

达知 知书达礼
zhishudali 典藏

jiankangzhongguo
健康中国



胎教优生280天

陪您享受生命中的点滴快乐

百科
全书

贴心打造最健康的生活图书



万卷出版公司

TAI JIAO YOU SHENG 280 TIAN BAI KE QUAN SHU



胎教优生[👑]280天

百科[💖]全书

崔钟雷主编



万卷出版公司





© 崔钟雷 2009

图书在版编目(CIP)数据

胎教优生 280 天百科全书 / 崔钟雷编. —沈阳: 万卷出版公司, 2009.6
(健康中国)
ISBN 978-7-80759-957-9

I. 胎… II. 崔… III. ①胎教 - 基本知识②优生优育 - 基本知识 IV. G61 R169.1



中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 087490 号

出版发行: 万卷出版公司
(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳美程在线印刷有限公司

经销者: 全国新华书店

幅面尺寸: 195mm × 220mm

字数: 170 千字

印 张: 10

出版时间: 2009 年 6 月第 1 版

印刷时间: 2009 年 6 月第 1 次印刷

责任编辑: 周莉莉

策 划: 钟 雷

装帧设计: 稻草人工作室 

主 编: 崔钟雷

副 主 编: 王丽萍 安 阳

ISBN 978-7-80759-957-9

定 价: 24.80 元

联系电话: 024-23284442

邮购热线: 024-23284454

传 真: 024-23284448

E - mail: vpc_tougao@163.com

网 址: <http://www.chinavpc.com>



前言

相知相爱的男女步入婚姻的殿堂后,都希望能够生育一个继承双方优秀基因的爱情成果。而今,科学孕育生命已成为家庭及社会广泛关注的问题。能够轻松、愉快、安全地度过孕产期,生育一个健康、聪明的宝宝是每个家庭的愿望。

《图解孕产 40 周健康百科全书》以科学的视角、通俗易懂的文字、准确全面的内容、生动贴切的图片等形式向即将成为爸爸、妈妈的读者朋友们阐释了孕前准备要点、孕期妈妈变化及胎宝宝成长中可能遇到的难题与解决办法,为产后妈妈们体形恢复及服饰搭配提供了简便可行的小窍门,是准妈妈们顺利度过这段奇妙的人生旅程的科学指南和权威宝典。

《胎教优生 280 天百科全书》以优生优育为原则,以专家的重点指导为根本,解释了胎教的科学性及可行性。本书以胎儿的成长发育的不同时期为章节,详细讲解了各个生长阶段胎儿可适用的胎教方法,为生育一个优秀宝宝打下了坚实基础。

相信《图解孕产 40 周健康百科全书》及《胎教优生 280 天百科全书》会帮准爸爸、准妈妈们打消顾虑,实现优生、优育、优教的愿望。

TAI JIAO YU SHENG 280 TIAN BAI KE QUAN SHU



TAI JIAO
YOU SHENG 280 TIAN
BAI KE QUAN SHU



MULU



第一章 胎教早知道

一、什么是胎教

二、胎教的目的

三、胎教的作用

1. 胎教可以促进宝宝大脑发育 4
2. 胎教可以塑造宝宝的性格 5
3. 胎教对宝宝心理发展有良好影响 7



第二章 怀孕,你准备好了吗

一、优生课堂开课啦

1. 遗传与胎教 10

胎教优生

TAI JIAO YOU SHENG

2



2. 优生与胎教 15

二、准妈妈心事谁能懂

1. 女性拒绝生育对健康不利 18

2. 女性工作压力大对受孕不利 18

3. 消除不必要的担心 19

4. 形成健康的受孕心理 19

5. 保持良好的孕前心绪 20

6. 抱有正确的生育态度 21

7. 加强自我心理调节 21

8. 为怀孕作好心理准备 22

三、有计划地实施“造人工程”

1. 将“宝贝计划”提上日程 23

2. 减少有缺陷婴儿的出生 23

目录

CONTENTS



目录

3. 孕前检查可助优生	24
4. 孕前体检项目	26
5. 特殊体检项目	26
6. 孕前防疫保平安	27
7. 怀孕计划,开始倒计时	28

四、健康的身体是优生的本钱

1. 孕前的清洁卫生	31
2. 孕前的经期卫生	31
3. 孕前的生活安排	32
4. 孕前的饮食	33
5. 孕前的健身	34
6. 孕前的全面准备工作	35

9. 过度减肥影响怀孕	37
10. 准爸爸应慎洗桑拿浴	37

五、最佳时机孕育最佳宝宝

1. 生物钟影响优生	38
2. 最佳受孕时间的身体体征	39
3. 选择最佳受孕季节	40
4. 选择最佳受孕环境	42
5. 选择最佳受孕时机	45
6. 把握受孕瞬间的胎教	47

第三章

终于怀孕了,发动胎教的马达

一、为宝宝创造良好的妊娠环境

1. 影响胎儿智力的内外环境	50
2. 孕妇要有良好的居住环境	52
3. 室内卫生环境对孕妇的影响	53
4. 孕妇不宜住在刚装修好的房子里	54
5. 丈夫要为孕妻创造温馨的家庭氛围	54
6. 环境色彩对孕妇的影响	55

7. 孕前要为优生养肾	36
8. 孕龄女性不宜太胖	36



7. 孕妇职业对胎儿的影响	56
8. 噪声对胎儿的影响	57
9. 避开其他对胎儿不利的场所	57

二、孕期生活就是不一样

1. 孕妇的正确姿势	58
2. 孕妇应劳逸结合	61
3. 孕妇不要睡软床	63
4. 孕妇熬夜阻碍胎儿脑部发育	63
5. 孕期性生活应有节制	64
6. 孕妇外出的注意事项	66
7. 美容穿衣也是一种胎教的方式	66
8. 孕期应进行乳房保健	71
9. 孕期应慎用电风扇	72
10. 孕妇要注意保暖	72
11. 孕妇应少看电视	73
12. 孕妇不宜打麻将	74
13. 孕妇不宜戴隐形眼镜	75
14. 孕期平安度过酷暑	76
15. 孕期温暖度过严冬	77
16. 孕期沐浴的注意事项	77
17. 孕期锻炼的注意事项	79



三、丈夫在胎教中的作用

1. 配合妻子做好胎教	81
2. 稳定妻子的情绪	82
3. 可为胎儿做的事	83
4. 提高自己的文化修养	84

四、孕期自我保护与健康

1. 肥胖孕妇的自我护理	84
2. 瘦弱孕妇的自我护理	85
3. 矮小孕妇的自我护理	85
4. 怀孕初期的个人护理	86
5. 怀孕中期的个人护理	87
6. 怀孕后期的个人护理	89
7. 高龄初产妇应加强孕期保健	90
8. 孕妇应注意保护心脏	91
9. 避免药物因素致畸	92



10. 避免病毒感染	94
11. 避免射线辐射	97

五、守护子宫里的爱情结晶

1. 维系胎儿生命的要素	98
2. 孕期要做好家庭自我监护	102
3. 孕妇不要忽视胎儿检查	104
4. 孕妇产前检查的好处	106

六、从容应对孕期异常

1. 消除早孕反应	107
2. 消除孕期的不适感觉	108
3. 异位妊娠的防治	110
4. 葡萄胎的防治	111
5. 流产的防治	112
6. 妊娠中毒症的防治	115

7. 前置胎盘的防治	117
8. 胎盘早剥的防治	118
9. 羊水过多的防治	119
10. 胎儿臀位的应对方法	120
11. 早期破膜的应对方法	121



第四章 准妈妈胎教知识知多少

一、音乐胎教

1. 音乐胎教的重要性	124
2. 实施音乐胎教的方法	125
3. 胎教音乐的种类	126
4. 根据孕期选择胎教音乐	127
5. 根据孕妇性格选择胎教音乐	128

二、光照胎教

1. 什么是光照胎教	129
2. 光照胎教的作用	129
3. 实施光照胎教的方法	129



三、抚摩胎教

1. 什么是抚摩胎教 130
2. 抚摩胎教的作用 130
3. 实施抚摩胎教的方法 130

四、运动胎教

1. 运动胎教的作用 131
2. 实施运动胎教的方法 132
3. 和胎儿做游戏 132

五、性格胎教

1. 性格胎教的重要性 133
2. 胎儿性格培养 135
3. 胎儿习惯培养 135

六、语言胎教

1. 什么是语言胎教 136
2. 语言胎教的重要性 136
3. 实施语言胎教的方法 138

七、情绪胎教

1. 情绪胎教的重要性 139
2. 怎样做好情绪胎教 140

八、美学胎教

1. 美学胎教的内容 141
2. 大自然与美学胎教 142

九、呼唤胎教

1. 呼唤胎教的作用 144
2. 呼唤胎教的重要性 144
3. 呼唤宝宝的乳名 145
4. 父亲实施呼唤胎教的方法 146



第五章 十月怀胎因时而宜

一、怀孕第一个月

- 第1周 148



第2周	148
第3周	148
第4周	148
受孕当月的胎教要点	148

二、怀孕第二个月

第5~6周	151
第7~8周	152
怀孕第二个月的胎教要点	152

三、怀孕第三个月

第9~10周	155
第11~12周	155
怀孕第三个月的胎教要点	155

四、怀孕第四个月

第13~14周	158
第15~16周	158
怀孕第四个月的胎教要点	158

五、怀孕第五个月

第17~18周	160
---------------	-----

第19~20周	160
怀孕第五个月的胎教要点	160

六、怀孕第六个月

第21~22周	164
第23~24周	165
怀孕第六个月的胎教要点	165

七、怀孕第七个月

第25~28周	171
怀孕第七个月的胎教要点	172

八、怀孕第八个月

第29~32周	176
怀孕第八个月的胎教要点	176

九、怀孕第九个月

第33~36周	181
怀孕第九个月的胎教要点	181

十、怀孕第十个月

第37~40周	184
---------------	-----



怀孕第十个月应坚持胎教	184
-------------------	-----

第六章

分娩倒计时,聪明宝宝呼之欲出

一、临产前的准备

1. 临产前准妈妈的准备	188
2. 临产前准爸爸的准备	189
3. 婴儿用品的准备	190

二、选择分娩方式

1. 阴道分娩对胎儿有好处	193
2. 剖宫产不影响孩子智商	194

三、喜迎宝宝的降生

1. 分娩三步曲	195
2. 助产音乐的应用	196
3. 分娩是胎教的总结	196

四、尽早建立亲子依恋关系

1. 新生儿出生宣告胎教终结	197
2. 要稳定新生儿的情绪	198

3. 给宝宝提供必要的刺激	198
4. 与宝宝建立健康的依恋关系	199

第七章

十月怀胎最佳食谱

一、怀孕1个月食谱

江瑶柱鲜芦笋	202
清蒸鲤鱼	202
花生猪蹄汤	203
番茄烧豆腐	203

二、怀孕2个月食谱

白菜奶汁汤	204
萝卜炖羊肉	204
猪肝拌瓜片	205
芙蓉鱼片	205

三、怀孕3个月食谱

养血安胎汤	206
咖喱牛肉土豆丝	206



雪里红烧豆腐 207

四、怀孕4个月食谱

虾仁核桃炒韭菜 208

甘蔗牛肉丸 208

牡蛎粥 208

菠菜煎豆腐 209

五、怀孕5个月食谱

樱桃鱼丁 210

什锦小烧 210

荠菜炒鱼巢 211

六、怀孕6个月食谱

橘味海带丝 212

鱼香肝片 212

胡萝卜牛骨汤 213

鲜果银耳 213

七、怀孕7个月食谱

鱼吐司 214

红烧兔肉 214

春笋烧兔 215

八、怀孕8个月食谱

糖醋排骨 215

荷包鲫鱼 216

油爆双穗 216

蜜汁甜藕 217

九、怀孕9个月食谱

紫菜卷 218

鱼肉馄饨 218

醋溜白菜 219

十、怀孕10个月食谱

清汤慈笋 220

鳝鱼丸清汤 220

锅塌豆腐 221

拔丝莲子 221

芝麻鲤鱼条 222

香菇炒西兰花 222

八宝饭 223

附录 224

p a r t o n e

第一章

胎教早知道



TAI JIAO YOU SHENG 280 TIAN BAI KE QUAN SHU

一、什么是胎教



TAI JIAO YOU SHENG 280 TIAN BAI KE QUAN SHU



所谓胎教,就是通过一些人为的措施,使胎儿在生命初始就受到良好的教育,从而使胎儿身心得到更好地发展,帮助孩子日后成为既健康又聪明的优秀人才。根据胎教的含义,医学上常将其分为广义胎教与狭义胎教,此外还包括有意胎教和无意胎教等。

广义胎教是指对孕妇和胎儿的保健教育,它侧重于母亲和胎儿生理、病理的医疗保健。由于胎儿处于器官形成的阶段和生长发育的过程中,各方面都还没有定型,所以很容易受外界影响而发生变化,即中医所谓的“形象始化,未有定仪,因感而变,外象而内感”。这里所说的受外界影响,主要指受母体精神、饮食、寒温等方面的影响。母体的身心是否健康,对胎儿的成长(包括智力与体质的发展)具有决定性的作用。因此,广义胎教有利于母亲和胎儿的身体健康

和精神健康,有利于保胎、养胎和护胎等保健措施的实行。

狭义胎教是相对于广义胎教来说的,它偏重于品德、精神与性情等方面的修养、陶冶和教育。主要通过采取一些措施与方法,让孕妇置身于美好的事物、环境和氛围中,不但使孕妇品德高尚、精神饱满、心情舒畅,而且由于“外象而内感”的作用,促进胎儿智慧、情绪、品质等方面的发育。由此可见,狭义胎教实际上是在广义胎教的基础上,对母亲和胎儿精神世界的优化和美化,它在胎儿个性的形成和人格完善方面,具有举足轻重的作用。

其实,胎教既具有生理、病理的医疗保健作用,又具有维护精神健康和心理卫生的功能。比较起来,狭义胎教更符合胎教的含义,因此更应引起孕妇的高度重视。

有意胎教是指有心思、有目的和有计划地在孕妇怀孕期间,



采用某些方法、创造某些条件,使孕妇和胎儿的身心得到较好地调养。无意胎教是指没有特意采取某些方法、创造某些条件,但实际上某些日常生活中的情况也能够使孕妇和胎儿的身心得到调养,在无意中产生了有意的效果。事实上生活中还是无意胎教所占的比例大。

在实际当中,由于孕妇的精神、意向、习惯和嗜好等在成年以后已基本定型,即使想要在孕期内改变也是比较困难的。这就需要孕妇在孕前多读一些胎教方面的书刊,增加文化知识,提高个人修养与文明程度,力争使无意胎教转变为有意胎教。虽然有的孕妇能达到“无心插柳柳成荫”的效果,但这毕竟带有盲目性,不能和有意胎教相提并论。

二、胎教的目的



胎教是近几年来才兴起的一门学科,因此大多数人对胎教并不是很了解,对胎教的认识也存在着很多误区。有人认为胎教就是孕妇多听听音乐;有人认为胎教的目的是为了培育小天才,创造奇迹;有人根本不相信胎教,认为胎儿根本就不可能接受“教育”;还有人认为接受胎教的孩子也不一定各个都是神童,以前人们不知道胎教时,不也照样有科学家和伟人吗?科学不是也在不断进步吗?其实,这些看法都是对胎教的误解,他们没有真正了解胎教的目的及作用。

胎教的目的在于激发胎儿内部的潜力。所谓“胎儿都是天才”,并不是说胎儿都可以成为天才,而是指人在胎儿期都存在可以激发的潜力,胎儿已经能够接受教育。我们说5个月的胎儿就已经有能力接



受教育了,但这里所说的“教育”不同于出生后的教育,它主要是指“六感”的训练,即皮肤的触觉、鼻子的嗅觉、耳的听觉、眼的视觉、舌的味觉和躯体的运动。要进行胎教首先应该了解胎儿的正常生理发育和胎儿的能力。从2个月起胎儿就可以在子宫里运动了,3个月的胎儿皮肤已经有压觉和触觉了,4个月的胎儿有了冷觉和听觉,5个月的胎儿有了温热感觉和味觉,6个月的胎儿听力几乎与成人相等,7个月的胎儿对痛觉已十分敏感,8个月的胎儿能够凝视光源……胎儿的能力是惊人的,胎儿有习惯也有情绪,更惊人的是胎儿还有记忆力,他会对反复的信息刺激产生固定的条件反射。

大量事实证明,在科学家和伟人的成长过程中,都包含着许多当时没有被人们所意识到的胎教与早教的因素。胎教虽然能够有效地改善胎儿的素质,提高人口的质量,但并不是说胎教能够





专家提醒 >.....

♥ 现在很多年轻夫妇,特别是有文化、有知识的夫妇,已经领悟到今后子女的健康和聪明程度将会给其一生带来极为深远的影响,所以他们特别重视优生、优育、优教,而优生、优育、优教的第一步就是胎教。胎教的方法非常重要,要根据胎儿各个感觉功能发育的实际情况,有针对性地、积极主动地给予适当的刺激,使胎儿建立起条件反射,进而促进其大脑功能、躯体运动功能、感觉功能及神经系统功能的成熟,为出生后的早期教育奠定一个坚实的基础。

使胎儿出生后都成为小天才,或成为智慧超常的神童。儿童成为小天才的因素很多,除了胎教,还有遗传、出生后继续教育和环境的影响,以及个人的兴趣、意志、品德等因素。我们提倡胎教,并不是因为胎教可以培养神童,而是胎教可以使个体的素质潜能得到更早地发掘,让每一个胎儿的先天遗传素质获得最优秀地发挥。因此,经过胎教的孩子只是有可能成为小天才而已。但有一点可以肯定,胎教有利于胎儿在智慧、个性、感情、能力等方面的发育,有利于胎儿出生后在人生道路上的发展。我们有理由相信,如果把胎教和出生后的早期教育很好地结合起来,人类的智能将会更加优秀。

三、胎教的作用



TAI JIAO YOU SHENG 280 TIAN BAI KE QUAN SHU

1. 胎教可以促进宝宝大脑发育



人类的大脑神经细胞精密复杂,只有神经网的形成是不够完整的。神经细胞如果裸露,传达信息时不但会出现遗漏现象,而且传达信息的速度也明显要比正常状态下慢。



如果将神经细胞的周围包起来,信息便可及时准确地传达出去,这在大脑生理学上被称之为髓鞘化。

神经细胞一旦完成了髓鞘化,信息传达的速度就会比未完成髓鞘化之前提升近100倍。总之,脑部髓鞘化的程度决定了大脑的发达程度。而髓鞘化不可缺少的便是神经胶质细胞。胎儿出生之后,神经胶质细胞数量会逐渐增加,并逐渐开始参与进行髓鞘化,从而使得大脑的重量也迅速增加。虽然在胎儿时期大脑就已经开始了髓鞘化,但在此时期神经胶质细胞数量有限,所以髓鞘化只是完成了一小部分而已。在胎