

北斗
DIFFER

亲子乐开怀

一个专注于妇幼保健的团队倾力打造

超普及版

怀孕妈妈，胎教让宝宝赢在起跑线上

怀孕 胎教 优生指导

清华大学第一附属医院妇产科主任

夏颖丽/编著

中国孕妈妈
人手一册的

★孕育宝典★

中国人口出版社

怀孕 胎教 优生指南



清华大学第一附属医院妇产科主任
夏颖丽/编著

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕胎教优生指导 / 夏颖丽编著. -- 北京 : 中国人口出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5101-0607-1

I. ①怀… II. ①夏… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识②胎教-基本知识③优生优育-基本知识 IV.

① R715.3② G61③ R169.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第223319号

怀孕胎教优生指导

夏颖丽 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京联兴盛业印刷股份有限公司
开 本	720×960 1/16
印 张	26.5
字 数	260千字
版 次	2011年1月第1版
印 次	2011年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-0607-1
定 价	36.80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 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



内容简介

孕育健康聪明的宝宝，从学习胎教知识开始。

这是一部权威专家极力推荐的育儿宝典：营养胎教、环境胎教、抚摸胎教、语言胎教、对话胎教、光照胎教、游戏胎教尽在其中。

本书详细介绍了各个阶段胎儿的生长发育情况、胎教方法以及整个孕期的营养、保健、日常护理常识等，全面帮助孕妈妈和胎儿互动。其内容丰富翔实、结构严谨灵活、语言轻松明快，方法具有极强的操作性。

只要你按照本书操作即可完成对未来宝宝的胎教工作，就可孕育出天才般的小宝宝。所有这些知识适合每一对新婚夫妇和年轻父母阅读。

♥ 感谢您在琳琅满目的图书中选择了我们

这本书一定最适合您阅读。

♥ 感谢您对本书创作团队和专家的信任

凡是您想知道的和您所需要的，我们都为您准备好了。

♥ 我们的目标

为您提供一条快速通往健康生活的捷径。

第 3 章 早孕胎教篇 “孕” 筹帷幄 1~3个月

妊娠之初 尚无征兆的第1月

第1周 / 046

从排卵到胚胎 了解受孕的过程 / 046

有备而孕 制订一个怀孕计划 / 047

防疫和医院 一个都不能少 / 048

情绪多变 孕后心理特征 / 049

必不可少的 排卵期常识 / 050

教你做 排卵期这样推算 / 051

居家自我观测 排卵期的体温 / 053

第2周 / 054

居家测孕 使用早孕试纸 / 054

胖、瘦都有理 孕期体重控制 / 055

白领孕美人 上班族准妈妈的营养 / 056

口味变化 嗜酸味 / 057

必需营养天天补 补充叶酸 / 058

补充DHA / 059

每天都要吃好 均衡饮食营养 / 060

第3周 / 061

原理并不玄虚 什么是胎教 / 061

从形式上了解胎教 / 062

中国古代的胎教 / 063

传统胎教理论的科学性 / 064

胎教的实质 / 065

胎教的目的 / 066

胎教的要素 / 067

第4周 / 068

胎儿听觉系统形成 / 068

不难做 自然与积极胎教 / 070

养成散步好习惯 / 071

生活起居要规律 / 072

保质不求量 妊娠早期的营养 / 072

怀胎十月的历程 写妊娠日记 / 073

本月“心灵传导式”胎教法 / 075

视觉传导——美图赏析 / 075

听觉享受——胎教名曲 / 076

文学熏陶——读书时间 / 077

手指爱语——用手传达妈妈的心声 / 078

意念式想象——描绘胎儿的模样 / 078



本月孕期明星食谱 / 079

蜜烧红薯块 / 079

砂仁鲫鱼汤 / 079

香酥鹌鹑 / 079

确定“有了”反应严重的第2月

第5周 / 083

妊娠反应 孕吐 / 083

孕吐的对策 / 084

科学营养吃好三餐 / 086

养胎与胎教 / 086

抚摸胎教 / 087

呼唤胎教 / 088

音乐胎教 / 089

第6周 / 090

种种不适的应对 / 090

情绪胎教 / 092

为母胎健康 睡个好觉 / 093

阳光生活 胎教之本 / 094

家庭，胎教的基本人文环境 / 095

温馨家庭，胎教物质环境 / 096

忧心忡忡 胎教的大敌 / 097

第7周 / 098

营养胎教 食欲不振的对策 / 098



孕初期应做的检查 / 099

心理保健 胎教的根本 / 101

远离辐射 / 102

舒适地坐卧 / 103

适度运动 动也是胎教 / 104

色彩偏爱与环境胎教 / 105

第8周 / 106

美育与胎教 / 106

音乐胎教的魅力 / 107

阅读与胎教 / 108

怡情于美丽的大自然 / 108

设计胎儿的形象 / 109

“孕美人”有理 美容胎教 / 110

妈妈爱你 对着宝宝吟唱 / 111

本月“心灵传导式”胎教法 / 112

视觉传导——美图赏析 / 112

听觉享受——胎教名曲 / 113

文学熏陶——读书时间 / 113

手指爱语——用手传达妈妈的心声 / 115

意念式想象——描绘胎儿的模样 / 115

本月孕期明星食谱 / 116

鱼头木耳汤 / 116

凉拌五彩鸡丝 / 116

“孕味”显现 妊娠第3月

第9周 / 120

本周饮食胎教 / 120

继续保持好情绪 / 121

孕吐的饮食调理 / 122

扮靓自己 为了胎儿健康 / 123

孕期妆容注意要点 / 124



学习做瑜伽 放松身心良法 / 125

信息传递法胎教 / 126

第10周 / 127

辅助胎教的呼吸法 / 127

孕期的居室环境 / 128

“孕味”妈妈 选择孕妇装 / 129

孕妈妈应当了解的数字 / 130

足部自我按摩，缓解孕吐 / 131

孕期身体保洁护理 / 132

孕吐，调整运动方式的信息 / 133

第11周 / 134

胎梦，您相信吗 / 134

实施动作胎教 / 136

动手做一做小玩具 / 136

学瑜伽，精神放松 / 137

准爸爸的配合 / 138



夫妻性爱问题 / 139

保胎与优生 / 140

第12周 / 141

美丽度孕期 / 141

微笑迎清晨 / 142

微笑，而不要开怀大笑 / 143

宽松衣着，美丽心情 / 144

学会日常自我保护 / 144

面部T型区保养 / 145

避免或减轻妊娠纹 / 146

本月“心灵传导式”胎教法 / 147

视觉传导——美图赏析 / 147

听觉享受——胎教名曲 / 148

文学熏陶——读书时间 / 149

手指爱语——用手传达妈妈的心声 / 150

意念式想象——描绘胎儿的模样 / 150

本月孕期明星食谱 / 151

虾肉水饺 / 151

香椿蛋炒饭 / 151



第 4 章 孕中期胎教篇 “好孕”伴随 4~7个月

“显山露水”孕4月

第13周 / 156

继续营养胎教 孕中期的营养原则 / 156

享受性爱 / 158

“生一个孩子掉一颗牙”有道理吗 / 159

孕中期心理问题的应对 / 159

对胎儿的视觉刺激 / 161

胎教，三项基本注意告诉你 / 161

音乐胎教 推荐世界经典名曲十首 / 162

第14周 / 164

胎教，从抚摸开始 / 164

抚摸胎教这样做（上） / 165

抚摸胎教这样做（下） / 166

抚摸胎教, 准爸爸参与很重要 / 167

抚摸胎教须知 / 167

解馋又不发胖的妙招(上) / 168

解馋又不发胖的妙招(下) / 169

第15周 / 170

实施音乐胎教 / 170

了解胎动 胎儿健康的晴雨表 / 171

美育胎教 “孕美人” 秀发有理 / 172

美育胎教 “孕美人” 皮肤呵护 / 173

恼人的皮肤问题 粉刺和痤疮 / 173

美育胎教 “孕美人” 乳房保健 / 174

事关健美 胸罩的保健作用 / 175

第16周 / 176

学一招精神松弛法 / 176

控制情绪, 远离焦虑 / 177

胎动的规律 / 178

“孕美人” 不难 五项秘诀 / 179

享受“性福” 孕期收获 / 180

自然胎教 安排外出旅行 / 181

好梦伴随 养成良好睡姿习惯 / 182

本月“心灵传导式”胎教法 / 183

视觉传导——美图赏析 / 183

听觉享受——胎教名曲 / 184

文学熏陶——读书时间 / 185

手指爱语——用手传达妈妈的心声 / 186

意念式想象——描绘胎儿的模样 / 186

本月孕期明星食谱 / 187

酱爆菇菌 / 187

椒盐三鲜 / 187

感受胎动 孕5月

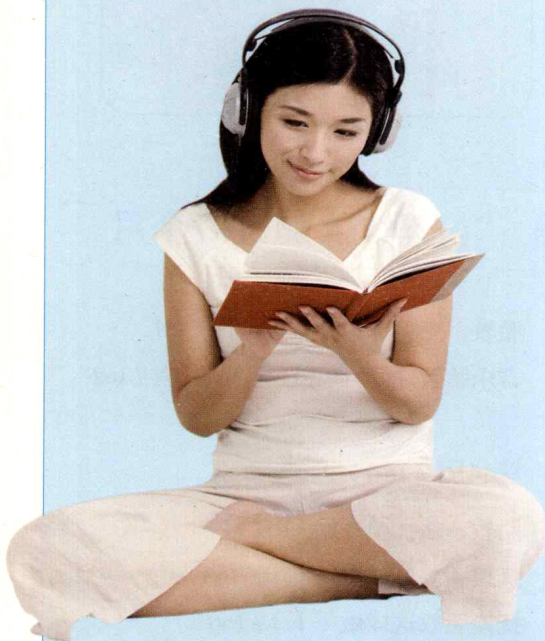
第17周 / 191

语言胎教 感受母亲声音 / 191

心烦意乱试一试 呼吸训练 / 192

胎教重在同步 / 193

营养胎教 建立良好饮食习惯 / 194



让自己充满活力 精神倦怠应对 / 195

放松身心, 散步最佳 / 195

想象宝宝 也是胎教功课 / 196

第18周 / 197

羞怯心理的调整 / 197

正常情绪变化 不会伤害胎儿 / 198

游戏训练 / 199

出现宫缩是怎么回事, 有危险吗 / 200

宫缩频繁是怎么回事 / 201

怎样分辨假性宫缩 / 202

可预防性宫缩 / 204



第19周 / 205

意外跌倒是否有危险 / 205

对话胎教 / 206

胎教与婴儿智力 / 207

吃好自己, 营养母子 / 208

摆脱消极情绪的妙法6招 / 208

外出购物 放松自己 / 209

运动适度, 孕期运动须知 / 210

学会管理体重 吃得科学合理 / 216

饮食胎教 宝宝健康从现在做起 / 217

为孕妻按摩 准爸爸的胎教功课 / 218

本月“心灵传导式”胎教法 / 219

视觉传导——美图赏析 / 219

听觉享受——胎教名曲 / 220

文学熏陶——读书时间 / 221

手指爱语——用手传达妈妈的心声 / 221

意念式想象——描绘胎儿的模样 / 221

第20周 / 211

和谐 有益胎教的氛围 / 211

宝宝的“粮仓” 乳房护理 / 212

学会正确的活动姿势 / 213

粗细搭配 这些食物对胎儿好 / 214

本月孕期明星食谱 / 222

木耳马蹄带鱼汤 / 222

酸菜筒骨煲 / 222

母子互动 孕6月

第21周 / 226

家庭监护 准爸爸必修课 / 226
健乳 强化“自然胸罩” / 228
祛除环境干扰，远离噪音 / 229
正确的姿势 站、立、卧的讲究 / 230
利用胎儿感知体验孕妈妈能力训练 / 231
动作胎教 指按法 / 231
给胎儿讲故事 / 232

第22周 / 233

孕中期的心理保健 / 233
审美也是创造 本月的音乐胎教 / 234
音乐胎教 提高宝宝智商 / 235
天天都能做 音乐胎教三法 / 236
实施也有原则 音乐胎教的误区 / 237
胎教音乐选择 / 239
孕中期，训练腹中宝宝 / 239

第23周 / 241

游泳，孕期适宜的运动 / 241
实用胎教日程表（上） / 242
实用胎教日程表（下） / 243
父亲在胎教中的角色 日常生活 / 244
父亲在胎教中的角色 亲子谈话 / 245
父亲在胎教中的角色 谈话内容 / 246
抚摸、拍打胎教方法 / 247

第24周 / 248

孕期也“挺”好 双峰的呵护 / 248
“靓妈”妙招 妆容有术利胎教 / 249
准爸爸学绝活儿 测量宫底高度 / 250
准爸爸的乐趣 听胎心音 / 251
继续关注 营养胎教 / 251
预防静脉曲张 选择专用袜 / 252
心理焦虑 缓释也是胎教 / 254



本月“心灵传导式”胎教法 / 255

视觉传导——美图赏析 / 255

听觉享受——胎教名曲 / 256

文学熏陶——读书时间 / 257

手指爱语——用手传达妈妈的心声 / 258

意念式想象——描绘胎儿的模样 / 258

本月孕期明星食谱 / 259

烤三文鱼 / 259

砂仁腿丝蒸鲈鱼 / 259



出现“自豪型”体态孕7月

第25周 / 262

使用托腹带 / 262

常见不适感的对策 / 263

补钙 母胎皆需 / 265

“辣妈”有理 喜食辛辣无害 / 266

监测胎动 胎儿的健康 / 266

胎动异常的原因 / 267

胎动减缓的处理 / 268

第26周 / 269

水、空气和阳光 同等重要 / 269

职场习惯的负面 不利胎教的强迫行为 / 270

减轻疲倦 调适秘诀 / 271

自信孕妈妈小技巧 排除外部环境干扰
(一) / 272

自信孕妈妈小技巧 排除外部环境干扰
(二) / 273

自信孕妈妈小技巧 排除外部环境干扰
(三) / 273

自信孕妈妈小技巧 排除外部环境干扰
(四) / 274

第27周 / 275

孕期便秘的烦恼 / 275

应对水肿 / 277

准爸爸的责任 共同施行胎教 / 278

无意胎教与有意胎教 / 279

良好的胎教需经营 / 280

小腿抽筋的应对 / 281

美育胎教 美容妈妈 / 281

第28周 / 283

心理自我调适 快乐妈妈的胎教秘诀 / 283

家务劳动与胎教 / 284

家庭各场所 做家务须知(上) / 285

家庭各场所 做家务须知(下) / 286

听音乐 胎教也要适度 / 287

火锅好吃, 细节须注意 / 288

保洁有道 沐浴须知 / 288

本月“心灵传导式”胎教法 / 290

视觉传导——美图赏析 / 290

听觉享受——胎教名曲 / 292

文学熏陶——读书时间 / 292

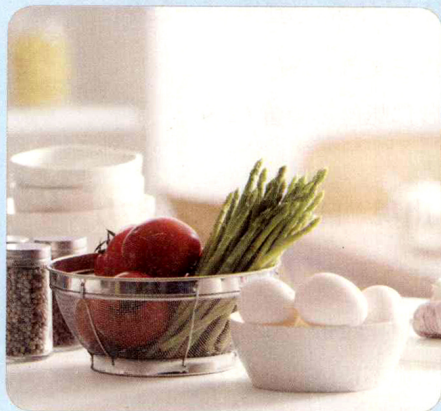
手指爱语——用手传达妈妈的心声 / 293

意念式想象——描绘胎儿的模样 / 293

本月孕期明星食谱 / 294

银鳕鱼菜饼 / 294

火爆腰花 / 294



第 5 章 孕晚期胎教篇 对话宝宝 8~10个月

进入孕晚期 孕8月

第29周 / 299

尽情享受美食 也是为了胎教 / 299

孕八月的胎教 能力训练 / 300

独享美丽 孕期的特殊本领 / 300

光照胎教这样做 / 301

了解胎位 / 302

定时作产前检查 / 303

怀孕时间并非越长越好 / 303

第30周 / 304

教胎儿学习 / 304

感受母爱 胎教原则 / 306

缓解焦虑我做主 / 306

重新温习 孕产的基本概念 / 308
运动胎教 做孕期体操的好处 / 308
运动胎教 松弛运动 / 310
产前运动操 腰、腿部 / 311

第31周 / 312

产前运动操 呼吸运动 / 312
爬行 孕晚期锻炼方式 / 313
愉快度过每一天 / 314
营养胎教 养脑敏感期 / 315
在家矫正胎位 / 315
胎教，要持之以恒 / 316

第32周 / 317

胎教的“大敌” 妊娠抑郁症 / 317
胎儿的外环境 孕晚期的衣着 / 318
自我监护 母胎平安的保障 / 319

其实很简单 计数胎动和想象胎教 / 320
学会正确活动姿势 安全第一 / 321
形象意念与胎教 / 321
“推一推”游戏 / 322

本月“心灵传导式”胎教法 / 323

视觉传导——美图赏析 / 323
听觉享受——胎教名曲 / 324
文学熏陶——读书时间 / 325
手指爱语——用手传达妈妈的心声 / 326
意念式想象——描绘胎儿的模样 / 326

本月孕期明星食谱 / 327

鲜虾蔬菜丝 / 327
陈皮炒鸡蛋 / 327
蔬菜色拉 / 327



兴奋期待中 孕9月

第33周 / 331

孕9月的功课 触摸胎教 / 331

分娩前心理准备 / 332

放松运动 / 332

胎教功课 孕后期的准爸爸 / 333

继续与胎儿对话 / 334

自己动手DIY 手制给宝宝的“见面礼” / 335

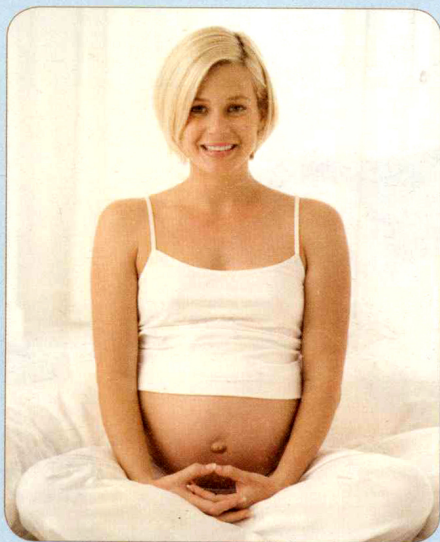
妊娠晚期心理保健 / 335

第34周 / 337

对抗“心魔”摆脱不良情绪 / 337

易饿怎么办？营养胎教不能松 / 338

今夜会不会来？多梦时节的胎教 / 339



巩固胎教的效果 / 340

音乐形象 理解欣赏是再创作 / 340

夫妻间爱抚增感情 / 341

不良情绪的自我排遣 / 342

第35周 / 343

倾诉，心理调整的良方 / 343

积极的胎教 美育 / 344

腹部总发痒 应对策略 / 345

生活习惯与胎教 / 345

营养保障 食物种类宜多样 / 346

保持体力，及时调适身体 / 346

脚痛，保养“第二心脏” / 347

第36周 / 349

保持乐观，远离忧郁 胎教在心胸 / 349

光照胎教 / 351

妊娠纹 正是关注时机 / 351

互动胎教 / 352

难言的尴尬 尿失禁、尿频 / 352

“养胎”不如运动 持续运动胎教 / 354

预产前的情绪调适 / 355

本月“心灵传导式”胎教法 / 356

视觉传导——美图赏析 / 356

听觉享受——胎教名曲 / 357

文学熏陶——读书时间 / 357

手指爱语——用手传达妈妈的心声 / 359

意念式想象——描绘胎儿的模样 / 359

本月孕期明星食谱 / 360

醋溜甜椒 / 360

瓠子炖猪蹄 / 360

迎接临产 忐忑的孕10月

第37周 / 364

天天散步走一走 适宜的运动胎教 / 364

跟我做 产前运动 / 365

跟我做 腹式呼吸法 / 366

跟我做 胸式呼吸法 / 367

跟我做 分娩必学的放松、用力练习 / 368

孕期瑜伽 身心合一 / 368

产前，听音乐配合身体运动 / 369

第38周 / 370

和胎儿一起，勇敢面对分娩 / 370

跟我做 分娩前的准备（硬件） / 371

跟我做 分娩前的准备（软件） / 373

临产前准爸爸须知 / 373

有关分娩的误传（一） / 374

有关分娩的误传（二） / 376

有关分娩的误传（三） / 377



第39周 / 378

对补品说“NO” 孕妈妈不是准病人 / 378

分娩心理保健（一） / 380

分娩心理保健（二） / 381

分娩心理保健（三） / 382

分娩心理保健（四） / 383

分娩中运用镇痛法 / 383

第40周 / 384

睡眠模式 从胎儿到婴儿 / 384

怡情养性 临产前的胎教 / 385

胎教“加时课” / 386

乐观，准爸爸显现素质 / 386

用遗传信息设计宝宝的形象 / 387

新生儿教育 胎教衔接早教 / 388

胎儿期到零岁期 早教衔接 / 390

本月“心灵传导式”胎教法 / 391

视觉传导——美图赏析 / 391

听觉享受——胎教名曲 / 392

文学熏陶——读书时间 / 393

手指爱语——用手传达妈妈的心声 / 394

意念式想象——描绘胎儿的模样 / 394

本月孕期明星食谱 / 395

冰冻豆腐金针汤 / 395

酸甜莴笋 / 395

附录 为孕期保驾护航的关键营养素

蛋白质 / 396

脂肪 / 396

碳水化合物 / 397

维生素A / 398

B族维生素 / 399

叶酸 / 401

维生素C / 402

维生素D / 403

膳食纤维 / 404

钙 / 404

铁 / 405

锌 / 406

硒 / 406

碘 / 407

