

孕产与育儿



万象文画

孕产期保健 与胎教

万象文画编写组 编

内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

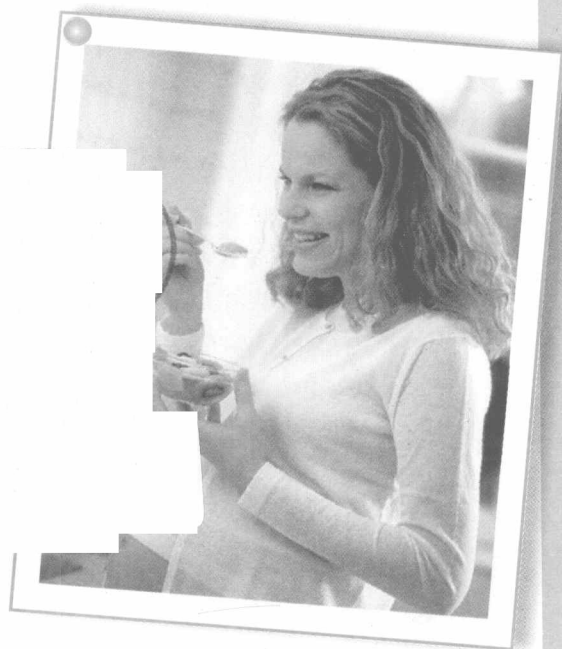
Wanna

孕产
与
育儿

YUNCHANQIBAOJIAN YUTAIJIAO

孕产期 保健与胎教

万象文画编写组 编



万象
文画

孕产与育儿

YUNCHANQIBAOJIAN YUTAIJIAO

内蒙古出版集团

内蒙古人民出版社

孕产期保健与胎教 / 《万象文画》编写组编. —呼

和浩特: 内蒙古人民出版社, 2009. 12

(万象文画·孕产与育儿)

ISBN 978-7-204-10278-5

I. ①孕… II. ①万… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识 ②产褥期-妇幼保健-基本知识 ③胎教-基本知识 IV. ①R715.3 ②G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第238349号



·孕·产·与·育·儿·

孕产期保健与胎教

万象文画编写组 编

图片提供: 北京盛华远景图文创意公司 北京广角影像工作室 光影视觉图像工作室



- | | |
|------|--------------------------------|
| 策 划 | 王东生 段秋艳 |
| 责任编辑 | 王继雄 |
| 封面设计 | 纸上魔坊 |
| 版式装帧 | 解雅乔 |
| 出版发行 | 内蒙古人民出版社 |
| 地 址 | 呼和浩特市新城区新华东街祥泰大厦 |
| 印 刷 | 北京人教方成彩色印刷有限公司 |
| 经 销 | 新华书店 |
| 开 本 | 720mm × 1000mm 1/16 |
| 字 数 | 220千 |
| 印 张 | 11 |
| 版 次 | 2010年1月第1版 |
| 印 次 | 2010年1月第1次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-204-10278-5/Z · 812 |
| 定 价 | 19.80元 |

如出现印装质量问题, 请与我社联系。
联系电话: (0471) 4971562 4971659

万象文画总序

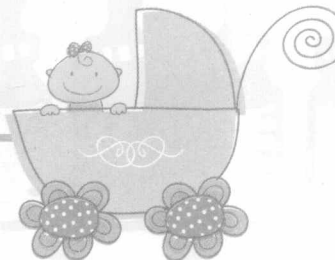


世上有一种征服，不凭蛮力，不用刀枪，亦无需牺牲，这便是中国古人所说的“人文”，亦即“文化”。

《易经》曰：“观乎天文，以察时变；观乎人文，以化成天下。”简单地说，就是考察客观世界以研究其规律性的变化；观察人类文明的进展，就能用人文精神来教化天下。这是中国古代儒者的思想，未免有拔高人文之嫌。但其“观乎人文以化成天下”的人文精神却是值得称道的。与华夏文明几乎同时形成的世界上其他民族的文化大都已经衰落甚至灰飞烟灭，唯有华夏文明历经五千年磨难而依然长盛不衰。力量来自何处？主要是靠自身积累的深厚人文底蕴，支撑了五千年来这片物质上并不丰裕的“天下”。

现代中国的文化建设是一个庞大无比的历史命题，需要几代、十几代甚至几十代中国人尤其是他们的人文学者，进行长期的、艰难的心血智慧投入的伟大工程，需要建立“中国精神”的博大精深而又生机蓬勃的现代体系，建立它的特质和内在逻辑，它的品格和气度，它的价值观和范畴，它的理论积累和运行机制，这些都是不能一蹴而就的。就其本质而言，文化工程是一种“人心工程”，有关人的素质、情趣、价值追求、终极关怀、精神家园和人生设定的工程。可以说，文化是民族的标志，文化是民族的灵魂。正如一位学者所说：文化是我们的生命，以及外延如平原、山脉、湖泊、河流这些构成我们存在空间的核心。这种诗一般的语言深处，蕴含着历史的理性，读来有一种深邃厚重之感。

在这样的文化大背景下，本套系列丛书——“万象文画”的策划、设计和构思，集中体现了传承中华文明精华的意图。本套丛书信息量大，在包罗万象的知识体系中，总揽了国学精粹、社科立志、政治军事、科学技术、人文历史、山川风物、百业众艺等方面内容，为中华上下五千年文化的“名牌效应”重铸生命，注入现代人的世界视野、理性判断和科学情怀，拓展出更高、更远的新境界。丛书版式新颖，设计精美，图文并茂。大量或直观或蕴藉的图片让人耳目一新，使它成为不同层次、不同地区、不同文化背景的人之间进行有效交流与沟通的“通用语言”和桥梁，在一定程度上消除因知识层次的差异而带来的传播壁垒，突破知识精英的狭小范围，赋予大众传播以“大众化”、“普及化”的意义。当来自各个阶层的读者饶有兴味地沉浸于“万象文画”所构筑的精美图文之中，对之逐章咏哦、背诵，出乎口，入乎心，寻解析疑，沉移默化的时候，这部书将有可能成为他们具有深邃的历史感和世界视境的文化“底色工程”。



目录



第2章

怀孕前需要的准备

- 一 怀孕前要及时改善饮食 008
- 二 前一次怀孕的困扰 009
- 三 多次怀孕 009
- 四 怀孕需要的条件 010
- 五 胎儿畸形或发育不良导致流产后要就医
确诊 011
- 六 怀孕前与怀孕期间不易吸烟 011
- 七 妊娠历 012
- 八 预产日 012

孕期保健篇

第1章

预约一个健康的宝宝

- 一 选择最好的怀胎时机 001
- 二 选择最佳受孕的季节 003
- 三 受孕的生理机能和心理状态 004
- 四 最好的身体状况 005
- 五 避孕药对胎儿有不利的影响 006
- 六 受孕营养与受孕环境 006
- 七 选择最好的生育时机 007

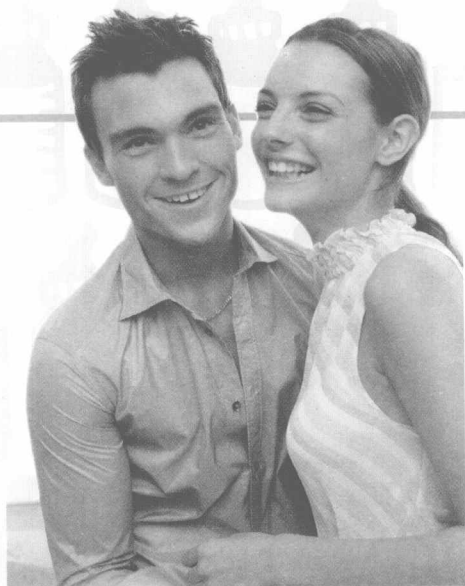
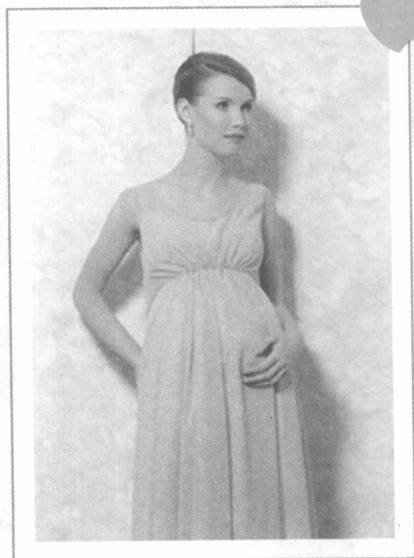
第3章

孕妈妈日常的生活

- 一 孕妈妈日常保养 013
- 二 劳逸要结合 016
- 三 孕妇生活中正确的姿势与动作 017
- 四 孕妈妈穿的鞋 017
- 五 电脑的电磁辐射对胎儿的影响 018



六 最佳的衣着·····	019
七 使身体放松的有效技巧·····	022
八 怀孕期间能不能美容、游泳·····	023
九 自我进行体重监测·····	025
十 胎儿的生长发育是否合乎胎龄·····	025
十一 6大保护孕期乳房的方法·····	026
十二 防止手部发麻·····	027
十三 健康孕妇和DHA·····	027
十四 DHA与孕妇以及哺乳期的妇女·····	028
十五 孕妇睡觉不要开灯,以防光源污染·····	028
十六 月圆之夜孕妇不宜行房事·····	029
十七 孕妇喝咖啡对胎儿的影响·····	030
十八 孕妇可以用防晒化妆品吗·····	030
十九 孕妇应注意防晒·····	031
二十 孕妇做梦·····	031
二十一 日光不要照射面部·····	032
二十二 孕妇不要在厨房久留·····	032



第4章

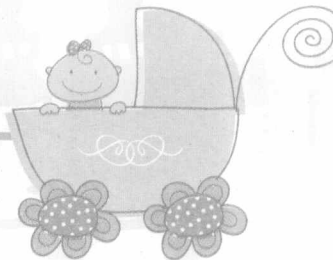
孕期常见问题

一 孕期常见的身体不适·····	033
二 乳房松垂的原因和避免措施·····	038
三 什么是霉菌性阴道炎·····	039
四 白带增多时应该如何做·····	039
五 在什么情况下要考虑保胎·····	039
六 可用丈夫的血液治疗习惯性流产·····	040

第5章

孕妈妈日常的饮食

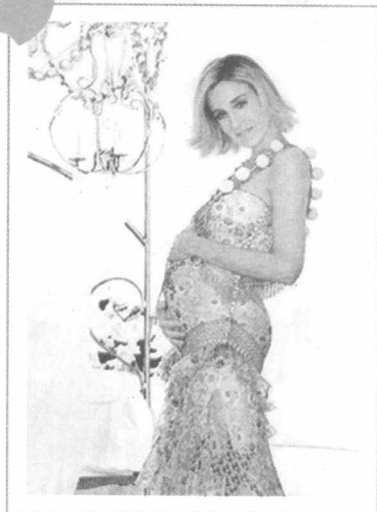
一 科学合理的进食·····	041
二 饮食起居要注意·····	041
三 孕妇饮酸牛奶有何利弊·····	042
四 蛋白质不足影响什么·····	043
五 孕妇不宜吃过敏性食物·····	043
六 孕妇需增加铁的摄入量·····	044
七 冷饮对孕妇的影响·····	044



第6章

孕妈妈日常的运动

- 一 运动的益处..... 045
- 二 运动对现代生活方式孕妇的必要..... 046
- 三 全身的体操运动..... 047
- 四 体育锻炼、家务劳动要适度..... 048
- 五 孕妈妈爬楼梯..... 049
- 六 骑单车孕妇..... 049
- 七 孕妇游泳顺产多..... 049



第8章

孕期用药须知

- 一 药物对孕妇的影响..... 056
- 二 采取保胎措施对胎儿是否有伤害... 056
- 三 孕妇要安全用药..... 057
- 四 妇科外用洗剂对胎儿是否有影响... 057
- 五 危险药物与危险使用时期..... 058

第7章

孕期的中医保健

- 一 中医保胎是不是最安全的保胎方法 050
- 二 孕期面部的保健按摩法..... 051
- 三 孕妈妈的头面部按摩..... 052
- 四 孕妈妈的颈项部按摩..... 053
- 五 孕妈妈的胸胁部按摩..... 054
- 六 孕妈妈的背腰部按摩..... 055



第9章

怀孕的第1个月

- 一 怀孕有何征兆..... 062
- 二 母体有什么变化..... 064
- 三 孕早期厌吃油腻，益吃核桃与芝麻 065

第10章

怀孕的第2个月（满4~7周）

- 一 母体有何变化..... 065
- 二 本月注意事项有哪些..... 066
- 三 怀孕的2个月，做阴道检查对胎儿是否有影响..... 067

第11章

怀孕的第3个月（满8~11周）

- 一 恶心与呕吐..... 068
- 二 怎样减轻孕吐..... 068
- 三 尿频该怎么办..... 069
- 四 腹痛该怎么办..... 069
- 五 便秘该怎么办..... 070

第12章

怀孕的第4个月（满12~15周）

- 一 母体有何变化..... 071
- 二 本月应注意事项..... 071
- 三 造成习惯性流产与早产的颈管无力症..... 072

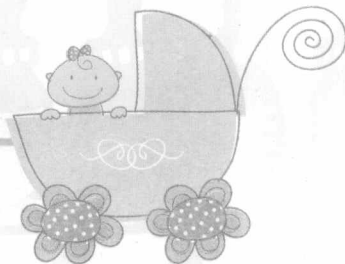
第13章

怀孕的第5个月（满16~18周）

- 一 母体有何变化..... 073
- 二 要及时为身体补钙..... 073
- 三 监测自我体重..... 074
- 四 孕妇衣着一定要宽松 074



CONTENTS



第96章

怀孕的第8个月（满28~31周）

一 日常生活提示·····	079
二 外阴清洁要卫生·····	080
三 何为仰卧综合症·····	080
四 引起仰卧综合症的原因·····	080
五 孕妇如何预防仰卧综合症·····	081
六 避免胎宝宝长得过大·····	081
七 皮肤痒疹与治疗·····	081
八 饮食如何安排·····	082
九 孕产妇的健康菜谱·····	083
香酥凤卷·····	083
贵妃牛腩·····	083
红烧海参·····	084

第95章

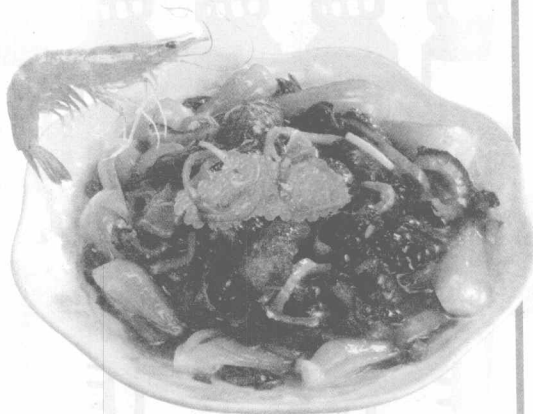
怀孕的第6个月（满20~23周）

一 母体有何变化·····	075
二 本月应该注意事项·····	075
三 孕妇应该避免什么动作·····	076
四 出现流产的迹象·····	076

第95章

怀孕的第7个月（满24~27周）

一 母体有何变化·····	077
二 胎动的次数·····	077
三 本月应该注意事项·····	078
四 怀孕7个月时的不适·····	078



第99章

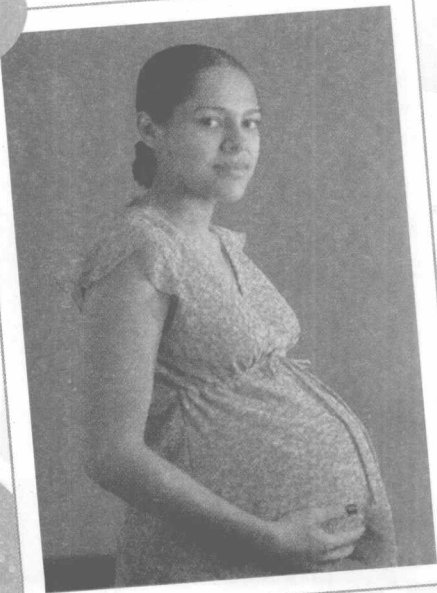
妊娠的第9个月

- 一 孕妇的身体变化与感受 085
- 二 产前准备工作 085
- 三 产前的诊断 087

第100章

怀孕的第10个月（满36~39周）

- 一 孕妇的身体变化和感受 088
- 二 生活中有哪些注意事项 088
- 三 时常散步 089
- 四 家庭方面 089



胎儿发育及胎教篇

第101章

妊娠之月胎宝宝的发育情况

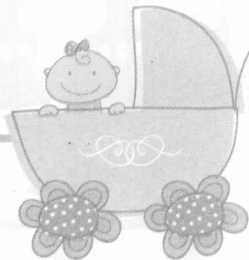
- 一 妊娠1月，胎宝宝的发育情况 091
- 二 妊娠2月，胎宝宝的发育情况 091
- 三 妊娠3月，胎宝宝的发育情况 091
- 四 妊娠4月，胎宝宝的发育情况 092
- 五 妊娠5月，胎宝宝的发育情况 092
- 六 妊娠6月，胎宝宝的发育情况 092
- 七 妊娠7月，胎宝宝的发育情况 093
- 八 妊娠8月，胎宝宝的发育情况 093
- 九 妊娠9月，胎宝宝的发育情况 094
- 十 妊娠10月，胎宝宝的发育情况 ... 095

第102章

胎儿所需营养

- 一 优质的蛋白质——
胎宝宝生命的基础物质 095
- 二 碳水化合物——
胎宝宝新陈代谢必需的物质 096

CONTENTS



- 六 学会安静愉悦的生活 113
- 七 避免发生不愉快的事 113

第5章

光照胎教

- 一 对胎儿进行光照胎教有何益处 118
- 二 何时开始光照胎教最适宜 119
- 三 光照胎教具体该如何做 120
- 四 训练胎宝宝对于光的敏感性 120

第6章

音乐胎教

- 一 何时开始音乐胎教好 120
- 二 孕妇唱歌有何好处 121
- 三 选择什么样的音乐做胎教教材 121

三 脂肪——

胎宝宝大脑发育所必需的营养 097

四 营养对胎儿有何影响 098

第3章

情绪对胎儿的影响

- 一 情绪对胎儿的不良影响 100
- 二 胎儿究竟能否教育 103

第4章

如何调节情绪

- 一 准父母调理情绪的关键技巧 104
- 二 孕妇要注意身心调节 110
- 三 孕妇的“情绪养胎心灵操” 110
- 四 孕妇的“品格养胎心灵操” 111
- 五 有效的精神放松技巧 111



- 四 音乐胎教是不是该考虑针对母与子的两类教材 121
- 五 给胎儿唱歌听 122
- 六 胎教音乐 122

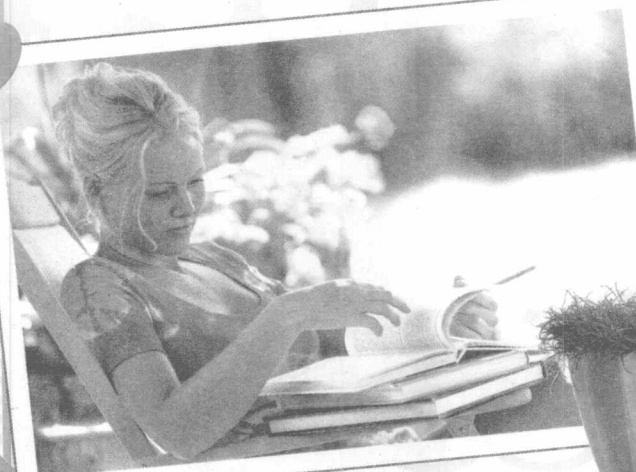


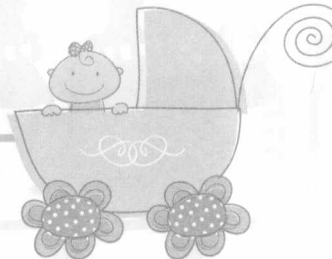
胎教的其他方法

- 一 行为的培养 124
- 二 环境胎教 125
- 三 采用“意识诱导”法进行胎教 126
- 四 要学会对名画、书法艺术、音乐与工艺品的欣赏 127
- 五 多看有益的、启发智慧的书籍 128



- 六 给胎儿讲故事听 128
- 七 孕晚期如何对胎儿进行胎教 130
- 曲名：月光 130
- 曲名：花之圆舞曲 130
- 曲名：小步舞曲 130
- 雪娃娃 130
- 鼠宝宝找朋友 131





小虎拔牙.....	131
大气球爆啦.....	132
星星.....	132
数葫芦.....	132
青蛙.....	132
野牵牛.....	132

分娩与产褥篇

第1章

分娩常见问题

一 预防胎儿窘迫.....	134
---------------	-----

二 剖腹产.....	135
------------	-----

第2章

无痛分娩

一 什么是无痛分娩.....	136
二 分娩时的准备课.....	136
三 用药物的无痛分娩.....	138
四 麻醉式分娩.....	139
五 导乐对产妇有何作用.....	141
六 导乐陪伴分娩有何意义.....	141

第3章

产后饮食调养

一 坐月子是否需要忌口.....	142
二 月子中的药膳知识.....	142
三 产妇服用药膳的注意事项有哪些.....	143
四 不可以立即服人参.....	143
五 坐月子期间不能节食.....	143
六 月子中必须多吃蔬菜与水果.....	144
七 产妇可以多吃红糖吗.....	145
八 不能吃辛辣温躁食物.....	146



九 不能滋补过量·····	146
十 不能多喝浓汤·····	146
十一 不能多食味精·····	146
十二 不能马上禁食·····	147
十三 坐月子食谱有哪些·····	147
大排蘑菇汤·····	147
红烧蹄膀（清炖蹄膀）·····	148
木耳粥·····	149
黑芝麻粥·····	149
姜爆鸭丝·····	150
海带粥·····	150

豆腐皮蛋汤·····	151
------------	-----



产后护理与保养

一 产后要洗浴·····	151
二 产妇头发如何护理·····	156
三 母乳喂养需做好什么准备·····	159
四 哺乳母亲必须要忌烟、酒与茶·····	159
五 产后一定要注重肌肤保养·····	160



孕期保健篇

YUN QI BAO JIAN PIAN

第1章

预约一个健康的宝宝



婚后经过一段时间，双方在生活习惯、爱好等方面都彼此适应了，感情也更加深厚甜蜜，如果正值女方最佳生育年龄，那么小宝宝就可以在夫妇安排下孕育了。

一 选择最好的怀胎时机

选择最好的受孕时机，也是生育一个身心健康的孩子不可缺少的条件之一。为了确保受孕成功，应从以下几个主要方面加以注意。

1. 从新婚起测量基础体温

在有条件的情况下，每天清晨起床前，女方应先用体温计测量一下基础体温。在坚持每天测量的基础上掌握体温下降和复升的时间，以确定排卵日期。

基础体温测量方法如下：

◆ 早上醒来后，在身体不做任何动作的情况下，用温度计测出口腔温度。

◆ 将测出的体温数标在基础体温图表上。

◆ 将一月的体温数用线连接起来，形成曲线，由此曲线可以判断出是否正值排卵期。

◆ 每日要在同一时间进行测量。

女性的基础体温是对应月经周期变化的，这是因为孕激素的作用。孕激素的分泌活跃时，基础体温上升；孕激素不分泌时，则出现低温。正常情况下，从月经



开始那一天起，到排卵的那一天，因孕激素水平较低，所以一直处于低温，一般为 $36.2^{\circ}\text{C} \sim 36.5^{\circ}\text{C}$ ；排卵后，卵泡分泌孕激素，基础体温猛然上升到高温段，一般在 36.8°C 左右。

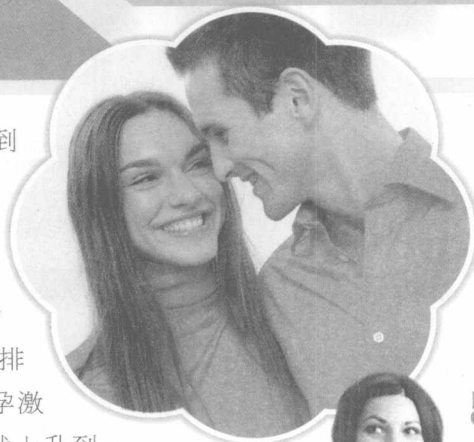
可以把从低温段向高温段移动的几日，视为排卵日，这期间同房，容易受孕。

2. 排卵期前应减少房事

在排卵期前应减少同房的次数，使男方养精蓄锐，以产生足够数量的高质量精子。

3. 注意男女衣着

在计划受孕的日期以前，男女双方均不宜穿紧身裤，如尼龙裤、牛仔裤等。因为这些织物透气性差，容易给病菌形成滋生地，使女方得阴道炎的机会增多，直接影响受孕成功。男方则能使睾丸压向腹部，增加睾丸的温度，使其生精功能减退。在这种情况下受孕，畸形儿或有先天性缺陷的婴儿出生率有所增高。



4. 受孕前要戒酒

大量饮酒后受孕，胎儿的畸形、智力低下较多。

5. 环境、心理因素的影响

夜深人静，居室清洁，心境恬和、恩爱缠绵之时，则是最好的受孕时

机。所以，

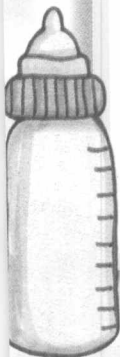
只要夫妻在思维、语言、行为、情感等方面都

达到高度协调一致的时候同房怀孕，生出的孩子就会集中双亲的身体、容貌、智慧等方面的优点。事实证明，智力较高儿童的父母常常是文明的、彼此情投意合、体贴关心的。在这种情况下受孕的胎儿，质量当然不会低了。

当精子遇上卵子的那一刻起，一椿美丽的事初萌了！

正因为美丽的事才开始，请以美丽的心情迎接他的来临。

而妊娠期的孕妈妈心理与身体的压力会比平日大一些，也常会被莫名的情绪搞得乌烟瘴气，再加上孕期种种的不适症



状,让很多孕妈妈因此而沮丧低落、花容失色,这会给胎儿以负面影响,反过来,孕妈妈如果能穿一些合适的漂亮衣服,作一些清爽的打扮,必定会让自己有一个好心情,而好心情无疑会给胎儿以积极影响,这就是我们所说的以情养胎。

大家都说:“怀孕的女人最美!”所以,你不妨拟定一套计划,添置所有的孕妈妈行头,再花一点心思,不要让自己的美丽打折扣!

三 选择最佳受孕的季节

选择最佳受孕季节要考虑多方面的因素:呼吸新鲜空气方便与否?穿衣行动方便与否?瓜果食品丰富与否?病毒感染期能否回避?等等。最好能将几个方面因素加以综合考虑,选择一个理想的受孕季节。

根据我国大部分地区的生活、地理条件来考虑,7~9月份受孕比较理想。其原因是:

其一,妊娠的头三个月为胎儿致畸敏感期,此时孕妇如患感冒、风疹等感染,对胎儿危害极大。如果7~9月份受孕,此时季节温和,可以避免感染,减少致畸形的可能性。

其二,度过早孕反应期,进入

第四个月后,正是各种瓜果梨桃、鱼肉禽类等大量上市时,孕妇可以有充足的营养。

其三,分娩时,正是气候宜人的春末夏初阶段,各种新鲜主副食品又开始供应,使产妇能获得全面丰富的营养,保证了母乳的质量。同时,初生婴儿着衣单薄,便于四肢自由活动,有益于大脑及全身的发育。

还有一种方案主要着眼于阳光对胎儿发育的重要性,认为在3~4月份受孕比较理想。这个方案更适合于我国北方地区。其原因是:

其一,3~4月份受孕可促进胎儿的骨骼发育。从我国婴儿患软骨病及佝偻病的比例来看,北方患儿远远高于南方患儿,其原因之一就是北方气候寒冷,孕妇及婴儿接触阳光时间少。若在3~4月份受孕,

