



XING FU

中国妇幼保健专家特别推荐

AI CHAO CONG SHU

胎教

百科大全

最实用、最权威的孕产科学读本



内蒙古科学技术出版社

胎教百科全书

刘晓建 向建设 编著



内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

胎教百科全书/刘晓建,向建设编著.

—赤峰:内蒙古科学技术出版社,2005.1

(幸福爱巢丛书)

ISBN 7-5380-1312-1

I. 胎… II. ①刘… ②向… III. 胎教-基本知识

IV. G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 119395 号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段4号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮 编/024000

组织策划/牧 仁 何广举

责任编辑/香 梅

封面设计/鲁 冰

印 刷/北京楠萍印刷有限公司

开 本/880×1230 1/32

印 张/16

字 数/320千

版 次/2005年1月第1版

印 次/2005年1月第1次印刷

定 价/24.80元









前 言

当前，随着社会的不断发展，竞争也日趋激烈。然而，无论竞争多么激烈，归根结底还是人才的竞争。因此，作为新世纪的新婚夫妇，无不深知优生优育的重要性，谁也不愿自己的孩子一开始就输在人生的起跑线上。

目前，市场上孕育类的图书较多，大多使用一些醒目的书名来吸引读者，却未能达到全面、系统和专业的要求。正是基于这一原因，我们精心打造了《怀孕百科全书》、《胎教百科全书》、《孕·产·婴护理百科全书》、《育儿百科全书》四本全书。本丛书既考虑到了专业性，又兼顾到全面性和系统性，希望能以此给新手妈妈们一些专业性的指导，使她们能有计划地受孕怀孕、安胎养胎，进而科学地胎教，顺利地分娩，专业地护理及完美地育儿。

我们本着科学、全面、实用的原则编纂了这套书，力求能满足新世纪年轻夫妇们的高品质孕育要求，使每一个家庭的新生成员都能顺利地成长。

《幸福爱巢丛书》编委会

2004年11月8日

目 录

第一篇 全面认识胎教

一、胎教的理论依据	(3)
胎教概述	(3)
古代的胎教	(16)
现代的胎教	(26)
国外的胎教	(30)
二、胎教的可能性	(35)
胎儿有受教的生理	(35)
从实验看胎教	(50)
胎教成功案例	(53)

第二篇 优生优育从胎教开始

一、优生与胎教	(77)
优生始于择偶	(77)
必须婚前体检	(80)
近亲结婚的危害	(82)
胎教从孕前开始	(85)
爱是胎教的基础	(120)

第三篇 胎教方略

一、科学地实施胎教	(125)
立足于“胎”，重点在“教”	(125)





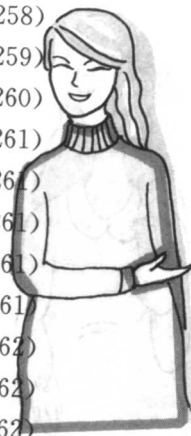
准爸爸在胎教中的作用.....	(126)
尊重科学,循序渐进	(135)
二、胎教方法	(136)
呼唤胎教法.....	(136)
抚摸胎教法.....	(137)
音乐胎教法.....	(138)
语言胎教法.....	(171)
光照胎教法.....	(176)
情绪胎教法.....	(177)
联想胎教法.....	(179)
美育胎教法.....	(181)
环境胎教法.....	(182)

第四篇 胎教与安胎养胎

一、胎儿异常	(189)
胎动.....	(189)
胎儿的大与小.....	(191)
流产.....	(193)
宫外孕.....	(196)
胎儿臀位.....	(199)
高危妊娠.....	(199)
过期妊娠.....	(201)
多胎妊娠.....	(203)
怪胎.....	(204)
泡状奇胎.....	(206)
“阴阳人”.....	(207)
二、胎儿的环境	(208)
胎盘.....	(208)
羊水.....	(210)



脐带·····	(213)
三、饮食养胎 ·····	(214)
养胎的最佳饮食·····	(214)
四、情绪养胎 ·····	(231)
孕妇也有美丽的权利·····	(231)
舒适的孕妇装·····	(232)
孕妇的内在美·····	(234)
孕妇的鞋·····	(238)
孕妇的行李包·····	(239)
孕妇的皮肤变化·····	(239)
孕妇的基础保养·····	(240)
孕妇的基础彩妆·····	(242)
孕妇的身体护理·····	(242)
孕妇的秀发保养·····	(243)
五、运动养胎 ·····	(244)
运动的好处·····	(244)
锻炼前的安全措施·····	(251)
安全伸展操·····	(252)
孕妇健美操·····	(258)
伸展运动·····	(259)
会阴肌肉运动·····	(260)
伸脚运动·····	(261)
脚部运动·····	(261)
双肩环绕·····	(261)
胯部摆动·····	(261)
扭动骨盆·····	(261)
振动骨盆·····	(262)
盘坐压腿·····	(262)
孕妇保健操·····	(262)





呼吸操.....	(270)
使用放松技术.....	(270)
学会松弛技巧.....	(273)
选择舒适的姿势.....	(277)
孕妇体操(孕末期).....	(278)
盘坐.....	(280)
六、按摩养胎	(281)
操作手法及施术要求.....	(281)
施术禁忌及注意事项.....	(283)
孕妇头面部按摩.....	(284)
孕妇颈项部按摩.....	(286)
孕妇上肢按摩.....	(287)
孕妇胸部按摩.....	(288)
孕妇腹部按摩.....	(289)
孕妇背腰部按摩.....	(290)
孕妇下肢按摩.....	(291)
七、品格养胎	(292)
孕妇品格对胎儿的影响.....	(292)
孕妇应注重行为.....	(293)
孕妇“品格养胎心灵操”.....	(294)



第五篇 十月胎教全程方案

一、胎教第一月	(297)
胎儿状况.....	(297)
孕母状况.....	(297)
胎教食谱.....	(299)
胎教内容.....	(304)
二、胎教第二月	(307)
胎儿状况.....	(307)

孕母状况.....	(307)
胎教食谱.....	(310)
胎教内容.....	(316)
三、胎教第三月	(321)
胎儿状况.....	(321)
孕母状况.....	(321)
胎教食谱.....	(323)
胎教内容.....	(328)
四、胎教第四月	(332)
胎儿状况.....	(332)
孕母状况.....	(333)
胎教食谱.....	(335)
胎教内容.....	(339)
五、胎教第五月	(348)
胎儿状况.....	(348)
孕母状况.....	(348)
胎教食谱.....	(351)
胎教内容.....	(357)
六、胎教第六月	(367)
胎儿状况.....	(367)
孕母状况.....	(368)
胎教食谱.....	(371)
胎教内容.....	(376)
七、胎教第七月	(382)
胎儿状况.....	(382)
孕母状况.....	(382)
胎教食谱.....	(386)
胎教内容.....	(393)
八、胎教第八月	(403)





胎儿状况.....	(403)
孕母状况.....	(403)
胎教食谱.....	(405)
胎教内容.....	(411)
九、胎教第九月	(415)
胎儿状况.....	(415)
孕母状况.....	(416)
胎教食谱.....	(417)
胎教内容.....	(422)
十、胎教第十月	(429)
胎儿状况.....	(429)
孕母状况.....	(430)
胎教食谱.....	(432)
胎教内容.....	(439)

第六篇 胎教宜与忌

一、孕妇饮食宜忌	(445)
孕妇应多吃的食品.....	(445)
吃鱼有利于胎儿大脑发育.....	(446)
孕妇忌全吃素食.....	(449)
孕妇忌多食酸性食物.....	(450)
孕妇忌大量饮用咖啡、浓茶和可乐类饮料.....	(450)
孕妇忌多食刺激性食物.....	(451)
孕妇忌食人造食品.....	(451)
孕妇忌吃霉变食品.....	(452)
孕妇忌吃饭太精.....	(452)
孕妇忌多吃油条.....	(453)
孕妇忌多吃菠菜.....	(454)



孕妇在孕早期忌多食动物肝脏..... (454)

孕妇忌多吃咸味食品..... (455)

孕妇忌贪吃冷饮..... (455)

孕妇忌吃山楂..... (456)

孕妇忌多服补品..... (456)

孕妇忌饮酒..... (458)

孕妇忌吸烟..... (459)

二、孕妇生活禁忌 (459)

孕妇穿戴禁忌..... (459)

孕妇忌穿高跟鞋..... (461)

孕妇忌仰卧或右侧卧..... (462)

孕妇忌睡席梦思床..... (462)

孕妇忌睡电热毯..... (463)

孕妇忌忽视睡午觉..... (464)

孕妇忌忽视休息..... (464)

孕妇忌活动太少..... (465)

孕妇忌过量剧烈活动..... (466)

孕妇忌长时间吹电风扇..... (466)

孕妇忌过多进行日光浴..... (467)

孕妇忌长时间看电视..... (468)

孕妇洗澡忌时间过长..... (468)

孕妇洗澡忌水温过高..... (469)

孕妇洗澡忌坐浴..... (469)

孕妇忌拔牙..... (470)

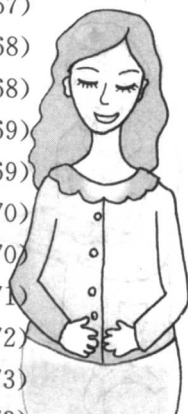
孕妇忌性生活过频..... (470)

孕妇忌去拥挤的场合..... (471)

孕妇忌大笑不止..... (472)

孕妇打鼾会影响胎儿发育..... (473)

孕妇忌乘车不当..... (473)





孕妇忌接受噪音·····	(474)
静电放电对胎儿的影响·····	(478)
铅毒对胎儿的影响·····	(479)
麻将对胎儿的影响·····	(480)
微波对胎儿的影响·····	(483)
孕妇忌染发烫发·····	(484)
孕妇妊娠期增重忌过多或过少·····	(484)
孕妇妊娠晚期忌远出·····	(485)
孕妇忌养猫·····	(486)
孕妇忌化妆不当·····	(487)
三、孕妇心理禁忌·····	(488)
孕妇忌恐惧心理·····	(488)
孕妇忌烦躁心理·····	(489)
孕妇忌依赖心理·····	(490)
孕妇忌忧郁心理·····	(491)
孕妇忌暴躁心理·····	(492)
孕妇忌羞怯心理·····	(493)
孕妇忌备物心理·····	(494)
孕妇忌热切心理·····	(495)
孕妇忌怀疑心理·····	(496)
孕妇忌焦急心理·····	(497)
孕妇忌紧张心理·····	(498)



全面 认识 胎教

