

9 大专家引领孕育新时尚

胎教专家 全程指导

◎张湖德

中央人民广播电台医学顾问

◎张 红

北京中医药大学东方医院妇科医生

畅销版



- 胎教始于孕前的全新理念
- 四季安胎养胎的中医良方
- 逐月实施的具体胎教方案
- 实用有效的安胎养胎食谱

中国人口出版社

9 大专家引领孕育新时尚

胎教专家 全程指导

◎张湖德

中央人民广播电台医学顾问

◎张 红

北京中医药大学东方医院妇科医生

畅销版



中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

胎教专家全程指导 / 张湖德, 张红主编. —北京: 中国人口出版社, 2008.4

ISBN 978-7-80202-687-2

I. 胎… II. ①张…②张… III. 胎教—基本知识 IV. G61

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第056104号

胎教专家全程指导

张湖德 张红 主编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京市业和印务有限公司
开 本	720×980 1/16
印 张	16 插页 5
字 数	300千字
版 次	2008年6月第1版
印 次	2008年6月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-80202-687-2/R·637
定 价	29.80元

社 长	陶庆军
电子信箱	chinapphouse@163.net
电 话	(010) 83519390
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街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

9 大专家引领孕育新时尚



梁济民：中国优生科学协会原常务副会长
中国人口学会生殖保健分会常务副会长
国家人口计生委原办公厅主任



籍孝诚：国际知名儿科专家，北京协和医院儿科专家
中国关心下一代专家委员会常委
中日育儿研究会副会长



李崇高：中国优生科学协会专家委员会主任委员
《中国优生与遗传杂志》主编
中国人口学会生殖保健分会副会长



李红霞：北京大学第九临床医学院妇产科主任、学科带头人
医学博士，北京大学医学部硕士生导师
中华医学会北京分会妇产科学专业委员会委员



程 淮：北京幸福泉儿童发展研究中心主任
中国婴幼儿潜能开发-2049计划项目主任
国家可持续发展实验区婴幼儿潜能开发示范项目主任



张湖德：中央人民广播电台医学顾问
中国著名中医养生专家，妇幼保健专家
中国当代有较大影响的著名科普作家



杨 孜：北京医科大学第三医院妇产科主任医师，博士生导师
中华医学会妇产科学会产科学组委员
中国优生学会理事



潘俊峰：北京市海淀区妇幼保健院院长助理
北京市海淀区产科专家组成员
北京市海淀区医学会医疗事故鉴定专家库成员



郭建国：国家育婴师职业培训首席教授
劳动部“育婴师职业”专家委员会专家
中国关心下一代体育健康基金会专家委员会委员

6

种正确姿势远离 孕期身体伤害



站 姿

- § 保持在手可微弯的工作距离
- § 不要让身体前倾，身体与地板保持垂直
- § 轮换双脚站立或单脚站立
- § 单脚站立时，可将一只脚踩在凳子上或是有支撑的地方，使腰部保持直立不歪斜，且双脚轮流交替



站 姿

正确的姿势

- § 不要耸肩
- § 脊椎保持延伸、拉长，即挺胸抬头
- § 双脚打开，两脚平行
- § 膝盖微弯、放松

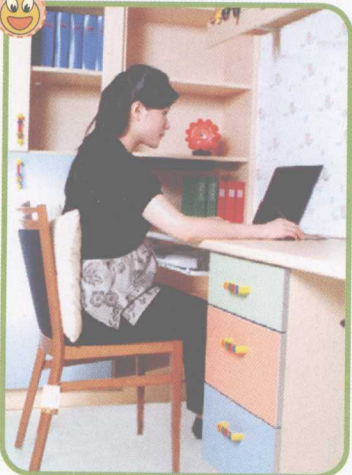
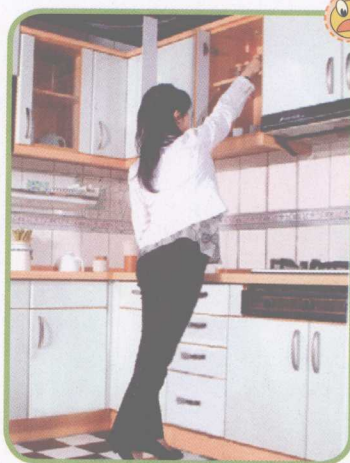
错误的姿势：将肚子靠在工作台上



拿取高处物品

- § 取物的高度以手臂能微弯，且在视线范围内为佳
- § 脚板应平放在地板或平面上
- § 若需拿取伸手不可及的高处物品，应在脚下放凳子、小椅子等，或请他人帮忙

错误的姿势：踮脚并且手伸直拿取放在高处的物品



坐姿

- § 应有垫子或枕头等物品支撑腰部，脊椎伸直
- § 不要耸肩
- § 不要将身体往前倾
- § 手臂在桌面上有所支撑，不要使手臂悬空

错误的姿势：腰部悬空，没有物体支撑，手伸过直

拿取后侧物品

- § 若要拿取后侧物品，请起身拿取

错误的姿势：直接坐在椅子上扭转身体拿取





休闲坐姿

- § 保持脊椎伸直
- § 腰部应有支撑
- § 多起身活动
- § 有下肢水肿者，可抬高下肢

错误的姿势：腰部悬空，没有物体支撑



舒服的睡姿

- § 腹部以上加垫大被子或毯子，支撑腰部与腹部
- § 上方的腿跨在枕头上，放松脚、腰部，同时不会压迫到腹部
- § 双手抱枕头，使手、腰部放松



动一动，更漂亮

告别孕期腰酸背痛

1 收缩核心及骨盆底肌群



动作一 吸气时放松，吐气时收缩肚子，并且提肛夹臀

动作二 收缩肚子，维持手、脚四点着地，身体平行前移与后移，感受到肚子收缩得更加紧实

2 蹲的运动



动作一 双手往前直伸，在上半身保持直立的情形下，往下蹲，此时背腹部会有被拉紧的感觉。蹲之前必须收缩小腹、提臀、肛，以稳定重心，膝盖弯曲的角度不要超过脚尖，以免加重膝盖负担

 双手也可放在腰上

3 侧躺抬腿操



动作一 抬腿，脚趾头往前冲，抬起的角度不需太高，否则无法稳定腰部

动作二 维持收缩小腹，慢慢将脚放下，回到预备动作

4 侧踢



动作一 将上方的脚往前伸，再向后侧踢

动作二 维持收缩小腹，慢慢将脚放下，回到预备动作

5 空中画圈



动作一 将脚抬起，并在空中画圆圈旋转

动作二 维持收缩小腹，慢慢将脚放下，回到预备动作

6 上背部运动



动作一 手肘往后，双手慢慢往下压。下压程度不必太大，应在能够承受的范围内

动作二 慢慢加大往下压的程度，直到脸部几乎碰到地面为止

7 伸展操



动作一 伸展脊椎坐在椅子上，双手上臂叠在一起，眼睛看着手臂，慢慢将手往侧边转动，同时身体与肩膀都要一起转动，再换边

动作二 伸展臀部坐在椅子上，缩小腹、肚子，像翘二郎腿般将左脚放在右腿上，身体慢慢往下弯，臀部有被拉紧的感觉。换边进行同样的动作

孕期瑜伽好舒服



1 猫姿拱背

功效：增加脊椎的活动度，伸展上背，可单独进行，也可作为暖身运动

坐在椅子上，两脚打开与肩膀同宽，脊椎保持伸直



步骤2

双手环抱肩膀，手朝向肩胛骨的位置移动。吸气把脊椎拉长，吐气拱背，来回5~6次



2 开胸

双手往后放在椅垫两旁，头往上抬，向斜前方做扩胸。停留在扩胸状态并呼吸3~5次（吸气与吐气）

3 侧弯

举起右手，臀部坐稳，下半身不动，将上半身轻轻往左侧弯，再换左手进行，每边各做2~3次

功效：增加脊椎的活动度，伸展胸部



功效：增加脊椎的活动度，伸展侧胸



步骤1

取站姿，双手轻扶椅背，双脚打开与肩膀同宽，两脚平行，并保持脊椎伸直

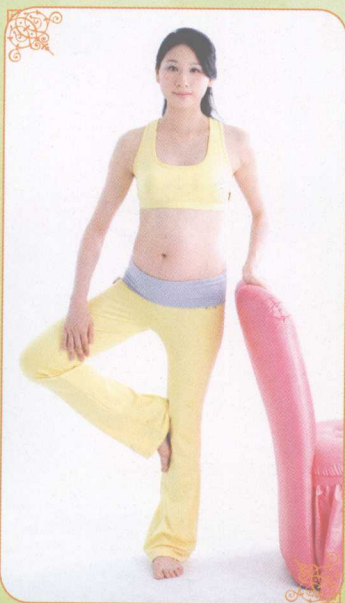
4 踮脚尖

功效：可增加下半身的力量，增加平衡能力，减少下肢水肿、静脉曲张的发生



步骤2

轻轻地将脚尖踮起，再放下，并重复2~3次



5 树式

采取站姿，单手扶椅背。左脚踩地板，右脚举起并踩到左腿内侧，静止呼吸6~8次，再换边进行

6 踮脚下蹲

站立，踮脚并往下蹲，直到臀部坐在脚跟上，并使大腿与地板平行，再慢慢起身，重复下蹲2~3次



功效：可增加下半身的力量（锻炼臀部以及大腿前侧与后侧的力量）、增加平衡能力、改善静脉曲张现象，并有伸展效果

功效：增加平衡能力，增加单脚的力量，并能伸展髋关节



步骤1

7 犬式一

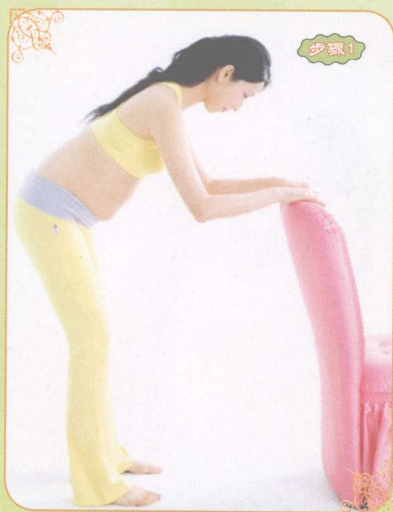
注意事项：有高血压问题，或是出现心悸、呼吸急促、气喘状况请马上停止，可改做犬式二，若进行犬式二时仍感到不适，则应停止

双手放在椅垫上，手肘微弯，双脚打开与臀宽，保持两脚平行、脚尖朝前。双手伸直，头部放松，双脚慢慢往后退，将臀部推向上



步骤2

先将头抬高到比心脏高的位置，膝盖微弯再慢慢回到原来的姿势，以免头部感到晕眩



步骤1

8 犬式二

功效：犬式动作是全身性的伸展动作，可伸展手、背、臀部与腿等部位，也可训练上半身力量（手、背部）

采取站姿，双手轻扶椅背，双脚打开与臀同宽或比臀宽，保持两脚平行，脚尖朝前。双手伸直，头部放松



步骤2

双脚慢慢往后退，将臀部推向上，直到上半身与下半身呈L型。可呼吸6~8次，若身体感到不适应立即停止

编委会

主 编	张湖德	张 红
副主编	李云波	徐 翠
	林 彤	程慕溪
编 委	王铁民	马烈光
	何 军	张 煜
	杨士路	

目录



第一章 胎教从孕前开始

一、胎教的基础是有计划怀孕.....	2
♣ 1. 计划好最佳生育年龄.....	3
♣ 2. 按科学规律择时受孕.....	4
♣ 3. 如何计算预产期.....	5
二、孕前做好胎教计划.....	6
♣ 1. 要熟悉胎教理论与方法.....	7
♣ 2. 胎教的具体内容.....	8
♣ 3. 胎教的具体安排.....	10
三、胎教总动员.....	11
♣ 1. 各尽其则、各司其能.....	11
♣ 2. 准妈妈应尽的责任.....	11
♣ 3. 准爸爸在胎教中应负的责任.....	13
♣ 4. 家庭成员在胎教中要做的事情.....	14
♣ 5. 同事在胎教中要做的事情.....	16
四、准妈妈孕前要补血.....	17
五、准爸爸要养精、固精.....	19
♣ 1. 精子的数量变少了.....	19
♣ 2. 精子的质量下降了.....	19
♣ 3. 远离影响精子数量和质量的因素.....	20
♣ 4. 保精、养精宜注意“七损八益”.....	21
♣ 5. 宜常吃养精、宝精的营养佳肴.....	23
六、让身体达到最佳受孕条件.....	25
♣ 1. 优生的关键在于肾.....	26
♣ 2. 保养肾气的养肾功.....	26
♣ 3. 食补肾气.....	27
♣ 4. 养神最重要.....	28



胎教专家全程指导

TAIJIAOZHUANJIAQUANCHENGZHIDAO

七、哪些疾病会遗传给宝宝..... 28

- ♣ 1. 了解遗传病..... 28
- ♣ 2. 不可忽视的基因检查..... 30
- ♣ 3. 小儿先天性心脏病的预防..... 30
- ♣ 4. 预防胎儿唇腭裂..... 31

我的怀孕计划..... 32



第二章 孕一月——环境胎教

一、妈妈宝宝变化尽掌握..... 34

- ♣ 1. 胎儿的发育..... 34
- ♣ 2. 母体的变化..... 34

二、及时发现怀孕..... 34

- ♣ 1. 每天测定基础体温..... 34
- ♣ 2. 验尿HCG (绒毛膜促进性腺激素)..... 35
- ♣ 3. 化验血HCG..... 35
- ♣ 4. B超检查..... 36

三、环境胎教..... 36

- ♣ 1. 什么是环境胎教..... 36
- ♣ 2. 宫内环境..... 37
- ♣ 3. 居室环境..... 37
- ♣ 4. 厨房环境..... 38
- ♣ 5. 自然环境..... 39

四、四季环境..... 40

- ♣ 1. 春季..... 40
- ♣ 2. 夏季..... 41
- ♣ 3. 秋季..... 42
- ♣ 4. 冬季..... 42

五、根据体质选择不同的营养胎教.....	43
♣ 1. 阳虚体质调养方案	43
♣ 2. 阴虚体质调养方案	44
♣ 3. 血虚体质调养方案	44
♣ 4. 气虚体质调养方案	45
♣ 5. 肝郁体质调养方案	46
六、补充叶酸.....	47
♣ 1. 必须从怀孕前开始服用	47
♣ 2. 不要用“叶酸片”代替“小剂量叶酸增补剂”	47
七、营养胎教食谱.....	48
♣ 1. 必吃的营养食物——脑细胞开始形成阶段	48
♣ 2. 营养食谱	49
八、孕期保健.....	50
♣ 1. 选择药物要慎重	50
♣ 2. 预防先兆流产	52
♣ 3. 解决先兆流产有办法	53
♣ 4. 孕期乳房变化早知道	53
九、孕妇瑜伽.....	54
我的胎教月记.....	55



第三章 孕二月——心理胎教

一、妈妈宝宝变化尽掌握.....	58
♣ 1. 胎儿的发育	58
♣ 2. 母体的变化	58
二、心理胎教.....	59
♣ 1. 什么是心理胎教	59
♣ 2. 胎儿的智慧从心理胎教开始	59



♣ 3. 保持心境平和是心理胎教的第一步	60
♣ 4. 克服妊娠反应带来的不良情绪	60
♣ 5. 心理胎教法一：调节情绪	62
♣ 6. 心理胎教法二：释放烦恼	63
♣ 7. 心理胎教法三：减轻孕吐	63
♣ 8. 心理胎教法四：学习孕产知识	63
三、中医安胎实用方法	64
♣ 1. 益肾健脾是安胎的基本方法	64
♣ 2. 安胎≠滥用补药	64
♣ 3. 药物调养	65
♣ 4. 饮食调养	65
四、营养胎教食谱	66
♣ 1. 必吃的营养食物——促进脑细胞及视觉发育	66
♣ 2. 营养食谱	66
五、孕期保健	68
♣ 1. 来自胎儿的信息——孕吐	68
♣ 2. 应对孕吐的营养良方	69
♣ 3. 按摩缓解孕吐	70
♣ 4. 预防缺铁性贫血	70
♣ 5. 口腔保健别忽视	71
♣ 6. 食疗防治感冒	71
♣ 7. 治感冒小秘方	73
六、准妈妈瑜伽	74
我的胎教月记	75