



妇幼保健 必读手册

胎教问答手册

刘娟 编著

胎教
从这里起步

科学胎教实施问答

胎教与妊娠生活保健须知

胎教可以传达爱的信息吗

怀孕8个月时的胎教要注意什么

珠海出版社

胎教问答手册

刘娟 编著

珠海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

妇幼保健必读手册/刘娟编著. —珠海: 珠海出版社,

2002. 9

ISBN 7 - 80607 - 943 - 2

I. 妇… II. 刘… III. 妇幼保健 - 手册

IV. R17 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 051232 号

妇幼保健必读手册

◎作者 刘娟

策 划: 罗立群

责任编辑: 力 群 帅云

装帧设计: 杨 兵

出版发行: 珠海出版社

社 址: 珠海市香洲区梅华东路 297 号二楼

联系电话: 0756 - 2222759

邮政编码: 519001

印 刷: 广东省佛山市新粤中印刷有限公司

开 本: 850 × 1168 1/32

印 张: 80 字数: 1600 千字

版 次: 2002 年 9 月第一版

2002 年 9 月第一次印刷

印 数: 1 - 5000 册

ISBN 7 - 80607 - 943 - 2/R·16

定 价: 200.00 元

版权所有·翻印必究

如有印装质量问题, 可与承印厂联系

前 言

胎教的重要性不言而喻，实施科学行之有效的胎教方式和方法可以带给准父母们一份意想不到的硕果。随着时代文明列车的不断向前奔驰，人们对胎教有了一定的认识 and 了解，准父母自动自觉地把胎教列入“十月怀胎”的日程安排上来。他们重视胎教的方法与效果，热切地盼望孕育一个健康、聪明的孩子，为孩子的成长创造一个最坚实的基础。翻开《胎教问答手册》让准父母的梦想不再遥远，让您的胎教从这里起步，走向成功！

《胎教问答手册》全方位地剖析了胎教的必要性、重要性和可行性，明确地指出了胎教与妊娠生活保健、胎教与孕期膳食营养之间密切的关系，提供了胎教实施的灵活方式和方法，是准父母进行胎教的知心朋友！

编 者

2002 年 8 月

目 录

第一章 胎教从这里起步

一、什么是胎教·····	(3)
二、什么是古人胎教法·····	(5)
三、我国古人胎教的内容是什么·····	(6)
四、胎教的先决条件是什么·····	(8)
五、胎教从哪里起步·····	(9)
六、为什么说胎教从希望拥有孩子时开始·····	(12)
七、接受过胎教的孩子有什么特点·····	(14)
八、养儿育女的准备从什么时候开始呢·····	(16)
九、家庭计划亦需要列入考虑范围之内吗·····	(18)
十、怀孕前应做好哪些准备工作·····	(20)
十一、为什么忌结婚后无计划受孕·····	(21)
十二、为什么妊娠年龄不能过小·····	(22)
十三、为什么妊娠年龄不能过大·····	(22)
十四、为什么说远血缘婚姻对子代有利·····	(23)
十五、怎样创造良好的受孕环境·····	(24)
十六、为什么说受孕是胎教的基础工程·····	(24)
十七、孕前饮食与胎教有何关系·····	(25)
十八、受孕心理对胎儿有什么影响·····	(26)
十九、怎样把握受孕瞬间的胎教·····	(27)
二十、戒烟忌酒与怀孕有什么关系·····	(28)

二十一、肥胖和怀孕有什么关系	(29)
二十二、工作与怀孕有什么关系	(30)
二十三、疾病与怀孕有什么关系	(32)
二十四、传染病与怀孕有什么关系	(38)
二十五、风疹和怀孕的关系	(39)

第二章 胎教与妊娠生活保健须知

一、怀孕怎样自我诊断	(43)
二、怀孕后应该有哪些精神准备	(44)
三、怀孕后应该有哪些物质准备	(45)
四、胎儿生长发育过程怎样	(47)
五、胎儿各个器官组织容易致畸的敏感时间要注意什么	(51)
六、如何看待母体孕后生理变化	(52)
七、优生的参考标准如何	(57)
八、夫妻感情对胎教有什么影响	(59)
九、夫妻心理状态对胎儿有什么影响	(60)
十、孕妇的情绪变化对胎儿有什么影响	(61)
十一、孕妇应保持什么样的情绪	(63)
十二、何谓正常胎动	(63)
十三、何谓异常胎动	(65)
十四、怎样预防流产	(66)
十五、保胎是怎么回事	(67)
十六、孕妇不宜做哪些工作	(68)
十七、孕妇在居住方面应注意什么	(69)
十八、在高层住宅的孕妇应注意什么	(70)
十九、孕妇散步时应注意哪些问题	(71)

- 二十、空调对胎儿的发育有什么妨害 (73)
- 二十一、孕妇能看电视吗 (74)
- 二十二、孕妇睡眠时间以多少为宜 (74)
- 二十三、孕妇为什么不能用化妆品 (75)
- 二十四、妊娠后对孕妇的穿着打扮有什么要求 (76)
- 二十五、胎外环境对胎儿有何影响 (77)
- 二十六、孕妇职业和嗜好对胎儿有何影响 (78)
- 二十七、噪音对胎儿有何影响 (79)
- 二十八、放射线对胎儿有何危害 (79)

▶ 第三章 胎教与孕期膳食营养

- 一、孕期营养重要吗 (83)
- 二、孕期需要的营养有哪些 (83)
- 三、孕早期膳食怎样合理搭配 (88)
- 四、孕中期膳食怎样合理搭配 (90)
- 五、孕晚期膳食怎样合理搭配 (93)
- 六、妊娠早期宜用哪些食谱 (94)
- 七、妊娠中期宜用哪些食谱 (96)
- 八、妊娠晚期宜用哪些食谱 (104)
- 九、不适宜孕妇的食物有哪些 (109)
- 十、孕妇为什么要多吃含铁食物 (110)
- 十一、孕妇为什么要多吃含钙食物 (111)
- 十二、孕妇偏食有什么害处 (111)
- 十三、孕妇进补要注意什么 (112)
- 十四、孕妇能多食酸性食物吗 (114)
- 十五、孕妇为何忌多吃冷饮 (114)

第四章 科学胎教实施问答

- 一、为什么说教育的起点在胎教·····(119)
- 二、胎教就是母亲和胎儿要连成一心吗·····(120)
- 三、胎儿时代就决定一切吗·····(122)
- 四、进行胎教前要知道什么事情·····(123)
- 五、科学胎教有什么意义·····(126)
- 六、什么是语言胎教法·····(127)
- 七、什么是情绪胎教法·····(128)
- 八、什么是环境胎教法·····(129)
- 九、什么是行为胎教法·····(130)
- 十、什么是逐月养胎法·····(130)
- 十一、父亲在胎教中的作用是什么·····(131)
- 十二、母亲在胎教中有什么作用·····(132)
- 十三、家庭其他成员在胎教中的作用是什么·····(133)
- 十四、胎教要如何与丈夫合作·····(135)
- 十五、怀孕第1个月时可以开始胎教吗·····(136)
- 十六、怀孕第2个月时胎教要注意什么·····(136)
- 十七、怀孕第3个月时怎样进行胎教·····(137)
- 十八、怎样向4个月大胎儿做沟通式胎教·····(138)
- 十九、怎样向4个月大胎儿表达母爱·····(139)
- 二十、怎样向5个月大胎儿说故事和朗诵诗歌·····(140)
- 二十一、怎样与6个月大胎儿进行按摩对话·····(141)
- 二十二、怀孕7个月时胎教要注意什么·····(142)
- 二十三、怎样与7个月大胎儿做交流式接触·····(143)
- 二十四、怀孕8个月时的胎教要注意什么·····(143)

- 二十五、对9个月大的胎儿该如何进行胎教·····(144)
- 二十六、怀孕10个月时胎教要注意什么·····(145)
- 二十七、胎儿可以传达爱的秘诀吗·····(146)
- 二十八、腹中的胎儿讨厌哪些·····(149)
- 二十九、腹中的胎儿喜欢哪些·····(153)
- 三十、怎样和胎儿享受肌肤之亲·····(156)
- 三十一、怎样以手掌来感受胎儿的存在·····(158)
- 三十二、准父母怎样和胎儿对话·····(159)
- 三十三、准爸爸如何跟胎儿搭话·····(160)
- 三十四、怎样和胎儿做游戏·····(161)
- 三十五、怎样给胎儿讲故事·····(162)
- 三十六、怎样教胎儿学习·····(163)
- 三十七、怎样对胎儿进行运动训练·····(165)
- 三十八、怎样培养胎儿的习惯·····(166)
- 三十九、怎样与胎儿玩耍·····(167)
- 四十、怎样采用“意识诱导”法进行胎教·····(168)
- 四十一、怎样利用大自然的陶冶来进行胎教·····(169)
- 四十二、怎样选择胎教音乐·····(171)
- 四十三、古典音乐和流行音乐都可以选用吗·····(172)
- 四十四、怎样选择能使妈妈情绪稳定的音乐·····(173)
- 四十五、放音乐给胎儿听要注意什么·····(174)

► 第五章 优生胎教咨询教室

- 一、听说实施胎教可以生下聪明的孩子，请问该怎么做才好呢
·····(177)
- 二、和婆婆同住，感到焦躁，该如何是好·····(177)

- 三、喜欢看恐怖电影，是否对胎儿不好呢·····(177)
- 四、听说服用中药比较好，这是真的吗·····(177)
- 五、因为孕吐而无法吃东西，胎儿能够顺利成长吗·····(178)
- 六、虽食欲旺盛，但又担心太胖，是否应控制摄取量·····(178)
- 七、非常想要喝咖啡，是不是可以喝呢·····(178)
- 八、已经怀孕八个月了，即将生产，担心生产事宜而睡不着，
该如何是好呢·····(179)
- 九、可以不听古典音乐而听摇滚乐吗·····(179)
- 十、罹患了感冒，对胎儿是否会造成不良影响呢·····(179)
- 十一、终日独自待在天厦的房间里，感到焦躁不已，对胎儿是
不是好呢·····(180)
- 十二、听说人类的脑细胞数在胎儿时期就已经决定。那么，出
生以后的努力也有一定的界限吗·····(180)
- 十三、利用怀孕特殊饮食，能生下头脑聪明的孩子吗·····(180)
- 十四、天才会遗传是真的吗·····(181)
- 十五、由于是高龄初产妇，因此非常担心生产过程是否顺利，
请问该怎么办·····(181)
- 十六、听说五月出生的孩子较优秀，这是真的吗·····(181)
- 十七、听说在丈夫喝醉酒时怀的孩子非常不好，这是真的吗
·····(182)
- 十八、请问生下美丽孩子的胎教方法有吗·····(182)
- 十九、如受到良好刺激的话，脑的网路制造能力能顺利进行吗
·····(183)
- 二十、古典音乐的弦乐器声是胎儿喜欢的吗·····(184)

第六章 优生胎教食谱精选

- 一、怀孕早期食谱.....(189)
- 冬菇菠菜汤.....(189)
- 鱼片豆腐汤.....(189)
- 云南风味茄子.....(190)
- 青芹拌香干.....(190)
- 奶油玉米笋.....(191)
- 奶汁番茄.....(191)
- 香椿拌豆腐.....(192)
- 刀鱼珍珠丸子汤.....(192)
- 清蒸武昌鱼.....(193)
- 木耳鲜鱿.....(193)
- 雪盖包龙.....(194)
- 银鱼煎蛋.....(194)
- 紫菜冬瓜肉粒汤.....(195)
- 兰花油菜.....(195)
- 红果茶.....(196)
- 南瓜蒸肉.....(197)
- 什锦沙拉.....(197)
- 酸菜炒牛肉.....(198)
- 酸甜猪肝.....(198)
- 脆爆海带.....(199)
- 碧海珊瑚.....(199)
- 泡菜炒肉末.....(200)
- 茄汁鸡翼.....(200)

榨菜蒸牛肉片·····	(200)
榄香四季豆·····	(201)
姜汁炖鸡·····	(202)
酱汁牛仔骨·····	(202)
凉拌鸡丝·····	(203)
肉丝凉拌冬粉·····	(203)
炸酱排骨·····	(204)
蛋卷肉·····	(204)
竹茹粥·····	(205)
养胎粥·····	(205)
二、怀孕中期食谱·····	(205)
黄焖羊肉·····	(205)
锅巴三鲜·····	(206)
豉汁蒸排骨·····	(207)
嫩姜鸡脯·····	(207)
鸡子粥·····	(208)
酸子姜炒鳝片·····	(208)
鲈鱼粥·····	(209)
砂仁粥·····	(209)
鲜肥头鱼汤·····	(210)
泥鳅鱼汤·····	(210)
生菜滚鱼汤·····	(211)
红萝卜牛骨汤·····	(211)
蒜头鸡肉汤·····	(211)
虾仁豆腐汤·····	(212)
四物炖鳖·····	(212)
翡翠碎虾仁·····	(213)

炒芙蓉大虾	(213)
炒芙蓉干贝	(214)
鸡蓉鲍鱼	(214)
茄汁虾片	(215)
四物炖豆腐皮	(216)
冬菇菜心	(216)
海米醋熘白菜	(217)
核桃酪	(217)
玉米面发糕	(218)
香椿蛋炒饭	(218)
鸡蛋家常饼	(219)
阳春面	(220)
杞子炖羊脑	(220)
莲子百合煨瘦肉	(221)
鹤鹑肉片	(221)
银耳羹	(222)
川贝酿梨	(222)
砂仁肚条	(223)
人参汤圆	(223)
人参菠饺	(224)
三、怀孕晚期食谱	(225)
鲤鱼赤豆汤	(225)
黄花菜炒黄瓜	(225)
鲤鱼白菜粥	(225)
雪里蕻炖豆腐	(226)
雪映红梅	(226)
白干炒菠菜	(227)

柠檬煲鸭汤·····	(227)
红芋西米糖水·····	(228)
香炸核桃鸡片·····	(228)
奶油白菜·····	(229)
黑米埋珍珠·····	(230)
雪菜炒肉丝柏叶·····	(230)
西施炒蛋·····	(231)
红糟鸡胸·····	(231)
啤酒烧鸡·····	(232)
茄泥肉丸·····	(232)
蒸猪肝·····	(233)
芋头肉羹·····	(233)
糯米炖鲤鱼·····	(234)
香酥鸽子·····	(234)
芥末肚丝·····	(235)
炒肚片·····	(235)
腐竹银芽黑木耳·····	(236)
冬菇烧白菜·····	(236)
白菜烩豆腐·····	(237)
摊鸡蛋·····	(237)
红烧甲鱼·····	(238)
干烧大虾·····	(238)
松子鱼(黄鱼)·····	(239)
珍珠三鲜·····	(240)
清炖牛肉·····	(241)

第一章



胎教从这里起步



一、什么是胎教

胎教，它属于优生学的范畴，又是教育学的一个分支。就犹如教育学中的学前教育初等教育、中等教育、高等教育一样，胎教是对出生前孩子的教育。胎教在形式和内容上，以其独特的风格形成了一套完整的理论体系，它把优生学和教育学紧密结合起来，开拓一个全新的领域。胎教是指母亲通过自身的调节来对胎儿的身心发育，提供良好的影响或直接对胎儿的发育施加有益的影响。它包括：优身受孕，优境养胎，胎儿教育三个方面。

(1) 优身受孕。优身受孕是指健康的父母在最佳年龄段，在最佳的身心状态下使精子和卵子结合成受精卵的过程。

若要生个聪明健康宝宝，优身受孕是十分必要的。若要达到优身受孕需要夫妻双方的共同努力。受孕之前，夫妻必先优身优心。妻子怀胎，丈夫不能袖手旁观，完全置之度外。丈夫同样对胎儿起着直接和间接的影响。后代的优劣在很大程度上取决于精子的质量。丈夫对妻子的关心和爱护，对妻子的照料和帮助，对妻子的支持和引导，同样会对后代产生相当重要的影响。

怀胎，妻子是当事人，也是最直接的责任者，妻子自身的状况对胎儿有着直接影响。妻子必须保持良好的身体素质，保持健康的心理状态，保持优秀的品质和修养。妻子的一举一动、一言一行都会作用于胎儿，这是自古就有的胎教思想。

(2) 优境养胎。优境养胎是指为胎儿创造一个完好的生活环境，使胎儿受到更好的调养调教。胎儿的生活环境可根据母体分为内环境和外环境。胎儿生活的内环境，包括母亲的精神