

权威妇幼保健专家为父母量身定制的
孕产全程指导方案

Gei Yunmami De
Youxiu de
Tajiao Shu

给孕妈咪 的优秀 胎教书

姜桂英◎主编

一本决定孩子一生的书

万千聪明母亲必看的书

什么都可以等待，唯独孩子的教育不能等待。

胎教改变孩子一生，
让宝宝赢在人生的起跑线。



黑龙江科学技术出版社



给孕妈咪 的优秀 胎教书

姜桂英◎主编

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

给孕妈咪的优秀胎教书/姜桂英主编. —哈尔滨:黑龙江
科学技术出版社, 2012. 4

ISBN 978-7-5388-7170-8

I. ①给… II. ①姜… III. ①胎教 - 基本知识
IV. ①G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 060190 号

给孕妈咪的优秀胎教书

GEI YUNMAMI DE YOUXIU TAIJIAOSHU

作 者 姜桂英
责任编辑 回 博
封面设计 白冰设计
出 版 黑龙江科学技术出版社
(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)
电话:(0451)53642106 传真:(0451)53642143(发行部)
网 址 www.lkpbs.cn www.lkpub.cn
印 刷 北京嘉业印刷厂
发 行 全国新华书店
开 本 710 mm × 1000 mm 1/16
印 张 15
字 数 170 千字
版 次 2012 年 6 月第 1 版 · 2012 年 6 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-7170-8/G · 749
定 价 29.80 元



目 录



第一周 找到身体最理想的状态

☞ 本周胎教要点	002
☞ 孕妈咪和胎宝贝	002
☞ 胎教优生专家方案	003

第二周 培养做妈妈的感觉

☞ 本周胎教要点	010
☞ 孕妈咪和胎宝宝	010
☞ 胎教优生专家方案	011

第三周 补锌让宝宝更聪明

☞ 本周胎教要点	016
☞ 孕妈咪和胎宝贝	016
☞ 胎教优生专家方案	017

第四周 这样赶走孕期疲劳

☞ 本周胎教要点	020
☞ 孕妈咪和胎宝贝	020
☞ 胎教优生专家方案	021

第五周 好音乐,更舒心

☞ 本周胎教要点	026
----------------	-----



孕妈咪和胎宝贝	026
胎教优生专家方案	027

第六周 孕妈咪变懒了

本周胎教要点	032
孕妈咪和胎宝贝	032
胎教优生专家方案	033

第七周 多一些平和与淡定

本周胎教要点	038
孕妈咪和胎宝贝	038
胎教优生专家方案	039

第八周 远离可爱的猫猫狗狗

本周胎教要点	044
孕妈咪和胎宝贝	044
胎教优生专家方案	045

第九周 该为胎宝宝补补脑了

本周胎教要点	050
孕妈咪和胎宝贝	050
胎教优生专家方案	051

第十周 和胎宝宝一起动起来

本周胎教要点	056
孕妈咪和胎宝贝	056
胎教优生专家方案	057



第十一周 多补补钙喽

☞ 本周胎教要点	060
☞ 孕妈咪和胎宝贝	060
☞ 胎教优生专家方案	061

第十二周 与胎宝宝心意相通

☞ 本周胎教要点	068
☞ 孕妈咪和胎宝贝	068
☞ 胎教优生专家方案	069

第十三周 最初的语言印记

☞ 本周胎教要点	074
☞ 孕妈咪和胎宝贝	074
☞ 胎教优生专家方案	075

第十四周 补钙依然不能少

☞ 本周胎教要点	080
☞ 孕妈咪和胎宝贝	080
☞ 胎教优生专家方案	081

第十五周 胎宝宝更喜欢古典音乐

☞ 本周胎教要点	086
☞ 孕妈咪和胎宝贝	086
☞ 胎教优生专家方案	087

第十六周 孕妈咪数数胎动吧

☞ 本周胎教要点	090
☞ 孕妈咪和胎宝贝	090



☞ 胎教优生专家方案	091
------------------	-----

第十七周 小家伙是个“窃听者”

☞ 本周胎教要点	098
☞ 孕妈咪和胎宝贝	098
☞ 胎教优生专家方案	099

第十八周 感受胎宝宝的存在

☞ 本周胎教要点	104
☞ 孕妈咪和胎宝贝	104
☞ 胎教优生专家方案	105

第十九周 孕妈咪学会主动放松

☞ 本周胎教要点	110
☞ 孕妈咪和胎宝贝	110
☞ 胎教优生专家方案	111

第二十周 捕捉生活中的美丽

☞ 本周胎教要点	118
☞ 孕妈咪和胎宝贝	118
☞ 胎教优生专家方案	119

第二十一周 用故事培养想象力

☞ 本周胎教要点	124
☞ 孕妈咪和胎宝贝	124
☞ 胎教优生专家方案	125



第二十二周 培养胎宝宝的创造力

☞ 本周胎教要点	132
☞ 孕妈咪和胎宝贝	132
☞ 胎教优生专家方案	133

第二十三周 跟胎宝宝做游戏

☞ 本周胎教要点	138
☞ 孕妈咪和胎宝贝	138
☞ 胎教优生专家方案	139

第二十四周 胎宝宝不喜欢坏情绪

☞ 本周胎教要点	144
☞ 孕妈咪和胎宝贝	144
☞ 胎教优生专家方案	145

第二十五周 塑造胎宝宝良好的性格

☞ 本周胎教要点	150
☞ 孕妈咪和胎宝贝	150
☞ 胎教优生专家方案	151

第二十六周 帮助胎宝宝认识自己

☞ 本周胎教要点	156
☞ 孕妈咪和胎宝贝	156
☞ 胎教优生专家方案	157

第二十七周 锻炼胎宝宝的语言能力

☞ 本周胎教要点	162
----------------	-----



孕妈咪和胎宝贝	162
胎教优生专家方案	163

第二十八周 胎宝宝也学外语了

本周胎教要点	168
孕妈咪和胎宝贝	168
胎教优生专家方案	169

第二十九周 为胎宝宝进行拼音训练

本周胎教要点	174
孕妈咪和胎宝贝	174
胎教优生专家方案	175

第三十周 让胎宝宝熟悉爸爸妈妈的声音

本周胎教要点	178
孕妈咪和胎宝贝	178
胎教优生专家方案	179

第三十一周 让胎宝宝认识一些数字

本周胎教要点	182
孕妈咪和胎宝贝	182
胎教优生专家方案	183

第三十二周 想一想胎宝宝会像谁呢

本周胎教要点	188
孕妈咪和胎宝贝	188
胎教优生专家方案	189



第三十三周 胎宝宝复杂的学习能力

☞ 本周胎教要点	194
☞ 孕妈咪和胎宝贝	194
☞ 胎教优生专家方案	195

第三十四周 不用过分担心

☞ 本周胎教要点	200
☞ 孕妈咪和胎宝贝	200
☞ 胎教优生专家方案	201

第三十五周 聊聊天,为胎宝宝唱唱歌

☞ 本周胎教要点	204
☞ 孕妈咪和胎宝贝	204
☞ 胎教优生专家方案	205

第三十六周 给胎宝宝美好的感官体验

☞ 本周胎教要点	210
☞ 孕妈咪和胎宝贝	210
☞ 胎教优生专家方案	211

第三十七周 孕妈咪多听一些轻音乐

☞ 本周胎教要点	216
☞ 孕妈咪和胎宝贝	216
☞ 胎教优生专家方案	217

第三十八周 静心等待吧

☞ 本周胎教要点	222
☞ 孕妈咪和胎宝贝	222



📖 胎教优生专家方案	223
------------------	-----

第三十九周 做点促进分娩的动作

📖 本周胎教要点	228
📖 孕妈咪和胎宝贝	228
📖 胎教优生专家方案	229

第四十周 教胎宝宝出生后的事

📖 本周胎教要点	236
📖 孕妈咪和胎宝贝	236
📖 胎教优生专家方案	238

第一周 找到身体最理想的状态





👉 本周胎教要点

在准备怀孕期间,你可以和丈夫寻找一些轻松浪漫的话题,使自己的心情放松,在一个良好的状态里孕育新生命。

你还应注意要远离烟酒,不要在剧

烈运动或十分劳累的状态下受孕,也不要接近有毒物品,如农药、麻醉剂、铅、汞、镉等,以及照射 X 线等放射性物质。

一个健康活泼的新生命需要你们的精心培育,从现在做起吧!

👉 孕妈咪和胎宝贝

孕妈咪的身体变化:子宫是女性内生殖器的一部分,孕育生命从子宫开始,子宫常被称为宝宝的摇篮,当受精卵经过输卵管着床于子宫后,小小的生命就将在女性子宫内开始漫长地成长。孕妈咪在此时还没有受胎。但如果观测基础体温,则会发现仍保持排卵期的较高温度而没有降低。

胎宝宝:当精子细胞穿入卵子时,通常在其中一条输卵管的上方,受精就发生了。受精的那一刻,胎儿的性别就已经确定(某些精子产生男性,而某些

则是女性)。在一开始,受精卵就拥有了所有完整的遗传密码:23 对染色体来自父亲,另外 23 对来自母亲。有时两个卵子会与两个精子同时受精,这就形成了异卵双胞胎。有时比较少见的是,一个卵子与一个精子受精,之后再分裂为两个受精卵,形成完全相像的双胞胎。在这不过 10 厘米长的 4 天输卵管之旅中,细胞每天都分裂增加一倍,所以当这一组即将形成胎儿的细胞群到达子宫时,它已经至少有 16 个细胞大了。



👉 胎教优生专家方案

一起制订胎教计划

决定受孕的时机

如果有了想要孩子的念头,夫妻两人就该好好讨论一下到底什么时候要孩子比较合适,最好包括怀孕的时机、育儿计划等所有具体事项,还要仔细盘算一下家里的经济状况。因为怀孕、生育和幼龄教育等将会是一笔不小的开销,而在经济条件较为宽裕的情况下,妻子的精神状态也会比较放松。如果有长期旅行或是搬家的计划,最好推迟怀孕。

事先学习胎教方法、怀孕和生育的相关知识

妻子怀孕可能是夫妻人生中的一个转折点,怀孕的那一刻让我们开始了一种崭新的生活。孩子的出生对我们而言是巨大的幸福,同时也是沉甸甸的责任。因此我们不当无知地迎接孩子的到来,而应该先将该学会的知识全部学会,减轻一切可能减轻的负担。

读一读关于怀孕知识、生育知识和胎教方法的书籍,常去社区中心、医院和幼教中心听一听相关的讲座,或者通过互联网阅读别人的育儿日记、生产日记和胎教经验……这些对你都会有所帮助。

如果能为将要到来的孩子提前进行学习,准父母们就能体会到胎教的重要性、胎教可以以什么方式进行,以及怎样做好生产准备。夫妻一起学习还能加深两人之间的感情,这种情感将自然而然地延续到即将出生的孩子身上。

压力会严重影响精子和卵子的健康与活力

万病的根源都是压力。尽管我们说压力在某种程度上是动力,但如果压力过大就很容易成为致病的诱因。承受各种压力的同时身心会变得非常虚弱,患上疾病的概率则会大幅提升,随之内分泌逐渐失调,正常排卵日受到影响,受孕也就可能因此遇到障碍。

应当记住,胎教的根本是让孕妈咪保持安定的心态,从而改善宫内环境,



受孕胎教也是如此,也是让孕妈咪的内心达到安定的状态。实际上,如果内心有所不安或是受到了压力,人的体液和血液就会变得更具有酸性,这一变化就有可能妨碍精子和卵子的正常接触。

夫妻二人经常一起度过美好时光

有人说爱情需要表达出来才会更加美好,那么丈夫和妻子就应该常常表达彼此之间的爱意,这样一来夫妻之间的矛盾也就自然减少了。

生活在一切都忙碌运转的时代,夫妻两人共度的时光少之又少。受孕胎教的真谛就是让夫妻双方的身心达到良好的状态,然后孕育生命。两人在一起度过的美好时光越多,他们之间的爱情就会越加深笃。

夫妻有共同关心的话题是一件再好不过的事情。养几盆花草,读相同的书籍并进行谈论,或者共同旅行、欣赏音乐……这些都是值得采用的方法。

良好的生活方式

生活起居要有规律

生活起居要有规律。早睡早起,有条件可以睡1个小时的午觉,但时间不宜太长,否则会导致晚上无法入睡。晚上睡眠时间也最好比平时延长1~2

小时。

放松心情

在整个妊娠期间,孕妈咪的情绪可能都会经历一些波动,恼人的早孕反应、不可避免的担心、外表的变化、内心的敏感以及周围人群的影响等,都会导致孕妈咪的情绪变化。

孕妈咪和胎宝宝是心心相印的,孕妈咪的情绪变化会直接影响胎宝宝的健康成长,因此从现在就要注意,保持豁达和轻松的心情,学会自我减压、自我调节情绪,度过一个健康、幸福和愉快的孕程。

注意日常防辐射

我们在日常生活中不可避免地要接触到各种辐射,因此孕妈咪就要特别注意,不要让那些看不见的隐形辐射影响了自己和胎宝宝的健康。

例如,医生要避免放射线和医源性污染;每天面对电脑工作的人,要采取必要的措施,以防电磁辐射,可以穿防辐射服,并且尽量减少在电脑前工作的时间,每隔2个小时就要离开电脑活动一下。下班回家后要少看电视,并与电视、微波炉等有辐射的家用电器保持1米以上的距离,千万不要与其亲密接触。



让周边环境变得舒适

明亮的色彩会使人的心情变得明朗。用明亮而温馨的色彩装饰居室,穿暖色调的衣服,墙壁挂上画,再配上音乐,这一切都会使人的情绪变得安定。经常给居室通风,保证屋内空气新鲜也是十分必要的。如果孕妈咪的生活过得舒适愉快,同样会给将来出生的孩子带来好的影响,这一点是毋庸置疑的。

合适的温度和湿度

除了之前说过的要避免日常生活中的辐射污染之外,创造一个合适的温度和湿度环境,也是保证孕妈咪和胎宝宝健康的必要内容。

居室中最好保持一定的温度,即 $20\sim 22^{\circ}\text{C}$ 。温度太高,会使人头昏脑涨、精神不振、昏昏欲睡或烦躁不安。温度太低,则使人身体发冷,容易感冒。

空气湿度在 $30\%\sim 40\%$ 最适合。

选择合适的床上用品

床:孕妈咪适宜睡木板床,铺上较厚的棉褥,避免因床板过硬,缺乏对身体的缓冲力,从而转侧过频,多梦易醒。

枕头:如果枕头过高,会迫使颈部前屈而压迫颈动脉,颈动脉受阻时会使大脑缺氧。最适宜的枕头高度是9厘米,与肩同平。如果嫌测量枕头高度比较麻烦,孕妈咪还可以选择孕妇专用的

枕头,这种枕头在市场上可以买到。

被子:理想的被褥是用全棉布包裹棉絮做成的。孕妈咪不宜使用化纤混纺织物做的被套及床单,以免刺激皮肤,引起瘙痒。

空气污染会引起胎儿畸形

孕期尤其是孕早期,胚胎处于细胞分裂、增殖,组织器官形成、分化阶段,脑组织也是在这一时期形成的。这时的胎儿非常“脆弱”,极易受周围环境的影响。当孕妈咪吸入含有二氧化硫、一氧化碳、浮尘、焦油等有害物质的气体时,这些有害物质通过血液循环进入胎儿体内,会影响和干扰胎儿的正常发育,甚至会引起胎儿畸形或引发自然流产,更可怕的是日后可能产下一个有缺陷的婴儿。所以,不要忽视环境给优生带来的影响。

保健品过量危及胎儿

市场上的孕妇保健品非常多,一些孕妈咪每天要补充很多营养品,诸如蛋白粉、综合维生素、铁剂等。大量营养品下肚,很容易导致营养过剩和维生素及微量元素超标摄入,这不仅不会促进胎儿生长,反而会影响胎儿发育甚至有可能导致



流产、早产、胎儿畸形等严重后果。例如，维生素 A 在早期摄入过量会有明确的致畸作用。建议从孕中期开始补充维生素，提倡优先选择食物补充。如特别需要，一定要在医生指导下补充。

食补胜于药补

孕妈咪要想补好身体，药补不如食补，因为食补平和、方便又有效。

如果你是一位脾胃较虚弱的孕妈咪，可以多吃一些山药、莲子、薏米、白扁豆等来补脾胃。

如果你是一位血虚、贫血的孕妈咪，可多吃红枣、枸杞、红小豆、动物血、肝脏，来补气补血。

如果你是一位易疲劳、易感冒的孕妈咪，可加用黄芪、西洋参等来补气血。

如果你是一位肾虚、痛经、腰痛的孕妈咪，可多吃桂圆肉、核桃、猪腰等食物。

孕妈咪要远离烟酒

烟草中含有尼古丁、亚硝胺、砷、镉等多种有害物质，孕妈咪自己吸烟或“被动吸烟”（处于吸烟的环境）都会危害胎宝宝的生长发育。主要危害有：

1. 胎儿畸形多。吸烟孕妇的畸胎

率是不吸烟孕妇的 2 倍，其中主要是心血管畸形。

2. 自然流产率高，约增加 80%。

3. 早产率高，上升 5% 左右。

4. 妊娠并发症增多。

5. 新生儿体重低，孕妇吸烟愈多，新生儿体重愈低。

6. 围产儿（即胎龄满 28 周的胎儿到出生 7 天之内的新生儿）死亡率高。

现代科学研究证明，酒精对生殖细胞有严重的毒害作用，妨碍精子和卵子的正常发育，孕妇过多饮酒会造成胎儿的慢性中毒。其临床表现为：

1. 长脸、小眼睛、凹鼻梁、短人中、唇裂、腭裂和小下颌等多种畸形。

2. 智力低下，小头畸形。

3. 四肢和内脏畸形。

4. 染色体畸变。

尤其是孕早期，胚胎正处在形成时期，特别容易受酒精的影响，因此孕妇应禁止饮酒。

孕妈咪要远离有毒物质

生活中的毒素几乎无所不在，在空气、水、饮食、物理因素等各种元素中都有可能接触，只是对人体的伤害程度不一，通常涉及的因素则包括毒物的种类（如农药）、来源（农业使用）、传染媒介