

北京妇产医院著名妇幼保健专家权威打造

畅销版

# 胎教百科

王琪  
编著

- 北京妇产医院及妇幼保健院围产医学科主任医师
- 北京人民广播电台教育台孕妇学校嘉宾主持
- 中国生殖健康网嘉宾



随书附赠超值  
VCD

中国妇女出版社

# 胎教百科

王琪  
编著

- 北京妇产医院及妇幼保健院围产医学科主任医师
- 北京人民广播电台教育台孕妇学校嘉宾主持
- 中国生殖健康网嘉宾

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

胎教百科 / 王琪编著. —北京: 中国妇女出版社,  
2014. 12

ISBN 978 - 7- 5127- 0903- 4

I. ①胎… II. ①王… III. ①胎教—基本知识 IV.  
①G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 132506 号

## 胎教百科

---

作 者: 王 琪 编著

责任编辑: 路 杨

封面设计: 吴晓莉

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: [www.womenbooks.com.cn](http://www.womenbooks.com.cn)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 170×240 1/16

印 张: 30

字 数: 600 千字

版 次: 2014 年 12 月第 1 版

印 次: 2014 年 12 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 5127- 0903- 4

定 价: 42.00 元

## 前言

计划生育是我国的基本国策,“只生一个好”已成为国民的共识。三口之家成为社会的主流,独生子女更是每一个家庭瞩目的焦点。因此,从女性怀孕、新生儿的出生以及母婴如何护理到如何让新生儿健康成长,就成了每个家庭重点关注的问题。

对于初为父母者来说,面临的一切都是新鲜而又令人手足无措的新课题。新生儿有哪些发育特点;新生儿该如何喂养、如何护理;如何进行早期培育;婴儿每个月的发育特点有哪些变化;婴幼儿的营养特点有哪些;如何进行早期培育;如何进行饮食指导;如何进行智力开发;如何培养孩子的良好习惯等都让初为父母者格外关心。因此,我们组织专家编写了《胎教百科》一书,对所有望子成龙、望女成凤的父母们给予科学的指导,使每一个宝宝都能健康地成长,从而迈好人生的第一步。

《胎教百科》一书有许多值得向读者推荐的理由。第一个理由就是作者权威,由全国著名妇幼保健专家精心打造。第二个理由便是全面实用,从胎教与优生的关系到对胎教的基本认识,胎教的具体实践,音乐胎教、语言胎教、行为胎教、环境胎教、美育胎教、智力胎教,以及孕妇的饮食与保健都做了详尽的介绍。第三个理由是系统、新颖,汇集了妇产临床近几年最新的研究成果和专业精华,内容前卫、时尚。第四个理由也是最值得肯定的,即文字表达方式的通俗易懂,能极为有效地将原本晦涩的专业性知识,转化为惠泽大众的常识。相信广大的读者一定能够从这本百科式的全书中,得到许多实际的帮助和启示,成为你身边必备而忠实的良师益友。



# 目 录

## 第一篇 胎教的知识

### 第一节 胎教的理论依据 (1)

#### 一、胎教概述 (1)

#### 二、古代胎教 (10)

#### 三、现代胎教 (16)

#### 四、外国胎教 (18)

### 第二节 胎教的可能性 (22)

#### 一、胎儿有受教育的生理基础 (22)

#### 二、从实验看胎教 (31)

## 第二篇 优生优孕

### 第一节 遗传与胎教 (34)

#### 一、优生始于择偶 (34)

#### 二、应该进行婚前体检 (36)

#### 三、近亲结婚的危害 (37)

#### 四、优生与胎教 (39)

#### 五、遗传与优生的关系 (39)

#### 六、遗传与智力的关系 (40)

#### 七、遗传与疾病的关系 (40)

#### 八、遗传病的危害 (41)

#### 九、遗传的奥秘 (42)

#### 十、遗传性疾病的特点 (43)

#### 十一、先天愚型儿与遗传病 (43)

#### 十二、遗传病的预防 (44)

#### 十三、患了遗传病怎么办 (44)

### 第二节 优生指导 (45)

#### 一、孕前心理准备 (45)

#### 二、孕前生理准备 (48)

#### 三、孕前的物质准备 (57)

#### 四、孕前最佳营养食谱 (60)

### 第三节 受孕与胎教 (70)

#### 一、最佳怀孕年龄 (70)

#### 二、最佳怀孕季节 (71)

#### 三、最佳怀孕时机 (72)

#### 四、把握受孕瞬间的胎教 (73)

#### 五、爱是胎教的基础 (74)

#### 六、环境与胎儿发育 (75)

#### 七、烟酒对胎儿的影响 (78)

#### 八、肥胖和怀孕的关系 (79)

#### 九、工作和怀孕的关系 (80)

#### 十、疾病与怀孕的关系 (81)

### 第四节 爱护胎儿 (84)

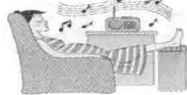
#### 一、孕妇静坐安胎法 (84)



目

录





|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 二、孕期提高免疫力保胎法          | (87)  |
| 三、保胎要注意哪些问题           | (90)  |
| 四、导致新生儿先天性缺陷的<br>不良因素 | (91)  |
| 五、常见的畸形               | (94)  |
| 六、妊娠异常及保胎方法           | (96)  |
| 七、环境养胎                | (108) |
| 八、智慧养胎                | (112) |

### 第三篇 孕期各阶段的 保健与胎教

|               |       |
|---------------|-------|
| 第一节 孕前期的保健与胎教 | (114) |
| 一、避免外界的影响     | (114) |
| 二、不要勉强进食      | (114) |
| 三、妊娠初期引起出血的原因 | (114) |
| 四、合理调配孕妇的饮食   | (115) |
| 第二节 孕中期的保健与胎教 | (116) |
| 一、维护胎儿的健康     | (116) |
| 二、不要喝酒        | (116) |
| 三、妊娠和铁质       | (117) |
| 四、健康标准        | (117) |
| 五、保持夫妻的亲密关系   | (118) |
| 六、喜欢温柔的声音     | (118) |
| 第三节 孕后期的保健与胎教 | (119) |
| 一、胎儿的生长状况     | (119) |
| 二、习惯了母亲的腹式呼吸  | (119) |

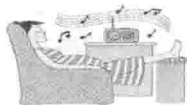
|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 第四节 产前的准备与胎教            | (120) |
| 一、迎接新生儿的准备              | (120) |
| 二、分娩的3个时期               | (121) |
| 三、为临产的胎儿做准备             | (122) |
| 四、夫妻情绪影响胎儿              | (122) |
| 五、夫妻感情影响胎教              | (123) |
| 六、消除消极情绪                | (124) |
| 七、爱的温暖                  | (125) |
| 第五节 分娩时的保健与胎教           | (126) |
| 一、子宫规律收缩是对胎儿<br>皮肤的良好刺激 | (126) |
| 二、助产音乐的玄妙               | (126) |
| 三、分娩前要坚持胎教              | (127) |
| 四、分娩是胎教的总结              | (127) |
| 五、催产素                   | (127) |
| 第四篇 孕期食谱                |       |
| 第一节 孕早期食谱               | (129) |
| 一、酸甜墨鱼                  | (129) |
| 二、酸辣青鱼                  | (129) |
| 三、肚丝拌白菜                 | (130) |
| 四、香菇盒                   | (130) |
| 五、肉炒双豆                  | (131) |
| 六、栗子白菜心                 | (131) |
| 七、甜酸咕鲁肉                 | (132) |
| 八、葡萄青梅糕                 | (132) |
| 九、什锦粥                   | (133) |
| 十、出水芙蓉                  | (133) |
| 十一、糖醋鱿鱼                 | (134) |
| 十二、软煎草鱼饼                | (134) |
| 十三、红枣烧兔肉                | (135) |



|                   |       |                  |       |
|-------------------|-------|------------------|-------|
| 十四、珍珠三鲜 .....     | (135) | 四十七、豆芽生鱼片 .....  | (150) |
| 十五、鹌鹑茄子 .....     | (136) | 四十八、酥炸甜核桃 .....  | (150) |
| 十六、糖醋排骨 .....     | (136) | 四十九、韭菜炒虾仁 .....  | (151) |
| 十七、鱼香小滑肉 .....    | (137) | 五十、竹茹粥 .....     | (151) |
| 十八、银耳鸡片汤 .....    | (137) | 五十一、甜椒牛肉丝 .....  | (152) |
| 十九、姜醋焖蚧 .....     | (138) | 五十二、鸡脯扒小白菜 ..... | (152) |
| 二十、辣粉炮肉 .....     | (138) | 五十三、清蒸大虾 .....   | (153) |
| 二十一、西红柿猪肝汤 .....  | (139) | 五十四、泡菜炒肉末 .....  | (153) |
| 二十二、五色丸子 .....    | (139) | 五十五、烧豆腐丸子 .....  | (153) |
| 二十三、三鲜鱼片 .....    | (140) | 五十六、干蒸鲤鱼 .....   | (154) |
| 二十四、汽锅鸡块 .....    | (140) | 第二节 孕中期食谱 .....  | (155) |
| 二十五、盐焗猪腰 .....    | (141) | 一、肉丝海带 .....     | (155) |
| 二十六、东坡豆腐 .....    | (141) | 二、橘味海带丝 .....    | (155) |
| 二十七、精糕 .....      | (142) | 三、鱼香肝片 .....     | (156) |
| 二十八、杂豆米粥 .....    | (142) | 四、炆腰片 .....      | (156) |
| 二十九、蚝油生菜 .....    | (142) | 五、凉拌双笋 .....     | (157) |
| 三十、姜汁菠菜 .....     | (143) | 六、芙蓉杂烩 .....     | (157) |
| 三十一、家常小炒鸡 .....   | (143) | 七、菠菜粉丝 .....     | (158) |
| 三十二、水果羹 .....     | (143) | 八、拌鸡丝冻粉 .....    | (158) |
| 三十三、核桃仁烧丝瓜 .....  | (144) | 九、猪肉什锦 .....     | (159) |
| 三十四、椒炒金针菇 .....   | (144) | 十、碧绿鱼肚 .....     | (159) |
| 三十五、碧海珊瑚 .....    | (145) | 十一、红烧兔肉 .....    | (160) |
| 三十六、香菇油菜心 .....   | (145) | 十二、竹笋烧兔肉 .....   | (160) |
| 三十七、肉丝凉拌冬粉 .....  | (146) | 十三、萝卜焖牛腩 .....   | (161) |
| 三十八、酸菜炒牛肉 .....   | (146) | 十四、豉椒蚌肉 .....    | (161) |
| 三十九、紫菜冬瓜肉粒汤 ..... | (146) | 十五、炒素蟹粉 .....    | (161) |
| 四十、清蒸武昌鱼 .....    | (147) | 十六、虾皮炒韭菜 .....   | (162) |
| 四十一、奶汁西红柿 .....   | (147) | 十七、香椿芽焖蛋 .....   | (162) |
| 四十二、炸酱排骨 .....    | (147) | 十八、二冬糖醋排骨 .....  | (163) |
| 四十三、酸甜猪肝 .....    | (148) | 十九、炸豆沙藕夹 .....   | (163) |
| 四十四、木耳炒鱿鱼 .....   | (148) | 二十、虾皮萝卜丝汤 .....  | (164) |
| 四十五、香椿拌豆腐 .....   | (149) | 二十一、三色凤尾虾 .....  | (164) |
| 四十六、蟠龙卷 .....     | (149) | 二十二、木樨汤 .....    | (165) |



- 二十三、香椿饼 ..... (165)
- 二十四、木樨炒面 ..... (165)
- 二十五、金果银耳 ..... (166)
- 二十六、鱼吐司 ..... (166)
- 二十七、桂花馒头 ..... (167)
- 二十八、叉烧包 ..... (167)
- 二十九、蟹黄包子 ..... (168)
- 三十、糯香排骨 ..... (168)
- 三十一、烫面蒸饺 ..... (169)
- 三十二、三合面发糕 ..... (169)
- 三十三、荷叶粥 ..... (170)
- 三十四、彩色豆腐羹 ..... (170)
- 三十五、咸豆浆 ..... (170)
- 三十六、虾仁酿豆腐 ..... (171)
- 三十七、碧绿扒鱼肚 ..... (171)
- 三十八、西湖醋鱼 ..... (172)
- 三十九、黄鱼羹 ..... (172)
- 四十、芙蓉鱼片 ..... (173)
- 四十一、鲫鱼含珠 ..... (173)
- 四十二、鸡蓉翡翠丸子 ..... (174)
- 四十三、果汁鸡条 ..... (174)
- 四十四、粉蒸鸡 ..... (175)
- 四十五、芦笋炒瘦肉 ..... (175)
- 四十六、白烧蹄筋 ..... (175)
- 四十七、炒鲜奶 ..... (176)
- 四十八、糖醋鱼卷 ..... (176)
- 四十九、甘蔗牛肉丸 ..... (177)
- 五十、蛋皮炒菠菜 ..... (177)
- 五十一、鲜奶炖鸡 ..... (178)
- 五十二、桂花肉 ..... (178)
- 五十三、奶汤鲫鱼 ..... (179)
- 五十四、芙蓉鸡丝 ..... (179)
- 五十五、樱桃萝卜 ..... (180)
- 五十六、炸豆腐炖萝卜海带 ..... (180)
- 五十七、香酥凤卷 ..... (181)
- 五十八、红枣北芪炖鲈鱼 ..... (182)
- 五十九、豉椒贵妃蚌 ..... (182)
- 六十、贵妃牛腩 ..... (182)
- 六十一、沙茶煎肉 ..... (183)
- 六十二、墨鱼花生排骨汤 ..... (183)
- 六十三、白瓜松子肉丁 ..... (184)
- 六十四、姜米拌莲藕 ..... (184)
- 六十五、苋菜牛肉豆腐羹 ..... (184)
- 六十六、炒连壳螃蟹 ..... (185)
- 六十七、锦绣里脊丝 ..... (185)
- 六十八、清汤鸡 ..... (186)
- 六十九、枣泥鳊鱼 ..... (187)
- 第三节 孕晚期食谱 ..... (187)
- 一、麻酱白菜 ..... (187)
- 二、拌菠菜 ..... (188)
- 三、红枣花生炖猪蹄 ..... (188)
- 四、蜜汁甜藕 ..... (188)
- 五、紫菜卷 ..... (189)
- 六、银鱼青豆松 ..... (189)
- 七、鸡肉卤饭 ..... (190)
- 八、锅塌豆腐 ..... (190)
- 九、天麻塘鳢煲生鱼 ..... (191)
- 十、火腿鳊鱼汤 ..... (191)
- 十一、酱排骨 ..... (192)
- 十二、栗子烧白菜 ..... (192)
- 十三、水晶肘子 ..... (193)
- 十四、盐水大虾 ..... (193)
- 十五、泡椒炒鳝 ..... (193)
- 十六、炆肚丝 ..... (194)
- 十七、核桃明珠 ..... (194)



|                   |       |
|-------------------|-------|
| 十八、西芹鸡柳 .....     | (195) |
| 十九、荷包鲫鱼 .....     | (195) |
| 二十、红烧海参 .....     | (196) |
| 二十一、白雪映菜花 .....   | (196) |
| 二十二、炒猴头蘑片 .....   | (197) |
| 二十三、枝竹小肚汤 .....   | (197) |
| 二十四、营养牛骨汤 .....   | (197) |
| 二十五、碧绿青衣片 .....   | (198) |
| 二十六、鱼肉馄饨 .....    | (198) |
| 二十七、青蒜炒猪肝 .....   | (199) |
| 二十八、什锦炒饭 .....    | (199) |
| 二十九、阳春面 .....     | (200) |
| 三十、豆沙包 .....      | (200) |
| 三十一、藕丝糕 .....     | (201) |
| 三十二、糖三角 .....     | (201) |
| 三十三、红枣豆香炖猪肘 ..... | (201) |
| 三十四、熘双色鱼丝 .....   | (202) |
| 三十五、小米面发糕 .....   | (202) |
| 三十六、玉米面蒸饺 .....   | (203) |
| 三十七、莲子鸡头米粥 .....  | (203) |
| 三十八、珍珠丸子 .....    | (204) |
| 三十九、金蝉烧肉丸 .....   | (204) |
| 四十、芥菜拌豆腐 .....    | (205) |
| 四十一、拌双丝 .....     | (205) |
| 四十二、珍珠豆腐 .....    | (205) |
| 四十三、雪菜黄鱼汤 .....   | (206) |
| 四十四、海参玉兰片 .....   | (206) |
| 四十五、海参烧虾段 .....   | (207) |
| 四十六、粉丝虾珠 .....    | (207) |
| 四十七、雪花肉片 .....    | (208) |
| 四十八、银耳乌龙汤 .....   | (208) |
| 四十九、糖醋核桃牛肉 .....  | (209) |
| 五十、三鲜汤 .....      | (209) |

五十一、竹荪乌蛇炖猪肘 ..... (209)

五十二、蘑菇炒豌豆 ..... (210)

五十三、雪里蕻炒豆 ..... (210)

五十四、香菇炒菜花 ..... (211)

五十五、樱桃虾仁 ..... (211)

五十六、西红柿沙司煎鱼 ..... (212)

五十七、干烧豇豆 ..... (212)

五十八、锅贴饺 ..... (213)

五十九、银耳肉蓉羹 ..... (213)

六十、蒸猪肝 ..... (214)

六十一、红糟鸡胸 ..... (214)

六十二、雪映红梅 ..... (214)

六十三、黄花菜炒黄瓜 ..... (215)

六十四、红糖大蒜煮乌豆 ..... (215)

六十五、鲜奶炖鸡蛋 ..... (216)

六十六、四喜蒸蛋 ..... (216)

## 第五篇 孕期疾病预防与食疗

第一节 疾病防治..... (217)

一、缺铁性贫血的防治 ..... (217)

二、皮肤瘙痒的防治 ..... (218)

三、肾结石的防治 ..... (219)

四、腹痛的防治 ..... (219)

五、血小板减少的防治 ..... (222)

六、妊娠剧吐时要防低钾症  
..... (223)

七、要重视孕妇的妊娠晚期反应  
..... (226)

八、胎漏、胎动不安的治疗..... (228)

九、小便不通的防治 ..... (230)

十、妊娠心烦的防治 ..... (232)

十一、水肿的防治 ..... (233)



1. *Journal of the American Medical Association*, 1997; 277: 103-107.  
 2. *Journal of the American Medical Association*, 1997; 277: 108-112.  
 3. *Journal of the American Medical Association*, 1997; 277: 113-117.  
 4. *Journal of the American Medical Association*, 1997; 277: 118-122.

录





|                       |       |                  |       |
|-----------------------|-------|------------------|-------|
| 十二、黄疸的防治 .....        | (236) | 三十五、痔疮的防治 .....  | (250) |
| 十三、牙病防治 .....         | (237) | 第二节 孕期调理食谱 ..... | (250) |
| 十四、异位妊娠的防治 .....      | (238) | 一、马蹄木耳煲猪肚 .....  | (251) |
| 十五、牙龈出血的防治 .....      | (239) | 二、醋熘白菜 .....     | (251) |
| 十六、急性阑尾炎的防治 .....     | (240) | 三、鲜虾笋 .....      | (252) |
| 十七、早期感冒的防治 .....      | (241) | 四、砂仁姜葱蒸鲫鱼 .....  | (252) |
| 十八、早期发热的防治 .....      | (241) | 五、椒面羹 .....      | (253) |
| 十九、乳头下陷与扁平的矫正 .....   | (242) | 六、芫荽鱼片汤 .....    | (253) |
| 二十、孕妇皮肤变化的防治 .....    | (243) | 七、陈皮炒鸡蛋 .....    | (253) |
| 二十一、防治孕妇眩晕昏迷 .....    | (243) | 八、美式脆海鱼 .....    | (254) |
| 二十二、防治孕妇烧心 .....      | (243) | 九、鸭羹粥 .....      | (254) |
| 二十三、防治孕妇腰痛 .....      | (243) | 十、鲤鱼头煮冬瓜 .....   | (255) |
| 二十四、防治孕妇静脉曲张 .....    | (244) | 十一、鲑鱼桂圆汤 .....   | (255) |
| 二十五、防治肾盂肾炎 .....      | (244) | 十二、鲜蘑菇炒豆苗 .....  | (256) |
| 二十六、防治子宫肌瘤 .....      | (245) | 十三、砂仁火腿蒸鲈鱼 ..... | (256) |
| 二十七、防治糖尿病 .....       | (246) | 十四、山药猪腰片 .....   | (256) |
| 二十八、防治泌尿系统感染 .....    | (246) | 十五、当归羊肉羹 .....   | (257) |
| 二十九、防治孕早期阴道流血 .....   | (246) | 十六、补血红汤圆 .....   | (257) |
| 三十、下肢浮肿的处理 .....      | (247) | 十七、荔枝干大枣汤 .....  | (258) |
| 三十一、防治孕妇小腿抽筋 .....    | (247) | 十八、椒盐三鲜 .....    | (258) |
| 三十二、防治肺结核 .....       | (247) | 十九、鸭汤 .....      | (258) |
| 三十三、防治肠道病毒感染 .....    | (248) | 二十、宫爆肉丁 .....    | (259) |
| 三十四、妊娠期高血压疾病的防治 ..... | (248) | 二十一、松子仁粥 .....   | (259) |
|                       |       | 二十二、芝麻里脊 .....   | (260) |
|                       |       | 二十三、猪肚煲车前草 ..... | (260) |
|                       |       | 二十四、卤猴头蘑 .....   | (261) |
|                       |       | 二十五、糯米藕 .....    | (261) |
|                       |       | 二十六、蘑菇豆腐 .....   | (262) |
|                       |       | 二十七、香油虾段 .....   | (262) |
|                       |       | 二十八、煎酿鸡翅 .....   | (263) |
|                       |       | 二十九、牛肉末炒芹菜 ..... | (263) |
|                       |       | 三十、糯米红枣炖鲤鱼 ..... | (264) |
|                       |       | 三十一、鹿茸炖猪肉 .....  | (264) |



目

录



|                     |       |                      |       |
|---------------------|-------|----------------------|-------|
| 三十二、地骨爆两羊 .....     | (265) | 四、不要疲劳未消过性生活 .....   | (277) |
| 三十三、北芪红枣炖鲈鱼 .....   | (265) | 五、不要孕初孕末过性生活 .....   | (277) |
| 三十四、萝卜兔肉汤 .....     | (265) | 六、不要浴后立即过性生活 .....   | (277) |
| 三十五、芹菜炒肉丝 .....     | (266) | 七、不要七情太过时性交 .....    | (277) |
| 三十六、天麻炖鸭子 .....     | (266) | 八、产后不要立即过性生活 .....   | (278) |
| 三十七、葛根鲢鱼汤 .....     | (267) | 九、别在气候恶劣时同房 .....    | (278) |
| 三十八、归芪参苓鸡 .....     | (267) | 十、不要“五更”同房 .....     | (278) |
| 三十九、杜仲五味子炖羊肾 .....  | (267) | 十一、不要忍尿同房 .....      | (278) |
| 四十、金蛋牛肉煮菠菜 .....    | (268) | 十二、过饥过饱不要同房 .....    | (278) |
| 四十一、乳鸽枸杞汤 .....     | (268) | 第三节 用药的禁忌 .....      | (279) |
| 四十二、冬瓜鲤鱼汤 .....     | (269) | 一、孕妇用药应遵循的原则 .....   | (279) |
| 四十三、海蜇荸荠木耳汤 .....   | (269) | 二、孕妇用药对胎儿及新生儿的 ..... | (279) |
| 四十四、玉蝴蝶冰糖炖梨 .....   | (269) | 影响 .....             | (279) |
| 四十五、橄榄炖肉 .....      | (270) | 三、容易引起流产的药物 .....    | (280) |
| 四十六、响螺鲍鱼煲鸡 .....    | (270) | 四、影响胎儿发育或致畸的药物 ..... | (281) |
| 四十七、当归黄瓜肉丝 .....    | (270) | 五、孕早期孕妇感冒发热的治疗 ..... | (286) |
| <b>第六篇 怀孕禁忌</b>     |       | 六、孕妇慎用和禁用的中成药 .....  | (287) |
| 第一节 饮食禁忌 .....      | (272) | 七、孕妇不宜食用热性滋补品 .....  | (287) |
| 一、孕妇不能偏食 .....      | (272) | 八、不能因噎废食,慎用不是 .....  | (288) |
| 二、不要吃不洁、变质及被污 ..... | (273) | 九、注重合理安全用药 .....     | (289) |
| 染的食物 .....          | (273) | 十、慎用药物抑制孕吐 .....     | (290) |
| 三、少食速食食品及罐头食品 ..... | (273) | 十一、正确处理孕期便秘 .....    | (291) |
| 四、孕妇应慎食的食物 .....    | (273) | 十二、合理使用维生素 .....     | (292) |
| 五、孕妇应慎食的果品 .....    | (274) | 十三、服用钙剂不如食补 .....    | (292) |
| 六、孕妇应少喝的饮料 .....    | (275) | 十四、怀孕期间禁止服安眠药 .....  | (292) |
| 第二节 性生活禁忌 .....     | (276) |                      |       |
| 一、不要强行过性生活 .....    | (276) |                      |       |
| 二、不要经期过性生活 .....    | (276) |                      |       |
| 三、不要病体过性生活 .....    | (276) |                      |       |



..... (293)

十五、不知有孕已服用了药物该

怎么办..... (293)

十六、服用避孕药后发现自己怀

孕了该怎么办..... (294)

十七、怀孕后无意中接受X光

照射不应盲目堕胎..... (294)

## 第七篇 胎教方案

### 第一节 营造良好的环境氛围

..... (296)

一、温暖的阳光..... (296)

二、新鲜的空气..... (297)

三、优雅的居室..... (297)

四、适度的运动..... (298)

五、充足的睡眠..... (299)

六、合理的散步..... (299)

七、舒适的穿着..... (300)

八、健康的书籍..... (300)

### 第二节 消除不良情绪对胎儿的

影响..... (301)

一、准父母的情绪与胎教的关系

..... (301)

二、孕妇的情绪与胎儿有必然

的联系..... (302)

三、异常的情绪会影响胎儿的

发育..... (302)

四、孕妇要控制愤怒情绪..... (303)

五、正常生活中的心情紧张不

会伤及胎儿..... (303)

六、孕妇要积极调整自己的

心理状态..... (304)

七、一个实验给我们的启示

..... (304)

### 第三节 不同角色的家庭成员

在胎教中的作用..... (305)

一、母亲是胎教的主角..... (305)

二、家庭其他成员在胎教中的

作用..... (306)

三、丈夫在胎教中的作用..... (306)

四、丈夫进行胎教必须要做的

事情..... (308)

五、父亲与胎儿的沟通..... (309)

六、合理安排每日胎教内容

(仅供参考)..... (311)

### 第四节 胎儿的训练..... (311)

一、胎儿的听力训练..... (311)

二、胎儿的运动能力训练..... (312)

三、胎儿的记忆能力训练..... (313)

四、胎儿的语言能力训练..... (313)

五、胎儿的呼唤训练..... (313)

六、胎儿的体操训练..... (314)

七、胎儿的游戏训练..... (315)

八、胎儿的性格培养..... (315)

九、胎儿的习惯培养..... (316)

十、胎儿的美学培养..... (317)

十一、胎儿的情趣培养..... (318)

### 第五节 胎教的方法..... (319)

一、呼唤胎教法..... (319)

二、抚摸胎教法..... (319)

三、音乐胎教法..... (320)

四、语言胎教法..... (344)

五、光照胎教法..... (346)

六、情绪胎教法..... (347)

七、联想胎教法..... (348)





|               |       |
|---------------|-------|
| 八、美育胎教法 ..... | (349) |
| 九、环境胎教法 ..... | (350) |

## 第八篇 胎教步骤

|                    |       |                     |       |
|--------------------|-------|---------------------|-------|
| 第一节 孕第1个月的胎教 ..... | (353) | 第八节 孕第8个月的胎教 .....  | (418) |
| 一、日常生活安排 .....     | (353) | 一、日常生活安排 .....      | (419) |
| 二、胎教方案 .....       | (358) | 二、胎教方案 .....        | (424) |
| 三、专家提醒 .....       | (359) | 三、专家提醒 .....        | (427) |
| 第二节 孕第2个月的胎教 ..... | (360) | 第九节 孕第9个月的胎教 .....  | (428) |
| 一、日常生活安排 .....     | (360) | 一、日常生活安排 .....      | (428) |
| 二、胎教方案 .....       | (364) | 二、胎教方案 .....        | (431) |
| 三、专家提醒 .....       | (368) | 三、专家提醒 .....        | (433) |
| 第三节 孕第3个月的胎教 ..... | (369) | 第十节 孕第10个月的胎教 ..... | (434) |
| 一、日常生活安排 .....     | (369) | 一、日常生活安排 .....      | (434) |
| 二、胎教方案 .....       | (374) | 二、胎教方案 .....        | (438) |
| 三、专家提醒 .....       | (378) | 三、专家提醒 .....        | (438) |
| 第四节 孕第4个月的胎教 ..... | (380) |                     |       |
| 一、日常生活安排 .....     | (380) |                     |       |
| 二、胎教方案 .....       | (387) |                     |       |
| 三、专家提醒 .....       | (390) |                     |       |
| 第五节 孕第5个月的胎教 ..... | (392) |                     |       |
| 一、日常生活安排 .....     | (393) |                     |       |
| 二、胎教方案 .....       | (396) |                     |       |
| 三、专家提醒 .....       | (398) |                     |       |
| 第六节 孕第6个月的胎教 ..... | (399) |                     |       |
| 一、日常生活安排 .....     | (400) |                     |       |
| 二、胎教方案 .....       | (404) |                     |       |
| 三、专家提醒 .....       | (408) |                     |       |
| 第七节 孕第7个月的胎教 ..... | (409) |                     |       |
| 一、日常生活安排 .....     | (409) |                     |       |
| 二、胎教方案 .....       | (411) |                     |       |
| 三、专家提醒 .....       | (417) |                     |       |

## 第九篇 胎教中不可忽视的问题

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| 第一节 正确处理胎教中的不良心理 .....    | (440) |
| 一、胎教应该始于生命之初 .....        | (440) |
| 二、努力克服胎教中的忧郁心理 .....      | (441) |
| 三、正确对待胎教过程中所出现的淡漠心理 ..... | (441) |
| 四、依赖心理对胎教的影响 .....        | (442) |
| 五、帮助孕妇消除暴躁心理 .....        | (443) |
| 六、胎教与猜想心理的关系 .....        | (444) |
| 七、胎教中的羞怯心理 .....          | (445) |
| 八、正确引导胎教中的备物心理 .....      | (445) |

目

录



## 九、过高的期望心理对胎教的

影响..... (446)

## 十、克服胎教中的怀疑心理

..... (447)

## 十一、排除胎教中的焦急心理

..... (448)

## 十二、紧张心理对胎教有害

..... (448)

## 第二节 孕期胎教的要点

..... (449)

## 一、孕期常见疾病的防治..... (449)

## 二、盲目节食对胎儿会造成不

良影响..... (451)

## 三、准妈妈饮水有讲究..... (451)

## 四、准妈妈不应该食用的食物

..... (452)

## 五、准妈妈要注意饮茶..... (453)

## 六、准妈妈不宜多吃盐..... (453)

## 七、准妈妈禁用的美发品和化

妆品..... (454)

## 八、胎教的环境禁忌..... (454)

## 九、准妈妈不宜长时间看电视.....

..... (455)

## 十、准妈妈不宜戴隐形眼镜

..... (456)

## 十一、准妈妈不要打麻将..... (456)

## 十二、合理安排好妊娠初期的

性生活..... (458)

## 十三、让胎儿平安地度过致畸

的敏感期..... (458)

## 十四、孕妇不能随便接受免疫

预防注射..... (458)

## 十五、孕妇腹形明显大时应到

医院检查..... (459)

## 十六、胎动是了解胎儿发育状

况的一个标准..... (459)

## 十七、判断胎儿是否健康的简

单方法..... (460)

## 十八、甲胎蛋白测定(AFP)的

作用..... (460)

## 十九、超声波检查的主要项目

..... (460)

## 二十、做胎儿镜检查的利弊..... (460)

## 二十一、孕妇一定要经常洗手

..... (461)

## 二十二、妊娠性牙龈炎的自我

保健..... (461)

## 二十三、孕妇居室内不宜铺

地毯..... (462)

## 二十四、不可忽视家用电器

噪音的危害..... (463)

## 二十五、孕妇夏天不要用冷水

冲脚..... (463)

## 二十六、孕妇忌养鸟、狗、猫等宠物

..... (463)



# 第一篇

## 胎教的知识



### 第一节 胎教的理论依据



#### 一、胎教概述

##### (1) 胎教的理论基础

胎教理论来源于胎教实践,反过来又从更高的层次上指导胎教活动,并在胎教的实践中得到检验和发展。胎教研究的历史较长,研究较多,其理论十分丰富。

①胎教的教育学理论:胎教的教育学理论认为,胎教实际上是对胎儿进行超早期教育,是人一生中所接受的全部教育中最基础的部分。因此这种理论重视孕妇在胎教过程中的主导作用,主张胎教必须从孕妇自身做起,认为加强孕妇的知识、道德修养、培养孕妇良好的行为习惯和审美情趣是胎教的关键。

②胎教的心理学理论:这种理论强调暗示、期望、焦虑、应激等心理现象对胎儿生长发育的影响,注重用心理学的有关原理去分析、研究孕妇的心理变化和胎儿心理的发生发展规律,主张让孕妇掌握必要的心理学知识,使之能够把握自己的心理活动,以愉快的情绪和积极的心态去对待胎教。



③胎教的生理学理论:这一理论倾向于把胎教过程看作是一种生理过程,重视对

## 胎教的知识





胎教生理机制的探讨,认为一切来自母体外部的社会心理因素,都首先引起母体内部的生理变化,进而再影响胎儿的生长发育。因此胎教的主要任务就是为胎儿创造出一个良好的生物化学环境和生物物理环境,如保证孕妇血液循环、正常的内分泌和子宫内温度、压力等的恒定。

④胎教的优生学理论:从优生优育的观点出发,认为制约和影响胎儿生长发育的因素很多,而胎教实际上就是对这些因素进行人为的控制,以消除不良刺激对胚胎和胎儿的影响,使之得到更顺利、更完善的发展。具体地说,像合理营养、预防疾病、谨慎用药、忌烟戒酒、节制性交、保持心情愉快、避免强烈振动、远离射线和毒物等均属于胎教范围。胎教的优生学理论,实际上是运用教育学、心理学、生理学、医学、卫生学等多种学科的知识,对胎教进行综合研究,代表了胎教理论发展的方向。

## (2) 胎教的原则

胎教原则是人们进行胎教时必须遵循的准则,它反映了胎教的客观规律,同时也是对千百年来胎教实践经验的概括和总结,贯穿于胎教的整个过程之中,对具体的胎教活动起着极为重要的指导作用。自觉遵循胎教的基本原则,是胎教成功的前提和保证。

①自觉性原则:自觉性原则要求孕妇在正确认识胎教的重要意义的基础上,主动学习和运用胎教方法,有目的、有计划地进行胎教。

②及时性原则:胎教过程具有不可逆性,因此胎教必须尽早地及时地进行。否则错过了胎教的最佳时机,再采取措施也难以弥补。一般来说,胎教的最关键时期是怀孕后的5~7个月。

③科学性原则:以科学的教育学、心理学和生理学、优生学等理论为指导,根据胎教的基本规律,恰当地选择胎教方法,引导胎儿在母体内更顺利、更健康地成长。

④个别性原则:根据孕妇本人及其家庭的具体情况,选择适宜的方法。由于孕妇本人的智力、能力、气质、性格等许多方面都存在着个体差异,所以,胎教的途径和手段也应该因人而异。此外,家庭经济状况、文化背景和生活情趣等也会给胎教活动带来一系列影响。遵循个别性原则,能够扬长避短,收到较好的效果。

## (3) 胎教能增智吗

胎教已渐渐得到社会的重视,音乐胎教、语言胎教、抚摸胎教、饮食胎教、环境胎教等也渐渐被人们认识和运用。这些胎教有一个共同的特点,就是都包含了审美的因素,都有美的内容和形式。据美国著名心理学家布卢姆对千余名儿童多年的研究,最后得出的结论是:人的智力的获得,50%在4岁以前,余下的30%是在4~8岁之间获得的,另有20%是在8岁以后完成的。4岁以前完成50%,应该包括胎教在内。现代科学的发展,证明在妊娠期间对胎儿反复实施良性刺激,可以促进胎儿大脑的良好发





育。古今中外的大量事实也表明,胎教对促进人类智商的提高是至关重要的。

#### (4) 胎教也是一门科学

胎儿每时每刻都依靠胎盘从母亲血液中获得营养和氧气,母亲血液里的激素和其他化学物质成分的变化也势必影响胎儿的生理活动。一般来说,在胎儿神经系统的发育过程中,感觉神经,特别是前庭神经发育较早,这是因为胎儿在子宫内经常受到体位改变的刺激所致。胎儿听到母亲的声音,则会产生安全感,处于祥和安稳状态。胎儿在24周以后对子宫血管的血流声、肠管的蠕动声、外界的嘈杂声、猛烈的关门声都会做出反应,表现出胎动增加。胎儿甚至可以听到成年人所听不到的极高和极低频率的声音,低频音可抑制胎儿活动,高频音可增加胎儿活动。32周时,子宫收缩或受到外界压迫时,胎儿则会猛踢子宫壁进行有力的抵抗,并能够正确地感知母亲的高兴、激动、不安和悲伤,同时迅速做出不同的反应。人们发现,把婴儿抱在左侧胸前,使之贴近母亲心脏部位,最容易使其安静。其原因就是孩子在未出生前已经听惯了母亲心跳的声音、节律,这种声音带来了温暖、安宁和爱。有人将母亲的心跳音录成唱片给孩子听,是有一定道理的。优美、和谐的音乐,也会使胎儿感到愉快。



胎教通过外界环境、母亲精神情绪等对胎儿生长发育产生影响,或者说是企图通过

这些因素促进胎儿智能的良好发育。人们处在恐惧、愤怒、烦躁、悲哀等情绪之下,身体的机能,包括各种激素的分泌都有很大变化。这些变化有很大一部分通过母体的血液来影响胎儿,大量的肾上腺皮质激素可明显阻碍胚胎的分化与发育,因而引起唇裂、腭裂等畸形。孕妇有悲哀、恐惧、愤怒、不安等精神方面的压力,会引起体内循环、消化系统的功能改变,降低对营养物质的



吸收,母亲健康受到损害,胎儿营养及发育也受到影响,甚至可导致流产和早产;母亲血管功能失调可能导致子宫出血、胎盘早期剥离等,不仅影响胎儿生长,甚至能导致胎



## 胎教的知识

