

叶莉◎编著

胎内育儿

——优生宝宝胎教十月

受孕瞬间的胎教

腹中的胎儿喜欢这些

胎儿的情绪表达

母子怎样传递信息

胎教营养食谱

环境因素对胎儿的影响



羊城晚报出版社

胎内育儿

——优生宝宝胎教十月

图书在版编目 (CIP) 数据

胎内育儿：优生宝宝胎教十月/叶莉编著. —广州：羊城晚报出版社，2002.9

ISBN 7-80651-173-3

I. 胎… II. 叶… III. 胎教-基本知识 IV. R714.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 049628 号

胎内育儿——优生宝宝胎教十月

TAINEI YUER —— Yousheng Baobao Taijiao Shiyue

出版发行/ 羊城晚报出版社 (广州市东风东路 733 号 邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87776211 转 3824

出 版 人/ 张唐生

策 划/ 汤卓英

经 销/ 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/ 广东省佛山市新粤中印刷有限公司 (邮编: 528041)

规 格/ 850 毫米×1168 毫米 1/32 印张 8 字数 160 千

版 次/ 2002 年 9 月第 1 版 2002 年 9 月第 1 次印刷

印 数/ 1~6000 册

书 号/ ISBN 7-80651-173-3/G·38

定 价/ 20.00 元

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

内容提要



随着科学的昌明，民族整体文化素质的提高，现在越来越多的人意识到优生与胎教的重要性。但是，究竟如何才能达到优生的目的，怎样科学地实施胎教呢？

许多人知之不详。为此，我们组织编写了这本《胎内育儿——优生宝宝胎教十月》。该书共分5章：

第一章：概述：胎教的重要性与可能性。

第二章：优生与胎教。

第三章：胎教从健康的妊娠生活开始。

第四章：怀胎10月胎教细节。

第五章：有关胎教的问答。

第六章：孕妇营养食谱。

目 录

第一章 概述：胎教的重要性与可能性

何谓胎教	(3)
胎教并非现代人的专利	(5)
母体的健康与精神状态对于胎教的重要性	(6)
母体健康状态、精神状态对胎儿所造成的影响	(7)
胎儿不仅听力而且记忆力	(8)
胎儿的视觉	(10)
胎儿的性格	(11)
胎儿的习惯	(13)
胎儿的思想	(14)
胎儿的情绪表达	(15)

第二章 优生与胎教

何谓优生	(19)
提倡优生的原因	(21)

实现优生的方法	(22)
季节与受孕的关系	(23)
不宜将早孕早期安排在冬季	(24)
创造良好的受孕环境	(25)
受孕瞬间的胎教	(26)
不宜受孕的情况	(27)
人体生物钟与受孕的关系	(28)
受孕心理对胎儿的影响	(29)
孕妇与 X 线检查	(30)
孕妇不宜乱服药	(31)
避免不良遗传	(33)
最佳生育年龄	(35)

第三章 胎教从健康的妊娠生活开始

腹中的胎儿喜欢这些	(39)
妈妈以轻松的心情散步	(39)
聆听鸟声、风声等轻柔自然的声音	(40)
妈妈的满腹感	(41)
最喜欢的是妈妈的声音	(41)
胎儿很喜欢妈妈的心音	(42)
腹中的胎儿讨厌这些	(43)
突然从温暖的地带移到寒冷地带	(43)
不自然的振动	(43)
讨厌的声音	(44)

妈妈生气的声音	(45)
勉强的姿势	(45)
胎儿与母亲,生命的神奇	(46)
腹中胎儿的脑以惊人的速度发育	(46)
羊水的神奇	(47)
借由孕妇体操使自己焕然一新	(48)
拥有目的意识好好地训练	(48)
孕妇游泳	(49)
孕妇有氧运动	(50)
孕妇有氧运动	(51)
妈妈及胎儿的压力管理	(55)
压力与“肾上腺素”会阻碍身体的发育	(55)
在妈妈教室与其他的妈妈们沟通	(56)
穿着不会挤压胎儿的服装	(57)
不会挤压腹部的服装能促进胎儿的成长	(57)
不可以穿高跟鞋以免失去平衡	(57)
不可使用脱毛剂或整发剂	(58)
怀孕中的发型及化妆	(61)
日常生活必须注意的事项	(63)
偏食会对胎儿造成不良影响	(63)
怀孕期间不要亲吻宠物	(64)
海外旅行出差须三思而后行	(65)
怀孕期间,服用药物之前须先和医生商量	(66)
环境因素对胎儿的影响	(66)

孕妇患病和服药对胎儿的影响·····	(71)
--------------------	------

第四章 怀胎10月胎教细节

怀孕0个月·····	(77)
戒烟、戒酒·····	(77)
过规律正常的生活是常识·····	(77)
等待婴儿的理想妈妈·····	(78)
孕前服药要慎重·····	(79)
孕前治好各种疾病·····	(80)
怀孕1个月·····	(82)
胎儿与妈妈的状况·····	(82)
为胎儿着想,给妈妈的建议·····	(83)
压力消除法·····	(85)
胎儿各器官发育的危险时期·····	(86)
怀孕早期通过母体带来的危险·····	(86)
胎教食谱·····	(88)
怀孕2个月·····	(90)
胎儿与妈妈的状况·····	(90)
为胎儿着想,给妈妈的建议·····	(91)
压力消除法·····	(93)
孕妇要提高自身修养·····	(93)
妊娠早期的胎教任务·····	(95)
孕妇应保持良好的心境·····	(96)
胎教食谱·····	(97)

怀孕 3 个月	(102)
胎儿与妈妈的状况	(102)
为胎儿着想,给妈妈的建议	(103)
压力消除法	(105)
妊娠初期要避免忧郁心理	(105)
胎教食谱	(106)
胎教应注意的问题	(108)
与胎儿玩耍	(110)
怀孕 4 个月	(112)
胎儿与妈妈的状况	(112)
为胎儿着想,给妈妈的建议	(112)
压力消除法	(114)
妊娠中期的胎教任务	(115)
丈夫在孕中期的任务	(115)
胎教食谱	(117)
怀孕 5 个月	(119)
胎儿与妈妈的状况	(119)
为胎儿着想,给妈妈的建议	(119)
压力消除法	(121)
准爸爸如何跟胎儿搭话	(122)
与胎儿“对话”	(123)
胎教食谱	(124)
怀孕 6 个月	(126)
胎儿与妈妈的状况	(126)
为胎儿着想,给妈妈的建议	(126)
压力消除法	(128)
科学地对胎儿施以刺激	(129)

给胎儿念文学作品·····	(131)
如何对胎儿进行运动训练·····	(132)
胎教食谱·····	(133)
怀孕 7 个月·····	(135)
胎儿与妈妈的状况·····	(135)
为胎儿着想,给妈妈的建议·····	(136)
压力消除法·····	(138)
抚摩胎儿·····	(138)
教胎儿学习·····	(139)
如何对胎儿进行游戏训练·····	(140)
胎教食谱·····	(141)
怀孕 8 个月·····	(143)
胎儿与妈妈的状况·····	(143)
为胎儿着想,给妈妈的建议·····	(144)
压力消除法·····	(146)
妊娠晚期的胎教任务·····	(147)
如何培养胎儿的习惯·····	(147)
如何采用“意识诱导”法进行胎教·····	(148)
胎教食谱·····	(149)
怀孕 9 个月·····	(152)
胎儿与妈妈的状况·····	(152)
为胎儿着想,给妈妈的建议·····	(153)
压力消除法·····	(155)
通过大自然的陶冶来进行胎教·····	(155)
胎教食谱·····	(156)
怀孕 10 个月·····	(159)
胎儿与妈妈的状况·····	(159)

为胎儿着想,给妈妈的建议	(160)
压力消除法	(162)
胎教食谱	(163)

第五章 有关胎教的问答

胎教理论是怎样形成的	(169)
胎教神秘吗	(170)
怎样正确对待胎教	(171)
胎教应从什么时候开始	(173)
母子怎样传递生理信息	(174)
母子怎样传递行为信息	(175)
母子怎样传递情感信息	(175)
为什么母亲是胎教的主角	(177)
为什么家庭其他成员也必须参与胎教	(178)
胎教音乐对胎儿有什么意义	(179)
哪些音乐对胎儿有益	(181)
怎样欣赏胎教音乐	(183)
什么是胎教中的“音乐形象”	(185)
色彩在胎教中有什么作用	(186)
分娩对胎教有什么意义	(187)
阳光对胎教有什么意义	(188)
新鲜空气对胎教有什么意义	(189)

第六章 孕妇营养食谱

一、孕早期孕妇营养食谱	(193)
砂仁鲫鱼	(193)
杂锦鸡丁	(193)
菠萝鸡肾	(194)
奶油双珍	(194)
酸菜炒杂烩	(195)
淮山瘦肉煲乳鸽	(196)
蟹肉冬茸羹	(196)
参枣米饭	(197)
莲子猪肚	(197)
草莓绿豆粥	(198)
白切肉	(198)
肉丝榨菜汤	(199)
甜椒牛肉丝	(199)
土豆烧牛肉	(200)
鱼头木耳汤	(200)
糖醋白菜	(201)
奶油白菜	(201)
油豆腐油菜	(202)
拌西红柿黄瓜	(202)
清蒸大虾	(203)
养胎粥	(203)

竹菇粥·····	(203)
蛋卷肉·····	(204)
炸酱排骨·····	(204)
姜汁炖鸡·····	(205)
酸甜猪肝·····	(205)
酸菜炒牛肉·····	(206)
南瓜蒸肉·····	(206)
红果茶·····	(207)
紫菜冬瓜肉粒汤·····	(207)
银鱼煎蛋·····	(208)
奶汁番茄·····	(208)
鱼片豆腐汤·····	(209)
鲜菇肉丸汤·····	(209)
清蒸鲥鱼·····	(209)
二、孕中期孕妇营养食谱·····	(210)
甘蔗牛肉丸·····	(210)
清汤鸡·····	(210)
炒鲜奶·····	(211)
豆腐干拌豆角·····	(211)
姜米拌莲藕·····	(212)
蛋皮炒菠菜·····	(212)
墨鱼花生排骨汤·····	(213)
青蒜炒猪肝·····	(213)
萝卜鲫鱼·····	(214)
糖醋鱼卷·····	(214)
荠菜炒鱼条·····	(215)
牛奶马铃薯焖猪肉·····	(215)

鲜奶炖蛋·····	(216)
鲜奶炖鸡·····	(216)
莲子百合煨瘦肉·····	(217)
杞子炖羊脑·····	(217)
冬菇菜心·····	(218)
四物炖豆腐皮·····	(218)
蒜头鸡肉汤·····	(219)
红萝卜牛骨汤·····	(219)
生菜滚鱼汤·····	(219)
泥鳅鱼汤·····	(220)
砂仁粥·····	(220)
鸡子粥·····	(220)
嫩姜鸡脯·····	(221)
豉汁蒸排骨·····	(221)
红枣北芪炖鲈鱼·····	(222)
营养牛骨汤·····	(222)
雪耳肉茸羹·····	(223)
三、孕晚期孕妇营养食谱·····	(224)
甜浆粥·····	(224)
藕粉粥·····	(224)
八宝粥·····	(225)
大枣粥·····	(225)
糯米酒加鸡蛋·····	(226)
乌骨鸡肝粥·····	(226)
桂圆童子鸡·····	(226)
鸡蛋豆浆·····	(227)
人参炖乌骨鸡·····	(227)

田七蒸鸡	(228)
炖青鱼	(228)
鲜番茄炒蛋	(229)
蘑菇蛋卷	(230)
爆炒腰花	(230)
烧鸭肝	(231)
红松羊肉	(231)
杜仲腰花	(232)
蜜饯姜枣龙眼	(232)
芡实煮老鸭	(233)
炒鹌鹑	(233)
香菇炒菜花	(234)
烧蹄筋	(234)
清炖牛肉	(235)
红烧甲鱼	(235)
炒肚片	(236)
糯米炖鲤鱼	(236)
蒸猪肝	(237)
啤酒烧鸡	(237)
鲤鱼白菜粥	(238)
鲤鱼赤豆汤	(238)
鲤鱼头煮冬瓜	(238)
鲫鱼蛋羹	(239)

第一章

概述：

胎教的重要性
与可能性



