

彩色珍藏版

献给幸福妈妈最权威的
孕期指导书



幸福妈妈 最想要的第一本 胎教书

最适合中国女性的优生优育宝典

掌握各种胎教方案的实施要点
当好胎宝宝的第一任老师

权威科学的育儿技巧，传播适合中国人自己的育儿圣经。



黑龙江科学技术出版社

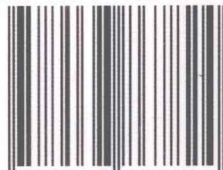
幸福妈妈 最想要的**第一本** 胎教书

胎教越来越受到大家的重视和关注，如何进行科学系统的胎教，困扰着很多父母。本书结合中国胎宝宝的发育状况，和孕妈妈准爸爸一起，在十个月的怀孕期间，每一天都和胎宝宝进行胎教互动课程，包括音乐、语言、艺术、智力、意念、情绪、营养、抚触等系统、科学、完美的胎教内容，帮助胎宝宝健康快乐地成长，为胎宝宝和孕妈妈营造一种幸福、温馨的氛围。

相信有了我们大家共同的努力，您一定能生出一个健康快乐的宝宝！

上架建议：妇幼·保健

ISBN 978-7-5388-6782-4



9 787538 867824 >

定价：39.80元

幸福妈妈 最想要的第一本 胎教书

林心育 主编

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福妈妈最想要的第一本胎教书/林心育主编. —哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2011. 8

ISBN 978 - 7 - 5388 - 6782 - 4

I. ①幸… II. ①林… III. ①胎教 - 基本知识
IV. ①G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 175188 号

幸福妈妈最想要的第一本胎教书

XINGFU MAMA ZUI XIANGYAO DE DIYIBEN TAIJIAOSHU

作 者 林心育
责任编辑 李欣育 侯文妍
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 53642143(发行部)
印 刷 三河市骏杰印刷厂
发 行 全国新华书店
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 19.75
字 数 200 千字
版 次 2011 年 11 月第 1 版 · 2011 年 11 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5388 - 6782 - 4/G · 717
定 价 39.80 元

通过胎教，设计宝宝的高智商

最近研究发现，人类的智商48%靠遗传，52%靠胎教。如果想培养更健康、更聪明的宝宝，怀孕期间的胎教工作就要做好！

有句话说：十月胎教比十年教育更重要。为什么十月怀胎对宝宝的智力发育如此重要呢？

胎宝宝从第5周之后形成神经细胞，这就是说，胎宝宝的智商在一定程度上是可以预先通过胎教设计的。

所谓胎教，是指孕妈妈在怀孕期间的一切心理、生理状态对胎宝宝将来的身心、智力发展上产生的一切影响。一般说来，父母身体健康、心情愉快而且营养充足并且有充分的智力刺激环境，所生出的婴儿身体较健康，智力较高。因此，实施胎教是培养聪明宝宝不容忽视的大事，是造就宝宝高智商大脑并使宝宝健康成长的第一推动力。通过对胎宝宝进行合理的良性刺激，将胎宝宝身上的潜能激发出来。

那么，如何通过胎教激发胎宝宝的潜能呢？本书告诉孕妈妈、准爸爸们最想要的答案！

本书以怀孕40周为时段，系统而全面地设置了每周胎宝宝的发育状况、孕妈妈的身体变化、每周胎教要点、每周胎教具体方法、每周保健安胎提醒、准爸爸胎教课堂等环节，内容详实而全面，相信会成为孕妈妈怀孕期间最贴心的助手！其中胎教方法推荐环节，几乎涉及了目前所有的胎教方法，如：环境胎教、情绪胎教、运动胎教、音乐胎教、行为胎教、营养胎教、语言胎教、意念胎教、抚摸胎教、美育胎教、知识胎教等十余种胎教方法，满足孕妈妈不同孕育阶段、不同时期所需。

最后，祝孕期的孕妈妈们生活快乐，并且孕育出一个聪明、可爱、健康的小宝宝！

目录 Contents

孕1月 优境胎教——营造家居外环境，调整情绪好受孕

第 1 周

- 胎宝宝发育情况·····002
- 孕妈妈身体变化情况·····002
- 本周胎教要点·····002
- 本周胎教方法推荐·····003
- 本周保健安胎特别提醒·····009

第 2 周

- 胎宝宝发育情况·····010
- 孕妈妈身体变化情况·····010
- 本周胎教要点·····010
- 本周胎教方法推荐·····011
- 本周保健安胎特别提醒·····014

第 3 周

- 胎宝宝发育情况·····016
- 孕妈妈身体变化情况·····016
- 本周胎教要点·····016
- 本周胎教方法推荐·····017
- 本周保健安胎特别提醒·····021

第 4 周

- 胎宝宝发育情况·····022
- 孕妈妈身体变化情况·····022
- 本周胎教要点·····022
- 本周胎教方法推荐·····023
- 本周保健安胎特别提醒·····027

孕2月 情绪胎教——保持豁达心情，避免唇腭裂宝宝

第 5 周

- 胎宝宝发育情况·····030
- 孕妈妈身体变化情况·····030
- 本周胎教要点·····031
- 本周胎教方法推荐·····031
- 本周保健安胎特别提醒·····037

第 6 周

- 胎宝宝发育情况·····038
- 孕妈妈身体变化情况·····038
- 本周胎教要点·····039
- 本周胎教方法推荐·····039
- 本周保健安胎特别提醒·····043

第 7 周

- 胎宝宝发育情况·····045
- 孕妈妈身体变化情况·····045
- 本周胎教要点·····046
- 本周胎教方法推荐·····046

本周保健安胎特别提醒·····052

第 8 周

胎宝宝发育情况·····053

孕妈妈身体变化情况·····053

本周胎教要点·····054

本周胎教方法推荐·····054

本周保健安胎特别提醒·····059

孕3月 抚摸胎教——刺激宝宝触觉，训练宝宝反应

第 9 周

胎宝宝发育情况·····062

孕妈妈身体变化情况·····062

本周胎教要点·····063

本周胎教方法推荐·····063

本周保健安胎特别提醒·····067

第 10 周

胎宝宝发育情况·····069

孕妈妈身体变化情况·····069

本周胎教要点·····070

本周胎教方法推荐·····070

本周保健安胎特别提醒·····076

第 11 周

胎宝宝发育情况·····077

孕妈妈身体变化情况·····077

本周胎教要点	078
本周胎教方法推荐	078
本周保健安胎特别提醒	083

第 12 周

胎宝宝发育情况	085
孕妈妈身体变化情况	085
本周胎教要点	086
本周胎教方法推荐	086
本周保健安胎特别提醒	090

孕4月 对话胎教——训练宝宝听力和记忆力

第 13 周

胎宝宝发育情况	092
孕妈妈身体变化情况	092
本周胎教要点	093
本周胎教方法推荐	093
本周保健安胎特别提醒	099

第 14 周

胎宝宝发育情况	100
孕妈妈身体变化情况	100
本周胎教要点	101
本周胎教方法推荐	101
本周保健安胎特别提醒	106

第15周

- 胎宝宝发育情况·····107
- 孕妈妈身体变化情况·····107
- 本周胎教要点·····108
- 本周胎教方法推荐·····108
- 本周保健安胎特别提醒·····113

第16周

- 胎宝宝发育情况·····114
- 孕妈妈身体变化情况·····114
- 本周胎教要点·····115
- 本周胎教方法推荐·····115
- 本周保健安胎特别提醒·····122

孕5月 运动胎教——刺激宝宝大脑、运动功能的发育

第17周

- 胎宝宝发育情况·····124
- 孕妈妈身体变化情况·····124
- 本周胎教要点·····125
- 本周胎教方法推荐·····125
- 本周保健安胎特别提醒·····130

第18周

- 胎宝宝发育情况·····131
- 孕妈妈身体变化情况·····131
- 本周胎教要点·····132
- 本周胎教方法推荐·····132

本周保健安胎特别提醒 ····· 137

第 19 周

胎宝宝发育情况 ····· 138

孕妈妈身体变化情况 ····· 138

本周胎教要点 ····· 139

本周胎教方法推荐 ····· 139

本周保健安胎特别提醒 ····· 144

第 20 周

胎宝宝发育情况 ····· 145

孕妈妈身体变化情况 ····· 145

本周胎教要点 ····· 145

本周胎教方法推荐 ····· 146

本周保健安胎特别提醒 ····· 150

孕6月 求知胎教——保持求知欲，促进宝宝大脑认知能力

第 21 周

胎宝宝发育情况 ····· 152

孕妈妈身体变化情况 ····· 152

本周胎教要点 ····· 152

本周胎教方法推荐 ····· 153

本周保健安胎特别提醒 ····· 156

第 22 周

胎宝宝发育情况 ····· 157

孕妈妈身体变化情况 ····· 157

- 本周胎教要点·····158
- 本周胎教方法推荐·····158
- 本周保健安胎特别提醒·····162

第23周

- 胎宝宝发育情况·····163
- 孕妈妈身体变化情况·····163
- 本周胎教要点·····164
- 本周胎教方法推荐·····164
- 本周保健安胎特别提醒·····170

第24周

- 胎宝宝发育情况·····172
- 孕妈妈身体变化情况·····172
- 本周胎教要点·····173
- 本周胎教方法推荐·····173
- 本周保健安胎特别提醒·····178

孕7月 光照胎教——促进宝宝视觉功能和大脑的发育

第25周

- 胎宝宝发育情况·····180
- 孕妈妈身体变化情况·····180
- 本周胎教要点·····181
- 本周胎教方法推荐·····181
- 本周保健安胎特别提醒·····185

第26周

- 胎宝宝发育情况·····187
- 孕妈妈身体变化情况·····187
- 本周胎教要点·····188
- 本周胎教方法推荐·····188
- 本周保健安胎特别提醒·····194

第27周

- 胎宝宝发育情况·····195
- 孕妈妈身体变化情况·····195
- 本周胎教要点·····196
- 本周胎教方法推荐·····196
- 本周保健安胎特别提醒·····201

第28周

- 胎宝宝发育情况·····203
- 孕妈妈身体变化情况·····203
- 本周胎教要点·····203
- 本周胎教方法推荐·····204
- 本周保健安胎特别提醒·····209

孕8月 性格胎教——约束自己言谈举止，塑造宝宝优良性格

第29周

- 胎宝宝发育情况·····212
- 孕妈妈身体变化情况·····212
- 本周胎教要点·····212
- 本周胎教方法推荐·····213

本周保健安胎特别提醒·····218

第30周

胎宝宝发育情况·····219

孕妈妈身体变化情况·····219

本周胎教要点·····220

本周胎教方法推荐·····220

本周保健安胎特别提醒·····225

第31周

胎宝宝发育情况·····226

孕妈妈身体变化情况·····226

本周胎教要点·····227

本周胎教方法推荐·····227

本周保健安胎特别提醒·····232

第32周

胎宝宝发育情况·····233

孕妈妈身体变化情况·····233

本周胎教要点·····234

本周胎教方法推荐·····234

本周保健安胎特别提醒·····239

孕9月 音乐胎教——多进行音乐熏陶，开发宝宝音乐潜能

第33周

胎宝宝发育情况·····242

孕妈妈身体变化情况·····242

本周胎教要点·····	243
本周胎教方法推荐·····	243
本周保健安胎特别提醒·····	249

第34周

胎宝宝发育情况·····	251
孕妈妈身体变化情况·····	251
本周胎教要点·····	252
本周胎教方法推荐·····	252
本周保健安胎特别提醒·····	257

第35周

胎宝宝发育情况·····	258
孕妈妈身体变化情况·····	258
本周胎教要点·····	259
本周胎教方法推荐·····	259
本周保健安胎特别提醒·····	264

第36周

胎宝宝发育情况·····	265
孕妈妈身体变化情况·····	265
本周胎教要点·····	265
本周胎教方法推荐·····	266
本周保健安胎特别提醒·····	270

孕10月 意想胎教——进行放松意想，缓解紧张，帮助分娩

第37周

胎宝宝发育情况·····	272
--------------	-----

孕妈妈身体变化情况	272
本周胎教要点	273
本周胎教方法推荐	273
本周保健安胎特别提醒	277

第38周

胎宝宝发育情况	278
孕妈妈身体变化情况	278
本周胎教要点	278
本周胎教方法推荐	279
本周保健安胎特别提醒	284

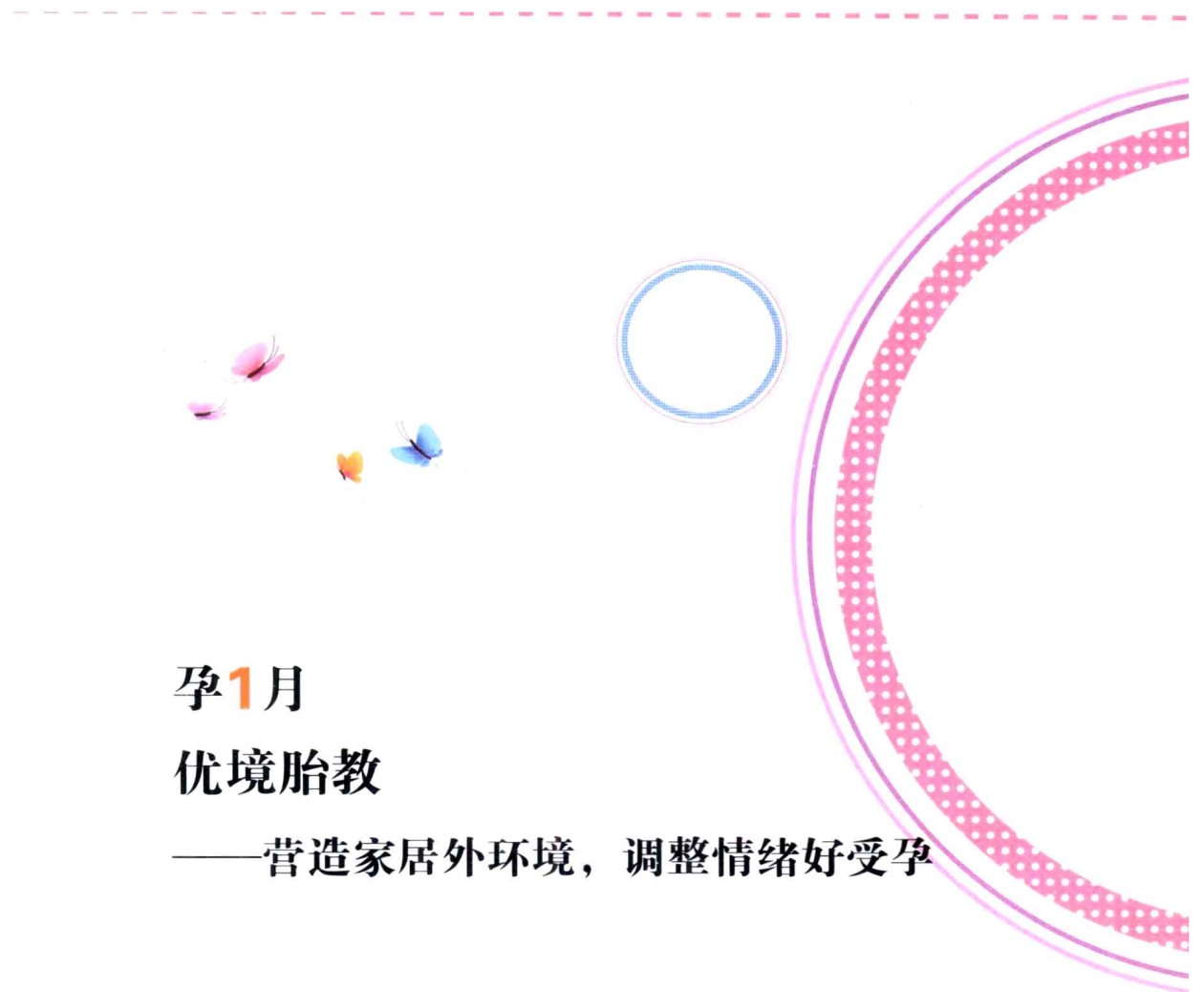
第39周

胎宝宝发育情况	285
孕妈妈身体变化情况	285
本周胎教要点	285
本周胎教方法推荐	286
本周保健安胎特别提醒	291

第40周

胎宝宝发育情况	293
孕妈妈身体变化情况	293
本周胎教要点	294
本周胎教方法推荐	294
本周保健安胎特别提醒	299

附录 出生后应继续巩固胎教成果	300
-----------------	-----



孕1月

优境胎教

——营造家居外环境，调整情绪好受孕

