

爱尚生活坊

A I S H A N G S H E N G H U O F A N G

实用胎教 优生必读全书



知书达礼
zhishudali典藏

主编 黄晓峰

✧ 全面的胎教知识和具体实施方法。

✧ 呵护孕妈妈的健康，重视日常胎教，让孕妈妈轻松孕育健康宝宝。

✧ 丰富的内容，搭配精美的图片，为您奉上实用的孕妈妈胎教必读全书。

 哈尔滨出版社

实用胎教 优生必读

（全二册）



本书是《优生必读》的姊妹篇，是广大孕产妇、胎教爱好者不可缺少的良伴。本书共分两册，上册为《实用胎教》，下册为《优生必读》。本书内容翔实，图文并茂，是广大孕产妇、胎教爱好者不可缺少的良伴。本书共分两册，上册为《实用胎教》，下册为《优生必读》。

（作者姓名）

图书在版编目(CIP)数据

实用胎教优生必读全书 / 黄晓峰主编. — 哈尔滨:
哈尔滨出版社, 2011.3
(爱尚生活坊)
ISBN 978-7-5484-0451-4

I. ①实… II. ①黄… 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 254743 号

书 名: 实用胎教优生必读全书

主 编: 黄晓峰

副 主 编: 王丽萍 安 阳 盖 丹

责任编辑: 丛海波 李金秋

责任审校: 陈大霞

策 划: 钟 雷

装帧设计: 稻草人工作室 

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 洛阳和众印刷有限公司

网 址: www.hrbchs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbchs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273

邮购热线: (0451) 87900345 87900299 87900220 (传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 787 × 1092 1/40 印张: 8 字数: 200 千字

版 次: 2011 年 3 月第 1 版

印 次: 2011 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5484-0451-4

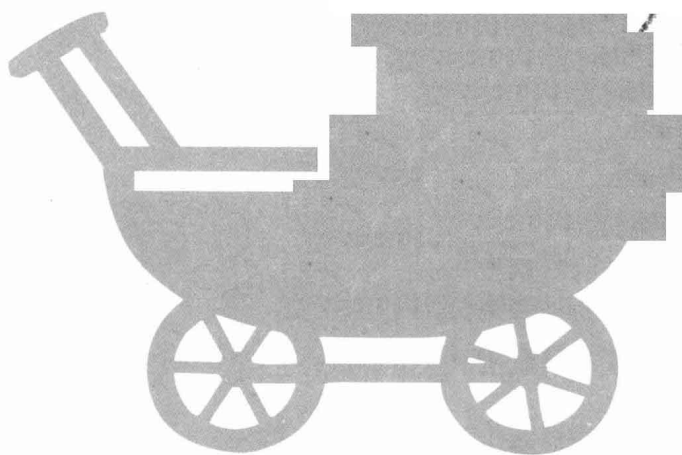
定 价: 22.80 元



凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。服务热线: (0451) 87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所

实用胎教 优生 必读全书

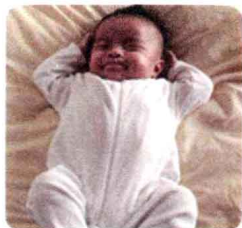




要想孕育出一个聪明健康的宝宝，为人父母者一定要掌握丰富全面的孕育科学知识。包括孕前准备、孕妈妈心理生理变化、孕妈妈产前的保健护理、胎教育儿及婴幼儿常见病的防治等各方面的知识。为了帮助即将成为爸爸妈妈的读者朋友们更好地了解科学孕育的知识，我们编写了《实用胎教优生必读全书》、《孕产 40 周完全指南》、《孕产期饮食健康指南》、《妊娠分娩育儿百科全书》四本书。

这四本书参考了国内外成熟的孕育、胎教和婴幼儿护理的科学经验，全面系统地介绍了孕前的注意事项、受孕的健康知识、孕期的保健护理和分娩过程中的常见问题、产后护理和保健，以及胎儿不同发育时期的生理特点和胎教方法、新生儿的营养需求和生理特点、婴幼儿的智能开发和新生儿常见病的防治。通过通俗易懂的文字、生动贴切的图片、准确翔实的数据，让即将成为爸爸妈妈的读者朋友们更加直观轻松地了解整个孕产期间和育儿过程的科学知识。

本套丛书实用性强，供准备孕育宝宝的年轻的爸爸妈妈们参考查阅，是每个准备迎接新生命的家庭不可或缺的科学指南和权威宝典。



目录

第一章 胎教知识全知道

胎教的基础知识

正确理解胎教概念	14
胎教的目的	15
胎教的科学性	16
胎教的作用	18
轻松愉快地进行胎教	22

了解各种胎教方法

环境胎教	23
营养胎教	23
音乐胎教	27
光照胎教	33
抚摩胎教	34
运动胎教	35
性格胎教	38
语言胎教	41

情绪胎教	45
美学胎教	47
呼唤胎教	51
意想胎教	53
智慧胎教	54
生活胎教	55
胎教训练	58

第二章 优孕胎教——完美的孕前准备

优生知识课堂

慎重地选择伴侣	68
父母能遗传给宝宝的东西	69
遗传咨询的必要性	70
避免伴性遗传病	71

准父母心理巧过关

拒绝生育不利于身体健康	72
女性工作压力大不利于受孕	73

Contents →

丢掉不必要的担心	74
健康的受孕心理	75
保持良好的孕前心绪	75
正确的生育态度	76

优孕的前期准备

计划受孕	77
避免孕育的缺陷	77
重要的孕前检查	78
孕前各种体检项目	80
注意孕前的免疫	82
怀孕计划倒计时	83
适合做妈妈的最佳年龄	85
30岁后的孕妈妈应注意的事项	86
准爸妈的财政参考	89

优生的本钱——健康的身体

孕前的清洁卫生	90
孕前的经期卫生	91

孕前的生活安排	92
孕前健身	93
孕前的全面准备工作	94
孕前要为优生养肾	95
孕龄女性不宜太胖	96
过度减肥影响怀孕	96
适合准妈妈食用的食物	96
准爸爸的营养补充	98
准爸爸应慎洗桑拿浴	99
从孕前开始补充叶酸	100
准妈妈药品的“黑名单”	101
帮宠物提前搬家	102
绝对远离烟酒	103

选择最佳时机孕育宝宝

生物钟影响优生	105
最佳受孕时间的身体	107
选择最佳受孕季节	108



选择最佳受孕环境	110
----------------	-----

准爸爸的准备课堂

稳定妻子的情绪	114
可为胎宝宝做的事	115
提高自己的文化修养	116
培养亲子关系	117

第三章 呵护孕妈妈的日常胎教

孕妈妈怎么吃

孕妈妈饮食关系到胎宝宝的智力 ...	120
孕妈妈不应常食罐头食品	121
孕妈妈不要饿肚子	121
食物帮助孕妈妈预防黄褐斑	122
素食孕妈妈的营养补充	124
水果不能代替蔬菜	125
新鲜玉米促健康	126
孕妈妈一定要吃早餐	127

孕妈妈吃酸要注意	128
----------------	-----

孕妈妈可多吃花生	129
孕妈妈自制健康零食	129
孕妈妈细嚼慢咽才健康	130
孕妈妈喝果汁的注意事项	131
孕妈妈不要暴饮暴食	131
两种瓜帮孕妈妈缓解水肿	132
孕妈妈贫血饮食要注意	132
孕妈妈不要喝糯米甜酒	133
孕妈妈不宜吃的食物	133
利于分娩的饮食	134
美味少盐饮食的做法	134

日常生活保健

学会推测预产期	135
孕妈妈的肚子大小有差异	135
孕妈妈要动静相宜	137
孕妈妈要有良好的居住环境	138

Contents →

肥胖孕妈妈的自我护理	139	孕妈妈要注意保暖	159
瘦弱孕妈妈的自我护理	140	怀孕中期的个人护理	159
怀孕初期的个人护理	140	适量补充维生素 B ₆ 可防治妊娠	
孕妈妈正确的站姿	142	呕吐	161
孕期必要的体重管理	143	认识各种异常胎动	162
孕妈妈散步要注意	145	孕妈妈应合理使用电风扇和空调 ...	163
孕妈妈起居应有规律	146	学做孕妈妈体操	163
孕期性生活应有节制	146	孕妈妈外出安全第一	164
为了宝宝的眼睛要注意	148	孕妈妈不宜戴隐形眼镜	164
孕妈妈应劳逸结合	150	孕期平安度过酷暑	165
记好妊娠日记	152	孕期温暖度过严冬	166
孕妈妈应睡午觉	152	孕妈妈要小心噪声的危害	167
高龄初产妇应加强孕期保健	153	腹带来帮忙	168
美容穿衣也是胎教	154	孕妈妈选择服饰要注意	168
孕妈妈选择适合自己的化妆品	155	孕妈妈选鞋要注意	169
孕妈妈洗澡要注意	155	孕妈妈宜多作腹式呼吸	169
孕妈妈应进行乳房保健	157	远离妊娠纹	170
孕妈妈正确的坐姿	158	孕妈妈锻炼注意事项	170



孕妈妈正确的走姿	172	孕妈妈使用家电要谨慎	186
孕中期适合游泳	173	要保持温馨的家庭氛围	187
孕妈妈最好“上爬楼梯、下乘电梯” ..	173	孕期熬夜影响胎宝宝发育	187
保证孕妈妈睡得好	174	职场孕妈妈应调整好心态	188
孕妈妈不宜大笑	176	产前孕妈妈失眠怎么办	189
孕期养护头发的要点	176	不要选“好日子”再分娩	190
孕妈妈正确的蹲跪姿势	177	安全度过孕期	
孕妈妈要注意护肤	177	孕妈妈要定期检查	192
避免射线辐射	180	了解各种妊娠反应	193
孕妈妈的休息姿势	181	消除不适的早孕反应	193
双胞胎孕妈妈的保健	181	注意外阴的清洁状况	195
孕妈妈不应该睡过软的床	182	消除孕期的不适感觉	196
怀孕后期的个人护理	182	警惕妊娠抑郁症	197
孕妈妈学习盆底肌肉运动	183	孕妈妈不应过量补充维生素	199
孕晚期出行要小心	184	作好家庭自我监护	200
孕妈妈不宜染发或烫发	184	孕妈妈要注意补铁	202
孕妈妈应避免静电危害	185	慎重进行羊膜穿刺检查	203
孕妈妈要慎用风油精	185		

Contents →

小心预防流产	204	如何应对宫外孕	221
孕妈妈背痛巧防治	207	防治手指麻木无力	222
远离静脉曲张	207	孕妈妈应定期化验尿蛋白	222
护理孕期水肿	209	孕妈妈要注意补钙	223
应对孕期的胃灼热	210	小心补钙过量	223
小心妊娠糖尿病	211	孕妈妈要注意补铜	224
孕妈妈预防便秘	212	如何分娩巨大胎宝宝	224
防治妊娠性皮炎症	213	职场孕妈妈要小心早产	225
孕妈妈正确应对感冒	213	如何分辨真假分娩	225
孕期作 B 超检查须谨慎	214	过期妊娠怎么办	226
应对孕妈妈腿抽筋	214	容易忽视的分娩征兆	227
让孕妈妈远离腰疼	215	选择剖宫产的女性要避免再次 妊娠	227
孕妈妈预防痔疮	216		
小心妊娠脂肪肝	216		
防治妊娠期贫血	217		
孕期牙齿疾病防治	218		
小心外阴炎	219		
小心胎宝宝脐带绕颈	220		

第四章 十月胎教进行曲

孕一月

孕妈妈的身体变化	230
胎宝宝的成长	230



把握受孕瞬间的胎教	231	孕三月的胎教要点	244
孕一月的胎教要点	233	可以开始实施联想胎教	244
孕妈妈心理与胎教	233	注意实施情绪胎教	245
胎宝宝也有美梦	235	本月的音乐胎教	246
本月的音乐胎教	235	上班族孕妈妈的胎教	246
做好本月情绪胎教	237	动手帮宝宝制作玩具也是胎教	248

孕二月



孕妈妈的身体变化	238
胎宝宝的成长	239
孕二月的胎教要点	239
本月的音乐胎教	240
本月的情绪胎教	240
本月的联想胎教	241

孕三月



孕妈妈的身体变化	243
胎宝宝的成长	243

孕四月



孕妈妈的身体变化	249
胎宝宝的成长	250
孕四月的胎教要点	251
本月的环境胎教	252
实施抚摩胎教	252
怀孕中期丈夫要抚慰妻子的情绪 ..	253
本月的音乐胎教	254
开始实施对话胎教	254
需要紧张起来的孕四月	256

Contents →

孕五月

孕妈妈的身体变化	256
胎宝宝的成长	258
孕五月的胎教要点	258
学习生活常识和自然知识	258
实施音乐胎教选择播放设施	259
本月的情绪胎教	260
本月的抚摩胎教	261
家庭成员参与胎教要注意	262

孕六月

孕妈妈的身体变化	263
胎宝宝的成长	264
孕六月的胎教要点	264
放松心情做好情绪胎教	266
抚摩胎教要注意	267
孕妈妈应该多和宝宝聊天	267
本月的音乐胎教	269

改变心境胎教法	269
---------------	-----

孕七月

孕妈妈的身体变化	273
胎宝宝的成长	274
孕七月的胎教要点	275
给胎宝宝讲故事要注意	275
本月的运动胎教	277
本月的情绪胎教	277
情感沟通的胎教法	278
本月的音乐胎教	279
编织也是胎教	280

孕八月

孕妈妈的身体变化	281
胎宝宝的成长	281
孕八月的胎教要点	282
小心注意性格胎教	282
小心孕妈妈情绪对胎宝宝的影响 ...	282



本月的语言胎教	284
本月的音乐胎教	284
实施美育胎教	284
本月的意念胎教	285
本月的视觉胎教	286
本月的运动胎教	286

孕九月

孕妈妈的身体变化	287
胎宝宝的成长	288
孕九月的胎教要点	288
提高修养助胎教实施	288
本月的情绪胎教	289
良好情趣胎教法	290
本月的故事胎教	291
本月的抚摩胎教	291

孕十月

孕妈妈的身体变化	292
----------------	-----

胎宝宝的成长	292
孕十月应坚持胎教	292
本月的情绪胎教	293
本月的音乐胎教	294
本月的光照胎教	295
本月的性格胎教	295
本月的综合胎教	296

第五章 奏响分娩进行曲

分娩知识早知道

临产前孕妈妈的准备	298
婴儿用品的准备	299
需要住院待产的情况	302
孕妈妈应该何时去医院	303

选择分娩方式

阴道分娩对胎宝宝有好处	304
剖宫产不影响宝宝智商	304
自然分娩	305

Contents →

无痛分娩	306
特殊分娩	307
剖宫产适应症	308

迎接宝宝的诞生



分娩三部曲	310
助产音乐的应用	311
分娩时的注意事项	312

分娩呼吸法	313
出生经历对宝宝有重要影响	314
分娩是胎教的总结	315

尽早建立亲子关系



稳定新生宝宝的情绪	316
与宝宝建立健康的依恋关系	317
新生儿早教链接	318

胎教知识 全知道

第一章





胎教的基础知识

正 确理解胎教概念

所谓胎教,就是通过一些人为的措施,使胎宝宝在生命初始就受到良好的教育,从而使胎宝宝身心得到更好的发展,帮助宝宝日后成为既健康又聪明的优秀人才。

胎教是由胎和教两个方面综合而成的一门学问。胎教不仅仅是出于人类本能的传宗接代,我们所理解的胎教是广义的,主要包含优生、优养、优教三方面,属于现代科学技术体系内的人体科学范畴。

广义的胎教主要包括优身受孕、优境养胎和胎宝宝教育三个方面。

① 优身受孕

优身受孕是指夫妻双方在最适宜的年龄段以及最佳的身心状态下受孕的过程。在受孕之前,夫妻双方需要优身优心,这样才能为生个聪明健康的宝宝打下良



好的基础。

怀孕时,因为胎宝宝是在母体中孕育的,所以女性自身的状况对胎宝宝会产生直接影响。孕妈妈的言行举止都会作用于胎宝宝,所以孕妈妈需要有健康平稳的心态、良好的身体素质和良好的修养,这是母亲的优身优心。

在妻子怀孕过程中,丈夫也是不可或缺的角色。父亲对胎宝宝也有着直接的影