

WO ZUI XIANG ZHIDAO DE
TAIJIAO ZHISHI

我最想知道的 胎教知识

徐文 编著

10个月胎教之旅
让孕妈妈和胎儿共同度过
温馨的、充满爱意的40周

在这里，关于胎教的
你最想知道的、
你需要知道的知识，
都将得到完美解答

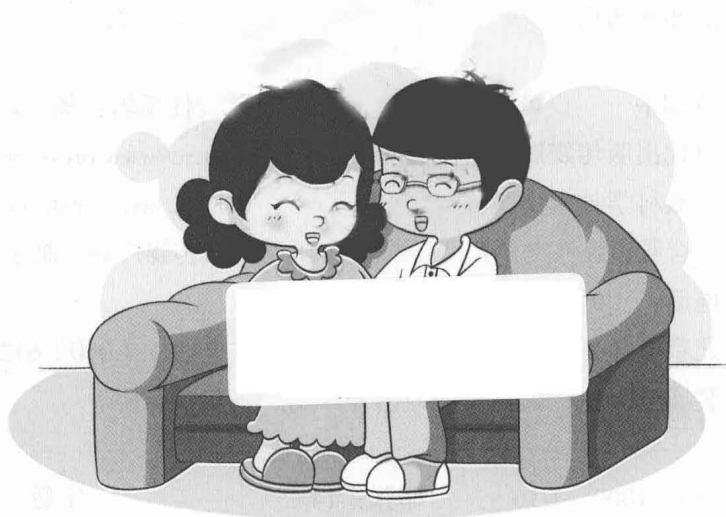
芝宝贝 zhibabai

始于2006年

WO ZUI XIANG ZHIDAO DE
TAIJIAO ZHISHI

我最想知道的 胎教知识

徐文 编著



时代出版
ARTIME

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我最想知道的胎教知识 / 徐文编著. -- 合肥:
安徽科学技术出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5337-6067-0

I . ①我… II . ①徐… III . ①胎教—基本知识 IV . ①G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 162724 号

我最想知道的胎教知识

徐文 编著

出 版 人: 黄和平 选题策划: 王晓宁

责任编辑: 杨 洋

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司

<http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社

<http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551) 63533330

印 制: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

电话: (010) 61232262

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开 本: 710 × 1000 1/16

印张: 14

字数: 222 千

版 次: 2013 年 7 月第 1 版

2013 年 7 月第 1 次印刷

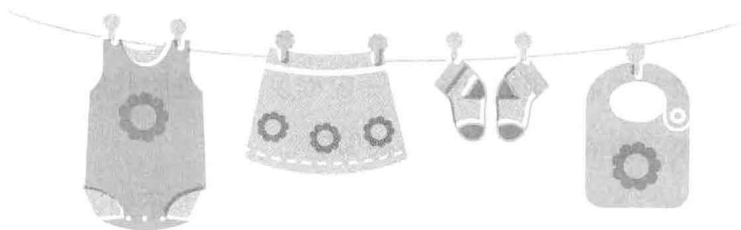
ISBN 978-7-5337-6067-0

定价: 29.80 元

版权所有, 侵权必究



前言



爸爸妈妈对孩子的爱，是世界上最纯真、最伟大的感情。一个新生命从孕育到出生，这期间融入了爸爸妈妈无限的爱与希望，也凝聚了爸爸妈妈的辛苦与喜悦。那么，当胎儿还在妈妈腹中时，他能感受到这些感情吗？回答是肯定的。还在母亲体内的时候，胎儿已经可以用自己的感官来感知从母体传送而来的情感和信息。孕妈妈心情舒适愉快，胎儿也会安安静静地在妈妈腹中成长；孕妈妈经常伤心、烦闷，胎儿在妈妈腹中也会频繁地动，加重孕妈妈的不适状况，长期如此，宝宝出生后可能还会有生理缺陷。正是因为胎儿与孕妈妈之间存在这样的一种联系，“胎教”——这个名词经过一系列的研究证实后，才出现在了我们的面前。

那么，什么是胎教呢？一直以来，胎教并没有专门的体系化理论。但是毋庸置疑，胎教是一门科学。实际上，胎教的理念就是强调孕妈妈的心理状态和情绪变化可以影响胎儿的发育，而母体的健康也会对胎儿的发育起到良好的作用。如何通过母体使胎儿获得更好的成长发育空间，就是“胎教”的实质。

对胎儿来说，胎教到底有多重要？实践证明，胎教不仅对胎儿的生理发



育有影响，与宝宝今后的智商、情商发育都有着密切的关系，甚至可以说，胎教就是爸爸妈妈对宝宝的最初家教。事实上，从怀孕开始，胎儿就在妈妈的肚子里感受着母体的一切，并接受爸爸妈妈和身边的人给予的爱护。胎教是由全社会成员对小生命的关怀与爱护，其最根本的理念就是为胎儿打造一个最舒适的母体内部环境及外部环境。何况，从母体入手进行的胎教，比如音乐胎教、视觉胎教、运动胎教、饮食胎教以及情绪上的胎教，不仅能为孕妈妈的身心带来愉悦和健康，也能在一定程度上促进胎儿的生理发育和心理发育，这样一举两得的事，为什么不去做呢？

虽然意识到了胎教的重要性，但是很多准父母并不知道如何科学地进行胎教。为此，我们编写了这本书，用通俗易懂的语言讲解与胎教相关的知识，提供多种胎教方法以便准父母选择。

本书以孕周为单位，详细记录怀孕每一周胎儿和孕妈妈的身体变化和注意事项，以及在本阶段最适合使用的胎教方法，使孕妈妈能够在不同时期选择相应的胎教方式，让孕妈妈们不再为了“如何胎教”“怎样胎教才有效果”这样的问题而困惑。本书最后还增加了“主题胎教”，汇集了孕妈妈最想知道的胎教知识和胎教经验。

胎教，承载了爸爸妈妈对宝宝最美好的爱与期望，也许最后这种期望并不会达到最终的理想，但如果能在这个过程中感受到与胎儿同在的幸福，又何尝不是对自身认知的一种反馈心得呢？所以望子成龙的爸爸妈妈不要将胎教当成任务或负担来完成，掌握适度的科学方法才是最美好的胎教。

让每一个宝宝带着健康和聪慧来到这个世界，让孕妈妈和胎儿愉快度过整个孕期，是我们的目标。带着这个美好的愿望，开启充满阳光和幸福的胎教之旅吧！



目 录

Chapter 1

胎教，你了解多少..... 1

胎教的重要性..... 2

胎教对宝宝的智力起着决定性作用..... 2	胎教助您孕育聪慧宝宝..... 4
胎教为宝宝的美好人生奠定基础..... 3	帮助孕妈妈快乐度过孕期..... 4
许多天才都有意或无意地被实施 过胎教..... 3	错过胎教好时机将成为毕生的 遗憾..... 4

胎教的重任谁来担..... 5

胎教，全家一起来..... 5	准爸爸的声音对胎教的影响..... 6
孕妈妈是主体..... 5	和谐的家庭关系很重要..... 7
准爸爸是胎教的重要参与者..... 6	同事也是你胎教的支持者..... 7
准爸爸参与胎教的意义..... 6	国家与社会共同参与胎教..... 8

胎教的学问..... 9

显示祖先智慧的传统胎教..... 9	胎教种类有哪些..... 11
第一个进行胎教的人..... 10	饮食胎教..... 11
重视心理状态和言行..... 10	音乐胎教..... 12
胎教是早教的开始..... 10	运动胎教..... 12
什么是胎教..... 11	按摩胎教..... 12
广义胎教..... 11	抚摸胎教..... 13
狭义胎教..... 11	情绪胎教..... 13



语言胎教·····	13	视觉胎教·····	15
日记胎教·····	13	瑜伽胎教·····	15
环境胎教·····	14	清静胎教·····	15
氧气胎教·····	14	胎教始于有计划地受孕·····	15
童话胎教·····	14	准备充分，孕育健康的宝宝·····	16
阅读胎教·····	14	夫妻两人一起做准备·····	16

Chapter 2

怀孕，你准备好了吗····· 17

心理准备很重要····· 18

什么时候受孕好·····	18	把握最佳时机，保证优孕·····	19
选择最佳年龄受孕，让优孕 成为可能·····	18	确定排卵期，如愿以“孕”·····	20
选择最佳季节受孕，为宝宝 成长打下坚实的基础·····	19	学习胎教知识·····	21
		缓解思想压力·····	21

身体调理很有必要····· 22

做好孕前检查·····	22	衣原体检查·····	25
TORCH 检查·····	22	何时停止避孕·····	25
血型检查·····	23	戒除烟酒·····	25
梅毒检查·····	23	慎用药物·····	25
艾滋病检查·····	23	药物的性质·····	26
贫血检查·····	24	用药时的孕周·····	26
肝炎检查·····	24	用药的剂量·····	26
尿常规检查·····	24	维持标准的体重·····	27
卵巢与子宫检查·····	24	生活有规律·····	27



Chapter 3

40 周胎教之旅 29

第 1 ~ 4 周 30

孕妈妈的身体变化.....	30	拉伸肋部.....	35
胎儿的成长.....	31	拉伸腿部肌肉.....	35
饮食胎教.....	33	按摩胎教.....	36
选择提高受孕概率的食物.....	33	针对白带增多.....	36
选择可以强化肝脏功能的食物.....	33	针对尿频.....	37
摄取优质蛋白质和钙.....	33	专家忠告：夫妻双方都要保持	
预防便秘和贫血.....	34	身心健康.....	37
适当服用鱼肝油和蛋黄.....	34	健康的身心是胎教的重要基础.....	37
运动胎教.....	34	胎教应该从怀孕之前开始做起.....	38
舒展背部.....	35	夫妻感情不和易导致宝宝	
转动颈部.....	35	出现缺陷.....	38
深呼吸.....	35		

第 5 ~ 8 周 39

孕妈妈的身体变化.....	39	提拉上身.....	44
胎儿的成长.....	40	举起上身.....	44
饮食胎教.....	42	臀部运动.....	44
预防孕吐.....	42	按摩胎教.....	44
预防便秘.....	42	针对孕吐.....	44
警惕营养不良和脱水.....	42	针对疲劳.....	45
预防贫血.....	43	预防流产.....	46
运动胎教.....	43	保健胎教.....	46
肩部放松.....	43	孕妈妈衣着应选择宽松、	
同时抬举四肢.....	44	纯棉制品.....	46



孕妈妈如何选择交通工具·····	48	胚芽期与胎儿期的区别·····	49
怀孕期间如何缓解压力·····	48	避免缺氧·····	49
专家忠告：给胎儿提供 充足的氧气·····	49	扩展阅读：“大人物”的胎教·····	50
与胎儿期同样重要的是胚芽期·····	49		

第9 ~ 12周 ····· 51

孕妈妈的身体变化·····	51	按摩胎教·····	56
胎儿的成长·····	52	针对贫血·····	56
饮食胎教·····	54	针对消化不良·····	57
补充叶酸·····	54	防止便秘·····	57
补充高蛋白和铁·····	54	专家忠告：孕妈妈应注意 避免压力·····	57
预防流产·····	54	胎盘的健康状况影响宝宝的 脑部发育·····	57
运动胎教·····	55	减少孕妈妈的压力·····	58
转动肩部·····	55	注意难以觉察到的胎动·····	58
肋部运动·····	55	扩展阅读：孕吐中的胎教学·····	59
推动骨盆·····	55		
骨盆运动·····	56		
保持平衡·····	56		

第13 ~ 16周 ····· 60

孕妈妈的身体变化·····	60	前后推动骨盆·····	65
胎儿的成长·····	61	按摩胎教·····	65
饮食胎教·····	63	针对口腔不适·····	65
为胎儿提供充足的营养·····	63	针对痔疮·····	65
摄取多种营养成分·····	63	针对乳房疼痛·····	65
运动胎教·····	64	防止便秘·····	66
拉伸背部·····	64	专家忠告：孕妈妈的心态 对胎儿的智力有重要影响·····	66
伸展背部·····	64	是什么决定了胎儿的智商·····	66
转动脊椎·····	64		
左右推动骨盆·····	64		



精神压力会影响胎儿的

脑部发育..... 67

扩展阅读：压力与“胎儿窘迫” 67

第 17 ~ 20 周..... 68

孕妈妈的身体变化..... 68

胎儿的成长..... 69

饮食胎教..... 71

促进肌肉和骨骼发育的食品..... 71

益于宝宝脑部发育的食品..... 71

运动胎教..... 72

扭动背部..... 72

抬起双脚画圆..... 72

抬起脚后跟..... 72

胸部运动..... 72

转动手臂..... 73

前后分脚半跪..... 73

按摩胎教..... 73

针对肩背疼痛..... 73

针对腰部疼痛..... 74

针对头痛..... 74

游泳胎教..... 74

孕妈妈游泳的好处..... 74

孕妈妈游泳时应注意什么..... 75

游泳时的注意事项..... 76

保健胎教..... 77

孕妈妈应避免从事的工作..... 77

孕期的头发护理..... 78

孕妈妈洗脸的技巧..... 79

孕妈妈忌用的化妆品..... 79

专家忠告：给胎儿一个好的

成长环境..... 80

给予胎儿良好的感官刺激..... 80

避开嘈杂的环境..... 80

避免胎儿的听觉受到过大压力..... 81

扩展阅读：为什么非要听

莫扎特的音乐..... 81

第 21 ~ 24 周..... 82

孕妈妈的身体变化..... 82

胎儿的成长..... 83

饮食胎教..... 85

选择强化肠胃功能的饮食..... 85

常吃海藻类食物..... 85

摄取含铁丰富食品..... 85

运动胎教..... 86

轻摇腹部..... 86

两腿分开半站..... 86

转动手腕..... 86

转动脚踝..... 87

半坐式..... 87

按摩胎教..... 87

针对皮肤瘙痒..... 87

针对忧郁症..... 87



针对鼻塞、流鼻血

和过敏性鼻炎····· 88

专家忠告：胎儿的视觉很发达····· 88

胎儿可以感觉到光线····· 88

享受自然光线····· 88

扩展阅读：准爸爸如何与胎儿

交谈····· 89

给宝宝读童话····· 89

用上宝宝的小名····· 89

把日常生活当作交谈的基本话题····· 89

谈一谈做爸爸的决心····· 89

第 25 ~ 28 周····· 90

孕妈妈的身体变化····· 90

胎儿的成长····· 91

饮食胎教····· 93

强化肺功能、促进大脑发育····· 93

缓解水肿····· 93

运动胎教····· 93

抬头呼吸····· 94

拉伸肩部····· 94

舒展身躯····· 94

舒展背部····· 94

转动身躯····· 95

按摩胎教····· 95

针对失眠····· 95

针对静脉曲张····· 95

针对呼吸困难和胸部疼痛····· 96

专家忠告：孕妈妈保持营养

均衡和举止文雅很重要····· 96

宝宝有味觉····· 96

合理制订孕妈妈的食谱····· 96

孕妈妈要注意言行举止得体····· 97

扩展阅读：可以通过胎教实现

早期英语教育吗····· 97

第 29 ~ 32 周····· 98

孕妈妈的身体变化····· 98

胎儿的成长····· 99

饮食胎教····· 101

强化大肠功能····· 101

加强营养····· 101

预防便秘和妊娠期高血压

综合征····· 101

运动胎教····· 102

手臂运动····· 102

推掌····· 103

拉伸肋部····· 103

肩部运动····· 103

抖动双手····· 103

按摩胎教····· 103

预防早产····· 103

针对水肿····· 104

针对早期阵痛····· 104

针对手脚麻木····· 104



专家忠告：准父母要多与

胎儿接触·····105

宝宝能够记住羊水的味道·····105

第 33 ~ 36 周····· 106

孕妈妈的身体变化·····106

胎儿的成长·····107

饮食胎教·····109

强化肾脏功能·····109

预防产后缺铁·····109

预防胎盘早剥·····109

安胎·····109

预防早产·····110

运动胎教·····110

缩紧阴道·····110

分腿运动·····111

找平衡·····111

脚腕运动·····111

腿部运动·····111

按摩胎教·····112

针对妊娠糖尿病·····112

多与宝宝进行接触·····105

针对记忆力和思考能力降低·····112

针对压力过大·····112

保健胎教·····113

怀孕中的皮肤问题·····113

孕妈妈为什么如此焦急·····113

孕妈妈的产前尿检·····113

如何做分娩计划·····114

准备好住院分娩用品·····114

专家忠告：胎儿与孕妈妈

“同甘共苦”·····115

宝宝也会做梦·····115

孕妈妈痛苦时宝宝

所承受的痛苦·····115

扩展阅读：了解产后健忘症和

抑郁症·····116

第 37 ~ 40 周····· 117

孕妈妈的身体变化·····117

胎儿的成长·····118

饮食胎教·····120

强化膀胱功能·····120

补充营养·····120

促进母乳分泌·····120

运动胎教·····120

曲膝观顶·····121

侧卧抬腿·····121

蹲坐运动·····121

骨盆运动·····121

侧分双腿·····122

按摩胎教·····122

针对产后抑郁症·····122

针对肥胖、妊娠期高血压综合征

和产后水肿·····122

促进乳汁分泌·····123



专家忠告：拉梅兹分娩胎教·····	123	专家忠告：选择正确的分娩方式·····	125
什么是拉梅兹分娩法·····	123	自然分娩是孕妈妈的首选·····	125
拉梅兹分娩法的要点·····	123	准爸爸陪产·····	126
练习拉梅兹分娩呼吸法·····	124	大家一起承担分娩的痛苦·····	126
如何应用拉梅兹分娩呼吸法·····	124	扩展阅读：轻松的分娩方法·····	126

Chapter 4

主题胎教····· 127

日记胎教····· 128

日记胎教的意义·····	128	按自己的想法写·····	130
写日记可使孕妈妈内心平和·····	128	将消极想法转化为积极想法·····	130
可以记录每周胎儿		写日记就好像在与胎儿对话·····	130
与孕妈妈的变化·····	129	写日记有困难可以改为写信·····	131
写胎教日记已经成为		在网上写日记·····	131
一种潮流·····	129	内容尽可能丰富多彩·····	131
日记胎教怎么做·····	129		
购买自己喜爱的日记本·····	129		

胎谈胎教····· 132

用话语传递爱意的胎谈胎教·····	132	谈话的同时听音乐·····	134
促进胎儿脑部发育·····	132	给胎儿唱歌·····	134
加深孕妈妈与胎儿之间的		用谈话的口吻读童话故事·····	135
亲子关系·····	132	画出胎儿的小脸当作	
使孕妈妈的心态变得平和·····	133	胎谈的对象·····	135
顺利展开胎谈的要领·····	133	让胎儿常听准爸爸的声音·····	135
给宝宝起一个可爱的小名·····	133	保持积极的言行·····	136
像与朋友一样说话·····	133	用餐的时候也不忘胎谈·····	136
起床后向胎儿打招呼·····	133	怀孕各时期的胎谈法·····	137
胎谈的最佳话题·····	134	孕早期让自己变成话匣子·····	137



孕中期尝试一下胎动游戏·····137

孕晚期将各种事物的名称

告诉胎儿·····138

音乐胎教····· 139

音乐胎教的含义·····139

宝宝也懂得倾听音乐·····139

音乐胎教的效果·····140

帮助胎儿情绪安定，
注意力集中·····140

促进胎儿脑部发育·····141

可以加深父母与胎儿的感情·····141

哪些音乐适合胎教·····142

古典音乐·····142

孕妈妈喜欢的音乐·····142

节奏规律、旋律平和的音乐·····143

增加触觉感受的音乐·····143

音乐胎教的方法·····143

在舒适的状态下欣赏音乐·····143

选择合适的乐器·····144

哼唱歌谣·····145

边听音乐边跳舞·····146

欣赏与冥想·····146

音乐胎教的注意事项·····147

注意胎儿的活动规律·····147

注意控制音量的大小·····147

选择合适的时间·····147

多让胎儿听听自然的声音·····147

不同时间段的不同音乐·····148

视觉胎教····· 150

视觉胎教的意义·····150

给予胎儿视觉刺激·····150

促进胎儿脑部发育·····150

视觉胎教的素材·····151

视觉胎教的方法·····151

利用画册·····151

参观画展或去美术馆欣赏名画·····151

浏览网上画廊·····152

绣十字绣·····152

自己动手作画·····153

用不同的色彩和素材进行绘画·····153

装饰家居·····153

童话胎教····· 155

童话胎教好处多·····155

可以对胎儿产生良性刺激·····155

与胎儿交流起来更轻松·····156

读过的童话书可以再利用·····156

开发胎儿的潜力·····156

培养胎儿的想象力和好奇心·····156

童话胎教的方法·····156

选择合适的童话书·····156



准爸爸要积极参与·····	157
根据孕期不同阶段选择	
合适的童话书·····	157
准确发音·····	158
运用口语·····	158
平和而温柔的语音·····	158

旅行胎教····· 161

孕期旅行的好处·····	161	注意遮光·····	163
呼吸新鲜的空气·····	161	预防晕车·····	164
欣赏美丽的风景·····	161	给孕妈妈留出足够的抬腿空间·····	164
享受特色美食·····	162	乘坐飞机旅行·····	164
使孕妈妈保持心情愉悦·····	162	选择靠过道的座位·····	164
刺激胎儿脑部发育·····	162	摄取充足的水分·····	164
旅行必备物品·····	162	准备舒适的鞋子·····	164
医疗保险卡和病历·····	162	孕期旅行注意事项·····	165
零食·····	163	向医生咨询后再出发·····	165
帽子和遮阳伞·····	163	有以下情况不宜旅行·····	165
薄毯子·····	163	准爸爸做好后勤工作·····	165
防晒霜·····	163	不要参加危险的活动·····	166
自驾车旅行·····	163	不要错过洗手间·····	166
车内要干净舒适·····	163		

森林浴胎教····· 167

森林浴有益身心·····	167	最好选择有针叶林树种的森林·····	169
对孕妈妈的身心健康有益·····	167	衣着要合适·····	169
植物杀菌素和阴离子可以		保持平和的心理状态·····	169
安定身心·····	168	采用腹式呼吸·····	169
自然界的声音有助于提升		有氧运动——散步·····	170
胎教效果·····	168	散步或森林浴之后要进行按摩·····	171
如何进行森林浴胎教·····	168		
初夏到初秋是森林浴的黄金季节·····	168		



抚摸胎教····· 173

- 抚摸胎教的含义·····173
- 抚摸胎教的作用·····173
- 锻炼胎儿皮肤的触觉·····173
- 激发胎儿活动的积极性·····174
- 增加父母与胎儿的感情·····174
- 如何进行抚摸胎教·····174
- 来回抚摸法·····174
- 触压拍打法·····175
- 亲子游戏法·····175
- 推动散步法·····176
- 准爸爸的参与·····176

瑜伽胎教····· 178

- 瑜伽胎教的优点·····178
- 保持孕妈妈身心宁静·····178
- 帮助孕妈妈舒缓压力·····179
- 促进胎儿的生长发育·····179
- 有利于自然分娩·····179
- 有利于产后尽快恢复·····180
- 运动前的准备·····180
- 器具·····180
- 服装·····180
- 注意要点·····180
- 准备运动·····180
- 孕早期瑜伽·····181
- 调整坐姿·····182
- 舒展骨盆·····182
- 彻底休息的姿势·····182
- 孕中期瑜伽·····182
- 牛首姿势·····182
- 向侧面俯身·····183
- 小幅度地倾斜·····183
- 孕晚期瑜伽·····183
- 蝙蝠姿势·····183
- 猫势·····184
- 放松腿·····184

孕妇普拉提····· 186

- 练习普拉提的好处·····186
- 让全身得到舒展·····186
- 使身心变得平静·····186
- 应注意的事项·····187
- 保持正确的姿势·····187
- 向医生咨询·····187
- 准备活动·····187
- 准备姿势·····188
- 孕早期·····188
- 挤按枕头·····188
- 孕中期·····188
- 伸展四肢·····189
- 蹲坐·····189



孕晚期·····	189	仰卧抬腿·····	190
坐立抬腿·····	189		

环境胎教····· 191

环境胎教的含义·····	191	环境污染的影响·····	193
环境胎教的作用·····	191	如何进行环境胎教·····	194
帮助胎儿提供良好的宫内环境·····	191	美化居室·····	195
可以保证胎儿的健康发育·····	192	感受户外美丽风光·····	195
哪些环境影响胎儿成长·····	192	提高自身修养·····	196
辐射的影响·····	192	创造良好的家庭氛围·····	196
孕妈妈职业的影响·····	192	避免去拥挤场合·····	197
噪声的影响·····	193	孕妈妈忌接触宠物·····	197

清静胎教····· 199

优点·····	199	学会“运气”·····	201
修炼身心·····	199	清静操练习·····	201
优化胎内环境·····	199	卧姿·····	201
促进交流·····	199	坐姿·····	202
缓解孕期不适·····	200	站姿·····	203
减轻分娩疼痛·····	200	走姿·····	203
练习时间·····	200	冥想·····	203
练习场所·····	200	结束操·····	204

光照胎教····· 205

光照胎教的含义·····	205	如何进行光照胎教·····	206
光照胎教的作用·····	205	光照胎教要配合胎儿的	
光照胎教的工具·····	206	作息时间·····	207