

ANTAI YANGTAI
天才宝宝 TAI JIAO 丛书



送您一个健康·聪明·可爱的小宝宝

安胎 养胎 胎教

主编◎张湖德



中国人口出版社

ANTAI YANGTAI TAIJIAO

安胎 养胎 胎教



主 编 / 张湖德

编 委 / 张春改 万力生

高 洁 王伟营

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

安胎 养胎 胎教/张湖德主编. - 北京:中国人口出版社,2003.10
ISBN 7-80079-871-2

I. 安… II. 张… III. ①妊娠期-妇幼保健②胎教 IV. R715.3
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 090777 号

安胎 养胎 胎教

张湖德 主编

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京通州次渠印刷厂
开 本 850×1168 1/32
印 张 11.625
插 页 2
字 数 279 千字
版 次 2003 年 10 月第 1 版
印 次 2003 年 10 月第 1 次印刷
印 数 1~10 000 册
书 号 ISBN 7-80079-871-2/R·341
定 价 19.80 元

社 长 陶庆军
电子信箱 chinaphouse@163.net
电 话 (010)83519390
传 真 (010)83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街 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



送您一个健康·聪明·可爱的小宝宝

养胎应从什么时候开始
妊娠各月的安胎要领
哪些胎教方案适合您
为什么胎教是人生教育的第一步



安胎 养胎 胎教

ANTAI YANGTAI
TAIJIAO



安胎 养胎 胎教

ANTAI YANGTAI
TAIJIAO



安胎 养胎 胎教

ANTAI YANGTAI
TAIJIAO



安胎 养胎 胎教

ANTAI YANGTAI
TAIJIAO





人才的造就和培养,必须从生命的最初开始,也就是说教育的开始要从胎儿期开始。把胎教理念传播到每个家庭,帮助未来的父母为胎儿创造一个健康成长与超常智能的良好环境。

现代科学不断证明,胎儿是一个有感觉的小生命,对外界的各种变化都能做出一定的反应,如胎儿对母亲心跳声、血管中的血流声及外界的语言、音乐节奏声都有反应。国内外医学家通过仪器测定:胎儿在母体内不是酣睡,而是随着自身的发育逐步具有皮肤感觉、肢体活动、呼吸运动、发声等能力,而且不由自主地接受母亲生理、心理变化的影响,产生类似的情绪反应。胎教就是根据这些,有计划地给胎儿以有益的启蒙教育,为出生后孩子的早期教育打下良好的坚实的基础。如果错过了胎教机会,出生后的孩子就难以补上这一课。因此,要教育出一个健康、聪明、可爱的宝宝,孕期胎教千万不能错过。

胎教成功与否与准妈妈的心理、营养、情绪及遗传等多种因素有关。胎教的涉及面很广,除要重视做好怀孕十月各阶段的胎教工作,还需通过抚摸、运动、音乐、语言、美学、情绪、环境、光照等等外部刺激的胎教方法,不断给胎儿灌输良好的启蒙教育。

抚摸胎教是促进胎儿智力发育,加深父母与胎儿之间情感联系的有效方法;运动胎教是指导准妈妈进行适宜的体育锻炼,促进胎儿大脑及肌肉的健康发育,有利于母亲正常妊娠及顺利分娩;音乐

胎教对于孕妇则兼有物理与心理的双重作用,优美的音乐能够促进准妈妈分泌有益健康的激素和酶,起到调节血流量及兴奋神经细胞的作用,从而改善胎盘供血状况,增加血液中的有益成分,使身体保持最佳状态,促进腹中的胎儿健康成长;语言胎教是胎儿时期胎儿与父母情感交流的桥梁,它可以使爸爸妈妈及早将自己的爱心传递给孩子,让孩子身心健康地成长;美学胎教通过母亲对胎儿进行音美、色美、行美的信号输入,陶冶情趣,改善情绪,使胎儿能置身于美好的母体内外环境,受到“美”的熏陶;情绪胎教通过对准妈妈的情绪进行调节,使之忘掉烦恼和忧虑,创造清新的氛围及和谐的心境,并且通过母亲的神经递质作用,促使胎儿的大脑得以良好的发育;环境胎教通过置身于优美的环境里,使准妈妈心情舒畅,体内各系统机能处于最佳,使胎儿处于最佳的生长环境;光照胎教可选择在每天早晨起床前与每晚看完新闻联播及天气预报之后进行,以便日后养成孩子早起床、晚学习的好习惯。

随着胎教学说风靡全球,有越来越多的胎教产品问世,如胎儿智力启迪器,胎教音乐CD、磁带等。所有这些对于希望自己的孩子聪明漂亮的夫妻来说,都是十分必要的。

亲爱的准爸爸妈妈们,您一定不想您孩子智力落后于别人。那么,请您从怀孕开始就要听从我们的安排,坚持每天进行胎教,这样您孩子的教育就提前到胎儿,相信在瓜熟蒂落之时,您一定可以得到一个智力超群的健康宝宝。

目录

CONTENT

第一章 如何生一个健康聪明的孩子

怎样才能优生 /3

优生的物质基础是“精气” /4

优生的关键在于肾 /5

精亏、肾衰是影响优生的主要因素 /6

先从受孕说起 /7

只有少生才能优生 /11

还是“择优而生”好 /12

要选择好对象 /13

应适龄婚育 /15

不要忘记婚前遗传咨询 /16

婚前检查不可少 /19

女性婚前检查的具体内容 /21

要避免性传播疾病 /25

怀孕前应治疗的疾病 /28

贫血 /28

结核 /29

心脏病 /29

肾脏病 /30

高血压 /30

肝脏病 /31

糖尿病 /31

膀胱炎、肾盂肾炎 /32

子宫肌瘤 /32

阴道炎 /33

梅毒 /33

衣原体感染症 /34

不孕症 /34

怀孕前的生理与心理准备 /37

调节夫妇孕前的心绪 /37

创造和谐的孕前心理环境 38/



喜庆妊娠“节日” /38

妊娠在爱情生活中的理想
位置 /39

调适孕前生理机能 /40

调养孕前身体素质 /40

孕前衣食住行 /41

孕前锻炼 /41

孕前饮食与服药 /42

第二章 危害胎儿生长发育 的因素

养宠物对胎儿的影响 /47

病毒感染对胎儿的影响 /47

高热对胎儿的影响 /47

感染风疹对胎儿的影响 /48

衣原体感染对胎儿的影
响 /49

孕妇打预防针要有选择 /49

接吻与流产 /50

吸烟对胎儿危害大 /50

饮酒对胎儿的影响 /51

饮浓茶对胎儿的影响 /52

添加剂对胎儿的影响 /52

电热毯对胎儿的影响 /52

电视对胎儿的影响 /53

电脑对胎儿的影响 /53

化妆品对胎儿的影响 /54

第三章 十月安胎精英

1月的胎儿与母体 /59

胚胎情况 /59

母体情况 /59

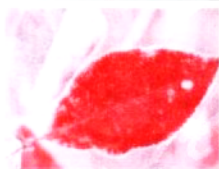
写好妊娠日记 /60

孕妇体重与胎儿发育 /61

2月的胎儿与母体 /62

胚胎情况 /62

母体情况 /62



ANTAI YU TAI TAI JIAO 目录

CONTENT

妊娠体操 (1) / 63 /	妊娠期气功 (2) / 69
3月的胎儿与母体 / 64	6月的胎儿与母体 / 70
胎儿情况 / 64	胎儿情况 / 70
母体情况 / 64	母体情况 / 70
妊娠体操 (2) / 64	学听胎心音 / 71
4月的胎儿与母体 / 65	怎样量子宫底高度 / 71
胎儿情况 / 65	妊娠体操 (5) / 72
母体情况 / 65	7月的胎儿与母体 / 72
胎动与胎动计数 / 65	胎儿情况 / 72
妊娠体操 (3) / 66	母体情况 / 73
妊娠期气功 (1) / 67	妊娠体操 (6) / 73
5月的胎儿与母体 / 67	8月的胎儿与母体 / 74
胎儿情况 / 67	胎儿情况 / 74
母体情况 / 67	母体情况 / 74
胎动——胎儿安危的信号 / 68	9月的胎儿与母体 / 74
妊娠体操 (4) / 69	胎儿情况 / 74



ANTAI YANGTAI TAIJIAO

母体情况 /75

妊娠体操 (7) /75

10月的胎儿与母体 /76

胎儿情况 /76

母体情况 /76

第四章 十月养胎要旨

以食养胎 /79

怎样吃最养胎 /79

孕妇的饮食不合格 /81

妊娠早期营养重全面而均衡 /82

妊娠中期饮食要点 /85

怀孕后期及每日营养需求 /86

怀孕各期营养对胎儿的影响 /90

适度以药食保健——补血、

养肝与防胀气 /92

以情养胎 /96

概说：别放弃继续美丽的权利 /96

孕味十足孕妇装 /97

孕妈妈的内在美 /100

孕妈妈的鞋 /104

孕妈妈的行李包 /105

孕妈妈的皮肤变化 /106

孕妈妈的基础保养 /107

孕妈妈的基础彩妆 /109

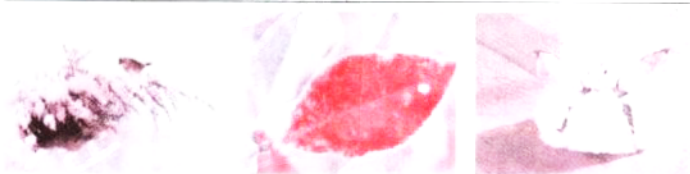
孕妈妈的身体护理 /109

孕妈妈的秀发保养 /110

以行养胎 /111

孕妈妈伸展操 /111

孕妈妈保健操 /117



目录

CONTENT

第五章 胎教的理论与实践

胎教的理论 /127

胎教的含义 /127

有意胎教与无意胎教 /128

正确看待胎教 /129

“胎儿大学” /130

胎教的主要角色 /133

胎儿学习的最好时机 /134

胎教开始的时间 /135

胎教的生理心理基础 /136

脑细胞发育的关键阶段 /138

“见物而变”的胎教理论 /139

“外象内感”的胎教理论 /140

遗传对智力的影响 /141

“左撇子”是笨还是聪

明 /141

早孕反应与胎儿智力 /143

孕妇甲状腺代谢不足与胎儿的智商 /144

精神压力与胎儿的发育 /145

母子之间生理信息的传递 /145

母子之间行为信息的传递 /147

母子之间情感信息的传递 /147

胎儿的听觉 /149

胎儿的视觉 /153

胎儿的感觉 /155

胎儿的记忆力 /155

胎儿的理解能力 /159

克里斯娜拒吮母乳 /161

胎儿能喝水 /163

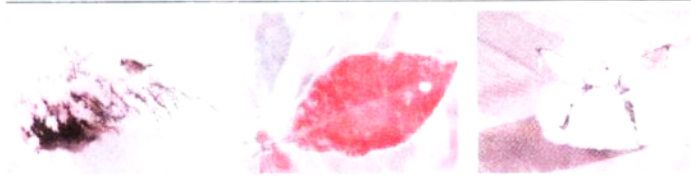
胎儿会做梦 /164

胎儿会啼哭之谜 /165



ANTAI YANGTAI TAIJIAO

- 与胎儿对话 /167
- 给胎儿讲故事 /169
- 与胎儿玩游戏 /170
- 从妈妈体内起步 /172
- 教胎儿识字 /175
- 培育胎儿的“艺术细胞” /176
- 胎儿在宫内的生活 /178
- 胎儿在宫内应学什么 /180
- 精神刺激与胎教 /182
- “丰裕笼”的鼠后代更“聪明” /183
- 胎教需要宁静的心境 /183
- 不良情绪对胎儿的影响 /186
- 摆脱消极情绪的方法 /187
- 胎教与胎儿的性格 /190
- 胎儿有“十怕” /191
- 给胎儿一个温馨的“家” /193
- 胎教有利于提高胎儿素质 /194
- 提高胎教效果的一种方法 /196
- 证实产前智能提升的科学实验 /197
- 受过胎教孩子的特点 /198
- 妨碍胎教的因素 /199
- 药物因素 /199
- 病毒感染 /201
- X线 /204
- 噪声 /205
- 热浴 /207
- 吸烟 /208
- 饮酒 /210
- 情绪 /211
- 缺碘 /212
- 第六章 怎样胎教最有效
- 触摸胎教 /217
- 抚摸胎儿的重要性 /217



目录

CONTENT

抚摸胎教的方法 /217	不同受孕时期选用的胎教音乐 /234
抚摸胎教的好处 /218	好的音乐胎教 /236
运动胎教 /219	和谐美好的声音有利于胎儿的发育 /237
运动胎教的重要性 /219	胎儿喜欢妈妈温柔的声音 /237
帮助胎儿做操 /220	古典音乐对胎儿及孕产妇的好处 /238
胎儿体操与踢肚游戏 /222	引吭高歌的俄罗斯胎教 /239
胎儿游戏训练 /223	注意音乐胎教勿损伤胎儿的听力 /241
与胎儿一起旅行 /224	语言胎教 /241
运动胎教的好处 /225	语言胎教的重要性 /241
音乐胎教 /226	语言胎教的方法 /242
音乐胎教的含义 /226	给胎儿讲故事 /244
音乐在胎教中的意义 /227	给胎儿欣赏文学作品 /244
音乐胎教的作用 /229	给胎儿看画册 /245
证实胎儿有听觉 /230	
音乐胎教的方法 /231	
胎教音乐的种类 /232	
不同性格选择的胎教音乐 /233	

