

权威专家与一线医师联手打造,为您的孕育之旅设计完美蓝图



TaiJiaoYouSheng
ZuiJia FangAn

胎教优生

最佳方案

佟伟◎编著

河北出版传媒集团公司
河北科学技术出版社

- ◎ 最完美的胎教方案
- ◎ 最新颖的胎教理念
- ◎ 最有效的胎教方法
- ◎ 最科学的胎教指导

佟 伟◎编著



TaiJiaoYouSheng
ZuiJia FangAn



胎教优生



河北出版传媒集团公司
河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

胎教优生最佳方案 / 佟伟编著. -- 石家庄 : 河北
科学技术出版社, 2011.3

ISBN 978-7-5375-4374-3

I. ①胎… II. ①佟… 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(2011)第023620号

胎教优生最佳方案

出版发行 / 河北出版传媒集团公司

河北科学技术出版社

地 址 / 河北省石家庄市友谊北大街330号

邮 编 / 050061

组织策划 / 王辛卯

责任编辑 / 韩 翊

封面设计 / 胡椒设计

美术编辑 / 阮 成

印 刷 / 北京中创彩色印刷有限公司

开 本 / 787×1000 1×16

印 张 / 23

字 数 / 480千

版 次 / 2011年3月第1版

印 次 / 2011年3月第1次印刷

定 价 / 24.80元



《胎教优生最佳方案》

——让您未来的宝宝更聪明、更健康！



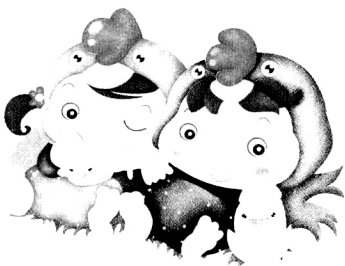
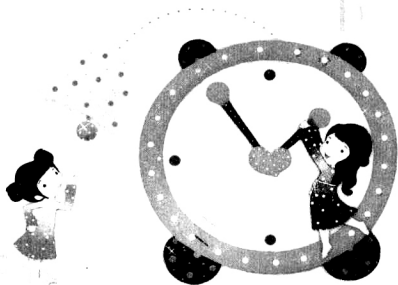
人才的造就和培养
必须从生命的最初开始
给胎儿以有益的启蒙教育
为孩子的成长
打下坚实的基础
如果错过了胎教机会
就难以补上这一课
因此，要教育出一个
健康、聪明、可爱的宝宝
您一定要做好胎教



亲爱的准爸爸准妈妈，请您从怀孕开始，
根据书中对胎教知识和方法的介绍，坚持每天
进行胎教。相信您一定可以得到一个身体健
康、聪明可爱的宝宝。

您需要知道的胎教新理念

- ① 只要您适当地进行胎教，宝宝会表现得更加出色。
- ② 母亲规律的生活作息习惯，有利于胎儿规律的成长。
- ③ 母亲满足且愉快的情绪有利于胎儿良好行为和性格的发展。
- ④ 胎教的效果取决于母亲的用心程度，如果母亲心情烦躁不安，胎教的效果就会大打折扣。
- ⑤ 父母用声音与胎儿进行语言交流，能促进胎儿大脑中的粗浅记忆，促进其出生后语言及智力的发展。
- ⑥ 胎教可以陶冶宝宝情操，又能让宝宝更聪明，这几乎是人所共知的事。但很多时候，所谓人人都知道的往往只是略知皮毛、一知半解而已。
- ⑦ 胎教不只是音乐胎教，它包括其他很多方面，比如我们孕期所做的语言胎教、阅读胎教、光照胎教、体育胎教等，实际上就是如何给胎儿做保健，同时加强对孕妇身心的调节。
- ⑧ 胎教应该是轻松的、愉快的，基于母爱基础上的感情交流。



目 录 CONTENTS

第一篇

你准备好了吗——孕1月胎教方案

第1章

你与宝宝的约会——第1周胎教方案

正确认识胎教·····	002	实施胎教的三大原则·····	007
广义胎教·····	002	适时适度原则·····	007
狭义胎教·····	002	科学胎教原则·····	007
狭义胎教与广义胎教的区别·····	002	全家参与原则·····	007
了解胎教的目的·····	003	胎教实施中的禁忌·····	008
胎教不是为了培育天才·····	003	忌胎教噪声·····	008
为早期教育打下良好基础·····	003	忌不合理的语言胎教·····	008
进行胎教的三个最佳时期·····	004	忌不合理的运动胎教·····	008
第一个时期：怀孕前8周·····	004	忌不良情绪·····	008
第二个时期：怀孕20周左右·····	004	不同时期的胎教·····	009
第三个时期：怀孕30周左右到出生后·····	004	怀孕前的准备·····	009
受过胎教的孩子更聪明·····	005	怀孕2~3个月·····	009
胎教有利于胎儿大脑发育·····	005	怀孕4~5个月·····	009
胎教有利于胎儿的心理健康·····	005	怀孕6~7个月·····	009
胎教有利于完善胎儿的人格·····	005	怀孕8个月·····	009
胎教可提高胎儿智商·····	006	怀孕9~10个月·····	009
宝宝受过胎教出生后的特点·····	006		

第2章

准备迎接宝宝的到来——第2周胎教方案

环境胎教——为宝宝营造良好的

家庭氛围..... 010

创造和谐的家庭氛围..... 010

建立和睦的夫妻关系..... 010

营造良好的内外环境..... 010

情绪胎教——让快乐与宝宝一路

同行..... 011

情绪胎教的作用..... 011

要有良好的胎教工具..... 011

要求夫妻共同参与..... 012

要求孕妇有一个好的心情..... 012

情绪胎教的禁忌..... 012

营养胎教——确保宝宝健康成长

的需求..... 013

保证胎盘的正常发育..... 013

营养与胎儿智力有很大的关系..... 013

合理安排孕妇的饮食..... 013



音乐胎教——倾听幸福的音符

..... 014

有益母子健康..... 014

开发胎宝宝的智力..... 014

音乐胎教的注意事项..... 014

运动胎教——增强胎儿机体的健

康发育..... 015

促进胎宝宝发育..... 015

促进准妈妈和胎宝宝对钙的吸收..... 015

防止胎宝宝过于肥胖..... 015

可使胎宝宝的大脑得到发育..... 015

有助于顺利分娩..... 015

语言胎教——奠定良好沟通能力

的基础..... 016

给胎儿读文学作品..... 016

把握语言胎教的时间..... 016

父亲要参与语言胎教..... 016

抚摸胎教——促进宝宝感觉系统

的发育..... 017

抚摸胎教的益处..... 017

抚摸胎教的时间..... 017

美育胎教——将美的意识传递给

宝宝..... 018

美育胎教的作用..... 018

感受大自然的美景..... 018

培养自身气质·····	018
情感胎教——用和谐、温暖和慈爱感化胎儿·····	019
妈妈的情感影响胎儿的性格·····	019
夫妻感情融洽是胎教的重要因素·····	019
行为胎教——以身作则，养成良好习惯·····	020
孕妇的行为可以传递给胎儿·····	020
数千年总结出来的经验·····	020

光照胎教——有益于视觉细胞的尽早完善·····	021
光照胎教的作用·····	021
光照胎教的方法·····	021
光照胎教的注意事项·····	021
文学胎教——感受语言文化艺术的熏陶·····	022
看一些优秀的文学作品·····	022
借阅读与胎儿互动·····	022
文学胎教的注意事项·····	022

第4章

与宝宝同在——第3周胎教方案

杜绝紧张情绪·····	023
孕妇改善紧张情绪的方法·····	023
准爸爸要给予妻子更多关爱·····	023
饮食胎教法让母婴更健康·····	024
摄取营养丰富的食物·····	024
摄取优质蛋白和钙质的食物·····	024
适当服用鱼肝油和蛋黄·····	024
孕早期——胎教的开始时期·····	025
早孕反应对胎教的影响·····	025
孕早期胎教基本原则·····	025
孕早期胎教基本内容·····	025
家庭其他成员与胎教·····	026
不要因生男生女而纠结·····	026
避免不良信息的刺激·····	026

正确地参与科学胎教·····	026
把怀孕的喜讯告诉别人·····	027
如何告诉丈夫·····	027
怎样告诉周围的其他人·····	027
建立正确的胎教观·····	028
端正科学的态度与目的·····	028
选择最适合的方案·····	028
胎教不可操之过急·····	028
胎教强度要适宜·····	028
准父母的必修课·····	029
胎教中父亲不可忽视的作用·····	029
准妈妈应该知道的数字·····	029
根据宝宝血型进行胎教·····	030
预测宝宝的血型·····	030
父母血型遗传对照表·····	030

检验脐血掌握血型·····	031	维生素B ₆ ·····	035
A型血型的疾病防治·····	031	维生素B ₁₂ ·····	035
B型血型的疾病防治·····	031	维生素C·····	035
AB型血型的疾病防治·····	031	维生素D·····	035
O型血型的疾病防治·····	031	烟酸·····	035
孕1月营养方案 ·····	032	维生素E·····	036
孕1月营养指南·····	032	维生素K·····	036
一日三餐搭配合理·····	032	钙·····	036
孕1月食谱参考·····	032	铁·····	036
怀孕早期的营养指导 ·····	033	钠·····	037
孕期要保持适宜的体重增长·····	033	锌·····	037
注意平衡膳食和合理营养·····	033	碘·····	037
怀孕早期的营养食谱·····	033	脂肪摄入要适量·····	037
孕期必需的营养物质 ·····	034	合理搭配蛋白质·····	038
叶酸·····	034	摄入糖类食品不宜过多·····	038
维生素A·····	034	水的补充很重要·····	038
维生素B ₁ ·····	034	学会推测预产期 ·····	039
维生素B ₂ ·····	034	公式推算法·····	039
		子宫底高度估计法·····	039

第4章

心情最重要——第4周胎教方案

好的习惯是胎教的开始·····	040	夫妻感情不和的危害·····	041
忌不良情绪·····	040	处理好夫妻之间的矛盾·····	041
忌不合理的语言教育·····	040	准妈妈的饮食禁忌 ·····	042
忌不合理的运动教育·····	040	高脂肪饮食增加患癌风险·····	042
夫妻和睦是胎教的重要因素 ·····	041	高糖饮食不利优生·····	042
		不宜盲目补钙·····	042
情绪极度不安危及胎儿生命·····	041	过度咸食容易引发妊娠高血压·····	043
		滥服温热补品危害大·····	043

谨防霉变食品中毒·····	043
饮酒影响胎儿发育及出生后的智力 ·····	044
准妈妈饮茶对宝宝有不良影响·····	044
只吃精制米面易患营养缺乏症·····	044
咖啡因对宝宝有不良影响·····	044

营养调理使宝宝更聪敏·····	045
孕期营养比胎教重要·····	045
补充营养要充足·····	045
准妈妈应及时补充叶酸·····	046
叶酸虽小作用大·····	046
补充叶酸的方法·····	046
富含叶酸的食物·····	046

第二篇

乐观情绪最重要——孕2月胎教方案

第4章

为了宝宝多注意——第5周胎教方案

谨防个人喜好中的隐患·····	048
孕妇室内最好不要放花草·····	048
孕妇最好不要染发、烫发·····	048
准妈妈不适合养宠物·····	049
孕妇忌打麻将·····	049
纠正不良的生活习惯·····	050
孕妇要忌酒·····	050
要远离香烟·····	050
不要依赖空调和电扇·····	050
孕妇要少用电吹风·····	051
准妈妈不要戴隐形眼镜·····	051
不要长时间上网·····	051
注意孕期护理中的禁忌·····	052
孕妇不要盲目安胎·····	052
孕妇不宜接受免疫接种·····	052

孕期禁用的药物·····	053
孕妇受热可能导致胎儿畸形·····	053
避免环境中潜在的危害·····	054
警惕装修中的污染·····	054
孕妇应该回避的工作环境·····	054
孕妇要远离噪声和放射线·····	054
孕妇尽量远离汽油味·····	054



第4章

保护稚嫩的宝贝——第6周胎教方案

孕2月营养方案	055	准妈妈孕期饮食的误区	058
孕2月营养指导	055	多吃苹果少吃西瓜	058
增加营养别过量	055	妊娠期吃糖易患糖尿病	058
孕2月的食谱参考	055	补钙就要喝骨头汤	059
丈夫要营造温馨的家庭氛围	056	多吃动物胎盘好安胎	059
帮助妻子克服恐惧	056	呕吐厉害就要多吃零食	059
接受妻子的敏感表现	056	孕期远离辐射隐患	060
给妻子一个好心情	056	X线的辐射	060
适宜孕6周的运动	057	电热毯的辐射	060
散步	057	电吹风的辐射	060
坐的练习	057	微波炉的辐射	060
脚部运动	057	电脑显示器和主机的辐射	060
		手机的辐射	060
		电视机的辐射	060
		复印机、打印机的辐射	060

第5章

别太担心他——第7周胎教方案

宝宝长大后会像谁	061	超声波检查	062
肤色	061	尿液检查	062
下颚	061	血HCG检查	062
双眼皮	061	开始做妊娠记录	063
身高	061	末次月经日期	063
肥胖	061	妊娠反应开始日期和症状	063
到医院检查是否怀孕	062	胎动	063
妇科内诊检查	062	孕妇患病情况	063

接受放射性物质情况·····	063	让妻子远离辐射源·····	065
孕期并发症·····	063	尽量避免性生活·····	065
阴道流血、流水、白带·····	063	与妻子一起充电·····	065
产前检查·····	063	制定自己的胎教方案 ·····	066
计划好孕期费用 ·····	064	孕期胎教方案之1~2月·····	066
孕期费用无处不在·····	064	孕期胎教方案之3月·····	066
制定家庭预算表·····	064	孕期胎教方案之4~5月·····	066
准妈妈需要做的事 ·····	065	孕期胎教方案之6月·····	066
制定孕期日程表·····	065	孕期胎教方案之7~8月·····	066
为妻子做富有营养的饭菜·····	065	孕期胎教方案之9~10月·····	066

第4章

笑着面对每一天——第8周胎教方案

解决怀孕早期食欲不振 ·····	067	用旅行缓解孕期压力 ·····	070
烹制诱发食欲的食物·····	067	制定合理的旅行计划·····	070
选择易消化吸收的食物·····	067	途中要有人全程陪同·····	070
挑选美味可口的食物·····	067	衣食住行要多注意·····	070
营造愉快的进餐氛围·····	067	随时注意身体状况·····	070
将吐掉的营养重新补上·····	067	孕妇洗澡有讲究 ·····	071
孕妇也要控制体重 ·····	068	洗澡的时间·····	071
导致体重增加的因素·····	068	洗澡的水温·····	071
控制体重的应对方案·····	068	淋浴为最佳选择·····	071
消除睡眠中的困扰 ·····	069	掌握洗澡的时机·····	071
睡前搓搓脚心有助于睡眠·····	069	胎教的目标不只是培养天才 ·····	072
睡前心情要平静·····	069	在胎教中获得快乐体验·····	072
使用侧卧垫·····	069	促进心灵的交流·····	072
忌用药物催眠·····	069	营造祥和的家庭氛围·····	072
		帮助宝宝人格的完善·····	072

第三篇

别错过最佳时期——孕3月胎教方案

第4章

注意营养是关键——第9周胎教方案

培养良好的饮食习惯·····	074	科学合理的补钙·····	076
三餐需定时·····	074	补钙的重要性·····	076
三餐要定量·····	074	胎儿缺钙的危害·····	076
三餐应定点·····	074	补钙也要讲究科学·····	076
营养均衡而多变化·····	074	通过食物补钙·····	076
以未加工的食物为主·····	074	缓解恶心呕吐的方法·····	077
对准妈妈身体最有益的食物		空腹吃些易消化的食物·····	077
·····	075	摄取大量的水分·····	077
鲑鱼·····	075	避免食用脂肪含量高的食物·····	077
牛奶·····	075	少量多食·····	077
纳豆·····	075	注意烹饪菜肴的气味·····	077
肝·····	075	把好“进口”关·····	078
贝类·····	075	避免饮用咖啡·····	078
鸡蛋·····	075	妊娠期全程戒酒·····	078
木耳·····	075	不饮浓茶为好·····	078
芝麻·····	075		

第5章

爱就在身边——第10周胎教方案

将美丽的童话传递给宝宝···	079		
亲切讲解书里的事物·····	079	对故事的细节进行改编·····	079
在最舒适的状态下读给宝宝听·····	079	与胎儿交流自己的感想·····	079

准妈妈爱美也是一种胎教	080
精心打扮自己	080
化妆品的使用	080
经常清洗皮肤	080
准妈妈胎教中的“双爱”法	
	081
确立“双爱”观	081
提供富有营养的食物	081
搞好家庭清洁卫生	081
主动承担家务	081
不让妻子受精神刺激	082

风趣幽默处事	082
严格节制性生活	082
如何知道胎儿的性别	083
母体DNA验血	083
羊膜穿刺术	083
绒毛采检术	083
超声波扫描	083
让胎儿成为一个快乐宝宝	084
母亲的心音是最动听的音乐	084
看展览陶冶情操	084
阅读优美的文学作品	084

第4章

享受孕育中的幸福——第11周胎教方案

将微笑传递给宝宝	085
不要吝啬你的微笑	085
每天给自己一个微笑	085
将微笑传递给胎儿	085
感受古典音乐之美	086
提供良性的听觉刺激	086
使胎动变得有规律	086
在音乐中保持愉快的心情	086
给宝宝美丽肤色	087
使宝宝的肤色细白红嫩	087
让宝宝皮肤细腻有光泽	087
培育光泽油亮的乌发	087
拥有明眸和良好的视力	087
孕期做B超时间表	088
孕早期的B超检查	088

孕中、晚期的B超检查	088
高危孕妇的B超检查	088
孕早期的服饰与护肤品	089
孕妇服质地的选择	089
选择舒适而安全的鞋	089
孕妇的美容与护肤	089
安胎不可盲目从事	090
什么时候需要安胎	090
安胎宜卧床静养	090
安胎治疗的方法	090
进行相应的饮食调养	090
应对孕期抑郁症	091
导致孕期抑郁症的因素	091
孕期抑郁症的对应方案	091

第4章

注意日常生活起居——第12周胎教方案

用呼吸法提高胎教效果·····	092	保证充足的睡眠时间·····	094
胎教前的准备·····	092	选择舒适的睡眠体位·····	094
运用呼吸法的步骤·····	092	养成良好的睡眠习惯·····	094
呼吸法进行的时间·····	092	日常起居防流产·····	095
要警惕病毒的侵害·····	093	防止流产的生活守则·····	095
感冒病毒的危害·····	093	正确对待可能发生的流产·····	095
风疹病毒的危害·····	093	孕期体重的标准·····	096
巨细胞病毒的危害·····	093	孕期各类体型体重增长标准·····	096
单纯疱疹病毒的危害·····	093	孕期各阶段体重的增长特点·····	096
保证充足的睡眠时间·····	094	孕期各阶段体重增加的标准·····	096
营造良好的睡眠环境·····	094		

第四篇

让宝宝感受父母的爱——孕4月胎教方案

第4章

让准爸爸也来参加吧——第13周胎教方案

消除与宝宝的距离感·····	098	与妻子共同进行胎教·····	099
让胎儿熟悉父亲的声音·····	098	与妻子一起实施胎教·····	100
胎教中的开场白和结束语·····	098	主动亲近和抚摸胎宝宝·····	100
与胎儿对话的具体方法·····	098	给胎宝宝起个名字·····	100
帮助妻子搞好胎教·····	099	多和胎宝宝对话·····	100
激发妻子的爱子之情·····	099	陪妻子一起去“听课”·····	100
丰富妻子的生活内容·····	099		

丈夫应该这样做·····	101	减少妻子外来的侵扰·····	102
保护不宜过度·····	101	给孕期生活制造点情调·····	103
不要给妻子压力·····	101	给生活添加情趣·····	103
不要让自己“出轨”·····	101	做个浪漫的侠客·····	103
让妻子处于最舒适的状态·····	102	给妻子买新的衣服·····	103
多和妻子谈论胎儿情况·····	102	陪妻子一起做运动·····	103
分享妻子的感觉·····	102	给妻子讲故事·····	103

第 4 章

开心快乐每一天——第14周胎教方案

做做孕期“心理体操”·····	104	肚皮舞胎教·····	108
布置一个温馨的环境·····	104	增强体力·····	108
重复快乐的词句·····	104	消除便秘·····	108
接受音乐的洗礼·····	104	增添生活情趣·····	108
与幽默亲密接触·····	104	有助于自然分娩·····	108
举办家庭音乐会·····	105	跳肚皮舞的注意事项·····	108
聆听古今中外的音乐·····	105	抚摸胎教，从现在开始·····	109
听妈妈轻轻哼唱·····	105	开始抚摸胎教·····	109
听爸爸轻轻哼唱·····	105	胎儿需要爱的抚摸·····	109
给胎儿进行美学胎教·····	106	来回抚摸法·····	109
融入美的旋律·····	106	置身五彩缤纷的世界·····	110
享受美的感染·····	106	准妈妈穿衣的色彩·····	110
感受大自然的美·····	106	准妈妈活动场所的色彩·····	110
让胎儿从艺术中感悟美·····	107	胎教进行时之心理胎教法·····	111
音乐之美·····	107	清静法包括清静操、冥想·····	111
绘画之美·····	107	调节孕期心理状态·····	111
舞蹈之美·····	107	促进了与胎儿的交流·····	111
文学之美·····	107	提高顺产的几率·····	111

第 4 章

做一个美丽准妈妈——第15周胎教方案

留下美好的时刻·····	112	预防与消除腿部水肿·····	118
孕妇拍照之前准备·····	112	水肿与静脉曲张的原因·····	118
孕妇拍摄的注意事项·····	112	改善腿部水肿与静脉曲张·····	118
准妈妈的四季着装·····	113	护腿必备——弹性袜·····	118
春季着装·····	113	正确穿着弹性袜的方式·····	118
夏季着装·····	113	准妈妈正确睡姿·····	119
秋季着装·····	113	早期妊娠的正确睡姿·····	119
冬季着装·····	113	中期妊娠的正确睡姿·····	119
瑜伽让准妈妈更健康·····	114	妊娠晚期的正确睡姿·····	119
使身心合而为一的瑜伽·····	114	准备个合适的孕枕·····	120
孕妇瑜伽之束角式·····	114	孕期专用的枕头·····	120
孕妇瑜伽之坐角式·····	114	孕枕的益处·····	120
对头发的健康护理·····	115	DIY孕妇腰枕·····	120
洗发水的选择·····	115	准妈妈防治妊娠纹·····	121
头发的护理·····	115	控制体重·····	121
洗头后湿发的处理·····	115	均衡饮食·····	121
在运动中获得最大的舒适·····	116	使用托腹带·····	121
练习盘腿坐·····	116	适度的按摩·····	121
骨盆扭转运动·····	116		
振动骨盆运动·····	116		
腹式呼吸练习·····	116		
四肢运动·····	116		
选择适合自己的鞋子·····	117		
孕期不能穿高跟鞋·····	117		
鞋要松软、透气性好·····	117		
正确保持脚底的弓形·····	117		
穿便于脱换的轻便鞋·····	117		

