

80后



胎教新经

胡巧燕/编著

送给80后妈咪最好的礼物

指导专家/黄醒华
首都医科大学北京妇产医院

主任医师

首都医科大学硕士生导师、教授
中华预防医学会妇女保健学会主任委员



中国人口出版社



80后 胎教新经



胡巧燕 / 编著

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

80 后胎教新经 / 胡巧燕编著. — 北京: 中国人口出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5101-0635-4

I. ① 8… II. ① 胡… III. ① 胎教—基本知识 IV. ① G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 236976 号



80 后胎教新经

胡巧燕 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京正合鼎业印刷技术有限公司
开 本 820×950 1/16
印 张 18
字 数 200千
版 次 2011年1月第1版
印 次 2011年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-0635-4
定 价 38.80元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
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
邮政编码 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

FOREWORD

前言



80后是社会对出生于改革开放之后的一代年轻人的称呼，他们出生于 80 年代，今天，80 后已长大成人，到达了他们的事业期和生育期。

80 后与自己的父辈及其他长辈们比较，是一个独具特色的群体，他们出生和成长一个经济日益发达、国力日益强盛、卫生水平日益提升的黄金时代，受教育程度较高、视野广阔、思想前卫，他们的婚姻观、生育观与父辈们有一定差别，对孩子的期望值也更高，对科学的孕产育儿知识有更高的要求，也会遇到一些父辈们不曾出现的新问题。

本系列图书的目的是，结合 80 后年轻人的实际特点和需求，帮助 80 后年轻父母了解孕产育儿科普知识，解决孕产育儿过程中的疑难，获得一些有用的经验，掌握孕育一个健康聪明宝宝的实用方法。

胎教是什么？胎教真的有用吗？也许每个年轻的父母都会这样反问自己，当你开始

这样问自己，这便是一个好的开始，本书所有的胎教内容都需要建立在信任和爱的基础上。

父母首先要了解胎教，然后相信自己的宝宝，相信自己的胎教，相信宝宝正在感受自己的爱，并将这样的信任和爱坚持下去，每天和宝宝一起做一些丰富多彩的事情，这样的胎教必然是成功的胎教。

80 后年轻人与自己的父辈们的兴趣爱好及生活经历都很不一样，而胎教内容与个人喜好是一致的，本书从年轻人的喜好出发，在科学有益宝宝发育的前提下，为年轻父母提供丰富的有趣好玩的胎教内容，同时帮助年轻父母了解当下最重要的知识，掌握孕期最有用的方法和经验，让快乐的胎教生活万无一失。





CONTENTS

目录

1... 80后孕妈妈需要了解的胎教概念

2... 胎教的教室——子宫

4... 胎教的学生——胎宝宝

6... 胎教的主科老师——孕妈妈

8... 胎教的副科老师——家人

10... 宁静与胎教

11... 古代胎教及其趣事



13... 第 1 个月 / 小种子正在悄悄发芽

14... 本月胎教要点

15... 胎宝宝在发育

- 15... 关于280天孕期
- 16... 生命的源起，一枚负有特殊使命的卵子
- 16... 生命的源起，最优秀的那个精子
- 18... 精卵相遇，受精卵形成
- 18... 受精卵形成，胎宝宝生命之旅正式开始
- 18... 胚胎开始生长发育，胎宝宝子宫扎根

20... 你需要了解的

- 20... 从计划怀孕起，就要注意用药
- 20... 学会测量基础体温，算准排卵日
- 21... 排卵日是受孕的好日子
- 22... 胎宝宝的性别由精子决定
- 22... 会用早孕试纸，第一时间知道喜讯
- 23... 怀孕征兆，快速判断怀孕的信号
- 24... 千万别把怀孕症状当感冒

25... 胎教在生活的点滴中

- 25... 广义胎教和狭义胎教同时进行
- 26... 胎教从什么时候开始好
- 26... 每天的最佳胎教时间
- 27... 受过良好胎教的宝宝真的会不一样吗
- 27... 断断续续做胎教，会有效果吗
- 28... 世界上最为人乐道的胎教奇迹

29... 胎教不是为了孕育神童

29... 打造优质环境要从孕前开始

31... 朗诵美文《开始》

32... 朗诵诗歌《你是人间四月天》

32... 语言胎教怎么做效果最好

33... 把孕育当做平常事

34... 心情舒畅才能打造良好内环境

35... 可以提高受孕概率的食物

35... 帮助胎宝宝智力发育的叶酸

37... 补钙帮你孕育健康聪明的宝宝

39... 这些食物孕期要禁忌

40... 孕期健康早餐应该怎么吃

41... 运动适宜助好“孕”

41... 散步适合整个孕期

43... 准爸爸做胎教

43... 有准爸爸参与的胎教会更成功

44... 准爸爸如何参与到胎教中来

45... 胎教日记，不妨交给准爸爸来做

47... 本月胎教要点

48... 胎宝宝在发育

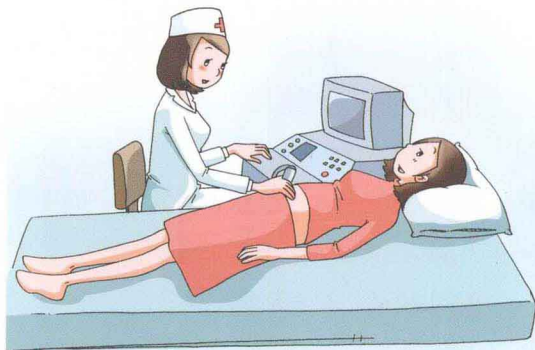
- 48... 5周胎宝宝——迅速扩张根据地
- 49... 6周胎宝宝——拼命三郎般忙发育
- 49... 7周胎宝宝——生平第一次胎动
- 50... 8周胎宝宝——器官们蠢蠢欲动

51... 你需要了解的

- 51... 尽快作早孕检查，将好消息确定下来
- 52... 早孕反应是胎宝宝的自我保护
- 53... 生活小细节来帮忙，有效缓解早孕反应
- 54... 注意出行安全，让胎宝宝安心地“住”下去
- 55... 抓住4个考察要点，选个中意的产检医院
- 57... 产前检查的项目有哪些
- 58... 作足准备，让产前检查达到最佳效果
- 60... 防辐射需要做到的几点基本要求

62... 胎教在生活的点滴中

- 62... 消除噪声，不让胎宝宝受惊
- 63... 子宫对话，关爱应从起跑线上开始
- 64... 朗诵诗歌《我的信仰》
- 65... 讲故事《小熊过桥》
- 66... 阅读优美的文学作品《笑》
- 67... 听音乐《月光》



- 68... 快乐能塑造性格开朗的宝宝
- 69... 吃鱼能让宝宝更聪明
- 70... 孕吐时补充营养的小妙招
- 71... 能让孕妈妈开胃的几道好菜
- 72... 孕妈妈吃水果的首选
- 74... 孕期体操，有益孕妈妈和胎宝宝的运动
- 75... 孕期体操——坐的练习和脚部运动
- 76... 孕期动动手，宝宝未来更聪明
- 76... 自制可爱布艺口罩

78... 准爸爸做胎教

- 78... 为孕妈妈布置卧室
- 79... 教准爸爸学看B超单

83... 本月胎教要点

84... 胎宝宝在发育

- 84... 9周胎宝宝——子宫里全新的居民
- 85... 10周胎宝宝——进入脑迅速增长期
- 85... 11周胎宝宝——将告别柔弱的时代
- 86... 12周胎宝宝——基础已经打好

87... 你需要了解的

- 87... 到了预防早期流产的关键期
- 88... 正确的睡姿可助胎宝宝发育
- 88... 怎样买到中意的内衣裤
- 90... 关乎胎宝宝健康，孕妈妈洗澡有套路
- 91... 这些护肤品孕妈妈需要回避

92... 胎教在生活的点滴中

- 92... 培养胎宝宝的艺术细胞
- 93... 欣赏优美的摄影作品
- 94... 阅读文学作品《爱的教育》
- 95... 听音乐《田园》
- 95... 补足蛋白质和维生素，帮助宝宝大脑发育
- 96... 自制双皮奶，留住温柔好味道
- 97... 在房间里贴几张漂亮宝宝照片
- 97... 孕期抑郁常常来，学几招轻松应对

98... 孕期体操——床上运动

99... 瑜伽是孕期可常做的运动

100... 孕期瑜伽——直立式

100... 练好孕期瑜伽重在正确地呼吸

101... 自制新生宝宝礼物——小肚兜

102... 准爸爸做胎教

- 102... 让家庭氛围变得更好些
- 103... 和孕妈妈一起看综艺节目，舒缓坏心情
- 103... 帮孕妈妈克服过分依赖的心理



104... 第 4 个月 / 你真实地感受着他的存在

105... 本月胎教要点

106... 胎宝宝在发育

106... 13周胎宝宝——胎盘发育完成

107... 14周胎宝宝——会皱眉做鬼脸

108... 15周胎宝宝——在打嗝

108... 16周胎宝宝——越来越强壮

109... 你需要了解的

109... 置办合适的孕妇装，扮靓怀孕两不误

110... 挑选一双合脚的防滑软底鞋

111... 及时调整睡眠习惯，和胎宝宝一起睡个好觉

112... 坚持预防，阻拦妊娠纹造访

112... 怎样使用空调和电扇

113... 胃口大开，一定要注意口腔卫生

114... 胎教在生活的点滴中

114... 怎样欣赏名画

114... 信手涂鸦，孕妈妈学绘画

115... 唱儿歌《春天在哪里》

116... 讲故事《小蚂蚁回家》

117... 朗诵诗歌《他是什么模样》

118... 听音乐《摇篮曲》

119... 美丽妙招，做个靓丽的孕妈妈

119... 多微笑吧，胎宝宝能感受到

120... 孕期补铁需要长期坚持

120... 孕期怎样游泳胎教效果最好

122... 孕期体操——脚腕运动

122... 自制新生儿宝宝礼物——小揪帽

123... 准爸爸做胎教

123... 陪孕妈妈参加孕期知识培训

123... 学作家庭监护，为胎宝宝健康保驾护航

125... 为孕妈妈讲讲幽默小故事



127... 本月胎教要点

128... 胎宝宝在发育

128... 17周胎宝宝——活跃地感受着这个世界

129... 18周胎宝宝——小胸脯一起一伏

130... 19周胎宝宝——听见声音了

130... 20周胎宝宝——开始分泌胎脂

131... 你需要了解的

131... 正确护理宝宝的“粮仓”

132... 如何纠正乳头内陷

133... 常常腿抽筋，怎样应对

134... 预防妊娠高血压综合征

135... 孕中期是带胎宝宝出游的好时机

137... 胎教在生活的点滴中

137... 试一试家庭插花

138... 讲故事《小猫钓鱼》

138... 阅读优美的文学作品《当世界年纪还小的时候》

139... 唱儿歌《拔萝卜》

140... 听音乐《春之声圆舞曲》

140... 放松精神，消除紧张感

141... DHA，提升胎宝宝IQ的营养素

141... 怎样让蔬菜吃起来更营养

142... 职场孕妈妈怎样吃得更营养

143... 孕期体操——猫姿

144... 孕期瑜伽——婴儿式

146... 准爸爸做胎教

146... 准爸爸怎样和胎宝宝玩游戏

146... 准爸爸怎么给胎宝宝讲述故事





148... 本月胎教要点

149... 胎宝宝在发育

- 149... 21周胎宝宝——有点滑溜溜的
- 149... 22周胎宝宝——是个浓缩版的小婴儿
- 150... 23周胎宝宝——正欲睁眼看世界
- 150... 24周胎宝宝——开始充满子宫

151... 你需要了解的

- 151... 巧妙站、走、坐，轻松应对大肚挑战
- 152... 怎样缓解频繁袭来的便秘

153... 怎样处理胎动异常

154... 怎样避免胎教不当引起反效果

155... 胎教在生活的点滴中

- 155... 孕妈妈学写毛笔字
- 155... 孕妈妈多动脑，胎宝宝也受益
- 156... 动脑时间——脑筋急转弯
- 157... 学唱英语小儿歌
- 157... 讲故事《国王的花》
- 159... 朗诵散文诗《仙人世界》
- 160... 音乐能让宝宝气质更出众
- 160... 听音乐《小狗圆舞曲》
- 161... 多吃这些食物，缓解孕期水肿
- 161... 选补脑效果好的坚果做零食
- 162... 孕期体操——抬腰提肛
- 163... 剪一条会游泳的小鱼
- 163... 音乐能让宝宝气质更出众

165... 准爸爸做胎教

- 165... 准爸爸动动手：做两道帮助减轻水肿的营养美食
- 166... 准爸爸该怎么给胎宝宝放音乐

168... 本月胎教要点

169... 胎宝宝在发育

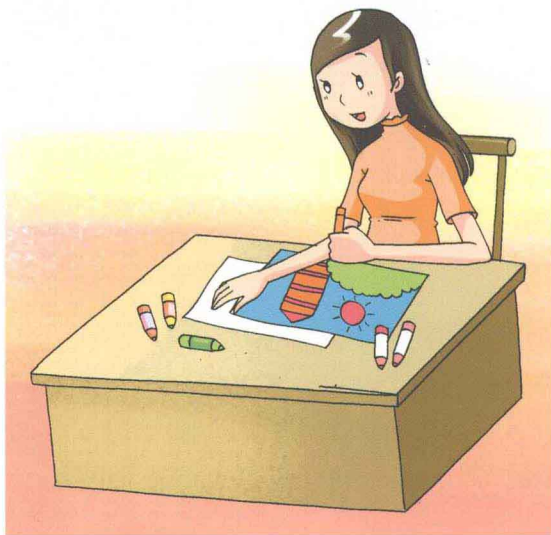
- 169... 25周胎宝宝——脑发育进入又一个高峰期
- 169... 26周胎宝宝——开始囤积脂肪
- 170... 27周胎宝宝——在做美梦
- 170... 28周胎宝宝——性格在胎动中显现

171... 你需要了解的

- 171... 让孕妈妈一生受益的凯格尔运动
- 171... 让分娩更顺利的拉梅兹呼吸法
- 173... 怎样防治孕期静脉曲张
- 174... 怎样应对恼人的孕期痔疮
- 175... 孕妈妈尿路感染重在预防

177... 胎教在生活的点滴中

- 177... 欣赏国画名作《湖天春色图》
- 177... 动脑时间——七巧拼板的百变魅力
- 179... 讲《十二生肖的故事》
- 180... 欣赏好电影《悬崖上的金鱼姬》
- 181... 唱《对数儿歌》
- 181... 朗诵诗歌《请回答我，七月》
- 182... 帮孕妈妈轻松应对压力的心理体操



- 183... 孕妈妈该喝酸奶还是牛奶
- 184... 自制南瓜小点，好味道不止一点点
- 185... 孕期体操——抬腿
- 185... 孕期瑜伽——肩转动练习
- 186... 用腹式呼吸法，保证空气足够新鲜
- 186... 为胎宝宝钩织一双漂亮的小鞋子

188... 准爸爸做胎教

- 188... 为孕妈妈拍几张孕期漂亮照
- 189... 准爸爸给胎宝宝朗诵唐诗
- 190... 准爸爸要多抚摸胎宝宝

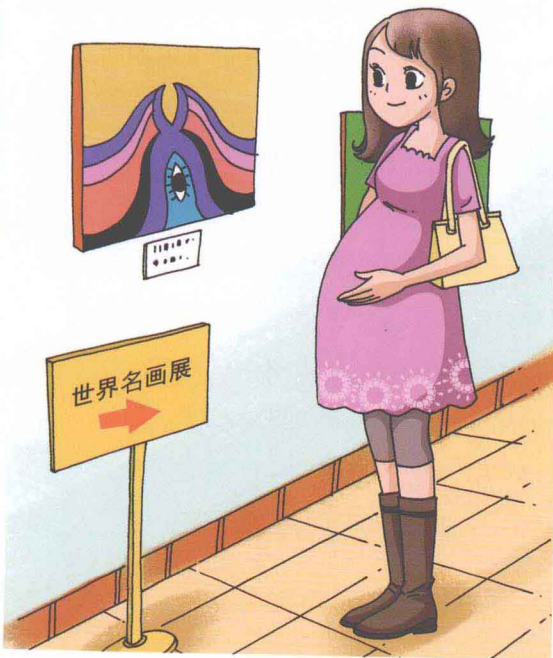
192... 本月胎教要点

193... 胎宝宝在发育

- 193... 29周胎宝宝——告别小老头时代
- 194... 30周胎宝宝——感官正在稳定工作
- 194... 31周胎宝宝——经历身体发育高峰
- 195... 32周胎宝宝——不再那么闹腾

196... 你需要了解的

- 196... 进入孕晚期，孕妈妈要保证睡眠质量
- 197... 预防仰卧综合征的发生
- 198... 了解早产，预防胎宝宝提早出世



199... 胎位异常怎么纠正

200... 剖宫产不可随心所欲

201... 是什么原因造成了难产发生

202... 怎样增加顺产的概率

203... 胎教在生活的点滴中

203... 用身心将美的感受传递给胎宝宝

204... 童言童语，宝宝的世界很有趣

205... 动脑时间——玩填字游戏

206... 欣赏名画《缠毛线》

206... 宁静下来，在心里描绘胎宝宝的模样

207... 听音乐《杜鹃圆舞曲》

207... 让胎宝宝识字更快的妙方

208... 讲故事《小猪猪请客》

208... 朗读诗歌《亲爱的三月，请进》

209... 能让孕妈妈心情变好的食物

210... 孕妈妈主食不能全部是粗粮

211... 变废为宝，用袜子做个可爱的小兔子

212... 给宝宝做个性十足的手工布相框

214... 准爸爸做胎教

214... 准爸爸要忍住孕妈妈的多变情绪

215... 准爸爸给胎宝宝读宋词

216... 和胎宝宝说说心里话



218... 本月胎教要点

219... 胎宝宝在发育

- 219... 33周胎宝宝——软软的骨骼在变硬
- 220... 34周胎宝宝——出落成小婴儿般
- 220... 35周胎宝宝——具备出生的能力
- 221... 36周胎宝宝——随时准备降临人世

222... 你需要了解的

- 222... 胎心监护是本月产检的重点
- 223... 生产时需要用到哪些东西
- 224... 小宝宝降临后需要用到哪些东西
- 224... 胎宝宝脐带绕颈到底要不要紧
- 226... 临近分娩，外阴清洁每天都要进行
- 226... 如何应对孕晚期的疼痛
- 227... 分娩过程中的正确做法
- 228... 分娩中不能使用的3种用力方式
- 229... 会阴侧切的是与非

230... 胎教在生活的点滴中

- 230... 欣赏名画《音乐课》
- 230... 在脑海中教胎宝宝学算术
- 231... 动脑时间——来做一道经典的智力题
- 232... 会心一笑，看看小笑话
- 233... 感受生活的哲理，读《牵一只蜗牛去散步》
- 234... 能帮助克服产前焦虑的经验
- 235... 听音乐《维也纳森林的故事》
- 235... 教胎宝宝学“唱”哆拉咪索
- 237... 欣赏好电影《阳光小美女》
- 237... 唱儿歌《打电话》
- 238... 阅读优美的文学作品《小熊星》
- 239... 讲故事《小青虫变蝴蝶》
- 240... 几款能缓解便秘的美食
- 242... 养颜又美味的水果餐
- 243... 自制燕麦饼干，享受怀念的味道
- 243... 天使降临倒计时，动手做个万年历

245... 准爸爸做胎教

- 245... 为胎宝宝布置一个温馨的婴儿房
- 246... 帮孕妈妈战胜对分娩的恐惧
- 246... 准爸爸要克服产前焦虑情绪

249... 本月胎教要点

250... 胎宝宝在发育

- 250... 37周胎宝宝——头部完全入盆
- 250... 38周胎宝宝——胎脂在脱落
- 251... 39周胎宝宝——还需要再胖一点
- 251... 40周胎宝宝——等待第一口新鲜空气

252... 你需要了解的

- 252... 临近预产，要防宫内感染
- 253... 不能忽视的胎膜早破
- 254... 可供选择的分娩镇痛方式
- 256... 有助于缓解分娩疼痛的姿势
- 256... 临产症状，提示入院待产的信号
- 258... 提前学一点新生儿用得上的知识

260... 胎教在生活的点滴中

- 260... 胎教成果还需要出生后进行巩固
- 260... 动脑时间——图中有多少个三角形
- 261... 讲故事《春天的第一朵花》
- 262... 阅读优美的文学作品《猫》
- 263... 听音乐《第一钢琴协奏曲》
- 264... 巧克力，临产妈妈的得力帮手
- 264... 为孕妈妈的体力加分的美味鲜汤
- 266... 孕妈妈怎样吃最利于分娩
- 267... 产前不妨简单练习盘腿坐
- 267... 买本育儿书，提早了解养育宝宝
- 268... 给胎宝宝做个帅气的晴天娃娃

269... 准爸爸做胎教

- 269... 分娩前后准爸爸可以做的事
- 271... 练习抱新生宝宝的方法
- 273... 作好升格为新爸爸的准备



The background of the entire page is a repeating pattern of various baby-related items in a light orange color on a darker orange background. These items include teddy bears, baby bottles, pacifiers, rattles, baby cars, and other toys.

80后孕妈妈需要了解的胎教概念



胎教的教室——子宫

人 来自哪里呢？不要觉得这个问题很傻，其实这是一个特别严肃的问题。要做孕妈妈了，当然不能再将问题简单地归结为：人来自母亲的肚子，你的了解还可以再深一点儿。

子宫充当着精卵相会的鹊桥

女性承担着人类生育后代的重要角色，这个特别的分工不仅

仅是性别所决定的，还因为子宫。

如果一个女人被切除了子宫，那她同时被切除的还有生育孩子的能力。可见，子宫对于胎宝宝来说是多么的重要，人们总是将子宫喻为“胎宝宝的宫殿”也是不无道理的。

确切地说，子宫是女性身体的一个生殖器官。它像一个倒梨子一样嵌在下腹部盆腔中，下端口连接着阴道，精子可以从阴道进入子宫，然后到达输卵管和卵子受精，子宫上面的两个端口分别通过输卵管连接着卵巢，卵子受精后可以运动到子宫中。这样看来，子宫简直就是精子和卵子相会的鹊桥，精卵相会，子宫起了很大作用。

子宫给胎宝宝提供了栖息之所

除了充当精卵的鹊桥，子宫还有更重要的角色，给受精卵提供温暖的床榻和房间。精卵相遇后就开始了它们的蜜月之旅，子宫就是它们最佳的蜜月地点，那里不但温暖、宽敞、安全，而且还能为提供足够的营养创造条件。这一切都为受精卵在子宫中生活作好了准备，于是受精卵在这个精心准备的房间里开始成长为一个真正的胎宝宝，精卵的爱情之花由此结果。

子宫为胎宝宝入住所作的一切准备都是一种胎教，目的是让胎宝宝能够最大限度地健康发育。也许在胎宝宝真正稳定下来前，我们还无法将其与学习联系在一起，但不得不说，子宫其实

