



“80后”新一代孕妈妈的幸福之门

胎教优生 知识百科



优生优育课题组◎编著

“80后”妈妈
最想要的孕育书

经典珍藏版

JINGDIANZHENCANGBAN



- 量身订做：“80后”新手爸妈，必知的孕育知识
- 内容翔实：想你之所想，安胎、养胎、胎教一个都不少
- 安全权威：妇幼专家倾情奉献，最实用有效的胎教方案

上海科学技术文献出版社

胎教优生

知识百科



优生优育课题组◎编著



TAIJIAO YOUSHENG
ZHISHI BAIKE

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

胎教优生知识百科/优生优育课题组编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2011. 4

ISBN 978—7—5439—4836—5

I. ①胎… II. ①优… III. ①胎教—基本知识 ②优生优育—基本知识 IV. ①G61 ②R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 035940 号

责任编辑: 忻静芬

胎教优生知识百科

优生优育课题组 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

北京市集惠印刷有限责任公司

*

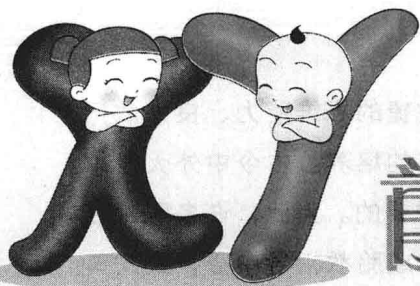
开本 787×1092 1/16 印张 29 字数 450 千字

2011 年 4 月第 1 版 2011 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978—7—5439—4836—5

定价: 32.80 元

<http://www.sstlp.com>



前言 FOREWORD

胎教，播撒智慧的爱心工程

在社会飞速发展的今天，每一位父母都希望自己的孩子智力超群、才能出众，以使其在将来激烈的社会竞争中立于不败之地。而人才的培养不是短时间内所能奏效的。所以，教育孩子，必须从胎宝宝做起，甚至从孕前准备做起。

美国著名医学专家托马斯的研究结果表明：胎宝宝在6个月时，大脑细胞的数目已接近成人，各种感觉器官已趋于完善，对母体内外的刺激能作出一定反应。特别是婴儿出生前形成的大脑旧皮质，是出生后形成的大脑新皮质的基础，只有在大脑旧皮质良好的基础之上才能使大脑新皮质得到更好的发育，甚至达到超常的智商水平而发挥其非凡的才能。相关研究得出的结论是：人智力的获得，50%在4岁以前，30%在4~8岁之间获得，另20%在8岁以后完成。4岁以前完成的50%就包括胎教在内。这就给胎教的实施提供了有力的科学依据。

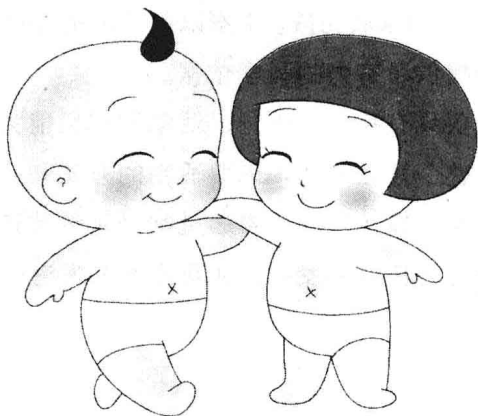
胎宝宝不仅具有视觉、听觉、活动和记忆能力，而且能够感受母亲的情绪变化。在整个妊娠期间，采取适当的方法和手段，有规律地对胎宝宝的听觉和触觉实施良性刺激，再通过神经系统传递到大脑，不仅可促进胎宝宝大脑皮质得到良好的发育，还可不断开发潜在能力，从而使一个优秀

人才所具备的深刻的洞察力、丰富的想象力、敏捷的思维能力、良好的记忆力和动手能力等在胎宝宝期通过胎教得到潜在的培养。古今中外大量事实也表明，胎教对促进人类智商的提高是至关重要的。为此，许多国家在胎教方面都做了大量研究，并成立了胎宝宝大学或胎教指导中心，推广普及胎教知识，以培养更多的早慧儿童。

为了让更多的准爸妈更清楚地了解胎教，更有效地实施胎教，尽快走出胎教的盲点和误区，我们特组织有关专家，遵循科学性、知识性、实用性、通俗性原则，精心编写了这本《胎教优生知识百科》。本书没有局限于狭义胎教概念，而是将胎教的理念渗透到孕期生活的方方面面：从孕妈妈营养到日常活动，再到具体的胎教方法，乃至所接触的一切环境，都是我们胎教的范围。可以说，胎教伴随着妊娠的整个过程。为了深化阅读，我们还在书中穿插了许多生动的孕育图片和实用的小贴士——温馨提醒，并以图解的形式进行了生动的阐述，以增加本书的可读性和趣味性。

每个孩子都是国家的未来、家长的希望！愿您的孩子能够赢在人生的“起跑线上”，成为智力超群、才能出众的聪明宝宝！

优生优育课题组





目录 Contents

第一篇

怀孕前：胎教前奏曲

◎ Part 1 揭开胎教的神秘面纱 002

胎教可行性：胎宝宝是个有感觉的小生命 002

胎教意义：胎教奠定宝宝一生 005

胎教含义：促使胎宝宝的身心得到健康发展 007

和盘托出：受过胎教的宝宝的特点 009

铭记心间：胎教成功的秘诀 012

巧安排：良好的胎教需要悉心经营 014

需牢记：信心不足是胎教的大敌 014

要警惕：胎教不当会招来祸端 015

准妈妈：十月胎教的主角 017

准爸爸：十月胎教的最佳配角 018

家庭其他成员：十月胎教的积极参与者 019

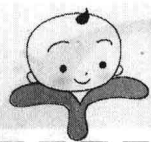
特别关注：“四二一”家庭的科学胎教 020

有言在先：胎教不是万能的 023

◎ Part 2 四大安胎要领演绎胎教传奇 026

夫妻和睦是搞好胎教的基石 026

目录 Contents



良好情绪是搞好胎教的前提	027
良好的饮食习惯是胎教成功的加油站	029
身心健康是胎教优生的先行官	031
◎ Part 3 修炼你的最佳孕力	033
精心呵护女人的花园:生殖器官	033
孕前体检,为健康孕育扫清障碍	035
孕前营养,让“潜伏”的孕力激情射出	037
饲养宠物,健康孕育的羁绊	041
欲好“孕”,要适当回避辐射	042
欲好“孕”,孕前服用药物要谨慎	044
欲好“孕”,远离有害化学物质	047
欲好“孕”,某些工作岗位要暂时调离	048
欲好“孕”,忌吸烟酗酒	050
欲好“孕”,克制对咖啡茶饮的偏爱	051
欲好“孕”,5种陷阱勿踏入	053
欲好“孕”,高龄女莫“以后再说”	055
遗传病,优生路上的“抢劫者”	056
桑拿浴,好“孕”的“隐形杀手”	058
提前防疫,免受孕期疾病困扰	059
顺应天时,怀孕季节有玄机	061
优生优育,怀孕年龄有讲究	062
如鱼得水,打开孕力和“性”福之门	063
精卵相遇,生命从这里开始	065

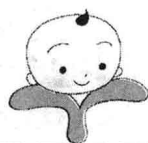


第二篇

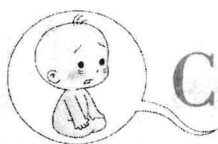
孕早期:1~3 月胎教优生方案

◎ Part 1 孕 1 月:一粒颗生命的种子悄悄播种了	068
逐月跟踪:妈妈宝宝新变化	068
胎宝宝:生命的种子悄悄孕育了	068
准妈妈:不知不觉晋升为准妈妈	069
同步课堂:切实可行的胎教方案	071
胎教重点:优质胎教的指明灯	071
环境胎教:为胎宝宝营造舒适的成长环境	071
音乐胎教:不同的性格需要不同的音乐	075
怡情胎教:良好情绪是胎教成功的一半	078
运动胎教:经常到户外去散步	079
行为胎教:父母行为影响宝宝一生	081
习惯胎教:养成讲卫生的好习惯	081
营养胎教:妈妈营养好,宝宝智能高	083
营养胎教黄金法则	083
均衡饮食,孕期膳食的根本	083
孕初补叶酸,为宝宝健康上保险	084
危险食物,准妈妈应远离	086
加强营养,准妈妈盲目进补不可取	087
准妈妈私房美味胎教食谱	088
安胎要点:生活细节成就好“孕”	093

目录 Contents



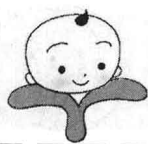
及早确认是否怀孕	093
正确推算预产期	094
尽可能避免性生活	096
尽量不使用任何药物	097
养成立良好的睡眠习惯	097
准妈妈要做好乳房保健	099
孕早期,洗澡蕴涵大学问	100
为自己选双合脚的鞋	101
风油精驱蚊止痒,准妈妈应禁用	101
警惕化妆品给孕育带来遗憾	102
准妈妈选用化妆品有讲究	104
准妈妈犯困,准爸爸来帮忙	105
异常防范:准妈妈的家庭医生	107
发热	107
腹痛	107
白带异常增多	108
尿频、尿路感染	109
 ◎ Part 2 孕2月:胚胎初具人的雏形	 112
逐月跟踪:妈妈宝宝新变化	112
胎宝宝:初具人的雏形	112
准妈妈:早孕反应开始明显	113
同步课堂:切实可行的胎教方案	114
胎教重点:优质胎教的指明灯	114
环境胎教:警惕室内装修污染	115
美育胎教:感受大自然的美妙	115



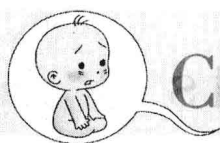
Contents 目录

怡情胎教:不要吝啬你的微笑	117
音乐胎教:赶走准妈妈的忧郁与疲劳	118
联想胎教:放飞想象的翅膀	119
运动胎教:呼吸也是一种很好的运动	120
营养胎教:妈妈营养好,宝宝智能高	121
营养胎教黄金法则	121
少吃多餐,不因妊娠反应而“拒食”	122
改善孕吐,准妈妈饮食有选择	123
甜食,准妈妈应适量	125
动物肝脏,准妈妈应食之有度	125
准妈妈私房美味胎教食谱	126
安胎要点:生活细节成就好“孕”	131
记好妊娠日记,留下美好的回忆	131
与猫狗等宠物保持距离	133
准妈妈选择内衣有学问	135
别跳进坏情绪的怪圈	136
上班族妈妈,出行要谨慎	139
有效缓解疲劳的方法	139
好睡眠,准妈妈疲劳的“消除剂”	141
职场准妈妈须防办公室“杀手”	142
出差旅游须谨慎	144
为自己选择一件防辐射服	145
膏药“胜”似人流药	146
晨吐的应对办法	147
准爸爸要拿出切实的爱妻行动	148
准妈妈乳房胀痛,准爸爸来帮忙	149

目录 Contents



异常防范:准妈妈的家庭医生	150
假怀孕	150
先兆流产	151
葡萄胎	152
宫外孕	153
胃部灼热	154
妊娠剧吐	154
 ◎ Part 3 孕3月:胚胎开始被称作胎宝宝	157
逐月跟踪:妈妈宝宝新变化	157
胎宝宝:逐渐长成“婴儿”形状	157
准妈妈:早孕反应仍在持续	158
同步课堂:切实可行的胎教方案	159
胎教重点:优质胎教的指明灯	159
环境胎教:远离污染的环境	160
音乐胎教:缓解准妈妈的焦虑情绪	160
文学胎教:让胎宝宝接受文学的熏陶	161
怡情胎教:看一些美丽的图画	161
运动胎教:购物也是一种很好的锻炼	162
营养胎教:妈妈营养好,宝宝智能高	163
营养胎教黄金法则	163
准妈妈不必勉强自己进食	164
准妈妈不宜服用人参蜂王浆	164
准妈妈全吃素食不可取	164
五大饮食误区,准妈妈应远离	165
准妈妈私房美味胎教食谱	167



Contents 目录

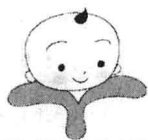
安胎要点:生活细节成就好“孕”	172
及时建立妊娠保健卡	172
电视,孕育路上的潜在“杀手”	173
职场妈妈:如何缓解早孕反应	174
戴首饰,爱美的准妈妈应叫停	174
减少对乳房的刺激	175
呵护乳房,选用香皂不是明智之举	176
办公室准妈妈要会“坐”	176
准妈妈不要用电热毯	177
担忧心理不可取	177
准爸爸要多进厨房	178
异常防范:准妈妈的家庭医生	179
牙龈炎	179
妊娠头痛	181
孕期腹胀	183
子宫肌瘤	185

第三篇

孕中期:4~7月胎教优生方案

◎ Part 1 孕4月:胎宝宝出现了令人激动的胎心音	188
逐月跟踪:妈妈宝宝新变化	188
胎宝宝:心脏的跳动更加活跃	188
准妈妈:早孕反应基本消失	189

目录 Contents



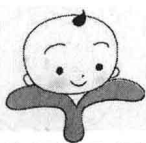
同步课堂:切实可行的胎教方案	190
胎教重点:优质胎教的指明灯	190
环境胎教:颜色影响胎教效果	190
语言胎教:给宝宝讲童话故事	191
音乐胎教:母子共享音乐之声	192
抚摸胎教:用双手传递母爱	193
怡情胎教:幽默是一剂“良药”	194
运动胎教:对胎宝宝进行宫内运动训练	194
营养胎教:妈妈营养好,宝宝智能高	195
营养胎教黄金法则	195
准妈妈需均衡摄取营养	196
这些食物,准妈妈可适当多吃	196
饭后立刻吃水果,准妈妈营养胎教之大忌	199
肉食不是准妈妈的最好营养品	199
准妈妈要适量多吃嫩玉米	200
准妈妈私房美味胎教食谱	201
安胎要点:生活细节成就好“孕”	206
职场准妈妈:应提前了解产假规定	206
职场准妈妈:应了解公司的产假规定	206
指甲油,健康孕育的打劫者	207
狙击妊娠纹,要提前做好准备	207
游泳+瑜伽,不错的运动方式	209
准妈妈的卧室,最好不要摆放花草	210
准妈妈不想皮肤粗糙,按摩预防有招	210
异常防范:准妈妈的家庭医生	211
滴虫性阴道炎	211



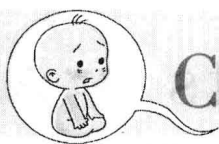
Contents 目录

孕期感冒	212
孕期多汗	213
孕期便秘	214
◎ Part 2 孕 5 月:准妈妈可以感觉到宝宝的胎动	217
逐月跟踪:妈妈宝宝新变化	217
胎宝宝:身体迅速发育中	217
准妈妈:感觉到胎动啦	218
同步课堂:切实可行的胎教方案	220
胎教重点:优质胎教的指明灯	220
环境胎教:享受美丽的大自然	220
怡情胎教:不断提高自身修养	221
音乐胎教:用音乐与胎宝宝交流	222
游戏胎教:教胎宝宝做游戏	223
语言胎教:和胎宝宝说说悄悄话	223
运动胎教:做做准妈妈体操	224
营养胎教:妈妈营养好,宝宝智能高	227
营养胎教黄金法则	227
牛奶,准妈妈的补钙能手	227
准妈妈补钙,切勿太“过”	228
准妈妈:忌盲目服用鱼肝油和钙质食品	229
糯米甜酒,准妈妈见了绕道走	229
准妈妈私房美味胎教食谱	230
安胎要点:生活细节成就好“孕”	234
做家务也是一种运动	234
准妈妈爱美,紧身衣不可取	235

目录 Contents



准爸爸:帮助准妈妈做好乳房护理	236
准妈妈开车:遵守 10 大安全守则	236
准妈妈旅游注意事项	238
准妈妈要慎用手机	239
适时使用托腹带	240
孕中晚期,准妈妈的卧姿很重要	240
准妈妈不可滥用止咳药	241
预防妊娠黄褐斑,准爸爸来帮忙	242
准妈妈臀部胀痛,准爸爸来帮忙	243
异常防范:准妈妈的家庭医生	244
妊娠期贫血	244
双腿抽筋	246
妊娠糖尿病	248
腰酸背痛	250
 ◎ Part 3 孕 6 月:胎宝宝模样酷似一个小老头	 253
逐月跟踪:妈妈宝宝新变化	253
胎宝宝:已是十足的“人模样”	253
准妈妈:肚子越来越大	254
同步课堂:切实可行的胎教方案	255
胎教重点:优质胎教的指明灯	255
环境胎教:准妈妈应禁入舞厅	256
情绪胎教:编织出美丽的心情	257
运动胎教:坚持每天散步	257
语言胎教:给宝宝讲述自己的生活	258
行为胎教:为宝宝树立好榜样	259



Contents 目录

性格胎教:给宝宝朗诵古诗	260
音乐胎教:给宝宝唱儿歌	260
营养胎教:妈妈营养好,宝宝智商高	261
营养胎教黄金法则	261
拒绝维生素过多的诱惑	262
准妈妈要杜绝食物过敏	264
准妈妈不宜吃热性香料	265
准妈妈不宜喝刺激性饮料	265
准妈妈狼吞虎咽弊端多	266
准妈妈私房美味胎教食谱	267
安胎要点:生活细节成就好“孕”	271
胎动,宝宝健康与否的标志	271
正确掌握数胎动的方法	272
准妈妈应重视睡午觉	273
孕期“性”福,准爸妈要悠着点	273
谨防坐浴惹麻烦	274
准妈妈不要久晒日光浴	275
准妈妈不要长时间吹电扇	275
准妈妈使用空调 7 大注意	276
异常防范:准妈妈的家庭医生	277
妊娠瘙痒症	277
腹部抽痛	279
痔疮	279
宫内发育迟缓	281
◎ Part 4 孕 7 月:胎宝宝的生长速度达到最高峰	283
.....	283
逐月跟踪:妈妈宝宝新变化	283

目录 Contents



胎宝宝:还不完全具备体外生活的适应能力	283
准妈妈:局部会出现肿胀	284
同步课堂:切实可行的胎教方案	285
胎教重点:优质胎教的指明灯	285
环境胎教:不宜去喧闹拥挤的场所	285
情绪胎教:美容穿衣也是一种良好的胎教	286
语言胎教:给宝宝讲故事	288
美育胎教:为宝宝打开艺术之门	290
光照胎教:让胎宝宝见见光明	291
音乐胎教:准爸爸的歌声最有吸引力	292
运动胎教:做做准妈妈瑜伽	294
营养胎教:妈妈营养好,宝宝智商高	294
营养胎教黄金法则	294
减少高脂肪食物的摄入	296
准妈妈宜适量吃一些瓜子	296
红枣,准妈妈的“天然维生素丸”	297
准妈妈:莫让维生素变成“危身素”	298
准妈妈私房美味胎教食谱	299
安胎要点:生活细节成就好“孕”	306
警惕子宫增长过缓	306
准妈妈不要成为备物狂	307
私处变化,准妈妈应密切关注	308
脆弱不是准妈妈的错	309
不要让胎宝宝成为“小烟民”	309
打麻将,准妈妈莫爱上	310
准妈妈,谨防隐形眼镜的危害	311