

凤凰汉竹
凤凰出版传媒科学生活图书经典品牌
汉竹编著
亲亲乐读系列

从孕妈妈的
视角出发讲孕育
以胎宝宝
喜欢接受的方式选胎教

优孕胎教

一本全

北京美中宜和妇儿医院妇产科主任医师
刘志茹 主编



江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

汉竹·亲亲乐读系列

优孕胎教

一本全

刘志茹 主编 汉竹 编著



江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰·汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

优孕胎教一本全 / 刘志茹主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.11

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-5537-5396-6

I. ①优… II. ①刘… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②胎教—基本知识 IV. ①R715.3 ②G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 221721 号



优孕胎教一本全

主 编 刘志茹
编 著 汉 竹
责任编辑 刘玉锋 张晓凤
特邀编辑 侯魏魏 曹 静 张 欢
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 715mm × 868mm 1/12
印 张 16
字 数 150千字
版 次 2015年11月第1版
印 次 2015年11月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-5396-6
定 价 39.80元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



前言

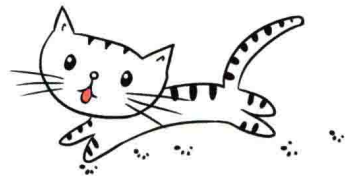
致新妈妈：

当知道怀孕的消息时，虽然之前做过很多充分的心理准备，但还是会觉得有一些忙乱，不知道该怎么对待这个小小的生命。因为你还不知道关于他（她）的种种消息，欢喜、紧张和孕育一个小生命所要经历的千辛万苦，会同时向你袭来。

如果你慢慢地翻开这本书，会发现原来一切都是那么简单与自然，胎宝宝每一天都在孕妈妈的精心呵护下，健康地成长着。

望子成龙、望女成凤是每个爸爸妈妈的心愿，不让孩子输在起跑线上也是每个父母所关心的话题，起跑线在哪里呢？也许就在你知道他来临的那个瞬间。你可以不在意那些所谓起跑线的教育，但是一定要在意孕妈妈的身心健康。

在这本书里，不经意间你会发现原来有那么多的秘密，它不仅让你了解孕期的健康、饮食、不适及应对等知识，还提供了诸多和胎宝宝互动的素材，让你一时间忘了孕期的艰辛与苦恼。经常与胎宝宝交流，带给孕妈妈和胎宝宝的不仅仅是知识，还有快乐。



目录



孕前准备

孕前常识与优生	16	孕前生活细节	20
1 最佳的受孕季节	16	1 备孕男性不宜长途骑车	20
2 备孕女性孕前常规检查	16	2 宜安排好工作再要孩子	20
3 备孕女性孕前特殊检查	17	3 不宜随意用药	21
4 备孕男性孕前检查	17	4 不宜养小宠物	21
5 最佳的生育年龄	17	孕前胎教	22
孕前饮食与营养	18	1 什么是胎教	22
1 宜提前3个月补充叶酸	18	2 胎教不必拘于形式	22
2 忌用“叶酸片”代替“小剂量叶酸增补剂”	18	3 育儿专家测评胎教的好处	23
3 备孕女性必吃的营养食谱	19	4 心情愉悦就是最好的胎教	23
鲜橙汁 / 鲜奶炖木瓜雪梨	19		
4 备孕男性必吃的营养食谱	19		
糯米香菇饭 / 银耳鹌鹑蛋	19		



孕1月

产前检查与优生	26	饮食与营养	27
1 产前检查并非可有可无	26	1 宜品种丰富, 荤素搭配	27
2 宜避免轻易用药	26	2 宜多喝牛奶	27
3 本月的产前检查项目	26	3 宜吃富含叶酸的食物	28
		4 宜补锌补铁	28
		5 宜多喝水	28

6 补充蛋白质和叶酸的食谱.....	29
菠菜鱼肚 / 豆腐馅饼 / 烧油菜 / 胡萝卜炖牛肉	29
生活细节	30
1 宜让准爸爸戒掉不良习惯.....	30
2 宜养成规律的睡眠习惯	30
3 宜做散步游泳等轻柔运动.....	30
4 宜营造良好的居住环境	31
5 宜准备应对未来的情感变化.....	31
6 不宜做剧烈运动	31
7 不宜常用手机.....	31



孕 2 月

产前检查与优生	40
1 宜了解例行检查项目	40
2 宜了解定期检查项目	40
3 宜了解孕期检查的时间和项目	41
饮食与营养	42
1 宜多吃开胃清淡食物.....	42
2 不宜孕妈妈吃的食物.....	42
3 减轻呕吐、开胃的食谱	43
清蒸鲤鱼 / 彩椒牛肉丝 / 清炒山药 / 燕麦南瓜粥.....	43

孕 1 月常见不适与应对	32
1 嗜睡、失眠不要担心.....	32
2 阴道流血应对策略	32
3 正确应对宫外孕	32
4 应对孕早期腹痛	33
5 讲卫生预防尿道感染.....	33
6 注意饮食，预防肠胃不适	33
孕 1 月的胎教.....	34
“第 1 天”胎教	34
胎教，准爸爸不可缺席.....	34
营养胎教：饮食要规律了	35
音乐胎教：英文儿歌“Twinkle, twinkle, little star”..	36
故事胎教：信念是一粒种子	37

生活细节	44
1 宜在孕 2 月做的运动.....	44
2 准爸爸要当好“后勤部长”	44
3 不宜让准爸爸频繁外出应酬	44
4 宜整理下衣柜挑选合适的衣服	44
5 宜远离噪声	45
6 不宜使用电脑、电视、微波炉	45
7 宜远离“二手香水”和指甲油、洗甲水	45

孕2月常见不适与应对 46

- 1 不宜自行用止吐药 46
- 2 宜用小零食防饿 46
- 3 宜时刻补充体力应对犯困 46
- 4 宜轻松面对恶心呕吐 47
- 5 宜多饮开水应对轻微感冒头疼 47
- 6 尿频不用紧张 47
- 7 宜正确对待便秘 47

孕2月的胎教 48

- 胎教要给胎宝宝最需要的 48
- 情绪胎教：享受“想象”带来的美好体验 48
- 意念胎教：想象宝宝可爱的样子 48
- 营养胎教：预防和缓解便秘 49
- 英语胎教：英文儿歌“The ABC song” 50
- 故事胎教：《飞不走的蝴蝶》 51

孕3月

产前检查与优生 54

- 1 到医院建卡要趁早 54
- 2 内诊时、内诊后少量出血都不用很紧张 54
- 3 本月的产前检查项目 54

饮食与营养 55

- 1 均衡饮食 55
 - 2 宜多吃坚果补充“脑黄金” 55
 - 3 宜在本月吃的食物 56
 - 4 宜食用抗辐射的食物 56
 - 5 安胎、补充热量食谱 57
- 鱼头木耳汤 / 蔬果沙拉 / 番茄虾仁 / 麦地粥 57

生活细节 58

- 1 宜轻松购物 58
- 2 选择最佳方式做家务 58
- 3 不宜多使用手机 58

4 不宜用美白祛斑化妆品 59

- 5 不宜随意擦祛痘药膏 59
- 6 不宜穿高跟鞋 59
- 7 不宜用口红 59

孕3月常见不适与应对 60

- 1 宜合理饮食减轻便秘 60
- 2 不宜忽视剧吐现象 60
- 3 坦然应对自然流产 61
- 4 患肝炎后不宜继续保胎 61
- 5 不宜忽视葡萄胎 61

孕3月的胎教 62

- 音乐胎教：培养胎宝宝的感受性 62
- 营养胎教：饮食要均衡 63
- 美学胎教：欣赏名画《婴儿的爱抚》 64
- 故事胎教：“家”字的由来 65



孕4月

产前检查与优生 68

- 1 孕期需做三四次 B 超 68
- 2 孕妈妈用药的中度敏感期 68
- 3 了解羊膜腔穿刺 68
- 4 本月的产前检查项目 69
- 5 宜做唐氏筛查 69
- 6 如何看懂唐氏筛查报告单 70
- 7 宜减少剧烈运动防止胎盘靠前 70
- 8 怎么看懂 B 超单 71
- 9 宜了解 B 超对胎宝宝的影响 71

饮食与营养 72

- 1 孕中期饮食细节 72
- 2 有选择地吃酸味食物 72

3 吃自己喜欢吃的 72

4 富含膳食纤维的营养食谱 73

香干芹菜 / 银耳羹 / 鱼头豆腐汤 / 凉拌苦瓜 73

生活细节 74

- 1 防止乳房“缩水” 74
- 2 宜了解孕期减压方法 74
- 3 宜采取左侧卧睡 75
- 4 不宜忽略准爸爸的任务 75

孕4月常见不适与应对 76

- 1 宜提前准备对抗妊娠纹 76
- 2 应对静脉曲张 77
- 3 孕期便秘应对策略 77
- 4 尿频的应对策略 77
- 5 怀孕后得了感冒怎么办 77

孕4月的胎教 78

- 音乐胎教：妈妈的哼唱，传递爱的信息 78
- 营养胎教：保证足够的能量摄入 79
- 美学胎教：欣赏名画《朱荷通景屏》 80
- 故事胎教：小猪照镜子 81



孕5月

产前检查与优生 84

- 1 宜了解胎儿缺氧 84
- 2 宜了解胎心音监测 84
- 3 本月的产前检查项目 85
- 4 在家测胎动的方法 85

饮食与营养 86

- 1 本月要及时补钙 86
- 2 最佳补钙方法 86
- 3 常见食物的含钙量表 87

生活细节 88

- 1 不宜洗澡时间过长 88
- 2 不宜戴隐形眼镜 88

3 宜多按摩减轻妊娠斑 88

4 不宜睡席梦思床垫 88

5 宜保护好乳房 89

6 宜穿出时尚“孕”味 89

孕5月常见不适与应对 90

缓解各种疼痛的小妙招 90

孕5月的胎教 92

音乐胎教：听名曲 92

营养胎教：及时补充维生素A 93

美学胎教：欣赏名画《蓝色沙发上的小女孩》 94

故事胎教：风娃娃的故事 95

孕6月

产前检查与优生 98

- 1 宜了解妊娠糖尿病 98
- 2 妊娠糖尿病自我检测 98
- 3 控制饮食预防妊娠糖尿病 98
- 4 本月的产前检查项目 99
- 5 宜了解宫高和腹围的标准 99

饮食与营养 100

- 1 宜为宝宝储备营养 100

2 宜了解补铁常识 100

3 宜补铁来预防贫血 101

4 宜让素食孕妈妈适当吃富含油脂食物 101

5 吃冷食要有节制 101

6 宜用孕妇奶粉补充营养 101

7 含铁丰富的食谱推荐 102

莲藕红小豆猪肚汤 / 小米蒸排骨 / 菠菜牛肉 /
猪血青菜汤 102

生活细节 103

- 1 适当出游可带给孕妈妈好心情 103
- 2 宜穿舒适、防滑的鞋 104
- 3 完美准爸爸是这样炼成的 104
- 4 宜采取舒适的睡姿 105
- 5 宜掌握正确的坐姿 105
- 6 宜挺直站立,可矫正驼背 105

孕6月常见不适与应对 106

- 1 预防和减轻妊娠水肿的方法 106
- 2 孕期抽筋巧应对 106
- 3 缓解乳房胀痛 106

4 缓解不适的6种运动 107

5 纠正乳头凹陷 107

6 宜热敷,缓解韧带疼痛 107

孕6月的胎教 108

抚摸胎教:和胎宝宝“握手” 108

英语胎教:英文儿歌“Old Macdonald had a farm” 108

营养胎教:饮食要多样化 109

美学胎教:欣赏名画《埃米和她的孩子》 110

故事胎教:智胜厨师 111

孕7月



产前检查与优生 114

- 1 胎位不正会影响顺利分娩 114
- 2 宜了解前置胎盘症状 114
- 3 宜了解分娩课的内容 115
- 4 本月的产前检查项目 115
- 5 宜了解脐带打结症状 115

饮食与营养 116

- 1 不宜缺少B族维生素 116
- 2 含B族维生素丰富的食物 116
- 3 孕期焦虑宜吃的几种食物 116
- 4 缓解便秘的营养食谱 117

羊肉山药汤 / 核桃松子爆鸡丁 / 南瓜饼 / 桂花糯米糖藕 117

生活细节 118

1 宜做些简单家务 118

2 准妈妈应帮孕妈妈翻身 118

3 宜让准爸爸当“按摩师” 118

4 宜了解宝宝衣物购买明细 119

5 宜留张珍贵大肚照 119

6 宜布置好宝宝的房间 119

孕7月常见不适与应对 120

1 孕中期失眠的应对策略 120

2 贫血的应对策略 120

3 应对孕期胃灼热 121

4 应对孕期胀气.....	121
5 应对产前焦虑症.....	121
孕7月的胎教.....	122
音乐胎教:《杜鹃圆舞曲》.....	122
情绪胎教:准爸爸与胎宝宝的踢肚子游戏.....	122
营养胎教:改善和缓解水肿.....	123

运动胎教:腹式呼吸轻松做.....	124
知识胎教:汉字卡片——人.....	124
美学胎教:清明上河图.....	125
光照胎教:光敏感训练.....	125
情绪胎教:思维游戏“伤脑筋的数”.....	126
英语胎教:英文儿歌“Row row row your boat”..	126
故事胎教:树木在秋天写的信.....	127

孕8月

产前检查与优生..... 130

1 什么是胎位不正.....	130
2 如何发现胎位不正.....	130
3 胎位不正发生的原因.....	130
4 预防前置胎盘.....	131
5 本月的产前检查项目.....	131

饮食与营养..... 132

1 宜吃香蕉补充能量.....	132
2 宜每周吃2次海带.....	132
3 宜多补充蛋白质和矿物质.....	132
4 含蛋白质和矿物质丰富的营养食谱.....	133
素火腿 / 软熘虾仁腰花丁 / 土豆炖牛肉 / 栗子扒白菜.....	133

生活细节..... 134

1 宜适度运动多喝水.....	134
2 适宜孕晚期的运动.....	134
3 宜提前选择分娩医院.....	134
4 公立医院 VS 私立医院.....	135

5 不宜让大龄孕妈妈再工作.....	135
--------------------	-----

6 不宜轻视妊娠中毒症.....	135
------------------	-----

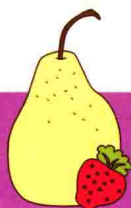
孕8月常见不适与应对..... 136

1 宜安胎防早产.....	136
2 体重增长过度怎么办.....	136
3 胸膝卧位操纠正胎位不正.....	136
4 摆脱孕期焦虑.....	137
5 多胞胎妈妈要提前入院待产.....	137

孕8月的胎教..... 138

音乐胎教:《宝宝的异想世界》和《梦幻曲》.....	138
营养胎教:宜少食多餐.....	139
情绪胎教:猜几个有趣的小谜语.....	140
运动胎教:脚腕运动.....	140
语言胎教:绕口令《一只青蛙一张嘴》.....	141
情绪胎教:思维游戏“给外国人算日子”.....	141
英语胎教:英文儿歌“Teddy Bear”.....	141
美学胎教:欣赏名画《起床》.....	142
故事胎教:爱迪生孵小鸡.....	143

孕9月



产前检查与优生 146

- 1 宜预防早产 146
- 2 宜了解脐带绕颈 146
- 3 本月的产前检查项目 147
- 4 有4种情况需提前入院待产 147
- 5 了解分娩方式 147

饮食与营养 148

- 1 宜继续补锌 148
- 2 孕晚期需要相对较多的蛋白质 148
- 3 宜吃鱼防早产 148
- 4 宜补充不饱和脂肪酸 149
- 5 富含不饱和脂肪酸的食物 149
- 6 缓解水肿的食谱 150

萝卜鲤鱼汤 / 芹菜粥 / 红烧鳊鱼 / 清蒸笋鲈鱼 150

生活细节 151

- 1 宜坚持运动 151
- 2 宜学习促进分娩的运动 151
- 3 宜视情况使用托腹带 152

- 4 选择婴儿床的细节 152

- 5 宜每天洗澡 152

- 6 宜先清洗宝宝的衣物 152

- 7 宜做呼吸运动放松心情 153

- 8 高度近视的孕妈妈要注意 153

- 9 不宜过早入院 153

孕9月常见不适与应对 154

- 1 呼吸急促应对策略 154

- 2 应对高危妊娠 154

- 3 饮水应对泌尿系统感染 154

- 4 应对孕晚期的心慌气短 155

- 5 改善手痛、麻木的方法 155

孕9月的胎教 156

- 音乐胎教:《渔舟唱晚》 156

- 营养胎教:不宜多食高热量食物 157

- 情绪胎教:有趣的“哑谜” 158

- 运动胎教:盘腿运动 158

- 情绪胎教:思维游戏“数硬币” 158

- 知识胎教:汉字卡片——花 159

- 英语胎教:英文儿歌“Ten little Indian boys” .. 159

- 美学胎教:欣赏名画《富春山居图》 160

- 故事胎教:铁杵磨成针 161



孕 10 月

产前检查与优生 164

- 1 臀位应提前 2 周住院..... 164
- 2 关注羊水早破..... 164
- 3 宜了解羊水栓塞..... 164
- 4 本月的产前检查项目..... 165
- 5 宜了解真假临产..... 165
- 6 宜了解胎儿缺氧窒息..... 165
- 7 宜了解脐带脱垂..... 165

饮食与营养 166

- 1 本月饮食要清淡易消化..... 166
- 2 在顺产前吃饱喝足..... 166
- 3 生产时宜吃巧克力..... 166
- 4 宜在临产前保证高能量..... 167
- 5 剖宫产前一天禁食..... 167
- 6 不宜进补人参..... 167
- 7 助产催乳食谱..... 168
莲藕章鱼猪蹄汤 / 绿豆薏米粥 / 紫苋菜粥 / 金钩芹菜..... 168

生活细节 169

- 1 准爸爸须知..... 169
- 2 宜在宝宝出生前开家庭会议..... 169
- 3 宜考虑是否需要留存脐带血..... 169
- 4 宜做好分娩前准备工作..... 170
- 5 宜学会放松..... 170
- 6 宜做好入院准备工作..... 171
- 7 宜掌握去医院的时间..... 171

孕 10 月常见不适与应对 172

- 1 了解突发情况做好心理准备..... 172
- 2 缓解分娩疼痛的方法..... 172
- 3 应对产前恐惧心理..... 173
- 4 不可忽视过期妊娠..... 173

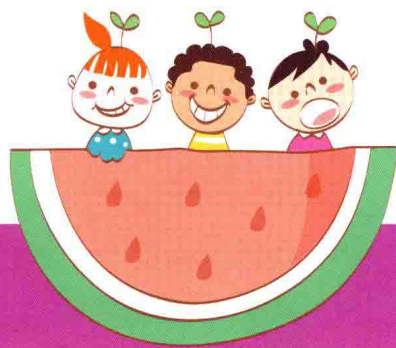
孕 10 月的胎教..... 174

- 音乐胎教:《e 小调小提琴协奏曲》《四小天鹅舞曲》..... 174
- 营养胎教:继续补充能量..... 175
- 情绪胎教:动画片《白雪公主》..... 176
- 运动胎教:抬腿运动..... 176
- 运动胎教:骨盆运动..... 176
- 情绪胎教:思维游戏“疯狂的艺术师”..... 177
- 英语胎教:英文儿歌“Happy birthday”..... 177
- 美学胎教:欣赏名画《婴儿触摸苹果》..... 178
- 故事胎教:小青虫变蝴蝶..... 179



产后保健与护理

产后饮食与营养	182	产后常见不适与应对	188
1 新妈妈宜适当进补	182	1 宜防止产后抑郁	188
2 新妈妈要先排毒再进补	182	2 产后水肿不容忽视	188
3 新妈妈一日食谱推荐	183	3 血性恶露持续 2 周应及时就医	188
4 新妈妈益气开胃食谱	183	4 产后腹痛时间过长要注意	188
产后生活细节	184	5 运动可预防产后便秘	189
1 产后第 1 周：充分休息	184	6 乙肝妈妈母乳喂养应谨慎	189
2 产后第 2 周：进行适当的锻炼	185	7 不用过分担心感冒了不能喂奶	189
3 产后第 3 周：可以做些简单的家务	186	8 奶水变少不要灰心	189
4 产后第 4 周：可以散步了	187		



附录

胎宝宝器官系统发育与所需营养素	190
婴儿音乐辅助体操	191

汉竹·亲亲乐读系列

优孕胎教

一本全

刘志茹 主编 汉竹 编著



江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰·汉竹
全国百佳图书出版单位





前言

致新妈妈：

当知道怀孕的消息时，虽然之前做过很多充分的心理准备，但还是会觉得有一些忙乱，不知道该怎么对待这个小小的生命。因为你还不知道关于他（她）的种种消息，欢喜、紧张和孕育一个小生命所要经历的千辛万苦，会同时向你袭来。

如果你慢慢地翻开这本书，会发现原来一切都是那么简单与自然，胎宝宝每一天都在孕妈妈的精心呵护下，健康地成长着。

望子成龙、望女成凤是每个爸爸妈妈的心愿，不让孩子输在起跑线上也是每个父母所关心的话题，起跑线在哪里呢？也许就在你知道他来临的那个瞬间。你可以不在意那些所谓起跑线的教育，但是一定要要在意孕妈妈的身心健康。

在这本书里，不经意间你会发现原来有那么多的秘密，它不仅让你了解孕期的健康、饮食、不适及应对等知识，还提供了诸多和胎宝宝互动的素材，让你一时间忘了孕期的艰辛与苦恼。经常与胎宝宝交流，带给孕妈妈和胎宝宝的不仅仅是知识，还有快乐。

