

中国协和医科大学博士倾情打造

- ★ 超前一步 领先一生
- ★ 打造天才宝宝从此开始

最新版
NEW

医学博士
富强◎编著

完美 胎教 百科

WanMei
TaiJiao BaiKe

- 权威的专家指导
- 温馨的胎教提示
- 满载新手父母须知
- 尽揽胎教方法精萃

孕育
NO.1

KEPUCHANGXIAOSHU

胎教做得好
宝宝智商高

内蒙古科学技术出版社



完美胎教百科

WanMei
TaiJiao BaiKe

医学博士
富强◎编著

最新版
NEW

图书在版编目(CIP)数据

完美胎教百科/富强编著. —赤峰:内蒙古科学技术出版社,2008. 10

ISBN 978 - 7 - 5380 - 1760 - 1

I. 完… II. 富… III. 胎教—基本知识 IV. G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 150451 号

出版发行:内蒙古科学技术出版社

地 址:赤峰市红山区哈达街南一段4号

电 话:(0476)8224848 8231924

邮购电话:(0476)8231843

邮 编:024000

出 版 人:额敦桑布

组织策划:牧 仁

责任编辑:张继武

封面设计:胡椒工作室

印 刷:赤峰地质宏达印刷有限责任公司

字 数:460 千

开 本:787×1000 1/16

印 张:23

版 次:2008 年 11 月第 1 版

印 次:2009 年 1 月第 2 次印刷

定 价:36.80 元

完美胎教百科

WanMei
TaiJiao BaiKe

医学博士
富强◎编著

最新版
NEW

图书在版编目(CIP)数据

完美胎教百科/富强编著. —赤峰:内蒙古科学技术出版社,2008. 10

ISBN 978 - 7 - 5380 - 1760 - 1

I. 完… II. 富… III. 胎教—基本知识 IV. G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 150451 号

出版发行:内蒙古科学技术出版社

地 址:赤峰市红山区哈达街南一段4号

电 话:(0476)8224848 8231924

邮购电话:(0476)8231843

邮 编:024000

出 版 人:额敦桑布

组织策划:牧 仁

责任编辑:张继武

封面设计:胡椒工作室

印 刷:赤峰地质宏达印刷有限责任公司

字 数:460 千

开 本:787×1000 1/16

印 张:23

版 次:2008 年 11 月第 1 版

印 次:2009 年 1 月第 2 次印刷

定 价:36.80 元

前言

社会总是在人类追求完美的过程中不断地进步着。正因为如此，年轻的夫妇们无不期望生一个健康聪明的宝宝，最好是拥有妈妈漂亮的容貌、爸爸睿智的大脑。然而，对于第一次做爸爸妈妈的人来说，无论是怀孕也好，育儿也好，都是一个全新的未曾尝试的领域，如何才能让孩子集父母的优点于一身，成为父母人生中最完美的“作品”呢？

科学的胎教就能帮你圆梦，让你们的孩子赢在人生起跑线上。过去，也许人们对胎教的认识持有偏见，只能将信将疑；但如今，几乎没有人再怀疑胎教的成效，每一位准妈妈都会主动对胎儿实施胎教。这也就说明，不论是科学的研究，还是身边的事实，都让人们意识到，胎教对未来的宝宝确实很重要。往大处说，胎教可以决定宝宝的一生；往小处说，胎教可以给孩子良好的熏陶，为孩子将来形成健全的人格打下基础。

为了帮助准妈妈准爸爸们更好地实施胎教，让腹中的宝宝真正受益于胎教，我们在书中提出了几个新颖、独特的观点，以供准爸爸准妈妈们参考：

超前一步，领先一生——胎教可以决定宝宝的一生。

好想法不如好观念——以一种科学的态度对待胎教。

父母智商高还要胎教做得好——胎教方法大盘点。

身体力行——准妈妈是胎教的主角。

责无旁贷——准爸爸应该参与到胎教中来。

持之以恒——十月胎教有始有终。

另外，我们还在书中按怀孕十月的时间顺序，结合图解的方式进行了同步指导，力求做到通俗易懂、科学实用，这样，准爸爸准妈妈在进行胎教时就更具可操作性。同时，专家在线咨询也能为初为人父母者解开心中的不少疑惑，从而抛弃顾虑，真正做到快乐怀孕，给孩子以最好的影响。如此，则生一个健康聪明的孩子也就为期不远了。



目录

CONTENTS

第一篇

超前一步，领先一生——胎教决定宝宝的一生

一、关于胎教

26

- 掀开胎教的神秘面纱 26
- 实施胎教的目的 27
- 胎教的基本内容 27
- 给胎儿以最好的影响 28
- 直接胎教与间接胎教 31
 - 直接胎教 31
 - 间接胎教 32

二、现代胎教的主张

33

- 胎教的理论基础 33
 - 胎教的教育学理论 33
 - 胎教的心理学理论 33
 - 胎教的生理学理论 33

胎教的优生学理论·····	34
现代胎教理论的发展·····	34
· 胎教的科学本质 ·····	34
· 提倡科学的胎教 ·····	36

第二篇

好想法不如好观念——以一种科学的态度对待胎教

一、胎教的基本原则

40

· 美好愿望不如付诸行动 ·····	40
· 胎教的先决条件 ·····	41
· 胎教必须坚持的原则 ·····	41
· 尊重科学,循序渐进·····	42
· 应从胎儿期开始育儿 ·····	43
· 树立正确的胎教观 ·····	44
· 胎教人人都能做到 ·····	46

二、胎儿具有接受胎教的潜能

47

· 胎教的可行性 ·····	47
· 胎儿具有学习能力 ·····	47
· 听觉在胎教上的重大意义 ·····	48
· 胎儿在聆听世界 ·····	49
· 胎儿对声音具有分辨能力 ·····	50
· 胎儿具有视觉功能 ·····	51
· 胎儿能感受明暗 ·····	52
· 胎儿有触觉功能 ·····	52
· 胎儿有嗅觉功能 ·····	52

• 胎儿具有记忆能力	53
• 胎儿会喝水	54
• 胎儿会做梦	55
• 胎儿有人格	55
• 胎儿有思想	56

三、胎教可能激发宝宝的潜能

57

• 胎儿期是一生中最重要的时期	57
• 脑部发育与胎教	58
• 胎教可以促进大脑发育	59
• 胎教可以塑造孩子的性格	60
• 胎教可以塑造胎儿的心灵	61

第三篇

父母智商高还要胎教做得好——胎教方法大盘点

一、环境胎教法

64

• 应重视环境胎教	64
• 实施环境胎教的要求	65
• 色彩在胎教中的作用	66
• 利用色彩稳定孕妇情绪	66

二、音乐胎教法

67

• 音乐胎教的科学依据	67
• 音乐在胎教中的积极作用	68

• 音乐胎教的实施方法	69
器物灌输法	69
音乐熏陶法	70
母唱胎听法	70
朗诵抒情法	70
• 胎教音乐的选择	71
适合孕妇听的音乐	71
适合胎儿听的音乐	71
选择轻柔舒缓的乐曲	71
胎教应选用一些固定乐曲	72
古典音乐和流行音乐都可以选用	73
• 选择胎教音乐注意事项	75

三、联想胎教法

76

• 应重视联想胎教	76
• 尽量多想些美好的事物	76
• 为宝宝设计形象	77
• 用意识来塑造理想胎儿	78

四、抚摩胎教法

79

• 应重视抚摩胎教	79
• 抚摩胎教的实施方法	80
• 经常抚摩胎儿的积极作用	81

五、语言胎教法

82

• 胎教应重视语言训练	82
• 语言胎教对胎儿的积极作用	83
• 语言胎教的实施方法	83

• 对胎儿进行对话训练	84
• 语言胎教的常规内容	85
• 语言胎教与家务活巧妙结合	86
• 在工作间隙进行语言胎教	86
• 给胎儿讲故事	87

六、呼唤胎教法

88

• 应重视呼唤训练	88
• 有效地利用母亲的声音	89
• 准爸爸要坚持每天对胎儿讲话	90

七、运动胎教法

91

• 有效地活动母亲的肢体	91
• 运动对母体的好处	92
• 与胎儿一同做胎教体操	92
• 适度的运动不会损伤胎儿	93

八、游戏胎教法

94

• 胎教应重视游戏训练	94
• 对胎儿进行运动训练	95
• 游戏胎教的实施方法	96
拍打游戏	96
推胎儿在宫内“散步”	96
• 游戏训练的注意事项	97

九、光照胎教法

98

· 应重视光照胎教	98
· 光照胎教开始的时间	99
· 光照胎教的实施方法	99

十、怡情胎教法

100

· 孕妇情绪变化对胎儿的影响	100
· 应重视怡情胎教	101
· 实施怡情胎教的要点	101
· 夫妻感情对胎教的影响	102
· 爱是胎教的基础	103
· 提高修养与胎教的关系	104
· 孕妇应努力提高自身修养	104
· 孕妇读书的积极作用	105
· 孕妇看些什么书好	106

十一、美育胎教法

107

· 胎教应重视美学培养	107
· 音乐美学	107
· 形体美学	108
· 大自然美学	108
· 重视大自然的陶冶	108
· 欣赏大自然的美	110
· 欣赏名著及美术作品	110
· 多看漂亮的婴儿图片对胎教有好处	111

十二、行为胎教法

113

· 应重视胎儿行为培养	113
· 应重视胎儿习惯培养	114

第四篇

未雨绸缪——充分的孕前准备是胎教成功的先决条件

一、制定一个妊娠计划

116

- 不要无计划受孕 116
- 婚后不宜很快怀孕 117
- 春节期间不宜怀孕 118
- 在身体疲劳时不要怀孕 118
- 孕前进行遗传咨询 119

二、做好充分的思想准备

121

- 受孕心理对胎儿的影响 121
- 调整孕前心绪 122
- 和谐孕前心理 122
- 让好心情迎接优良的精子和卵子 123
- 喜迎妊娠的到来 123

三、尽量提高身体素质

124

- 孕前生理准备 124
- 提高身体素质 124
- 孕前将体重调整到最佳状态 125

• 育龄妇女不宜太胖	126
• 孕前要加强经期卫生	127
• 男子应慎洗桑拿浴	128
• 孕前健身锻炼	129

四、把握受孕瞬间的胎教

130

• 最佳生育季节	130
• 最佳生育时机	132
排卵期前应减少性生活	133
选择最佳受孕时间	133
• 神奇的生物钟优生法	133
• 保证夫妻双方生物钟同步	134
• 把握受孕瞬间的胎教	135

第五篇

一切为了孩子的未来——创造良好的胎教条件

一、营养对胎教的作用

138

• 营养对胎教的作用	138
• 营养对胎儿大脑发育的影响	139
• 孕期要科学补充蛋白质	140
• 孕妇要注意补充脑黄金——DHA	140
• 注意补充叶酸	142
• 孕期的重要饮食原则	144

• 孕早期的饮食原则	145
• 孕中期的饮食原则	146
• 孕晚期的饮食原则	146

二、注意生活细节的影响

147

• 孕期应劳逸结合	147
• 注意居室卫生	148
• 不要暴露在电磁波下	149
电 视	150
电 脑	150
电冰箱	150
空 调	150
微波炉	151
电磁炉	151
电热毯	151
电吹风	151
手 机	151
• 合理的睡眠和休息	152
• 孕妇的最佳睡姿	153
孕中晚期睡眠时不宜仰卧	154
不要睡软床	154
• 日常生活姿势与安全	155
• 孕妇外出的注意事项	157
• 妊娠期性生活保健	158
一般常识	158
妊娠早期注意事项	159
妊娠中期注意事项	159
妊娠后期注意事项	160
• 美容、穿衣也是胎教	160
• 孕妇穿衣应注意	161
• 穿鞋要讲究	163

• 孕期沐浴要注意	164
• 远离小动物	165
• 孕妇上班要注意的事项	165
• 从事电脑工作的孕妇	167
• 孕妇旅游时应注意	167

三、注意孕期个人护理

169

• 正确对待早孕反应	169
发生妊娠呕吐的应对方法	169
妊娠呕吐者不要禁食	170
早孕反应的饮食调理	170
• 妊娠期要注意外阴清洁	171
• 孕期皮肤变化的特点	172
汗流量增多	173
色素沉淀、长斑点	173
• 孕妇要注意护理皮肤	173
中性皮肤的护理方法	174
干性皮肤的护理方法	174
油性皮肤的护理方法	174
敏感性皮肤的护理方法	175
• 夏季孕妇皮肤护理	175
• 防止孕斑	175
• 孕期的身体护理	176
• 预防妊娠纹	177
• 减轻妊娠纹的方法	177
预防妊娠纹的按摩方法	178
预防妊娠纹的手部运动	178
预防妊娠纹的腰部运动	178
预防妊娠纹的腹部呼吸法	179
预防妊娠纹的紧缩脚部法	179
• 孕期慎用化妆品	180

染发剂	180
冷烫精	180
指甲油	180
• 孕期要注意保护牙齿	180
防治蛀牙	180
孕期防治牙龈出血	182
• 孕妇不要戴隐形眼镜	182
• 细心呵护乳房	182
孕期擦洗乳头	183
孕期进行乳房按摩	183
纠正凹陷乳头	184
注意保持两乳房大小一致	186

四、为宝宝的健康发育适量运动

187

• 孕期运动对胎儿的好处	187
• 妊娠期运动要注意	188
• 锻炼前的安全措施	189
慎重选择锻炼项目	189
保持体温正常	189
• 户外运动方法	189
• 散步是孕妇最适宜的运动	190
孕早期养成散步的习惯	191
孕晚期经常散步的好处	191
• 孕妇可以游泳	192
• 孕妇保健操	193
消除手部发麻	193
消除腰酸背痛	194
消除脚抽筋	195
消除浮肿	196
预防静脉曲张	197
解除便秘	197