



随书赠送
CD

Taijiao Yousheng
Quanzhidao

胎教优生 全知道

岳然/编著



指导专家 / 黄醒华

首都医科大学北京妇产医院 主任医师

首都医科大学硕士生导师、教授

中华预防医学会妇女保健学会主任委员

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位



胎教优生*全知道

Taijiao Yousheng Quanzhidao

岳然/编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP) 数据

胎教优生全知道 / 岳然编著. — 北京: 中国人口出版社, 2013.10

ISBN 978-7-5101-2009-1

I. ①胎… II. ①岳… III. ①胎教—基本知识②优生优育—基本知识 IV. ①G61②R169.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第219560号

胎教优生全知道

岳然 编著

出版发行 中国人口出版社

印 刷 沈阳美程在线印刷有限公司

开 本 820毫米×1400毫米 1/24

印 张 10

字 数 300千

版 次 2013年10月第1版

印 次 2013年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5101-2009-1

定 价 39.80元 (赠送CD)

社 长 陶庆军

网 址 www.rkcbs.net

电子信箱 rkcbs@126.com

总编室电话 (010) 83519392

发行部电话 (010) 83534662

传 真 (010) 83515922

地 址 北京市西城区广安门南街80号中加大厦

邮政编码 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



Part 1

孕1月,
你就这样悄悄地来了

第1周 / 002

- 002 孕妈妈和宝宝的身体变化
- 002 别把怀孕症状当感冒
- 003 从什么时候开始补充叶酸
- 003 食补能替代叶酸补充剂吗
- 004 心情舒畅才能营造良好内环境
- 005 语言胎教怎么做效果最好
- 005 准爸爸胎教: 从戒烟开始
- 006 散步是适合整个孕期的运动胎教

第2周 / 007

- 007 孕妈妈和宝宝的身体变化
- 007 怎么减少生活中的辐射
- 008 选一张漂亮的宝宝像贴床头
- 008 读一读赞美母亲的诗句
- 009 胎教故事: 财富到底是什么
- 009 胎教音乐: 古曲《渔樵问答》

第3周 / 010

- 010 孕妈妈和宝宝的身体变化
- 011 美食胎教: 芦笋
- 012 家里养了宠物怎么办
- 012 朗诵诗歌《我的信仰》
- 013 充满乐趣的剪纸
- 014 自制可爱的布艺口罩
- 015 讲故事《小熊过桥》
- 016 孕妇操: 练习坐与运动脚部
- 017 胎教日记, 不妨交给准爸爸来做

第4周 / 018

- 018 孕妈妈和宝宝的身体变化
- 018 嗜酸孕妈妈可以吃哪些食物
- 019 时尚OL孕妈妈穿搭





Part 2

孕2月，
让你成为最快乐的小胚芽

第5周 / 022

- 022 孕妈妈和宝宝的身体变化
- 023 孕妈妈怎样喝水更健康
- 024 生活细节有效缓解早孕反应
- 025 胎教故事：小白兔与小灰兔
- 025 和胎宝宝一起画画
- 026 孕妈妈应提高自身修养
- 027 注意出行安全

第6周 / 028

- 028 孕妈妈和宝宝的身体变化
- 028 孕妇操：床上运动
- 029 尽快做早孕检查
- 030 不要给自己压力
- 031 阅读优美的文学作品《笑》
- 032 为孕妈妈布置一下卧室
- 033 孕期抑郁常常来，学几招轻松应对

第7周 / 034

- 034 孕妈妈和宝宝的身体变化
- 034 孕早期不宜性生活
- 035 微笑是极佳的胎教
- 035 重视运动胎教的作用
- 036 音乐胎教：《维也纳森林的故事》
- 037 孕期体操好处多
- 037 孕期体操：扭动骨盆运动
- 038 妈妈动动脑：九宫迷数

第8周 / 039

- 039 孕妈妈和宝宝的身体变化
- 039 孕妈妈洗澡方法
- 040 儿歌胎教：《小红帽》
- 041 怎样买到中意的内衣裤





Part 3

孕3月，亲爱的孩子，你在这里还好吗

第9周 / 044

- 044 孕妈妈和宝宝的身体变化
- 044 少量多餐，保证胎宝宝的营养
- 045 养几盆花草，令心情更舒缓
- 046 到了预防早期流产的关键期
- 047 故事胎教：《狐狸和小花猫》
- 048 准爸爸胎教：给胎宝宝放音乐

第10周 / 049

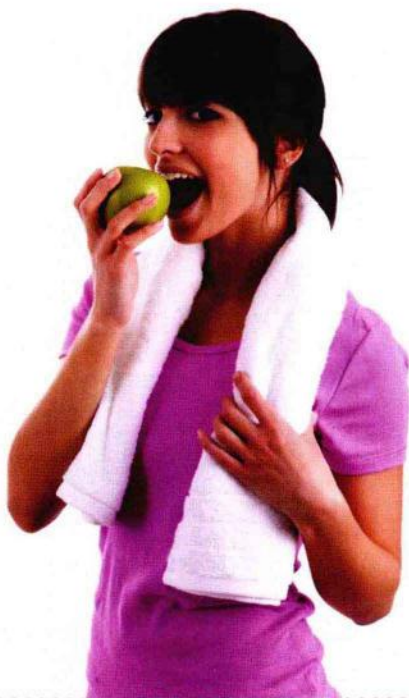
- 049 孕妈妈和宝宝的身体变化
- 050 防治妊娠牙龈炎
- 051 练习几个有利于优生的瑜伽体式

第11周 / 052

- 052 孕妈妈和宝宝的身体变化
- 052 缓解孕期消化不良
- 053 自制南瓜小点心，好味道不止一点点
- 054 音乐胎教：《春之歌》
- 055 选补脑效果好的坚果做零食
- 056 准爸爸胎教：营造良好的家庭气氛

第12周 / 057

- 057 孕妈妈和宝宝的身体变化
- 057 职场孕妈妈怎样吃得更营养
- 058 音乐胎教：《杜鹃圆舞曲》
- 059 好书推荐：《地下铁》
- 059 妈妈动动脑——找出图中指定的图形
- 060 孕妈妈做手工：袜子娃娃
- 061 对话胎教：与家务活完美结合





Part 4

孕4月，
你是我的小帅哥还是小公主呢

第13周 / 064

- 064 孕妈妈和宝宝的身体变化
- 064 美食胎教：鲫鱼
- 065 让自己睡得更香
- 066 儿歌胎教：《摇啊摇》
- 067 名画欣赏：《缠毛线》
- 067 孕妇操：骨盆肌运动
- 068 瑜伽胎教：莲花座
- 069 准爸爸胎教：怎样给胎宝宝讲故事

第14周 / 070

- 070 孕妈妈和宝宝的身体变化
- 071 营养胎教：补铁
- 072 诗词胎教：《一去二三里》
- 073 文化之旅：唐诗宋词的魅力

第15周 / 074

- 074 孕妈妈和宝宝的身体变化
- 074 防治妊娠纹
- 075 孕妇操：抬腰提肛
- 076 美食胎教：豆腐
- 077 诗歌胎教：《雪花的快乐》
- 078 故事胎教：《一滴水》
- 079 文化之旅：《安徒生童话》
- 080 听一听胎儿有力的心跳
- 081 准爸爸读诗歌：《我愿意是急流》

第16周 / 082

- 082 孕妈妈和宝宝的身体变化
- 082 营养胎教：吃出好心情
- 083 音乐胎教：《云雀》
- 084 给宝宝做件漂亮的小衣服
- 085 名曲胎教：《友谊地久天长》



Part 5

孕5月，
我的世界因你而越发精彩

第17周 / 088

- 088 孕妈妈和宝宝的身体变化
- 088 美食胎教：牛肉
- 089 给脚一双合适的鞋

- 090 瑜伽胎教：直立式
- 091 头脑体操：孕妈妈下棋
- 092 准爸爸胎教：与胎宝宝做游戏



第18周 / 093

- 093 孕妈妈和宝宝的身体变化
- 094 防治妊娠糖尿病
- 095 5月营养胎教：补钙
- 096 名画欣赏：《音乐课》
- 096 运动胎教：游泳好时机

第19周 / 097

- 097 孕妈妈和宝宝的身体变化
- 097 办公室安孕小提示
- 098 美食胎教：海带
- 098 欣赏优美的摄影作品

- 099 故事胎教：《丑小鸭》
- 100 宋词胎教：《江城子》
- 101 准爸爸胎教：多和胎宝宝说话

第20周 / 102

- 102 孕妈妈和宝宝的身体变化
- 102 缓解孕期水肿
- 103 孕妇操：腰背、肩臂肌运动
- 104 学做家庭监护，为胎宝宝健康保驾护航



Part 6

孕6月，
我知道，你认真听着我说每句话

第21周 / 108

- 108 孕妈妈和宝宝的身体变化
- 108 防治妊娠高血压综合征
- 110 美食胎教：猪血
- 110 音乐胎教：《小狗圆舞曲》
- 111 儿歌胎教：《玛丽有只小羊羔》

- 116 好书推荐：《小王子》
- 117 故事胎教：《钉子》
- 118 联想胎教：学习数字与算术
- 119 传奇作家的故事：圣埃克苏佩里

第22周 / 112

- 112 孕妈妈和宝宝的身体变化
- 112 怎样缓解频繁袭来的便秘
- 114 营养胎教：通便食物
- 115 准爸爸胎教：安排一次短期出游

第23周 / 120

- 120 孕妈妈和宝宝的身体变化
- 120 美食胎教：土豆
- 121 诗歌胎教：《当你年老时》
- 122 好书推荐：《爱的教育》
- 123 试试与胎宝宝说英语
- 124 动脑时间——七巧板的百变魅力





- 125 准爸爸胎教：多抚摸胎宝宝
126 孕妈妈做手工：自制小肚兜



第24周 / 127

- 127 孕妈妈和宝宝的身体变化
127 大肚妈妈的省力姿势
128 减轻静脉曲张
129 音乐胎教：《B小调第一钢琴协奏曲》



Part 7

孕7月，
孩子，看到妈妈的肚皮了吗

第25周 / 132

- 132 孕妈妈和宝宝的身体变化
132 防治尿路感染
133 美食胎教：香蕉
134 诗歌胎教：《乘着歌声的翅膀》
135 诗人的故事：海涅
136 音乐胎教：《乘着歌声的翅膀》
136 运动胎教：拉梅兹呼吸法
138 准爸爸胎教：给孕妈妈做按摩

第26周 / 139

- 139 孕妈妈和宝宝的身体变化
139 解救孕期痔疮
141 儿歌胎教：《小鸭子》
142 电影胎教：《梦幻女郎》
143 好书推荐：《我的动物朋友》
144 音乐胎教：学“唱”音符
145 妈妈动动脑：他们该怎么喝
146 孕妈妈做手工：自制宝宝帽

第27周 / 147

- 147 孕妈妈和宝宝的身体变化
147 预防胎膜早破
148 美食胎教：鸡蛋
149 名画欣赏：《摩特枫丹的回忆》
150 儿歌胎教：《采蘑菇的小姑娘》
151 胎教故事：初次离开妈妈的小黄鹌
152 准爸爸胎教：陪孕妈妈拍孕期照

第28周 / 153

- 153 孕妈妈和宝宝的身体变化
153 坚持记录胎动
154 孕中期防早产守则
155 诗人的故事：泰戈尔
157 诗歌胎教：《仙人世界》





Part 8

孕 8 月,
我要给你最舒服的轻抚

第29周 / 160

- 160 孕妈妈和宝宝的身体变化
- 160 美食胎教: 虾
- 161 音乐胎教: 《梦幻曲》
- 162 故事胎教: 《灰姑娘》
- 163 宋词胎教: 《一剪梅》
- 164 运动胎教: 简单分娩操
- 165 准爸爸胎教: 忍住孕妈妈的多变情绪

第30周 / 166

- 166 孕妈妈和宝宝的身体变化
- 166 电影胎教: 《阳光小美女》
- 167 情绪胎教: 小笑话
- 168 儿歌胎教: 《雪绒花》
- 169 分娩疼痛知几何
- 170 妈妈动动脑: 猜谜语
- 171 对话胎教: 讲讲生活小常识



第31周 / 172

- 172 孕妈妈和宝宝的身体变化
- 172 轻松应对胃灼热
- 173 美食胎教: 香菇
- 173 名画欣赏: 《洗澡》
- 174 美文胎教: 《英国乡村》
- 175 准爸爸胎教: 布置宝宝房
- 176 孕妈妈做手工: 卡通剪纸

第32周 / 177

- 177 孕妈妈和宝宝的身体变化
- 177 电影胎教: 《龙猫》
- 178 宫缩频繁怎么办
- 179 美文胎教: 《春天的声音》
- 180 儿歌胎教: 《七色光之歌》
- 181 音乐胎教: 趣味歌谣



Part 9 孕9月， 哦，我漂亮可爱的小天使

第33周 / 184

- 184 孕妈妈和宝宝的 身体变化
- 184 美食胎教：鲑鱼
- 185 音乐胎教：《晨曲》
- 186 儿歌胎教：《阿童木之歌》
- 186 运动胎教：腹式呼吸法
- 187 情绪胎教：妈妈多笑胎宝宝
更健康
- 187 准爸爸胎教：做待产准备

第34周 / 188

- 188 孕妈妈和宝宝的 身体变化
- 188 改善胃胀气
- 189 诗歌胎教：《要怀着希望》
- 190 电影胎教：《悬崖上的金鱼姬》
- 190 名画欣赏：《摇篮》
- 191 故事胎教：《海的女儿》
- 192 体会种子发芽的感动

第35周 / 193

- 193 孕妈妈和宝宝的 身体变化
- 193 美食胎教：玉米
- 194 好词胎教：纳兰性德词选
- 195 诗人的故事：海子

- 195 孕妈妈做手工：自制燕麦饼干
- 196 准爸爸胎教：克服产前焦虑情绪
- 197 情绪胎教：静心冥想

第36周 / 198

- 198 孕妈妈和宝宝的 身体变化
- 198 营养胎教：多吃菌类增强免疫力
- 199 孕晚期待产准备
- 200 宋词胎教：《水调歌头·中秋》
- 201 孕妈妈做手工：环保布相框





Part 10

孕10月，
宝贝，我终于等到你的到来

第37周 / 204

- 204 孕妈妈和宝宝的身体变化
- 204 美食胎教：莴苣
- 205 诗歌胎教：《你是人间四月天》
- 206 诗人的故事：林徽因
- 207 分娩的诸多好处
- 208 情绪胎教：赏心悦目的插花艺术
- 209 准爸爸胎教：帮孕妈妈战胜分娩恐惧

第38周 / 210

- 210 孕妈妈和宝宝的身体变化
- 210 营养胎教：分娩能量棒——巧克力
- 211 临产信号灯
- 212 怎样增进与新生宝宝的情感
- 213 音乐胎教：《摇篮曲》
- 214 克服产前焦虑
- 215 情绪胎教：令人安宁的神奇色彩
- 216 孕妈妈做手工：环保万年历

第39周 / 217

- 217 孕妈妈和宝宝的身体变化
- 217 美食胎教：小米
- 218 名画欣赏：《向日葵》
- 219 小趣事：向日葵为什么总围着太阳转
- 219 儿歌胎教：《樱花》
- 220 营养胎教：为体力加分的美味鲜汤
- 221 准爸爸胎教：新生儿护理早了解

第40周 / 223

- 223 孕妈妈和宝宝的身体变化
- 223 过期妊娠应坚持产检
- 224 营养胎教：顺产食物
- 225 电影胎教：《好孕临门》
- 226 诗歌胎教：《小池》
- 226 孕妈妈做手工：环保收纳盒
- 227 出生后要巩固胎教成果



Part I

孕1月



你就这样悄悄地来了



第1周

孕妈妈和宝宝的身体变化

如果你和丈夫做出了要一个健康宝贝的决定，那就选择你们身体健康的时期开始吧！这一周也许你会经历生命中最大的变化，从现在开始你将进入一个全新的时期，你将成为一个孩子的妈妈。祝你好运！

你可以自己测算排卵周期，即月经周期。主要方法是基础体温法，即每天早晨醒来后身体不做任何运动，用体温表测出体温。坚持做一个月后，就可以制成一个曲线的基础体温表。一般排卵期的体温会升高 $0.3^{\circ}\text{C}\sim 0.5^{\circ}\text{C}$ ，根据基础体温表，在排卵期你就可以做好迎接新生命的准备了。

许多孕妈妈都是在不知不觉中怀孕的，在孕早期由于不知道身体的变化，经常性地做剧烈运动，

在生病时还吃一些违禁药品，给腹中的胎儿造成一些伤害。因此，我们主张有计划地怀孕，在准备怀孕期间，你可以和丈夫寻找一些轻松浪漫的话题，使自己的心情放松，在一个良好的状态里孕育新生命。还应注意要远离烟酒，因为烟酒会造成精子或卵子的畸形，使得孕妈妈一开始在体内获得的就是异常受精卵。夫妻二人还要保持健康的心态，不要在剧烈运动或十分劳累的状态下受孕，也不要接近有毒物品，如农药、麻醉剂、铅、汞、镉等，以及照射X光等放射性物质。

一个健康活泼的新生命需要你们的精心培育，从现在做起吧！

别把怀孕症状当感冒

怀孕初期，孕妈妈常常没有任何原因地出现类似感冒的症状：

- ◆ 周身发热，浑身倦怠乏力；
- ◆ 周身发冷，睡意绵绵，清晨起来有些睡不醒的感觉；
- ◆ 觉得头晕、恶心。

一般，我们习惯于到药店自行买药先对付着，然后再考虑到医院进行诊治，可是很多孕妈妈在治疗感冒的时候查出自己已经怀孕了，所以，计划怀孕

的孕妈妈这个时候千万不要马虎大意，误把怀孕当感冒来治。

孕早期出现的这些症状过几天就会自动消失，不必吃药，更不能当作感冒来治，早期胚胎比较脆弱，烟、酒、药物、疾病等都可能影响胎宝宝的发育。

当出现这样的症状时，孕妈妈可以先买一个试纸自己测一下，阴性表示暂时没有怀孕，不必担心，阳性和弱阳性一般情况下就是表示怀上了，这时候孕妈妈要多注意身体。





从什么时候开始补充叶酸

叶酸在人体内的总量仅5~6毫克,但几乎参与所有的生化代谢过程,对细胞的分裂生长及核酸、氨基酸、蛋白质的合成起着重要的作用,是胎宝宝生长发育不可缺少的营养素。孕妈妈对叶酸的需求量比正常人高4倍,叶酸缺乏可导致胎宝宝畸形、胎宝宝神经管发育缺陷,增加无脑儿、脊柱裂、早期自然流产、新生儿体重过轻、早产以及婴儿腭裂(兔唇)等的发生率。

目前一般建议孕妈妈在备孕的前3个月就开始摄取叶酸,从孕前开始每天服用400微克的叶酸,

可降低70%的新生儿神经管缺陷发生概率。不过如果你孕前没有补充叶酸也不用过分担忧,从现在开始补充叶酸仍然可以起到降低胎宝宝发育异常的危险。



贴心小贴士

如果没有叶酸缺乏症,孕妈妈每天叶酸的服用剂量不能超过0.4毫克,在缺乏维生素B₁₂的情况下,大剂量的叶酸会掩盖恶性贫血症。

食补能替代叶酸补充剂吗

由于叶酸是一种水溶性的B族维生素,遇光、遇热不稳定,容易失去活性,所以,虽然含叶酸的食物很多,但人体真正能从食物中获得的叶酸并不多。如蔬菜贮藏2~3天后叶酸损失50%~70%;煲汤等烹饪方法会使食物中的叶酸损失50%~95%;盐水浸泡过的蔬菜,叶酸的成分也会损失很大。

所以,要想从食物中摄入叶酸,就必须在食物的储存、烹饪上多加注意。在用食物补充叶酸的同时,准爸妈还可以根据需要适当补充叶酸制剂。



贴心小贴士

孕妈妈不要认为人体对食物中天然叶酸的吸收没有对叶酸补充剂的吸收好,就不重视自己的饮食。健康的饮食虽然很难让你获得足量的叶酸,但其中包含的其他天然物质却有助于促进营养的吸收。





心情舒畅才能打造良好内环境

孕妈妈心情舒畅时,体内可分泌一些有益的激素和酶类,有利于胎宝宝的正常生长发育;而孕妈妈情绪不良时,如激动或焦虑时,胎宝宝会产生与孕妈妈一样的情绪,扰乱其正常发育。

孕妈妈保持心情舒畅实际上是一种情绪胎教,是指通过对孕妈妈的情绪进行调节,使之忘掉烦恼和忧虑,创造清新的氛围及和谐的心境,从而促进胎宝宝的发育。要做好情绪胎教,最重要的就是孕

妈妈要始终保持美好的心境和愉快的情绪,当孕妈妈情绪不好的时候,可以采用以下方法来改善:

转移不良情绪

这是一种比较常用的方法,在情绪不好的时候,可以做一些自己喜欢做的事情,如听音乐、看画册等,从而使自己的情绪得到转移。

释放不良情绪

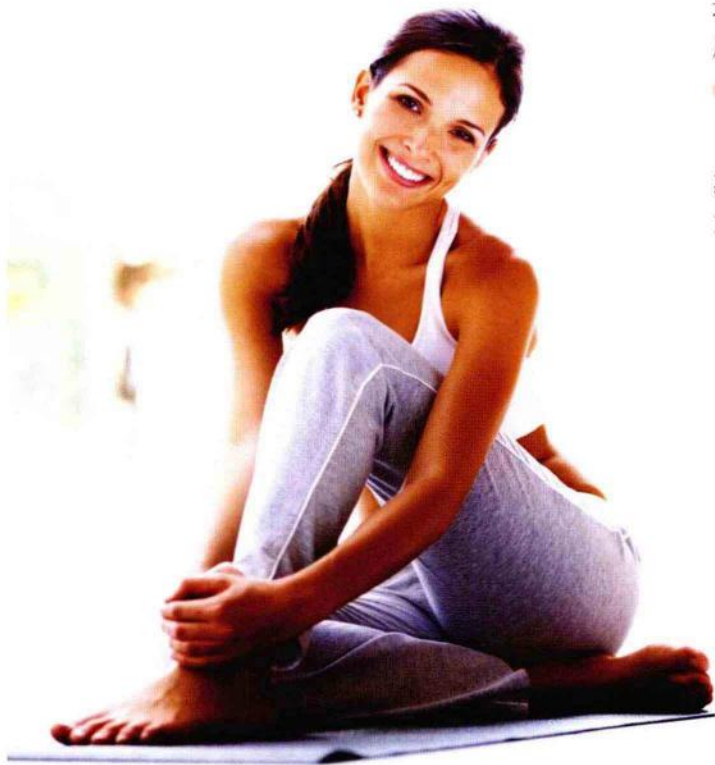
找朋友诉说,也可以写妊娠日记,必要的时候还可以大哭一场,这些都可以释放心中的压力、委屈和不安。

自我告诫

当有坏情绪时,告诫自己“不要生气,生气解决不了问题,肚子里的宝宝正在看着你呢,他也会不高兴的”!

贴心小贴士

记孕期日记也是调节、释放不良情绪的好方法。把自己的身体变化、怀孕期的心路历程、胎宝宝的成长变化等都记录下来,作为珍贵的记忆收藏。





语言胎教怎么做效果最好

用文明礼貌、富有哲理或艺术感的语言，有目的地对胎宝宝讲话，给胎宝宝输入最初的语言印记，能促进其出生以后的语言及智力方面的良好发育，为后天的学习打下基础，这种胎教被称为语言胎教。

对胎宝宝进行语言胎教也要讲究技巧，掌握了方法可以让语言胎教事半功倍：

1 声音要清晰，速度要缓慢，大小要合适，感情要发自内心。

传递给胎宝宝的声音通过羊水后往往有些模糊不清，因此在对胎宝宝说话时，声音要适当大一些，吐字要清晰一些，停顿要长一些，语速要慢一些，感情应发自内心，不应是一时应付的心理。

2 要坚持，不应三天打鱼，两天晒网。
对胎宝宝进行语言胎教，最重要的是持之以恒，哪怕每天只有10~15分钟也是好的，但要尽量坚

持每天都至少进行1次。

3 不要有心理负担，情绪上要保持愉悦。
孕妈妈的情绪对胎宝宝有直接的影响，如果孕妈妈有抵触情绪，无形中就会成为一种压力，这种压力会传递给胎宝宝。



准爸爸胎教：从戒烟开始

吸烟危害健康已尽人皆知，有孕育打算或者是已经晋升为准爸爸的你就要注意了。

戒烟重在决心与坚持。如果准爸爸有长期吸烟史，首先必须下定决心，给自己充分的动力，然后为自己寻找合适有效的戒烟方式。

✿ 准爸爸可以参考下面的建议

一定要自己下定决心：这一点是至关重要的。准爸爸烟瘾上来的时候，要多想想对胎宝宝可能造成的不良影响，多想一下以后宝宝可爱的模样，以此来

告诫自己。

使用一些辅助的工具：如吃戒烟糖或戒烟药、往鼻子里喷戒烟药水、使用戒烟牙膏或戒烟贴等。借助外力来达到戒烟的成效，是由每个人烟瘾的程度来决定的，主要需要准爸爸的毅力来支撑。

主动避开有烟的环境：如果禁不住诱惑，吸了一支烟，那么以前的一切戒烟行为就都白费了，所以尽量避开烟雾缭绕的环境。

