



艺术胎教之一

聪明健康宝宝的零岁胎教方案

胎教艺术



与孕 期 营 养

王荣梅 编著
刘冠兰

谁是胎教的主角

音乐宝宝的挚爱

孕期四季食谱举例

孕期饮食五大误区

Baby



吉林人民出版社





分娩前的准备运动



1



1、增强大腿肌肉的坐姿

臀部挺直地坐下，两脚底靠近在一起，并让两脚跟贴近你的身体。抓住脚踝，并用两肘向下压迫大腿。这个姿势要保持20秒钟。重复数次。

2



2、加坐垫的坐姿

如果你感到盘腿而坐有困难，就在每条大腿下放一个坐垫，或者背靠墙壁而坐，以取得支持。切记要保持背部垂直。

3、扶一把椅子蹲下

两脚少许分开面对一把椅子站好，保持背部挺直，两腿向外分开并且蹲下，用手扶着椅子。只要你觉得舒服，这样的姿势你就可以保持得长久一些。如果你感到两脚底平放有困难，就在两脚底垫一条卷起来的毛毯。

3



4、无支撑的蹲姿

保持背部挺直，两腿向外分开并且蹲下两脚稍向外转。试着保持两脚跟平放，并且用两肘分别向外压迫大腿内侧，借以舒展大腿肌肉，只要觉得舒服，保持这种姿势时间尽量长些。

5



6、深呼吸

深呼吸有镇静效果，在宫缩开始和结束时，对你会有帮助。舒舒服服地坐好并尽可能地放松。通过鼻子深吸气，直达肺底。你的伙伴或朋友应把他（她）的两手放在你的腰部，他（她）会感到你的肋骨骨架即胸廓向外、向上扩张。现在集中注意力，缓慢地，轻轻地，将气呼出。然后自然地接着做下一次呼吸。

6



5、浅呼吸

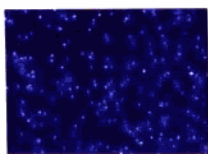
当宫缩达到顶点时，浅呼吸会有帮助。用口吸气或呼气，吸气时只吸到肺的上半部。找个伙伴或朋友，叫他（她）将两手放在你的肩膀上，他（她）会感到你的两肩有向上提的活动。一次又一次地做浅呼吸，当你需要时，偶尔做一次深呼吸。



生命诞生的过程



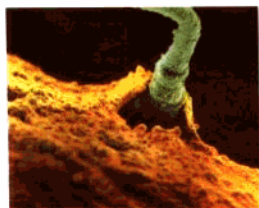
1 卵子经过大约15厘米长的、狭窄的输卵管向子宫游动，它周围的营养细胞像一串串美丽的光环围绕着它。很快，它将与精子相遇并开始受精的过程。



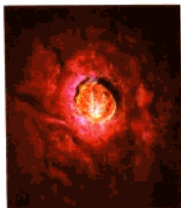
2 500万个精子同时游向它们的终点——隐蔽在输卵管中的卵子。虽然这个部队如此庞大，但最终能攻破卵子的却只有一个。



3 卵子的外层被一层透明的薄膜保护着，这使它看起来像一个悬浮在宇宙中的漂亮的星球。此时经过种种障碍的精子终于与卵子相遇，卵子外膜成为它们第一道需要攻破的关卡。此时，精子们把头钻到卵子的外壁上，尾巴不断拍打着，卵子则随着精子尾部的运动缓慢地逆时针转动。



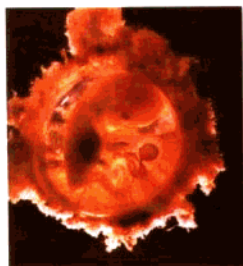
4 此时，精子的头已经钻进去了，我们还可以看到它的中部和尾部，它就像个不断旋转的钻头，在尾巴拍打的驱动下，努力进入卵子。



5 受精后8天。胚芽完成着陆，微微嵌入子宫内膜。此时它分裂发育为几百个细胞。



6 受精后6星期，人形已隐约可见。这时，胚胎的心跳每分钟140—150下。是母亲心跳的两倍。



7 这是长到11个星期的胎儿。进入妊娠的第四个月后，胎儿从5厘米长到10厘米。

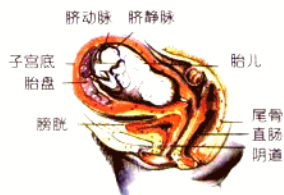


8 此时胎儿已长到四个半月，他移动手臂，把手指放在唇边，这可以促进它对吮吸的反应。



分娩的过程

出生：胎儿从母亲的子宫来到外部世界的过程叫做出生。胎儿的孕育需要九个月的准备时间。胎儿出生的过程分为三个阶段：子宫颈张开；胎儿的出生；以及产后胞衣的分娩。



胎位不正的类型

单臀位



双臀位



双足位



单足位



双膝位



单膝位



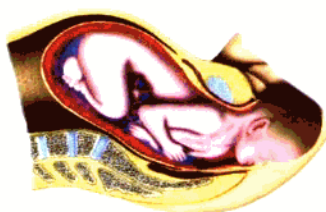
神奇的生命之旅

迎接新的希望



子宫颈张开

胎儿出生的过程也称为分娩。在分娩过程的第一阶段，通过子宫肌肉的收缩，使胎儿位于生产的位置，同时子宫颈张开，其直径可达10厘米。



胎儿的出生

持续的收缩将胎儿从子宫中推出，穿过阴道，头首先被分娩出来，然后是身体。这时婴儿仍然通过长长的脐带同母体相连。



产后期胞衣的分娩

切断脐带，在婴儿的肚子上留下一小段，这一部分将会萎缩并脱落。最后，胎盘与子宫壁分离，作为胞衣被排出体外。



孕期营养原则

孕妇必需的营养素

1. 热能

孕妇为了孕育胎儿，维持生命，从事每天的生活及劳动，必须从各种食物中摄取能量。



孕早期

孕早期要特别保证每日进食量，并合理安排一日三餐中，各类食物要合理搭配，多吃一些富含铜、锌、碘、维生素B的食物，例如：奶类、蛋类、豆类、瘦牛肉等。



2. 蛋白质

蛋白质是生命存在的形式，也是生命的物质基础。人体的一切细胞、组织都是由蛋白质组成的。为了自身和胎儿，孕妇毫无例外地也要补充蛋白质。



3. 脂肪

妊娠早期胎儿直接从母体获得全部脂肪，随妊娠进展，胎儿和胎盘有了合成脂类的能力，只需从母体得到脂肪的前身化合物，在胎盘或胎儿体内合成脂肪。



孕中期

中晚期，生长发育迅速，对各种营养物质需求量会相应增加，所以孕中期应增加摄取蛋白质丰富的营养，如瘦肉、鱼、鸡蛋、奶类、豆类、植物油等，同时也要适量增加这些物质的摄入，多吃一些水果、奶类制品、肉类、鱼类等，以保证胎儿的发育。



孕晚期

孕晚期胎儿生长迅速，对各种营养物质需求量会相应增加，所以孕晚期应增加摄取蛋白质丰富的营养，如瘦肉、鱼、鸡蛋、奶类、豆类、植物油等，同时也要适量增加这些物质的摄入，多吃一些水果、奶类制品、肉类、鱼类等，以保证胎儿的发育。



5. 无机盐和微量元素

无机盐和微量元素，是维持人体正常生理功能不可缺少的重要元素，占人体体重的4%。在我们的膳食中容易引起人体缺乏的元素有钙、铁、碘三种，因此补充无机盐和微量元素是孕期应当关注的问题。



6. 维生素

维生素是一种化合物，只要在饮食中，均衡营养的摄取四大类食物，即乳类、谷类、肉类及蔬菜水果类食物就很少有营养不足的情形。所以医学界警告孕妇们，切勿摄取过量的维生素。



夫妻共同做胎教

丈夫要积极支持妻子为胎教而做的种种努力并主动参与进来。如陪着妻子与胎儿一同“玩耍”，给胎儿讲故事，描述你每天的工作及收获，让胎儿熟悉自己的父亲低沉而有力的声音，使其产生信心和信赖感。



音乐胎教

母亲在每天的音乐欣赏中，会产生许多美好的联想，如同进入美妙无比的境界。

这种感受可通过孕妇的神经、体液传给胎儿，使小宝宝有一种“世界是美好的”感觉，能获得感情上的满足。



早期营养

胎儿的营养只有一个来源，那就是来自母亲。妊娠期间饮食愈多样化，愈平衡就愈好。你无须为此制定特别的饮食计划，你可以选用新鲜的、未经加工的营养丰富的食物，以保证得到你需要的营养成分。



运动胎教

运动胎教，是指孕妇进行适宜的体育锻炼，以促进胎儿大脑及肌肉的健康发展，有利于母亲正常妊娠及顺利分娩。

同时还可以激发胎儿运动的积极性，促进胎儿身心发展。

Beeline
科学胎教
BEST PRACTICE
Tailor



抚摩胎教

每个孩子都喜欢父母的爱抚，胎宝宝也不例外。经常抚摩胎宝宝能激发起宝宝活动的积极性，促进运动神经的发育。对外界环境的反应也比较机敏，宝宝出生后翻身、抓握、爬行、坐立、行走等大运动发育都能明显提前。



序 言

为了使广大孕妇能够了解在怀孕期间如何进行科学的胎教，如何做到合理的饮食与营养，孕育一个聪明健康、活泼可爱的宝宝，我们特此编写了《胎教艺术与孕期营养》一书。

在妇女怀孕期间，科学地调节母体内外环境，防止不良的主观和客观因素对胎儿的影响，并且有意识地给予胎儿良好的教育，使胎儿身心健康地发育，有利于出生后有良好的智力发育与健壮成长。这就是胎教。

● 本书系统地讲解了音乐胎教、对话胎教等多种胎教方法，以及帮助孕妇掌握如何安胎、养胎，从而为胎教做好全面的准备。希望通过我们的努力能使您孕育出一个健康聪明的宝宝，不让孩子输在“起跑线”上。

整个孕期长达40周左右，胎儿的生长发育需要由母亲提供足够的能量和各种营养素。在胎儿生长发育的各个时期，由于生长速度不同，使得孕妇对能量和各种营养素的需求也各有特点。胎儿在每一个阶段的健康发育都需要各种营养素，如果缺乏任何一种，都可能对宝宝造成不可挽回的影响。因此，母亲充足、完整、均衡的



营养是确保宝宝健康成长的关键。

本书对营养与优生、孕妇营养的供给、孕妇的早、中、晚膳食营养及食谱，孕期常见并发症的饮食调养等问题都做了科学而系统的阐述。

真诚地希望本书能为年轻的夫妇在胎教和孕期营养方面提供一些科学、实用的知识和方法。让您从中受益是我们编写此书的根本所在。

编者



目 录

第一篇 胎教艺术

第一章 优生——胎教的基础

一、优生应从恋爱开始	3
二、七大优生预备令	4
三、孕前检查与优生	8
四、抓住最佳的受孕时机	11
五、调整生物钟有利受孕	14
六、禁止近亲结婚	15
七、调整孕前的生活习惯	18
八、怀孕前运动不可少	20
九、准爸爸与优生	21
十、避免生畸形儿的措施	24
十一、孕前要搞好月经期的卫生	25
十二、孕前饮食要注意	27
十三、准妈妈哪些食物助优生	28
十四、准妈妈补充营养要赶早	30

第二章 安胎与养胎

一、安胎、养胎的作用	32
二、安胎、养胎的注意事项	33
三、安胎、养胎的方法	34
(一) 饮食安胎与养胎	34
(二) 环境安胎与养胎	41





(三) 情绪安胎与养胎	45
(四) 智慧安胎与养胎	47
(五) 品格安胎与养胎	50

第三章 科学胎教

一、了解胎儿	52
(一) 胎儿的大脑发育	52
(二) 胎儿大脑发育的关键性营养物质	52
(三) 营养对胎儿大脑发育的重要作用	53
(四) 影响胎儿智力的几种因素	55
(五) 胎儿的视觉	58
(六) 胎儿的听觉	59
(七) 胎儿的触觉和味觉	60
(八) 胎儿的记忆	61
(九) 胎儿的运动	62
(十) 胎儿的生活习惯	62
(十一) 胎儿的性格	63
二、胎教理论	63
(一) 胎教及其意义	64
(二) 胎教的形式有哪些	65
(三) 胎教有哪些内容	65
(四) 谁是胎教的主角	66
(五) 胎教怎么进行才有效	67
(六) 胎教成功的要素	70
(七) 掌握胎教的最佳时机和方法	71
(八) 饮食习惯始于胎教	71
(九) 受过胎教的孩子有什么特点	73
(十) 胎教时胎儿有什么感觉	73
(十一) 胎儿闻声识母亲	74
(十二) 胎教与优生	75
(十三) 胎教可防止分娩时出现麻烦	76





(十四) 胎儿大学	77
(十五) 通过胎教培养情趣	78
(十六) 通过胎教培养性格	79
(十七) 实施胎教勿心切	80
(十八) 孕妇与胎儿的信息沟通	81
(十九) 孕妇要学会测胎动	81
(二十) 色彩环境能促进胎儿的发育	82
三、妨碍胎教成效与实施的因素	83
四、影响胎教的心理	95
五、对话胎教	104
(一) 科学对话胎教法	104
(二) 要经常对胎儿说话	105
(三) 给胎儿进行英语启蒙教育	106
六、抚摸胎教	107
(一) 什么是抚摸胎教	107
(二) 抚摸胎教的方法	107
(三) 抚摸胎教的好处	109
(四) 胎儿需要亲昵	110
七、音乐胎教	111
(一) 音乐——宝宝的至爱	111
(二) 正确欣赏胎教音乐	113
(三) 音乐胎教须小心使用	114
(四) 哼唱——最佳胎教方式之一	115
(五) 音乐胎教之每月步骤	116
八、运动胎教	120
(一) 运动胎教的方法	120
(二) 孕期游泳	122
(三) 适度运动增强体力	123
(四) 与胎儿一起做游戏	124
九、文学胎教	125
十、光照胎教	126





十一、美学胎教	127
十二、心音胎教	129
十三、情绪胎教	130
十四、游戏胎教	131
十五、环境胎教	133
十六、个性胎教	137
(一) 颜色、形状、反射训练	137
(二) 学会绘画与剪纸	137
(三) 艺术编织也可胎教	138
十七、斯瑟蒂克式胎教法	139
十八、大自然胎教	144
十九、丈夫与胎教	145
(一) 父亲对胎教要有正确的认识	145
(二) “爸爸胎教”令宝宝更聪明	146
(三) 准爸爸怎样参与胎教	148
二十、胎教日历重点	151
二十一、助教产品	153
(一) 神奇胎教新工具 BABYPLUS	153
(二) “胎儿智力启迪器”启迪智力	154
(三) 胎教音乐推荐	155
二十二、胎教故事	156
(一) 阿凡提的故事——闻味儿与听声儿	156
(二) 玩具	157
(三) 一根羽毛	157
(四) 拔苗助长	158
(五) 奇怪的镜子	158
(六) 仙人世界	159
(七) 春天里的对话	160
(八) 亡羊补牢	161
(九) 三个好朋友	162





第四章 十月全程胎教

一、怀孕 0~3 周的胎教	163
(一) 胎儿状况	163
(二) 母体状况	163
(三) 胎教重点	164
(四) 胎教练习	165
(五) 胎教食谱	170
(六) 饮食注意	171
(七) 药膳食谱	172
二、怀孕 4~7 周的胎教	172
(一) 胎儿状况	172
(二) 母体状况	173
(三) 胎教重点	173
(四) 胎教练习	175
(五) 胎教食谱	180
(六) 饮食注意	183
(七) 药膳食谱	183
三、怀孕 8~11 周的胎教	184
(一) 胎儿状况	184
(二) 母体状况	185
(三) 胎教重点	185
(四) 胎教练习	186
(五) 胎教食谱	192
(六) 饮食注意	193
(七) 药膳食谱	194
四、怀孕 12~15 周的胎教	195
(一) 胎儿状况	195
(二) 母体状况	195
(三) 胎教重点	196
(四) 胎教练习	198





(五) 胎教食谱	202
(六) 饮食注意	203
(七) 药膳食谱	203
五、怀孕 16 ~ 19 周的胎教	203
(一) 胎儿状况	203
(二) 母体状况	204
(三) 胎教重点	204
(四) 胎教练习	205
(五) 胎教食谱	208
(六) 饮食注意	209
(七) 药膳食谱	209
六、怀孕 20 ~ 23 周的胎教	210
(一) 胎儿状况	210
(二) 母体状况	211
(三) 胎教重点	211
(四) 胎教练习	212
(五) 胎教食谱	217
(六) 饮食注意	218
(七) 药膳食谱	218
七、怀孕 24 ~ 27 周的胎教	219
(一) 胎儿状况	219
(二) 母体状况	219
(三) 胎教重点	220
(四) 胎教练习	221
(五) 胎教食谱	229
(六) 饮食注意	230
(七) 药膳食谱	230
八、怀孕 28 ~ 31 周的胎教	231
(一) 胎儿状况	231
(二) 母体状况	231
(三) 胎教重点	232





(四) 胎教练习	233
(五) 胎教食谱	236
(六) 饮食注意	239
(七) 药膳食谱	239
九、怀孕 32 ~ 35 周的胎教	240
(一) 胎儿状况	240
(二) 母体状况	241
(三) 胎教重点	241
(四) 胎教练习	243
(五) 胎教食谱	245
(六) 饮食注意	247
(七) 药膳食谱	247
十、怀孕 36 ~ 39 周的胎教	248
(一) 胎儿状况	248
(二) 母体状况	248
(三) 胎教重点	248
(四) 胎教练习	249
(五) 胎教食谱	250
(六) 饮食注意	252
(七) 药膳食谱	252

第二篇 孕期营养

第一章 孕期生理变化与营养代谢特点

一、孕妇各期的生理特点	255
二、孕期生理变化与营养代谢特点	256

第二章 孕期营养饮食

一、营养对母体的重要性	260
(一) 孕期营养的重要性	260

