编委会的不懈努力、倾注了编辑的满腔热情,但仍有不足之处请读者指正,知识是在不断更新的,只有不断的完善才能紧随读者的需求,解决您的孕育问题是我们的责任,我们会继续努力。

轻松阅读也是一种快乐



Contents

目录

第一章

聪明宝宝从胎教开始

第一节 胎宝宝也能听懂你的话 2

一、宝宝在妈妈肚子里的发育环境	2
1. 羊膜囊——胎宝宝的护身袋	2
2. 羊水——胎宝宝生活的海洋	2
3. 胎盘——胎宝宝营养的大本营	3
4. 脐带——母子生命的纽带	3
二、宝宝出生前的大脑发育和意识产生	4
三、胎宝宝的听觉发育	5
四、胎宝宝的视觉发育	6
五、胎宝宝的记忆力	7
六、胎宝宝的理解能力	8
七、肚子里的宝宝会喝水、哭、做梦	10
1. 胎宝宝能喝水	10



- 2. 胎宝宝会做梦 11
- 3. 胎宝宝会啼哭之谜 11

第二节 经历胎教的宝宝更聪明 13

- 一、什么是胎教 13
- 二、胎宝宝在子宫内的学习是怎样发生的 14
- 三、胎教可以让宝宝更聪明，但不是“神童灵药” 15
- 四、妈妈和宝宝之间天然的“心有灵犀” 16
 - 1. 胎宝宝借由母亲获取精神营养 16
 - 2. 母子之间生理信息的传递 17
 - 3. 母子之间行为信息的传递 17
 - 4. 母子之间情感信息的传递 18
- 五、胎教促进宝宝的智力发展 19
 - 1. 胎教与智商的关系 19
 - 2. 胎宝宝的感知和学习能力 20
 - 3. 胎宝宝运动能促使大脑和肢体发展 21
 - 4. 光能促进胎宝宝大脑发育 21
 - 5. 胎宝宝记忆训练 22
 - 6. 胎宝宝听力训练 23
 - 7. 胎宝宝意识诱导 24
- 六、胎教培养宝宝的好性格 25
 - 1. 胎教与胎宝宝的性格关系 25
 - 2. 培养胎宝宝好的习惯 26



3. 培养胎宝宝好的情绪	26
七、斯瑟蒂克胎教法	27
八、国内外胎教	28
1. 我国“见物而变”的胎教理论	28
2. “外象内感”的胎教理论	29
3. 世界上第一所“胎宝宝大学”	29

第三节 胎教教什么 32

一、营造安全舒适的环境——环境胎教	32
二、抚摩宝宝，和他做游戏——运动胎教	33
三、和宝宝说话、讲故事——语言胎教	34
四、音乐调动宝宝的情绪——音乐胎教	34
五、妈妈开心，宝宝也开心——情绪胎教	35
六、近朱者赤，让宝宝接触最美好的事物——美育胎教	35
七、宝宝皮肤的信号传递——触摸胎教	36
八、妈妈吃得好，宝宝才健康——饮食胎教	37
1. 饮食胎教的守则	37
2. 怀孕不同阶段的饮食胎教内容	38
九、色彩的意义重大——色彩胎教	40
十、胎宝宝也会做游戏——游戏胎教	41
十一、现在胎宝宝就能听得懂——阅读胎教	42
十二、明暗刺激——光照胎教	44



第四节 胎教中的重要角色——准爸爸 46

- 一、胎教不是孕妈妈一个人的事 46
- 二、对妻子要无微不至的照顾 48
- 三、和孕妈妈一起见证宝宝的诞生 49
- 四、准爸爸的声音是胎宝宝美妙的音乐 50
- 五、准爸爸是胎宝宝最好的游戏伙伴 50

第五节 最需要注意的胎教问题 51

- 一、胎教必须掌握的几个基本原则 51
- 二、胎教顺应宝宝不同发育状况 52
- 三、节奏强的音乐伤害宝宝大脑 53
- 四、妈妈的情绪低落容易造成宝宝精神上的问题 54
- 五、夫妻感情差影响宝宝发育 55
- 六、空气污染易使胎宝宝畸形 56
- 七、噪音——威胁宝宝生命的杀手 57
- 八、胎教要和宝宝的成长相协调 58
 - 1. 宝宝第一次听到声音 58
 - 2. 注意保护宝宝的听觉 59
 - 3. 触摸的力量——宝宝皮肤的信号传递 59
 - 4. 胎动——宝宝的自我完善 60
 - 5. 孕妈妈感觉到的胎动 60



6. 宝宝伸手够东西——感觉和动作联系	61
7. 宝宝长出味蕾	61
8. 宝宝如何听到外界的声音	61
9. 宝宝喜欢听妈妈的声音	62
10. 给宝宝全方位的感觉刺激	62
11. 宝宝能够分辨出节奏强度	63
12. 古典音乐是不是更适合胎教	63
13. 文学艺术与胎教相结合	64
14. 美的熏陶与胎教	64
15. 用亲切的乳名呼唤胎宝宝	65
16. 孕妈妈爱漂亮，宝宝最开心	65
17. 宝宝可以“看到”孕妈妈的微笑	66
18. 不要让胎教干扰了宝宝的睡眠	66

第二章

逐月胎教，陪伴宝宝健康成长

第一节 怀孕第一个月——生命的萌芽 68

一、宝宝的样子和妈妈的变化	68
1. 生命的诞生——形成胚胎	68
2. 恍然未觉的妈妈	68
二、孕妈妈的营养与进补	69
1. 从准备怀孕的时候就该注意饮食了	69



2. 怀孕了，为什么要进补和加强营养	70
3. 孕早期的饮食原则	71
4. 怀孕后不要盲目节食	72
5. 孕妈妈应注意补充叶酸	73
6. 怀孕第一个月营养食谱推荐	74
二、孕妈妈和宝宝的安全	76
1. 小心遗传病，孕前检查很重要	76
2. 孕前检查有哪些常规项目	79
3. 孕前特殊项目的检查	80
4. 孕前疫苗注射	80
5. 孕前和怀孕期间要谨慎用药	81
6. 孕前和怀孕期准爸爸妈妈都要戒烟戒酒	82
7. 新婚不宜马上怀孕	83
四、第一月胎教	84
1. 胎教方案	84
2. 胎教准备	86
3. 胎教过程	87
4. 准爸爸参与	94
5. 效果评估	95

第二节 怀孕第二个月——宝宝已经形成了 98

一、宝宝的样子和妈妈的变化.....	98
1. 现在的宝宝像个蝌蚪，已经可以动了	98



2. 妈妈开始有一些早孕的反应了	98
二、孕妈妈的营养与进补	99
1. 吃海产品补碘帮助宝宝大脑发育	99
2. 补钙和补磷帮助宝宝发育	100
3. 补铁可预防孕期贫血	100
4. 补锌帮助宝宝神经系统的发育	101
5. 早餐是一天能量的来源，主食不可废	102
6. 妊娠反应时的饮食调理	103
7. 怀孕第二个月的营养食谱推荐	104
三、孕妈妈和宝宝的安全	106
1. 第一次产前检查	106
2. 早孕反应处置不当影响宝宝智力	107
3. 妈妈精神压力大，宝宝心脏有危险	108
4. 孕妈妈补充维生素A需适量	108
5. 孕早期尽量少做X射线检查	109
6. 怀孕1~3个月尽可能禁止性生活	109
7. 孕早期少和宠物接触，防止感染弓形虫	110
8. 特别注意，宝宝最脆弱的危险期	110
四、第二月胎教	111
1. 胎教方案	111
2. 胎教准备	112
3. 胎教过程	113
4. 准爸爸参与	120
5. 效果评估	120



第三节 怀孕第三个月——宝宝开始快速生长了… 123

- 一、宝宝的样子和妈妈的变化..... 123
 - 1. 宝宝已经可以分出男女，是一个爱动的小人了 123
 - 2. 妈妈平时的衣服开始觉得紧了 123
- 二、孕妈妈的营养与进补 124
 - 1. 食物的选择和加工要更讲究 124
 - 2. 多吃些大豆类食品有助宝宝大脑发育 124
 - 3. 全素主义伤害胎宝宝 125
 - 4. 过食动物肝脏导致宝宝畸形 125
 - 5. 早孕反应时可多吃核桃和芝麻 126
 - 6. 怀孕第三个月的营养食谱推荐 127
- 三、孕妈妈和宝宝的安全 130
 - 1. 孕吐过度可能导致酮症酸中毒 130
 - 2. 厨房的油烟是宝宝杀手 130
 - 3. 换双舒服的鞋子减轻负担，缓解水肿 131
 - 4. 不要睡过软的席梦思床 132
 - 5. 禁吃，不利保胎的食物 132
 - 6. 先兆流产如何处理 133
 - 7. 妊娠恶阻怎么办 133
 - 8. 孕妈妈做家务要当心 134
 - 9. 孕早期如何有效防止畸形儿 135
 - 10. 孕妈妈要注意正确的行动姿势 135
 - 11. 孕期疲劳解决方案 136
 - 12. 孕妈妈容易发生缺铁性贫血 138



四、第三月胎教	138
1. 胎教方案	138
2. 胎教准备	140
3. 胎教过程	142
4. 准爸爸参与	147
5. 效果评估	148

第四节 怀孕第四个月——宝宝已经开始动了 ... 151

一、宝宝的样子和妈妈的变化	151
1. 敏感的妈妈已经可以感觉到宝宝在动了	151
2. 妈妈的腹部变得明显，食量和体重增加	151
二、孕妈妈的营养和进补	152
1. 第四个月开始，是进补的大好时机	152
2. 饮食要有规律，定时定量	153
3. 白开水是最好的孕期饮料	153
4. 注意补铁，防止贫血	154
5. 怀孕第四个月营养食谱推荐	155
三、孕妈妈和宝宝的安全	158
1. 如何应对孕期感冒	158
2. 孕期洗澡不宜坐浴	159
3. 预防流产和流产后保健	160
4. 胎动与宝宝的安全	161
5. 安全做B超	162
6. 为什么职场妈妈易生出缺钙儿	163



7. 为什么职场妈妈易奶水不足	164
8. 孕妈妈该怎样养护乳房	164
9. 孕妈妈顺产加油站——游泳	165
10. 日光浴对孕妈妈必要吗	165
11. 孕中期孕妈妈的性生活	166
三、第四月胎教	166
1. 胎教方案	166
2. 胎教准备	168
3. 胎教过程	170
4. 准爸爸参与	178
5. 效果评估	178

第五节 怀孕第五个月——宝宝开始有感觉了 ... 180

一、宝宝的样子和妈妈的变化	180
1. 胎宝宝已经有巴掌大小了	180
2. 妈妈的小腹明显增大，走路需注意平衡	180
二、孕妈妈的营养和进补	181
1. 吃饭要细嚼慢咽	181
2. 少吃罐头食品，远离食品添加剂	181
3. 方便食品易造成营养不良	182
4. 孕妈妈不宜吃油条	183
5. 孕妈妈不宜多吃甜食	183
6. 如何选择蔬菜水果	183
7. 怀孕第五个月的营养食谱推荐	184



三、孕妈妈和宝宝的安全	188
1. 怀孕期间，体重增加多少比较合适	188
2. 久坐、久站、负重造成静脉曲张	188
3. 外出旅行特别要注意的安全问题	189
4. 预防流感，保证胎宝宝的健康	190
5. 最好不戴或少戴隐形眼镜	191
6. 怎样预防妊娠纹	191
7. 排气胀气对宝宝有什么影响	192
8. 孕妈妈开车有那些危险隐患	193
9. 孕妈妈睡觉开着灯好吗	193
10. 胎宝宝在交通意外中易发生那些伤害	194
11. 孕妈妈如何自查胎儿发育是否正常	195
12. 妊娠期间流鼻血如何处理	195
四、第五月胎教	197
1. 胎教方案	197
2. 胎教准备	198
3. 胎教过程	199
4. 准爸爸参与	208
5. 效果评估	209

第六节 怀孕第六个月——宝宝动得更厉害了 ……211

一、宝宝的样子和妈妈的变化	211
1. 宝宝器官发育完全，已经很结实了	211