

优生优育

打开孕育健康、快乐、聪明宝宝的智慧之窗

优质胎教

黄金方案

金海豚婴幼儿早教课题组 编



中国人口出版社

优生优育

优质胎教

黄金方案

金海豚婴幼儿早教课题组 编



中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

优生优育：优质胎教黄金方案/金海豚婴幼儿早教课题组编. —北京：中国人口出版社，2011.10

ISBN 978-7-5101-0939-3

I. ①优… II. ①金… III. ①胎教—基本知识 IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第214055号

优生优育：优质胎教黄金方案

金海豚婴幼儿早教课题组 编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京恒石彩印有限公司
开 本	710毫米×1000毫米 1/16
印 张	14
字 数	150千字
版 次	2012年1月第1版
印 次	2012年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-0939-3
定 价	29.80元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkchs.net
电子信箱	rkchs@126.com
电 话	(010)83534662
传 真	(010)83519401
地 址	北京市西城区广安门南街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



Contents 目录

第一章 宝宝要聪明，胎教要给力… 1

第一节 胎教，比后天教育更重要的教育 … 2

许多天才都被有意或无意地实施过胎教 …… 2

智力平平的父母可以孕育天才 …… 3

胎内记忆的存在恰恰说明了胎教的作用 …… 5

胎教可使孩子拥有更高的EQ指数 …… 6

第二节 全家一起来胎教 …… 8

孕妈妈 …… 8

准爸爸 …… 8

全家人 …… 9

第三节 专家权威解读 …… 10

为什么母爱是最好的胎教 …… 10

如何对胎儿实行分期保护 …… 11

应该怎样安排胎教时间 …… 12

为什么说优生是胎教的基础 …… 12

胎教的种类有哪些 …… 13

第二章 生命悄然而至 ——第1个月 …… 15

第一节 孕妈妈和胎宝宝的变化 …… 16

胎儿 …… 16

孕妈妈 …… 16



第二节 营养胎教：用营养来安胎 18

- 合理而全面的营养 19
- 保证优质蛋白质的供给 20
- 适当增加热能的摄入 21
- 确保无机盐、维生素的供给 22



第三节 运动胎教：缓解孕期紧张和疲劳 ... 23

- 舒展背部 23
- 转动颈部 24
- 拉伸腰部 24
- 拉伸腿部 25
- 手部运动 25



第四节 按摩胎教：缓解孕期看似“不正常”的常见现象 27

- 分泌物增多 28
- 尿频 28



第五节 日记胎教：让孕妈妈拥有安静平和的心态 29

- 购买自己喜欢的笔记本 29
- 按自己的想法写日记 30
- 随时记录自己和胎儿的变化 30
- 把日记内容读给胎儿听 30



第六节 专家权威解读 31

- 孕妈妈应如何使用电脑 31
- 孕妈妈应如何使用手机 32





Contents 目录

孕妈妈如何安全乘坐公交车	32
孕妈妈补充叶酸有什么好处	33
B超检查会影响胎儿健康发育吗	33

第三章 有感觉了 ——第2个月 35

第一节 孕妈妈和胎宝宝的变化 36

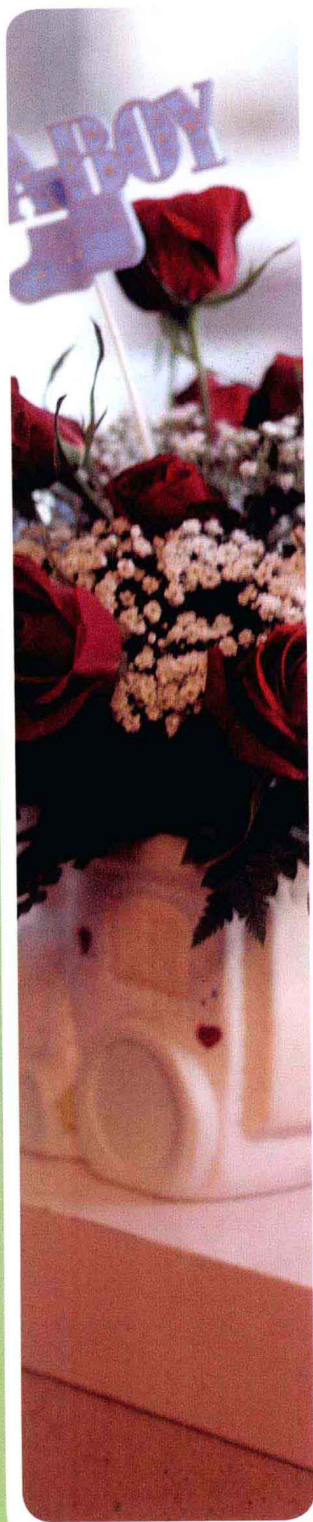
胎儿	36
孕妈妈	36

第二节 营养胎教：用饮食消除孕早期不适... 37

孕吐	38
疲倦	39
胎动不安	40
失眠	41
分泌物增多	42
牙痛及出血	43
眩晕	44
便秘	44
腰酸背痛	45
心悸	46

第三节 运动胎教：促进胎儿大脑的活性化... 47

肩部放松	47
------------	----



提拉上身	48
臀部运动	48
深呼吸	48
第四节 按摩胎教：让胎儿健康成长	50
孕吐	50
疲劳	51
预防流产	52
第五节 音乐胎教：缓解焦躁心理	53
选择让人放松的音乐	53
增加触觉感受的音乐	54
欣赏与冥想活动	55
边运动边听音乐	56
如何欣赏胎教音乐	56
第六节 专家权威解读	57
孕吐有没有好处	57
孕妈妈缺锌有什么危害	58
孕妈妈怎样补充维生素A和钙	58
孕妈妈如何保证充足的睡眠	59
孕酮保胎适于哪些情况	59
第四章 真正的胎宝宝	
——第3个月	61
第一节 孕妈妈和胎宝宝的变化	62
胎儿	62





Contents 目录

孕妈妈 62

第二节 营养胎教：缓解孕期常见疾病 63

感冒 63

贫血 64

疹子 65

黄疸病 66

糖尿病 66

高血压 67

风疹 68

第三节 运动胎教：改善肌肉紧张状态 69

转动肩部 69

腰部运动 70

推动骨盆 70

骨盆运动 70

保持平衡 70

第四节 按摩胎教：让孕期不适早缓解 72

贫血 72

消化不良 73

第五节 胎谈胎教：与胎儿沟通的奇妙时刻... 74

早上起来 74



吃饭时	74
去医院时	75
听音乐时	75
发生胎动时	75



第六节 专家权威解读 79

孕期使用电热毯安全吗	79
孕期使用香薰油安全吗	79
孕妈妈使用微波炉安全吗	80
孕妈妈吸烟为什么会殃及胎儿	80
胎儿的大脑是如何发育的	81
胎儿也会发脾气吗	81



第五章 胃口大开 ——第4个月 83

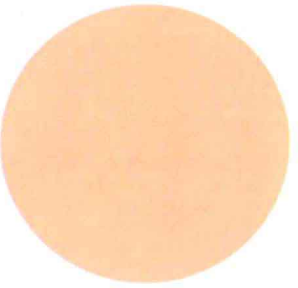
第一节 孕妈妈和胎宝宝的变化 84

胎儿	84
孕妈妈	84



第二节 营养胎教：保证胎儿快速发育的需求 85

增加热能	86
摄入足量的蛋白质	87
保证适宜的脂肪供给	88
多吃矿物质和微量元素丰富的食物	90
增加维生素的摄入	92





Contents 目录

第三节 运动胎教：防止体重过度增加 93

拉伸背部	93
伸展背部	94
转动脊椎	94
左右推动骨盆	94
前后推动骨盆	94
振动骨盆	94

第四节 按摩胎教：让不适远离你 96

牙龈炎和牙龈出血	96
痔疮	97
乳房疼痛	97
下腹不适	97

第五节 童话胎教：让胎儿的心灵更加美好... 98

注意发音的准确性	98
用口语给胎儿讲故事	99
用温柔的语调朗读童话故事	99
边抚摸腹部边朗读	99
每天坚持进行	99
讲解故事里出现的事物	100
边走边朗读	100
改编故事	100
和胎儿交流故事感受	100

第六节 专家权威解读 101

- 孕期体重增加多少是正常的 101
- 体重增长过慢, 有什么坏处 102
- 体重增长过多, 对孕妈妈和胎儿有什么影响 ... 102
- 孕妈妈如何避免体重过度增加 102
- 孕中期坐飞机安全吗 103
- 孕妈妈晒日光浴越多越好吗 103



第六章 感受胎动 ——第5个月 105

第一节 孕妈妈和胎宝宝的变化 106

- 胎儿 106
- 孕妈妈 106



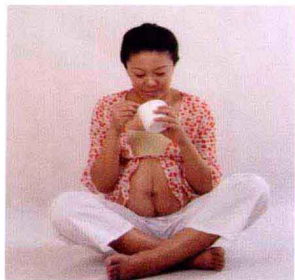
第二节 营养胎教: 用食物改善孕中期不适... 107

- 腹痛 108
- 痔疮 109

第三节 运动胎教: 改善肌肉紧张状态 110

- 扭动背部 110
- 抬起双脚画圆 110
- 转动脚后跟 111
- 胸部运动 111
- 转动手臂 111
- 前后分脚半跪 111





Contents 目录

第四节 按摩胎教：让怀孕变得愉快起来 ... 114

腰部疼痛 114

肩背疼痛 114

头痛 115

第五节 胎谈胎教：与胎儿共享自然和社会知识 116

将家里发生的事告诉胎儿 116

散步时将沿途的所见所闻告诉胎儿 117

将大自然的景观告诉胎儿 117

第六节 语言胎教：用自制图片向胎儿传递“语言之画” 118

绘制色彩鲜艳的词语图片 118

用正确的方法向胎儿传达词语的含义 119

向胎儿讲述和词语有关的知识 119

第七节 专家权威解读 120

孕妈妈为什么不能长时间吹电风扇 120

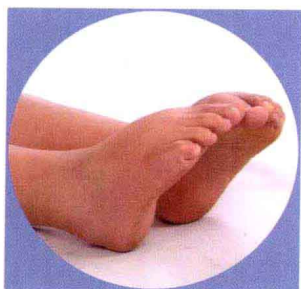
孕妈妈为什么不能长时间看电视 121

孕妈妈为什么不能睡太软的床 121

孕妈妈洗澡应注意什么 122

孕妈妈能不能养宠物 123

孕妈妈为什么不能吃太多泡菜 123



第七章 孕味十足——第6个月 … 125

第一节 孕妈妈和胎宝宝的变化 ……126

胎儿 …… 126

孕妈妈 …… 126



第二节 营养胎教：用食物辅助治疗疾病 …127

肺结核 …… 128

中暑 …… 128



第三节 运动胎教：使肌肉进一步放松 ……129

向前俯下轻摇腹部 …… 129

两腿分开半站 …… 129

半坐式 …… 130

转动手腕 …… 130

转动脚踝 …… 130



第四节 按摩胎教：使精力更加充沛 ……132

皮肤瘙痒 …… 132

忧郁症 …… 133

鼻塞、流鼻血和过敏性鼻炎 …… 133

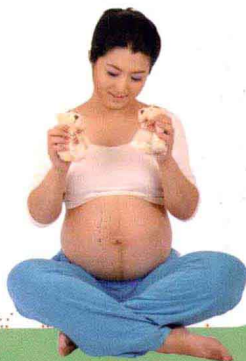


第五节 音乐胎教：促进胎儿大脑发育 ……134

哼唱歌谣 …… 135

边听音乐边跳舞 …… 135

欣赏音乐 …… 136





Contents 目录

第六节 数学胎教：用联想法教胎儿认识

数字 137

将数字和相关事物联系起来 137

用图片进行数字学习 138

和胎儿一起解答算术题 139

第七节 专家权威解读 140

如何防止胎儿耳聋 140

如何预防噪音对胎儿的影响 141

为什么温差变化太大会影响胎儿的成长 141

孕期接种疫苗安全吗 142

孕期可以做阑尾炎手术吗 143

孕期可以使用汽车安全带吗 143

第八章 控制体重 ——第7个月 145

第一节 孕妈妈和胎宝宝的变化 146

胎儿 146

孕妈妈 146

第二节 营养胎教：用食疗控制疾病 147

妊娠高血压综合征 148

浮肿 149

食欲不振 150



第三节 运动胎教：促进胎儿自由呼吸 151

抬头呼吸	151
舒展背部	152
拉伸肩部	152
转动身躯	152

第四节 按摩胎教：轻松度过孕期153

失眠	153
呼吸困难和胸部疼痛	154
静脉曲张	154

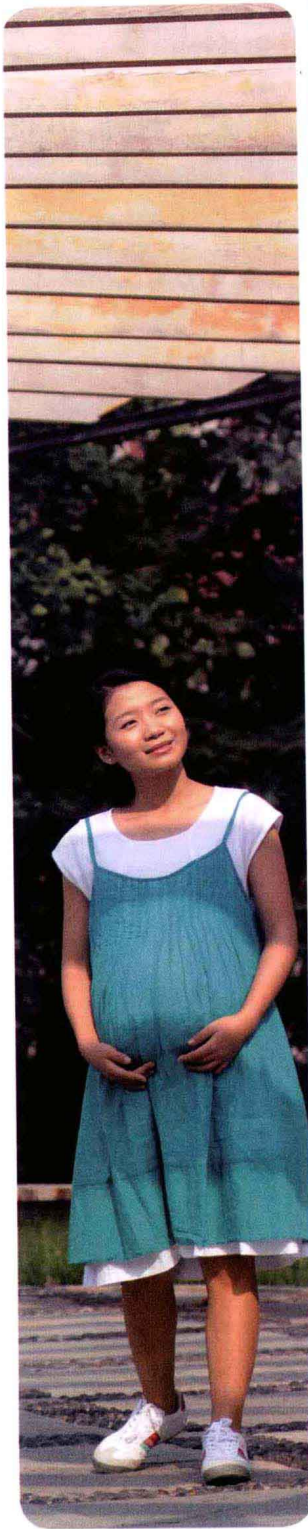
第五节 专家权威解读155

孕期使用空气清新剂会对胎儿产生不良影响吗 ...	155
孕期使用漂白粉和其他洗涤用品会对胎儿造成 影响吗	155
孕期出现过敏性鼻炎怎么办	156
腹部有规律地动正常吗	156
双胎妊娠在孕中期需要注意什么	157
为什么孕中期适度的性生活有利于胎儿健康 ...	157

第九章 甜蜜的大肚婆 ——第8个月 159

第一节 孕妈妈和胎宝宝的变化160

胎儿	160
孕妈妈	160





第二节 营养胎教：只要营养不要胖162

摄入足量的钙 163

摄入足量的维生素B₁ 163

适当控制饮食，科学进食 164



第三节 运动胎教：运动让你更健康165

手臂运动 165

推掌 165

拉伸腰部 165

肩部运动 166

抖动双手 166



第四节 按摩胎教：为分娩做准备167

压力过大 167

预防早产 167

早期阵痛 168

手脚麻木 168

尿失禁 169



第五节 艺术胎教：让胎儿阅历更丰富170

多看漂亮的照片、名画 170

自己动手作画 171

十字绣 172

第六节 专家权威解读173

胎盘前置对胎儿和孕妈妈有什么危害 173

胎动有什么规律 174



感觉不到胎动怎么办	174
胎位不正如何养胎	175
房屋装修对胎儿有影响吗	175



第十章 准备分娩用品 ——第9个月 177

第一节 孕妈妈和胎宝宝的变化	178
胎儿	178
孕妈妈	178



第二节 营养胎教：用饮食缓解孕晚期不适...	179
胃痛	179
心悸气喘	180
腿部抽筋	181



第三节 运动胎教：为分娩做准备	182
缩紧阴道	182
分腿运动	182
找平衡	183
脚踝运动	183
腿部运动	183



第四节 按摩胎教：缓解分娩紧张	184
记忆力和思考能力降低	184
妊娠纹	184
妊娠糖尿病	185