

彩读大生活
LIFE WISDOM SHARING

完美母婴系列



胎教早教 同步全书

全国知名妇幼保健专家权威打造

TAIJIAOZAOJIAO

新手爸妈必备胎教早教宝典

康佳 编著

国家“十一五”攻关科研项目专家

北京市东城区妇幼保健院 院长、主任医师



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

胎教早教同步全书/康佳编著. —北京: 中国纺织出版社, 2009.8

(完美母婴系列)

ISBN 978-7-5064-5784-2

I. 胎… II. 康… 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109780号

策划编辑: 尚 雅

责任编辑: 李 娟

责任印制: 刘 强

装帧设计: 刘金华 旭 晖

美术编辑: 成 馨 蒋正清

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京市雅彩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2009年8月第1版第1次印刷

开本: 635×965 1/12 印张: 20

字数: 280千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

彩读大生活

完美母婴系列

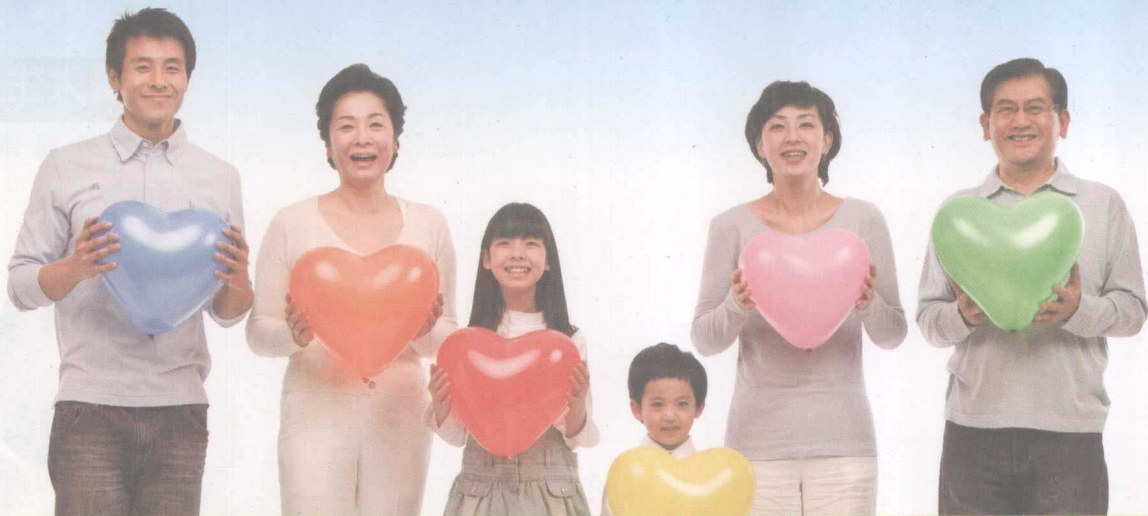
胎

教早教同步全书

康佳◎编著



中国纺织出版社



“彩读大生活”的时代来临啦！

彩读大生活

——和谐社会的幸福生活彩色读本！

I 我们是谁 +—— About Us

中西医名家、营养保健专家、药学专家、烹饪大师、妇产专家、育儿专家、美容专家、时尚摄影师、时尚造型师、资深编辑……组合成了“彩读大生活”的策划创作团队。我们携手最优质的人才，打造最强势的生活图书创作阵容。

I 我们为您做了什么 +—— Our Purpose

1 □ “彩读大生活”，从 **美食** 开始

民以食为天！厨房里的锅碗瓢盆、油盐酱醋到底该怎样打理，才是我们优质人生的美味开始？“彩读大生活”首推“美食好管家”系列，期待能助您吃得健康、吃得科学、吃得美味。

□ “彩读大生活”，从 **健康** 开始

健康是幸福的基石，“彩读大生活”中的“家有国医”系列，从日常保健到常见病痛的自诊自疗，从饮食起居到运动护理，从祖国的传统中医养生秘诀到科学严谨的西医疗法……力求将中、西医专家请到您家，为您家准备一位常年的国医健康养生顾问。

3 □ “彩读大生活”，从 **孕育** 开始

孕产、母婴、亲子、幼教……下一代是我们生命的延续，“老婆孩子”是我们中国人家庭观念的核心，“彩读大生活”重磅推出“完美母婴”系列，让妈咪和宝贝像我们期望的那么完美。

2

4 □“彩读大生活”，从 美丽 开始

美容美体、塑身减肥、中医养颜、瑜伽排毒、有氧运动……生活类图书怎能缺少美丽，“彩读大生活”中的“时尚佳人”系列，总结最具人气的时尚主题，专为优质女性的优质生活……

□精彩生活，从 “彩读大生活” 开始

我们奉献的图书作品，
期待和您的生活一起精彩！

5

我们的期望

Our Expectation

有质、有美、有幸福、
有健康的“彩读大生活”
系列丛书，静候每一个中
国家庭的翻阅，温柔贴近
您的生活。

本书使用说明

◎包罗孕10个月方方面



◎时时监控胎儿不同月份的发育情况

◎针对不同孕期提供不同的胎教方案

◎包括环境、音乐、行为、运动等多方面的不同胎教方法



◎根据孕期不同阶段特别提供的孕检内容

◎提供孕妇10个月身体的不同变化

◎为孕期各阶段特别打造的生活注意事项

◎孕10个月营养指南，每月特别推荐孕妇营养餐

◎配合清晰的图片，图文并茂地解析孕10个月的完美历程



1

第 1 章



了解胎教相关知识

□何为胎教.....	12
胎教的定义.....	12
正确理解胎教.....	12
□胎教的实施方式.....	13
直接胎教.....	13
间接胎教.....	13
□胎教的发展进程.....	14
胎教自古就有.....	14
胎教流传至今.....	15
□胎教的研究学派.....	16
大陆学派.....	16
欧美学派.....	16
日本学派.....	17
□胎教的可行性.....	18
胎宝宝有听觉能力.....	18
胎宝宝不是“盲人”.....	18
胎宝宝能感知被触摸.....	19
胎宝宝也有记忆力.....	19
胎宝宝的反射.....	19
□胎教对母婴的益处.....	20
胎教对妈妈的意义.....	20
胎教对宝宝的益处.....	20
□实施胎教的注意事项.....	22
应从孕前3个月开始.....	22
冷静思考, 丰富知识.....	22
适宜的程度, 可靠的方法.....	23

依据胎宝宝的发育实施胎教.....	23
不能过于迷信胎教的作用.....	23
□准爸爸也要为胎教出份力.....	24
为胎宝宝放音乐.....	24
经常和胎宝宝聊天.....	24
提醒孕妈妈称体重.....	25
丰富孕妈妈的业余生活.....	25
量宫底、数胎动、听胎心音.....	25
□胎教方法知多少.....	26
音乐胎教.....	26
语言胎教.....	27
光照胎教.....	28
环境胎教.....	28
抚摸胎教.....	29
营养胎教.....	29
情绪胎教.....	30
运动胎教.....	31

2 第 2 章 孕 前 胎 教 面 面 观

□把好“口关”，为完美受孕加油.....	34
孕前夫妻营养面面观.....	34
孕前夫妻需杜绝的饮食.....	36
孕前补钙易犯的6个错误.....	38
□成功“造人”你需这样做.....	40
要宝宝前必解决的问题.....	40
做好孕育的财务规划.....	40
孕前夫妻健康生活大盘点.....	42
做好要宝宝的心理准备.....	44

先治病后怀孕.....	45
为提升“孕力”加油.....	46
不宜受孕的黑色陷阱.....	49
把握受孕的最佳时机.....	50
□特殊人群的备孕攻略.....	52
大龄女性的备孕攻略.....	52
瘦美眉的备孕秘方.....	54
O型血的未准妈妈备孕法则.....	57

3 第 3 章 孕 10 月 胎 教 全 程 指 南

□孕1月.....	60
孕妈妈的变化.....	60
本月孕期检查.....	60
胎宝宝的成长.....	61
生活小建议.....	61
孕妈妈必修课.....	62
○确定自己怀孕的事实.....	62
准爸爸课堂.....	64
○消除焦虑情绪，完成角色转变.....	64
专家热点答疑.....	65
胎教进行时.....	66
○营养胎教.....	66
○环境胎教.....	70
○运动胎教.....	71
○行为胎教.....	71
○音乐胎教.....	72
○情绪胎教.....	72
○斯瑟蒂克胎教.....	73

专家大讲堂——你对宫外孕的了解有多少.....	74
○宫外孕的概念.....	74
○宫外孕的成因.....	74
○宫外孕的6大分类.....	75
○易患宫外孕的人群.....	75
□孕2月	76
孕妈妈的变化.....	76
本月孕期检查.....	76
胎宝宝的成长.....	77
生活小建议.....	77
孕妈妈必修课.....	78
○职场孕妈妈的生活对策.....	78
准爸爸课堂.....	80
○给爱妻100%的理解.....	80
专家热点答疑.....	81
胎教进行时.....	82

○营养胎教.....	82
○环境胎教.....	86
○情绪胎教.....	86
○对话胎教.....	88
○运动胎教.....	88
专家大讲堂——揭秘孕早期的阴道出血.....	90
○阴道出血的3种情况.....	90
○阴道出血的常见原因.....	90
○阴道出血的处理方法.....	91
□孕3月	92
孕妈妈的变化.....	92
本月孕期检查.....	92
胎宝宝的成长.....	93
生活小建议.....	93
孕妈妈必修课.....	94
○内外兼修“凸出”的美.....	94
准爸爸课堂.....	96
○应对爱妻，准爸爸见招拆招.....	96
专家热点答疑.....	97
胎教进行时.....	98
○营养胎教.....	98
○环境胎教.....	102
○对话胎教.....	102
○情绪胎教.....	103
○运动胎教.....	103
○斯瑟蒂克胎教.....	105
专家大讲堂——揭秘孕期防辐射.....	106
○日常生活中的辐射常被“夸大”.....	106
○减少家用电器的辐射.....	106
○正确认识防辐射服的作用.....	107
○防辐射产品的选购须知.....	107



□孕4月.....	108	○联想胎教.....	134
孕妈妈的变化.....	108	○音乐胎教.....	134
本月孕期检查.....	108	○运动胎教.....	134
胎宝宝的成长.....	109	○情绪胎教.....	135
生活小建议.....	109	○抚摸胎教.....	136
孕妈妈必修课.....	110	○视觉胎教.....	136
○日常出行经验谈.....	110	○光照胎教.....	137
准爸爸课堂.....	112	专家大讲堂——应对孕期腹胀.....	138
○准爸爸的爱妻时间表.....	112	○引起腹胀的原因.....	138
专家热点答疑.....	113	○减轻腹胀的方法.....	138
胎教进行时.....	114	□孕6月.....	140
○营养胎教.....	114	孕妈妈的变化.....	140
○运动胎教.....	118	本月孕期检查.....	140
○音乐胎教.....	119	胎宝宝的成长.....	141
○抚摸胎教.....	120	生活小建议.....	141
○环境胎教.....	121	孕妈妈必修课.....	142
专家大讲堂——孕期用药面面观.....	122	○孕妈妈护肤要点.....	142
○生活中常见的致畸药物.....	122	准爸爸课堂.....	144
○药物的科学分类.....	123	○陪伴妻子去产检.....	144
□孕5月.....	124	专家热点答疑.....	145
孕妈妈的变化.....	124	胎教进行时.....	146
本月孕期检查.....	124	○营养胎教.....	146
胎宝宝的成长.....	125	○运动胎教.....	150
生活小建议.....	125	○环境胎教.....	151
孕妈妈必修课.....	126	○光照胎教.....	152
○平时应注意的姿势.....	126	○音乐胎教.....	152
准爸爸课堂.....	128	○行为胎教.....	152
○甘愿做爱妻的“测量仪”.....	128	○对话胎教.....	153
专家热点答疑.....	129	专家大讲堂——胎宝宝体重知多少.....	154
胎教进行时.....	130	○如何知道胎宝宝的重量.....	154
○营养胎教.....	130	○引起个体差别的原因及应对法则.....	154

□孕7月	156
孕妈妈的变化.....	156
本月孕期检查.....	156
胎宝宝的成长.....	157
生活小建议.....	157
孕妈妈必修课.....	158
○乳房保健.....	158
准爸爸课堂.....	160
○给妻子按摩.....	160
专家热点答疑.....	161
胎教进行时.....	162
○营养胎教.....	162
○运动胎教.....	166
○行为胎教.....	167
○音乐胎教.....	168
○对话胎教.....	168
○斯瑟蒂克胎教.....	169
专家大讲堂——向早产说“NO”.....	170
○不可忽视的早产征兆.....	170
○预防早产，从点点滴滴做起.....	170
□孕8月	172
孕妈妈的变化.....	172
本月孕期检查.....	172
胎宝宝的成长.....	173
生活小建议.....	173
孕妈妈必修课.....	174
○提高睡眠质量.....	174
准爸爸课堂.....	176
○分娩计划早制订.....	176
专家热点答疑.....	177
胎教进行时.....	178

○营养胎教.....	178
○行为胎教.....	182
○环境胎教.....	184
○对话胎教.....	185
○音乐胎教.....	185
专家大讲堂——应对静脉曲张有妙招.....	186
○静脉曲张产生的原因.....	186
○缓解静脉曲张的方法.....	187
○静脉曲张带来的影响.....	187
□孕9月	188
孕妈妈的变化.....	188
本月孕期检查.....	188
胎宝宝的成长.....	189
生活小建议.....	189
孕妈妈必修课.....	190
○做好分娩的充分准备.....	190
准爸爸课堂.....	192
○营造宝宝的温馨小窝.....	192
专家热点答疑.....	193
胎教进行时.....	194
○营养胎教.....	194
○运动胎教.....	198
○行为胎教.....	199
○日记胎教.....	200
○音乐胎教.....	200
○语言胎教.....	200
○情绪胎教.....	201
○美育胎教.....	201
专家大讲堂——关于顺产，你知道多少.....	202
○骨盆大小是生产力强弱的决定因素.....	202
○胎宝宝体重决定分娩进程.....	202

产力与分娩息息相关.....	203
□孕10月.....	204
孕妈妈的变化.....	204
本月孕期检查.....	204
胎宝宝的成长.....	205
生活小建议.....	205
孕妈妈必修课.....	206
○不可不知的临产准备.....	206
准爸爸课堂.....	208
○妻子待产, 准爸爸应该怎么做.....	208
专家热点答疑.....	209
胎教进行时.....	210
○营养胎教.....	210
○运动胎教.....	214
○情绪胎教.....	215
○音乐胎教.....	215
○行为胎教.....	216
○语言胎教.....	217
○美育胎教.....	217
○斯瑟蒂克胎教.....	217
专家大讲堂——导乐陪护, 轻松分娩.....	218
○认识导乐.....	218
○导乐带给孕妈妈的帮助.....	219

4 第 4 章 Baby

新生儿早教方案

□关于早教你了解多少.....	222
什么是早期教育.....	222
早教从什么时候开始.....	223

早教与天赋的关系.....	223
□第1周宝宝早教方案.....	224
宝宝成长指标.....	224
本周养育指南.....	224
早教小课堂.....	226
□第2周宝宝早教方案.....	228
宝宝成长指标.....	228
本周养育指南.....	228
早教小课堂.....	230
□第3周宝宝早教方案.....	232
宝宝成长指标.....	232
本周养育指南.....	232
早教小课堂.....	234
□第4周宝宝早教方案.....	236
宝宝成长指标.....	236
本周养育指南.....	236
早教小课堂.....	238



PART

[1]

| 第 1 章 |

了解胎教 相关知识



□ 何为胎教

□ 胎教的可行性

□ 胎教对母婴的益处

.....



何 为 胎 教

→ 胎教的定义

孕妈妈正确认识胎教的意义，才能孕育出更优秀的宝宝。

所谓胎教，简单来说就是在怀孕期间让孕妈妈掌握足够的知识，去认识与了解周围环境对胎宝宝的影响，教导孕妈妈如何在孕程中让身体及心理都能与胎宝宝共同成长。同时经过胎教的训练，使孕妈妈重视自身的健康和营养，舒缓怀孕带来的各种不适与不便，保持平稳的情绪，帮助孕妈妈远离焦虑、消除压力，使孕妈妈在保持愉快心情的同时努力建立正面、积极的生活态度。另外，孕妈妈也可通过胎教努力充实自己、建立自信，让怀孕成为自身蜕变与成长的机会。

当孕妈妈的身心环境都处于最佳状态时，胎宝宝在子宫内就能受到良好地刺激。一旦胎宝宝的身心都得到了健康的发育，对以后建立良好的亲子关系将有莫大的帮助，也为宝宝出生后实施爱的教育奠定了坚实的基础。

→ 正确理解胎教

胎教所说的“教育”不同于出生后的“教育”，并不只是教胎宝宝唱歌、说话、算数……胎教主要是通过训练孕妈妈创造良好舒适的怀孕环境，保持健康的精神及心理状态，通过与胎宝宝的讯息传递，积极而主动地对胎宝宝进行良性及温和的信号刺激，激发胎宝宝的大脑和神经系统的潜能，为宝宝出生后的继续教育奠定良好基础。

由此可知，胎教包含对孕妈妈的教育与对胎宝宝的刺激两方面。我们应该把胎教列入优生保健的一环，而不应该将胎教冠以“教育”之名。因为胎教强调的就是如何营造一个良好的怀孕环境，并且给予胎宝宝适当地刺激，以期望生下的宝宝聪明健康。对胎宝宝的种种刺激是属于生理学的范畴，不属于教育学的范畴（教育的意义应该是更为复杂，没有那么简单）。例如，实验虽然证明，声音可以传递给胎宝宝，影响胎宝宝的心跳速率、胎动、呼吸等，但声音对胎宝宝而言，可能只是一种讯息的传输，他只是能感觉到声音的刺激而已。

胎教的意义更直接地说，是在怀孕过程中利用胎教开发宝宝的潜能，宝宝则利用胎教“教导”我们扮演好父母的角色。



➔ 胎教的实施方式

➔ 直接胎教

直接胎教是指对孕妈妈和胎宝宝的保健教育，为了促进胎宝宝生理和心理的健康成长发育，确保孕妈妈能够顺利度过孕产期，所采取的精神、饮食、环境等方面的保健措施。因为没有健康的妈妈，就不能生育出健壮宝宝。由于胎宝宝还没有定型正处于器官形成和生长发育中，容易受外界影响而发生变化，即中医所说“形象始化，未有定仪，因感而变，外象而内感”。这里所说的受外界影响，主要是指受母体精神、饮食、寒热等方面影响。母体的身心是否健康，对胎宝宝的成长，包括智力与身体的发育，具有决定性的作用。因此，直接胎教有利于孕妈妈和胎宝宝的身体健康和精神健康，有利于保胎、养胎和护胎等保健措施的实行。

➔ 间接胎教

间接胎教是指在妊娠期间加强孕妈妈的精神、品德修养和教育的同时，利用一定的方法和手段，通过母体刺激胎宝宝的感觉器官，以激发胎宝宝大脑和神经系统进行的有意活动。

间接胎教相对于直接胎教来说，更偏重于品德、精神、智力以及性情涵养的陶冶，主要是通过采取一些措施与方法，让孕妈妈置身于美好的事物、环境和氛围中，不但使孕妈妈品德高尚、精神饱满、心情舒畅、头脑清醒、思维敏捷，而且由于“外象而内感”的作用，促进胎宝宝智慧、情绪、品质、智力等方面的良好发育。因此，间接胎教实际上是在直接胎教的基础上，对孕妈妈和胎宝宝精神世界的优化和美化实施，在胎宝宝个性的形成、智力的发育和人格的完善方面，具有举足轻重的作用。

实际上，直接胎教和间接胎教是统一的，不可偏废。只有通过孕妈妈的自身保健和对胎宝宝感观进行良性刺激这两个方面来实施，才能孕育出健康、聪明的宝宝。

▶ 给孕妈妈的留言

间接胎教的实例论证

世界卫生组织的一项调查资料表明，在两次世界大战中出生的胎宝宝，精神病、胃肠道疾病、心血管疾病、畸形儿发病率明显升高。其原因在于女性在怀孕时，常处在精神高度紧张、生活动荡不安和营养不良的状态中。这一调查资料有力地证明了间接胎教对胎宝宝健康有着非常大的影响，也提醒孕妈妈们，不要忽略间接胎教的实施。

➔ 胎教的发展进程

➔ 胎教自古就有

通过音乐来调节胎宝宝的情绪是胎教的重中之重。



胎教这一理念我国自古就有，并在许多史籍中都有记载。如宋代陈自明的《妇人良方》中也记载：“凡求子宜吉良日交会，当避丙丁及弦望晦朔，大风雨雾，寒暑雷电霹雳，天地昏暝，日月无光，虹霓地动，日月薄蚀，及日月光星辰神庙，井灶圉厕家墓尸柩之旁，若交会，受胎多损，父母生子，残疾天枉，愚顽不孝，若交会如法，则生子福德智慧，验如影响，可不慎哉。”意思是说，有求子之心的夫妇，需选择最佳的时间、最恰当的场所以进行交合，这样生出的宝宝才更强壮、聪

慧。而《千金要方》中也记载：“盖儿之生，受气于父，形成于母，父母俱强者，则形气有余；父母俱弱者，则形气不足。”意思是说，父母体质强弱直接影响下一代的健康，父母健康强壮，生出来的宝宝也会健康成长，父母体弱者生出来的宝宝体质就弱，即我们常说的“先天不足”。

以上两项记载均说明，我国自从古代开始，就已经十分注重胎教了，而且提醒人们胎教需从孕前开始。那么，古代是怎样实施胎教的呢？

具体来说，我国古人所说的胎教，大体是指女性在妊娠期间为给胎宝宝创造一个良好的生长发育环境而采取的一些措施，主要包括精神、饮食、生活起居等方面。以使母子的身心都能得到健康的发展。具体方法为：

□重视饮食

母体是胎宝宝的主要营养来源，所以，孕妈妈需注重营养的补充。古籍《万氏女科》中记载：“妇人受胎之后，最要忌饱食，淡滋味，避寒暑，常得清纯平和之气以养其胎，则胎之完固，生子无疾。”意思是说：女性怀孕以后，在饮食上要多加注意，既不能少食，又不能过食，特别不能饥一顿，饱一顿，暴饮暴食。且平日饮食应以清淡

为宜，避免吃大凉大热的东西。

□调节情志

妊娠是女性必然要经历的一段时期，无论是生理上还是心理上都会发生一系列的变化，这种心理反应的集中体现就是孕妈妈的情志变化，也就是情绪的变化。我国的一本史籍《产孕集》记载：“人有清浊厚薄之异，智愚善恶之殊，揆期所始，皆由祖气。祖气者，先天之气也。气清则善，气浊则恶，清则圣哲，浊则昏愚。”意思是说：孕妈妈要提高自身修养，要有博大的胸怀，要语言文明、举止端庄、气质清纯，这样对胎宝宝才能产生良性影响。因此，女性在怀孕期间，要注意调节自身情志，不宜因各种不良的客观因素而影响心情。

□劳逸适中

运动对孕妈妈及胎宝宝均有益，所以，平时切不可贪图安逸，坐着不动。不过，运动要讲究些方式方法，由于孕妈妈承担着两个生命的“运转负荷”，也不能过于劳累。按照传统医学的说法，人禀气血以生，胎赖气血以养，太逸则气滞，太劳则气衰。若劳逸失宜，举止无常，攀高负重量，则会致其胎心坠，甚而导致难产。

→ 胎教流传至今

尽管我国古代的胎教术从心理和生理上对孕胎进行了较为系统地探索和

尝试，但重胎养而轻胎教却是它的明显不足和不完善之处。随着社会的进步和科学的发展，人们对胎教的认识越来越深，把控制和调查母体的内外环境当成实施胎教的最重要内容，从而提出了一套更为科学、全面、系统的胎教理念。

在古代胎教的基础上，现代医学又将胎教的内涵重新扩展为：保持孕妈妈心情愉快，生活规律，饮食均衡，环境卫生、安静，创造最优良的条件以保证胎宝宝的正常发育。另外，还需采取某些适宜的方法，如抚摸、音乐、光照、营养、运动、情绪等，对胎宝宝进行感觉教育。这种教育不是直接作用于胎宝宝身上，而是通过对母体进行良性刺激从而对胎宝宝产生良性影响，以此来达到促进胎宝宝发育的目的。换句话说，胎教是一项系统工程，它包括两个方面的内容，一是科学地“养胎”，二是科学、全面地促进胎宝宝各种能力的发展。

根据现代胎教的理念，人们在提倡更科学的养胎基础之上进行胎教，着力加强了孕妈妈和胎宝宝之间的沟通，强调了孕妈妈对胎宝宝的刺激以及孕妈妈对胎宝宝的影响，从此开发出了多种胎教方法：如音乐胎教法、对话胎教法、游戏胎教法、抚摸胎教法等。这些具体而可行的胎教法在继承了古代胎教术精髓的基础上，又将现代胎教理论进行完善，且为现代胎教理论做出了一系列具有一定科学依据的实验，使得胎教真正成为一门系统的科学。

让胎宝宝在母腹中“上大学”。

