

北京知名妇产医学教授权威打造

双色版NEW

TaiJiao ZaoJiao
ZhiShi BaiKe

- 怎样正确认识胎教
- 胎教的种类有哪些
- 胎教应从择偶开始

赵江鹏◎编著

最新
完美版

专家的指导 健康的保障
KEPU CHANGXIAO YU RU

胎教 早教 知识百科



十月胎教进行时
分娩对胎教的意义



吉林大学出版社

TaiJiao ZaoJiao
ZhiShi BaiKe

胎教 早教 知识百科



本书由丰富临床经验的妇产科医师主执编写，针对如何提高受孕质量，如何科学实施胎教以及妊娠期所要注意的问题都做了科学的解答，是一本最新最权威的新婚家庭必备妇婴保健书籍。

本册定价
26.80

ISBN 978-7-5601-4401-6



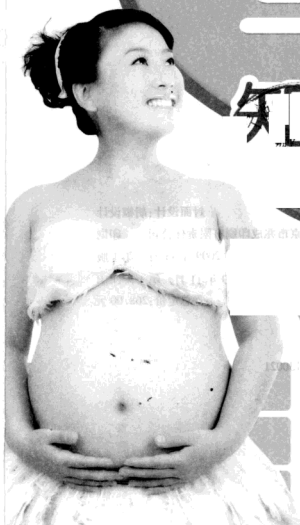
9 787560 144016 >

全套定价：268.00 元

北京知名妇产医学教授权威打造

赵江鹏◎编著

胎教 早教 知识百科



吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

胎教早教知识百科/赵江鹏编著. —长春:吉林大学出版社, 2009. 5

(完美孕育百科大全)

ISBN 978 - 7 - 5601 - 4401 - 6

I. 胎… II. 赵… III. ①胎教—基本知识 ②早期教育—基本知识
IV. G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 070028 号

书 名:完美孕育百科大全

胎教早教知识百科

作 者:赵江鹏 编著

责任编辑、责任校对:陈颂琴

吉林大学出版社出版、发行

开 本:787×1092 毫米 1/16

总印张:229.75 总字数:2600 千字

ISBN 978 - 7 - 5601 - 4401 - 6

封面设计:胡椒设计

北京市兆成印刷有限责任公司 印刷

2009 年 11 月 第 1 版

2009 年 11 月 第 1 次印刷

总定价:268.00 元

版权所有 翻印必究

社 址:长春市明德路 421 号 邮编:130021

发行部电话:0431 - 88499826

网 址:<http://www.jlup.com.cn>

E-mail:jlup@mail.jlu.edu.cn

目 录

CONTENTS



第一篇 胎教必修课——走近全新的胎教

第一章 什么是胎教



胎教的含义是什么	3
胎教的起源是何时何地	4
古代传统胎教法及其特点是什么	4
古代胎教内容是什么	5
国内的胎教现状怎样	7
怎样正确认识胎教	7
什么是有意胎教与无意胎教	8
什么是直接胎教与间接胎教	9
胎教的基础是什么	9
胎教的基本原则有哪些	10
谁是胎教的主角	11
准爸爸在胎教中起什么作用	12

第二章 胎教的可行性



胎教的科学依据是什么	13
胎儿的大脑是怎样发育的	14
胎儿在子宫内是怎样学习的	15
胎儿听觉何时发育	16
胎儿有视觉吗	16
胎儿有味觉吗	17
胎儿有嗅觉吗	17
胎儿有触觉吗	17
胎儿有记忆力吗	18
胎儿能上学吗	19
为什么说胎教具有可行性	19

第三章 胎教的科学方法



胎教的种类有哪些	21
什么是环境胎教	21
什么是音乐胎教	22
什么是运动胎教	23
什么是语言胎教	23
什么是营养胎教	24
什么是情绪胎教	24
什么是行为胎教	25
什么是抚摸胎教	26
什么是光照胎教	27
什么是联想胎教	27
什么是意念胎教	28

第二篇 胎教的起点——优婚优孕

第一章 胎教的前提——优婚



遗传、优生、胎教之间有何关系	31
什么是遗传	32
父母能将哪些东西遗传给孩子	32
为什么说胎教应从择偶开始	33
优选配偶的条件是什么	33
为什么要优势互补	34
婚前检查的必要性是什么	34
优生咨询的内容有哪些	35
婚前检查的主要内容有哪些	36

第二章 胎教的基础——优孕



为什么要有计划地受孕	37
什么是孕前心理准备	38
孕前怎样注意衣食住行	39
孕前应该怎样饮食	39
准爸爸孕前应做哪些准备	40
孕前应该怎样进行锻炼	41
孕前从事哪些职业的女性要调换工作	41
孕前应做哪些检查	42
为什么孕前应做口腔检查	43
怀孕前应彻底治好哪些疾病	43
为什么孕前用药要谨慎	44
最佳受孕年龄是多大	45
最佳受孕季节是什么时候	45

怎样把握受孕最佳时机	47
什么是最佳受孕状态	47
什么是最佳受孕时间	48

第三篇 胎教进行时——十月胎教

第一章 一月胎教

一、胎儿发育与母体变化	51
胎儿发育情况怎样	51
胎儿大脑发育情况怎样	52
准妈妈身体有什么变化	52
二、胎教课堂	53
本月胎教要点是什么	53
胎教的第一步是什么	53
怎样进行情绪胎教	53
怎样进行音乐胎教	54
为什么要经常给胎儿唱欢快的歌曲	55
为什么要给胎儿起名字	55
怎样给胎儿讲故事	56
什么是想象胎教	56
提高修养与胎教有什么关系	57
准妈妈怎样用意象塑造理想中的孩子形象	57
本月准爸爸怎样“胎教”	58
三、饮食营养与胎教	59
本月饮食营养原则是什么	59
孕期饮食在胎教中的作用是什么	59

怎样合理摄取营养	60
为什么要适当增加热量的摄入	60
为什么要补充蛋白质	60
为什么要补充叶酸	61
哪些食物中含有叶酸	62
为什么要确保矿物质的供给	62
孕期饮食有何特点	62
有利于营养胎教的食品有哪些	63
怎样养成良好的饮食习惯	63
四、日常护理与胎教	64
本月日常护理原则是什么	64
怎样选择居住环境	64
室内环境对准妈妈有何影响	64
睡眠方面要注意什么	65
为什么准妈妈的被子要经常晒一晒	65
为什么准妈妈不宜接受噪音	66
准妈妈衣着方面要注意什么	66
准妈妈为何不宜多洗头发	67
准妈妈为何不宜洗热水澡	67
本月准爸爸怎样做	67
五、科学保健与胎教	68
准妈妈情绪波动较大怎么办	68
准妈妈怎样保持愉悦的心情	69
为什么准妈妈要进行适度运动	69
准妈妈在运动方面怎样安排	70
为什么准妈妈要适当进行家务劳动	70
为什么准妈妈到大自然中去有利于胎教	71
孕早期性生活方面怎么做	71

08 妊娠期的分期是怎样的	72
08 什么是宫外孕	72
08 准妈妈应禁止的药物有哪些	73

第二章 二月胎教

一、胎儿发育与母体变化	74
胎儿发育情况怎样	74
胎儿运动能力发育情况怎样	75
准妈妈身体有什么变化	75
准妈妈心理状况怎样	76
二、胎教课堂	76
本月胎教要点是什么	76
本月胎教要注意什么	76
怎样进行音乐胎教	77
怎样进行意念胎教	78
怎样进行呼唤胎教	78
本月可以进行抚摸胎教吗	79
怎样进行抚摸胎教	79
准妈妈品格对胎儿有何影响	80
怎样进行情绪胎教	80
优美的环境对胎教起什么作用	81
本月准爸爸怎样“胎教”	81
三、饮食营养与胎教	81
本月饮食营养原则是什么	81
本月饮食胎教应注意什么	82
为什么准妈妈不宜长时间素食	82
为什么准妈妈要适量进食豆制品	82
准妈妈能喝豆浆吗	83

妊娠反应时的饮食怎样调理	84
为什么钙有利于胎儿发育	84
准妈妈多吃鱼有什么好处	85
为什么准妈妈要多吃海产品	86
四、日常护理与胎教	86
本月日常护理原则是什么	86
准妈妈为什么不宜住新居	87
为什么准妈妈居室要注意清洁	87
为什么准妈妈居室不宜放花草	87
准妈妈睡眠方面注意什么	88
准妈妈应该怎样洗澡	88
准妈妈冬季应多晒太阳吗	88
为什么准妈妈要远离烟、酒和咖啡	89
为什么准妈妈不宜养猫玩狗	89
为什么准妈妈要远离污染环境	90
为什么准妈妈不宜去拥挤场合	90
准妈妈孕早期如何工作	91
本月准爸爸怎样做	91
五、科学保健与胎教	92
准妈妈为何爱发脾气	92
为什么说散步是最适宜的胎教活动	93
准妈妈站立、坐和行走时应注意什么	93
准妈妈要不要常爬楼梯	94
怎样享受别样的“性趣”	94
怎样做第一次产前检查	95
哪些准妈妈要做绒毛细胞检查	96
如何预防异位妊娠	96
本月用药注意什么	97

第三章 三月胎教

准妈妈孕育指南



一、胎儿发育与母体变化	98
胎儿发育情况怎样	98
胎儿大脑发育情况怎样	99
胎儿触觉发育情况怎样	99
胎儿运动能力发育情况怎样	99
准妈妈身体有什么变化	99
准妈妈心理有什么变化	100
二、胎教课堂	101
本月胎教要点是什么	101
怎样选择胎教音乐	101
准妈妈怎样与胎儿进行玩耍	101
怎样进行运动胎教	102
想象胎教有什么作用	103
怎样进行行为胎教	103
音乐胎教应注意什么	103
本月准妈妈怎样“胎教”	104
三、饮食营养与胎教	104
本月饮食营养原则是什么	104
本月饮食胎教应注意什么	105
有助智力发育的营养素有哪些	105
为什么准妈妈宜少吃多餐	105
准妈妈如何选择奶粉	106
为什么孕早期不宜多吃动物肝脏	107
为什么不能食用霉变食物	107
为什么锌和苹果益智助记忆	107
为什么准妈妈宜多喝牛奶	108

四、日常护理与胎教	109
本月日常护理原则是什么	109
为何准妈妈居室内不宜铺地毯	109
为何准妈妈不宜睡席梦思	110
为什么准妈妈不宜用电热毯	111
准妈妈能戴乳罩吗	111
准妈妈怎样选择鞋子	112
为什么准妈妈不宜使用手机	112
为什么准妈妈应注意防止静电	112
微波对胎儿有什么影响	113
电视对胎教有什么影响	113
为什么准妈妈宜用木梳梳头发	114
本月准爸爸怎样做	114
五、科学保健与胎教	115
准妈妈为何宜经常微笑	115
准妈妈应怎样调理情绪	116
准爸爸怎样帮助准妈妈快乐起来	117
什么是合适的运动程度	117
准妈妈适宜游泳吗	118
怎样做孕妇体操	118
准妈妈缺乏性欲怎么办	119
本月疾病和用药要注意什么	119
本月进行产前检查吗	120
准妈妈尿频是病吗	120
准妈妈怎样预防流感	121
怎样预防胎儿佝偻病	121
什么是双胎妊娠	122
双胎妊娠要注意什么	122

第四章 四月胎教

一、胎儿发育与母体变化	124
胎儿发育情况怎样	124
胎儿大脑发育情况怎样	125
胎儿感觉发育情况怎样	125
胎儿视觉发育情况怎样	125
准妈妈身体有什么变化	125
准妈妈心理有什么变化	126
二、胎教课堂	126
本月胎教要点是什么	126
怎样进行环境胎教	127
抚摸胎教应注意什么	127
怎样进行音乐胎教	128
情绪胎教有什么好处	128
怎样进行语言胎教	129
怎样进行美育胎教	129
能进行光照胎教吗	130
怎样帮助胎儿做运动	130
怎样进行意念胎教	131
本月准爸爸怎样“胎教”	131
三、饮食营养与胎教	132
本月饮食营养原则是什么	132
孕中期饮食怎样调节	132
为什么准妈妈宜多吃水果	133
为什么准妈妈宜多吃嫩玉米	133
为什么多吃绿叶蔬菜可防流产	133
为什么孕中期食品要多样化	134

为什么孕中期准妈妈要积极补钙	134
准妈妈怎样科学饮水	134
准妈妈不能喝的水有哪几种	135
四、日常护理与胎教	136
本月日常护理原则是什么	136
准妈妈在睡眠方面注意什么	136
准妈妈怎样度过炎热夏季	137
准妈妈能使用风扇吗	137
为什么准妈妈的内衣要勤换洗	138
为什么准妈妈不宜穿化纤内衣裤	138
准妈妈怎样清洁皮肤	139
准妈妈多久洗一次头发为宜	139
准妈妈为何不宜使用电吹风	139
为什么胎教也包括准妈妈打扮	140
本月准爸爸怎样做	140
五、科学保健与胎教	141
怎样帮助准妈妈远离羞怯	141
准妈妈怎样愉悦自己的情绪	142
准妈妈应做什么样的妊娠体操	143
准妈妈参加游泳有利于顺产吗	143
准妈妈游泳应注意哪些问题	144
准妈妈可以开车吗	144
孕中期适度性生活有助于胎儿发育吗	145
什么时候进行羊膜穿刺	145
怎样预防流产	146
准妈妈为什么出现水肿	146

第五章 五月胎教

准妈妈与胎儿的亲密关系



一、胎儿发育与母体变化	147
胎儿发育情况怎样	147
胎儿记忆能力发育情况怎样	148
胎儿运动能力发育情况怎样	148
准妈妈的身体有什么变化	148
怎样对准妈妈进行心理调适	148
二、胎教课堂	149
本月胎教要点是什么	149
本月怎样进行抚摸胎教	149
怎样进行音乐胎教	150
怎样和胎儿一起做踢肚游戏	151
怎样上好语言胎教的常识课	151
怎样进行对话胎教	152
怎样进行环境胎教	152
能对胎儿进行英语启蒙教育吗	153
怎样教胎儿学数字	153
数胎动有益于母子感情交流吗	154
本月准爸爸怎样“胎教”	154
三、饮食营养与胎教	155
本月饮食营养原则是什么	155
本月饮食胎教应注意什么	155
为什么食物补钙既安全又经济	156
膳食中影响钙吸收的因素有哪些	157
吃核桃有助胎儿大脑发育吗	157
准妈妈饮食和胎儿牙齿发育有关吗	158
准妈妈缺糖会怎样	158

为什么准妈妈不宜乱吃酸	159
哪些饮食方法能促使胎儿智力发育	159
为什么准妈妈饮食宜清淡	160
为什么准妈妈宜多吃植物油	160
四、日常护理与胎教	161
本月日常护理原则是什么	161
本月应注意哪些事项	162
准妈妈如何安度三伏天	162
准妈妈如何安度严冬	163
住在高楼上的准妈妈要注意哪些	164
为什么准妈妈需要新鲜的空气	164
准妈妈外出应注意哪些事项	165
本月睡眠方面怎样安排	166
准妈妈为何宜睡午觉	166
准妈妈宜采用什么发型	166
为什么准妈妈夏季不宜用冷水冲脚	167
准妈妈怎样减轻妊娠纹	167
准妈妈外出旅游要注意什么	168
本月准爸爸怎样做	169
五、科学保健与胎教	169
怎样用精神松弛法解除压力	169
怎样消除负面情绪	170
本月运动方面怎样安排	170
准妈妈散步时应注意什么	171
孕中期性生活应注意哪些	171
什么时候会产生初乳	172
准妈妈皮肤瘙痒有哪些危害	172
怎样使用保胎药	173