

健康中国



知书达礼
zhishudali 典藏

知名孕产教授李伯如权威指导

胎教优生



百科全书

时代文艺出版社

胎教优生 百科全书

崔钟雷 主编



时代文艺出版社



图书在版编目(CIP)数据

胎教优生百科全书 / 崔钟雷主编. — 长春: 时代文艺出版社, 2009.10

ISBN 978-7-5387-2803-3

I. 胎… II. 崔… III. ①胎教 - 基本知识 ②优生优育 - 基本知识 IV. G61 R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 168520 号

健 / 康 / 中 / 国

胎教优生百科全书

- | | |
|-------|--|
| 主 编 | 崔钟雷 |
| 副 主 编 | 王丽萍 安 阳 |
| 出 品 人 | 张四季 |
| 策 划 | 钟 雷 |
| 责任编辑 | 赵 岩 |
| 装帧设计 | 稻草人工作室  |
| 出 版 | 时代文艺出版社 |
| 地 址 | 长春市泰来街 1825 号 邮编: 130011 |
| 电 话 | 总编办: 0431-86012927 发行科: 0431-86012952 |
| 网 址 | www.shidaichina.com |
| 印 刷 | 廊坊市兰新雅彩印有限公司 |
| 发 行 | 时代文艺出版社 |
| 开 本 | 889 × 1194 毫米 1/32 |
| 字 数 | 250 千字 |
| 印 张 | 15 |
| 版 次 | 2009 年 10 月第 1 版 |
| 印 次 | 2009 年 10 月第 1 次印刷 |
| 定 价 | 25.80 元 |

版权所有 翻版必究





前言

Foreword

孕育生命是一个神圣而幸福的使命,每个母亲都希望拥有一个健康、聪慧的宝宝,要想达成这个美好的心愿,就需要从孕前开始作好准备,充分掌握关于孕产期饮食、保健、胎教、育儿等方面的知识。

为了给初为人父、人母的年轻夫妇提供全面、科学、准确的育儿指导,我们特编写了《图解孕产妇保健百科全书》、《胎教优生百科全书》、《孕产期健康饮食百科全书》、《0~3岁育儿知识百科全书》、《0~3岁饮食百科全书》、《0~4岁智能开发百科全书》这六本书。

其中,《图解孕产妇保健百科全书》以图文并茂的方式,详细讲解了孕前、孕期、产褥期等各方面的知识,保证孕妈妈顺利度过孕产期;《胎教优生百科全书》向准爸爸和准妈妈详细介绍各种胎教知识,根据不同月龄,详细列出各种胎教的具体实施方法及孕妈妈的保健知识,帮您打造最健康、最聪明的宝宝;《孕产期健康饮食百科全书》为孕产期的妈妈们提供了科学、丰富的饮食营养方案,以帮助孕妈妈们轻松解决营养搭配的难题;《0~3岁育儿知识百科全书》将宝宝0~3岁的生长特征、饮食、智能开发、常见疾病等日常生活中可能遇到的各种养育知识一一讲述,希望可以成为各位父母的育儿好帮手;《0~3岁饮食百科全书》向爸爸妈妈们讲解婴幼儿健康成长所需要的营养元素,针对不同月份的婴儿进行科学喂养的指导,还特别推出了有助于婴幼儿智力提高的营养菜谱;《0~4岁智能开发百科全书》指导父母们在宝宝大脑智力开发的关键时期,如何运用科学的方法,激发宝宝的智力潜能,内容包括智商、心理、语言、运动、音乐等多方面的智能训练方法。

真诚地希望这套“健康中国”系列丛书的面世,会让更多家庭实现优生、优育、优教的美好愿望。

TAI JIAO

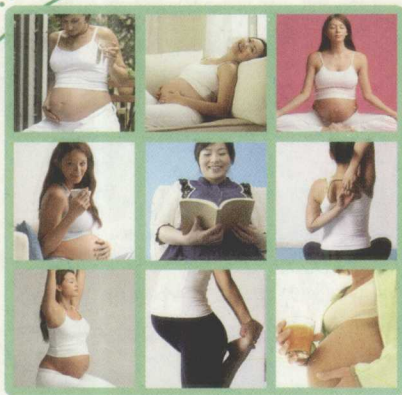


YOU SHENG



BAI KE QUAN SHU





目 录

CONTENTS

第一章 胎教知识全知道

一、胎教知识入门

- | | | | |
|--------------------|----|----------------|----|
| 1. 正确理解胎教概念 | 10 | 6. 运动胎教 | 43 |
| 2. 胎教的目的 | 12 | 7. 性格胎教 | 49 |
| 3. 胎教的科学性 | 13 | 8. 语言胎教 | 52 |
| 4. 胎教的作用 | 21 | 9. 情绪胎教 | 56 |
| 5. 轻松愉快地进行胎教 | 25 | 10. 美学胎教 | 62 |
| | | 11. 呼唤胎教 | 67 |
| | | 12. 意想胎教 | 70 |
| | | 13. 智慧胎教 | 71 |
| | | 14. 生活胎教 | 73 |
| | | 15. 胎教训练 | 76 |

二、胎教知识知多少

- | | | | |
|---------------|----|----------------|----|
| 1. 环境胎教 | 26 | 12. 意想胎教 | 70 |
| 2. 营养胎教 | 27 | 13. 智慧胎教 | 71 |
| 3. 音乐胎教 | 30 | 14. 生活胎教 | 73 |
| 4. 光照胎教 | 39 | 15. 胎教训练 | 76 |
| 5. 抚摩胎教 | 41 | | |

第二章 优生的准备

一、优生课堂

- | | | | |
|-----------------------|----|-------------------|----|
| 1. 慎选配偶 | 88 | 7. 遗传咨询的必要性 | 95 |
| 2. 什么叫遗传 | 90 | | |
| 3. 遗传是优生胎教的前提 | 90 | | |
| 4. 父母能遗传给宝宝的东西 | 91 | | |
| 5. 决定宝宝智力的因素 | 92 | | |
| 6. 生男生女法避免伴性遗传病 | 93 | | |

二、准父母心理巧过关

- | | |
|-----------------------|-----|
| 1. 拒绝生育不利于身体健康 | 97 |
| 2. 女性工作压力大对受孕不利 | 98 |
| 3. 适合做妈妈的最佳年龄 | 98 |
| 4. 丢掉不必要的担心 | 100 |

5.健康的受孕心理	101
6.保持良好的孕前心绪	102
7.正确的生育态度	103
8.注意调节心理	103
9.30岁后的孕妈妈注意	104
10.充分作好怀孕的心理准备	107
11.准爸爸的心理调适	108
12.准爸妈的财政参考	110
13.孕妈妈心理与胎教	111
14.胎宝宝也有美梦	113
15.刺激脑细胞促进大脑发育	114



三、优孕的前期准备

1.计划受孕	115
2.减少有缺陷宝宝的出生	116
3.重要的孕前检查	117
4.孕前各种体检项目	119
5.注意孕前的免疫	120
6.怀孕计划倒计时	122

四、优生的本钱——健康的身体

1.孕前的清洁卫生	125
2.孕前的经期卫生	126
3.孕前的生活安排	127
4.孕前的饮食	128
5.从孕前开始补充叶酸	129
6.孕前的健身	132

7.孕前的全面准备工作	133
8.孕前要为优生养肾	134
9.孕龄女性不宜太胖	135
10.过度减肥影响怀孕	135
11.准爸爸应慎洗桑拿浴	135
12.准妈妈药品的“黑名单”	136
13.认识妊娠的各种征兆	137

五、选择最佳时机孕育

1.生物钟影响优生	141
2.最佳受孕时间的身体	143
3.选择最佳受孕季节	144
4.选择最佳受孕环境	146
5.选择最佳受孕时机	150
6.把握受孕瞬间的胎教	151

六、准爸爸的胎教课堂

1.配合妻子做好胎教	154
2.稳定妻子的情绪	155
3.可为胎宝宝做的事	157
4.提高自己的文化修养	158
5.培养亲子关系	159
6.丈夫在胎教中的职责	161

第三章 备战的10个月



一、胎宝宝1个月

1.月月变化全知道	164
2.优境养胎—— 生活中的无意胎教	166
3.胎教进行曲	187

二、胎宝宝2个月

1.月月变化全知道	191
2.优境养胎—— 生活中的无意胎教	193
3.胎教进行曲	212



目录

CONTENTS

三、胎宝宝 3 个月

- 1. 月月变化全知道 215
- 2. 优境养胎——
生活中的无意胎教 216
- 3. 胎教进行曲 238

四、胎宝宝 4 个月

- 1. 月月变化全知道 244
- 2. 优境养胎——
生活中的无意胎教 246
- 3. 胎教进行曲 271



五、胎宝宝 5 个月

- 1. 月月变化全知道 277
- 2. 优境养胎——
生活中的无意胎教 279
- 3. 胎教进行曲 293

六、胎宝宝 6 个月

- 1. 月月变化全知道 300
- 2. 优境养胎——
生活中的无意胎教 301
- 3. 胎教进行曲 319

七、胎宝宝 7 个月

- 1. 月月变化全知道 330
- 2. 优境养胎——
生活中的无意胎教 332
- 3. 胎教进行曲 343

八、胎宝宝 8 个月

- 1. 月月变化全知道 350
- 2. 优境养胎——
生活中的无意胎教 351
- 3. 胎教进行曲 363

九、胎宝宝 9 个月

- 1. 月月变化全知道 372
- 2. 优境养胎——
生活中的无意胎教 373
- 3. 胎教进行曲 380

十、胎宝宝 10 个月

- 1. 月月变化全知道 386
- 2. 优境养胎——
生活中的无意胎教 387
- 3. 胎教进行曲 392

第四章 分娩进行曲



一、临产前的准备

- 1. 临产前孕妈妈的准备 398
- 2. 临产前准爸爸的准备 400
- 3. 婴儿用品的准备 401

二、选择分娩方式

- 1. 阴道分娩对胎宝宝有好处 405
- 2. 剖宫产不影响宝宝智商 406

三、迎接宝宝的诞生

- 1.分娩三步曲 407
- 2.助产音乐的应用 408
- 3.孕妈妈的情绪影响分娩 409
- 4.出生经历对宝宝有重要影响 ... 410
- 5.分娩是胎教的总结 412

四、尽早建立亲子依恋关系

- 1.新生儿出生宣告胎教终结 413
- 2.要稳定新生儿的情绪 414
- 3.给宝宝提供必要的刺激 415
- 4.与宝宝建立健康的依恋关系 ... 416
- 5.新生儿早教链接 418

第五章 孕妈妈营养菜谱



一、孕早期的营养食谱

- 孕早期的营养搭配原则 420
- 什锦鸡丁 423



- 什锦虾仁 424
- 双味排骨 424
- 鲜香豆腐煲 425
- 番茄香嫩蛋 426
- 糖醋黄鱼 427
- 玉米排骨 428
- 酱爆肉丁 428

- 陈皮卤牛肉 429
- 洋葱香牛扒 429
- 橘香鸡丁 430
- 核桃鸡丁 431
- 猪肝拌瓜片 432
- 青翠西兰花 432



- 鲜牛里脊萝卜丝 433
- 咖喱牛肉土豆丝 434
- 黄豆猪蹄汤 434
- 安胎汤 435
- 鲜嫩牛奶饭 435
- 蚕豆二米粥 436
- 猪肉酸菜包 436

二、孕中期的营养食谱

- 孕中期的营养搭配原则 437
- 香菇嫩油菜 438
- 鲜姜菠菜 438
- 甘蔗牛肉丸 440
- 鱼香茄丝 440
- 鲫鱼蒸蛋羹 441
- 虾仁蛋煎 441



目录

CONTENTS



麻酱芝麻拌白菜	442
酸辣黄瓜	443
山药炖排骨	443
香嫩兔肉	444
菠菜煎豆腐	445
盐焗鸭	445
萝卜丝鲤鱼汤	446
什锦鳝鱼汤	446
海参滑肉丝	447
鱼吐司	448
鲜奶嫩虾仁	448
冰糖银耳蛋羹	449
鱼香肝片	450
肉末炒芹菜	450
瘦肉莲子百合汤	451
牛奶白菜汤	452
香煎鲑鱼	452
青椒牛肉炒饭	453
香牛煊饭	453
黄瓜美容粥	454
香菇荞麦粥	454

三、孕晚期的营养食谱

孕晚期的营养搭配原则	455
醋熘白菜	459
百合西芹	459

栗子烧鸡	460
菠菜牛里脊	461
香爆虾	461
荷包鲫鱼	462
拔丝莲子	462
什锦里脊	463
抓炒鳊鱼片	464
芝麻鲤鱼条	464
干贝鸡丝浇海参	465
羊肝滑瓜片	466
葱烧豆腐	467
红椒鳕鱼丁	467
海带排骨汤	468
紫菜虾皮汤	468
花生炖猪蹄	469
花生粥	469
薏米红豆大枣粥	470
青椒里脊片	471
芪烧活鱼	471
爆炒腰花	472
杜仲腰花	473
红松羊肉	473
糖醋排骨	474
附录一 胎教成功故事讲给你听	475
附录二 孕妈妈行为参考表	479



第一章



胎教知识全知道



给预备
妈妈

胎教知识

入门

胎教是胎和教两方面综合而形成的一门学问。广义的胎教包括优生、优养、优教三个方面，其目的在于激发胎宝宝的潜力，使其得到更早地开发。

1 正确理解胎教概念

所谓胎教，就是通过一些人为的措施，使胎宝宝在生命初始就受到良好的教育，从而使胎宝宝身心得到更好的发展，帮助宝宝日后成为既健康又聪明的优秀人才。



胎教是胎和教两个方面综合而形成的一门学问。胎教不仅仅是出于人类本能的传宗接代，我们所理解的胎教是广义的，广义的胎教包含优生、优养、优教三方面，这属于现代科学技术体系内的人体科学范畴。

广义的胎教主要包括优身受孕、优境养胎和胎宝宝教育三个方面。

1 优身受孕

优身受孕是指夫妻双方在最



适宜的年龄段以及最佳的身心状态下受孕的过程。在受孕之前,夫妻双方需要优身优心,这样才能为生个聪明健康的宝宝打下良好的基础。

怀孕时,因胎宝宝是在母体中孕育,所以女性自身的状况对胎宝宝会产生直接影响。孕妈妈的言行举止都会作用于胎宝宝,所以孕妈妈需要有健康平稳的心态、良好的身体素质和良好的修养,这是母亲的优身优心。

在妻子怀孕过程中,丈夫也是不可或缺的角色。父亲对胎宝宝也有着直接的影响,因为胎宝宝的优劣在很大程度上取决于精子的质量。丈夫在妻子怀孕时要做到对妻子支持、照料、关心、爱护,这是父亲的优身优心。

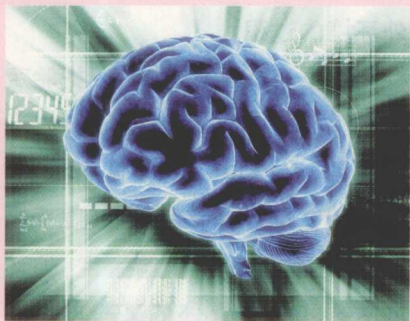
2 优境养胎

胎宝宝的生长,需要一个良好的生活环境,优境养胎正是指夫妻双方为胎宝宝创造适于生长的内外环境的过程。

根据母体的状况,可以把胎宝宝的生活环境分为外环境和内环境两种,孕妈妈的身体健康状况、精神状态、自身的素养等都属于内环境,它直接作用于胎宝宝;外环境主要指母体之外的某些自然环境和社会环境,它能作用于母体,引起母体内环境的变化,进而对胎宝宝产生影响。不同事物对胎宝宝产生的影响也不同。积极的、乐观的事物会对胎宝宝产生有利影响,反之,消极的、悲观的事物会对胎宝宝产生不利的影响。人体血浆中的化学物质可使孕妈妈和胎宝宝之间进行沟通和交流,胎宝宝会通过母体内化学物质的变化感知母亲的情感变化。孕妈妈的情绪会直



接对胎宝宝神经系统发育产生影响,并作用于胎宝宝日后性格的形成,这正是我们需要优境养胎的原因所在。



3 胎宝宝教育

胎宝宝教育可分为直接教育和间接教育。怀孕后,母亲和胎宝宝结为一体,母亲的言行举止会对胎宝宝产生直接影响。为了培养胎宝宝,孕妈妈需要有意识地进行学习,如母亲读一本优秀的小说,这是母亲有意识的学习过程,同时也是胎宝宝学习和受教育的过程。所以我们建议,孕妈妈要尽量多接触积极、正面的东西。

2 胎教的目的

胎教的目的在于激发胎宝宝内部的潜力。所谓“胎儿都是天才”,并不是说胎宝宝都可以成为

天才,而是指处在这个时期的胎宝宝都存在可以激发的潜力,已经能够接受教育。我们说5个月的胎宝宝就已经有能力接受教育了,但这里所说的“教育”不同于出生后的教育,它主要是指“六感”的训练,即皮肤的触觉、鼻子的嗅觉、耳的听觉、眼的视觉、舌的味觉和躯体的运动。要进行胎教首先应该了解胎宝宝的正常生理发育和胎宝宝的能力。胎儿医学研究发现,从2个月起胎宝宝就可以在子宫里运动了,3个月的胎宝宝皮肤已经有压觉和触觉了,4个月的胎宝宝有了冷觉和听觉,5个月的胎宝宝有了温热感觉和味觉,6个月的胎宝宝听力几乎与成人相等,7个月的胎宝宝对痛觉已十分敏感,8个月的胎宝宝能够凝视光源……胎宝宝的能力是惊人的,胎宝宝有习惯也有情绪,更惊人的是胎宝宝还有记忆力,他会反复的信息刺激产生固定的条件反射。这些都为胎教的实施提供了有力的科学依据。

我们提倡胎教,并不是因为胎教可以培养神童,而是胎教可以使个体的素质潜能得到更早地发掘,让每一个胎宝宝的先天遗传因素

获得最大的发挥。因此,经过胎教的宝宝只是有可能成为小天才而已。但有一点可以肯定,胎教有利于胎宝宝在智慧、个性、感情、能力等方面的发育,有利于胎宝宝出生后在人生道路上的发展。我们有理由相信,如果把胎教和出生后的早期教育很好地结合起来,人类的智能将会更加优秀。

3 胎教的科学性

1 胎教的科学原理

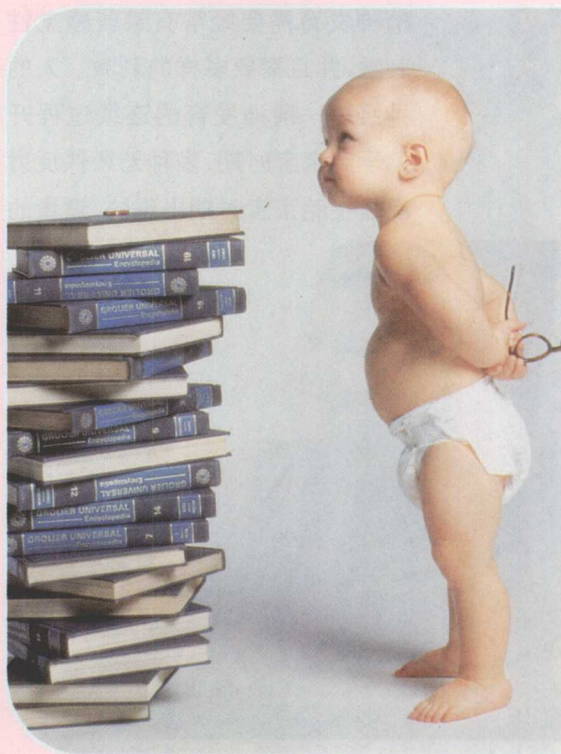
科学研究表明,大脑细胞分裂增殖主要是在胎宝宝期完成的,它有两个高峰期:第一个高峰期是怀孕的2~3个月,第二个高峰期是怀孕的7~8个月。

如果在脑细胞分裂增殖的高峰期,适时地供给胎宝宝丰富的物质和精神营养,胎宝宝脑细胞的分裂便可趋于顶峰,这就为宝宝具有高智商奠定了基础。调查表明,受过胎教的宝宝比起没有受过胎教的宝宝,智商和情商都有明显的优势。

人的大脑有140亿个神经细胞和1万亿个以上的神经接

头——突触,被人们喻为“高度进化了的巨大的计算机”。而人脑的记忆信息量要远远超过计算机,是现代计算机的100万倍。

人的大脑将神经细胞、神经纤维和突触传导的生物电变成复杂而迅速的信息再加以处理。现已查明,这种生物电的传递储存和计算机一样,也是以2进位方式,即0和1两个进位的形式进行的。大脑的神经纤维越复杂,突触越多,则神经细胞间信息交换越频繁,联系



越紧密,人也就越聪明,即联想力、创造力越强。

人的神经细胞、神经纤维和突触的基本形态结构即是从父母那里继承下来的。但是,在这个基本形态结构上增加新的神经纤维和突触则是受周围环境的影响。有事实证明,小儿大脑的神经纤维和突触的数量会因其所受的适宜刺激的增加而增加。

儿科神经解剖学和神经心理学家研究表明:人的正常神经——精神发育需要经常有某些感觉性刺激,并且需要多样的刺激。人的神经——精神发育的连续过程开始于胎宝宝时期,多种无条件反射都是在胎宝宝时期出现的,适量的

声音刺激会提高胎宝宝听觉及其他感觉器官的灵敏度,有利于巩固和发展宝宝原始的无条件反射,并有利于宝宝出生后在此基础上形成新的条件反射。

人的大脑中神经纤维和突触的70%是在3岁以前形成的,到6~7岁时已形成90%。有的学者认为,宝宝4岁以前大脑发育程度已基本定型,到12岁以后就可全部形成了。从这个意义上说,胎宝宝、婴儿和幼儿时期的教育比学校教育更加重要。胎宝宝3个月时,内耳已发育较好,大脑已开始发育;到6个月左右,大脑细胞的构筑基本类似成人,在这个时期给以大量适宜的刺激(胎教),对促进大脑的发育,形成更多的神经纤维和突触是十分有益的。国内外研究人员都认为要培养出聪明的宝宝,应从胎宝宝时期开始教育,应该有好父母亲、好的幼儿教师和幼儿园。在胎宝宝、婴儿、幼儿时期,若能提供良好的教育和生长环境,使大脑神经纤维和突触更多、更好地发育增生,会使宝宝的大脑规格和复杂程度更高一筹。





胎教成功 TIPS

怀孕前的准备

准备怀孕之前,夫妻要确保身心健康,使精子和卵子的质量达到最佳状态。口服避孕药的女性应在停药半年后再怀孕。避免有害因素,尽量避免X射线、同位素、农药、病毒感染、有害药物等对胎宝宝的伤害。

定期产前检查

如果孕妈妈患有合并症(如心脏病、糖尿病等)及并发症(如妊娠高血压),则必须在医生的指导下进行治疗。

积极进行胎教

怀孕初期就应该学习如何进行孕期保健、如何进行胎教、如何育儿。0~3个月的婴儿保健及教育课程最好在孕期学习。

分娩时,要积极配合医生,尽量选择自然生产而不采用剖宫产。

2 胎宝宝的潜能与表现

a. 胎宝宝的习惯

胎宝宝与出生后的婴儿一样，有自己的生活习惯，这主要表现在睡眠与觉醒的交替周期上。虽然胎宝宝生活在漆黑的子宫内，但通过母亲的生活习惯，他们能够用大脑感觉到昼夜的区别。爸爸妈妈不要扰乱胎宝宝的生活习惯，在他睡觉的时候，千万不要用声音、光亮或是动作去叫醒他，否则胎宝宝会非常不高兴。这一研究表明，母亲和子宫内的胎宝宝存在着沟通，并且出生后母子间的沟通是出生前母子间沟通的延续。

b. 胎宝宝的视觉

胎宝宝的视觉发育较晚，这主要与胎宝宝在子宫内缺少光线的刺激有关。子宫内虽不能说是漆黑



一片，却也不适合用眼睛看东西。但是，胎宝宝的眼睛并非看不见东西。孕妈妈在进行日光浴时，胎宝宝就能通过光线强弱的变化感觉出外界光线的变化。胎宝宝在6个多月时就有了开闭眼睑的动作，特别是在孕期的最后几周，胎宝宝已能运用自己的视觉器官了。当一束光照到孕妈妈的腹部时，睁开双眼的胎宝宝会将脸转向亮处，他看见的是一片红红的光晕，就和用手电筒照手背时从手心所见到的红光一样。