

完美孕期全程专家指导

Taijiao Zhishi
Baik



胎教知识百科



王晓丽/编著

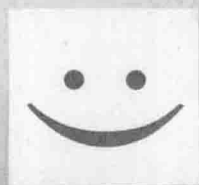


胎教的重要性可想而知，胎教是要准爸爸准妈妈把内部环境和外部环境完美地结合起来

中国妇女出版社

完美孕期全程专家指导

Taijiao Zhishi
Baik



胎教知识百科

王晓丽/编著

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

胎教知识百科 / 王晓丽编著. -- 北京: 中国妇女出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5127-0925-6

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164810号

胎教知识百科

作 者: 王晓丽 编著

责任编辑: 姜 喆 朱 娜

封面设计: 小 渔

内文版式: 蚂蚁王国

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

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京欣睿虹彩印刷有限公司

开 本: 170×240 1/16

印 张: 26

字 数: 396千字

版 次: 2014年10月第1版

印 次: 2014年10月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0925-6

定 价: 35.00元

版权所有·侵权必究

(如有印装错误, 请与发行部联系)



第一篇

胎教，孕育最聪明的宝宝

1

一、正确认识胎教.....2

什么是胎教.....2

我国古代胎教理论.....3

现代主要胎教理论.....4

国内外胎教实践.....5

胎教的重要意义.....7

实施胎教需注意的问题.....7

二、拟订胎教方案.....9

如何进行孕前胎教.....9

孕早期：如何进行胎教.....10

孕中期：胎教的最佳时期.....12

孕晚期：胎教的巩固时期.....14

孕晚期胎教要注意什么.....16

三、走出胎教误区.....18

误区一：胎宝宝没有意识，胎教

也没有作用.....18

误区二：胎教就是培养天才.....18

误区三：胎教就是给胎宝宝听歌.....19

误区四：胎教中忽视胎动的异常

现象.....19

误区五：忽视光照胎教.....20

误区六：胎教只是准妈妈的事.....21

四、胎宝宝接受教育的能力..22

胎教的先决条件是什么.....22

胎宝宝具有学习能力吗.....23

胎宝宝的大脑是怎样发育的.....24

五、胎教为宝宝的未来加分..24

自古就知胎教有益.....24

胎教，让宝宝赢在起跑线上.....25

接受过胎教的宝宝与众不同.....26

胎教能使宝宝更聪明	27
胎教有利于完善宝宝人格	28
10月胎教比10年教育更重要	29
母亲爱思考, 宝宝脑子好	29
胎教有利于增强记忆力	30
音乐能激发胎宝宝大脑功能	31
与胎宝宝玩耍有利于宝宝发育	31
光照胎教有益于胎宝宝的动作 行为发育	32
胎教能促进右脑发育	32



第二篇

优孕, 胎教的第一步

33

一、胎教与优孕

34

胎教与优孕的关系

34

优孕五要素

34

孕前营养胎教三要点

35

孕前运动胎教利于优孕

36

环境因素对优孕的影响

36

女性应为优孕所作的准备

37

男性应为优孕创造的条件

38

什么年龄的父母生出的宝宝最

聪明

40

如何选择最佳受孕季节

40

如何选择最佳受孕时机

43

二、遗传与优孕

45

什么是遗传

45

何谓遗传病

46

遗传病有哪几类

46

什么是先天性疾病

47

遗传是胎教的先决条件

47

孕前要进行遗传咨询

48

在择偶之前不妨先调查一下

48

亲上加亲的苦恼

50

孩子长得像谁	52
父母的天赋会遗传给孩子吗	55
哪些疾病传男不传女	56

三、受孕心理与优孕 57

孕前心理准备的重要性	57
孕前心理准备是夫妻双方的事	58
如何做好怀孕的心理准备	59
受孕时的心情很重要	61

四、孕前健康与优孕 62

孕前调养要做到“四养”	62
何时开始进行孕前调养	66
将体重调整到标准范围	66
孕前容易忽视的优孕细节	66
不同体质准妈妈的调养方案	68

孕前常规检查项目	71
孕前特殊检查项目	73
影响怀孕的9种疾病	74

五、孕前生活与优孕 76

孕前营养禁忌	76
孕前环境禁忌	78
孕前运动宜忌	80



第三篇

胎教方法细细数

81

一、美味的营养胎教 82

什么是营养胎教	82
营养胎教对准妈妈的好处	83
营养胎教对胎宝宝的益处	83
营养胎教什么时候开始比较好	84
营养胎教中准妈妈应该怎样做	84

对准妈妈有益的零食	86
营养胎教禁忌	88

二、悦耳的音乐胎教 95

什么是音乐胎教	95
进行音乐胎教的主要方法	97

音乐胎教应分段进行 98

音乐胎教注意事项 99

三、优美的语言胎教 100

什么是语言胎教 100

语言胎教何时开始比较好 101

如何进行语言胎教 101

语言胎教的注意事项 102

准妈妈读书有什么益处 103

准妈妈看些什么书好 104

四、舒适的环境胎教 104

什么是环境胎教 104

不良环境对胎宝宝的影响 105

打造适合胎宝宝健康生长的居住
环境 108

五、和谐的美育胎教 109

美育胎教的主要内容 109

如何欣赏名著及美术作品 110

为什么要带着胎宝宝到大自然中去 111

如何进行习惯的培养以及意识诱导 112

怎样和胎宝宝做游戏 113

怎样对胎宝宝进行性格培养 114

怎样塑造胎宝宝的性格 114

怎样对胎宝宝进行行为培养 115

准妈妈应如何去欣赏大自然的美 115

如何进行情趣培养 116

六、轻松的运动胎教 116

什么是运动胎教 116

运动胎教的好处 117

怎样进行运动胎教 118

怀孕不同阶段的运动 121

准妈妈不宜进行的运动 124

哪些准妈妈不宜进行运动胎教 124

运动胎教注意事项 125

七、温暖的光照胎教 126

什么是光照胎教 126

光照胎教的具体方法 127

光照胎教的注意事项 127

八、神奇的意念胎教 128

什么是意念胎教 128

与意念胎教有关的知识 129

适合进行意念胎教的时间 131

意念胎教的具体方法 131

意念胎教与音乐胎教之比较 133

施行意念胎教需要注意的问题 134



九、科学的智力胎教 135

宝宝的智力取决于什么因素	135
准妈妈饮食与胎宝宝智力的关系 ..	136
准妈妈的求知欲对胎宝宝有什么 影响	137

十、高雅的艺术胎教 137

什么是艺术胎教	137
国外的艺术胎教	138
如何做好艺术胎教	139
艺术胎教的方法	139
何时进行艺术胎教最佳	140
准爸爸、准妈妈如何培养艺术美 ..	142

十一、舒畅的情绪胎教... 143

什么是情绪胎教	143
情绪胎教的意义	144
情绪胎教何时开始比较好	144
胎教与孕期情绪的关系	144
准妈妈情绪胎教的方法	146
准妈妈如何调节负面情绪	147
情绪胎教的注意事项	148

十二、柔和的抚摸胎教... 149

什么是抚摸胎教	149
抚摸胎教的好处	150
抚摸胎教可帮助胎宝宝做体操	150
抚摸胎教的方法	151
拍打胎教中的对和错	153
不宜进行抚摸胎教的几种情况	153

第四篇

准爸爸也是胎教的主力军

155

一、胎教, 准爸爸不能缺席.. 156

准爸爸与胎宝宝之间的秘密	156
准爸爸参与胎教, 胎宝宝更聪明 ..	157
准爸爸胎教知多少	157
孕期准爸爸该如何做	159

二、准爸爸胎教方案 161

准爸爸的心理支持	161
准爸爸参与抚摸胎教	162
准爸爸参与音乐胎教	163
准爸爸参与情绪胎教	164

准爸爸参与语言胎教	166
准爸爸参与环境胎教	167

三、准爸爸爱妻须知 169

第1个月爱妻须知	170
第2个月爱妻须知	170
第3个月爱妻须知	171

第4个月爱妻须知	171
第5个月爱妻须知	172
第6个月爱妻须知	172
第7个月爱妻须知	173
第8个月爱妻须知	173
第9个月爱妻须知	174
第10个月爱妻须知	174

第五篇

胎教月月有不同

175

一、孕1月胎教方案 176

孕1月胎宝宝的发育	176
孕1月准妈妈的生理变化	176
孕1月营养胎教	177
孕1月胎教食谱	179
孕1月音乐胎教	181
孕1月情绪胎教	181
孕1月运动胎教	182
孕1月有问必答	183

二、孕2月胎教方案 185

孕2月胎宝宝的发育	185
孕2月准妈妈的生理变化	186
孕2月营养胎教	186

准妈妈营养四忌	187
准妈妈营养误区	187
孕2月胎教食谱	189
妊娠呕吐食疗方	191
孕2月音乐胎教	192
孕2月抚摸胎教	192
孕2月运动胎教	193
孕2月有问必答	193

三、孕3月胎教方案 197

孕3月胎宝宝的发育	197
孕3月准妈妈的生理变化	199
孕3月营养胎教	200
孕3月饮食安排须知	200
孕3月胎教食谱	201

孕3月情绪胎教	204
孕3月抚摸胎教	204
孕3月运动胎教	205
孕3月有问必答	205

四、孕4月胎教方案..... 209

孕4月胎宝宝的发育	209
孕4月准妈妈的生理变化.....	210
孕4月营养胎教	211
孕4月营养胎教禁忌	211
孕4月胎教食谱	213
孕4月语言胎教	215
孕4月音乐胎教	215
孕4月有问必答	216

五、孕5月胎教方案..... 218

孕5月胎宝宝的发育	218
孕5月准妈妈的生理变化.....	220
孕5月营养胎教	220
孕5月营养胎教禁忌	221
孕5月胎教食谱	223



孕5月音乐胎教	228
孕5月语言胎教	229
孕5月抚摸胎教	229
孕5月有问必答	230

六、孕6月胎教方案..... 232

孕6月胎宝宝的发育	232
孕6月准妈妈的生理变化.....	233
孕6月营养胎教	234
孕6月胎教食谱	235
孕6月抚摸胎教	237
孕6月情绪胎教	237
孕6月语言胎教	238
孕6月音乐胎教	238
孕6月有问必答	239

七、孕7月胎教方案..... 244

孕7月胎宝宝的发育	244
孕7月准妈妈的生理变化.....	245
孕7月营养胎教	246
孕7月胎教食谱	248
孕7月语言胎教	251
孕7月运动胎教	252
孕7月有问必答	253

八、孕8月胎教方案..... 257

孕8月胎宝宝的发育	257
孕8月准妈妈的生理变化.....	258
孕8月营养胎教	259
孕8月胎教食谱	261

孕8月语言胎教	263
孕8月音乐胎教	263
孕8月联想胎教	264
孕8月注意事项	264
孕8月胎教禁忌	265
孕8月有问必答	266

九、孕9月胎教方案..... 269

孕9月胎宝宝的发育	269
孕9月准妈妈的生理变化.....	270
孕9月营养胎教	271
孕9月胎教食谱	273
孕9月抚摸胎教	276
孕9月情绪胎教	276

孕9月美育胎教	277
孕9月音乐胎教	278
孕9月胎教注意事项	278
孕9月有问必答	279

十、孕10月胎教方案.... 283

孕10月胎宝宝的发育.....	283
孕10月准妈妈的生理变化.....	284
孕10月营养胎教	285
孕10月胎教食谱	287
孕10月情绪胎教	288
孕10月胎教音乐	289
孕10月有问必答	290

附录

294

附录一：待产期注意事项... 295

待产期准妈妈的运动	295
胎宝宝产前监护	296
正确认识并消除产前焦虑	297
分娩方式的选择	300
理解顺产的优点和缺点	302
不能自然分娩的准妈妈有哪些	304
剖宫产的优点、缺点比较	306

哪些准妈妈适合剖宫产	307
胎宝宝有以下情况，可选择剖宫产 ...	308
待产期有问必答	308

附录二：分娩的准备与应对.. 314

分娩前宜吃哪些食物	314
分娩前的准备工作	314
分娩前入院准备	315
准妈妈临近分娩时的心理变化特点 ..	316



准妈妈的分娩心理对胎宝宝的影响	317
两大方法减轻产痛	318
初产妇临产6忌	321
识别产兆的3个常见特征	323
分娩的姿势有哪些	324
分娩第一阶段的辅助动作	325
分娩第二阶段的辅助动作	327
分娩时的科学呼吸方法	327
分娩减轻疼痛的方法	329
分娩时用力的方法	330
分娩前有问必答	330

附录三：营养常识..... 335

一、三大产能营养素.....	335
最经济的能量来源：碳水化合物	335
能量的主要储存形式：脂类	340
生命的物质基础：蛋白质	346
二、量微作用大的矿物质.....	351
骨骼的构成元素：钙	351
氧的携带者：铁	355

生长发育的催化剂：锌	360
促进智力发育：碘	362

三、生命活动不可或缺的维生素..... 364

抗干眼醇：维生素A	364
钙化醇：维生素D	367
生育醇：维生素E	368
B族维生素	370
抗氧化的生力军：维生素C	377

四、仅次于氧的重要营养素：水... 378

水的重要作用	378
最佳食物来源	380

附录四：食品安全..... 381

一、小心食物中的反式脂肪酸...382

什么是反式脂肪酸	382
反式脂肪酸是有害的	383
学会发现反式脂肪酸	383

二、滥用抗生素问题非常严重...384

三、精挑细选远离有害物质.....385

四、小心食品添加剂.....386

食品添加剂大多对健康无益	386
避免摄入太多的食品添加剂	386

五、我国现行的食品质量标准...388

六、什么是无公害食品.....389

七、什么是绿色食品.....390

八、如何识别绿色食品认证标志... 390

查看标志是否过期 390

注意是否存在一标多用的情况 390

九、什么是有机食品..... 391

十、如何识别有机食品认证标志... 391

十一、什么是QS标志..... 391

十二、如何识别食品标签..... 392

查看标签内容是否齐全..... 392

查看标签是否完整 392

查看进口食品的标签是否有中文标志... 392

十三、什么是食品的卫生指标... 393

附录五：《母婴健康素养—— 基本知识与技能(试行)》... 394

一、基本知识和理念..... 394

二、健康生活方式和行为..... 396

三、基本技能..... 397

附录六：《女职工劳动 保护特别规定》 398

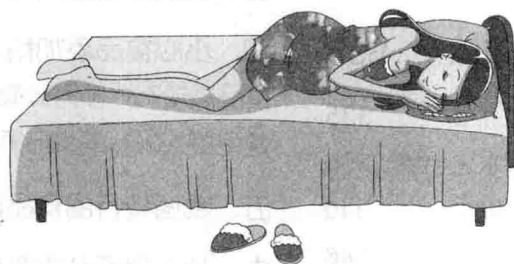
附录七：女职工禁忌从事的 劳动范围 401

一、女职工禁忌从事的劳动
范围 401

二、女职工在经期禁忌从事的
劳动范围..... 401

三、女职工在孕期禁忌从事的
劳动范围..... 401

四、女职工在哺乳期禁忌从事的
劳动范围..... 402



第一篇

胎教，孕育最
聪明的宝宝



现代胎教是随着科学文化的发展和优生优育知识的普及而产生的。为了孕育出健康的宝宝，准父母都应该学习现代胎教的科学知识，以培养孩子先天良好的身心素质，为孩子的成长奠定坚实的基础。在怀孕的时候，应该制订一个详细而周密的胎教计划，对腹中的宝宝进行有重点的胎教。准妈妈们一定要认真仔细学习这一篇的内容。



一、正确认识胎教

什么是胎教

随着社会的发展，胎教越来越引起人们的关注了。胎儿在长到6个月大的时候，其大脑细胞的数量就已经接近成人了，各种感觉器官也日益趋于完善，对母体内外的刺激能作出一定的反应。这就给胎教的实施提供了有力的科学依据。

胎教主要指准妈妈为了宝宝的健康发育，保持身心健康与欢愉，为宝宝提供一个很好的内外环境，适当地刺激生长到一定时期的宝宝，从而促进宝宝的健康发育，改善宝宝素质的科学方法。

广义胎教指为了促进胎宝宝心理和生理的健康发育，为了保证准妈妈能够平安地生产所采取的饮食、精神、劳逸、环境等各方面的保健措施。只有准妈妈有了一个健康的身体才会生出强壮的宝宝。因此，广义胎教也称为“间接胎教”。

狭义胎教是根据胎宝宝各感觉器官生长发育的实际情况，有针对性地、积极主动地给予适当、合理的信息刺激，使胎宝宝建立起条件反射，从而促



进其大脑机能、躯体运动机能、感觉机能及神经系统机能的发育。换言之，狭义胎教就是在胎宝宝发育成长期间，科学地提供视觉、听觉、触觉等方面的教育，如音乐、对话、拍打、抚摸、光照等，使胎宝宝大脑神经细胞不断增殖，神经系统和各个器官的功能得到合理的开发和训练，充分发掘胎宝宝的智力潜能，从而提高全人类的整体素质。从这方面讲，狭义胎教也可被称为“直接胎教”。胎教是临床优生学与环境优生学相结合的具体措施。

有些人不相信胎教，认为胎宝宝根本就不可能接受什么教育。这是因为他们还不了解胎宝宝的发育情况，不了解胎宝宝所具有的能力，其实，胎宝宝有奇异的潜在能力。从怀孕第5周开始，胎宝宝就有较复杂的生理反射机能了；到了第10周时已形成感觉、触觉功能；在第20周左右，开始对音响有反应；第30周时有听觉、味觉、嗅觉和视觉功能，胎宝宝能够听到妈妈的心跳和外界的声音。这时，准妈妈要注意对胎宝宝进行胎教，因为准妈妈的一举一动都可能影响到胎宝宝。

需要指出的是，胎教不同于出生后的教育，这里所说的教育主要是对胎宝宝6种感觉功能的训练，即皮肤的感觉、鼻子的嗅觉、耳朵的听觉、眼睛的视觉、舌头的味觉以及躯体的运动觉。胎教是通过各种适当的、合理的信息刺激，促进胎宝宝各种感觉功能的发育和发展，为其出生后的早期教育打下一个良好的基础。



我国古代胎教理论

在我国古代的典籍中，关于胎教的论述非常多。我国古人所说的胎教，是指准妈妈在妊娠期间为有利于胎宝宝的生长发育而在自己的精神、饮食、生活起居等方面采取有力的措施，使母亲和胎儿的身心都能得到健



康的发展。其内容主要包括:

1. 调情志

怀孕是女性生理上的一个特殊过程,怀孕之后,准妈妈不仅在生理上发生一系列的变化,同样在心理上也会产生相应的反应,这种心理反应过程即为古人所说的情志变化。古人云:“凡有孕之妇,宜情志舒畅,遇事乐观,过分的喜、怒、哀、思皆可使气血失和而影响到宝宝。胎借母气以生,呼吸相通,喜怒相应,若有所逆,即致子疾。”《增补大生要旨》中说:“除烦恼,凡受胎后切不可打骂人,盖气调则胎安,气逆则胎病。”就是说,准妈妈要心情舒畅,不要轻易动肝火,否则会致气不顺,气不顺则必会影响到腹中的宝宝。

2. 忌房事

房事,是指夫妻的性生活。古人认为女性在怀孕之后,必须节制房事。《产孕集》中说:“怀孕之后,首忌交合,盖阴气动而外泄,则分其养孕之力,而扰其固孕之机,且火动于内,营血不安,神魂不密,形体劳乏,经脉震惊,动而漏下,半产、难产、生子多疾。”怀孕早期,妊娠反应常常会给准妈妈带来许多不适——嗜睡、疲劳、厌食、恶心,自身及宝宝的营养常易不足,胚胎着床后也不易稳固,过分房事易造成流产;7个月,准妈妈腹大身重,行动有诸多不便,而且宝宝即将入盆,阴道变短,房事会刺激宫颈而引起宫缩,加之房事有可能将细菌带入准妈妈的体内,严重的还会造成感染,因而在怀孕的前、后两个时期都应该忌房事。

现代主要胎教理论

1. 胎教的教育学理论

胎教的教育学理论认为,胎教实质上是对胎宝宝展开的超早期教育,是人的一生中所接受的全部教育中最基础的部分。因此,这种理论重视准妈妈在胎教过程中的主导作用,主张胎教必须从准妈妈自身做起,加强准妈妈的知识、道德修养,培养良好的行为习惯和审美情趣是胎教的关键。