



一书在手 十月无忧

专为孕妈妈量身定制的孕产期陪护教材

孕妇 课堂



东方知语早教育儿中心◎编著
清华大学第一附属医院妇产科主任◎夏颖丽审订

完美孕育健康聪明宝宝的必备手册

孕期膳食营养全程指导
胎儿的成长与孕妈妈的变化
优秀宝宝从胎教开始



上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕妇课堂/东方知语早教育儿中心编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2011. 11

ISBN 978-7-5439-4959-1

I. ①孕… II. 东… III. 妊娠期—妇幼保健—基本知识
IV.R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第163101号

责任编辑: 忻静芬



孕妇课堂



----- 东方知语早教育儿中心 编著 -----

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市长乐路746号 邮政编码 200040)

全 国 新 华 书 店 经 销

北京佳明伟业印务有限公司印刷

*

开本 710×1000 1/16 印张 26 字数 380000

2011年11月第1版 2011年11月第1次印刷

ISBN 978-7-5439-4959-1

定价: 32.80元

<http://www.sstlp.com>

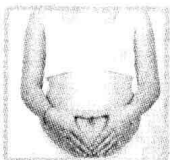
YUNFU KETANG

孕妇 课堂



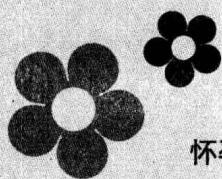
东方知语早教育儿中心◎编著

清华大学第一附属医院妇产科主任◎夏颖丽审订



上海科学技术文献出版社

前言 FOREWORD

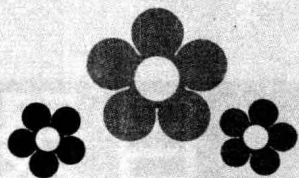


怀孕是人生最奇妙的旅程！这一旅程约10个月（40周、280天），不是一朝一夕的事情，其中有无数的因素困扰着孕妈妈们。

从最初获得怀孕的喜悦，到渐渐感到不安，到因身心变化而彷徨，孕妈妈承受着巨大的身体和精神压力。宝宝是爱情的结晶，是父母未来的寄托和希望，谁不想拥有一个健康、聪明、可爱的小宝宝？然而，“造人”并不像工厂里流水线上造东西那么简单。这是一个极其复杂而又系统的过程，怀孕、分娩、育儿，不管哪个阶段，不管哪个环节，但凡有一丁点的疏忽，都有可能影响到孩子的一生。

为了胎儿的聪明和健康，孕妈妈每天会格外当心，按时进行身体检查，注意营养平衡，养成良好的生活习惯，远离电磁波辐射，不能化妆美容，忍受孕吐，预防疾病，要定期锻炼，坚持胎教。

十月怀胎，一朝分娩。当您得知怀孕后最初的情感是喜悦，想象着小生命的降生，心中充满了即将做母亲的兴奋。经历了妊娠反应后，当您感到胎动时，对健康婴儿出生的期待更明显，这种随妊娠月份增长而日益急切的期待心情，是支持孕妈妈承受妊娠后期各种生理负担极为有利的心理因素。随着胎儿降生日的临近，您可能对胎儿的顾虑更多，加之周围的人们对您的关心和体贴

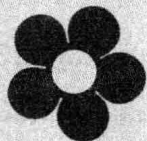


等诸方面的原因，越到临产时，孕妈妈的心理可能越不稳定。这就要求孕妈妈首先要将自己从孕妈妈的位置调整到作为母亲的角色上来，分娩可能有一定的痛苦，但当您和丈夫爱的结晶、你们生命的延续将来到人世，您为人类的繁衍尽了责任，该是一件多么伟大的事。

生儿育女是女人一生中最重要的的一件大事，每一个细节都不容忽视，孕妈妈要做好孕产知识的学习。有计划地怀孕，科学地优生，健康、安全、快乐地度过十月怀胎，是所有孕妈妈的共同追求！在决定怀孕之前，应选择最佳的受孕年龄、季节、时机和环境，应有充分的心理、生理、物质和营养准备。

我们的宗旨是给天下所有的孕妈妈开一个孕产妇课堂。为了这样一个信念，我们编写了本书，全书分为孕前、妊娠、分娩、月子、新生儿五个部分，每一部分按时间顺序分为若干课堂，每一堂课包含了众多知识点。从怀孕前的准备、如何度过怀孕期，到产后的疗养和瘦身，新生宝宝的哺育，孕产妇学员可以从本书中找到满意的答案。

编者



目录 CONTENTS

PART 1 孕前课堂

第1堂课 如何做好孕妈妈

经济准备	22
心理准备	23
胎儿是有感情和记忆的	24
妊娠日记	24
最佳生育年龄	25
最佳受孕月份	25
最佳受孕时机	25
孕期数字知多少	26
婚后不宜立即怀孕	28
酒后受孕不利优生	28
智力与遗传的关系	29
立、坐、行、拾、睡	30
空调	30
复印机	31
电脑和电话	31

第2堂课 了解受孕的过程

妊娠	32
孕月	32
认识精子和卵子	33
了解受孕的生理过程	33
受孕应避开人体低潮期	34
排卵期	34
预产期的推算方法	36
胎儿性别如何决定	36
性生活	37

第3堂课 饮食营养与平衡

营养基础	38
平衡膳食	38

铁.....	39
锌.....	39
铜.....	40
碘.....	40
叶酸	40
维生素A.....	41
维生素B ₁	42
维生素B ₂	42
维生素B ₆	42
维生素B ₁₂	43
维生素C.....	43
维生素D.....	43
维生素E.....	44
蛋白质	44
热量	45
二十二碳六烯酸 (DHA)	45

第4堂课 孕前检查和疾病

重要的初次检查	47
牙齿检查与治疗	47
常见的牙周问题	48
血常规	49
尿常规	49
心脏病	49
糖尿病	50
肺结核	51

生殖道炎症.....	51
子宫肌瘤.....	52
高热	52
高危妊娠.....	53
肝功能检查.....	53
葡萄胎的诊断.....	54
感染与胎儿畸形	55

第5堂课 胎教世界知多少

什么是胎教	56
胎教的依据	57
胎儿如何感知.....	58
对待胎教的正确态度	59
音乐胎教	59
抚摸胎教	60
游戏胎教	61
环境胎教	62
语言胎教	63
美育胎教	64



PART 2 妊娠课堂

ONE 怀孕第1个月 (0~4周)

第1堂课

胎儿的成长和孕妈妈的变化

胚胎形成	66
孕1月早孕反应	67
早孕反应产生的原因	67
学会克服早孕反应	67
初次怀孕	68
孕早期症状	69
孕早期检查的作用	70
首次孕检注意的问题	70
皮肤	71
乳房	71
阴道	72
阴道流血	72
小便	72

第2堂课

孕妈妈的营养

营养原则	73
过饥或过饱	73

细嚼慢咽	74
不要偏食	74
坚果	75
大豆	76
酸性水果	76
番茄	77
维生素含量丰富的食物	77
不宜大量补充维生素类药物	78
准爸爸的饮食注意	78
营养食谱	79

第3堂课

孕妈妈的保健

散步	82
冬季	82
远离电磁辐射	83
第1胎不宜做人工流产	84
初孕要预防流产	84
早孕反应太剧烈不宜保胎	85
流产后应注意的问题	85

流产的预防措施	86
容易导致流产的食物	86
如何识别假孕	87
了解宫外孕	88

第4堂课 孕1月胎教

广义胎教	89
音乐熏陶法	89

TWO 怀孕第2个月（5~8周）

第1堂课 胎儿的成长和孕妈妈的变化

胎儿什么样	90
孕2月早孕反应	91
防孕吐	91

第2堂课 孕妈妈的营养

营养原则	92
马铃薯	92
豆类食物	93
红枣	93
酸牛奶	94
几种特别有益处的食物	94
鱼和豆腐同吃最补钙	97
消化不良怎么办	97

营养食谱	98
------------	----

第3堂课 孕妈妈的保健

孕早期的运动	101
早睡早起	101
如何缓解疲劳	102
准爸爸如何按摩	103
为什么要进行身体测量	103
养胎与护胎	104
流产的原因	104
注意防流产	104
在妊娠期进行的检查	105
产前检查频率	106
能做射线检查吗	106
能做X线检查吗	106
B超检查	107

不要经常做B超	107
药物对胎儿不良影响	108

第4堂课

孕2月胎教

情绪与胎教	111
怎样做好情绪胎教	112
神奇的意念	112



THREE 怀孕第3个月（9~12周）

第1堂课

胎儿的成长和孕妈妈的变化

胎儿什么样	113
孕3月早孕反应	114
情绪调整	114
控制不良情绪	115

第2堂课

孕妈妈的营养

营养原则	117
饮食十忌	118
一日三餐	119
不宜吃罐头食物	120
不宜吃方便食物	120

不宜吃黄芪炖鸡	120
不宜喝长时间熬的骨头汤	121
不宜滥用滋补药品	121
不宜用沸水冲调营养品	122
不宜多吃精米精面	122
不宜多吃动物肝脏	122
不宜多吃鸡蛋	123
不宜过量吃的几种水果	123
不宜过多食用鱼肝油	124
不宜吃刺激性食物	124
不宜多吃油条	125
不宜多吃菠菜	125
补充营养注意的问题	125
营养食谱	126

第3堂课

孕妈妈的保健

服饰	129
内衣	130
内裤	130
胸罩	131
滋养你的皮肤	131
避免长时间日晒	132
面部按摩方法	132
不吃药打针治疗感冒	134
讲究卫生、预防疾病	134
羊膜腔穿刺对母胎有害吗	135
不宜穿化纤类内衣	136

不宜穿高跟鞋	136
不宜染发	136
不宜烫发	136
脚部保健注意的问题	137
怀双胞胎的注意事项	137
性生活的注意问题	139

第4堂课

孕3月胎教

本月抚摩胎教	140
宁神呼吸法	141
动作胎教法	141

FOUR 怀孕第4个月（13~16周）

第1堂课

胎儿的成长和孕妈妈的变化

胎儿什么样	142
孕妈妈的生理反应	143
本月注意的问题	143
本月应该了解与准备的事	144

第2堂课

孕妈妈的营养

营养原则	145
牛奶	146
注意补铁	146
注意补钙	146

全素如何调配.....	147
不宜全素	147
不宜长期食用高钙饮食	148
不宜过量服用含钙剂	148
不宜节食	149
不宜营养过剩	149
不宜过度肥胖	149
不宜贪吃冷饮	150
不宜饮水过多	150
不宜常饮汽水	151
不宜饮茶	151
不宜食用含咖啡因的饮料和食物 ..	151
不宜食用过敏性食物	152
不宜食用霉变食物	152
不宜过多摄入甜食	153
不宜吃腌熏食物	153
不宜多吃盐	153
不宜多吃酸性食物	153
营养食谱	154



第3堂课

孕妈妈的保健

有氧运动	157
孕期保健操	159
回避哪些工作	160
孕妈妈应避免噪声	161
远离汽油味	161
如何安全沐浴	162
受外伤是否易于流产呢	162
为什么容易发生腿抽筋	162
白带增多与外阴瘙痒	163
滴虫性阴道炎的防治	163
真菌性阴道炎的防治	164
导致胎儿畸形的药物	164
预防便秘	166
妊娠期糖尿病	166
不宜忽视的疼痛	166
性生活注意的问题	168

第4堂课

孕4月胎教

本月音乐胎教	170
吟唱谐振法	170
抚摸胎教的4种方法	171
准爸爸参与	173

FIVE 怀孕第5个月 (17~20周)

第1堂课

胎儿的成长和孕妈妈的变化

胎儿什么样	174
孕妈妈的变化	175
孕中期心理调适	175
了解胎动	175
情绪与胎动	177
孕中期宫缩	177

第2堂课

孕妈妈的营养

妊娠中期营养原则	178
水	179
新鲜空气	179
阳光	180
孕妈妈奶粉	180
补充微量元素	180
适当饮用牛奶	181
营养不良对妊娠的影响	182
怀孕就该吃两人的饭吗	182
不宜吃火锅	182
营养食谱	183

第3堂课

孕妈妈的保健

适度活动	186
可适当游泳	186
运动注意的问题	187
睡姿	188
晒太阳须适度	188
久坐久站可致下肢静脉曲张	189
丈夫不良习惯对妊娠的影响	189
居住环境	189
居室中的温度和湿度	190
居室中的布置	190
居室不宜摆放的花草	191
远离电磁辐射的对策	191
不宜有依赖心理	193
不宜久坐沙发	193
不宜长时间看电视	194
不宜使用电吹风	194
不宜使用电扇和空调	194
不宜睡电热毯	195
不宜坐浴	195
沐浴水温不宜过高	196
贫血怎么办	196
缺钙怎么办	197

双胞胎	197
孕期性生活不宜过频	198
休息注意的问题	198

第4堂课 孕5月胎教

胎儿的触觉、听觉、视觉、味觉 ..	199
谁是胎教的主角	200
爱心是最好的胎教	200



SIX 怀孕第6个月（21~24周）

第1堂课 胎儿的成长和孕妈妈的变化

胎儿什么样	201
色彩环境能促进胎儿的发育	202
孕妈妈的变化	202

第2堂课 孕妈妈的营养

胆碱、牛磺酸、糖原	203
玉米	203
鱼	204
吃水果要适量	204
开水是最好的饮料	204
营养食谱	205

第3堂课 孕妈妈的保健

按摩方法	209
孕中期沐浴	210
孕中期服饰	211
睡一个午觉	212
睡眠的时间与质量	212
不宜仰卧	213
怎么变丑了	213
背痛怎么办	214
气喘怎么办	214
多汗怎么办	214
如何应对眩晕	215
如何进行乳房护理	215

自己可以监测的项目	215
胎位异常与自我纠正	217
做过剖宫产能再怀孕吗	218
羊水检查	218
夏季注意的问题	219
冬季注意的问题	220
本月了解与准备的事	221
本月注意的问题	221

第4堂课

孕6月胎教

胎儿能解读母亲情绪	222
本月音乐胎教	224
本月抚摩胎教	225
激发胎儿的智力	225
给胎儿唱歌	226
夫妻关系与胎教	226

SEVEN 怀孕第7个月 (25~28周)

第1堂课

胎儿的成长和孕妈妈的变化

胎儿什么样	227
孕妈妈的变化	228
保持快乐的情绪	228
怀孕后为何脾气暴躁了	228

第2堂课

孕妈妈的营养

营养原则	229
合理补充营养素	230
花生	231
饮水方法	231
不饮咖啡	232

能否服用人参	232
妊娠水肿的食疗方法	233
营养食谱	234

第3堂课

孕妈妈的保健

孕期的五官变化	237
测胎动	239
测量骨盆	240
减轻妊娠斑与妊娠纹的方法	241
为何要检查血型	241
什么是母子血型不合	242
母子血型不合能正常生育吗	242
认识早产	243
不宜盲目保胎	243

前置胎盘的处理	244
警惕妇科炎症	244
避免得痔疮	244
小腿肌肉痉挛的治疗	245
下肢水肿怎么办	246
坐骨神经痛怎么办	246
得了乙肝怎么办	247
可接种的疫苗	247
不直接种的疫苗	248

丈夫在孕期的责任	248
孕中晚期B超检查	249
· 本月应该了解与准备的事	250
本月注意的问题	250

第4堂课 孕7月胎教

本月抚摸胎教	251
器物法	251

EIGHT 怀孕第8个月 (29~32周)

第1堂课

胎儿的成长和孕妈妈的变化

胎儿什么样	252
孕妈妈的身体变化	253
孕晚期心理调适	253

第2堂课

孕妈妈的营养

营养原则	254
不宜吃桂圆	255
不宜吃山楂	255
不宜吃热性调味料	256
不宜长期采用高脂肪饮食	256

不宜长期采用高糖饮食	256
营养食谱	257

第3堂课

孕妈妈的保健

孕晚期运动	261
孕晚期睡眠	261
不戴隐形眼镜	262
皮肤瘙痒怎么办	262
预防妊娠纹	263
自我矫正胎位不正	264
胎盘早剥的处理	265
什么是胎儿窘迫	265

怎样预防早产	266
应对早产儿的措施	268
早产儿出生后的养护	268
高龄初产妇应重视宫内检查	270
预防高血压	270
为母乳喂养做好准备	271
充分准备好新生宝宝的物品	272
乳头护理注意的问题	274
乳房保健注意的问题	274
孕晚期性生活注意的问题	275

妊娠晚期居家注意的问题	275
本月应该了解与准备的事	275
本月注意的问题	276

第4堂课 孕8月胎教

跟胎儿说说话	276
明快的乐曲	277
朗诵抒情法	277

NINE 怀孕第9个月 (33~36周)

第1堂课 胎儿的成长和孕妈妈的变化

胎儿什么样	278
孕妈妈的变化	279
胎动减少	279

第2堂课 孕妈妈的营养

营养原则	280
孕晚期膳食	281
不宜过多食用动物肝脏	281
不宜用饮料代替白开水	281
不宜服人参蜂王浆	282

营养食谱	282
------------	-----

第3堂课 孕妈妈的保健

如何区分分娩前真假宫缩	287
羊水的来源	288
羊水的作用	288
羊水过少是怎么回事	289
警惕羊水过多	289
孕晚期后背发麻谨防流产	290
妊娠晚期会出现的异常情况	290
妊娠毒血症	291
水肿	292