

<<胎教优生>>

图书基本信息

书名：<<胎教优生>>

13位ISBN编号：9787543948365

10位ISBN编号：7543948362

出版时间：2011-4

出版时间：上海科技文献

作者：优生优育课题组

页数：439

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;胎教优生&gt;&gt;

## 前言

在社会飞速发展的今天，每一位父母都希望自己的孩子智力超群、才能出众，以使其在将来激烈的社会竞争中立于不败之地。

而人才的培养不是短时间内所能奏效的。

所以，教育孩子，必须从胎宝宝做起，甚至从孕前准备做起。

美国著名医学专家托马斯的研究结果表明：胎宝宝在6个月时，大脑细胞的数目已接近成人，各种感觉器官已趋于完善，对母体内外的刺激能作出一定反应。

特别是婴儿出生前形成的大脑旧皮质，是出生后形成的大脑新皮质的基础，只有在大脑旧皮质良好的基础之上才能使大脑新皮质得到更好的发育，甚至达到超常的智商水平而发挥其非凡的才能。

相关研究得出的结论是：人智力的获得，50%在4岁以前，30%在4~8岁之间获得，另20%在8岁以后完成。

4岁以前完成的50%就包括胎教在内。

这就给胎教的实施提供了有力的科学依据。

胎宝宝不仅具有视觉、听觉、活动和记忆能力，而且能够感受母亲的情绪变化。

在整个妊娠期间，采取适当的方法和手段，有规律地对胎宝宝的听觉和触觉实施良性刺激，再通过神经系统传递到大脑，不仅可促进胎宝宝大脑皮质得到良好的发育，还可不断开发潜在能力，从而使一个优秀人才所具备的深刻的洞察力、丰富的想象力、敏捷的思维能力、良好的记忆力和动手能力等在胎宝宝期通过胎教得到潜在的培养。

古今中外大量事实也表明，胎教对促进人类智商的提高是至关重要的。

为此，许多国家在胎教方面都做了大量研究，并成立了胎宝宝大学或胎教指导中心，推广普及胎教知识，以培养更多的早慧儿童。

为了让更多的准爸妈更清楚地了解胎教，更有效地实施胎教，尽快走出胎教的盲点和误区，我们特组织有关专家，遵循科学性、知识性、实用性、通俗性原则，精心编写了这本《胎教优生知识百科》。

本书没有局限于狭义胎教概念，而是将胎教的理念渗透到孕期生活的方方面面：从孕妈妈营养到日常活动，再到具体的胎教方法，乃至所接触的一切环境，都是我们胎教的范围。

可以说，胎教伴随着妊娠的整个过程。

为了深化阅读，我们还在书中穿插了许多生动的孕育图片和实用的小贴士——温馨提醒，并以图解的形式进行了生动的阐述，以增加本书的可读性和趣味性。

每个孩子都是国家的未来、家长的希望！

愿您的孩子能够赢在人生的“起跑线上”，成为智力超群、才能出众的聪明宝宝！

优生优育课题组

## <<胎教优生>>

### 内容概要

孕育是上天赋予每位女性的一项神圣使命。  
不能随意，更不能盲目。  
就像做项目一样，一定要有计划地进行。  
《胎教优生知识百科》寓科学于优生、寓医学于保健。  
用通俗易懂的语言、科学可信的生活智慧。  
一目了然地将孕期的点点滴滴进行详细的说明。  
阅读和使用《胎教优生知识百科》。  
会让您的宝宝更聪明更健康。  
让您的孕期更幸福更完美，让您的家庭更和谐更甜蜜！

## &lt;&lt;胎教优生&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一篇怀孕前：胎教前奏曲

## Part 1揭开胎教的神秘面纱

胎教可行性：胎宝宝是个有感觉的小生命

胎教意义：胎教奠定宝宝一生

胎教含义：促使胎宝宝的身心得到健康发展

和盘托出：受过胎教的宝宝的特点

铭记心间：胎教成功的秘诀

巧安排：良好的胎教需要悉心经营

需牢记：信心不足是胎教的大敌

要警惕：胎教不当会招来祸端

准妈妈：十月胎教的主角

准爸爸：十月胎教的最佳配角

家庭其他成员：十月胎教的积极参与者

特别关注：“四二一”家庭的科学胎教

有言在先：胎教不是万能的

## Part 2四大安胎要领演绎胎教传奇

夫妻和睦是搞好胎教的基石

良好情绪是搞好胎教的前提

良好的饮食习惯是胎教成功的加油站

身心健康是胎教优生的先行官

## Part 3修炼你的最佳孕力

精心呵护女人的花园：生殖器官

孕前体检，为健康孕育扫清障碍

孕前营养，让“潜伏”的孕力激情射出

饲养宠物，健康孕育的羁绊

欲好“孕”，要适当回避辐射

欲好“孕”，孕前服用药物要谨慎

欲好“孕”，远离有害化学物质

欲好“孕”，某些工作岗位要暂时调离

欲好“孕”，忌吸烟酗酒

欲好“孕”，克制对咖啡茶饮的偏爱

欲好“孕”，5种陷阱勿踏入

欲好“孕”，高龄女莫“以后再说”

遗传病，优生路上的“抢劫者”

桑拿浴，好“孕”的“隐形杀手”

提前防疫，免受孕期疾病困扰

顺应天时，怀孕季节有玄机

优生优育，怀孕年龄有讲究

如鱼得水，打开孕力和“性”福之门

精卵相遇，生命从这里开始

## 第二篇孕早期：1~3月胎教优生方案

## Part 1孕1月：一粒颗生命的种子悄悄播种了

逐月跟踪：妈妈宝宝新变化

胎宝宝：生命的种子悄悄孕育了

准妈妈：不知不觉晋升为准妈妈

## &lt;&lt;胎教优生&gt;&gt;

同步课堂：切实可行的胎教方案  
 胎教重点：优质胎教的指明灯  
 环境胎教：为胎宝宝营造舒适的成长环境  
 音乐胎教：不同的性格需要不同的音乐  
 怡情胎教：良好情绪是胎教成功的一半  
 运动胎教：经常到户外去散步  
 行为胎教：父母行为影响宝宝一生  
 习惯胎教：养成讲卫生的好习惯  
 营养胎教：妈妈营养好，宝宝智能高  
 营养胎教黄金法则  
 均衡饮食，孕期膳食的根本  
 孕初补叶酸，为宝宝健康上保险  
 危险食物，准妈妈应远离  
 加强营养，准妈妈盲目进补不可取  
 准妈妈私房美味胎教食谱  
 安胎要点：生活细节成就好“孕”  
 及早确认是否怀孕  
 正确推算预产期：  
 尽可能避免性生活  
 尽量不使用任何药物  
 养成立良好的睡眠习惯  
 准妈妈要做好乳房保健  
 孕早期，洗澡蕴涵大学问  
 为自己选双合脚的鞋  
 风油精驱蚊止痒，准妈妈应禁用  
 警惕化妆品给孕育带来遗憾  
 准妈妈选用化妆品有讲究  
 准妈妈犯困，准爸爸来帮忙  
 异常防范：准妈妈的家庭医生  
 发热  
 腹痛  
 白带异常增多  
 尿频、尿路感染  
 Part 2孕2月：胚胎初具人的雏形  
 逐月跟踪：妈妈宝宝新变化  
 胎宝宝：初具人的雏形  
 准妈妈：早孕反应开始明显  
 同步课堂：切实可行的胎教方案  
 胎教重点：优质胎教的指明灯  
 环境胎教：警惕室内装修污染  
 美育胎教：感受大自然的美妙  
 怡情胎教：不要吝啬你的微笑  
 音乐胎教：赶走准妈妈的忧郁与疲劳  
 联想胎教：放飞想象的翅膀  
 运动胎教：呼吸也是一种很好的运动  
 营养胎教：妈妈营养好，宝宝智能高  
 营养胎教黄金法则

## &lt;&lt;胎教优生&gt;&gt;

少吃多餐，不因妊娠反应而“拒食”  
改善孕吐，准妈妈饮食有选择  
甜食，准妈妈应适量  
‘动物肝脏，准妈妈应食之有度  
准妈妈私房美味胎教食谱  
安胎要点：生活细节成就好“孕”  
记好妊娠日记，留下美好的回忆  
与猫狗等宠物保持距离  
准妈妈选择内衣有学问  
别跳进坏情绪的怪圈  
上班族妈妈，出行要谨慎  
有效缓解疲劳的方法  
好睡眠，准妈妈疲劳的“消除剂”  
职场准妈妈须防办公室“杀手”  
出差旅游须谨慎  
为自己选择一件防辐射服  
膏药“胜”似人流药  
晨吐的应对办法  
准爸爸要拿出切实的爱妻行动  
准妈妈乳房胀疼，准爸爸来帮忙  
异常防范：准妈妈的家庭医生  
假怀孕  
先兆流产  
葡萄胎  
宫外孕  
胃部灼热  
妊娠剧吐  
Part 3孕3月：胚胎开始被称作胎宝宝  
逐月跟踪：妈妈宝宝新变化  
胎宝宝：逐渐长成“婴儿”形状  
准妈妈：早孕反应仍在持续  
同步课堂：切实可行的胎教方案  
胎教重点：优质胎教的指明灯  
环境胎教：远离污染的环境  
音乐胎教：缓解准妈妈的焦虑情绪  
文学胎教：让胎宝宝接受文学的熏陶  
怡情胎教：看一些美丽的图画  
运动胎教：购物也是一种很好的锻炼  
营养胎教：妈妈营养好，宝宝智能高  
营养胎教黄金法则  
准妈妈不必勉强自己进食  
准妈妈不宜服用人参蜂王浆  
准妈妈全吃素食不可取  
五大饮食误区，准妈妈应远离  
准妈妈私房美味胎教食谱  
安胎要点：生活细节成就好“孕”  
及时建立妊娠保健卡

## &lt;&lt;胎教优生&gt;&gt;

电视，孕育路上的潜在“杀手”  
 职场妈妈：如何缓解早孕反应  
 戴首饰，爱美的准妈妈应叫停  
 减少对乳房的刺激  
 呵护乳房，选用香皂不是明智之举  
 办公室准妈妈要会“坐”  
 准妈妈不要用电热毯  
 担忧心理不可取  
 准爸爸要多进厨房  
 异常防范：准妈妈的家庭医生  
 牙龈炎  
 妊娠头痛  
 孕期腹胀  
 子宫肌瘤  
 第三篇孕中期：4~7月胎教优生方案  
 Part 1孕4月：胎宝宝出现了令人激动的胎心音  
 逐月跟踪：妈妈宝宝新变化  
 胎宝宝：心脏的跳动更加活跃  
 准妈妈：早孕反应基本消失  
 同步课堂：切实可行的胎教方案  
 胎教重点：优质胎教的指明灯  
 环境胎教：颜色影响胎教效果  
 语言胎教：给宝宝讲童话故事  
 音乐胎教：母子共享音乐之声  
 抚摸胎教：用双手传递母爱  
 怡情胎教：幽默是一剂“良药”  
 运动胎教：对胎宝宝进行宫内运动训练  
 营养胎教：妈妈营养好，宝宝智能高  
 营养胎教黄金法则  
 准妈妈需均衡摄取营养  
 这些食物，准妈妈可适当多吃  
 饭后立刻吃水果，准妈妈营养胎教之大忌  
 肉食不是准妈妈的最好营养品  
 准妈妈要适量多吃嫩玉米  
 准妈妈私房美味胎教食谱  
 安胎要点：生活细节成就好“孕”  
 职场准妈妈：应提前了解产假规定  
 职场准妈妈：应了解公司的产假规定  
 指甲油，健康孕育的打劫者  
 狙击妊娠纹，要提前做好准备  
 游泳+瑜伽，不错的运动方式  
 准妈妈的卧室，最好不要摆放花草  
 准妈妈不想皮肤粗糙，按摩预防有招  
 异常防范：准妈妈的家庭医生  
 滴虫性阴道炎  
 孕期感冒  
 孕期多汗

## &lt;&lt;胎教优生&gt;&gt;

孕期便秘

Part 2孕5月：准妈妈可以感觉到宝宝的胎动

逐月跟踪：妈妈宝宝新变化

胎宝宝：身体迅速发育中

准妈妈：感觉到胎动啦

同步课堂：切实可行的胎教方案

胎教重点：优质胎教的指明灯

环境胎教：享受美丽的大自然

怡情胎教：不断提高自身修养

音乐胎教：用音乐与胎宝宝交流

游戏胎教：教胎宝宝做游戏

语言胎教：和胎宝宝说说悄悄话

运动胎教：做做准妈妈体操

营养胎教：妈妈营养好，宝宝智能高

营养胎教黄金法则

牛奶，准妈妈的补钙能手

准妈妈补钙，切勿太“过”

准妈妈：忌盲目服用鱼肝油和钙质食品

糯米甜酒，准妈妈见了绕道走

准妈妈私房美味胎教食谱

安胎要点：生活细节成就好“孕”

做家务也是一种运动

准妈妈爱美，紧身衣不可取

准爸爸：帮助准妈妈做好乳房护理

准妈妈开车：遵守10大安全守则

准妈妈旅游注意事项

准妈妈要慎用手机

适时使用托腹带

孕中晚期，准妈妈的卧姿很重要

准妈妈不可滥用止咳药

预防妊娠黄褐斑，准爸爸来帮忙

准妈妈臀部胀痛，准爸爸来帮忙

异常防范：准妈妈的家庭医生

妊娠期贫血

双腿抽筋

妊娠糖尿病

腰酸背痛

Part 3孕6月：胎宝宝模样酷似一个小老头

逐月跟踪：妈妈宝宝新变化

胎宝宝：已是十足的“人模样”

准妈妈：肚子越来越大

同步课堂：切实可行的胎教方案

胎教重点：优质胎教的指明灯

环境胎教：准妈妈应禁入舞厅

情绪胎教：编织出美丽的心情

运动胎教：坚持每天散步

语言胎教：给宝宝讲述自己的生活



## &lt;&lt;胎教优生&gt;&gt;

行为胎教：为宝宝树立好榜样  
 性格胎教：给宝宝朗诵古诗  
 音乐胎教：给宝宝唱儿歌  
 营养胎教：妈妈营养好，宝宝智商高  
 营养胎教黄金法则  
 拒绝维生素过多的诱惑  
 准妈妈要杜绝食物过敏  
 准妈妈不宜吃热性香料  
 准妈妈不宜喝刺激性饮料  
 准妈妈狼吞虎咽弊端多  
 准妈妈私房美味胎教食谱  
 安胎要点：生活细节成就好“孕”  
 胎动，宝宝健康与否的标志  
 正确掌握数胎动的方法  
 准妈妈应重视睡午觉  
 孕期“性”福，准爸妈要悠着点  
 谨防坐浴惹麻烦  
 准妈妈不要久晒日光浴  
 准妈妈不要长时间吹电扇  
 准妈妈使用空调7大注意  
 异常防范：准妈妈的家庭医生  
 妊娠瘙痒症  
 腹部抽痛  
 痔疮  
 宫内发育迟缓  
 Part 4孕7月：胎宝宝的生长速度达到最高峰  
 逐月跟踪：妈妈宝宝新变化  
 胎宝宝：还不完全具备体外生活的适应能力  
 准妈妈：局部会出现肿胀  
 同步课堂：切实可行的胎教方案  
 胎教重点：优质胎教的指明灯  
 环境胎教：不宜去喧闹拥挤的场所  
 情绪胎教：美容穿衣也是一种良好的胎教  
 语言胎教：给宝宝讲故事  
 美育胎教：为宝宝打开艺术之门  
 光照胎教：让胎宝宝见见光明  
 音乐胎教：准爸爸的歌声最有吸引力  
 运动胎教：做做准妈妈瑜伽  
 营养胎教：妈妈营养好，宝宝智商高  
 营养胎教黄金法则  
 减少高脂肪食物的摄入  
 准妈妈宜适量吃一些瓜子  
 红枣，准妈妈的“天然维生素丸”  
 准妈妈：莫让维生素变成“危身素”  
 准妈妈私房美味胎教食谱  
 安胎要点：生活细节成就好“孕”  
 警惕子宫增长过缓

## &lt;&lt;胎教优生&gt;&gt;

准妈妈不要成为备物狂  
 私处变化，准妈妈应密切关注  
 脆弱不是准妈妈的错  
 不要让胎宝宝成为“小烟民”  
 打麻将，准妈妈莫爱上  
 准妈妈，谨防隐形眼镜的危害  
 警惕：自行用药惹麻烦  
 异常防范：准妈妈的家庭医生  
 胎动异常  
 妊娠高血压综合征  
 早产  
 胎位异常  
 第四篇孕晚期：8~10月胎教优生方案  
 Part 1孕8月：胎位已基本确定  
 逐月跟踪：妈妈宝宝新变化  
 胎宝宝：胎位已确定  
 准妈妈：经常胸口发闷、呼吸急促  
 同步课堂：切实可行的胎教方案  
 胎教重点：优质胎教的指明灯  
 环境胎教：准妈妈要远离噪声污染  
 性格胎教：给宝宝讲童话  
 怡情胎教：读一些好的文学作品  
 光照胎教：继续让宝宝接受视觉训练  
 语言胎教：让胎宝宝多熟悉几种语言  
 音乐胎教：母子共享《梦幻曲》  
 营养胎教：妈妈营养好，宝宝智商高  
 营养胎教黄金法则  
 鸡蛋是准妈妈的理想食品  
 准妈妈节食有害无益  
 过敏体质的准妈妈要忌吃海鲜  
 科学饮水助准妈妈好“孕”又健康  
 准妈妈私房美味胎教食谱  
 安胎要点：生活细节成就好“孕”  
 准妈妈不要经常愤怒  
 孕晚期，准妈妈安全舒适做家务  
 妊娠晚期不宜多做运动  
 尽量不要远行  
 确认宝宝的胎位是否正常  
 笑，准妈妈应有度  
 腹式呼吸，为宝宝输送新鲜空气  
 孕晚期，准妈妈坐立行走皆有道  
 异常防范：准妈妈的家庭医生  
 早产  
 静脉曲张  
 妊娠水肿  
 妊娠中毒症  
 Part 2孕9月：宝宝已具备宫外生活的能力了

## &lt;&lt;胎教优生&gt;&gt;

逐月跟踪：妈妈宝宝新变化  
 胎宝宝：为离开母体做准备  
 准妈妈：常常感到下腹坠胀  
 同步课堂：切实可行的胎教方案  
 胎教重点：优质胎教的指明灯  
 环境胎教：经常逛逛公园  
 音乐胎教：在音乐中让心情放松  
 怡情胎教：妈妈快乐就是呵护宝宝  
 行为胎教：让宝宝变得勇敢  
 运动胎教：学习一套待产操  
 营养胎教：妈妈营养好，宝宝智商高  
 营养胎教黄金法则  
 别对粗粮视而不见  
 准妈妈不可馋嘴的食物  
 野菜，准妈妈的营养佳品  
 准妈妈，有些水不能饮  
 准妈妈私房美味胎教食谱  
 安胎要点：生活细节成就好“孕”  
 勿错过胎位纠正的最佳时期  
 做好母乳喂养的各项准备  
 准备分娩用品，随时迎接宝宝的到来  
 做过剖宫产的准妈妈，应和医生多交流  
 高危妊娠准妈妈要加强监护  
 上班族准妈妈该考虑休产假了  
 本月必知的生活细节  
 异常防范：准妈妈的家庭医生  
 羊水异常  
 胎盘早期剥离  
 孕期呼吸困难  
 肚子下坠  
 脐带绕颈  
 Part 3孕10月：分娩进入倒计时  
 逐月跟踪：妈妈宝宝新变化  
 胎宝宝：已是“瓜熟蒂落”时节  
 准妈妈：随时面临生产  
 同步课堂：切实可行的胎教方案  
 胎教重点：优质胎教的指明灯  
 音乐胎教：给宝宝唱首歌  
 怡情胎教：分娩前不可多思多虑  
 抚摸胎教：给宝宝爱的抚慰  
 行为胎教：忌看暴力等刺激性影片  
 联想胎教：缓解自己的焦虑情绪  
 美育胎教：让准妈妈感受艺术的魅力  
 营养胎教：妈妈营养好，宝宝智商高  
 营养胎教黄金法则  
 准妈妈呼吸困难巧饮食  
 巧克力，助产大力士

## &lt;&lt;胎教优生&gt;&gt;

剖宫产准妈妈，饮食须注意  
准妈妈私房美味胎教食谱  
安胎要点：生活细节成就好“孕”  
坚决禁止性生活  
准妈妈要远离阿司匹林  
生产医院，早选早放心  
熟悉一下产房环境  
做好分娩前的身心准备  
生产前准爸爸要做的准备  
去分娩医院，提前安排好交通路线  
准爸爸，你要时刻准备着  
异常防范：准妈妈的家庭医生  
过期妊娠  
妊娠失眠  
尿频、尿失禁  
早破水  
第五篇分娩期：痛并快乐着的生命体验  
Part 1提前了解分娩常识  
影响正常分娩的因素  
了解剖宫产与自然分娩  
了解无痛分娩与水中分娩  
选择适合自己的分娩方式  
临盆入院，不宜过早或过晚  
特殊情况，准妈妈需提前入院待产  
临产前憋大小便，不利于安全分娩  
过了预产期还不生，怎么办  
Part 2分娩是胎教与早教的纽带  
正确识别临产信号  
分娩三产程，产妇要积极配合  
双胞胎，分娩过程知多少  
准爸爸：产房内的最佳配角  
让音乐伴随宝宝的出世  
缓解分娩疼痛，准爸爸有好办法  
警惕：难产给分娩带来不测  
宝宝的降临，胎教的总结  
Part 3做好胎教与早教的衔接  
给新生儿更多关爱  
对新生儿进行视觉训练  
对新生儿进行听觉训练  
对新生儿进行触觉训练  
对新生儿进行情感训练  
对新生儿进行运动训练  
对新生儿进行语言训练

## &lt;&lt;胎教优生&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：准妈妈孕育着宝宝，准妈妈既是宝宝赖以生存的物质基础，又是胎教的主体。准妈妈的身体素质和营养状况直接关系到宝宝的体质健康，准妈妈为宝宝的生长发育提供了一切必要的条件。

此外，准妈妈的文化修养、精神健康状况也将对宝宝的精神世界产生毋庸置疑的影响。

因此，准妈妈理所应当地承担了宝宝生命中的第一位老师的重要角色。

科学胎教理念已经告诉我们，胎教，一方面是“胎”，另一方面是“教”。

也就是说，胎教首先要立足于科学地“养胎”，重点是开拓地“教胎”，它是“养胎”与“教胎”相结合的一门科学。

要学好并做好“胎教”这门功课，每个准妈妈必须首先懂得什么是“养胎”，什么是“教胎”。

那么，什么是“养胎”呢？

即在十月怀胎的过程中，一个受精卵在母体内成长发育的全过程。

因此，“十月怀胎，一朝分娩”这句古语不仅道尽了人们对母亲孕育生命的期盼和礼赞，也道出了母亲在养胎过程中付出的艰辛和努力。

那么，什么又是“教胎”呢？

说到教，你可能马上联想到教育、教养，其实“教胎”的“教”更强调的是准妈妈对宝宝的感化和影响。

因为我们知道，宝宝更多的是通过感觉与外部世界取得联系的，所以，唯有外部对他的感觉刺激才能作用于他的生长发育，进而达到影响他向好的方面成长的目标，也就是实现胎教的目的。

## <<胎教优生>>

### 编辑推荐

《80后新一代孕妈妈的幸福之门:胎教优生知识百科》：量身订做：“80后”新手爸妈，必知的孕育知识内容翔实：想你之所想，安胎、养胎、胎教一个都不少安全权威：妇幼专家倾情奉献，最实用有效的胎教方案

<<胎教优生>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>