



北京大学

深圳医院
孕育专家

林洪波 主编



幸福母婴
速查系列
经典双色
图文版

孕
期

在280天的甜蜜约会期里，送给**宝宝**的最好礼物就是：准爸爸准妈妈携起手来，每天向**胎儿**传递智慧信息。这是一本决定**孩子一生**的书，它以胎教激发胎宝宝潜能，以早教延续胎教之效，真正实现**超前**一步，**领先**一生。

同步胎教

速查手册

著名
孕育专家
权威打造



中国纺织出版社

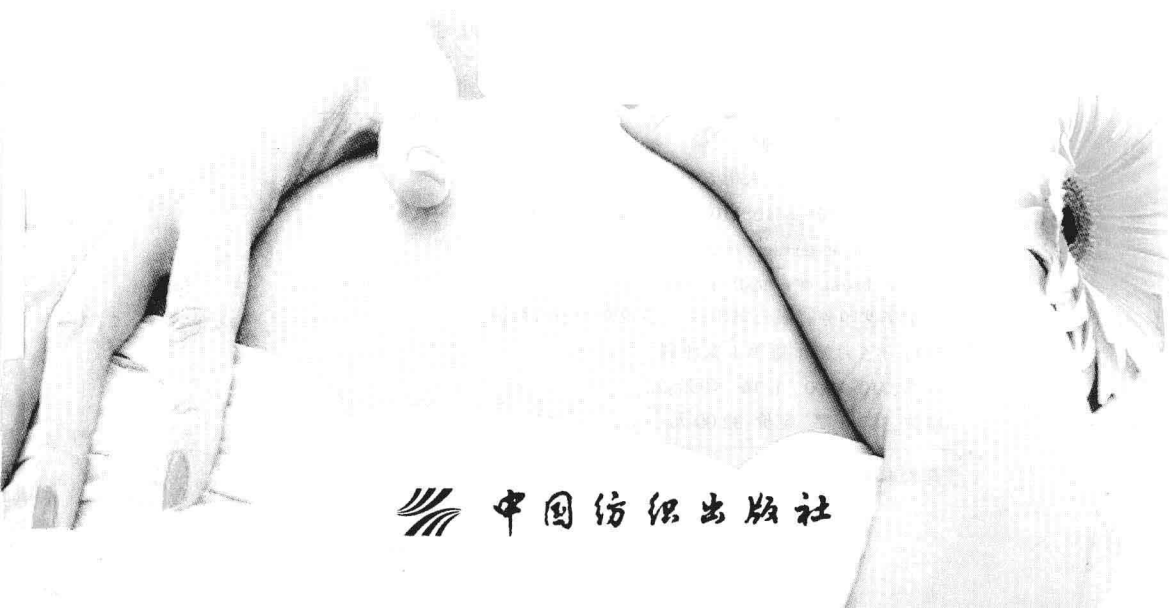


北京大学深圳医院
孕育专家 | 林洪波 主编

孕
期

幸福母婴
速查系列
经典双色
图文版

同步胎教



 中国纺织出版社

内 容 提 要

从怀孕到宝宝的出生,是胎儿发育的关键时期。在这段时间内,对胎儿实施定期定时的各种有益刺激,可以使胎儿各方面的潜在能力得到最大限度的开发,为出生后的全面发展奠定良好的基础,从而达到优生的目的。

如今,胎教的重要性获得了越来越多人的认可。为了孩子的未来,越来越多的准父母们都在怀孕后实施胎教。本书就是这样一本提供科学胎教的专业书籍,它依照孕妈妈怀孕的时间顺序,从孕前准备到怀孕的每一个月,按照胎儿的发育程度,给予孕妈妈科学、严谨、方便、实用的胎教指导,使每一位孕妈妈、准爸爸都能找到适合自己的胎教方法。

此外,本书还为孕妈妈们提供最新的孕产信息,告诉妈妈们自身的变化、胎儿的生长发育、准妈妈的日常饮食营养、在生活中应该注意的事项,告诉准妈妈在孕期不知道的、想知道的、应该知道的一切。本书倡导一种明智和负责的态度,以帮助准父母学习。

希望本书伴随孕妈妈一起走过难忘的日日夜夜,度过一个健康快乐的妊娠期,孕育出一个健康、聪慧的小宝宝!

图书在版编目(CIP)数据

孕期同步胎教速查手册 / 林洪波主编. —北京: 中国纺织出版社, 2011.5

(幸福母婴速查系列)

ISBN 978-7-5064-7369-9

I. ①孕… II. ①林… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识

IV. ①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 039939 号

策划编辑:曲小月 胡 蓉 责任编辑:宗 静 责任印制:周 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

北京华戈印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2011 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:22

字数:387 千字 定价:32.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

第一部分 教育孩子,应从胎儿期开始



1. 胎教的学问

有意识地对胎儿进行教育	2
关于胎教,古人怎么说	2
古人在进行胎教时,做什么	4
关于胎教,现代医学怎么说	5
我们应该让胎儿学习什么	6
国外胎教的现状	7

2. 胎教越来越受到人们的
关注

IQ 来自 48% 的遗传,52% 的胎教	8
胎教的好处	8
胎教能使宝宝更聪明	9
受过胎教的宝宝是什么样的	9
培养胎儿的好习惯	10
影响胎儿的性格	11
不要让人生留下遗憾	11

3. 几个重要的观点

重视胎教环境	12
以胎儿的生理发育为基础	13

母爱至关重要	13
夫妻感情是胎教的保障	13
要有浓厚的生活情趣	14
孕妈妈的读物要有选择	14
胎教不是“神童灵药”	15
胎教不能操之过急	16

4. 把握胎教的关键

胎教从什么时候开始	16
胎教应怎样进行	17
胎教成功的秘诀	17
寻找适合自己的胎教方法	18
母子之间生理信息的传递	19
母子之间行为信息的传递	20
母子之间情感信息的传递	20

5. 胎教总动员

何为社会胎教	21
做好胎教的主角	21
准爸爸是胎教的第一助手	22
与公公婆婆维持和谐的关系相当重要 ...	22
上司和同事的理解不可少	23

1. 营养胎教:

打好孕育基础

营养胎教让胎宝宝更健康	26
为了胎儿补充营养	26
不得不说的 DHA	29
从饮食中的点滴做起	31
给胎儿做一个“好榜样”	32
怀孕不同时期的饮食要求	33

2. 情绪胎教:

你快乐,宝宝就快乐

心情最重要	34
浇灭心中的怒火	35
不要担忧和焦虑	35
抛开恐惧心理	36
多愁善感影响胎宝宝	36
准爸爸要关爱妻子	36

3. 语言胎教:

让爱更贴近

和胎宝宝聊聊	37
随时随地与胎宝宝说说话	38
这样进行语言胎教才有效	40
给宝宝读一读童话书	41

4. 运动胎教:

给宝宝先天的好体质

带着宝宝做运动	42
不要急于求成	43
还是听听医生的意见	44
孕期瑜伽小运动	45

5. 抚摸胎教:

给宝宝一个深情的吻

多摸摸胎宝宝	45
让胎儿感受到父母的爱	46
在宝宝醒着时进行抚摸	47
带着宝宝慢慢旋转	48

6. 意念胎教:

展开想象的翅膀

塑造出心中完美的宝宝	48
随时随地进行想象	49

7. 光照胎教:

给宝宝一双明眸

胎宝宝也能感觉到光线变化	50
这样的光照胎教才健康	50

8. 视觉胎教：让胎宝宝拥有良好的感知力

视觉刺激与听觉刺激一样重要	51
抛开负担,愉快地鉴赏	52
让画画释放内心情感	52

9. 音乐胎教： 放飞幸福的音符

为胎宝宝搭好沟通的桥梁	53
选一种音乐胎教法	54
你的胎宝宝喜欢什么音乐	55
孕月不同,胎教音乐不同	56

10. 环境胎教：让宝宝得到美与欢快的感受

优美的环境对胎儿很重要	57
生活在良好的环境中	58
新鲜空气是保障	58
宝宝不喜欢嘈杂的环境	58

11. 行为胎教： 给宝宝树立榜样

自身的言行会影响胎儿	59
为了宝宝提高自我修养	59

第三部分 每一个胎宝宝都是天才

我们有一个聪明伶俐的宝宝	62	他喜欢甜味儿	66
他能记住你的爱抚	62	有微弱的视觉	66
他的情感已经开始萌芽	63	嗅觉已发育成熟	67
妈妈,你的情绪不好	63	胎宝宝也要喝水	67
他能理解你的感情	64	做做胸廓运动	67
他也会做梦	64	在羊水中游泳	68
他也会发点小脾气	64	手指没有味道,还是要吸吮	68
他的学习能力很出色	65	还在睡觉呢	68
他在聆听外面的世界	65	10个月的子宫生活并不孤独	68
他知道你在抚摸他	66		

1. 学习相关知识

知道怀孕的征兆	72
学会推算预产期	72
孕妈妈应该知道的数字	73
学会做妊娠记录	73
不宜怀孕的情况	74
遗传是很重要的因素	74
遗传、优生、胎教之间的关系	75
遗传病你知道多少	76
近视的遗传比例	76
色盲患者的遗传性状	77
癫痫患者存在的遗传因素	77
父母的智力也不容忽视	78
肺结核患者可以怀孕吗	78
肝炎患者可以怀孕吗	79
心脏病患者可以怀孕吗	79
高血压患者可以怀孕吗	80
肾脏病患者可以怀孕吗	80
糖尿病患者可以怀孕吗	80
甲亢患者可以怀孕吗	81
哮喘患者可以怀孕吗	81
淋病患者可以怀孕吗	82
附件炎患者可以怀孕吗	82
精神病患者可以怀孕吗	82
系统性红斑狼疮患者可以怀孕吗	83
尖锐湿疣患者可以怀孕吗	83

2. 一起制订好受孕计划

有计划的受孕让你愉快度过每一天	83
孩子的一生决定于高质量的受孕	84
受孕瞬间的胎教	84
决定好受孕时机	85
调整好自己的心理	85
和谐的夫妻性生活	85
千万不要服用安眠药	86
想做妈妈, 远离毒品	86
孕前要戒烟	86
孕前要戒酒	87
孕前注意衣食住行很重要	87
孕前增加锻炼	88
让无规律的作息有规律	88
维持标准的体重	88
肥胖女子的孕前准备	88
偏瘦女子的孕前准备	89
孕前用药要谨慎	89
彻底治好某些疾病	90
做好口腔检查	91
部分女子孕前要换工作	91
暂时和宠物说拜拜	92
准爸爸做好孕前准备	92
选择最佳受孕季节	93
准确预测排卵日	94
选择最佳受孕年龄	94
婚后不宜立即怀孕	95
旅游中不宜怀孕	95

春节期间不宜怀孕	96	HIV 检查	100
避孕期间不宜怀孕	96	贫血检查	100
早产及流产后不宜立即再孕	97	肝功能检查	100
长期服药的女子不宜立即怀孕	97	尿常规检查	100
受过 X 光照射的女子不宜立即怀孕	97	胸部透视 / 摄片	100
身体疲劳时不宜怀孕	98	卵巢与子宫检查	100
利用好生物节律	98	弓形体检查	101
		衣原体检查	101
		白带常规检查	101
		全身体格检查	101
		染色体检测	101
3. 一定要做好孕前检查			
TORCH 检查	99		
血型检查	99		

第五部分 一个生命在悄悄地诞生——孕 1 月胎教方案

1. 胎教月历

胎儿的第一幅画像	104
孕妈妈没有什么不一样	104

2. 保护脆弱的幼小生命

受精卵特别容易受到热的伤害	105
拥有良好的睡眠	106
衣着不能随心所欲	106
选择内衣要考虑胸部与腰部的变化	107
暂时把三角内裤放一边	107
选择合适的鞋子	107
谨慎用药,防止胚胎变异	108
按摩胜过用药	108
为了宝宝,请“远离”辐射	110

远离农药	112
------------	-----

3. 保持优美怡人的环境

温馨和谐的家庭气氛	113
给胎儿一个温馨的“家”	113
洁净安宁的自然环境	114

4. 为将来胎儿的发育打好基础

合理地摄取营养	115
摄取优质钙质	116
选择有防辐射效果的食物	116
选择能提高受精卵着床概率的食物	117
为了胎儿的将来,丢掉偏食	117
孕妈妈奶粉是不错的选择	117
避免食用霉变食物	118

孕1月营养菜谱	118
---------------	-----

微笑是开在嘴角的两朵花	125
-------------------	-----

练习呼吸法	126
-------------	-----

5. 为生活添加活力

带着幸福到外面散散步	119
------------------	-----

保护胎儿成长的妊娠体操	120
-------------------	-----

做好健身操	122
-------------	-----

做做孕妈妈瑜伽	123
---------------	-----

6. 改善一下心情

写日记让内心温暖	124
----------------	-----

听一听缓和的音乐	124
----------------	-----

7. 准爸爸也一起行动吧

要适应妻子的情爱转移	127
------------------	-----

给予妻子更多的关爱	127
-----------------	-----

主动承担一些家务劳动	128
------------------	-----

照顾好阴道出血的孕妈妈	128
-------------------	-----

做些妻子高兴的事	128
----------------	-----

学习按摩手法	129
--------------	-----

学会创造有益母子健康的家庭氛围	129
-----------------------	-----

科学合理安排妊娠期的性生活	130
---------------------	-----

第六部分

一颗小小苹果核——孕2月胎教方案



1. 胎教月历

胎儿的第二幅画像	132
----------------	-----

开始有做母亲的感觉	132
-----------------	-----

2. 度过最初的艰难时刻

为什么会出现孕吐	133
----------------	-----

积极应对早孕反应	133
----------------	-----

缓解孕吐小窍门	134
---------------	-----

科学食酸	135
------------	-----

减轻孕吐小食谱	136
---------------	-----

足部按摩,缓解孕吐	137
-----------------	-----

3. 呵护宝宝的健康

胎儿喜欢温水浴	137
---------------	-----

这些工作你不适合做	138
-----------------	-----

远离商场、农贸市场等公共场所	139
----------------------	-----

对装修说“不”	139
---------------	-----

用药要谨慎	139
-------------	-----

起居要规律	140
-------------	-----

离开心爱的席梦思	140
----------------	-----

小心使用洗洁剂	141
---------------	-----

注意厨房危害	141
--------------	-----

洗衣服时的注意事项	141
-----------------	-----

4. 解决生活小麻烦的常识

常有饥饿感	142
腰围增粗	142
觉得头晕眼花	142
过多的唾液	143
乳房的不适感	143
阴道分泌物增多	143
正确认识流产	144
预防骨软化病	144

5. 全面膳食,维持身体健康

对孕妈妈和胎儿有益的坚果	145
多食有益大脑发育的食品	146
维生素 B ₁₂ 的重要性	146
忽忘维生素 A	147
避开容易造成流产的食物	147
孕 2 月营养菜谱	148

6. 让活力相伴同行

带着胎宝宝做孕妈妈瑜伽	150
做好健身操	150
有计划地做家务	151

7. 让心情愉快起来

让疲劳在按摩中消失	151
这样排除不良情绪	152
想一想胎宝宝的模样	153
韵律舞动生命	154
开始给胎宝宝讲故事	155
动动脑,烦恼自然消	156

8. 准爸爸也一起行动吧

第七部分 肚皮下的茁壮成长——孕 3 月胎教方案

1. 胎教月历

胎儿的第三幅画像	160
孕吐还没有消失	160

2. 保护腹中的小胎儿

减少使用风扇和空调的时间	161
--------------------	-----

不喝浓茶	161
别喝咖啡	162
开车要谨慎	162
慎防宫外孕	163
警惕葡萄胎	163
在医生的指导下使用药物	163
注意区分止血针与保胎药	163
做好牙齿的护理工作	164
预防感冒	164

3. 解决生活小麻烦的常识

臀部变宽	165
偏高的基础体温	165
皮肤瘙痒	166
腋下疼痛并有疙瘩	166
晚上休息出现胸闷现象	166
胃部不适	166
便秘	166
借助按摩缓解便秘	166

4. 孕期检查为胎儿保驾护航

做好孕期检查	167
孕期检查要进行的身体测量	168
开始全面孕期检查	169
孕妈妈需做的常规化验检查	169
孕妈妈要做B超检查	170
孕妈妈应做弓形虫病检查	171
孕妈妈应做产前诊断	171
哪些人需要做产前诊断	173
选择孕期检查的医院	173

5. “食现”聪明宝宝

补充充足的营养	174
孕妈妈多吃鱼,宝宝更聪明	175
合理安排孕妈妈的食物	175
孕3月营养菜谱	176

6. 积极运动,快乐一路同行

大地致敬式、侧腰式是可做的瑜伽体式 ...	177
做孕妈妈健身操	178
开始平衡练习	178
活动一下手指	178

7. 让心情美丽绽放

让自己变得轻松起来	179
想一想腹中的胎宝宝	180
让音乐回荡在身边	181

8. 准爸爸也一起行动吧

第八部分 你会感受到他——孕4月胎教方案

1. 胎教月历

胎儿的第四幅画像	184
孕妈妈的腹部开始隆起	184

2. 让胎儿在腹中安全成长

营养不要过剩	184
睡出好姿态	185
洗澡洗出好心情	185

乌亮头发惹人爱	185
远离有害的化妆品	187
给自己买身漂亮的衣服	188
做好手部护理	188
做好日常护理	188
谨慎用药	188

3. 解决生活麻烦的小常识

低置胎盘	189
转氨酶高	189
注意妊娠斑	189
有效防治妊娠斑的食物	190
注意妊娠纹	191
腰背痛	191
静脉瘤	192
浮肿	192

4. 食欲见长,快乐地吃

加强饮食营养	193
注意补充微量元素	194
摄取有助于胎儿骨骼形成的维生素	195
食用能预防“胎漏”的食物	195
孕4月营养菜谱	195

5. 母子一起动起来

练练瑜伽,身体舒畅	196
-----------------	-----

做做孕期健身操	197
好玩的手指游戏	197
享受大自然的美	198
让胎宝宝感受到浓浓的爱意	199

6. 妈妈快乐,宝宝健康

带上相机拍拍照	200
多帮助他人	200
动手做几个漂亮的小玩具	200
静下心来动动笔	201
欣赏文学作品	201
想象爱的结晶	201

7. 时时刻刻传心声

和胎儿对对话	202
给胎儿讲一些意境优美的故事	202
感受音乐的魅力	203
给宝宝唱歌	204

8. 准爸爸也一起行动吧

1. 胎教月历

胎儿的第五幅画像	208
孕妈妈身心皆进入安定期	208

2. 为了胎宝宝,注重生活细节

保证充足的睡眠	208
最好让人陪着洗澡	209
远离静电危害	209
为了胎宝宝,穿托腹带	210
睡觉请关灯	210
注意坐立行走	210
保护好宝宝的“粮袋”	211
丢掉隐形眼镜	212
让麻将靠边站	212

3. 解决生活麻烦的小常识

学会监测胎动	213
胎动异常	214
学会测量子宫底高	215
学会测量腹围	215
头晕血压低	216
耻骨阵痛	216
能否吃板蓝根	216

4. 与胎宝宝一起补充能量

合理摄取营养	216
选择促进脑部发育的食品	217
多食含维生素E的食物有助于安胎	218
早晨起来一杯水	219
孕5月营养菜谱	219

5. 与胎宝宝一起做运动

孕中期最适合旅游	220
带着胎宝宝游游泳	221
做做强化肌肉健身操	222
和胎宝宝玩“踢肚游戏”	223

6. 每天保持良好的心情

买几盒理想的磁带	223
看看可爱宝宝的图片	224
带束鲜花回来	224
给将来的宝宝准备几件衣服	225
为你的胎宝宝跳支舞	225

7. 一切都是为了胎宝宝

与胎宝宝温柔地交流	225
加强文学修养	226

通过脑呼吸与胎宝宝交流	227
和胎宝宝一起猜猜动物谜语	227
画一幅动物简笔画	228

8. 准爸爸也一起行动吧

第十部分 皱皱巴巴的“小老头”——孕6月胎教方案

1. 胎教月历

胎儿的第六幅画像	232
接近典型孕妈妈的体型	232

2. 表现出无微不至

睡眠好,精神好	233
不要贪图凉快	233
不宜忽视某些疼痛	233
选择适当的交通工具	234
开车请系好安全带	235
巧做家务	236
谨防身体不适	237
慎防煤气中毒	237
注射好防疫疫苗	237
注意一些其他的日常细节	238

3. 解决生活麻烦的小常识

学会听胎心音	238
手腕痛	239
坐骨神经痛	239
胃痛和消化不良	239
抽筋	239

4. 健康的饮食能保证健康地成长

饮食有规律	241
吃好早餐	241
选择能够强化母体肠胃功能的食物	242
进食还是细嚼慢咽的好	242
孕6月营养菜谱	242

5. 动一动,身体更舒畅

带着胎宝宝动一动	243
玩转健身球	244
做做健身操	244
与宝宝一起享受森林浴	245

6. 倾注你的爱

摸摸可爱的胎宝宝	245
与宝宝一起享受日光浴	246
想象“音乐形象”	246
品格养胎心灵操	247
智慧养胎心灵操	247
继续最美的胎内对话	248
教胎宝宝认识英文字母	248

第十一部分 你的情感他知道——孕7月胎教方案

1. 胎教月历

胎儿的第七幅画像	252
完全呈现出孕妈妈的体态	252

2. 给他最深的关怀

围产期小知识	253
冲掉身上的汗水	253
身体保暖、衣着宽松不容忽视	253
善睡的孕妈妈,胎儿爱	254
腹式呼吸给胎儿足够的氧气	254
安全度过“三伏天”	254
“对付”蚊子有妙招	255
看懂孕期B超检查单	255

3. 解决生活麻烦的小常识

胎儿肾积水	256
胎儿小	256
羊水多	256
孕期鼻炎	256
出鼻血	257
烧心	257

4. 补充好围产期到来前的营养

选择可以强化肺功能的饮食	257
不宜喝长时间煮的骨头汤	257
保持良好的胃口	258
继续补充叶酸	258
继续补好铁	258
控制好饮水	258
孕7月营养菜谱	258

5. 感受运动的快乐

练习简单的孕妈妈保健操	260
动手来编织	260
神奇的魔方	261
学习剪出漂亮的纸花	261
练习拉梅兹呼吸法	261

6. 肚皮下的“课堂”

每天“上课”要规律	263
间接奠定胎宝宝的数学基础	263
教胎宝宝感受图形的魅力	264
利用彩色卡片学习拼音和文字	264
生活常识和自然知识的学习	264

7. 温馨动人的胎教之旅

不妨经常做做“白日梦”	265
和胎儿玩胎动联想游戏	265
做柔和的光照胎教	266
经常与宝宝进行语言交流	266
童言无忌,却很有趣	266

一针一线,妈妈的爱	267
在古典音乐陶冶中提高	267
享受一次“音乐浴”	268
和胎宝宝一起朗诵儿童诗词	268

8. 准爸爸也一起行动吧

第十二部分 “监督”妈妈的小淘气——孕8月胎教方案

1. 胎教月历

胎儿的第八幅画像	272
腹部更加凸出	272

2. 体现你的爱

做好个人清洁护理	272
谨慎用药	273
谨防仰卧综合征	273
预防妊娠高血压综合征	273
该确定胎位是否正常了	274
解除早产忧虑	274
提前做好分娩前的准备	276
切忌长时间坐车	277

3. 解决生活麻烦的小常识

孕期拔牙	278
对胎盘前置的认识	278

出现无痛性子宫收缩	278
气短	279
时常有疲劳感	279

4. 提前了解分娩知识

什么叫分娩	279
分娩经历的过程	280
阵缩是怎么回事	281
宫缩是对胎儿的良好刺激	281
分娩需要多长时间	281
生产过程中胎儿怎么运动	282
认识分娩先兆	282

5. 别让宝宝太肥胖

注意合理安排饮食	283
选择能缓解妊娠高血压的食物	284
孕8月营养菜谱	284

6. 做些有助于分娩的运动

练习孕后期瑜伽	285
做一些柔韧性运动	286

7. 快快乐乐做胎教

和胎宝宝多说话	287
---------------	-----

摸摸胎宝宝	288
每周举办一次“胎教音乐会”	288
多想想腹中的胎儿	289
开展味觉胎教	289
对做母亲充满自信	289
创造良好的子宫环境	289

8. 准爸爸也一起行动吧

第十三部分 挤眉弄眼的小人儿——孕9月胎教方案

1. 胎教月历

胎儿的第九幅画像	292
子宫更加饱满	292

胃灼热	295
尿失禁	295
孕晚期腹痛	295
胎盘早剥	296

2. 在等待中体现关怀

日常生活细节小提示	292
充足的睡眠不可少	293
做好分娩前的产前检查	293
在家多测测血压	294
到外地分娩最好此刻就动身	294

4. 为自身提供足够的能量

孕9月饮食安排	296
选择强化肾脏功能的食物	297
选择可以安胎的食物	297
孕9月营养菜谱	297

3. 解决生活麻烦的小常识

阴道分泌物增多	294
唇、舌、口角炎	294

5. 做好“关键期”的运动

到附近的公园散散步	299
做一些放松运动	299
做做简单运动操	300
深呼吸操	300