

Shijie Muying Jiankang Zhongxin
Zhuanjiazu Qiangli Tuijian



胎教 与养胎全程 细节 指导

◎叶学益/编著



中国妇女出版社

胎教 与养胎全程 细节 指导

◎叶学益/编著

中国妇女出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

胎教与养胎全程细节指导/叶学益编著. —北京: 中国妇女出版社, 2007. 7
ISBN 978 - 7 - 80203 - 412 - 9

I. 胎… II. 叶… III. ①胎教—基本知识②妊娠期—妇幼保健—基本知识
IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 065429 号

胎教与养胎全程细节指导

作 者: 叶学益 编著

责任编辑: 付 宗

责任印刷: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 170 × 230 1/16

印 张: 21

字 数: 330 千字

版 次: 2007 年 7 月第 1 版

印 次: 2007 年 7 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7 - 80203 - 412 - 9

定 价: 26.80 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

前 言

时代在进步，社会在发展，随着医学科学的不断发展与发达，人们逐步意识到，生育不再是听其自然的事了。胎儿虽然身处母腹中，仍然是一个可以感知的生命体，完全可以通过人为干预朝准父母们所期望的方向发展。

生一个聪明健康的宝宝是天下父母的美好心愿，谁不希望自己的孩子将来成为智力超群的有用之材呢？

巴甫洛夫说过：“在孩子出世后开始教育已经晚了三天。”年轻的准父母们，赶快行动起来吧！因为孩子未来的希望就掌握在你们的手中。《胎教与养胎全程细节指导》就是一本为幸“孕”的父母们精心打造的一本孕育圣经。在书中，准父母们可以找到一种最科学的超前育儿法，还可找到许多实用的胎教与养胎方法，让你们的宝宝还未出世就已经胜人一筹了。

本书按妊娠的时间顺序，逐月提出了切实可行的胎教与养胎方法，同时就每月的养胎胎教要点进行了温馨提示，让准父母们在孕育宝宝的过程中做到心中有数，从细节做起，从而防范于未然。

幸运从来只降临在有准备的人身上。年轻的准父母们，你们做好准备了吗？

编 者



目 CONTENTS 录

第一篇 科学全面认识胎教

什么是胎教 / 3

脑部发育与胎教 / 3

胎教的基本内容 / 4

胎教的历史起源 / 5

古代胎教学说 / 6

现代胎教理论 / 8

科学胎教的必要性 / 9

遗传优生与胎教 / 11

什么是遗传 / 11

遗传是优生胎教的前提 / 12

近亲婚配与遗传 / 12

择偶要警惕遗传病 / 13

孩子的天赋与遗传 / 14

遗传与优生环境 / 15

胎教与优生学的关系 / 15

环境与优生 / 16

烟酒与优生 / 17

营养与优生 / 17





药物与优生 / 18

避免不利优生的因素 / 20

胎教的可行性 / 21

应从胎儿期开始育儿 / 21

胎教的可行性大 / 22

胎儿具有学习能力 / 23

胎儿的大脑是怎样发育的 / 23

胎儿的大脑功能会通过记忆强化 / 24

母体与胎儿之间的信息传递 / 24

母子的心电感应 / 26

胎儿有记忆能力 / 26

胎儿能记住母亲的声音 / 27

胎儿在聆听世界 / 28

胎儿具有视觉 / 30

胎儿能感受明暗 / 31

胎儿有触觉 / 31

胎儿有嗅觉 / 31

胎儿能分辨甜味和辣味 / 32

胎儿会喝水 / 32

胎儿会做梦 / 33

胎儿有人格 / 33

胎儿有思想 / 33

胎儿心灵的形成时期 / 34

胎儿的心灵能培育 / 35

树立正确的胎教观 / 36

重视胎教是人类历史的传承 / 36

科学地看待胎教 / 37

胎教人人都能做到 / 38

正确对待胎教 / 39

母亲是胎教的主角 / 39





- 丈夫在胎教中的作用 / 40
- 胎教需要准爸爸妈妈的通力合作 / 40
- 家庭其他成员在胎教中的作用 / 41
- 科学实施胎教 / 41

第二篇 胎教应从孕前开始

- 要做好胎教的孕前准备 / 45
 - 受孕心理对胎儿的影响 / 45
 - 孕前心理准备 / 45
 - 孕前生理准备 / 48
 - 孕前检查利优生 / 53
 - 孕前防疫保平安 / 56
 - 孕前物质准备 / 58
- 把握受孕瞬间的胎教 / 61
 - 神奇的生物钟优生法 / 61
 - 最佳受孕季节 / 62
 - 最佳受孕时机 / 63
 - 最佳受孕环境 / 65
 - 最佳怀孕控制 / 66
 - 自我控制生男生女 / 66
- 把握受孕瞬间的胎教 / 67

第三篇 胎教必须注重养胎

- 养胎让宝宝发育更健康 / 71
 - 养胎与胎教相辅相成 / 71
 - 科学地养胎 / 71
 - 孕妇生活起居应规律 / 74
 - 孕妇应避免的工作和环境 / 76
 - 孕妇上班要注意的事项 / 77
 - 孕妇做家务的注意事项 / 78
 - 孕妇平时活动应注意 / 81
 - 孕妇可以适量运动 / 82



孕妇适宜的运动方式 / 83

孕妇打麻将会影响胎儿健康 / 83

孕期应节制性生活 / 84

孕妇应科学用药 / 88

饮食养胎 / 88

营养对母体的重要意义 / 88

营养对胎儿的重要意义 / 89

孕妇营养与胎儿智力的关系 / 90

营养是大脑发育的物质基础 / 90

养胎的最佳饮食 / 91

合理安排孕妇的饮食 / 92

孕期饮食禁忌 / 98

情绪养胎 / 98

不良情绪对胎儿的危害 / 98

调节情绪的几个技巧 / 100

调节不良情绪的方法 / 102

学会宁静愉悦地生活 / 103

环境养胎 / 104

家庭环境养胎 / 104

工作环境养胎 / 107

大自然环境养胎 / 108

按摩养胎 / 110

操作手法及施术要求 / 110

施术禁忌及注意事项 / 112

孕妇头面部按摩 / 112

孕妇颈项部按摩 / 114

孕妇上肢按摩 / 114

孕妇胸部按摩 / 115

孕妇腹部按摩 / 116

孕妇背腰部按摩 / 117



孕妇下肢按摩 / 117

第四篇 怀孕1 个月的胎教与养胎

1 月妊娠历 / 121

胎儿发育 / 121

母体变化 / 121

应注意的事项 / 122

应准备的事项 / 123

日常养胎 / 123

勤刷牙对胎儿的好处 / 123

夏、冬季孕妇生活安排 / 124

正确对待呕吐、恶心现象 / 125

孕妇应注意充分休息 / 126

饮食营养养胎 / 127

胎教方法 / 129

怀孕第1 个月可以开始胎教 / 129

本月养胎与胎教要点 / 130

本月胎教实务 / 131

音乐胎教 / 131

胎教音乐的种类 / 132

不同性格选择的胎教音乐 / 133

不同受孕时期选用的胎教音乐 / 134

可选择的胎教音乐 / 135

音乐胎教的注意事项 / 136

情绪胎教 / 136

环境胎教 / 138

第五篇 怀孕2 个月的胎教与养胎

2 月妊娠历 / 141

胎儿发育 / 141

母体变化 / 141

应注意的事项 / 143



应准备的事项 / 143

日常养胎 / 144

预防宫外孕 / 144

妊娠期要注意外阴清洁 / 145

正确对待早孕反应 / 145

饮食营养养胎 / 148

胎教方法 / 151

怀孕第2个月养胎与胎教要点 / 151

音乐胎教 / 152

情绪胎教 / 152

联想胎教 / 153

优雅胎教法 / 155

第六篇 怀孕3个月的胎教与养胎

3月妊娠历 / 159

胎儿发育 / 159

母体变化 / 160

应注意的事项 / 161

应准备的事项 / 161

日常养胎 / 162

注意自我护理 / 162

注意提前测血型 / 163

预防胎儿宫内感染 / 163

避免染发或烫发 / 163

注意影响胎儿发育的药物 / 164

注意牙齿保健 / 167

去医院做第1次产前初查 / 168

避免流产 / 169

避免盲目保胎 / 172

饮食营养养胎 / 173



胎教方法 / 176

怀孕第3个月养胎与胎教要点 / 176

呼唤胎教法 / 177

音乐胎教 / 178

情绪胎教 / 179

联想胎教 / 180

早期抚摸胎体胎教法 / 180

良好工作胎教法 / 181

第七篇 怀孕4个月的胎教与养胎

4月妊娠历 / 185

胎儿发育 / 185

母体变化 / 185

应注意的事项 / 187

应准备的事项 / 187

日常养胎 / 188

妊娠期不要在新房内居住 / 188

妊娠期运动应注意 / 188

饮食营养养胎 / 189

胎教方法 / 192

怀孕第4个月养胎与胎教要点 / 192

音乐胎教 / 193

情绪胎教 / 194

光照胎教法 / 195

孕妇运动胎教法 / 195

环境胎教 / 198

第八篇 怀孕5个月的胎教与养胎

5月妊娠历 / 201

胎儿发育 / 201

母体变化 / 201

应注意的事项 / 204





应准备的事项 / 204

日常养胎 / 204

注意自我护理 / 204

细心呵护乳房 / 206

注意饮食起居 / 207

防止缺钙 / 207

第2次产前检查 / 208

妊娠5个月的孕妇安然过夏 / 208

饮食营养养胎 / 209

胎教方法 / 211

怀孕第5个月养胎与胎教要点 / 211

语言胎教法 / 212

音乐胎教 / 215

情绪胎教 / 216

抚摸胎教 / 217

环境胎教 / 218

美育胎教法 / 219

穿衣胎教法 / 220

第九篇 怀孕6个月的胎教与养胎

6月妊娠历 / 225

胎儿发育 / 225

母体变化 / 226

应注意的事项 / 228

应准备的事项 / 229

日常养胎 / 229

自我监测胎动 / 229

自我监测胎位 / 230

自我监测胎心 / 231

适当进行运动 / 231

养成散步的习惯 / 232



睡眠时不宜仰卧 / 232

第3次产前检查 / 232

饮食营养养胎 / 233

胎教方法 / 236

怀孕第6个月养胎与胎教要点 / 236

游戏胎教 / 238

情绪胎教 / 238

改变心境胎教法 / 239

抚摸胎教 / 242

对话胎教 / 243

美容化妆胎教法 / 244

第十篇 怀孕7个月的胎教与养胎

7月妊娠历 / 249

胎儿发育 / 249

母体变化 / 250

应注意的事项 / 253

应准备的事项 / 253

日常养胎 / 253

要警惕前置胎盘 / 253

科学预防早产 / 255

妊娠后期也要节制房事 / 256

第4次产前检查 / 256

饮食营养养胎 / 257

胎教方法 / 260

怀孕第7个月养胎与胎教要点 / 260

语言胎教 / 260

对话胎教 / 261

情绪胎教 / 262

怡情胎教法 / 262

环境胎教 / 263



综合运动胎教法 / 263

情感沟通胎教法 / 264

第十一篇 怀孕8个月的胎教与养胎

8月妊娠历 / 269

胎儿发育 / 269

母体变化 / 269

应注意的事项 / 271

应准备的事项 / 271

日常养胎 / 271

防止异常胎位 / 271

防止仰卧综合征的发生 / 272

警惕胎膜早破 / 273

第5次产前检查 / 274

饮食营养养胎 / 275

胎教方法 / 278

怀孕第8个月养胎与胎教要点 / 278

塑造胎儿性格的胎教 / 278

规范行为与习惯的胎教 / 279

情绪胎教 / 280

对话胎教 / 282

音乐胎教 / 283

美育胎教 / 283

自然陶冶胎教法 / 284

第十二篇 怀孕9个月的胎教与养胎

9月妊娠历 / 287

胎儿发育 / 287

母体变化 / 287

应注意的事项 / 288

应准备的事项 / 288



日常养胎 / 289

预防脐带打结 / 289

预防脐带脱垂 / 290

第6次产前检查 / 291

第7次产前检查 / 291

饮食营养养胎 / 292

胎教方法 / 294

怀孕第9个月养胎与胎教要点 / 294

提高修养有助于胎教实施 / 295

音乐胎教 / 296

语言胎教 / 296

对话胎教 / 297

情绪胎教 / 297

光照胎教 / 298

良好艺术胎教法 / 298

良好情趣胎教法 / 299

第十三篇 怀孕10个月的胎教与养胎

10月妊娠历 / 303

胎儿发育 / 303

母体变化 / 303

应注意的事项 / 305

应准备的事项 / 305

日常养胎 / 306

缓解尿频 / 306

防止小腿痉挛 / 306

晚上失眠的心理调节 / 306

留意危险信号 / 307

第8次产前检查 / 309

第9次产前检查 / 309

经常去散步 / 310



警惕过期妊娠 / 310

饮食营养养胎 / 311

胎教方法 / 315

怀孕 10 个月的胎教重点 / 315

怀孕第 10 个月就可以放弃胎教吗 / 315

情绪胎教 / 316

综合胎教 / 316

光照胎教 / 316

第一篇 >>>

科学全面认识胎教

