

◎优生优育全程指导必备读本◎

养胎胎教



每日必读

Yangtai Taijiao Meiri Bidu



- 胎教做得好 宝宝智商高
- 养胎是胎教的前提基础和主要内容
- 专家牵着你的手 为你指点迷津
- 以通俗的语言每日给你温馨指导

何雅芳 ◎编著



超前一步，领先一生
助你培育一个健康聪明的宝宝



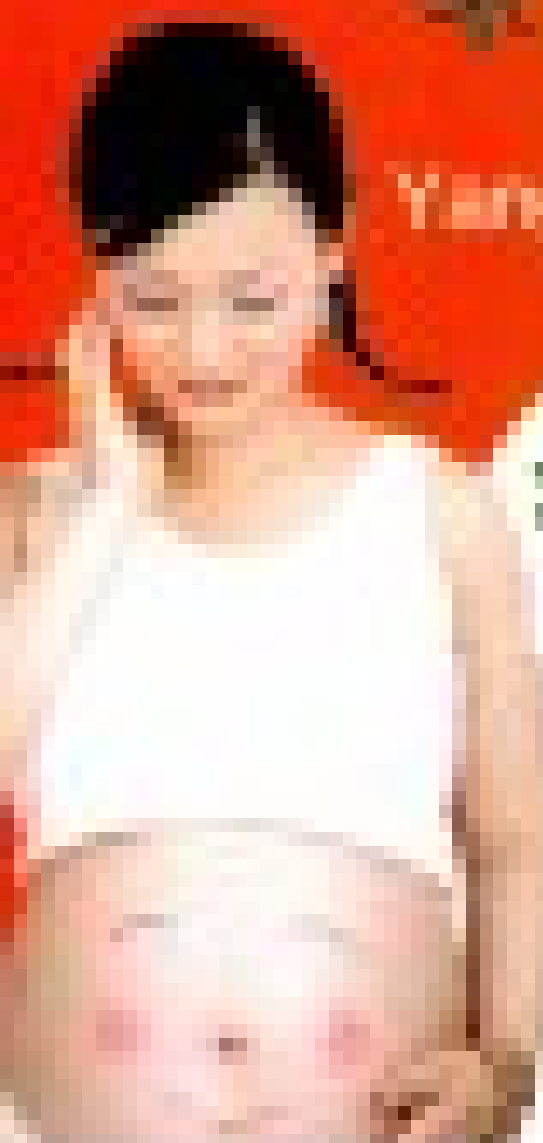
河北科学技术出版社

中国孕产科学出版社出版

养胎胎教

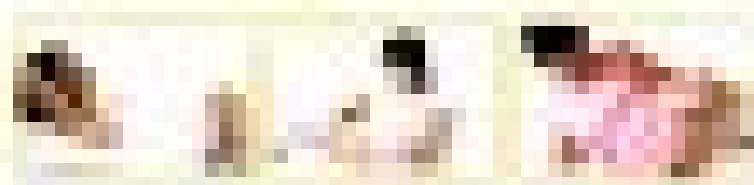
每日胎教

Yangtze Taping Machine Book



胎教是胎儿发育的关键时期，也是孕妇身心放松的重要时刻。本书将为您提供科学的胎教方法，帮助您度过一个愉快的孕期。

作者：张丽



胎教是胎儿发育的关键时期，也是孕妇身心放松的重要时刻。本书将为您提供科学的胎教方法，帮助您度过一个愉快的孕期。



中国孕产科学出版社出版

◎优生优育全程指导必备读本◎

养胎胎教

每日必读

何雅芳 ◎编著

超前一步，领先一生
助你培育一个健康聪明的宝宝



一部
育婴宝典
YIBUYUYING
BAODIAN

河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

养胎胎教每日必读/何雅芳编著.

—石家庄: 河北科学技术出版社, 2010.9

ISBN 978-7-5375-4096-4

I. ①养… II. ①何… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识
②胎教—基本知识 IV. ①R715.3②G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第168437号

养胎胎教每日必读

何雅芳 编著

出版发行/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/张玉芳

封面设计/汝果儿

美术编辑/阮 成

印 刷/北京佳顺印务有限公司

开 本/770×980 1/16

印 张/23

字 数/460千

版 次/2010年9月第1版

印 次/2010年9月第1次印刷

定 价/36.80元





目录

Contents

第一篇

第1个月，聪明宝宝从胎教起步

第1天 揭开胎教的神秘面纱

胎教的内容..... 002

第2天 胎教的理论基础

胎教的生理学理论..... 003

胎教的心理学理论..... 003

胎教的优生学理论..... 003

第3天 认识胎教的目的

胎教的目的..... 004

第4天 了解科学胎教

科学胎教的本质..... 005

提倡科学胎教..... 006

为胎儿创造良好的环境..... 006

第5天 胎教的古代说法

古代胎教的内容..... 007

第6天 国外胎教的成果

西方胎教学..... 009

日本研究胎教的情况..... 009

法国研究胎教的情况..... 010

俄罗斯人的胎教..... 010

第7天 胎教的优生意义

胎教也是一门学科..... 011

第8天 了解精子和卵子

精子..... 012

卵子..... 012

第9天 受孕的真相

受精..... 013

着床..... 013

胚胎发育..... 013

第10天 把握受孕瞬间的胎教

如何把握受孕瞬间的胎教..... 014

第11天 从实验看胎教

胎教实验一..... 015

实验解释..... 015

胎教实验二..... 015

实验解释..... 016

第12天 胎教从母体起步

母亲是胎教的主角..... 017

时刻关注胎儿..... 017

第13天 胎教日记 宝宝的最好礼物

记下每天的行程·····	018
记下胎宝宝的反应·····	018
不要半途而废·····	018

第14天 胎教人人可以做到

平淡自然看胎教·····	019
胎教并非难事·····	019

第15天 树立正确的胎教观

正确对待胎教·····	020
-------------	-----

第16天 孕早期准爸爸的责任

尽量使妻子心情愉快·····	021
让妻子多休息·····	021
帮助妻子消除烦躁心理·····	021

第17天 早日确定怀孕喜讯

早日确定妊娠·····	022
确定怀孕的方法·····	022

第18天 胎儿在宫内学习

人之初性本学·····	023
-------------	-----

第19天 给胎儿美的感受

形体美学·····	024
大自然美学·····	024
音乐美学·····	024

第20天 制定营养计划

制定一份营养饮食·····	025
每天早餐要吃好·····	025

第21天 了解《安徒生童话》

安徒生简介·····	026
童话的三个时期·····	026

第22天 认识直接胎教

直接胎教·····	027
-----------	-----

第23天 了解间接胎教

间接胎教的含义·····	028
--------------	-----

第24天 孕妈妈的日常保健

日常保健的注意事项·····	029
----------------	-----

第25天 宝宝最先形成神经管

胎儿的发育情况·····	030
胎儿最先形成神经管·····	030

第26天 养胎从家庭环境做起

美化居室·····	031
保持居室清洁·····	031

第27天 胎儿也会做梦

胎儿通过做梦与母体沟通·····	032
------------------	-----

第28天 胎儿具有记忆能力

胎儿的记忆·····	033
特别图示：好影响，好宝宝·····	034





第二篇

第2个月，养胎胎教，优生宝宝的起点

第29天 胎儿已长成人形

胎儿成长脚印·····	036
中枢神经和心脏形成·····	036

第30天 避开对胎儿不利的工作

应避开的工作环境·····	037
---------------	-----

第31天 孕早期补充叶酸

孕早期补充叶酸的重要性·····	038
注意补充叶酸·····	038

第32天 不做熬夜的孕妈妈

孕期熬夜害处多·····	039
孕妈妈熬夜不利于胎宝宝·····	039

第33天 孕早期避免性生活

减少孕期性生活·····	040
--------------	-----

第34天 孕妈妈要知道的事

孕妈妈的生理变化·····	041
孕妈妈的心理变化·····	041

第35天 给胎儿读文章

宝宝，我们一起来学习·····	042
-----------------	-----

第36天 应对恶心呕吐有方法

缓解孕吐的措施·····	043
--------------	-----

第37天 联想胎教法

神奇的脑呼吸·····	044
放飞美好想象·····	044

第38天 保持良好的心态

情绪上的变化·····	045
用良好的心态对待腹中的胎儿·····	045

第39天 注意使胎儿畸形的药物

畸形药物大调查·····	046
注意谨慎用药·····	047
发热也有可能致畸·····	047

第40天 如何给胎儿听音乐

音乐胎教的选择·····	048
--------------	-----

第41天 孕妈妈的责任

注意孕期饮食·····	049
避免激烈运动·····	049
做产前检查·····	049





第42天 听觉对胎教的重大意义

听觉的重要作用	050
胎儿会记住妈妈的声音	050

第43天 行为胎教法

重视胎儿行为培养	051
重视胎儿习惯培养	052

第44天 推算预产期

最后一次月经算法	053
以受精日计算	053
超声波断层法	053
子宫大小推定法	053

第45天 安徒生童话之《民歌的鸟儿》

民歌的鸟儿	054
-------	-----

第46天 做好饮食胎教

如何选择食物	057
饮食建议	057

第47天 有效利用母亲的声音

利用母亲声音的条件	058
取小名与胎儿说话	058

第48天 好心情孕育好宝宝

添可爱的婴儿用品	059
----------	-----

用语言传递心声	059
---------	-----

与幽默亲密接触	059
---------	-----

第49天 孕期巧选内衣

内衣选择的技巧	060
---------	-----

第50天 音乐胎教方法大盘点

器物灌输法	061
音乐熏陶法	061
母唱胎听法	062
朗诵抒情法	062

第51天 保持合理的睡眠和休息

把握睡眠时间	063
重视自我感受	063

第52天 注意牙齿保健

妊娠期牙龈炎	064
保持口腔卫生	064

第53天 防止营养不良

食物要多样化	065
烹调要符合口味	065
食物要易于消化	065

第54天 坚持适当的运动

坐的练习	066
脚部运动	066

第55天 大自然中养胎

新鲜空气	067
大自然是宝贵的精神资源	067
美丽的大自然	068
阳光是生命力的源泉	068

第56天 准爸爸对胎教责无旁贷

准爸爸要做的事	069
特别图示：别让孕吐扰宝宝	070



第三篇

第3个月，音乐，胎宝宝的生命旋律

第57天 胎儿小尾巴消失了

胎儿的发育····· 072

第58天 做母亲的感觉开始

身体的细微变化····· 073

孕妈妈心理····· 073

第59天 轻轻抚摩胎宝宝

经常抚摩胎儿····· 074

抚摩胎教的积极作用····· 074

第60天 做会吃的孕妈妈

提高营养和量····· 075

有胃口就吃····· 076

营养全面均衡····· 076

第61天 优美图片细细瞧

多看优美图片益处多····· 077

第62天 打扮自己美育胎儿

做漂亮的孕妈妈····· 078

感受美育····· 078

第63天 调整你的姿势

站立姿势····· 079

坐姿····· 079

起立姿势····· 080

行走姿势····· 080

上下楼梯姿势····· 080

躺下姿势····· 081

休息姿势····· 081

起床姿势····· 081

第64天 认识羊水

羊水的形成····· 082

羊水的成分····· 082

羊水的作用····· 082

第65天 安徒生童话之《蝴蝶》

蝴蝶····· 083

第66天 情绪胎教法

适应角色转换····· 085

保持愉快的情绪····· 085



第67天 营养胎教好处多

营养对胎教的作用····· 086

营养对胎儿大脑发育的影响····· 086

第68天 控制体重小窍门

防止体重过快增长····· 087

控制体重的方法····· 087

第69天 正确处理孕期头痛

孕期头痛症状的处理····· 088

第70天 父亲每天坚持对胎儿说话

准爸爸对胎儿的呼唤····· 089

呼唤胎儿的方法····· 089

第71天 小小生命会聆听世界

胎儿对声音具有分辨能力····· 090

第72天 工作胎教法

这些工作不宜做····· 091

适当工作有益健康····· 091

第73天 孕早期阴道出血

阴道出血的类型····· 092

第74天 “带”着宝宝做家务

做家务活要小心····· 093

第75天 努力提高自身修养

提高修养好多大····· 095

如何提高自身修养····· 095

第76天 孕早期饮食原则

饮食的方方面面····· 096

第77天 优境胎教法

居室不要过于寂静····· 097

消除不安因素····· 097

第78天 音乐带来快乐情绪

音乐的作用····· 098

不同性格的音乐选择····· 098

**第79天 孕期注意补碘**

孕期补碘很必要····· 099

缺碘的危害····· 099

第80天 语言胎教的意义

语言胎教要重视····· 100

语言胎教的积极作用····· 100

第81天 注意生活细节

坚持劳逸结合····· 101

经常开窗通风····· 102

保持居室温度，湿度适宜····· 102

第82天 改善疲劳有方法

适当运动····· 103

泡澡、泡脚····· 103

冥想····· 103

第83天 饮食养胎法

养胎的最佳饮食····· 104

第84天 睡眠养胎法

有助于安然入睡的3种姿势····· 105

特别图示：孕期居家要注意····· 106



第四篇

第4个月，健康饮食，胎儿大脑发育的催化剂

第85天 胎儿长头发和指纹了

胎宝宝的发育状况····· 108

胎儿感知能力的发育····· 108

第86天 孕妈妈变变变

身体的细微变化····· 109

全身功能变化····· 110

第87天 性生活要把握尺度

孕中期的性生活····· 111

第88天 摄取充足的营养

孕中期的饮食····· 112

第89天 音乐胎教有讲究

乐曲音量要合理····· 113

每天进行轻声哼唱····· 113

第90天 与胎儿进行呼唤训练

呼唤训练····· 114

随时与胎儿对话····· 114

第91天 外出慎选交通工具

公共汽车的选择····· 115

不要骑自行车····· 115

孕妈妈开车要小心····· 115

第92天 运动胎教法

妈妈体质好，宝宝才健康····· 116

有益于胎教的运动····· 116

第93天 调节不良情绪小妙招

情绪调节的方法····· 117

第94天 小家伙有了光反应

适度给予光刺激····· 118

到室外沐浴阳光····· 118

第95天 孕妈妈注意事项

孕妈妈应注意的····· 119

注意头发的护理····· 120

从事电脑工作要小心····· 120

第96天 塑造胎儿性格

情感影响胎儿性格····· 121

给予精神刺激····· 121

第97天 准爸爸的情绪胎教

避免夫妻争吵····· 122

多做让妻子开心的事····· 122

第98天 孕期慎防流产

流产的原因····· 123

流产的表现····· 123

流产的预防····· 124

第99天 巧选孕妇装

选择合适的孕妇装····· 125

第100天 给胎宝宝讲故事的小方法

讲故事····· 126

看画册····· 126

学数数····· 127

充满感情地朗读····· 127

讲自己感兴趣或擅长的····· 127

第101天 孕妈妈化妆有讲究

不要化浓妆..... 128

不要涂指甲油..... 128

第102天 环境胎教法

环境胎教不可忽视..... 129

第103天 与调皮宝宝玩游戏

游戏训练要注意的事项..... 130

准爸爸与胎儿玩耍..... 130

第104天 孕期注意补锌

孕妈妈补锌很重要..... 131

缺锌的危害..... 131

第105天 孕妈妈要注意补钙

孕妈妈要注意补钙..... 132

第106天 远离室内烟尘

向室内吸烟者说“不”..... 133

多到户外活动..... 133

第107天 运动胎教法

适度运动有利胎儿发育..... 134

尝试胎教体操..... 134

第108天 选择左侧卧位的姿势

左侧卧位的好处..... 135

第109天 游泳 与宝宝的水中游戏

游泳的益处..... 136

游泳的注意事项..... 136

第110天 孕妈妈保健操

减轻手部发麻..... 137

缓解腰酸背痛..... 137

消除脚抽筋..... 138

第111天 工作环境养胎

营造良好的工作氛围..... 139

合理安排工作和休息..... 139

第112天 安徒生童话之《笔和墨水壶》

笔和墨水壶..... 140

特别图示：居家静养要注意..... 142

咿呀





第五篇

第5个月，轻柔抚摩萌动的小生命

第113天 宝宝胎动明显

胎儿的发育情况·····	144
通过胎动促进自身发育·····	144

第114天 孕妈妈会有的变化

身体的变化·····	145
明显感受胎动·····	145

第115天 胎儿会喝水

胎宝宝也口渴·····	146
-------------	-----

第116天 坚持测量子宫高度

如何测量子宫高度·····	147
正常妊娠子宫底高度·····	147

第117天 对胎儿进行胎动监护

胎动监护·····	148
胎动监护的方法·····	149

第118天 保持愉快的心情

晒晒你的好心情·····	150
让生活充满阳光·····	150

第119天 注意控制饮食

营养不良危害大·····	151
细嚼慢咽好消化·····	151

第120天 预防尿路感染

尽量不要憋尿·····	152
-------------	-----

第121天 与宝宝去散步

散步是最适宜的运动·····	153
散步对胎儿的影响·····	153

第122天 床上运动胎教法

床上运动简单做·····	154
--------------	-----

第123天 利用彩色卡片学习语言和文字

灵活运用卡片·····	155
-------------	-----

第124天 重视对胎儿的抚摩

对胎儿进行抚摩·····	156
抚摩胎教的方法·····	156

第125天 注意保护腹部

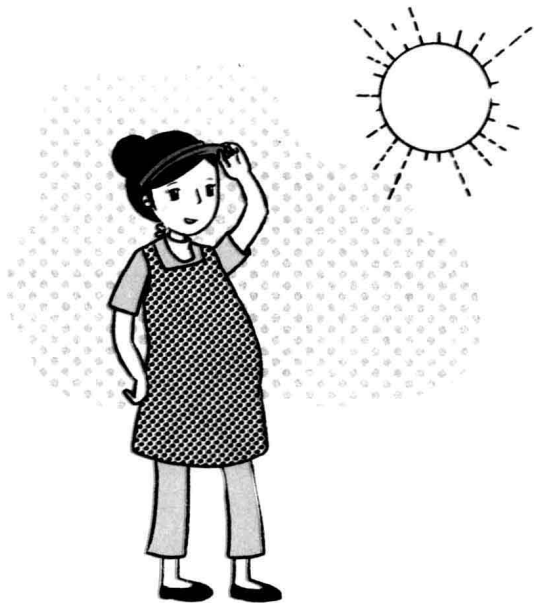
保护腹部的注意事项·····	157
----------------	-----

第126天 孕中期注意补铁

铁的重要作用·····	158
-------------	-----



铁的食物来源·····	158	大自然音乐会·····	172
第127天 游戏胎教的实施方法		第137天 准爸爸 胎教的得力助手	
拍打游戏·····	159	准爸爸的胎教责任·····	173
轻推胎儿在宫内散步·····	159	准爸爸参与胎教·····	173
第128天 注意个人卫生		第138天 睡眠也是胎教	
注意护理头发·····	160	营造良好的睡眠环境·····	174
注意皮肤保养·····	161	不可睡软床·····	174
做好口腔保健·····	162	不可蒙头入睡·····	174
第129天 孕期洗澡的注意事项		第139天 智慧养胎	
水温不宜过高·····	163	宁静愉悦地生活·····	175
洗澡时间不可过长·····	163	多看智慧书籍·····	175
第130天 远离不利因素		学会欣赏艺术作品·····	176
远离宠物·····	164	适合孕期读的书刊·····	176
远离流感·····	164	第140天 抓住时机进行胎教	
第131天 宝宝听歌也挑剔		胎教不可松懈·····	177
选择合适的听歌时间·····	165	慎选合适的音乐·····	177
听歌的注意事项·····	165	特别图示：常用的胎教方法·····	178
妈妈轻声唱，宝宝安心睡·····	166		
让宝宝“唱起来”·····	166		
第132天 带着宝宝做运动			
跟着妈妈一起做·····	167		
第133天 孕中期的合理饮食			
饮食定时·····	168		
饮食定量·····	168		
第134天 听胎心数胎动			
正确听取胎心音·····	169		
坚持数胎动·····	169		
第135天 安徒生童话之《完全是真的》			
完全是真的·····	170		
第136天 音乐胎教的花样玩法			
剧院音乐会·····	172		





第六篇

第6个月，宝宝变得活跃起来

第141天 宝宝变得滑溜溜的

胎宝宝的发育情况····· 180

意识开始萌芽····· 180

第142天 孕妈妈的这些变化

身体的细微变化····· 181

全身的变化····· 181

第143天 给宝宝取乳名

美好寓意····· 182

延续家谱····· 182

联系自然····· 182

第144天 将母爱付诸行动

母爱是给宝宝最好的礼物····· 183

母爱名言录····· 183

第145天 带宝宝去旅游

外出旅游散散心····· 184

外出旅游的注意事项····· 184

第146天 改变心境胎教法

学会宽容····· 185

第147天 明显感受到胎动

调皮“小淘气”，妈妈莫猜疑····· 186

克服嫉妒心理····· 186

第148天 通过谈话培养胎儿

内容要丰富多彩····· 187

第149天 适度抚摩胎儿“不怕”

抚摩动作要轻柔····· 188

训练要求循序渐进····· 188

第150天 准爸爸与胎儿玩耍

胎儿喜欢听准爸爸的声音····· 189

第151天 科学调整饮食

科学调整饮食很重要····· 190

第152天 注意充分休息

一个觉都不能少····· 191

休息时不要仰卧····· 191

第153天 胎儿具有学习能力

学习数字····· 192

学做算术····· 192

学习生活常识和自然知识····· 192

第154天 胎儿也怕“胖”

控制体重过快增长····· 193

第155天 自信的孕妈妈最美

学会倾听和赞美····· 194

帮孕妈妈找回自信····· 194

第156天 使胎儿更聪明的小方法

妈妈的笑声····· 195

超声波刺激····· 195

第157天 孕妈妈动动脑

妈妈爱思考，宝宝脑子好····· 196

第158天 优生胎教要注意

感冒····· 197

贫血····· 197

第159天 腹部与胎儿大小	
影响腹部大小的因素·····	198
第160天 安徒生童话之《书法家》	
书法家·····	199
第161天 注意外界环境	
呼吸干净的空气·····	200
第162天 为自己增添美感	
让自己“越孕越美”·····	201
第163天 孕期多吃鱼，宝宝更聪明	
吃鱼对胎儿益处多·····	202
孕妈妈吃鱼有选择·····	202
第164天 做好日常保健	
预防意外摔倒·····	203
预防阴道感染·····	203
第165天 设计宝宝形象	
宝宝会像谁·····	204
第166天 注意不利于胎儿的情况	
防过热中暑·····	205
防受外伤·····	205
第167天 孕期吃水产品要注意的	
螃蟹味鲜，不可贪食·····	206
甲鱼味美，不可多吃·····	206
第168天 品格养胎法	
孕妇应注重行为·····	207
孕妇品格修养心灵操·····	207
特别图示：胎儿在腹内运动·····	208

第七篇

第7个月，用声音传递母爱

第169天 胎儿味觉发育完成	
胎儿发育状况·····	210
原始感情开始萌芽·····	210
第170天 母体的变化	
身体上的变化·····	211
第171天 了解孕期妊娠纹	
妊娠纹形成的因素·····	212
减轻妊娠纹的方法·····	212
第172天 预防妊娠水肿	
应对妊娠水肿的措施·····	213
第173天 爱听故事的小宝宝	
声情并茂讲故事·····	215
内容要对宝宝“味”·····	215
第174天 对话胎教法	
孕妈妈的“唠嗑”·····	216
用对话进行情感交流·····	216
第175天 认识胎盘很重要	
了解胎盘·····	217
胎盘功能不全的原因·····	217
第176天 坚持膳食多样化	
注意饮食调养·····	218



坚果为胎儿大脑加“量”	218
第177天 预防妊娠高血压综合征	
了解妊娠高血压综合征	219
做好孕期保健很重要	219
第178天 孕妈妈补充脑黄金——DHA	
脑黄金 DHA	220
DHA的作用	220
第179天 保持良好的情绪	
避免沉迷备物心理	221
调节自己的情绪	221
第180天 身处优美的环境	
布置良好的居室环境	222
第181天 阅读胎教小故事	
小船与大船	223
最大的财富	223
第182天 孕妈妈多“听”多“看”	
孕妈妈多“听”	224
孕妈妈多“看”	224
第183天 孕妈妈做运动	
伸展运动	225
四肢运动	225
对掌盘坐	225
第184天 深呼吸稳定情绪	
用呼吸控制自己的情绪	226
第185天 坚持少盐饮食	
注意少盐饮食	227
少吃腌菜	227
第186天 孕妈妈外出的注意事项	
外出要注意的	228

第187天 做会睡的孕妈妈

安然入睡小妙招	229
科学睡眠五要素	229

第188天 名画视觉胎教

学会鉴赏名画	230
持之以恒赏名画	230

第189天 语言胎教重方法

语言胎教的方法	231
试试英语胎教	231

第190天

安徒生童话之《荷马墓上的一朵玫瑰》

荷马墓上的一朵玫瑰	232
-----------------	-----

第191天 科学预防早产

预防早产的措施	233
---------------	-----

第192天 远离不利因素对胎儿的影响

少看电视，远离辐射	234
噪声污染，危害宝宝	234

第193天 运动让胎儿大脑动起来

帮助胎宝贝做运动	235
----------------	-----

第194天 给予胎儿听觉刺激

利用准爸爸的低沉嗓音	236
给予语言刺激	236

第195天 加强母体与胎儿的联系

情感信息的传递	237
行为信息传递	237

第196天 运动养胎法

运动的优点	238
把握运动尺度	238
运动的种类	239
特别图示：做骨盆体操	240