

安胎养胎 必读

张胜杰 编著



金盾出版社

安胎养胎必读

张胜杰 编 著

金盾出版社

内容提要

本书根据胎宝宝生长发育特点和准妈妈生理变化的需要,以科学实用为宗旨,从优生优育基本知识、新生命的开始、快速成长中的宝宝、为适应体外生活做准备四个方面,详细介绍了妊娠 40 周内的安胎养胎知识和具体做法,是指导准妈妈平安度过孕期,生育健康聪慧宝宝的必读书。

图书在版编目(CIP)数据

安胎养胎必读/张胜杰编著. —北京:金盾出版社,2008.10
ISBN 978-7-5082-5161-5

I. 安… II. 张… III. 妊娠期-妇幼保健 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 091588 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68273683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京四环科技印刷厂

装订:海波装订厂

各地新华书店经销

开本:705×1000 1/16 印张:18.5 字数:300 千字

2008 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—11000 册 定价:39.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言

人类是世间一切成就的伟大缔造者！

“十月怀胎，一朝分娩”，人类繁衍历来顺其自然。但随着社会的发展，科学技术知识的日益普及，人们对优孕、优生、优育、优教的认识已经提高到了一个新的水平，生儿育女已不再听天由命。在准妈妈妊娠的整个过程中，怎样遗传优秀的基因、怎样安胎保健、怎样健康饮食、怎样进行孕期胎教等一系列问题，已成为每一对准父母所普遍关注的焦点。

为了国家的兴旺发达和民族的繁荣昌盛，为了使每一个家庭更加美满和谐，为了满足年轻夫妇希望生育一个健康聪明宝宝的需求，也为了试图深入浅出地解答上述问题，我们精心设计编写了这本《安胎养胎必读》。

本书以科学实用为宗旨，从优生优育基本知识、新生命的开始、快速成长中的宝宝、为适应体外生活做准备四个方面做了详细介绍，并对胎宝宝每周的发育状况，准妈妈每周的生理变化、健康饮食、保健与护理、孕期提示，以及孕期胎教等，给予准父母们安胎养胎全方位的指导。

有健康的父母，才有健康的宝宝！

谨以此书献给每一位即将步入婚姻殿堂可能为人父母的青年朋友！

张胜杰



目 录

第一章 优生优育基本知识

一、优生面面观	(3)
优生与健康	(3)
优生与少生	(3)
优生与时机	(4)
优生与环境	(4)
优生与空气	(5)
优生与营养	(6)
优生与药物	(7)
优生与饮酒	(9)
优生与遗传	(9)
婚前体检	(12)
不宜生育者	(15)
近亲结婚的危害	(16)
二、制订最佳受孕方案	(18)
受孕需要具备的条件	(18)
孕前生理准备	(20)
孕前心理准备	(21)
把握最佳受孕时机	(24)
孕前生活安排	(28)
孕前的营养方案	(29)
孕前慎用用药	(33)



孕前须治疗的疾病	(34)
适合不同准妈妈的食谱	(38)

第二章 新生命的开始

第1周 精卵结合 孕育新生	(47)
受孕真相	(47)
胚胎的发育状况	(50)
准妈妈的生理变化	(51)
准妈妈的健康饮食	(52)
孕期提示	(53)
第2周 胚胎着床 蜕膜供养	(55)
胚胎的发育状况	(55)
准妈妈的生理变化	(55)
准妈妈的健康饮食	(56)
准妈妈的运动保健	(57)
孕期提示	(58)
第3周 心脏形成 骨骼发育	(59)
胚胎的发育状况	(59)
准妈妈的生理变化	(59)
孕期日常保健	(60)
孕期提示	(61)
第4周 重要器官 具有雏形	(63)
胚胎的发育状况	(63)
准妈妈的生理变化	(63)
缓解早孕反应的方法	(64)
准妈妈的日常保健	(68)
孕妇早期检查的重要性	(70)
孕期提示	(71)
第5周 身似蚕豆五官现 早孕反应尿频繁	(72)
胚胎的发育状况	(72)
准妈妈的生理变化	(73)
准妈妈的健康饮食	(73)

孕期提示	(75)
第6周 心脑肝肺肾脏全 宫似鹅蛋腹围变	(79)
胚胎的发育状况	(79)
准妈妈的生理变化	(79)
神奇的胎盘	(80)
准妈妈的健康饮食	(81)
孕期提示	(82)
第7周 脐带与母紧相连 宫乳腰围增一圈	(84)
胚胎的发育状况	(84)
准妈妈的生理变化	(84)
准妈妈的保健与护理	(86)
孕期提示	(86)
第8周 初具人形迅速长 腹部疼痛宫扩张	(88)
胚胎的发育状况	(88)
准妈妈的生理变化	(89)
准妈妈的健康饮食禁忌	(89)
孕期提示	(90)
第9周 尾巴消失胎儿期 血液增加为胎需	(93)
胚胎的发育状况	(93)
准妈妈的生理变化	(94)
孕期日常保健	(94)
孕期应为母乳喂养做好准备	(94)
孕期提示	(95)
第10周 神经系统有反应 孕妇情绪波动大	(97)
胎宝宝的发育状况	(97)
准妈妈的生理变化	(97)
准妈妈的心理变化	(98)
准妈妈的保健与护理	(98)
孕期提示	(102)
第11周 重要器官全形成 孕妇生理有变化	(103)
胎宝宝的发育状况	(103)
准妈妈的生理变化	(104)



准妈妈的产前检查	(104)
孕期提示	(108)
第 12 周 胎儿活跃性别辨 孕妇出现妊娠斑	(110)
胎宝宝的发育状况	(110)
准妈妈的生理变化	(111)
准妈妈的健康饮食	(112)
准妈妈的保健与护理	(114)
孕期提示	(116)

第三章 快速成长中的宝宝

第 13 周 神经网络在完善 子宫渐大有感觉	(121)
胎宝宝的发育状况	(121)
准妈妈的生理变化	(122)
准妈妈的保健与护理	(123)
孕期提示	(125)
第 14 周 四肢能屈又能展 腹部隆起乳丰满	(126)
胎宝宝的发育状况	(126)
准妈妈的生理变化	(127)
孕期检查	(128)
准妈妈的保健与护理	(128)
孕期提示	(130)
第 15 周 胎儿皮肤长胎毛 孕妇出现腰背痛	(132)
胎宝宝的发育状况	(132)
准妈妈的生理变化	(132)
准妈妈的保健与护理	(132)
孕期提示	(133)
第 16 周 宝宝活跃好运动 羊水增加子宫重	(135)
胎宝宝的发育状况	(135)
准妈妈的生理变化	(135)
准妈妈的健康饮食	(135)
准妈妈的保健与护理	(137)
孕期提示	(141)

第 17 周 头发眉毛长得多 宫顶变得似球形	(142)
胎宝宝的发育状况	(142)
准妈妈的生理变化	(142)
准妈妈的保健与护理	(143)
孕期提示	(144)
第 18 周 胎儿肺泡已发育 孕妇体重易疲倦	(145)
胎宝宝的发育状况	(145)
准妈妈的生理变化	(146)
准妈妈的保健与护理	(147)
孕期提示	(148)
第 19 周 生殖器官发育成 孕妇感觉胎儿动	(149)
胎宝宝的发育状况	(149)
准妈妈的生理变化	(149)
准妈妈的保健与护理	(150)
孕期提示	(153)
第 20 周 感觉器官发育期 子宫底高平肚脐	(154)
胎宝宝的发育状况	(154)
准妈妈的生理变化	(155)
准妈妈的健康饮食	(156)
准妈妈的保健与护理	(157)
孕期提示	(159)
第 21 周 各种感官正完善 胎教开始订方案	(162)
胎宝宝的发育状况	(162)
准妈妈的生理变化	(162)
准妈妈的保健与护理	(162)
制订胎教方案	(163)
孕期提示	(167)
第 22 周 汗腺指甲已形成 反应消失感舒适	(169)
胎宝宝的发育状况	(169)
准妈妈的生理变化	(169)
准妈妈的保健与护理	(171)
音乐胎教	(173)



孕期提示	(174)
第 23 周 幼小牙蕾在生长 羊水增加胎盘大	(176)
胎宝宝的发育状况	(176)
准妈妈的生理变化	(177)
准妈妈的健康饮食	(177)
准妈妈的保健与护理	(178)
想象胎教	(180)
孕期提示	(181)
第 24 周 听觉功能已完善 分泌初乳尿频繁	(183)
胎宝宝的发育状况	(183)
准妈妈的生理变化	(184)
准妈妈的健康饮食	(185)
准妈妈的保健与护理	(188)
运动胎教	(190)
孕期提示	(191)

第四章 为适应体外生活做准备

第 25 周 胎儿鼻孔已张开 孕妇寻医测指标	(195)
胎宝宝的发育状况	(195)
准妈妈的生理变化	(196)
准妈妈的保健与护理	(196)
环境胎教	(199)
孕期提示	(200)
第 26 周 脊柱坚固又柔韧 腹部增大体臃肿	(200)
胎宝宝的发育状况	(200)
准妈妈的生理变化	(201)
准妈妈的保健与护理	(201)
语言胎教	(204)
孕期提示	(205)
第 27 周 眼睑睁开味蕾现 子宫升高胃胀感	(207)
胎宝宝的发育状况	(207)
准妈妈的生理变化	(207)

准妈妈的保健与护理	(208)
抚、按、拍、运胎教法	(210)
孕期提示	(212)
第 28 周 胎儿此时会听声 孕妇留意数胎动	(213)
胎宝宝的发育状况	(213)
准妈妈的生理变化	(213)
准妈妈的健康饮食	(215)
准妈妈的保健与护理	(217)
对话胎教	(221)
孕期提示	(221)
第 29 周 各项感官更敏感 注意异常和早产	(223)
胎宝宝的发育状况	(223)
准妈妈的生理变化	(224)
准妈妈的保健与护理	(224)
运动训练和游戏胎教	(227)
孕期提示	(229)
第 30 周 胎毛逐渐在消退 母体色素渐增多	(231)
胎宝宝的发育状况	(231)
准妈妈的生理变化	(232)
为分娩做准备	(232)
塑造性格的胎教	(234)
孕期提示	(235)
第 31 周 宝宝活跃眼睑张 胃不舒服皮肤痒	(237)
胎宝宝的发育状况	(237)
准妈妈的生理变化	(237)
准妈妈的保健与护理	(238)
准爸爸与胎教	(240)
孕期提示	(241)
第 32 周 膀胱开始滤尿液 分泌排尿均增多	(241)
胎宝宝的发育状况	(241)
准妈妈的生理变化	(242)
准妈妈的健康饮食	(242)



第30周 为宝宝准备用具	(244)
第31周 分期实施胎教要点	(246)
第32周 孕期提示	(247)
第33周 宝宝骨骼发育全 妈妈下肢水肿重	(248)
第33周 胎宝宝的发育状况	(248)
第33周 准妈妈的生理变化	(249)
第33周 习惯胎教	(249)
第33周 孕期提示	(250)
第34周 胎儿变为头朝下 孕妇腹压觉增大	(251)
第34周 胎宝宝的发育状况	(251)
第34周 准妈妈的生理变化	(251)
第34周 了解分娩的过程	(252)
第34周 感官刺激胎教	(255)
第34周 孕期提示	(256)
第35周 脂肪增加胎儿胖 腰酸腹坠行动缓	(257)
第35周 胎宝宝的发育状况	(257)
第35周 准妈妈的生理变化	(257)
第35周 准妈妈的保健与护理	(258)
第35周 孕期提示	(260)
第36周 肝脏清理血中物 宫大体重达高峰	(261)
第36周 胎宝宝的发育状况	(261)
第36周 准妈妈的生理变化	(262)
第36周 孕期提示	(262)
第37周 大脑免疫发育快 子宫压迫尿便频	(264)
第37周 胎宝宝的发育状况	(264)
第37周 准妈妈的生理变化	(264)
第37周 准妈妈的保健与护理	(265)
第37周 孕期提示	(266)
第38周 胎毛胎脂渐脱落 压迫减轻食欲增	(267)
第38周 胎宝宝的发育状况	(267)
第38周 准妈妈的生理变化	(267)
第38周 准妈妈的保健与护理	(268)
第38周 孕期提示	(269)

第 39 周 最后成熟肺器官 宫管柔软备分娩	(270)
胎宝宝的发育状况	(270)
准妈妈的生理变化	(270)
分娩时的技巧练习	(271)
孕期提示	(275)
第 40 周 胎盘脐带尽使命 宝宝降临迎新生	(277)
胎宝宝的发育状况	(277)
准妈妈的生理变化	(277)
准妈妈的保健与护理	(278)
孕期提示	(280)





第一章

优生优育基本知识

第一章

附錄本基育附主附



一、优生面面观

优生与健康

优生,就是生育一个健康、聪明、活泼的孩子。这是家庭的希望,也是提高国家和民族人口素质的重要措施。人口素质的高低,是由先天遗传和后天教育决定的。因此,解决先天遗传因素和幼儿身心健康的影响,就必须提倡优生。优生须做到以下几点:

- ☆直系血亲和三代以内的旁系血亲者禁止结婚。
- ☆未经治愈的麻风病人禁止结婚。
- ☆双方都患有精神分裂症、躁狂抑郁性精神病患者不得结婚。
- ☆精神分裂症、躁狂抑郁性精神病、癫痫病治愈尚未稳定2年以上者不宜结婚。
- ☆各种法定传染病隔离治疗期间不宜结婚。
- ☆双方严重的智力低下患者不宜结婚。
- ☆患有性传播疾病,未彻底治愈者不宜结婚。
- ☆有遗传家族史者应进行遗传咨询,进行婚前检查。
- ☆一旦妊娠后,要避免接触影响胎儿发育的不利因素,如工业毒物、有害气体、放射线、禁服药物等。
- ☆注意孕期卫生和营养,注意加强产前保健。
- ☆定期做好产前常规检查,必要时进行胎儿监护,防止畸形儿的出生。

优生与少生

少生,就是要求已婚育龄夫妇减少生育子女数。只有少生,才能降低妇女生育率和人口出生率。

对于一个家庭来说,人口太多,会造成家庭生活困难,无法满足孩子生长发





育阶段的营养需求,由于家庭贫困,也会影响孩子在成长阶段对其智力开发的投资,使孩子很难有一个健康快乐的童年。同时,也会给国家和社会带来巨大的压力。

因此,作为即将成为父母的夫妇,应该彻底抛弃“多子多孙,无后为辱”的陈腐观念,牢记“只有少生,才能优生”,没有数量的减少,就不会有质量的提高这一最简单的道理,建立少生优生的健康观念。

优生与时机

要想生一个健康聪明的孩子,选择最佳受孕时机是至关重要的。

1. 注意把握最佳生育年龄

从科学的角度来说,妇女最佳生育年龄是24~29岁。因为此年龄段的女性身体已发育成熟、精力旺盛、排出的卵子质量好,生殖功能处于最佳状态、能够负担怀孕、生育、哺乳所需的营养。此年龄段的妇女不但情绪趋于稳定,心理素质好,而且也有一定的社会生活经验。这里必须提醒的是,我们提倡晚婚晚育,并不是越晚越好,太晚生育不利于母婴安康与优生。

2. 选择最佳受孕季节

一般认为6~8月是最佳受孕季节。因此时期蔬菜、瓜果丰富,气候适宜,有利于早孕期母体、胎儿的发育与营养。其预产期是第二年春末夏初之时,又是产妇分娩与恢复的极佳时期。

3. 选准男女双方生物节律最佳时期受孕

选择夫妻双方体力、情绪、智力三大节律“高潮期”受孕。在双方感到精力充沛、思维敏捷、情趣盎然,且无其他不良征兆时怀孕,对优生非常有利。

4. 要避免受孕的不利因素

要尽量避免新婚“蜜月”怀孕,要做到饮酒后不受孕,带病不怀孕、高龄不妊娠、停药避孕药后不到6个月不要立即怀孕,要避开病毒感染季节受孕等。

优生与环境

环境卫生与人体健康有密切的关系,环境污染可直接影响优生。因此,要

