

· 北京妇产专家权威打造 优生优育指导必备读本 ·

- 超前一步，领先一生
- 胎教做得好，宝宝智商高
- 安胎养胎，是胎教的前提和基础
- 科学的胎教，可以激发宝宝潜能
- 天才宝宝，来自完美的胎教
- 胎教，为宝宝辉煌一生奠定坚实的基础

ANTAI YANGTAI TAIJIAO
QUANTUJIE 何雅芳◎编著

最新版
ZUIXINBAN

安胎 养胎 胎教 全图解



· 北京妇产专家权威打造 优生优育指导必备读本 ·

ANTAI YANGTAI TAIJIAO
QUANTUJIE 何雅芳◎编著

安胎 养胎 胎教 全图解



河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

安胎养胎胎教全图解/何雅芳编著.

—石家庄: 河北科学技术出版社, 2010. 3

ISBN 978-7-5375-4065-0

I. ①安… II. ①何… III. ①妊娠期—妇幼保健—图解

②胎教—图解 IV. ①R715.3-64②G61-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第033451号

出版发行/河北科学技术出版社

地 址/河北省石家庄市友谊北大街330号

邮 编/050061

组织策划/王辛卯

责任编辑/张 磊

封面设计/胡椒工作室

美术编辑/慈向群

印 刷/北京佳顺印务有限公司

开 本/770×955 1/16

印 张/23

字 数/460千

版 次/2010年4月第1版

印 次/2010年4月第1次印刷

定 价/36.80元

目录

CONTENTS

第一篇

.....胎教为生育健康聪明的宝宝打下良好基础.....

002



胎教是现代父母必备知识

- 掀开胎教的神秘面纱 002
- 实施胎教的目的 003
- 胎教的基本内容 004
- 给胎儿以最好的影响 004
- 什么是直接胎教 007
- 什么是间接胎教 008

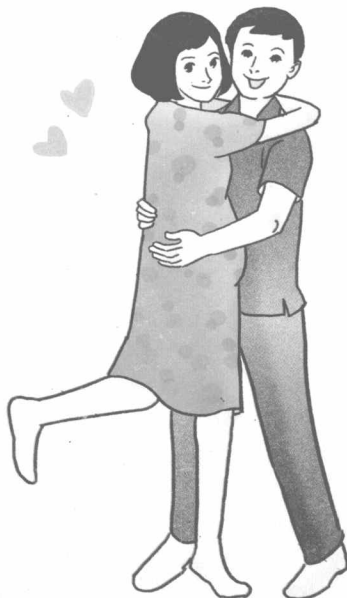
可以影响儿童的心理 012

可以培养胎儿的行为习惯 013



科学胎教的神奇力量

- 可以促进宝宝的大脑发育 009
- 可以提高孩子的智商 010
- 可以塑造孩子的性格 011





胎教的基本原则

心动不如行动	014
正确认识胎教自觉进行	015
抓准时机提高效率	015
尊重科学恰当选择胎教方法	016
遵循个别性原则	017
从胎儿期开始育儿	017
树立正确的胎教观	018
胎教人人都能做到	019



胎教方法大盘点

音乐胎教法	020
抚摩胎教法	022
光照胎教法	023
呼唤胎教法	023
语言胎教法	024
联想胎教法	024
环境胎教法	025
游戏胎教法	026
美育胎教法	027
怡情胎教法	028
运动胎教法	029
行为胎教法	030



第二篇

..... 安胎养胎是实施科学胎教的前提和保证



规避不利因素的影响

遗传因子对胎儿的影响	032
外界环境对胎儿的影响	034
生活方式对胎儿的影响	035
孕妈妈健康状况对胎儿的影响 ..	036
药物对胎儿的影响	037
营养对胎儿的影响	038
情绪对胎儿的影响	038
宠物对胎儿的影响	039



养胎方法

饮食养胎	051
家庭环境养胎	054
工作环境养胎	056
大自然中养胎	058
智慧养胎	060
运动养胎	062
品格养胎	065

004



安胎方法

胎儿的8大危险信号	040
注意不利于胎儿的情况	044
宝宝流走的5大诱因	045
有流产信号的安胎方法	046
高龄孕妇更要注意安胎	046
孕期提高免疫力是保胎良方	047
孕妈妈安胎7方法	049
孕妇安胎的几种食物	050



第三篇

.....孕前充分准备是安胎养胎与胎教的先决条件.....



制定一个妊娠计划

不要无计划受孕	068
婚后不宜很快怀孕	069
身体疲劳不要怀孕	070
春节期间不宜怀孕	071
孕前进行遗传咨询	071
具备积极的生育态度	072



做好充分的思想准备

受孕心理对胎儿的影响	073
调整孕前心绪	074
和谐孕前心理	074
让好心情迎接优良的精子和卵子	075
喜迎妊娠的到来	075



全面提高身体素质

孕前生理准备	076
育龄妇女不宜太胖	076
将体重调整到最佳状态	077
孕前要加强经期卫生	077



把握受孕的瞬间胎教

最佳受孕季节	079
最佳生育时机	080



第四篇

..... 怀孕1个月的最佳安胎养胎与胎教方案



孕妈妈要知道的事

孕妈妈的生理变化	082
孕妈妈的心理变化	082
胎宝宝的发育状况	083



孕妈妈应该做的事

如何知道自己怀孕了	084
是否有喜自己测一测	086
别让假孕忽悠你	086
到医院去确诊	087
产前检查千万不能省	088
写好妊娠日记	090
注意个人卫生	090
预防贫血	091
向烟、酒、咖啡说不	092

想吃就吃	093
养成运动的好习惯	094
保护好胚胎	096
上班时的自我保健	096
远离小动物	098
避免药物对孕卵的伤害	099
当心办公室的污染	099
本月生活细节提醒	100
刚刚怀孕的养胎食谱	101



准爸爸课堂

弄清自己的责任	102
准爸爸爱心守则	102
做称职的准爸爸	103
及时进入胎教角色	104



本月安胎养胎与胎教

吃得多不如吃得好	093
----------------	-----



专家热线答疑

第五篇

.....怀孕2个月的最佳安胎养胎与胎教方案.....



孕妈妈要知道的事

孕妈妈的生理变化	108
孕妈妈的心理变化	109
胎宝宝的发育情况	109



孕妈妈应该做的事

做一次阴道检查	110
确认怀孕并预防异常妊娠	110
晨吐的应对办法	111
妊娠剧吐的应对办法	114
勤刷牙保持口腔卫生	114
预防胃灼热症	115
推算预产期	115



本月安胎养胎与胎教

防止营养不良	118
调节饮食缓解孕吐	119
应避免的工作和环境	120
注意居室卫生	121
坚持适当的运动锻炼	122
呼吸干净空气	123
孕早期要注意的异常情况	123
减少或避免孕期性生活	124
好心情孕育好宝宝	125
本月生活细节提醒	125
孕吐后的保胎食谱	127



准爸爸课堂

了解孕妈妈的心理	128
帮助孕妈妈消除不适	129
准爸爸应注意的事项	130



专家热线答疑

第六篇

..... 怀孕3个月的最佳安胎养胎与胎教方案



孕妈妈要知道的事

孕妈妈的生理变化	134
孕妈妈的心理变化	135
胎宝宝的发育情况	135



孕妈妈应该做的事

第1次产检要空腹	136
第1次产检前要做的准备	137
孕早期的化妆美容	137
不要染发烫发	138
妊娠初期要预防感冒	138
乳头疼痛是怎么回事	139
孕期头痛症状处理	140
控制体重小窍门	141
应对尿频的方法	141
怀孕前3个月的阴道出血	142



本月安胎养胎与胎教

做个会吃的孕妈妈	144
补充叶酸不可过量	145
调整你的姿势	146
做家务活儿要小心	149
预防流产	151
充分休息是保胎的好方法	153
有助于安然入睡的3种姿势	154
轻轻抚摩胎宝宝	154
打扮自己美育胎儿	155
本月生活细节提醒	155
孕3月的保胎养胎食谱	156



准爸爸课堂

多关心孕妈妈	157
保护好孕妈妈	158



专家热线答疑



第七篇

..... 怀孕4个月的最佳安胎养胎与胎教方案



孕妈妈要知道的事

孕妈妈的生理变化	162
孕妈妈的心理变化	163
胎宝宝的发育情况	163



孕妈妈应该做的事

本月产检提示	164
正确选择孕妇装	164
孕期皮肤护理的原则	169
不同性质皮肤的护理方法	170
细心呵护乳房	172
孕妈妈4大注意事项	175
预防和改善腿抽筋的方法	176



本月安胎养胎与胎教

摄取充足的营养	177
多吃蔬菜好处多	178
现在开始做运动要小心	179
外出慎重选择交通工具	180
加强情绪调节	181
性生活要注意安全	183
多跟宝宝说说话	183
光照胎教方法	184
本月生活细节提示	185
孕4月养胎食谱	186



准爸爸课堂

学会调节孕妈妈的情绪	187
当好孕妈妈的营养师	187
准爸爸要注意的事项	188



专家热线答疑

第八篇

..... 怀孕5个月的最佳安胎养胎与胎教方案



孕妈妈要知道的事

孕妈妈的生理变化	192
孕妈妈的心理变化	193
胎宝宝的发育情况	193



孕妈妈应该做的事

每4周产检1次	194
注意个人卫生	194
孕期洗澡方法	195
注意头发的护理	196
开始做骨盆操	198
预防膀胱感染	200



本月安胎养胎与胎教

少吃多餐补充营养	201
孕期注意适当补钙	202
腹部凸出后的睡眠姿势	203
坚持测子宫高度	204
对胎儿进行胎动监护	205
胎动监护的方法	206
注意保护腹部	207
抓紧时间进行胎教	208
本月生活细节提醒	209
第5个月的养胎食谱	210

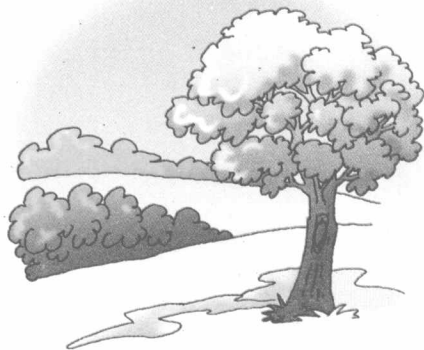


准爸爸课堂

准爸爸是胎教的得力助手	211
做好孕妈妈的后期工作	211
准爸爸要注意的事项	212



专家热线答疑



第九篇

..... 怀孕6个月的最佳安胎养胎与胎教方案



孕妈妈要知道的事

孕妈妈的生理变化	216
孕妈妈的心理变化	217
胎宝宝的发育情况	217



孕妈妈应该做的事

例行产前保健检查	218
为自己增添“孕味”	218
给孕妇装增添美感	220
不要穿紧身衣	220
减轻腰背疼痛的方法	221
做孕妇操缓解身体疼痛	222
腹部大小与双胞胎	224
发现自觉症状及时就医	226
应对皮肤瘙痒的方法	227
预防阴道炎	228



本月安胎养胎与胎教

科学调整饮食	229
控制体重增加过快	230

睡觉时不要仰卧	230
孕妈妈体重增长过快应注意	231
适当进行运动	231
坚持做孕妇操	232
控制不良情绪	234
好心情胜过一切	235
外出旅游要注意	236
本月生活细节提醒	237
给胎宝宝起个名字	237
本月养胎食谱	238



准爸爸课堂

学会倾听和赞美	239
帮孕妈妈找回自信	239
腾出时间与胎儿玩耍	240



专家热线答疑

第十篇

..... 怀孕7个月的最佳安胎养胎与胎教方案



孕妈妈要知道的事

孕妈妈的生理变化	244
孕妈妈的心理变化	245
胎宝宝的发育情况	245



孕妈妈应该做的事

本月产检要点	246
防止孕斑	246
减轻妊娠纹的方法	247
防止妊娠水肿	248
预防孕期静脉曲张	250
怀双胞胎注意事项	252
预防妊娠高血压综合征	253



本月安胎养胎与胎教

注意饮食调养	254
坚果为胎儿大脑加油	255
多吃最佳保胎食物	255
做有利于分娩的运动	256
学会用呼吸控制自己的情绪	259
用抚摩促进胎儿发育	260
孕期运动禁忌	261
防止摔倒	262
科学预防早产	262
孕7月生活细节提示	263
本月养胎食谱	264

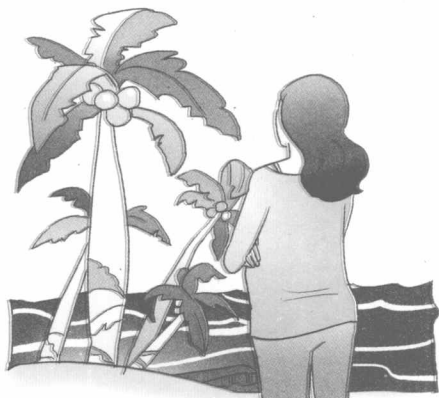


准爸爸课堂

细微之处见关爱	265
不和孕妈妈发生争执	266



专家热线答疑



第十一篇

..... 怀孕8个月的最佳安胎养胎与胎教方案



孕妈妈要知道的事

孕妈妈的生理变化	270
孕妈妈的心理变化	271
胎宝宝的发育情况	271



孕妈妈应该做的事

每2周接受1次产检	272
孕晚期多注意休息	273
孕期不宜睡软床	273
选择舒适的姿势	274
休息时进行放松练习	276
夜间失眠的自我调节	279
防止仰卧综合征	279



本月安胎养胎与胎教

注意饮食调整	281
防止胎位不正	282
预防胎儿缺氧	284
为胎头娩出所做的练习	284
避免难产的生活方式	286
给宝宝最好的影响	287
妊娠晚期性生活	288
孕8月生活细节提示	288
本月养胎食谱	289



准爸爸课堂

和孕妈妈一起准备迎接分娩	290
帮助孕妈妈监测胎儿	291



专家热线答疑



第十二篇

.....怀孕9个月的最佳安胎养胎与胎教方案.....



孕妈妈要知道的事

孕妈妈的生理变化	296
孕妈妈的心理变化	297
胎宝宝的发育情况	297



孕妈妈应该做的事

本月的产前检查	298
制订分娩计划	298
选择你适合的医院	299
根据具体情况请产假	299
怀孕晚期常见症状及对策	300
正确处理鼻塞和鼻出血	302
孕晚期减轻不适的方法	302
孕晚期痔疮的防治	305



本月安胎养胎与胎教

孕9月的营养饮食	306
叶酸可缓解紧张情绪	306
分娩姿势的练习	307
分娩腹式深呼吸练习	308
分娩时的用力技巧	309
预防脐带打结	310
警惕胎膜早破	311
做有助于顺产的体操	311
充满深情地为宝宝唱歌	314
孕9月生活细节提示	314
本月养胎食谱	315



准爸爸课堂

帮助孕妈妈稳定情绪	316
坚持每天帮孕妈妈按摩	317



专家热线答疑



第十三篇

..... 怀孕10个月的最佳安胎养胎与胎教方案



孕妈妈要知道的事

孕妈妈的生理变化	322
孕妈妈的心理变化	323
胎宝宝的发育情况	323



孕妈妈应该做的事

每周1次产前检查	324
了解临近分娩的征兆	324
做好分娩期的心理准备	325
做好入院待产的物质准备	326
除去身上所有首饰	329
掌握合适的入院时机	329
孕晚期失眠的对策	330
产前安心待产	331
学会分娩时呼吸技巧的运用	332
分娩中巧用力	333
短促呼吸的运用	336

