



全国知名妇幼保健专家倾情奉献



ZUIJIA TAIJIAO
SHIYONG BAIKE



最佳 胎教 实用百科

北京市海淀妇幼保健院专家
陈咏玫◎编著



超前一步，就能让宝宝赢在未来
科学胎教让宝宝更加健康聪明

对于迫切想了解胎教方法的你
本书就是一本你最想要的权威胎教指南



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

全国知名妇幼保健专家倾情奉献

ZUIJIA TAIJIAO
SHIYONG BAIKE

最佳胎教

实用百科

北京市海淀妇幼保健院专家
陈咏玫◎编著



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

最佳胎教实用百科/陈咏玫编著. —合肥: 安徽科学技术出版社, 2012. 6

ISBN 978-7-5337-5641-3

I. ①最… II. ①陈… III. ①胎教—基本知识
IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第092643号

最佳胎教实用百科

陈咏玫 编著

出版人: 黄和平

选题策划: 吴萍芝

责任编辑: 黄 轩

责任校对: 戚革惠

责任印制: 廖小青

封面设计: 胡椒设计

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社

<http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551) 3533330

印 制: 北京中创彩色印刷有限公司 电话: (010) 81509081

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 720×1020 1/16

印张: 26

字数: 460千

版次: 2012年6月第1版 2012年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5337-5641-3

定价: 32.80元

版权所有, 侵权必究



目 录

怀孕伊始

就要做好胎教功课



怀孕不懂胎教，你OUT了/002

胎教≠对胎儿的教育/002

胎教的起源地——中国/003

我国胎教的实践成果/004

胎教在国外的发展情况/005

十月胎教，重于十年教育/006

胎儿具备接受胎教的潜能/007

胎教，就是要让胎儿感到舒适/009

注意：未来宝宝的性格与胎教有关/010

妈妈的习惯会“传”给胎儿/010

胎教可以影响胎儿的心理/011

胎教就是要促进优生/012

胎教从“受孕”开始/013

胎教，准妈妈唱主角/014

- 准爸爸也应参与胎教/014
- 胎教的四项原则/015
- 科学胎教，走出三大误区/016



胎教，计划再好也没有方法好/018

- 中医胎教内容值得参考/018
- 现代胎教方法之情绪胎教/020
- 现代胎教方法之环境胎教/022
- 现代胎教方法之联想胎教/023
- 现代胎教方法之音乐胎教/024
- 现代胎教方法之抚摩胎教/026
- 现代胎教方法之语言胎教/027
- 现代胎教方法之美育胎教/028
- 现代胎教方法之运动胎教/030
- 现代胎教方法之呼唤胎教/032
- 现代胎教方法之游戏胎教/033
- 现代胎教方法之光照胎教/034

胎教在一月，

喜迎妊娠的到来



准妈妈的身体怎么了/036

准妈妈身体变化早知道/036

可能会出现体征/036

可能会出现的情绪变化/037



宝宝，你在宫里还好吗/038

精子与卵子的甜蜜邂逅/038

受精卵正式安家落户/039

胎儿健康的“晴雨表”——HCG/039

三个胚层分化/040

原始器官的出现/040



细心护理，不利因素全赶走/041

本月准妈妈的注意事项/041

受精卵着床期间应注意什么/042

当心，不要把怀孕当感冒/043

孕早期感冒该如何应对/044

影响孕早期睡眠的三大问题/045

胎儿发育怕高温/046

X线照射易致流产/047

准妈妈居家安全隐患提示/048

电磁辐射，家中的隐形杀手/050



合理饮食，给宝宝充足的营养/052

本月饮食遵循三大原则/052

养成良好的饮食习惯/053

排卵期要合理安排饮食/054

补充叶酸，促进胎儿脑部发育/055

受精卵着床期应该怎么吃/056

吃水果，香蕉和苹果是首选/057

本月胎教益智食谱/058



快乐胎教，准爸准妈妈一起来/059

本月胎教方法大盘点/059

环境胎教：排除不利环境因素/060

情绪胎教：让不良情绪烟消云散/061

音乐胎教：用优美的音乐舒缓情绪/062

运动胎教：孕早期运动以慢为主/064

胎教在二月，

缓解孕吐心情好



准妈妈的身体怎么了/066

准妈妈身体变化早知道/066

可能会出现体征/067

可能会出现的情绪变化/068



宝宝，你在宫里还好吗/069

葡萄大小的小人儿/069

胎儿的神经系统发育/069



细心护理，不利因素全赶走/070

正确地对待早孕反应/070

孕早期这些异常要小心/070

避开不利的生活环境/071

导致宝宝兔唇的“元凶”/072

远离被动吸烟环境/072

远离不利于怀孕的工作和环境/073

孕早期用药需谨慎/074

准妈妈熬夜影响胎儿发育/075

孕早期性生活需节制/076

不要忽视第一次产检/076

应对晨吐有妙招/077



合理饮食，给宝宝充足的营养/078

多吃清淡易消化的营养膳食/078

准妈妈应多吃益智食物/079

准妈妈嗜酸有益胎儿/080

味精美味，准妈妈不宜多吃/081

胎儿发育离不开维生素A/082

合理饮食提高孕期免疫力/083

改善食欲的饮食方法/084

本月胎教益智饮食/085



快乐胎教，准爸准妈一起来/086

本月胎教方法大盘点/086

联想胎教：用想象勾画未来宝宝的模样/087

情绪胎教：抛去烦恼少忧虑/088

音乐胎教：用音乐激发胎儿听觉/090

环境胎教：为胎儿创造良好的室内环境/091

语言胎教：对胎儿说出你的愿望/092

胎教在三月，

抚摩胎体传递爱



准妈妈的身体怎么了/094

准妈妈身体变化早知道/094

可能会出现的体征/095

可能会出现的情绪变化/096



宝宝，你在宫里还好吗/097

初具性别特征的“小草莓”/097

第一次听到胎心音/097

脑细胞发育进入第一个高峰期/098

借助动作促进自身发育/098



细心护理，不利因素全赶走/099

采用正确的姿势预防流产/099

孕3月出行细节提示/101

孕期注意保护好牙齿和牙龈/102

注重个人卫生，避免交叉感染/103

哪些异常出血需警惕/104

预防早期流产从点滴做起/105

准妈妈不宜使用的3种日用品/106

警惕流行性腮腺炎/107

准妈妈适当做家务好处多/107

保胎关键期，盲目保胎不可取/108

应对孕期头痛的4种方法/109

准妈妈需要与防辐射服形影不离吗/110



合理饮食，给宝宝充足的营养/111

胎儿发育，合理补充营养是关键/111

注意补充B族维生素/112

及时补碘，促进胎儿智力发育/113

一天食“五色”，营养更均衡/114

常吃这些食物可促进胎儿脑部发育/115

适当补充维生素C可提高免疫力/116

孕妇奶粉，喝还是不喝/117

保胎安胎的饮食禁忌/118

准妈妈不宜吃火锅/119

如何预防食物过敏/120

本月胎教益智食谱/121



快乐胎教，准爸准妈妈一起来/122

本月胎教方法大盘点/122

联想胎教：放开想象的翅膀/123

情绪胎教：保持愉快心情/124

音乐胎教：针对不同性格选择乐曲/125

抚摩胎教：每天给胎儿温柔的抚摩/126

运动胎教：适当运动促健康/127

环境胎教：感受大自然的美/128

胎教在四月，

听听音乐拉家常



准妈妈的身体怎么了/130

准妈妈身体变化早知道/130

可能会出现体征/131

可能会出现的情绪变化/132



宝宝，你在宫里还好吗/133

喜欢吮吸手指的小“猕猴桃”/133

大脑边缘系统形成/134

频繁打嗝练习呼吸/134

饮羊水锻炼喝水/135



细心护理，不利因素全赶走/136

孕期运动时的注意事项/136

准妈妈居家清洁有方法/138

保护宝宝听觉，远离噪声污染/139

穿鞋子，舒适比美观更重要/140

准妈妈穿衣有3忌/141

不化妆的准妈妈也很美/142

数胎动，时刻关注胎儿成长/143

如何应对孕期腰痛/144

患上孕期抑郁症怎么办/145



合理饮食，给宝宝充足的营养/146

充分摄取营养，为胎儿的成长加油/146

补锌，准妈妈需要多用心/147

- 适当饮用绿茶补充锌元素/148
- 钙质——人体的建筑材料/149
- 准妈妈补钙不可忽视维生素D/150
- 补钙最怕酸——这些食物不宜同食/151
- 素食妈妈要适当补充牛磺酸/152
- 孕期应养成清淡饮食的习惯/152
- 做个不偏食的准妈妈/153
- 合理地安排一日三餐/154
- 孕期进补，小心补过头/155
- 准妈妈多吃鸡肉促健康/156
- 本月胎教益智食谱/157



快乐胎教，准爸准妈一起来/158

- 本月胎教方法大盘点/158
- 音乐胎教：乐曲音量要适中/159
- 语言胎教：多和胎儿拉家常/160
- 情绪胎教：准爸爸不该干什么/162
- 光照胎教：给胎儿适度的光刺激/163
- 环境胎教：多去户外走走/164
- 运动胎教：带着胎儿做适度运动/165
- 艺术胎教：和胎儿一起看画展/166

胎教在五月，

伴着胎动做游戏



准妈妈的身体怎么了/168

准妈妈身体变化早知道/168

可能会出现体征/169

可能会出现的情绪变化/170



宝宝，你在宫里还好吗/171

长出保护自己的胎脂/171

心脏搏动有力/171

胎儿动作幅度变大/171

出现呼吸运动/172

开始听到父母的声音/172



细心护理，不利因素全赶走/173

准妈妈不宜睡软床/173

防止乳头内陷，保护好宝宝的“粮仓”/174

准妈妈如何选择文胸和内裤/175

准妈妈营养过剩的两大危害/176

如何对胎儿进行自我监护/176

准妈妈喝水也有讲究/177

准妈妈散步需要注意什么/178

夏季实用的“大肚经”/179

准妈妈冬季进补三大误区/180

准妈妈手脚冰凉该如何调理/181

孕期禁服的中成药有哪些/182



合理饮食，给宝宝充足的营养/183

孕中期如何合理饮食/183

要想宝宝发育好，孕期补铁不可少/184

坚果是准妈妈最好的零食/185

吃粗粮，补充B族维生素/186

多吃含锰丰富的食物/187

多吃红枣补血益气/187

准妈妈补充维生素有禁忌/188

孕期如何补充脂肪才合理/189

每天吃鸡蛋不宜多于两个/190

阳光也是宝贵的营养/191

本月胎教益智食谱/192



快乐胎教，准爸准妈妈一起来/193

本月胎教方法大盘点/193

情绪胎教：胎教从爱心起步/194

游戏胎教：胎儿最喜欢的胎教方式/195

运动胎教：做骨盆体操缓解腰酸背痛/196

语言胎教：和胎儿分享一个小故事/197

美育胎教：孕期如何进行皮肤护理/199

音乐胎教：胎儿听音乐有讲究/200

抚摩胎教：触压拍摸刺激胎儿触觉/201

综合胎教：爱学习的胎儿/202

胎教在六月，

起个乳名天天唤



准妈妈的身体怎么了/204

准妈妈身体变化早知道/204

可能会出现体征/204

可能会出现的情绪变化/206