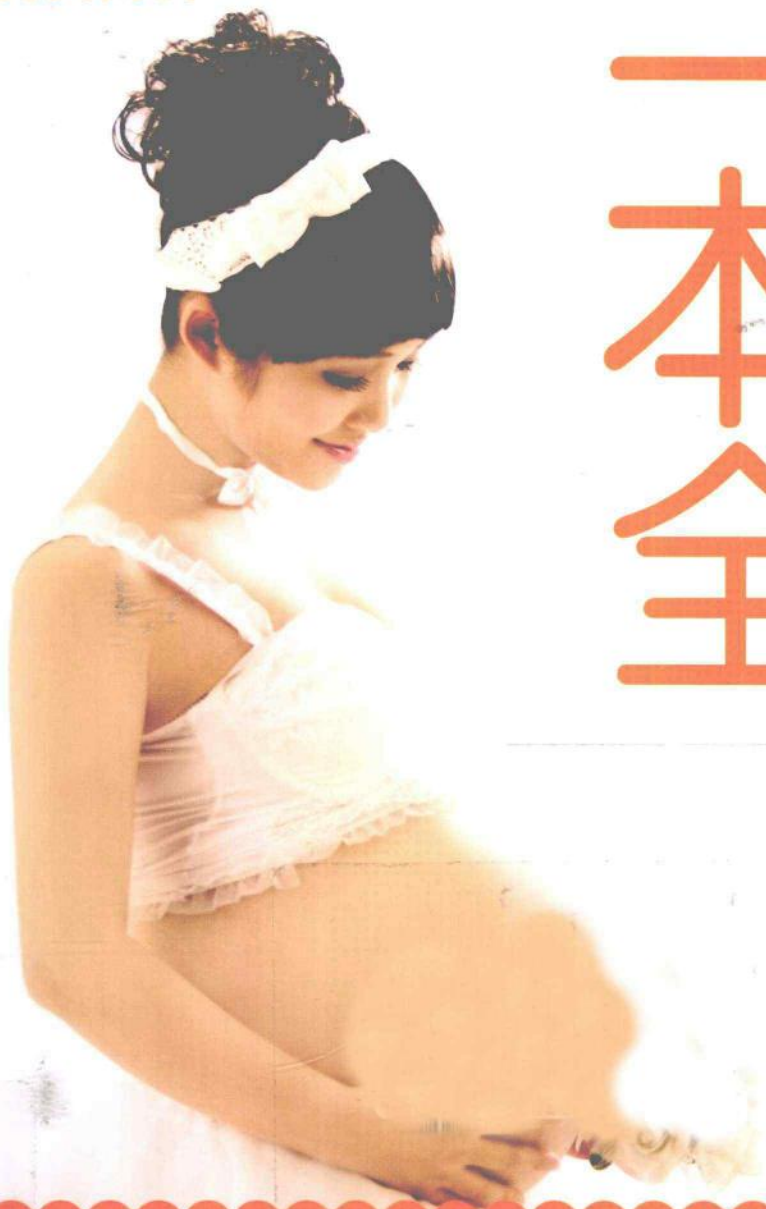


· 完美孕育系列 ·



一本全

图解



完美胎教

郑国权◎编著

- 超前一步 领先一生
- 全新的胎教理念
- 实用的胎教方法
- 全面的胎教指导
- 如何避开胎教误区



中国纺织出版社


· 完美孕育系列 ·

一本全



完美胎教

郑国权◎编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

本书在充分阐述了胎教的意义、胎教的作用、胎教的方式和科学方法后,按照胎宝宝的形成发育规律和准妈妈不同的孕期阶段,以月为单元,进行了科学、系统、全面、细致的胎教指导,并以通俗易懂的语言、精美准确的图片,详细讲解了音乐、语言、艺术、情感、运动、环境、游戏、营养等胎教基本知识。全书紧密结合胎宝宝的发育和孕期的发展情况,适时提出相应的胎教指导和建议,为准父母孕育健康聪明的小宝宝打下坚实基础。

图书在版编目(CIP)数据

图解完美胎教一本全/郑国权编著.--北京:
中国纺织出版社,2012.1

(完美孕育系列)

ISBN 978-7-5064-7849-6

I. ①图… II. ①郑… III. ①胎教-图解 IV. ①G61-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第181982号

策划编辑:李彦芳 责任编辑:张天佐 特约编辑:肖文静 责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京盛通印刷股份有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年1月第1版第1次印刷

开本:635×965 1/12 印张:34

字数:460千字 定价:35.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

目录

CONTENTS

第 1 篇

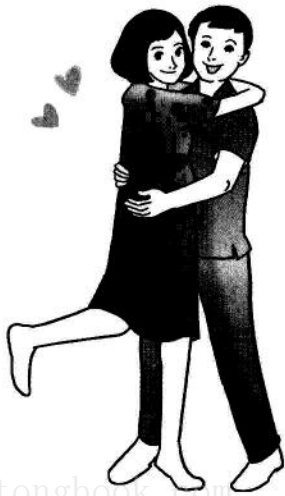
胎教让宝宝更加聪明健康

科学理解胎教的含义·····	002	抚摩胎教法·····	018
什么是科学胎教·····	002	光照胎教法·····	018
实施胎教的目的·····	003	呼唤胎教法·····	019
胎教的基本内容·····	004	语言胎教法·····	019
什么是直接胎教·····	004	环境胎教法·····	020
什么是间接胎教·····	005	联想胎教法·····	021
给胎儿以最好的影响·····	006	游戏胎教法·····	021
科学胎教的好处·····	008	美育胎教法·····	022
可以促进宝宝大脑发育·····	008	怡情胎教法·····	023
可以提高孩子的智商·····	009	英语胎教法·····	024
可以塑造孩子的性格·····	010	运动胎教法·····	024
可以影响儿童的心理·····	011	行为胎教法·····	025
可以培养胎儿的习惯·····	012	饮食胎教法·····	025
掌握胎教的基本原则·····	013	不要走入胎教误区·····	026
自觉进行·····	013	音乐声越大越好·····	026
抓准时机·····	013	所有名曲都合适·····	026
尊重科学循序渐进·····	014	就是给胎儿听音乐·····	027
因人而异·····	015	长大一定是神童·····	027
从怀孕开始·····	015	教唱歌说话算算术·····	027
孕期常用胎教方法·····	016	胎教没有什么作用·····	027
音乐胎教法·····	016	胎教一用就灵·····	028

第 2 篇

给宝宝最好的胎教

制定夫妻怀孕计划·····	030	双方年龄·····	042
准备造人应通盘考虑·····	030	生理因素·····	042
具备积极的生育态度·····	031	生活方式·····	043
永葆爱情甜蜜如初·····	031	外界环境·····	044
进行孕前遗传咨询·····	032	药物影响·····	045
春节期间不宜怀孕·····	032	营养不良·····	046
身体疲劳不要怀孕·····	033	情绪干扰·····	046
好心情孕育好“种子”·····	034	选择怀孕时机·····	047
受孕心理影响胎儿·····	034	适宜怀孕的季节·····	047
调整孕前心绪·····	035	注意怀孕最佳月份·····	047
融洽夫妻感情·····	035	推算最佳受孕日期·····	048
保持乐观开朗状态·····	036	确定“生物钟”高潮期·····	049
喜迎妊娠的到来·····	036	准确预测排卵期·····	049
全面提高身体素质·····	037	选择最佳受孕时机·····	052
孕前生理准备·····	037		
备孕女性不宜太胖·····	037		
孕前要加强经期卫生·····	038		
将体重调整到最佳状态·····	039		
科学饮食营养·····	039		
避开不利因素的影响·····	040		
不良遗传因子·····	040		
母体健康状况·····	041		





第3篇

一月爱情种子悄悄发芽

特别图示 防止电磁辐射	054	本月营养师推荐食谱	071
孕情实时报告	055	情绪胎教	072
孕妈妈的生理变化	055	给自己一个好心情	072
孕妈妈的心理变化	055	自我调节情绪的方法	072
胎宝宝的发育情况	056	音乐胎教	073
孕妈妈的保健护理	057	享受轻柔的音乐	073
如何知道自己怀孕了	057	可选择合适的乐曲	073
到医院去确诊	059	优境胎教	074
产前检查千万不能省	060	避开不良影响	074
“幸孕”后要做事	062	保持居室清洁卫生	074
写好妊娠日记	062	保持居室干燥通风	075
注意个人卫生	063	少去空气污浊的公共场所	075
养成运动习惯	063	忌闻汽油味	075
远离小动物	065	注意化学物质的危害	075
预防贫血	065	居家防电磁辐射	076
向烟、酒、咖啡说不	066	上班时的自我保健	076
不接触洗涤剂	067	准爸爸的任务	078
需要慎用的药物	067	弄清自己的责任	078
饮食胎教	069	准爸爸爱心守则	078
制订营养计划	069	做称职的准爸爸	079
养成良好饮食习惯	069	及时进入胎教角色	080
吃得多不如吃得好	070	注意生活细节	080
想吃就吃	070		

第 4 篇

二月美丽心情滋润“小葡萄”

- | | | | |
|-------------|-----|------------|-----|
| 特别图示 减轻孕吐妙招 | 082 | 防止营养不良 | 097 |
| 孕情实时报告 | 083 | 调节饮食缓解孕吐 | 098 |
| 孕妈妈的生理变化 | 083 | 本月营养师推荐食谱 | 099 |
| 孕妈妈的心理变化 | 084 | 情绪胎教 | 100 |
| 胎宝宝的发育情况 | 084 | 关注情绪上的变化 | 100 |
| 孕妈妈的保健护理 | 085 | 别惹准妈妈生气 | 100 |
| 做一次阴道检查 | 085 | 学会自我控制 | 101 |
| 预防异常妊娠 | 085 | 柔情蜜意育宝宝 | 101 |
| 重视异常反应 | 086 | 经常保持快乐情绪 | 102 |
| 妊娠剧吐的应对办法 | 087 | 音乐胎教 | 103 |
| 晨吐的应对办法 | 088 | 音乐能助脑神经发育 | 103 |
| 洗澡注意安全 | 090 | 用音乐缓解紧张情绪 | 103 |
| 站着洗澡好 | 090 | 适合准妈妈听的音乐 | 104 |
| 注意清洁敏感部位 | 091 | 和胎儿一起享受音乐浴 | 104 |
| 预防胃灼热症 | 091 | 联想胎教 | 105 |
| 推算预产期 | 092 | 神奇的脑呼吸操 | 105 |
| 乳房保养要领 | 093 | 用意识来塑造理想胎儿 | 105 |
| 减少或避免性生活 | 094 | 优境胎教 | 106 |
| 饮食胎教 | 095 | 舒适的居室环境 | 106 |
| 本月食物选择 | 095 | 消除不安全因素 | 107 |
| 多吃益智食物 | 095 | 居室不要过于寂静 | 107 |
| 坚持吃早餐 | 096 | 注意色彩搭配 | 107 |
| 孕吐饮食宜清淡 | 096 | | |



预防煤气中毒·····	108	准爸爸的任务·····	110
应避免的工作和环境·····	108	了解孕妈妈的心理·····	110
呼吸清新空气·····	109	消除孕妈妈的不适·····	111
		准爸爸应注意的事项·····	112

第5篇

三月是男是女一看便知

特别图示 孕期工作要注意 ·····	114	尽量避免性生活·····	126
孕情实时报告 ·····	115	预防流产·····	127
孕妈妈的生理变化·····	115	充分休息是保胎良方·····	128
孕妈妈的心理变化·····	116	饮食胎教 ·····	129
胎宝宝的发育情况·····	116	本月食物选择·····	129
孕妈妈的保健护理 ·····	117	做个会吃的孕妈妈·····	129
第1次产检要空腹·····	117	饮食应多样化·····	130
产检前要做的准备·····	118	补充叶酸不可过量·····	131
及时做早孕检查·····	118	注意补碘·····	131
如何化妆美容·····	119	本月营养师推荐食谱·····	132
不要染发烫发·····	120	情绪胎教 ·····	133
乳头疼痛是怎么回事·····	120	适应角色转换·····	133
谨预防感冒·····	121	避免负面情绪的影响·····	133
轻微头痛的缓解办法·····	122	拥有一颗平淡的心·····	134
控制体重小窍门·····	123	打扮自己美丽胎儿·····	134
应对尿频的方法·····	123	赶走孕早期的烦躁·····	135
细分辨阴道出血·····	124	避免受到强烈刺激·····	135
做家务活要小心·····	125		

音乐胎教	136	适当工作益胎教	140
不同类型音乐影响不同.....	136	适当工作有益健康.....	140
根据性格选择胎教音乐.....	136	暂离不适宜的工作.....	140
抚摩胎教	137	注意适时休息.....	140
抚摩胎儿的积极作用.....	137	调整你的姿势.....	141
早期抚摩胎体胎教.....	137	准爸爸的任务	144
运动胎教	138	多关心孕妈妈.....	144
做适当的运动锻炼.....	138	保护好孕妈妈.....	145
孕早期运动应缓慢.....	139	本月生活细节提醒.....	146

第 6 篇

四月宝宝模样初长成

特别图示 居家静养要注意 ...	148	饮水注意事项.....	157
孕情实时报告	149	细心呵护乳房.....	158
孕妈妈的生理变化.....	149	疾病、用药4注意	162
孕妈妈的心理变化.....	150	对付害喜16招	162
胎宝宝的发育情况.....	150	预防和改善腿抽筋.....	163
孕妈妈的保健护理	151	避免“烧心”的办法.....	164
本月产检提示.....	151	慎重选择交通工具.....	165
正确选择孕妇产装.....	151	饮食胎教	166
皮肤护理的原则.....	155	本月食物选择.....	166
不同性质皮肤的护理.....	156	摄取充足的营养.....	166
		多吃蔬菜.....	167



注意补钙·····	168	应对交通拥挤的办法·····	175
注意补锌·····	169	对话胎教·····	176
饮食营养均衡·····	169	有效利用母亲的声音·····	176
本月营养师推荐食谱·····	170	早给胎儿取名字·····	176
情绪胎教·····	171	随时与胎儿对话·····	176
夫妻间避免吵架·····	171	运动胎教·····	177
加强情绪调节·····	172	适度运动有利胎儿发育·····	177
音乐胎教·····	173	做胎教体操·····	177
坚持听乐曲·····	173	从现在开始运动要小心·····	178
用音乐训练胎儿听觉·····	173	防运动后体温过高·····	178
优境胎教·····	174	准爸爸的任务·····	179
营造安静的家庭环境·····	174	调节孕妈妈的情绪·····	179
感受大自然·····	174	当好孕妈妈的营养师·····	179
外出注意事项·····	175	本月生活细节提醒·····	180

第 7 篇

五月胎动开始，感受世界

特别图示 胎动的监护方法···	182	注意个人卫生·····	186
孕情实时报告·····	183	洗澡注意事项·····	187
孕妈妈的生理变化·····	183	注意头发的护理·····	188
孕妈妈的心理变化·····	184	怎样护理乳房·····	189
胎宝宝的发育情况·····	184	做脚部护理·····	190
孕妈妈的保健护理·····	185	开始做骨盆操·····	190
每4周产检一次·····	185	预防膀胱感染·····	192
		腹凸后的睡眠姿势·····	192

保持良好的睡眠环境·····	193	为胎儿唱歌·····	205
驱逐“睡眠强盗”的方法·····	193	语言胎教·····	206
坚持测子宫高度·····	194	娓娓动听讲故事·····	206
进行胎动监护·····	195	利用卡片教语言文字·····	206
安全性生活·····	196	学习生活常识·····	207
饮食胎教·····	197	准爸爸积极参与·····	207
本月食物选择·····	197	抚摩胎教·····	208
进入补钙关键期·····	197	重视胎儿抚摩·····	208
注意补铁·····	198	抚摩胎教的方法·····	208
忌暴饮暴食·····	199	触压拍摸法·····	209
荤素合理搭配·····	199	准爸爸要协助抚摩·····	209
孕期吃鱼有讲究·····	200	运动胎教·····	210
饭后宜适当活动·····	201	床上运动胎教法·····	210
本月营养师推荐食谱·····	202	准爸爸的任务·····	211
情绪胎教·····	203	协助孕妈妈做好胎教·····	211
每天都有好心情·····	203	做好后勤服务·····	211
说出心中的不快·····	203	准爸爸要注意的事项·····	212
音乐胎教·····	204		
给胎儿放音乐·····	204		





第 8 篇

六月皱巴巴的小老头

特别图示 外出旅游注意事项 ···	214	多摄入“脑黄金”·····	229
孕情实时报告 ·····	215	多吃鱼对胎儿有好处·····	230
孕妈妈的生理变化·····	215	控制体重增加过快·····	230
孕妈妈的心理变化·····	216	防止营养过剩·····	231
胎宝宝的发育情况·····	216	注意补硒·····	231
孕妈妈的保健护理 ·····	217	晚餐不能过饱·····	231
例行产前保健检查·····	217	本月营养师推荐食谱·····	232
给孕妇装增添美感·····	217	情绪胎教 ·····	234
为自己增添“孕味”·····	218	戒除急切心理·····	234
睡觉时不要仰卧·····	219	用呼吸控制情绪·····	234
减轻腰背疼痛的方法·····	219	倾注博大的母爱·····	235
做孕妇操·····	220	外出放飞心情·····	235
腹部大小6因素·····	222	控制不良情绪·····	236
感觉异常及时就医·····	223	好心情孕育乖宝宝·····	236
应对皮肤瘙痒的方法·····	224	音乐胎教 ·····	237
腿抽筋的处理方法·····	225	器物灌输法·····	237
秋燥按摩鼻部防感冒·····	225	音乐熏陶法·····	237
孕妇健康驾车规则·····	226	哼歌谐振法·····	238
预防阴道炎·····	227	朗诵抒情法·····	238
饮食胎教 ·····	228	母教胎唱法·····	238
本月食物选择·····	228	优境胎教 ·····	239
科学调整饮食·····	228	不要在厨房逗留·····	239

享受大自然的美·····	239	运动胎教 ·····	243
看秀丽明快的图片·····	239	选择适合的运动·····	243
游戏胎教 ·····	240	坚持做孕妇体操·····	244
进行游戏训练·····	240	准爸爸的任务 ·····	245
准爸爸一起来·····	240	学会倾听和赞美·····	245
对话胎教 ·····	241	帮妻子找回自信·····	245
多和宝宝交谈·····	241	加倍关心体贴妻子·····	246
丰富对话的内容·····	242	关注妻子的生活细节·····	246
准爸爸来聊天·····	242		

第 9 篇

七月动起来去不亦乐乎

特别图示 身体孕动禁忌 ·····	248	防止摔倒·····	259
孕情实时报告 ·····	249	缓解坐骨神经痛·····	259
孕妈妈的生理变化·····	249	留心后背发麻·····	261
孕妈妈的心理变化·····	250	科学预防早产·····	262
胎宝宝的发育情况·····	250	饮食胎教 ·····	263
孕妈妈的护理保健 ·····	251	本月食物选择·····	263
本月产检要点·····	251	注意饮食调养·····	263
防止孕斑·····	251	吃坚果为胎儿大脑加油·····	264
减轻妊娠纹的方法·····	252	坚持吃清淡饮食·····	264
防止妊娠水肿·····	254	适量摄取蛋白质·····	265
预防静脉曲张·····	255	不要吃咸鱼·····	265
怀双胞胎注意事项·····	257	吃腌菜危害大·····	265
预防“妊高征”·····	258	注意饮食防妊娠中毒症·····	266



常吃秋梨好处多·····	266	随时与宝宝说话·····	271
绿豆是准妈妈理想的食品·····	266	声情并茂讲故事·····	271
本月营养师推荐食谱·····	267	内容要合宝宝的“口味”·····	272
情绪胎教·····	268	坚信胎儿能听能看·····	272
避免沉迷于备物·····	268	经常呼唤宝宝名字·····	272
预防焦虑引起剧烈胎动·····	268	运动胎教·····	273
放松自己的心情·····	269	伸展运动·····	273
为居室增添情趣·····	269	四肢运动·····	273
音乐胎教·····	270	对掌盘坐·····	273
音乐在胎教中的积极作用·····	270	有助于分娩的运动·····	274
本月胎教选曲·····	270	准爸爸的任务·····	277
语言胎教·····	271	细微之处见精神·····	277
通过对话交流感情·····	271	做妻子的出气筒、守护神·····	278
		生活细节提示·····	278

第 10 篇

八月耳聪目明开始安静

特别图示 选择舒适的姿势 ·····	280	孕晚期多注意休息·····	284
孕情实时报告 ·····	281	休息时进行放松练习·····	284
孕妈妈的生理变化·····	281	夜间失眠的自我调节·····	287
孕妈妈的心理变化·····	282	如何避免小便失禁·····	287
胎宝宝的发育情况·····	282	及时治疗牙周炎·····	288
孕妈妈的保健护理 ·····	283	起居宜小心注意·····	288
每两周接受1次产检·····	283	呼吸沉重的解决之道·····	288
		漏奶的应对办法·····	289

防止仰卧综合征·····	289	自然陶冶胎教法·····	304
预防胎位不正·····	290	和宝宝一起享受森林浴·····	305
预防胎儿缺氧·····	291	经常亲近大自然·····	305
为胎头娩出作准备·····	292	光照胎教····· 306	
预防难产要做的事·····	293	对宝宝进行视觉训练·····	306
孕晚期性生活须知·····	294	规范胎儿的昼夜规律·····	306
饮食胎教····· 295		语言胎教····· 307	
本月食物选择·····	295	多和宝宝进行交流·····	307
注意调整饮食·····	295	以交流促智力发育·····	307
进食应细嚼慢咽·····	296	利用英语进行胎教·····	307
黄瓜可防止增重过多·····	296	通过对话培养父子感情·····	308
多吃山核桃·····	297	对话与抚摩游戏·····	308
香菇为必备食品·····	297	艺术胎教····· 309	
吃西瓜要适量·····	298	感受美传递美·····	309
本月营养师推荐食谱·····	298	培育胎儿健康情趣·····	310
情绪胎教····· 299		提高艺术鉴赏力·····	310
走出孤独阴影·····	299	欣赏美术佳作·····	310
学会理性宽容·····	299	编织艺术与胎教·····	311
凡事要往好处想·····	300	绘画与剪纸·····	311
以坚强意志影响胎儿·····	301	运动胎教····· 312	
给妻子意外的喜悦·····	301	准妈妈适当活动·····	312
音乐胎教····· 302		做呼吸和运动锻炼·····	312
听节奏明快的音乐·····	302	经常去散散步·····	312
忌播放摇滚乐·····	302	注意言行举止·····	313
本月胎教选曲·····	302	做手指健脑操·····	313
父母为胎儿唱歌·····	303	准爸爸的任务····· 314	
教胎儿学“唱歌”·····	303	准备迎接分娩·····	314
优境胎教····· 304		帮孕妈妈监测胎儿·····	315
美化准妈妈居室·····	304	当好妻子的开心果·····	316



第 11 篇

九月金鸡独立等待时机

- 特别图示 减轻不适的对策** … 318
- 孕情实时报告** … 319
- 孕妈妈的生理变化 … 319
- 孕妈妈的心理变化 … 320
- 胎宝宝的发育情况 … 320
- 孕妈妈的保健护理** … 321
- 本月的产前检查 … 321
- 制订分娩计划 … 321
- 选择适合的医院 … 322
- 根据具体情况请产假 … 322
- 高龄初产妇注意要点 … 323
- 孕晚期常见症状及对策 … 323
- 宫缩太频繁宜看医生 … 325
- 正确处理鼻塞和鼻出血 … 326
- 孕晚期痔疮的防治 … 327
- 预防脐带打结 … 328
- 警惕胎膜早破 … 329
- 本月要注意的几件事 … 330
- 饮食胎教** … 332
- 营养饮食原则 … 332
- 本月食物选择 … 332
- 叶酸可缓解情绪 … 333
- 要注意补铜 … 333
- 要补充维生素K … 333
- 多吃海产品 … 334
- 吃海带要注意 … 334
- 注意摄取B族维生素 … 334
- 每天吃点豆制品 … 335
- 本月营养师推荐食谱 … 335
- 情绪胎教** … 337
- 保持良好的情绪 … 337
- 戒除急迫心理 … 337
- 克服疑虑心理 … 338
- 了解产前焦虑的原因 … 338
- 减轻产前焦虑 … 339
- 保持情绪乐观 … 339
- 音乐胎教** … 340
- 哼唱抒情歌曲 … 340
- 选听一些固定乐曲 … 340
- 乐曲宜轻柔舒缓 … 340
- 音乐节拍与心跳相近 … 341
- 语言胎教** … 342
- 向胎儿读画册 … 342
- 结合数胎动对话 … 342

胎儿喜欢愉快的声音·····	342	素质胎教·····	347
光照胎教·····	343	提高个人素养·····	347
多去公园游玩·····	343	求知欲对胎儿的影响·····	347
用光照训练·····	343	浏览健康书刊·····	348
运动胎教·····	344	阅读几本好书·····	348
骨盆体操·····	344	注意修饰打扮·····	349
促进运动·····	344	培养良好的情趣·····	349
分娩姿势练习·····	345	准爸爸的任务·····	350
腹式练习深呼吸·····	345	稳定妻子的情绪·····	350
分娩时的用力技巧·····	346	每天帮孕妈妈按摩·····	351

第 12 篇

十月瓜熟蒂落喜盈盈

特别图示 产前安心待产·····	354	继续坚持散步·····	361
孕情实时报告·····	355	孕晚期失眠的对策·····	362
孕妈妈的生理变化·····	355	把握入院时机·····	363
孕妈妈的心理变化·····	356	了解自然产与剖宫产·····	364
胎宝宝的发育情况·····	356	剖宫产怎样和医生配合·····	364
孕妈妈的保健护理·····	357	警惕过期妊娠·····	365
每周一次产前检查·····	357	留意危险信号·····	365
了解临近分娩征兆·····	357	学会分娩呼吸技巧·····	367
做好分娩心理准备·····	358	分娩中巧用力·····	367
做好待产的物质准备·····	359	短促呼吸的运用·····	370
摘去身上的首饰·····	361	突然分娩家人应对措施·····	371
		产后24小时的自我护理·····	372