



TM

送你一个健康·聪明·可爱的小宝宝

胎教 优生

每月必读



天才宝宝
早教丛书

编著 / 董守红

- 妨碍胎教的因素有哪些
- 危害胎儿正常发育的因素
- 什么样的胎教方法适合您
- 如何生一个健康聪明的孩子

Prenatal education

中国人口出版社

天才宝宝早教丛书

胎教优生每月 必读

● 编著 董守红



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

胎教优生每月必读/董守红编著. - 北京:中国人口出版社,2005. 12

(天才宝宝早教丛书)

ISBN 7-80202-160-X

I. 胎… II. 董… III. 胎教-基本知识 IV. G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 131965 号

天才宝宝早教丛书——胎教优生每月必读

董守红 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京市金马印刷厂
开 本	880 × 1300 1/32
印 张	13.125
字 数	200 千字
版 次	2006 年 2 月第 1 版
印 次	2006 年 2 月第 1 次印刷
印 数	1 - 10 000 册
书 号	ISBN 7 - 80202 - 160 - X/R · 454
定 价	124.00 元(全五册 赠 CD)

社 长	陶庆军
电子信箱	chinapphouse@163.net
电 话	(010) 83519390
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



目录

CONTENTS



第1章

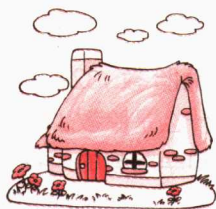
妊娠一月胎教

妊娠一月母体变化和胚胎发育 /3

- ❁ 妊娠1个月(0~4周)胎儿是什么样的 /3
- ❁ 妊娠1个月孕妇身体的变化及感受是什么样的 /3

妊娠一月营养饮食 /4

- ❁ 加强孕前饮食 /4
- ❁ 孕妇为什么要加强营养 /6
- ❁ 孕妇饮食原则 /6
- ❁ 妊娠早期的饮食原则 /7
- ❁ 孕妇不宜盲目节食 /8
- ❁ 孕妇应注意补充叶酸 /9
- ❁ 孕一月营养食谱 /10



妊娠一月优生与保健 /15

- ❁ 夫妻双方受孕前要谨慎用药 /15
- ❁ 哪些人需要做遗传咨询 /16
- ❁ 妇女怀孕前多久戒烟为宜 /18
- ❁ 喝酒妇女受孕前要忌酒 /19





- ❁ 怎样才能实现优生 /19
- ❁ 优生与哪些因素有关 /21
- ❁ 什么是遗传性疾病 /22
- ❁ 怎样预防遗传性疾病 /23
- ❁ 妊娠期的分期 /24

一月胎教方案 /25

- ❁ 怎样进行胎教 /25
- ❁ 美育胎教 /26
- ❁ 音乐胎教 /27
- ❁ 环境胎教 /28
- ❁ 情绪胎教 /29
- ❁ 想像胎教 /30
- ❁ 穿衣、美容也是胎教 /31
- ❁ 徐之才逐月胎教法 /32
- ❁ 胎教要点 /32

细说胎教 /32

- ❁ 什么是胎教 /32
- ❁ 科学胎教的内容 /33
- ❁ 广义胎教和狭义胎教 /35
- ❁ 有意胎教与无意胎教 /36
- ❁ 胎教的作用 /37
- ❁ 神童的产生与胎教 /38
- ❁ 胎教与民族素质 /40
- ❁ 优生与胎教 /41

专家提示 /42





第2章

妊娠二月胎教

妊娠二月母体变化和胚胎发育 /45

- ❁ 妊娠2月(5~8周)胎儿是什么样的 /45
- ❁ 妊娠2月孕妇身体变化及感觉是什么样的 /45

妊娠二月营养饮食 /47

- ❁ 孕妇宜多吃海产品 /47
- ❁ 钙、磷有利胎儿发育 /48
- ❁ 妇女妊娠期间要多补铁 /49
- ❁ 孕妇要补锌 /50
- ❁ 妊娠期妇女早餐宜摄入一定谷物食品 /51
- ❁ 妊娠反应时的饮食调理 /52
- ❁ 妊娠二月营养食谱 /53



妊娠二月优生与保健 /58

- ❁ 初次产前检查的内容 /58
- ❁ 孕妇为什么要检验血型 /59
- ❁ “座上喜”不利优生 /60
- ❁ 孕妇补充维生素A需适量 /61
- ❁ 孕妇应避免做X线检查 /62
- ❁ 孕妇何时应禁止进行性生活 /63
- ❁ 孕妇不宜养猫玩狗 /63
- ❁ 胎儿各器官发育的危险时期 /64



二月胎教方案 /65

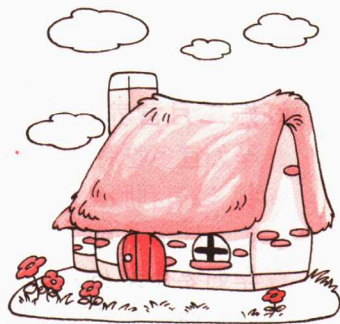
- ❁ 想像胎教 /65

- ❁ 音乐胎教 /67
- ❁ 美容胎教 /68
- ❁ 抚摩胎教 /70
- ❁ 美育胎教 /71
- ❁ 环境胎教 /72
- ❁ 情绪胎教 /74
- ❁ 徐之才逐月胎教法 /75
- ❁ 胎教要点 /75

细说胎教 /76

- ❁ 古人的养胎思想 /76
- ❁ 胎教学说的形成 /77
- ❁ 胎教的实施基础 /78
- ❁ 胎教的机制 /79
- ❁ 孕母是胎教的实施者 /80
- ❁ 父亲在胎教中的作用 /81
- ❁ 胎教从什么时候开始好 /82

专家提示 /84



第 9 章

妊娠三月胎教

妊娠三月(9~12周)胎儿发育和母体变化 /87

- ❁ 妊娠三月胎儿的发育是怎么样的 /87
- ❁ 妊娠三月母体的变化和感觉是怎样的 /87



妊娠三月饮食营养 /88

- ❁ 孕妇要注意保持水及电解质的平衡 /88
- ❁ 孕妇饮食的一般注意事项 /89
- ❁ 孕妇宜多吃大豆食品 /90
- ❁ 孕妇不宜全吃素食 /91
- ❁ 孕妇不宜多吃动物肝脏 /91
- ❁ 早孕反应时可多吃核桃和芝麻 /92
- ❁ 妊娠三月营养食谱 /94



妊娠三月优生与保健 /98

- ❁ 空气污染会引起胎儿畸形吗 /98
- ❁ 孕妇可进行预防接种吗 /99
- ❁ 孕妇应怎样选择鞋子 /100
- ❁ 孕妇不宜睡席梦思床 /101
- ❁ 哪些食物不利保胎 /102
- ❁ 胎儿的健康状况与父母有关吗 /103
- ❁ 孕妇早期流产是否需要保胎 /104
- ❁ 黄体酮和维生素E能否保胎 /105
- ❁ 妊娠恶阻是怎么回事 /106

三月胎教方案 /107

- ❁ 音乐胎教 /107
- ❁ 环境胎教 /108
- ❁ 美育胎教 /110
- ❁ 语言胎教 /112
- ❁ 对话胎教 /113
- ❁ 运动胎教 /114
- ❁ 情绪胎教法 /115
- ❁ 想像胎教 /116





✿ 徐之才逐月胎教法 /117

✿ 胎教要点 /117

细说胎教 /118

✿ 胎教的心理基础 /118

✿ “见物而变”的胎教理论 /119

✿ “外象内感”的胎教理论 /119

✿ 胎儿的听觉 /120

✿ 胎儿的视觉 /122

✿ 妊娠早期的胎教任务 /123



专家提示 /125

第4章

妊娠四月胎教

妊娠四月(13~16周)胎儿发育与母体变化 /129

✿ 妊娠四月胎儿发育是怎么样的 /129

✿ 妊娠4月母体的变化和感觉是怎样的 /129

妊娠四月饮食营养 /130

✿ 妊娠四月孕妇饮食要求 /130

✿ 孕妇饮食要定时定量 /131

✿ 孕妇每月宜饮多少水 /132

✿ 孕妇贫血的危害 /134

✿ 孕妇饮食宜清淡 /136

✿ 妊娠四月营养食谱 /137



妊娠四月优生与保健 /142

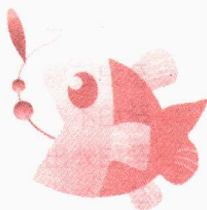
- ❁ 孕妇不宜涂指甲油 /142
- ❁ 孕妇感冒了怎么办 /142
- ❁ 孕妇做B超有何作用,应注意什么 /144
- ❁ 孕妇洗澡不宜坐浴 /145
- ❁ 孕妇怎样洗澡好 /145
- ❁ 孕妇怎样检测胎动 /146
- ❁ 怎样发现胎儿是否畸形 /147
- ❁ 妇女流产后应注意哪些保健 /148
- ❁ 怎样预防流产 /149

四月胎教方案 /149

- ❁ 美容胎教 /149
- ❁ 情绪胎教 /152
- ❁ 音乐胎教 /152
- ❁ 对话胎教 /154
- ❁ 运动胎教法 /156
- ❁ 光照胎教 /157
- ❁ 环境胎教 /158
- ❁ 徐之才逐月胎教法 /159
- ❁ 胎教要点 /160

细说胎教 /160

- ❁ 孕妇的情绪会影响胎儿吗 /160
- ❁ 母胎间生理信息的传递 /161
- ❁ 母胎间行为信息的传递 /163
- ❁ 母胎间情感信息的传递 /164
- ❁ 胎儿的感觉 /165





❀ 胎教时胎儿的反应 /166

专家提示 /167

第5章

妊娠五月胎教

妊娠五月(17~20月)胎儿发育与母体变化 /171

❀ 妊娠五月胎儿的发育是怎么样的 /171

❀ 妊娠五月母体的变化和感觉是怎样的 /171

妊娠五月饮食营养 /172

❀ 妊娠五月的饮食要求 /172

❀ 孕妇狼吞虎咽的习惯不好 /173

❀ 孕妇不宜多吃罐头食品 /174

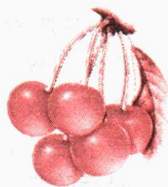
❀ 孕妇不宜多吃方便食品 /174

❀ 孕妇不宜多吃油条 /175

❀ 孕妇不宜多吃白糖 /176

❀ 孕妇吃蔬菜水果的学问 /177

❀ 妊娠五月营养食谱 /178



妊娠五月优生与保健 /183

❀ 孕妇对乳房应怎样护理 /183

❀ 孕妇宜采用怎样的卧姿 /184

❀ 孕妇妊娠期增重多少较为适宜 /185

❀ 孕妇不宜久坐久站和负重 /186

❀ 孕妇外出旅行要注意什么 /188

❀ 孕妇怎样预防流感 /189

❀ 孕妇可以戴隐形眼镜吗 /189



五月胎教方案 /190

- ❁ 运动胎教 /190
- ❁ 音乐胎教 /191
- ❁ 情绪胎教 /193
- ❁ 语言胎教 /194
- ❁ 环境胎教 /196
- ❁ 抚摩胎教 /197
- ❁ 美学胎教 /197
- ❁ 徐之才逐月胎教法 /198
- ❁ 胎教要点 /199

细说胎教 /199

- ❁ 胎教是通过母体作用于胎儿的 /199
- ❁ 胎儿意识的存在 /201
- ❁ 胎教是大人教,胎儿学吗 /202
- ❁ 良好的胎教需要经营 /203
- ❁ 胎儿大学 /204

专家提示 /206

第6章

妊娠六月胎教

妊娠六月(21~24周)胎儿发育与母体变化 /209

- ❁ 妊娠六月胎儿的发育是怎么样的 /209
- ❁ 妊娠六月母体的变化和感觉是怎么样的 /209

妊娠六月饮食营养 /210

- ❁ 妊娠六月的饮食要求 /210



- ❁ 孕妇进食饥饱不一不利胎儿发育 /211
- ❁ 孕妇不宜多吃咸食 /212
- ❁ 盛夏孕妇的饮食选择 /213
- ❁ 孕妇不宜贪吃冷饮 /214
- ❁ 孕妇宜适当多吃鸡蛋 /214
- ❁ 使胎儿聪明的饮食方法 /215
- ❁ 妊娠六月营养食谱 /216

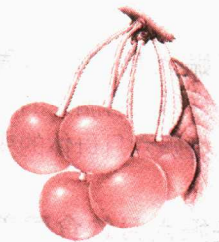


妊娠六月优生与保健 /221

- ❁ 孕妇应如何注意休息 /221
- ❁ 孕妇每天休息多长时间较为适宜 /222
- ❁ 孕妇过性生活时要注意哪些问题 /222
- ❁ 孕妇怎样使用风扇好 /223
- ❁ 孕妇为什么易发生贫血 /224
- ❁ 孕妇贫血的危害及防治 /225
- ❁ 孕妇适宜做哪类运动 /227
- ❁ 孕妇参加运动的好处和要求有哪些 /228
- ❁ 孕妇怎样做妊娠体操 /229

六月胎教方案 /233

- ❁ 运动胎教 /233
- ❁ 音乐胎教 /234
- ❁ 对话胎教 /236
- ❁ 想像胎教 /237
- ❁ 抚摩胎教 /239
- ❁ 光照胎教 /240
- ❁ 情绪胎教 /240
- ❁ 环境胎教 /241
- ❁ 徐之才逐月胎教法 /242





❁ 胎教要点 /243

细说胎教 /243

❁ 胎教原则 /243

❁ 如何摆脱消极的胎教情绪 /244

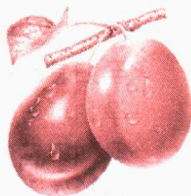
❁ 孕妇应具有母亲意识 /246

❁ 胎儿宫内的学习内容 /247

❁ 正确认识胎教 /249

❁ 胎儿真的会听音乐吗 /250

专家提示 /251



第7章

妊娠七月胎教

妊娠七月(25~28周)胎儿发育与母体母变化 /255

❁ 妊娠七月胎儿的发育是怎么样的 /255

❁ 妊娠七月母体的变化和感觉是怎样的 /256

妊娠七月饮食营养 /257

❁ 妊娠七月的饮食要求 /257

❁ 妇女孕期忌贪食 /257

❁ 孕妇要多吃植物油,少吃动物脂肪 /258

❁ 热性香料孕妇不宜多吃 /259

❁ 孕妇忌饮咖啡、可乐性饮料及浓茶 /259

❁ 孕妇不宜吃山楂 /260

❁ 孕妇不宜多吃甘蔗 /261

❁ 妊娠七月营养食谱 /261





妊娠七月优生与保健 /265

- ❁ 孕妇怎样检测胎心 /265
- ❁ 孕妇下肢痉挛怎么办 /266
- ❁ 孕妇怎样进行日光浴 /267
- ❁ 孕妇看电视要注意什么 /267
- ❁ 孕妇不宜参加哪些体力劳动 /268
- ❁ 孕妇经常卧床当防分娩时滞产 /269
- ❁ 妇女在妊娠期间如何控制体重增重 /270
- ❁ 怎样通过胎儿发育指数来判断胎儿的发育 /271
- ❁ 双胎妊娠要注意什么 /272

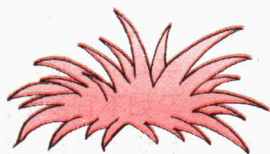
七月胎教方案 /273

- ❁ 音乐胎教 /273
- ❁ 对话胎教 /274
- ❁ 光照胎教 /276
- ❁ 美育胎教 /276
- ❁ 抚摩胎教 /277
- ❁ 情绪胎教 /278
- ❁ 语言胎教 /279
- ❁ 徐之才逐月养胎教法 /280
- ❁ 胎教要点 /280

细说胎教 /281

- ❁ 实施胎教忌懒惰 /281
- ❁ 克服胎教中的忧郁心理 /281
- ❁ 胎教与胎儿的性格关系 /283
- ❁ 准爸爸进行胎教的内容 /284
- ❁ 妊娠中期的胎教任务 /286

专家提示 /287



第8章

妊娠八月胎教

妊娠八月(29~32周)胎儿发育与母体变化 /291

- ❁ 妊娠八月胎儿的发育是怎样的 /291
- ❁ 妊娠八月母体的变化和感觉是怎么样的 /291

妊娠八月的饮食营养 /292

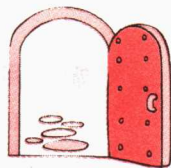
- ❁ 妊娠八月孕妇的饮食要求 /292
- ❁ 孕妇食物不可太精细 /293
- ❁ 孕妇不宜多吃桂圆 /295
- ❁ 孕妇不宜多吃菠菜 /296
- ❁ 孕妇不宜多吃刺激性食物 /296
- ❁ 孕妇宜多吃玉米 /297
- ❁ 妊娠八月营养食谱 /298

妊娠八月优生与保健301

- ❁ 怎样了解胎儿生长发育是否正常 /301
- ❁ 什么是胎位 /302
- ❁ 胎位不正时孕妇应如何自我矫正 /303
- ❁ 胎儿发育异常的原因有哪些 /304
- ❁ 妊高征孕妇为什么要适时分娩 /305
- ❁ 妊高征的发病原因与预防措施 /306
- ❁ 妇女妊娠期间不宜拔牙 /307
- ❁ 孕妇要坚持午睡 /308
- ❁ 如何防治胎儿宫内发育迟缓 /308

八月胎教方案 /309

- ❁ 音乐胎教 /309





- ❁ 语言胎教 /311
- ❁ 运动胎教 /312
- ❁ 美容胎教 /313
- ❁ 情绪胎教 /314
- ❁ 美育胎教 /316
- ❁ 综合胎教 /317
- ❁ 徐之才逐月胎教 /318
- ❁ 胎教要点 /319



细说胎教 /319

- ❁ 胎教禁忌 /319
- ❁ 胎儿会啼哭之谜 /320
- ❁ 视觉刺激在胎教中的作用 /322
- ❁ 对胎儿科学地予以刺激 /323
- ❁ 对胎儿进行游戏训练 /325

专家提示 /327

第9章

妊娠九月胎教

妊娠九月(33~36周)胎儿发育与母体变化 /331

- ❁ 妊娠九月胎儿发育是怎么样的 /331
- ❁ 妊娠九月母体的变化和感觉是怎样的 /331

妊娠九月饮食营养 /332

- ❁ 妊娠九月时孕妇的饮食要求 /332
- ❁ 孕妇该怎样选择饮品 /333

