



陈琳娜 编著

同步胎教

受过系统胎教的孩子比没有受过胎教的孩子，

其智商和情商具有明显优势，

表现出较强的音乐天赋，语言发展快，很少哭闹等。



但无论胎教有多么神奇、多么重要，父母的美德与无私的爱，永远是给胎宝宝最好的胎教！



本书是一本实践性非常强的胎教图书，

不讲大道理，只讲方法。



同步胎教



陈琳娜 编著



吉林出版集团



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

同步胎教 / 陈琳娜编著. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012. 6
ISBN 978-7-5384-5988-3

I. ①同… II. ①陈… III. ①胎教 IV. ①G61
— 营养卫生 IV. ①R153.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 112031 号

零烦恼
孕产

同步胎教

Lingfannao Yunchan Tongbu Taijiao

编 著 陈琳娜
编 委 查芙静 李 曦 张 琛 罗巨浪 殷娅玲 肖 庆
潘 亮 方 黎 魏 阳 董英男 王 锐
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 许晶刚 端金香 赵 沫
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 200千字
印 张 16
印 数 1—8000册
版 次 2012年7月第1版
印 次 2012年7月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春百花彩印有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5988-3

定 价 29.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

前言

Qianyan

生命的延续，总是神圣而甜蜜。在一首名为《童》的歌曲中，以母亲口吻唱道：“你来的那天雪花纷飞，我于是掉眼泪。你带着一身明媚，离开我温暖的堡垒……”

当一颗种子在母亲的“城堡”里种下，几乎全家都处于一种“临战状态”。当那一声啼哭带来万分欣喜之后，真正的“战斗”打响。

然而，在享受初为人父初为人母的甜蜜的同时，是不是有些焦虑，有些烦忧，甚至有些痛苦？是不是感到茫然，怕自己担不起那份责任？

作为互联网的一代，你可不能满足于像父母时代那样：“吧唧”一声将孩子生出来，然后随他满地爬。不不不，你要的是优雅的怀孕，无痛的分娩，科学的养育！而且，你不希望因为孩子的到来，影响自己的生活品质，你要做时尚靓妈，快乐帅爸！

于是就有了这套零烦恼孕产育儿丛书！

关于本套丛书的内容

这是一套专门针对年轻父母开发的、手册式的育儿书籍。本套书采用细分的方式来构架，每本书选择一个育儿主题，全面、细致地围绕这个主题说清说透。

《零烦恼孕产·孕期营养》：孕妇的营养是孕期的头等大事，营养是否足够和科学，关系到孕妇的健康和孩子的未来。本书根据孕期每一阶段的特征，有针对性地讲解补充什么营养，如何补充营养，让孕妇科学地食补、食疗。

《零烦恼孕产·同步胎教》：每个妈妈都希望自己的宝宝聪明健康，所以胎教非常重要，但是，胎教如果不科学，不仅不利于胎儿，还有可能对胎儿造成伤害。本书以时间为序，以每周为时间段，全面系统地讲解胎教知识。

《零烦恼育儿·宝宝睡眠》：宝宝从出生到6岁左右，睡眠问题往往都会困扰着父母。宝宝是个“夜猫子”，怎么办？宝宝是个“夜哭郎”，怎么办？这本书会讲述很多引导孩子睡眠的技巧。

《零烦恼育儿·宝宝喂养》：“我的宝宝总是不爱吃饭……”这是很多年轻父母忧心忡忡的叹息。这本书主要解决宝宝的喂养问题，不但要让孩子吃得有营养，而且还要让孩子吃得高兴，享受食物的快乐！

《零烦恼育儿·宝宝行为》：宝宝用左手拿匙要不要纠正？宝宝为什么一岁多了还不会走路？很多父母都有这样那样的疑问。本书主要解决宝宝的各种行为能力，以及如何进行行为能力的培养和训练。

目录

M U L U

第一章

孕0~4周 同步胎教

你应该这样做 20

准备胎教用品 20

提前进行运动准备 20

准备一本胎教日记 20

准备一张可爱宝宝的照片 20

看一本书 21

学习静心呼吸法 21

听一首歌 21

欣赏一幅画 22

给你的宝宝写一封信 23

你不应该这样做 24

抽烟饮酒 24

作息时间不规律 24

知识面面观 24

是否需要给宝宝进行胎教 24

电脑辐射对胎儿有影响吗 24



第二章

孕5周同步胎教

你应该这样做 26

保持快乐的心态 26

学唱《童年》 26

进行微笑胎教 27

学习动物科普知识 27

你不应该这样做 28

剧烈运动 28

频繁出行 28

知识面面观 28

家里不能钉钉子吗 28

发生了不开心的事，生下来的宝宝一

定有问题吗 28

第三章

孕6周同步胎教

你应该这样做 30

给胎宝宝取个小名 30

布置胎宝宝的房间 30

讲一个故事给胎宝宝听 30

欣赏一首英文歌曲 31

进行音乐胎教 32

学习正确的坐姿 32

欣赏一幅世界名画 33

你不应该这样做 34

听节奏过快的流行歌曲 34

用耳机听音乐 34

搬重物 34

知识面面观 34

不能看言情剧吗 34

怀孕了不能养狗吗 34

第四章

孕7周同步胎教

你应该这样做 36

学会正确的站姿 36

哼唱一首儿歌 36

欣赏《乘着歌声的翅膀》 37

欣赏齐白石的《蛙声十里出山泉》 37

制作花艺 39

你不应该这样做 40

频繁去人多的公共场所 40

同房 40

吃性激素药 40

知识面面观 40

胎教需要说普通话吗 40

胎教可以在心里默念吗 40

经常莫名的想哭，这是为什么 40

第五章

孕8周同步胎教

你应该这样做 42

进行情绪胎教 42

欣赏一幅国画 43

你不应该这样做 44

吃你不喜欢的食物 44

接受X射线检查 44

大喜大悲 44

知识面面观 44

为什么老是想吃怪味的东西 44

夏天可以吹空调、吃雪糕吗 44

第六章

孕9周同步胎教

你应该这样做 46

进行美学胎教 46

做自己喜欢的事情 46

欣赏散文诗《云》 46

欣赏莫扎特A大调单簧管五重奏 48

阅读一篇散文故事 48

你不应该这样做 50

用药物来止吐 50

过度进行胎教 50

知识面面观 50

能用手机给胎宝宝听音乐吗 50

上班族怎么进行胎教 50

第七章

孕10周 同步胎教

你应该这样做 52

做柔软操进行锻炼 52

听一首轻快的歌曲《儿时情景》 53

你不应该这样做 54

做过多的检查 54

穿紧身的衣服 54

知识面面观 54

为什么有时觉得头晕呢 54

怀孕能烫发吗 54

第八章

孕11周 同步胎教

你应该这样做 56

适当做些家务 56

在大自然中进行芳香胎教 56

哼唱《希望》并与宝宝慢舞 57

绣小型的十字绣 57

给胎宝宝讲《小蝌蚪找妈妈》 58

欣赏摄影作品 59

你不应该这样做 60

穿高跟鞋 60

憋尿 60

知识面面观 60

长痘痘是因为要生男孩吗 60

不喜欢听古典音乐怎么办 60

第九章

孕12周 同步胎教

你应该这样做 62

打扮漂亮的你 62

欣赏《花之圆舞曲》 62

练习瑜伽 62

欣赏插花艺术 63

你不应该这样做 64

变得很邋遢 64

生活在嘈杂的环境下 64

知识面面观 64

胎宝宝能感受到妈妈的情绪吗 64

孕期情绪不佳, 胎宝宝会怎样 64



第十章

孕13周
同步胎教

你应该这样做.....66

朗颂《春江花月夜》.....66

进行抚摸胎教.....67

给胎宝宝讲《小马过河》.....67

你不应该这样做.....68

完全不运动.....68

暴饮暴食.....68

知识面面观.....68

B超对胎宝宝有影响吗.....68

要不要照彩超.....68

第十一章

孕14周
同步胎教

你应该这样做.....70

练习书法.....70

讲格林童话《七只乌鸦》.....70

欣赏《月光奏鸣曲》.....72

阅读关于月相的科普知识.....72

欣赏《枫叶寒蝉》.....73

你不应该这样做.....74

背负重重的压力.....74

跟婆婆呕气.....74

知识面面观.....74

孕妈妈可以开车吗.....74

饮食习惯会遗传吗.....74

第十二章

孕15周
同步胎教

你应该这样做.....76

给胎宝宝讲一则生活趣事.....76

讲一个传说故事.....76

看喜剧电影.....76

欣赏《松林的早晨》.....77

你不应该这样做.....78

进行大补.....78

失去求知欲.....78

知识面面观.....78

现在可以去旅行吗.....78

想象可以让胎宝宝变漂亮吗.....78



第十三章

孕16周 同步胎教

你应该这样做	80
进行抚摸胎教	80
讲一则百科知识	80
朗诵《雨巷》	81
给胎宝宝念诗《小小的船》	82
欣赏《勃兰登堡协奏曲》	82
让准爸爸听胎心	82
学习折纸船	83

你不应该这样做	84
晚睡晚起	84
玩一些打斗类的游戏	84

知识面面观	84
怀了宝宝能搬新家吗	84
需要记录胎动吗	84

第十四章

孕17周 同步胎教

你应该这样做	86
给宝宝念童谣	86
读一首唐诗《山居秋暝》	86
欣赏《秋日私语》	86
教胎宝宝认识数字1和2	87

你不应该这样做	88
为体重增长慢而犯愁	88
担忧腹部没有隆起	88

知识面面观	88
乳头内陷要不要纠正	88
好像长了胡须，是为什么	88

第十五章

孕18周 同步胎教

你应该这样做	90
给胎宝宝念《三字经》	90
欣赏海顿的弦乐四重奏	90
教胎宝宝认识数字3和4	91
进行声律启蒙	92
做脑筋急转弯	92
欣赏《虾》	93
欣赏《幽默曲》	93

你不应该这样做	94
在孕7月以前过分计较胎动	94
怕发胖而节食	94

知识面面观	94
胎教应在胎动时进行吗	94
怀孕期间可以拔牙吗	94

第十六章

孕19周 同步胎教

你应该这样做..... 96

学做呼吸操.....96

看地理书或旅游画册.....96

教胎宝宝认识数字5和6.....97

你不应该这样做..... 98

在居室里摆放花草.....98

睡过软的床.....98

知识面面观..... 98

数学胎教就是教数数吗.....98

吃什么补维生素A最好.....98

第十七章

孕20周 同步胎教

你应该这样做..... 100

进行抚摸胎教..... 100

继续进行声律启蒙..... 100

欣赏《三月》..... 101

朗诵《你是人间的四月天》..... 102

欣赏《A大调钢琴五重奏》..... 102

教胎宝宝认识数字7和8..... 103

你不应该这样做..... 104

忘记“生活处处是胎教”..... 104

使用卫生护垫..... 104

知识面面观..... 104

胎教故事是重复好还是经常换..... 104

工作环境很嘈杂，怎么办..... 104

第十八章

孕21周 同步胎教

你应该这样做..... 106

朗读泰戈尔的抒情诗..... 106

聆听优美夜曲..... 106

给胎宝宝讲风是从哪里来的..... 106

教胎宝宝认识数字9和0..... 107

欣赏美文《落花生》——许地山..... 108

欣赏名画《西斯廷圣母》..... 109

你不应该这样做..... 110

将忠告变成恐惧..... 110

过多地进行日光浴..... 110

知识面面观..... 110

什么时候不适合做抚摸胎教..... 110

现在开始做胎教晚吗..... 110



第十九章

孕22周
同步胎教

你应该这样做..... 112

- 做一道思维游戏题..... 112
- 继续进行声律启蒙..... 112
- 欣赏王羲之书法作品..... 113
- 《匆匆》——朱自清..... 114
- 欣赏《维纳斯的诞生》..... 115
- 阅读唐诗《南轩松》..... 116
- 给胎宝宝讲松树的知识..... 116
- 教胎宝宝学习英文字母A、B..... 117

你不应该这样做..... 118

- 吃太多高脂食物..... 118
- 过多饮水..... 118

知识面面观..... 118

- 能去KTV唱歌吗..... 118
- 隔三差五地进行胎教有影响吗..... 118

第二十章

孕23周
同步胎教

你应该这样做..... 120

- 观看《音乐之声》..... 120
- 学唱《雪绒花》..... 120
- 欣赏《小园丁》..... 121

你不应该这样做..... 122

- 盲目地进行胎教..... 122
- 经常弯腰..... 122
- 去电影院看电影..... 122

知识面面观..... 122

- 讲故事是自己讲好还是下载好..... 122
- 可以自己听胎心吗..... 122

第二十一章

孕24周
同步胎教

你应该这样做..... 124

- 练习孕妇瑜伽..... 124
- 准爸爸给胎宝宝讲四季的产生..... 124
- 欣赏年画..... 125
- 给胎宝宝哼唱摇篮曲..... 126
- 和胎宝宝一起猜谜语..... 126
- 教胎宝宝学习英文字母C、D..... 127

你不应该这样做..... 128

- 频繁使用胎心仪..... 128
- 穿拖鞋洗澡..... 128

知识面面观..... 128

- 为什么老是出汗..... 128
- 发生了妊娠水肿怎么办..... 128

第二十二章

孕25周
同步胎教

你应该这样做.....130

欣赏肖邦的华尔兹舞曲.....130

给胎宝宝讲狗的来历.....130

欣赏玉器.....130

教胎宝宝学习字母E、F.....131

对胎宝宝进行光照训练.....131

你不应该这样做.....132

忽视各种疼痛.....132

知识面面观.....132

光照胎教需要什么光源.....132

出现了妊娠纹该怎么办.....132

第二十三章

孕26周
同步胎教

你应该这样做.....134

进行抚摸胎教.....134

朗诵诗歌《玩具》.....134

欣赏《金色的秋天》.....135

欣赏歌曲《远航》.....136

教胎宝宝学习字母G、H.....137

教胎宝宝认识圆形.....137

你不应该这样做.....138

不肯接受别人的帮助.....138

不要喝茶.....138

知识面面观.....138

是否需要用腹带.....138

性生活会影响胎教吗.....138

第二十四章

孕27周
同步胎教

你应该这样做.....140

给胎宝宝讲故事《雪孩子》.....140

欣赏《抱鹅的少年》.....142

教胎宝宝学习字母I、J、K.....143

做简单的思维游戏.....143

你不应该这样做.....144

说不想要宝宝之类的话.....144

吃太多高甜的食物.....144

知识面面观.....144

胎梦预示着什么吗.....144

小腿抽筋怎么办.....144



第二十五章

孕28周
同步胎教

你应该这样做	146
欣赏《四季·春》	146
教胎宝宝学习字母L、M、N	147
观看《子宫日记》	147
熟悉记录胎动的方法	148
给胎宝宝讲故事	148
教胎宝宝认识苹果	148
欣赏莫奈的《睡莲》	149

你不应该这样做	150
不认真记录胎动	150
过量运动	150

知识面面观	150
胎宝宝臀位怎么办	150
胎教时能弹奏乐曲吗	150

第二十六章

孕29周
同步胎教

你应该这样做	152
做简单的操	152
准爸爸也参与抚摸胎教	152
哼唱《多来咪》	152
教胎宝宝学习字母O、P、Q	153

给胎宝宝讲分粥故事	153
-----------------	-----

你不应该这样做	154
吃得太咸	154
使用胎教传声器	154

知识面面观	154
阴道流血，怎么办	154
胃胀气，怎么办	154

第二十七章

孕30周
同步胎教

你应该这样做	156
教胎宝宝认识正方形	156
阅读《爱的教育》	156
欣赏珐琅瓷	156
教胎宝宝学习字母R、S、T	157
给胎宝宝介绍莲花	157
《我有一个恋爱》——徐志摩	158
欣赏《圣母的婚礼》	159

你不应该这样做	160
不限制盐和水分的摄入	160
相信不科学的饮食禁忌	160

知识面面观	160
失眠睡不着觉怎么办	160

第二十八章

孕31周
同步胎教

你应该这样做	162
诗朗诵《致大海》	162
准爸爸给胎宝宝讲故事	162
教胎宝宝学习字母U、V、W	163
学习折斗牛犬	164
学习折蝉	165

你不应该这样做	166
不按时做产检	166
偏食	166

知识面面观	166
静不下心来做胎教怎么办	166
胃灼热怎么办	166

第二十九章

孕32周
同步胎教

你应该这样做	168
欣赏《小星星变奏曲》	168
给胎宝宝讲星星的故事	168
欣赏“泥人张”泥塑	169
学唱《泥娃娃》	169
学习折千纸鹤	170
教胎宝宝学习字母X、Y、Z	171
教胎宝宝学唱字母歌	171

你不应该这样做	172
吃得过于清淡	172
不纠正乳头	172

知识面面观	172
有意胎教好还是无意胎教好	172
什么时候照孕妇照最好	172

第三十章

孕33周
同步胎教

你应该这样做	174
欣赏《水上音乐》	174
调节情绪	174
给宝宝准备衣服	174
教胎宝宝认识“心”字	175
教胎宝宝认识“心”形	175
哼唱《爱的奉献》	175
学习折兔子	176
学习折鸵鸟	177

你不应该这样做	178
选择比较小的房间作为婴儿房	178
临娩休息期安排太迟	178

知识面面观	178
可以用别人送的旧衣服吗	178
用纸尿裤还需要准备尿布吗	178

第三十一章

孕34周
同步胎教

你应该这样做 180

给宝宝取正式名 180

翻看前面写的孕期日记 180

了解分娩过程 180

欣赏《有香有色》 181

你不应该这样做 182

准爸爸也产前焦虑 182

说一些不开心的事情 182

知识面面观 182

感冒了怎么办 182

能不能用孕妇枕 182

第三十二章

孕35周
同步胎教

你应该这样做 184

给胎宝宝介绍家庭成员 184

教胎宝宝简单的算术题 184

教胎宝宝认识“人”字 184

给胎宝宝讲一则哲理故事 184

欣赏《春之声圆舞曲》 185

教胎宝宝认识桃花 185

你不应该这样做 186

担心自己盆骨过窄 186

不注意饮食卫生 186

知识面面观 186

感觉呼吸不畅，宝宝会缺氧吗 186

需要准备的日用品 186

第三十三章

孕36周
同步胎教

你应该这样做 188

想象胎宝宝的模样 188

准备待产包 188

教胎宝宝认识“日”字 189

教胎宝宝关于太阳的知识 189

朗诵泰戈尔的《太阳颂》 189

做好产前心理准备 190

欣赏民乐《喜洋洋》 190

阅读诗歌《妈妈不用害怕》 190

欣赏《干草车》 191

你不应该这样做 192

临时去外地分娩 192

放弃胎教 192

知识面面观 192

怎样准备待产包更方便 192

妈妈的性格对宝宝有影响吗 192

第三十四章

孕37周
同步胎教

你应该这样做.....194

给胎宝宝讲述你期待的心情194

给胎宝宝讲一则动物故事194

欣赏《秋叶》195

朗诵《我为少男少女歌唱》195

你不应该这样做196

提早入院196

随时都担心分娩196

知识面面观196

宝宝脐带绕颈一周, 怎么办196

需要做胎心监测吗196

第三十五章

孕38周
同步胎教

你应该这样做.....198

学习腹式呼吸198

教胎宝宝认识蓝色198

欣赏《蓝色多瑙河圆舞曲》198

学习几则名言199

你不应该这样做200

清胎毒200

不提早作准备200

知识面面观.....200

阴道分泌物增多, 怎么办200

胎重是怎么算出来的200

第三十六章

孕39周
同步胎教

你应该这样做.....202

学习哈气运动202

朗诵冰心的诗二首202

学习折青蛙203

《雪花的快乐》——徐志摩204

欣赏《星月夜》205

你不应该这样做206

胡思乱想206

太在意宝宝的性别206

知识面面观206

剖宫产好还是顺产好206

小便失禁了, 怎么办206

第三十七章

孕40周
同步胎教

你应该这样做.....208

学习腹压运动208

欣赏李斯特的《爱之梦降A大调》208

朗诵雪莱的《给爱恩丝》208

以乐观的情绪迎接新生命的到来.....208

欣赏《小淘气》.....209

你不应该这样做.....210

东走西走.....210

惧怕产痛.....210

知识面面观.....210

为什么预产期到了却没有反应.....210

会阴侧切有后遗症吗.....210

第三十八章

孕期检查

早孕的诊断.....212

如何验孕.....212

请医生帮助推算预产期.....212

孕早期检查内容.....213

第5~6周: 超声波检查看胚胎数.....213

第6~8周: 可看到胎儿心跳、卵黄囊.....213

第9~11周: 做绒毛膜采样、预防流产.....213

第12周: 第一次正式产检.....214

孕中期检查内容.....215

第13~16周: 唐氏症筛检.....215

第17~20周: 可看出胎儿性别.....215

第21~24周: 妊娠糖尿病筛检.....216

第25~28周: 乙型肝炎抗原和麻疹病毒筛检.....216

孕晚期检查内容.....216

第29~32周: 子痫前症筛检.....216

第33~35周: 评估胎儿体重.....217

第36周: 为分娩做准备.....217

第37周: 注意胎动.....217

第38~42周: 胎位固定、胎头下来.....217

第三十九章

孕期症状与应对

孕期症状与应对.....222

孕吐.....222

子宫变化.....222

乳房肿胀.....223

外阴瘙痒.....223

便秘.....224

孕妈妈容易患便秘.....224

便秘预防和调理.....224

尿频.....224

孕期尿频的原因.....225

缓解尿频的方法.....225

腿部抽筋.....225

腿部抽筋的预防.....225

腿部抽筋的原因.....226

腿部抽筋的治疗.....226

腿部抽筋的注意事项.....226