

贴心孕育书架

TIEXIN YUNYU SHUJIA



Taijiao yousheng
uanshu

优惠
折扣本

胎教优生



知书达礼
zhishudali典藏

主编 崔钟雷



凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

实用全书

图书在版编目(CIP)数据

胎教优生实用全书 / 崔钟雷主编. -- 南京: 凤凰出版社, 2010.12

(贴心孕育书架)

ISBN 978-7-5506-0081-2

I. ①胎… II. ①崔… III. ①胎教—基本知识②优生
优育—基本知识 IV. ①G61②R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 237550 号

书 名: 胎教优生实用全书

主 编: 崔钟雷

策 划: 钟 雷

副 主 编: 马立立 安 阳 谷胜男

责任编辑: 徐 欣 蓝 瑜

装帧设计: 稻草人工作室 

出版发行: 凤凰出版传媒集团 凤凰出版社

出 品: 凤凰出版传媒集团 北京凤凰天下文化发展有限公司

公司网址: 北京凤凰天下网 <http://www.bookfh.cn>

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

开 本: 889 毫米 × 1194 毫米

印 张: 23 1/16

字 数: 330 千字

版 次: 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5506-0081-2

定 价: 25.80 元

(本图书凡印装错误可向发行部调换, 联系电话: 010-58572106)



胎教

优生

实用全书



凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

前言

QIAN YAN

母爱是人世间最伟大、最无私的爱，孕育是人类赋予女性最温柔、最动人的体验和最神圣的职责。妊娠期是女性一生中最幸福、最美丽的一段时光，无论对即将出世的婴儿，还是对憧憬未来的孕妇，都是至关重要的时期。

不可否认，怀孕使生活完全变了样，连最简单的吃、穿、住、行都会充满了疑问，很多以前根本不算事情的事情都开始拿不准：还可以喝茶或咖啡吗？哪些食物绝对不能再碰了？要怎么吃，才能给宝宝提供足够的营养，让宝宝在体内健康地成长？需要怎么做，才能孕育一个健康、聪明的宝宝呢？还有，在孕期中可能发现了一些所谓的异常，心里更是七上八下——肚子怎么像抽筋似的？怎么会有点头晕啊？小宝宝一会儿动一会儿不动会发生问题吗？为此而一筹莫展，这套“贴心孕育书架”系列丛书中的《妊娠分娩育儿实用全书》、《胎教优生实用全书》、《孕产期营养完全指南》和《完美孕产呵护实用全书》将会为您解答疑问。

“贴心孕育书架”系列丛书是从求实的角度、准确全面的内容向孕妈妈阐释孕期妈妈变化和应注意的事项，以及讲述各种胎教知识和实施方法，还向各位孕妈妈讲解各种营养知识，提供各种营养食谱。通过针对妊娠、分娩、育儿各阶段中可能出现的各种问题的讲解，帮助孕妈妈度过孕产期。

希望所介绍的知识，能伴您和宝宝共同健康成长！

目录

CONTENTS



第一章 全面了解胎教知识



胎教基础知识

1. 正确理解胎教概念	16	7. 性格胎教	47
2. 胎教的目的	17	8. 语言胎教	51
3. 胎教的科学性	18	9. 情绪胎教	54
4. 胎教的作用	24	10. 美学胎教	56
5. 轻松愉快地进行胎教	28	11. 呼唤胎教	60
6. 有意胎教和无意胎教	28	12. 意想胎教	62
7. 科学地对胎宝宝予以刺激 ...	29	13. 智慧胎教	63
8. 胎宝宝在子宫内的学习内容 ...	31	14. 生活胎教	64
		15. 胎教训练	67

了解各种胎教方法

1. 环境胎教	32
2. 营养胎教	33
3. 音乐胎教	36
4. 光照胎教	42
5. 抚摩胎教	43
6. 运动胎教	44

父母的胎教课堂

1. 孕妈妈是胎宝宝 最好的老师	75
2. 孕妈妈与胎宝宝 心灵相通	76
3. 孕妈妈的情绪与胎教	77



目录

CONTENTS



4.孕妈妈要保持	9.准爸爸应提高自己的
良好的心态 78	文化修养 83
5.孕妈妈好学对胎	10.准爸爸要注意培养
宝宝有好处 79	亲子关系 83
6.准爸爸应配合妻子	11.准爸爸在胎教中的
做好胎教 79	职责 85
7.准爸爸要稳定妻子的情绪 ... 81	12.家庭成员参与
8.准爸爸可为胎宝宝做的事 ... 82	胎教要注意的问题 86

第二章

完美的优生准备



优生知识课堂



1.慎重地选择伴侣 88	准父母心理巧过关
2.了解遗传 89	1.拒绝生育不利于身体健康 ... 95
3.遗传是优生胎教的前提 90	2.女性工作压力大
4.父母能遗传给宝宝的东西 ... 91	不利于受孕 96
5.遗传咨询的必要性 91	3.丢掉不必要的担心 97
6.避免伴性遗传病 93	4.健康的受孕心理 97
7.决定宝宝智力的因素 94	5.保持良好的孕前心绪 98
8.选择伴侣要注意优势互补 ... 95	6.正确的生育态度 99



生育能力	105
13.情绪因素与生育能力	105
14.不利于生育的情绪	106
15.精神创伤或生理 疾病与生育	106
16.小时候与父母的关系对 生育的影响	107
17.影响身心健康的其他因素 ...	108

1.孕前的清洁卫生	120
2.孕前的经期卫生	121
3.孕前的生活安排	122
4.孕前的健身	122
5.孕前的全面准备工作	124
6.孕前要为优生养肾	125
7.孕龄女性不宜太胖	125
8.过度减肥会影响怀孕	126
9.准妈妈适合食用的食物 ...	126
10.准爸爸的营养补充	127
11.准爸爸应慎洗桑拿浴	129

1.计划受孕	109
2.避免孕育的缺陷	109
3.重要的孕前检查	110



目录

CONTENTS



- | | | | |
|---------------------|-----|--------------------|-----|
| 12.从孕前开始补充叶酸 | 129 | 3.适合做妈妈的最佳年龄 | 138 |
| 13.准妈妈药品“黑名单” | 131 | 4.选择最佳受孕季节 | 140 |
| 14.帮宠物提前搬家 | 132 | 5.选择最佳受孕环境 | 141 |
| 15.绝对远离烟酒 | 133 | 6.选择最佳受孕时机 | 144 |
| | | 7.把握受孕瞬间的胎教 | 146 |

选择最佳时机受孕

- | | | | |
|-----------------|-----|-----------------|-----|
| 1.生物钟影响优生 | 135 | 8.暂缓受孕的情况 | 148 |
| 2.最佳受孕时间 | 137 | 9.不宜怀孕的情况 | 148 |
| | | 10.如何成功受孕 | 149 |

第三章

十月胎教全程指南



孕1月



月月变化要知道

- | | |
|------------------|-----|
| 1.孕妈妈的身体变化 | 152 |
| 2.胎宝宝的成长 | 153 |

准妈妈保健胎教

- | | |
|--------------------|-----|
| 1.早孕反应对胎教的影响 | 154 |
| 2.了解各种妊娠反应 | 154 |
| 3.消除不适的早孕反应 | 155 |
| 4.良好的心态对胎宝宝的 | |

智能发育有益

- | | |
|--------------------|-----|
| 5.学会推测预产期 | 157 |
| 6.孕妈妈的肚子大小有差异 ... | 158 |
| 7.孕妈妈要定期检查身体 | 159 |
| 8.影响胎宝宝智力的 | |
| 内外环境 | 160 |
| 9.孕妈妈要重视日常小动作 ... | 161 |
| 10.孕妈妈要动静相宜 | 161 |
| 11.孕妈妈的正确姿势 | 162 |
| 12.孕妈妈起居应有规律 | 166 |

CONTENTS



13. 孕期性生活应有节制 166

14. 肥胖孕妈妈的自我护理 ... 168

15. 瘦弱孕妈妈的自我护理 ... 169

16. 怀孕初期的个人护理 169

17. 孕期必要的体重管理 171

18. 孕妈妈要适当做有氧运动 ... 173

19. 孕妈妈散步时要注意 173

胎教进行时

1. 受孕当月的胎教要点 174

2. 本月胎教实务 174

3. 音乐胎教 175

4. 情绪胎教 177

5. 环境胎教 177

孕 2 月

月月变化早知道

1. 孕妈妈的身体变化 178

2. 胎宝宝的成长 179

孕妈妈保健胎教

1. 良好的居住环境 180

2. 室内环境卫生对
孕妈妈的影响 181

3. 孕妈妈应劳逸结合 182

4. 做好妊娠日记 184

5. 注意外阴的清洁 184

6. 孕妈妈不应该睡过软的床 ... 185

7. 适量补充维生素 B₆
可防治妊娠呕吐 185

8. 消除孕期的不适感觉 186

9. 孕期熬夜会影响胎宝宝发育 ... 187

10. 反复流产莫轻视 188

11. 孕妈妈要注意自己的肝脏 ... 189

12. 警惕并发妊娠抑郁症 190

胎教进行时

1. 怀孕第二个月的
胎教要点 193

2. 音乐胎教 193



目录

CONTENTS



3. 情绪胎教	194	5. 孕妈妈的饮食关系	
4. 抚摩胎教	195	胎宝宝的智力	206
5. 联想胎教	195	6. 上班族孕妈妈要注意环境 ...	207
6. 营养胎教	196	7. 孕妈妈洗澡要注意	207
7. 准爸爸本月的胎教重点	197	8. 孕妈妈应进行乳房保健	209

孕 3 月



月月变化早知道

1. 孕妈妈的身体变化	198
2. 胎宝宝的成长	198



孕妈妈保健胎教

1. 美容穿衣也是胎教	199
2. 孕妈妈应选择适合	
自己的化妆品	204
3. 孕妈妈不应过量	
补充维生素	205
4. 孕妈妈细嚼慢咽才健康	205

11. 高龄初产妇应加强	
--------------	--

孕期保健	211
------------	-----

12. 孕妈妈不应常吃	
罐头食品	212

13. 为了宝宝的眼睛要注意 ...	212
--------------------	-----

14. 孕期注意保护心脏	214
--------------------	-----



胎教进行时

1. 怀孕第三个月的	
胎教要点	215
2. 联想胎教	215
3. 音乐胎教	215
4. 上班族孕妈妈的胎教	216

CONTENTS



孕4月

6.语言胎教 230

月月变化宝知道

1.孕妈妈的身体变化 218

2.胎宝宝的成长 219

孕妈妈保健胎教

1.孕妈妈要注意保暖 220

2.孕妈妈不要饿肚子 220

3.做好家庭自我监护 221

4.孕妈妈不宜戴隐形眼镜 224

5.孕妈妈平安度过酷暑 224

6.孕妈妈温暖度过严冬 225

胎教进行时

1.怀孕第四个月的

胎教要点 226

2.环境胎教 227

3.抚摩胎教 228

4.情绪胎教 229

5.音乐胎教 230

孕5月

月月变化宝知道

1.孕妈妈的身体变化 232

2.胎宝宝的成长 233

孕妈妈保健胎教

1.感受生命的律动 234

2.用腹带来帮忙 235

3.素食孕妈妈的营养补充 235

4.孕妈妈要注意补铁 236

5.孕妈妈选择服饰要注意 237

6.孕妈妈的内衣有讲究 237

7.孕妈妈选鞋要注意 238

8.孕妈妈不宜染发或烫发 239

9.孕妈妈正确的洗脸法 239

10.慎重进行羊膜

穿刺检查 240



目录

CONTENTS



11. 预防流产 241

12. 孕妈妈背痛巧防治 243

13. 孕妈妈宜多做

腹式呼吸 244

14. 远离妊娠纹 244

15. 远离静脉曲张 245

16. 孕中期适合游泳 246

17. 孕妈妈要“上楼爬楼梯、

下楼乘电梯” 247

18. 温馨的家庭氛围 247

胎教进行时

1. 怀孕第五个月的

胎教要点 248

2. 语言胎教 248

3. 音乐胎教 249

4. 情绪胎教 250

5. 抚摩胎教 251

6. 环境胎教 252

孕6月

月月变化早知道

1. 孕妈妈的身体变化 254

2. 胎宝宝的成长 255

孕妈妈保健胎教

1. 噪声对胎宝宝的影响 255

2. 孕妈妈外出用餐有讲究 256

3. 保证孕妈妈睡得好 257

4. 认识各种异常胎动 259

5. 孕期水肿的护理 260

6. 孕妈妈应定期

化验尿蛋白 261

7. 水果不能代替蔬菜 261

8. 孕期“烧心感”的应对 262

9. 孕妈妈预防便秘 263

胎教进行时

1. 怀孕第六个月的胎教要点 ... 263

2. 情绪胎教 265

CONTENTS



3. 抚摩胎教	266
4. 语言胎教	266
5. 音乐胎教	268
6. 改变心境胎教法	269

孕 7 月

月月变化宝知道

1. 孕妈妈的身体变化	273
2. 胎宝宝的成长	274

孕妈妈保健胎教

1. 孕妈妈一定要吃早餐	275
2. 孕妈妈吃酸要注意	276
3. 孕妈妈正确应对感冒	276
4. 孕期作 B 超检查宜谨慎	277
5. 羊水过多的防治	277
6. 孕妈妈腿抽筋的应对	278
7. 让孕妈妈远离腰痛	279
8. 孕妈妈预防痔疮发病	280

胎教进行时

1. 怀孕第七个月的胎教要点 ...	280
2. 语言胎教	281
3. 环境胎教	281
4. 运动胎教	283
5. 情绪胎教	284
6. 情感沟通的胎教法	284
7. 音乐胎教	285
8. 故事胎教	286
9. 编织也是胎教	287

孕 8 月

月月变化宝知道

1. 孕妈妈的身体变化	288
2. 胎宝宝的成长	288

孕妈妈保健胎教

1. 小心孕妈妈的 仰卧综合征	289
--------------------------	-----



目录

CONTENTS



2.孕妈妈喝果汁的注意事项	289	8.视觉胎教	305
3.孕妈妈不要暴饮暴食	290	9.运动胎教	305
4.多胎孕妈妈要注意保健	290	10.营养胎教	306
5.孕妈妈应避免静电危害	291		
6.孕妈妈要注意补钙	292	孕9月	
7.当心补钙过量	292	月月变化早知道	
8.孕期脱发怎么办	293	1.孕妈妈的身体变化	307
9.防治妊娠期贫血	293	2.胎宝宝的成长	307
10.孕期牙齿疾病防治	294		
11.小心外阴炎	295	孕妈妈保健胎教	
12.小心胎宝宝脐带绕颈	296	1.了解胎宝宝臀位的原因	308
13.孕妈妈预防早产	297	2.孕妈妈学会盆底肌肉运动	308
		3.如何应对宫外孕	309
		4.防治手指麻木无力	310
胎教进行时		胎教进行时	
1.怀孕第八个月的胎教要点	298	1.怀孕第九个月胎教要点	310
2.性格胎教	298	2.提高修养助胎教实施	310
3.情绪胎教	299	3.语言胎教	311
4.语言胎教	302	4.情绪胎教	311
5.音乐胎教	303	5.光照胎教	312
6.美育胎教	303		
7.意念胎教	304		

孕9月



月月变化宝知道

1.孕妈妈的身体变化 307

2.胎宝宝的成长 307



孕妈妈保健胎教

1. 了解胎宝宝臀位的原因 308
2. 孕妈妈学会盆底肌肉运动 ... 308
3. 如何应对宫外孕 309
4. 防治手指麻木无力 310



胎教进行时

1. 怀孕第九个月胎教要点 310
2. 提高修养助胎教实施 310
3. 语言胎教 311
4. 情绪胎教 311
5. 光照胎教 312

CONTENTS



6.良好的情趣胎教法	313	6.准爸爸帮助妻子按摩	320
7.故事胎教	314	7.不要选好日子再分娩	321
8.触摸胎教	314	8.过期妊娠怎么办	323

孕 10 月

月月变化宝知道

1.孕妈妈的身体变化	315
2.胎宝宝的成长	315

孕妈妈保健胎教

1.孕晚期要注意睡眠姿势 ...	316
2.产前孕妈妈失眠怎么办 ...	317
3.如何分娩巨大胎宝宝	318
4.职场孕妈妈要小心早产	319
5.如何分辨真假分娩	320

12.做过剖宫产的女性要

避免再次妊娠	325
--------------	-----

胎教进行时

1.怀孕第十个月应坚持胎教 ...	326
2.情绪胎教	326
3.音乐胎教	327
4.光照胎教	327
5.性格胎教	328
6.综合胎教	328

第四章 奏响分娩进行曲



分娩知识早知道

1.临产前孕妈妈的准备	330	4.孕妈妈应该何时去医院	335
2.婴儿用品的准备	331	5.分娩的征兆	335
3.须住院待产的情况	334	6.临产时的宫缩规律	336

CONTENTS



7.临产前的体力储备 337

8.产前饮食调养 338

9.产前适宜食用巧克力 338

10.分娩时刻饮食关键 339

11.如何处理早期破水 340

选择分娩方式

1.阴道分娩对

胎宝宝的好处 342

2.剖宫产不会影响

宝宝智商 343

3.自然分娩 343

4.无痛分娩 344

5.特殊分娩 345

6.剖宫产适应证 346

7.全面了解催生 348

8.加压助产 352

9.器械的辅助生产 353

10.直面产科麻醉 354

迎接宝宝的诞生

1.分娩三步曲 356

2.助产音乐的应用 358

3.分娩时的注意事项 358

4.出生经历对宝宝有

重要影响 360

5.分娩是胎教的总结 361

尽早建立亲子 依恋关系

1.稳定新生宝宝的情绪 362

2.给宝宝提供必要的刺激 ... 363

3.与宝宝建立健康的

依恋关系 365

4.新生儿早教链接 366

第一章

全面了解
胎教知识

