之宝贝书系74

问答式胎教百科

资深母婴咨询顾问
菅波◎编著
中日友好医院儿科主任
周忠菊◎审订

资深母婴咨询顾问悉心陪伴、
全程跟踪指导





中国纺织出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

之宝贝书系74

问答式胎教百科

资深母婴咨询顾问 菅波 编著
中日友好医院儿科主任 周忠蜀 审订

中国纺织出版社

内 容 提 要

孕育聪明可爱的宝宝是每个孕妈妈的愿望，胎教正是实现这个愿望的好途径。然而面对市面上纷繁复杂的胎教方法，疑问和误区也越来越多。这本书以问答形式，让专家告诉孕妈妈如何进行胎教更健康、更科学，陪伴孕妈妈安全孕育聪明宝宝。

图书在版编目（CIP）数据

问答式胎教百科/营波编著.—北京：中国纺织出版社，2010.9

（之宝贝书系；74）

ISBN 978-7-5064-6672-1

Ⅰ.①问… Ⅱ.①营… Ⅲ.①胎教-问答

Ⅳ.①G61-44

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第147885号

策划编辑：尚 响 胡 敏　　责任编辑：胡 敏　　责任校对：冯 蕾
责任设计：张晓磊 张双羽　　责任印制：刘 强

中国纺织出版社出版发行
地址：北京东直门南大街6号　邮政编码：100027
邮购电话：010-64168110　　传真：010-64168231
http://www.c-textilep.com
E-mail：faxing@c-textilep.com
北京振兴华印刷有限公司　各地新华书店经销
2010年9月第1版第1次印刷
开本：787×1092　1/16　　印张：26
字数：200千字　　定价：35.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

目录 Contents

第一章
胎教，从怀孕之前开始

胎教的思想准备

什么是胎教…… 22
为什么说10月胎教比10年教育更重要 23
智商与胎教有关系吗…… 23
准爸爸如何在胎教中发挥作用…… 25
夫妻二人应为胎教做哪些准备…… 25
何时适合怀孕…… 26
胎教的方法有哪些…… 26
压力会对精子与卵子产生什么影响 26
夫妻共度美好时光有什么益处…… 27

为优生做身体调养

什么时候应停止避孕…… 28
为什么要戒烟戒酒…… 28
为什么要当心药物…… 29
可以服营养补充剂吗…… 30
为什么说生活作息要有规律…… 30
孕妈妈的居住环境有何讲究…… 30

饮食胎教

为什么说孕妈妈的营养关系着胎宝宝的健康与智力…… 32
为什么说饮食也是胎教的内容之一 33
维持标准体重有什么好处…… 33
孕前肥胖有何危害…… 34
孕期可以减肥吗…… 34
孕妈妈体重增加多少是合适的…… 35
体重增加太多对孕妈妈有何危害… 35
体重增加太少对孕妈妈有何危害… 36
孕前的营养准备有何重要性…… 36
孕前及时改善饮食有何重要性…… 37
营养膳食该怎样把握…… 37
缺乏营养有何危害…… 37
孕妈妈需要吃补品吗…… 38
苗条女性孕前营养要注意什么…… 38
未准爸爸的营养准备有何重要性… 39
有益于精子健康的饮食习惯有哪些 39
未准爸爸也应该补叶酸吗…… 40

孕前检查为胎教打基础

需要做孕前检查吗…… 41
什么是TORCH …… 41
为什么要进行血型检查…… 42
为什么说艾滋病患者不宜怀孕…… 42
为什么要进行贫血检查…… 42
为什么要进行肝炎检查…… 43
为什么要进行尿常规检查…… 43
为什么要进行卵巢与子宫检查…… 43
为什么要进行弓形体检查…… 44
为什么要进行衣原体检查…… 44

有计划地怀孕也是胎教的一部分

为什么说有计划地怀孕是胎教的基础45
怎样制定受孕计划…… 46
精子和卵子有什么特点 …… 46
如何孕育出一个小生命…… 47
怎样确定排卵期…… 47
女性什么时候产生卵子…… 48
男性什么时候产生精子…… 48
怀孕有哪些征兆…… 49
怎样推算预产期…… 50

疾病与优生

遗传对生育有何影响…… 52
遗传性疾病有哪些特点…… 52
如何预防遗传性疾病…… 53
什么是慢性疾病…… 54
什么是肺结核…… 55
什么是心脏病…… 56
什么是妊娠高血压…… 56
什么是肾炎…… 57
什么是肝炎…… 57
什么是妊娠糖尿病…… 58
什么是多囊卵巢综合征…… 59
什么是子宫内膜异位症…… 60
什么是子宫肌瘤…… 60
什么是子宫畸形…… 61
什么是子宫颈癌前病变…… 62
什么是卵巢肿瘤…… 62
什么是梅毒、淋病和外阴尖锐湿疣 63

斯瑟蒂克胎教法

什么是斯瑟蒂克胎教法…… 65
孩子在出生前就开始学习了吗…… 65
斯瑟蒂克胎教具体内容有哪些…… 66
怎样进行子宫对话…… 66
阅读有图画的书籍有什么作用…… 67
怎样运用卡片…… 68
为什么说胎教源自心底无限的爱… 69
斯瑟蒂克怎样确立怀孕计划…… 69
怎样为胎教做准备…… 70
欣赏音乐或哼唱歌谣有什么作用… 70
让胎宝宝听准爸爸的声音有什么作用 71
怎样将看到的东西描述给胎宝宝… 71
怎样用卡片向胎宝宝传授数字和数学知识…… 71
怎样通过散步让胎宝宝接触这个世界72
怎样告诉胎宝宝什么是勇气、情义和友谊…… 73

需要全本请访问 www.ertongbook.com

第二章
怀孕1～4周的胎教

胎教风向标

1～2周女性有什么变化…… 76
1～2周胎教要注意什么…… 77
怀孕3周孕妈妈有什么变化 …… 77
怀孕3周胎宝宝有什么变化 …… 77
怀孕3周胎教要注意什么 …… 78
怀孕4周孕妈妈有什么变化 …… 78
怀孕4周胎宝宝有什么变化 …… 78
怀孕4周胎教要注意什么 …… 79

胎教全家福

怀孕1～4周一家三口胎教要注意什么80
夫妻感情不和会对胎教带来什么影响81
孕早期性生活要注意什么…… 81

饮食胎教

怀孕1～4周的饮食胎教应注意什么 82
怎样选择受孕率高的食物…… 82
孕期必不可少的营养素有哪些…… 83
孕期不可缺少的矿物质有哪些…… 85
孕期必不可少的维生素有哪些…… 89
怀孕1周的饮食特点是什么 …… 93
怀孕2周的饮食特点是什么 …… 94
怀孕3周的饮食特点是什么 …… 95
怀孕4周的饮食特点是什么 …… 95
如何促进胎宝宝成长…… 96
哪些食物可以预防便秘和贫血…… 96
可能导致流产的食物有哪些…… 97

保健胎教

1～4周的保健胎教应注意什么…… 99
孕妈妈的身体发生什么样的变化… 99
怀孕后，为什么有了妊娠纹…… 100
怀孕后，为什么感到皮肤瘙痒…… 100
孕妈妈会有什么样的感觉…… 101
怀孕后孕妈妈的情绪有何变化…… 102
感到乏力怎么办…… 102
如何应对恶心和呕吐…… 103
出现贫血怎么办…… 104
怀孕后，为什么出现睡眠障碍…… 105
怀孕后，感到腹部疼痛怎么办…… 105
周期性偏头痛在怀孕期间会恶化吗 106
应回避的工作及环境有哪些…… 106

运动胎教

孕妈妈能做体育运动吗…… 107
1～4周的运动胎教应注意什么…… 108
怎样做舒展背部运动…… 108
怎样做转动颈部运动…… 108
怎样做深呼吸…… 109
怎样做拉伸肋部运动…… 109
怎样做拉伸腿部肌肉运动…… 109

按摩胎教

按摩胎教法有什么作用…… 111
怎样做针对白带增多的按摩胎教… 111
怎样做针对尿频的按摩胎教…… 113

日记胎教

什么是日记胎教…… 114
日记胎教有什么益处…… 114
胎教日记应怎样写…… 115
可以写胎宝宝与孕妈妈的变化吗… 115
不会写日记怎么办…… 116

清净法胎教

什么是清净法胎教…… 117
清净法包括哪些内容…… 117
怎样用清净法调节内心…… 118
怎样用清净法消除对怀孕和分娩的恐惧118
怎样用清净法促进与胎宝宝的交流 118
怎样用清净法提高顺产的几率…… 119
怎样用清净法促进消化并缓解便秘 119
怎样做清净体操…… 119

第三章 怀孕5～8周的胎教

胎教风向标

怀孕5周孕妈妈有什么变化 …… 124
怀孕5周胎宝宝有什么变化 …… 124
怀孕5周胎教要注意什么 …… 125
怀孕6周孕妈妈有什么变化 …… 125
怀孕6周胎宝宝有什么变化 …… 126
怀孕6周胎教要注意什么 …… 126
怀孕7周孕妈妈有什么变化 …… 127
怀孕7周胎宝宝有什么变化 …… 127
怀孕7周胎教要注意什么 …… 127
怀孕8周孕妈妈有什么变化 …… 128
怀孕8周胎宝宝有什么变化 …… 128
怀孕8周胎教要注意什么 …… 128

胎教全家福

怀孕5～8周一家三口胎教要注意什么130
什么是胚芽期…… 131
什么是胎儿期…… 131
胚芽期重要吗…… 131
沐浴时为什么水温不能过高…… 132

饮食胎教

怀孕5～8周的饮食胎教应注意什么 134
这一时期营养需求特点是什么…… 134
怀孕5周的饮食特点是什么 …… 135
怀孕6周的饮食特点是什么 …… 136

怀孕7周的饮食特点是什么 …… 136
怀孕8周的饮食特点是什么 …… 137
怎样通过饮食缓解孕吐…… 138
铁元素与孕吐有什么关系…… 138
对孕妈妈有益的食物有哪些…… 139
芹菜对孕妈妈有什么益处…… 139
萝卜对孕妈妈有什么益处…… 140
西兰花对孕妈妈有什么益处…… 141

保健胎教

怀孕5～8周的保健胎教应注意什么 … 142
晨吐对孕妈妈和胎宝宝有什么影响 142
怀孕后，为什么感到呼吸急促…… 143
如何处理孕期出现的疲劳现象…… 144
孕妈妈可以做家务劳动吗…… 145
怀孕后，发生便秘怎么办…… 145
什么是高危妊娠…… 147
患有哮喘病，会影响怀孕或胎宝宝吗 … 148
患有癫痫病，会正常怀孕吗…… 148
患有甲状腺疾病会影响胎宝宝吗… 148
什么是围生期病毒感染…… 148
什么是巨细胞病毒感染…… 149
什么是生殖器疱疹…… 149

运动胎教

怀孕5～8周的运动胎教应注意什么 151
运动胎教有哪些好处…… 151
什么状况下应停止运动…… 152
怎样做肩部放松运动胎教…… 152
怎样做提拉上身运动胎教…… 153
怎样做臀部运动胎教…… 153

按摩胎教

怎样做针对孕吐的按摩胎教…… 154
怎样做针对疲劳的按摩胎教…… 155
怎样做预防流产的按摩胎教…… 155

游泳胎教

做游泳胎教有哪些好处…… 157
游泳之前要注意什么…… 157
怎样做游泳胎教…… 158

音乐胎教

胎宝宝也懂得听音乐吗…… 159
音乐胎教可以使胎宝宝情绪安定吗 160
音乐胎教能促进胎宝宝脑部发育吗 160
音乐胎教能够促进亲子关系吗…… 161
怎样选择胎教音乐…… 162
音乐胎教的主要方法有哪些…… 162
对胎教有益的音乐有哪些…… 163
怎样听胎教音乐最有效…… 164
在音乐胎教中感到厌倦时怎么办… 164
听音乐时怎样考虑胎宝宝的生活节奏165
不同时段的胎教音乐都有哪些…… 165
音量对胎教有什么影响…… 166
自然的声音也能起到胎教的作用吗 166

第四章
怀孕9～12周的胎教

胎教风向标

怀孕9周孕妈妈有什么变化 …… 168
怀孕9周胎宝宝有什么变化 …… 168
怀孕9周胎教要注意什么 …… 169
怀孕10周孕妈妈有什么变化…… 169
怀孕10周胎宝宝有什么变化…… 169
怀孕10周胎教要注意什么…… 170
怀孕11周孕妈妈有什么变化…… 170
怀孕11周胎宝宝有什么变化…… 171
怀孕11周胎教要注意什么…… 171
怀孕12周孕妈妈有什么变化…… 171
怀孕12周胎宝宝有什么变化…… 172
怀孕12周胎教要注意什么…… 172

胎教全家福

怀孕9～12周一家三口胎教要注意什么 173
怎样做有利于胎盘的调节和保护… 174
怎样面对孕吐…… 175

饮食胎教

怀孕9～12周的饮食胎教应注意什么 176
这一时期的膳食安排是怎样的…… 176
怀孕9周的饮食特点是什么 …… 177
怀孕10周的饮食特点是什么…… 178
怀孕11周的饮食特点是什么…… 179
怀孕12周的饮食特点是什么…… 179
什么营养有助于胎宝宝脑部的发育 180
核桃对孕妈妈有什么益处…… 181
花生对孕妈妈有什么益处…… 181

保健胎教

怀孕9～12周的保健胎教应注意什么 182
孕妈妈没有看出身体的变化，正常吗182
为什么有的孕妈妈已经感到穿衣服时腰部发紧…… 182
孕妈妈在着装上有哪些注意事项… 183
穿鞋应注意什么…… 183
洗澡时有哪些注意事项…… 183
激素是如何发挥作用的…… 184
为什么孕妈妈会出现潮热现象呢… 184
为什么会有鼻出血现象…… 185
为什么孕妈妈会出现尿频而每次小便量又很少的现象…… 185
为什么会出现小便疼痛的现象…… 186
怀孕后，发生腹泻怎么办…… 187
孕早期孕妈妈患感冒有什么危害… 188

运动胎教

怀孕9～12周的运动胎教应注意什么 189
怎样做转动肩部运动胎教…… 189
怎样做腰部运动胎教…… 190
怎样做推动骨盆运动胎教…… 190
怎样做骨盆运动胎教…… 190
怎样做保持平衡运动胎教…… 191

按摩胎教

怎样做针对贫血的按摩胎教…… 192
怎样做针对消化不良的按摩胎教… 192
怎样做防止便秘的按摩胎教…… 193

胎谈胎教

怎样开展胎谈胎教…… 194
胎谈时应注意什么…… 194
胎谈的最佳话题是什么…… 195
胎谈时可以说什么…… 195
胎谈时听音乐有什么好处…… 196
对胎宝宝唱歌有什么益处…… 197
胎谈时可以读童话吗…… 197
怎样寻找胎谈对象…… 197
怎样向胎宝宝传达爱意…… 198

第五章 怀孕13～16周的胎教

胎教风向标

怀孕13周孕妈妈有什么变化…… 200
怀孕13周胎宝宝有什么变化…… 200
怀孕13周胎教要注意什么…… 201
怀孕14周孕妈妈有什么变化…… 201
怀孕14周胎宝宝有什么变化…… 201
怀孕14周胎教要注意什么…… 202
怀孕15周孕妈妈有什么变化…… 202
怀孕15周胎宝宝有什么变化…… 202
怀孕15周胎教要注意什么…… 203
怀孕16周孕妈妈有什么变化…… 203
怀孕16周胎宝宝有什么变化…… 203
怀孕16周胎教要注意什么…… 204

胎教全家福

怀孕13～16周一家三口胎教要注意什么 205
宫内环境对胎宝宝有什么影响…… 206
压力对胎宝宝大脑有什么影响…… 206
孕中期性生活要注意什么…… 207

饮食胎教

怀孕13～16周的饮食胎教应注意什么 208
怀孕13周的饮食特点是什么…… 209
怀孕14周的饮食特点是什么…… 209
怀孕15周的饮食特点是什么…… 210
怀孕16周的饮食特点是什么…… 211

胎宝宝怎样吸收营养…… 211
孕妈妈怎样均衡摄取营养…… 212
怎样用食物预防流产…… 212
大米对孕妈妈有哪些益处…… 212
玉米对孕妈妈有哪些益处…… 213
小米对孕妈妈有哪些益处…… 214
芝麻对孕妈妈有哪些益处…… 214

保健胎教

怀孕13～16周保健胎教重点是什么 216
感到呼吸加快正常吗…… 216
孕妈妈腿部出现的蜘蛛状红色细线是什么…… 217
孕妈妈以前非常喜欢喝咖啡，为什么怀孕后不想喝了…… 217
孕期漏尿常见吗…… 217
为什么孕妈妈站立时，骨盆和腿部会感到疼痛、无力呢…… 218
孕妈妈坐、站立和行走的正确姿势是什么…… 218
孕妈妈会因为怀孕患上严重的疾病吗219
孕妈妈的皮肤特别痒，应该怎么办 219
孕期可能发生血栓吗…… 219
患肺栓塞是怎么回事…… 220
怀孕后，为什么会出现腿部抽筋… 220
为什么孕期很容易得牙病…… 221
孕妈妈在夏季生活上有哪些注意事项222
使用空调时要注意什么…… 223

运动胎教

怀孕13～16周的运动胎教应注意什么224
怎样做拉伸背部运动胎教…… 224
怎样做伸展背部运动胎教…… 225
怎样做转动脊椎运动胎教…… 225
怎样做左右推动骨盆运动胎教…… 225
怎样做前后推动骨盆运动胎教…… 226
怎样做针对牙龈炎和牙龈出血的按摩胎教…… 226
怎样做针对痔疮的按摩胎教…… 226
怎样做针对乳房疼痛的按摩胎教… 227
怎样做针对下腹不适的按摩胎教… 227

童话胎教

童话胎教有什么益处…… 228
怎样做培养胎宝宝潜力的童话胎教 229
怎样把童话胎教做得更加有趣…… 230

氧气胎教

氧气胎教有什么益处…… 231
散步胎教有什么益处…… 231
什么情况下应停止散步…… 232
散步时应注意什么…… 232
散步之后怎样做足底按摩…… 233

需要全本请访问 www.ertongbook.com

第六章
怀孕17～20周的胎教

胎教风向标

怀孕17周孕妈妈有什么变化…… 236
怀孕17周胎宝宝有什么变化…… 236
怀孕17周胎教要注意什么…… 237
怀孕18周孕妈妈有什么变化…… 237
怀孕18周胎宝宝有什么变化…… 237
怀孕18周胎教要注意什么…… 237
怀孕19周孕妈妈有什么变化…… 238
怀孕19周胎宝宝有什么变化…… 238
怀孕19周胎教要注意什么…… 238
怀孕20周孕妈妈有什么变化…… 238
怀孕20周胎宝宝有什么变化…… 239
怀孕20周胎教要注意什么…… 239

胎教全家福

怀孕17～20周一家三口胎教要注意什么 241
怀孕17～20周胎宝宝有什么变化 … 242
什么音乐是最适合胎教的音乐…… 242
嘈杂的环境对胎宝宝有何危害…… 243

饮食胎教

怀孕17～20周的饮食胎教应注意什么 244
怀孕17周的饮食特点是什么…… 244
怀孕18周的饮食特点是什么…… 245
怀孕19周的饮食特点是什么…… 245
怀孕20周的饮食特点是什么…… 246
有益于胎宝宝成长的食品有哪些… 246
鲫鱼对孕妈妈有什么益处…… 247
鲤鱼对孕妈妈有什么益处…… 248
海鱼对孕妈妈有什么益处…… 248
鱿鱼对孕妈妈有什么益处…… 249
虾对孕妈妈有什么益处…… 249
海带对孕妈妈有什么益处…… 250

保健胎教

怀孕17～20周的保健胎教应注意什么 251
什么是流产…… 251
所有的流产都一样吗…… 252
流产的迹象有哪些…… 252
发生习惯性流产怎么办…… 252
流产后应做哪些调养…… 253
这一时期的睡眠有哪些注意事项… 253

运动胎教

怀孕17～20周运动胎教应注意什么 255
怎样做扭动背部运动胎教…… 255
怎样做抬起双脚画圈运动胎教…… 256
怎样做转动脚后跟运动胎教…… 256
怎样做胸部运动胎教…… 256
怎样做转动手臂运动胎教…… 257
怎样做前后分脚半跪运动胎教…… 257

按摩胎教

怎样做针对肩背疼痛的按摩胎教… 258
怎样做针对腰部疼痛的按摩胎教… 259
怎样做针对头痛的按摩胎教…… 259

旅行胎教

什么是旅行胎教…… 260
旅行胎教有哪些益处…… 260
孕期旅行应注意什么…… 261
哪些情况不适宜旅行…… 261
孕期旅行的必备物品有哪些…… 261
自驾车旅行应注意什么…… 262
乘坐飞机应注意什么…… 263

第七章 怀孕21～24周的胎教

胎教风向标

怀孕21周孕妈妈有什么变化…… 266
怀孕21周胎宝宝有什么变化…… 266
怀孕21周胎教要注意什么…… 266
怀孕22周孕妈妈有什么变化…… 267
怀孕22周胎宝宝有什么变化…… 267
怀孕22周胎教要注意什么…… 267
怀孕23周孕妈妈有什么变化…… 268
怀孕23周胎宝宝有什么变化…… 268
怀孕23周胎教要注意什么…… 268
怀孕24周孕妈妈有什么变化…… 269
怀孕24周胎宝宝有什么变化…… 269
怀孕24周胎教要注意什么…… 269

胎教全家福

怀孕21～24周一家三口胎教要注意什么 271
胎宝宝可以感觉到光线吗…… 272
阳光下散步对胎宝宝有什么益处… 272

饮食胎教

怀孕21～24周的饮食胎教应注意什么 273
怀孕21周的饮食特点是什么…… 273
怀孕22周的饮食特点是什么…… 274
怀孕23周的饮食特点是什么…… 274
怀孕24周的饮食特点是什么…… 275
怎样选择对胎宝宝筋骨有帮助的食物 275
为什么要减少盐分的摄取量…… 276
怎样通过饮食促进胎宝宝的大脑发育 276
牛奶对孕妈妈有什么益处…… 277
豆腐对孕妈妈有什么益处…… 278
动物肝脏对孕妈妈有什么益处…… 278

保健胎教

怀孕21～24周的保健胎教应注意什么 280
孕妈妈出现什么感觉…… 280
孕妈妈的身体发生了什么样的变化 281
为什么会感到腰椎疼痛和骨盆的疼痛 281

孕妈妈下肢出现水肿和不适，正常吗282
孕妈妈皮肤颜色发生了变化，正常吗283
孕妈妈容易眩晕怎么办…… 283
孕妈妈在冬季有哪些注意事项…… 283
旅游、出差时要注意哪些问题…… 284

运动胎教

怀孕21～24周的运动胎教应注意什么285
怎样做向前俯下轻摇腹部运动胎教 285
怎样做两腿分开半站运动胎教…… 286
怎样做半坐式运动胎教…… 286
怎样做转动手腕运动胎教…… 286
怎样做转动脚腕运动胎教…… 287

按摩胎教

怎样做针对皮肤瘙痒的按摩胎教… 288
怎样做针对忧郁症的按摩胎教…… 288
怎样做针对鼻塞、流鼻血和过敏性
鼻炎的按摩胎教…… 289

森林浴胎教

森林浴胎教有哪些好处…… 290
怎样更好地进行森林浴…… 291
森林浴后怎样做按摩放松…… 291

第八章
怀孕25～28周的胎教

胎教风向标

怀孕25周孕妈妈有什么变化…… 294
怀孕25周胎宝宝有什么变化…… 294
怀孕25周胎教要注意什么…… 295
怀孕26周孕妈妈有什么变化 …… 295
怀孕26周胎宝宝有什么变化…… 295
怀孕26周胎教要注意什么…… 295
怀孕27周孕妈妈有什么变化 …… 296
怀孕27周胎宝宝有什么变化…… 296
怀孕27周胎教要注意什么…… 296
怀孕28周孕妈妈有什么变化…… 296
怀孕28周胎宝宝有什么变化…… 297
怀孕28周胎教要注意什么…… 297

胎教全家福

怀孕25～28周一家三口胎教要注意什么 299
胎宝宝有味觉吗…… 300
胎宝宝可以参与制定孕妈妈的食谱吗300
胎宝宝有记忆吗…… 301
孕晚期性生活要注意什么…… 301

饮食胎教

怀孕25～28周的饮食胎教应注意什么 302
怀孕25周的饮食特点是什么…… 302
怀孕26周的饮食特点是什么…… 303
怀孕27周的饮食特点是什么…… 304
怀孕28周的饮食特点是什么…… 304
水肿严重有什么危害…… 305
怎样通过饮食消除水肿…… 305
猕猴桃对孕妈妈有什么益处…… 305
香蕉对孕妈妈有什么益处…… 306
苹果对孕妈妈有什么益处…… 306

保健胎教

怀孕25～28周的保健胎教应注意什么 307
为什么孕妈妈的乳房变大颜色加深 307
经常感到胃灼痛怎么办…… 308
为什么有的孕妈妈总是消化不良… 309
所有的孕妈妈都会出现静脉曲张吗 309
怎样预防静脉曲张和双下肢水肿… 311
阴道分泌物增多是否意味着发生了感染 311
刷牙后出现牙龈出血，意味着什么 311
体重增长多少是正常的…… 312
如果孕妈妈体重增长较多，会因为宝宝很大而不好分娩吗…… 312
孕期如何控制体重的增长…… 313
孕妈妈是否需要使用腹带…… 313

运动胎教

怀孕25～28周的运动胎教应注意什么 315
怎样做抬头呼吸运动胎教…… 315
怎样做拉伸肩部运动胎教…… 316
怎样做舒展背部运动胎教…… 316
怎样做转动身躯运动胎教…… 316

按摩胎教

怎样做针对失眠的按摩胎教…… 318
怎样做针对呼吸困难和胸部疼痛的按摩胎教…… 319
怎样做针对静脉瘤的按摩胎教…… 319

视觉胎教

什么是视觉胎教法…… 320
视觉刺激对胎宝宝有什么影响…… 320
刺激五感有什么益处…… 321
怎样做视觉胎教…… 321
视觉胎教的素材有哪些…… 322
职业女性怎样进行视觉胎教…… 322
怎样鉴赏名画…… 322
去场馆欣赏艺术作品有什么好处… 323
孕妈妈适宜欣赏什么样的名画…… 323

第九章
怀孕29～32周的胎教

胎教风向标

怀孕29周孕妈妈有什么变化…… 326
怀孕29周胎宝宝有什么变化…… 326
怀孕29周胎教要注意什么…… 326
怀孕30周孕妈妈有什么变化…… 327
怀孕30周胎宝宝有什么变化…… 327
怀孕30周胎教要注意什么…… 327
怀孕31周孕妈妈有什么变化…… 328
怀孕31周胎宝宝有什么变化…… 328
怀孕31周胎教要注意什么…… 328
怀孕32周孕妈妈有什么变化…… 329
怀孕32周胎宝宝有什么变化…… 329
怀孕32周胎教要注意什么…… 329

胎教全家福

怀孕29～32周一家三口胎教要注意什么 330
胎宝宝能够记住羊水的味道吗…… 331
可以和胎宝宝进行皮肤接触吗…… 331
什么是抚摩胎教…… 331
子宫变大，是胎宝宝努力的结果吗 331

饮食胎教

怀孕29～32周的饮食胎教应注意什么 333
怀孕29周的饮食特点是什么…… 333
怀孕30周的饮食特点是什么…… 334
怀孕31周的饮食特点是什么…… 334
怀孕32周的饮食特点是什么…… 335
孕妈妈在饮食上应怎样把握…… 335
芹菜能缓解妊娠高血压吗…… 336
油菜对孕妈妈有什么益处…… 336
冬瓜对孕妈妈有什么益处…… 337
莴笋对孕妈妈有什么益处…… 337
菠菜对孕妈妈有什么益处…… 338
白菜对孕妈妈有什么益处…… 338

保健胎教

怀孕29～32周的保健胎教应注意什么 339
如何避免孕晚期流产…… 339
怀孕期间阴道出血是严重的问题吗 339
子宫出血时，应该为此担忧吗…… 340
出血来自胎盘后果严重吗…… 340
阴道炎会导致出血吗…… 340
妊娠晚期出现类早孕反应怎么办… 341

运动胎教

怀孕29～32周的运动胎教应注意什么 342
怎样做手臂运动胎教…… 342
怎样做推掌运动胎教…… 343
怎样做拉伸腰部运动胎教…… 343
怎样做肩部运动胎教…… 343
怎样做抖动双手运动胎教…… 344

按摩胎教

怎样做预防早产的按摩胎教…… 345
怎样做针对妊娠性水肿的按摩胎教 345
怎样做针对早期阵痛的按摩胎教… 346

怎样做针对手脚麻木的按摩胎教… 346

视觉胎教

自己作画有什么益处…… 348
怎样进行视觉胎教效果更佳…… 349
绣十字绣有什么益处…… 349
绣十字绣应注意什么…… 349
什么是装饰胎教…… 350

第十章 怀孕33～36周的胎教

胎教风向标

怀孕33周孕妈妈有什么变化…… 352
怀孕33周胎宝宝有什么变化…… 352
怀孕33周胎教要注意什么…… 352
怀孕34周孕妈妈有什么变化…… 353
怀孕34周胎宝宝有什么变化…… 353
怀孕34周胎教要注意什么…… 353
怀孕35周孕妈妈有什么变化…… 354
怀孕35周胎宝宝有什么变化…… 354
怀孕35周胎教要注意什么…… 354
怀孕36周孕妈妈有什么变化…… 354
怀孕36周胎宝宝有什么变化…… 355
怀孕36周胎教要注意什么…… 355

胎教全家福

怀孕33～36周一家三口胎教要注意什么 357
胎宝宝会做梦吗…… 358
怎样缓解孕妈妈的抑郁症…… 359

饮食胎教

怀孕33～36周的饮食胎教应注意什么 360
怀孕33周的饮食特点是什么…… 360
怀孕34周的饮食特点是什么…… 361
怀孕35周的饮食特点是什么…… 361
怀孕36周的饮食特点是什么…… 362
什么食物可以强化肾脏机能…… 363
什么食物可以安胎…… 363
什么食物可以预防早产…… 364
甘薯对孕妈妈有什么益处…… 364
土豆对孕妈妈有什么益处…… 364
山药对孕妈妈有什么益处…… 365

保健胎教

怀孕33～36周的保健胎教应注意什么 366
孕妈妈会有什么样的感觉…… 366
孕妈妈的身体会发生什么样的变化 367
孕妈妈的腹部经常发紧，正常吗… 367

需要全本请访问 www.ertongbook.com