

备孕怀孕

胎教一日一页

艾贝母婴
研究中心
编著

PREGNANCY
FOETUS
EDUCATION

备孕怀孕

胎教一日一页



艾贝母婴
研究中心
编著



PREGNANCY
FOETUS
EDUCATION



四川科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

备孕怀孕胎教一日一页/艾贝母婴研究中心编著. -
成都: 四川科学技术出版社, 2015.10
ISBN 978-7-5364-8209-8

I. ①备… II. ①艾… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②胎教—基本知识 IV. ①R715.3②G61

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第236110号

备孕怀孕胎教一日一页

出 品 人: 钱丹凝
编 著 者: 艾贝母婴研究中心
责任编辑: 谢 伟 胡小华
封面设计: 高 婷
版面设计: 高巧玲
责任出版: 欧晓春
出版发行: 四川科学技术出版社
地址: 成都市槐树街2号 邮政编码 610031
官方微博: <http://weibo.com/sckjcbs>
官方微信公众号: sckjcbs
传真: 028-87734898
成品尺寸: 205mm×260mm
印 张: 19
字 数: 375千
印 刷: 北京毕氏风范印刷技术有限公司
版次/印次: 2015年11月第1版 2015年11月第1次印刷
定 价: 38.80元

ISBN 978-7-5364-8209-8

版权所有 翻印必究

本社发行部邮购组地址: 四川省成都市槐树街2号
电话: 028-87734035 邮政编码: 610031

目录

Contents

• 第1个月 夫妻备孕，喜迎妊娠到来

第1周

- 第1天 有备而孕，生育优秀宝宝 / 2 /
- 第2天 备孕时间不要少于3个月 / 3 /
- 第3天 女性的最佳生育年龄 / 4 /
- 第4天 有些遗传基因可以优化 / 5 /
- 第5天 酒后不要受孕 / 6 /
- 第6天 戒掉烟或远离二手烟 / 7 /
- 第7天 什么方式更易受孕 / 8 /

第2周

- 第8天 别让坏心情影响你受孕 / 9 /
- 第9天 关于遗传病，你了解多少 / 10 /
- 第10天 怎么测算排卵期 / 11 /
- 第11天 关于怀孕的几个误区 / 12 /
- 第12天 提前半年停用避孕药 / 13 /
- 第13天 哪些情况要暂缓受孕 / 14 /
- 第14天 怀孕前后3个月都要服用叶酸 / 15 /

第3周

- 第15天 备孕时要减肥还是增肥 / 16 /
- 第16天 生男生女能选吗 / 17 /
- 第17天 了解受孕的生理过程 / 18 /
- 第18天 有计划地写孕期日记吧 / 19 /
- 第19天 有利于优生的饮食规划 / 20 /
- 第20天 准爸爸也要注意营养 / 21 /
- 第21天 你知道家电的危害吗 / 22 /





第4周

- 第22天 孕前需接种的疫苗 / 23 /
- 第23天 宠物就不要养了 / 24 /
- 第24天 备孕期间哪些药物要禁忌使用 / 25 /
- 第25天 吃药生双胞胎很危险 / 26 /
- 第26天 你是高龄准妈妈吗 / 27 /
- 第27天 女性孕前检查查什么 / 28 /
- 第28天 男性孕前检查查什么 / 29 /

• 第2个月 知道自己怀孕了

第5周

- 第29天 怎么知道自己怀孕了 / 31 /
- 第30天 知道自己怀孕你紧张吗 / 32 /
- 第31天 告别不健康的零食 / 33 /
- 第32天 孕早期小心流产 / 34 /
- 第33天 孕早期出血怎么办 / 35 /
- 第34天 为什么要进行胎教 / 36 /
- 第35天 孕期阴道分泌物开始增多 / 37 /



第6周

- 第36天 开始有妊娠反应了 / 38 /
- 第37天 别让孕吐反应影响宝宝的营养 / 39 /
- 第38天 认识音乐胎教 / 40 /
- 第39天 职场准妈妈有哪些权利 / 41 /
- 第40天 去医院检查，确认怀孕 / 42 /
- 第41天 豆类食品有利于胎儿的大脑发育 / 43 /
- 第42天 怀孕后怎么选内衣 / 44 /



第7周

- 第43天** 孕期早做准备能提高自然分娩率 / 45 /
- 第44天** 孕期长多少斤才合适 / 46 /
- 第45天** 孕期怎么护理头发 / 47 /
- 第46天** 胎儿的大脑发育需要哪些营养物质 / 48 /
- 第47天** 准妈妈洗澡水温不要过高 / 49 /
- 第48天** 保护好胎儿的听力 / 50 /
- 第49天** 孕早期乳房会胀痛 / 51 /

第8周

- 第50天** 意外怀孕要还是不要 / 52 /
- 第51天** 准妈妈可以练一练瑜伽 / 53 /
- 第52天** 准妈妈可以化妆吗 / 54 /
- 第53天** 给胎儿起个名字 / 55 /
- 第54天** 准妈妈远离含咖啡因的食物 / 56 /
- 第55天** 抑制孕吐的维生素B₆该怎么补 / 57 /
- 第56天** 上班时妊娠反应严重怎么办 / 58 /



• 第3个月 孕吐逐渐好转了

第9周

- 第57天** 准妈妈腰酸背痛最好睡硬床垫 / 60 /
- 第58天** 胎儿最爱听绘声绘色的精彩故事 / 61 /
- 第59天** 孕期便秘怎么办 / 62 /
- 第60天** 补锌有利于胎儿的神经系统发育 / 63 /
- 第61天** 如何缓解孕期胀气 / 64 /
- 第62天** 准妈妈感冒、高烧要及时处理 / 65 /
- 第63天** 孕期哪些不适是正常现象 / 66 /

第10周

- 第64天 怎么给胎儿讲故事 / 67 /
- 第65天 准妈妈情绪不好, 宝宝易患兔唇 / 68 /
- 第66天 多吃核桃有利于胎儿大脑发育 / 69 /
- 第67天 孕期要避免频繁弯腰、伸腰 / 70 /
- 第68天 怎么去除准妈妈口腔中的异味 / 71 /
- 第69天 古诗欣赏 / 72 /
- 第70天 开车上下班的准妈妈应注意什么 / 73 /

第11周

- 第71天 孕期口味发生改变正常吗 / 74 /
- 第72天 准妈妈如何健康使用手机 / 75 /
- 第73天 讲故事——后悔莫及的大公鸡 / 76 /
- 第74天 怎样防治妊娠牙龈炎 / 77 /
- 第75天 多吃安胎食物, 平安度过危险期 / 78 /
- 第76天 戴隐形眼镜的妈妈该换框架了 / 79 /
- 第77天 职场准妈妈何时停止工作比较好 / 80 /

第12周

- 第78天 准妈妈需要喝孕妇奶粉吗 / 81 /
- 第79天 准妈妈怎么减轻孕早期的疲倦感 / 82 /
- 第80天 胎儿健脑食谱推荐 / 83 /
- 第81天 准妈妈怎么补钙 / 84 /
- 第82天 讲故事——兔子的尾巴 / 85 /
- 第83天 第一次正式产检 / 86 /
- 第84天 该建产检档案了 / 87 /



第4个月 宝宝成形了，准妈妈告别孕早期

第13周

- 第85天 准妈妈听音乐要集中注意力 / 89 /
- 第86天 孕期性生活要使用避孕套 / 90 /
- 第87天 孕中期出现不明分泌物要警惕 / 91 /
- 第88天 准妈妈每天散步多长时间最好 / 92 /
- 第89天 准妈妈左侧卧胎儿更健康 / 93 /
- 第90天 孕期锻炼可提高宝宝智商 / 94 /
- 第91天 孕期运动要注意什么 / 95 /

第14周

- 第92天 孕期怎么吃有助于提高免疫力 / 96 /
- 第93天 准妈妈贫血对宝宝危害大 / 97 /
- 第94天 帮助胎儿运动锻炼 / 98 /
- 第95天 唐氏综合征筛查 / 99 /
- 第96天 孕期应警惕生殖系统感染 / 100 /
- 第97天 如何缓解孕期腹泻 / 101 /
- 第98天 如何缓解孕期尿频现象 / 102 /

第15周

- 第99天 孕期频繁头痛要注意 / 103 /
- 第100天 情绪胎教对宝宝性格的影响 / 104 /
- 第101天 准妈妈要有午睡时间 / 105 /
- 第102天 补钙、补磷有利于胎儿的骨骼发育 / 106 /
- 第103天 减少黄褐斑和妊娠纹 / 107 /
- 第104天 B超检查你了解吗 / 108 /
- 第105天 准妈妈要呵护好自己的脚 / 109 /

第16周

- 第106天 准妈妈每天要喝多少水 / 110 /
- 第107天 准妈妈小腿易抽筋怎么办 / 111 /
- 第108天 准妈妈如何度过炎热的夏天 / 112 /
- 第109天 孕期为什么多梦 / 113 /
- 第110天 音乐欣赏——《天鹅湖》 / 114 /
- 第111天 怎样选购称心的孕妇装 / 115 /
- 第112天 孕期打鼾也是病吗 / 116 /



● 第5个月 宝宝很稳定，准妈妈可以放松一些

第17周

- 第113天 什么时候可以感觉到胎动 / 118 /
- 第114天 每天什么时候胎动最频繁 / 119 /
- 第115天 怎么鉴别胎动和孕期腹痛 / 120 /
- 第116天 准妈妈应提前护理乳头 / 121 /
- 第117天 抚摩胎教怎么做 / 122 /
- 第118天 孕期牙龈渗血有可能是贫血 / 123 /
- 第119天 讲故事——十二生肖的故事 / 124 /

第18周

- 第120天 要注意胎教音乐的质量 / 125 /
- 第121天 羊膜穿刺检查 / 126 /
- 第122天 全面补充微量元素 / 127 /
- 第123天 高龄准妈妈要倍加小心 / 128 /
- 第124天 胎儿最喜欢爸爸的声音 / 129 /
- 第125天 准妈妈缓解不良情绪小妙招 / 130 /
- 第126天 诗词欣赏——《将进酒》 / 131 /

第19周

- 第127天 准妈妈怎么缓解水肿 / 132 /
- 第128天 准妈妈补铁要注意什么 / 133 /
- 第129天 继续进行抚摩胎教 / 134 /
- 第130天 准妈妈可以唱歌给胎儿听 / 135 /
- 第131天 准妈妈怎么坐最安全 / 136 /
- 第132天 名画欣赏——《泉》 / 137 /
- 第133天 多吃瘦肉、鱼虾益处多 / 138 /

第20周

- 第134天 准妈妈不要吃冷食 / 139 /
- 第135天 讲故事——狐假虎威 / 140 /
- 第136天 准妈妈如何自查胎儿发育是否正常 / 141 /
- 第137天 谨防孕期抑郁症 / 142 /
- 第138天 胎儿镜检查 / 143 /
- 第139天 孕期饮食的三不宜 / 144 /
- 第140天 准爸爸是胎儿最好的游戏伙伴 / 145 /



● 第6个月 进补的最佳时期

第21周

- 第141天 警惕妊娠高血压综合征 / 147 /
- 第142天 如何自测妊娠高血压综合征 / 148 /
- 第143天 孕中晚期头晕眼花怎么办 / 149 /
- 第144天 为什么有时候感觉腹部在收紧、变硬 / 150 /
- 第145天 肚子看起来比别人的小，有问题吗 / 151 /
- 第146天 讲故事——猴子捞月 / 152 /
- 第147天 胎儿什么时候开始会吞咽 / 153 /

第22周

- 第148天 孕晚期需警惕营养过剩 / 154 /
- 第149天 准妈妈应重视前置胎盘的筛查 / 155 /
- 第150天 准妈妈要定期化验尿蛋白 / 156 /
- 第151天 胎位为什么会经常改变 / 157 /
- 第152天 准妈妈患痔疮的对策 / 158 /
- 第153天 胎儿的外语启蒙 / 159 /
- 第154天 准妈妈怎样喝汤最有效果 / 160 /

第23周

- 第155天 哪些原因会导致胎儿缺氧 / 161 /
- 第156天 孕期水肿的饮食调理 / 162 /
- 第157天 胎儿发育过大怎么办 / 163 /
- 第158天 准妈妈外出旅行的注意事项 / 164 /
- 第159天 开始光照胎教，让宝宝感受光明 / 165 /
- 第160天 准妈妈的孕期体操 / 166 /
- 第161天 准妈妈听听儿童歌曲吧 / 167 /

第24周

- 第162天 季节不同，饮食方法也不同 / 168 /
- 第163天 讲故事——守株待兔 / 169 /
- 第164天 准妈妈喝茶的讲究 / 170 /
- 第165天 孕中期是进补的最佳时机 / 171 /
- 第166天 准妈妈秀发护理有高招 / 172 /
- 第167天 准妈妈节假日需注意哪些问题 / 173 /
- 第168天 第四次产检——糖尿病筛查 / 174 /



● 第7个月 准妈妈的身体越来越笨重

第25周

- 第169天 准妈妈要阅读一些轻松的书籍 / 176 /
- 第170天 准妈妈也可能患低血糖 / 177 /
- 第171天 准妈妈拍写真的注意事项 / 178 /
- 第172天 上网时间不宜太长 / 179 /
- 第173天 游戏胎教怎样进行 / 180 /
- 第174天 孕7个月后为何易静脉曲张 / 181 /
- 第175天 讲故事——凿壁借光 / 182 /

第26周

- 第176天 妈妈爱阅读，宝宝更聪明 / 183 /
- 第177天 儿歌集锦 / 184 /
- 第178天 胎动减少要及时找到原因 / 185 /
- 第179天 练习拉梅兹呼吸法，为分娩做准备 / 186 /
- 第180天 怎样预防早产 / 187 /
- 第181天 想象胎教：把美好传递给胎儿 / 188 /
- 第182天 胎位不正的自我矫正 / 189 /

第27周

- 第183天 准妈妈长胡子正常吗 / 190 /
- 第184天 胎儿的外语启蒙 / 191 /
- 第185天 胎儿的作息随妈妈 / 192 /
- 第186天 音乐欣赏——《月光奏鸣曲》 / 193 /
- 第187天 准妈妈需要使用托腹带吗 / 194 /
- 第188天 准妈妈吃加餐需要注意什么 / 195 /
- 第189天 不爱吃肉的准妈妈怎么补充营养 / 196 /

第28周

- 第190天 哪种食用油更适合准妈妈吃 / 197 /
- 第191天 准爸爸按摩有讲究 / 198 /
- 第192天 准妈妈外地分娩注意事项 / 199 /
- 第193天 准妈妈别患恐药症 / 200 /
- 第194天 给胎儿“看”一些鲜艳的卡片 / 201 /
- 第195天 名画欣赏——《西斯廷圣母》 / 202 /
- 第196天 高度近视的准妈妈，孕晚期要尤其注意 / 203 /

● 第8个月 孕晚期要坚持做产检

第29周

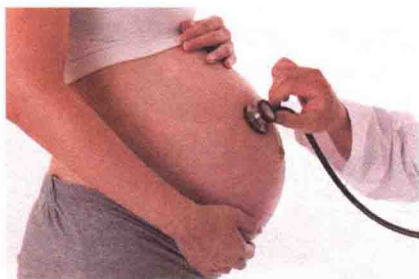
- 第197天** 讲故事——望梅止渴 / 205 /
- 第198天** 维生素C可降低分娩危险吗 / 206 /
- 第199天** 孕晚期还能进行性生活吗 / 207 /
- 第200天** 孕晚期怎样保护腰部 / 208 /
- 第201天** 怎样区别生理性浮肿和病理性浮肿 / 209 /
- 第202天** 孕晚期适度运动有利于分娩 / 210 /
- 第203天** 胎儿血型怎样判断 / 211 /

第30周

- 第204天** 什么是臀位，臀位有什么危害 / 212 /
- 第205天** 预防产后腰痛应从孕期开始 / 213 /
- 第206天** 孕晚期要警惕异常情况 / 214 /
- 第207天** 孕晚期常出现的几种疼痛 / 215 /
- 第208天** 准妈妈可以练练字 / 216 /
- 第209天** 准爸爸也应该学习分娩知识 / 217 /
- 第210天** 陪准妈妈一起给宝宝准备物品 / 218 /

第31周

- 第211天** 脐带绕颈不可怕 / 219 /
- 第212天** 认真做好胎心监护 / 220 /
- 第213天** 分娩前做骨盆测量 / 221 /
- 第214天** 孕晚期，这些不适症状无需担心 / 222 /
- 第215天** 准妈妈学会腹式呼吸好 / 223 /
- 第216天** 出现哪些情况需要被迫引产 / 224 /
- 第217天** 如何克服孕晚期焦虑 / 225 /



第32周

- 第218天 剖宫产好还是顺产好 / 226 /
- 第219天 准妈妈如何护理好乳房 / 227 /
- 第220天 为什么孕晚期容易“后背发麻” / 228 /
- 第221天 如何降低乙肝病毒的母婴传播概率 / 229 /
- 第222天 带胎儿去公园 / 230 /
- 第223天 孕晚期要补充充足的钙 / 231 /
- 第224天 如何预防孕期仰卧综合征 / 232 /

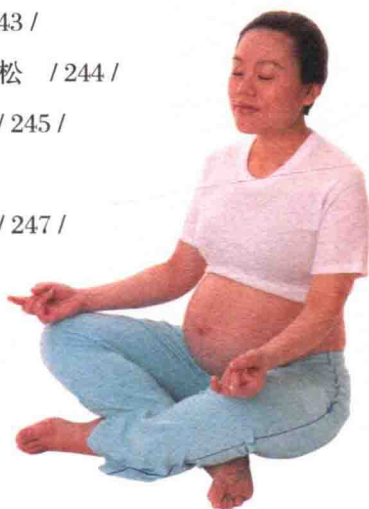
• 第9个月 预防早产不要怕

第33周

- 第225天 出现早产征兆怎么办 / 234 /
- 第226天 认识即将来临的分娩 / 235 /
- 第227天 分娩方式有哪一种 / 236 /
- 第228天 拉梅兹呼吸法在分娩中的应用 / 237 /
- 第229天 孕晚期，准妈妈要怎么吃 / 238 /
- 第230天 临产前要做哪些准备 / 239 /
- 第231天 准妈妈的待产包里要放哪些东西 / 240 /

第34周

- 第232天 胎头什么时间开始入盆，会有什么感觉 / 241 /
- 第233天 怎样才能避免会阴侧切 / 242 /
- 第234天 给准妈妈带来好心情的食物 / 243 /
- 第235天 正确的待产姿势有利于准妈妈放松 / 244 /
- 第236天 如何选择适合自己的产科医院 / 245 /
- 第237天 防治羊水异常问题 / 246 /
- 第238天 病态水肿的准妈妈应警惕子痫 / 247 /



第35周

- 第239天 胎盘早期剥离需警惕 / 248 /
- 第240天 准妈妈要注意少量多餐 / 249 /
- 第241天 国学启蒙——《三字经》选读 / 250 /
- 第242天 准妈妈的产前训练 / 251 /
- 第243天 准妈妈玩玩脑筋急转弯 / 252 /
- 第244天 胎膜早破的护理方案 / 253 /
- 第245天 玩玩数独小游戏 / 254 /

第36周

- 第246天 如何推算预产期 / 255 /
- 第247天 提前找个好月嫂或保姆 / 256 /
- 第248天 制订一份周全的产假计划 / 257 /
- 第249天 缩肛练习对准妈妈有什么好处 / 258 /
- 第250天 准妈妈如何减轻孕晚期的疲劳感 / 259 /
- 第251天 准妈妈玩玩复杂的数独游戏 / 260 /
- 第252天 买齐宝宝必需的生活用品 / 261 /

● 第10个月 迎接宝宝的到来

第37周

- 第253天 正确认识无痛分娩 / 263 /
- 第254天 准妈妈要留意的急症 / 264 /
- 第255天 哪些食物有助产的作用 / 265 /
- 第256天 孕10个月补蛋白质，产后奶水多 / 266 /
- 第257天 什么是导乐分娩 / 267 /
- 第258天 出现急产怎么办 / 268 /
- 第259天 萝卜回来了 / 269 /



第38周

- 第260天 国学启蒙——《弟子规》选读 / 270 /
- 第261天 剖宫产后再孕是否可以自然分娩 / 271 /
- 第262天 准爸爸帮助准妈妈放松的方法 / 272 /
- 第263天 高龄准妈妈产前应特别注意什么 / 273 /
- 第264天 准妈妈分娩前怎么吃 / 274 /
- 第265天 能自己选择分娩日期吗 / 275 /
- 第266天 怎样避免难产 / 276 /

第39周

- 第267天 要注意分辨真假宫缩 / 277 /
- 第268天 什么是正常的宫缩 / 278 /
- 第269天 准妈妈将经历分娩的三个阶段 / 279 /
- 第270天 临产前的注意事项 / 280 /
- 第271天 宝宝的胎教资料不要丢 / 281 /
- 第272天 利产食谱推荐 / 282 /
- 第273天 准爸爸要不要陪待产 / 283 /

第40周

- 第274天 如果胎儿迟迟没有动静怎么办 / 284 /
- 第275天 新妈妈需在医院住多长时间 / 285 /
- 第276天 剖宫产术后新妈妈要注意什么 / 286 /
- 第277天 产后要及时排尿 / 287 /
- 第278天 产后头几天该怎么吃 / 288 /
- 第279天 宝宝出生以后更要注意母婴交流 / 289 /
- 第280天 为早教做好准备 / 290 /





第1个月

DI-YI GE YUE

1



夫妻备孕，
喜迎妊娠到来



有备而孕，生育优秀宝宝

对怀孕做了充分讨论和准备的夫妻，不仅能处理好孕期的各种问题，更能优生优育。

怀孕对夫妻二人的工作和生活将造成不小的影响，如果没有心理准备，事先没有商量好怎么应对，等到怀孕之后再谈，由于准妈妈的情绪起伏变化不定，可能越谈越糟，这样造成的沟通不畅，会让小问题变成大矛盾。

达成共识

孩子什么时候要？妻子怀孕，丈夫需要承担什么？怀孕的过程中性生活如何解决？怀孕的生活细节谁来分担，譬如家务如何分配？妻子怀孕以后，工作怎么办……要知道对方的想法，尽可能达成共识。

家庭关系梳理好

不要以“老人着急”为借口逼着妻子怀孕；年轻男性对新生命的孕育难免会有些紧张、恐惧和抵触，妻子不要埋怨丈夫不喜欢小孩；双方老人哪方来照顾孕产期妻子和小宝宝，要事先商量好；当一方父母介入小家

庭时，要协调自己父母与另一方的关系，既要考虑到父母的辛苦，也要考虑到另一方生活在你的亲友圈子中而感到的莫名孤独。

积极应对角色转换

妻子：可能遭遇职业生涯的退潮甚至中断，出现社交缺乏。

丈夫：一方面，可能要承担主要的经济压力以及妻子很多莫名其妙的情绪波动，失去更多自由的社交时间；另一方面，激发更强的进取动力，从而获得更大的职业成就感和自我价值的实现。



准妈妈经验分享

随着年龄的增长，妊娠与分娩的危险系数升高，高龄准妈妈妊娠成功率下降，与24~29岁的年轻准妈妈相比，自然流产率增加了3倍。