

科学孕育百科丛书

胎教知识 百科

李淑娟 / 编著



全面激发
胎儿内部潜力
科学培养
早慧婴幼儿

Taijiao Zhishi Baike

中国纺织出版社

科学孕育百科丛书

胎教知识 百科

Taijiao Zhishi Baike

李淑娟 / 编著



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

胎教知识百科 / 李淑娟编著. -- 北京 :

中国纺织出版社, 2011.1

(科学孕育百科丛书)

ISBN 978-7-5064-7075-9

I. ①胎… II. ①李… III. ①胎教—基本知识

IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第239874号

策划编辑: 胡 敏

责任编辑: 安茂华

责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京楠萍印刷有限公司 各地新华书店经销

2011年1月第1版第1次印刷

开本: 880×1240 1/32 印张: 16.5

字数: 400千字 定价: 23.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目 录

第一篇 胎教，孕育最聪明的宝宝 002

一、正确认识胎教 002

1. 胎教的概念 002
2. 如何正确认识胎教 004
3. 我国古代胎教理论 004
4. 现代胎教理论 005
5. 国内外的胎教 006
6. 胎教的意义 008
7. 胎教的目的 009
8. 胎教的重要性 010
9. 优生胎教的可能性 010

二、拟定胎教方案 012

1. 如何进行孕前胎教 012
2. 孕早期——如何进行胎教 013
3. 孕中期——胎教的最佳时期 016
4. 孕晚期——胎教的巩固时期 017
5. 孕晚期适用的胎教方法 018
6. 孕晚期胎教注意事项 020

三、走出胎教误区	022
1. 误区一：宝宝没有意识，胎教也没有作用	022
2. 误区二：胎教就是教宝宝唱歌、说话等，从而培养天才	022
3. 误区三：胎教越早开始越好	023
4. 误区四：胎教就是给宝宝听歌	024
5. 胎教实施过程中的注意事项	024
四、宝宝接受胎教的能力	025
1. 胎教的先决条件	025
2. 宝宝的学习能力	026
3. 宝宝的大脑发育	027
4. 治疗宫内儿啼	028
5. 胎宝宝会托梦讲话	028
五、胎教宜忌	029
1. 办公室里的不宜事项	029
2. 准妈妈不宜涂指甲油	030
3. 准妈妈不宜使用风油精	031
4. 准妈妈不宜使用电吹风	031
5. 妊娠的前3个月不宜进行性生活	031
6. 忌不了解胎教与智商的关系	032
7. 宜注意的胎教问题	034
8. 宜重视音乐胎教	036
9. 宜知语言胎教的重要性	037
10. 忌忽视胎动的异常现象	038
11. 忌忽视光照胎教	038
12. 宜知家庭其他成员在胎教中的作用	040

13. 其他家庭成员在胎教中宜避免的事项	040
六、胎教为宝宝的未来加分	041
1. 自古就有胎教能提高智商之说	041
2. 胎教，让宝宝赢在起跑线上	042
3. 10个月胎教比10年教育更重要	043
4. 母亲爱思考，宝宝脑子好	044
5. 从胎宝宝开始提高孩子记忆力	044
6. 音乐能激发宝宝大脑潜能	046
7. 与宝宝玩耍有利于宝宝发育	047
8. 光照胎教有益于宝宝的动作行为发育	048
9. 胎教能唤醒宝宝的大脑发育	048
七、胎教与未胎教宝宝大比拼	049
1. 宝宝接受胎教的好处	049
2. 受过胎教的宝宝与众不同	050
3. 胎教能使宝宝更聪明	052
4. 胎教有利于完善宝宝人格	053
 第二篇 优孕，胎教开始的第一步	 056
一、胎教与优孕	056
1. 优孕与胎教的关系	056
2. 优生五要素	057
3. 孕前营养胎教	058
4. 孕前运动胎教利于优孕	060
5. 环境因素对优孕的影响	060
6. 女性为优孕而做的准备	061

7. 男性为优孕创造条件	063
8. 为优孕避开“黑色”怀孕时间	065
二、胎教与遗传	068
1. 什么叫遗传	068
2. 何谓遗传病	069
3. 遗传病有哪几类	069
4. 什么是先天性疾病	070
5. 爱好和才能通过胎教遗传	071
6. 遗传影响胎教的进行	071
7. 在择偶之前不妨先调查一下	072
8. 亲上加亲的苦恼	075
9. 父母遗传特征	077
10. 哪些疾病传男不传女	081
三、胎教与受孕心理	082
1. 孕前心理准备的重要性	082
2. 孕前心理准备的必要性	083
3. 孕前心理准备是夫妻双方的事	083
4. 如何做好怀孕的心理准备	085
5. 孕前做好哪些方面的心理准备	086
四、胎教与孕前健康	088
1. 孕前调养要做到四个方面	088
2. 何时进行孕前调养	091
3. 孕前减肥计划	091
4. 孕前容易忽视的小细节	092
5. 孕前调养身体有哪些讲究	094

6. 孕前身体调养方案	095
7. 检查保证孕前身体健康	100
8. 孕前特殊检查项目	102
9. 影响怀孕的9种疾病	103
10. 出现以下5种症状预示怀孕困难	106
11. 孕前环境胎教禁忌	107
12. 减肥不当影响生育	109
13. 孕前运动的注意事项	110
五、胎教与受孕时间	111
1. 什么年龄的父母生出的宝宝最聪明	111
2. 选择最佳受孕时间很重要	112
3. 如何选择最佳受孕时间	113
 第三篇 胎教的方式细细数	 120
一、营养胎教	120
1. 什么是营养胎教	120
2. 营养胎教对准妈妈的好处	121
3. 营养胎教对宝宝的益处	122
4. 营养胎教什么时候开始	123
5. 孕期每个月的营养胎教概述	124
6. 营养胎教中准妈妈应该如何做	135
7. 营养胎教的禁忌	137
二、悦耳的音乐胎教	148
1. 音乐胎教及其理论依据	150
2. 进行音乐胎教前需要懂得的知识	151

3. 进行音乐胎教的好处	152
4. 音乐胎教的方法	152
5. 怎样选择最适合胎教的音乐	154
6. 音乐胎教分段进行	155
7. 音乐胎教注意事项	156
三、亲和的语言胎教	159
1. 什么是语言胎教	159
2. 语言胎教何时开始	160
3. 如何进行语言胎教	160
4. 寻找和胎宝宝交流的内容	161
5. 语言胎教宜做到形象、声音、情感三结合	163
6. 和宝宝说话宜掌握这三点	164
7. 呼唤胎教	165
四、舒适的环境胎教	166
1. 什么是环境胎教	166
2. 环境对胎教的意义	166
3. 母亲体内环境能改变宝宝性格	167
4. 避免消极的环境胎教	169
5. 适宜的环境就是积极的环境胎教	173
五、和谐的美育胎教	174
1. 带着宝宝认识大自然	175
2. 怎样和宝宝做游戏	175
3. 怎样对宝宝进行性格培养	176
4. 怎样对宝宝进行行为培养	177

5. 如何进行美感熏染	177
6. 如何进行情趣培养	178
六、轻松的运动胎教	179
1. 认识运动胎教	179
2. 运动胎教的10大妙处	180
3. 怎样进行运动胎教	182
4. 不同孕期适宜做的运动	185
5. 不宜进行运动胎教的情况	187
6. 运动胎教注意事项	189
七、温暖的光照胎教	190
1. 什么是光照胎教	190
2. 光照胎教的好处	190
3. 实施光照胎教的具体方法	191
4. 光照时宝宝在做什么	191
5. 通过光照调整宝宝作息	192
八、丰富的意念胎教	193
1. 什么是意念胎教	193
2. 进行意念胎教前需要了解的知识	194
3. 意念胎教适合的时间	196
4. 意念胎教的具体方法	197
5. 意念胎教法的初级	199
6. 意念胎教与音乐胎教之比较	200
7. 施行意念胎教需要注意的问题	201
8. 对胎教、早教衔接转换的一些经验总结	202

九、科学的智力胎教·····	203
1. 宝宝的智力取决于什么因素·····	203
2. 准妈妈饮食与宝宝智力的关系·····	204
3. 准妈妈提高修养有利胎教·····	205
4. 宝宝的智力训练从胎教开始·····	205
5. 准妈妈的求知欲对宝宝有什么影响·····	206
6. 准妈妈读书有什么作用·····	206
7. 准妈妈看些什么书好·····	207
8. 如何教宝宝学数字·····	208
十、高雅的艺术胎教·····	209
1. 什么是艺术胎教及其好处·····	209
2. 国外的艺术胎教·····	209
3. 如何做好艺术胎教·····	210
4. 几种具体可行的艺术胎教方法·····	211
5. 艺术胎教的两个绝佳机会·····	213
6. 准爸爸妈妈如何培养艺术美·····	215
十一、舒畅的情绪胎教·····	216
1. 什么是情绪胎教·····	216
2. 情绪胎教的意义·····	216
3. 情绪胎教何时开始·····	217
4. 胎教与孕期情绪的关联·····	217
5. 准妈妈情绪胎教法·····	219
6. 情绪胎教注意事项·····	220

十二、柔和的抚摸胎教	222
------------------	-----

2. 抚摸胎教的好处	223
------------------	-----

3. 重视抚摸胎教	224
-----------------	-----

4. 怎样做好抚摸胎教	225
-------------------	-----

5. 不宜进行抚摸胎教的几种情况	227
------------------------	-----

第四篇 准爸爸也是胎教的主力军 230

一、胎教，准爸爸不能缺席	230
--------------------	-----

1. 准爸爸与宝宝之间的秘密	230
----------------------	-----

2. 准爸爸胎教令宝宝更聪明	231
----------------------	-----

3. 孕期准爸爸该如何做	232
--------------------	-----

4. 准爸爸如何参与胎教	234
--------------------	-----

二、准爸爸胎教方案	236
-----------------	-----

1. 准爸爸的心理支持	236
-------------------	-----

2. 准爸爸参与抚摸胎教	238
--------------------	-----

3. 准爸爸参与音乐胎教	239
--------------------	-----

4. 准爸爸参与情绪胎教	240
--------------------	-----

5. 准爸爸参与语言胎教	241
--------------------	-----

6. 准爸爸参与环境胎教	244
--------------------	-----

三、准爸爸胎教须知	245
-----------------	-----

1. 准爸爸要做哪些事	245
-------------------	-----

2. 准爸爸应该遵守的爱心守则	247
-----------------------	-----

第五篇 胎教月月不同 254

一、怀孕1个月胎教方案 254

1. 孕1个月宝宝的发育 254
2. 孕1个月准妈妈的生理变化 256
3. 孕1个月营养胎教 258
4. 孕1个月胎教食谱 260
5. 孕1个月音乐胎教 264
6. 孕1个月情绪胎教 265
7. 孕1个月运动胎教 266
8. 孕1个月有问必答 268
9. 胎教趣事 271

二、怀孕2个月胎教方案 271

1. 孕2个月宝宝的发育 271
2. 孕2个月准妈妈的生理变化 273
3. 孕2个月营养胎教 273
4. 孕2个月营养误区 275
5. 孕2个月胎教食谱 277
6. 孕2个月音乐胎教 279
7. 孕2个月抚摸胎教 279
8. 孕2个月运动胎教 280
9. 孕2个月有问必答 280
10. 胎教趣事 285

三、怀孕3个月胎教方案 286

1. 孕3个月宝宝的发育 286

2. 孕3个月准妈妈的生理变化	288
3. 孕3个月营养胎教	289
4. 孕3个月安排饮食要注意5方面	290
5. 孕3个月胎教食谱	291
6. 孕3个月语言胎教	294
7. 孕3个月情绪胎教	294
8. 孕3个月抚摸胎教	295
9. 孕3个月运动胎教	296
10. 孕3个月音乐胎教	296
11. 孕3个月有问必答	297
12. 胎教趣事	305
四、怀孕4个月胎教方案	306
1. 孕4个月宝宝的发育	306
2. 孕4个月准妈妈的生理变化	307
3. 孕4个月营养胎教	308
4. 孕4个月营养胎教不宜多	310
5. 孕4个月胎教食谱	313
6. 孕4个月对话胎教	315
7. 孕4个月运动胎教	316
8. 孕4个月音乐胎教	317
9. 孕4个月有问必答	318
10. 胎教趣事	323
五、怀孕5个月胎教方案	323
1. 孕5个月宝宝的发育	323
2. 孕5个月准妈妈的生理变化	325
3. 孕5个月营养胎教	326

4. 孕5个月营养胎教不宜多	330
5. 孕5个月胎教食谱	333
6. 孕5个月音乐胎教	339
7. 孕5个月对话胎教	340
8. 孕5个月抚摸胎教	340
9. 孕5个月有问必答	341
10. 胎教趣事	346
六、怀孕6个月胎教方案	347
1. 孕6个月宝宝的发育	347
2. 孕6个月准妈妈的生理变化	348
3. 孕6个月营养胎教	349
4. 孕6个月胎教食谱	351
5. 孕6个月抚摸胎教	353
6. 孕6个月情绪胎教	354
7. 孕6个月对话胎教	355
8. 孕6个月音乐胎教	355
9. 孕6个月有问必答	357
10. 胎教趣事	370
七、怀孕7个月胎教方案	371
1. 孕7个月宝宝的发育	371
2. 孕7个月准妈妈的生理变化	372
3. 孕7个月营养胎教	374
4. 孕7个月胎教食谱	377
5. 孕7个月对话胎教	380
6. 孕7个月运动胎教	381
7. 孕7个月音乐胎教	382

8.3种胎教训练,让宝宝更聪明	382
9.孕7个月有问必答	383
10.胎教趣事	389
八、怀孕8个月胎教方案	390
1.孕8个月宝宝的发育	390
2.孕8个月准妈妈的生理变化	391
3.孕8个月营养胎教	392
4.孕8个月胎教食谱	394
5.孕8个月对话胎教	397
6.孕8个月音乐胎教	398
7.孕8个月联想胎教	398
8.孕8个月环境胎教	399
9.大自然是最好的胎教	400
10.孕8个月注意事项	400
11.孕8个月胎教禁忌	401
12.孕8个月有问必答	403
13.胎教趣事	409
九、怀孕9个月胎教方案	410
1.孕9个月宝宝的发育	410
2.孕9个月准妈妈的生理变化	411
3.孕9个月营养胎教	412
4.孕9个月胎教食谱	416
5.孕9个月触摸胎教	419
6.孕9个月情绪胎教	420
7.孕9个月美育胎教	421
8.孕9个月音乐胎教	421

9. 孕9个月胎教注意事项	423
10. 孕9个月有问必答	425
11. 胎教趣事	430
十、怀孕10个月胎教方案	431
1. 孕10个月宝宝的发育	431
2. 孕10个月准妈妈的生理变化	433
3. 孕10个月营养胎教	434
4. 孕10个月胎教食谱	437
5. 孕10个月情绪胎教	439
6. 孕10个月音乐胎教	440
7. 夫妻感情好是胎教的必杀技	441
8. 准爸爸妈妈文化修养与胎教的关系	442
9. 孕10个月有问必答	443
10. 胎教趣事	448
十一、特殊的待产期胎教	449
1. 待产期准妈妈的运动	449
2. 宝宝产前监护	451
3. 正确认识并消除产前焦虑	452
4. 分娩方式的选择	455
5. 理解顺产的优缺点	457
6. 不能自然分娩的准妈妈有哪些	458
7. 剖宫产的优、缺点比较	460
8. 哪些准妈妈适合剖宫产	462
9. 宝宝有以下情况，可选择剖宫产	463
10. 待产期有问必答	464