



# 给幸福妈妈的 第一本 胎教书

最适合中国女性的怀孕、营养、胎教宝典

郑玉梅 编著

传播适合  
中国人自己的  
育儿  
圣经

- 超前一小步，领先一大步
- 携手新手父母，打造天才宝宝从此开始

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

给幸福妈妈的第一本胎教书/郑玉梅编著. —北京:  
中国妇女出版社, 2010. 8

ISBN 978 - 7 - 5127 - 0047 - 5

I. ①给… II. ①郑… III. ①胎教 - 基本知识②优生  
优生 - 基本知识 IV. ①G61②R169. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 115801 号

给幸福妈妈的第一本胎教书

---

作 者:郑玉梅 编著

责任编辑:宋 罡

责任印制:王卫东

出 版:中国妇女出版社出版发行

地 址:北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码:100010

电 话:(010)65133160(发行部) 65133161(邮购)

网 址:www.womenbooks.com.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:北京振兴华印刷有限公司

开 本:170×240 1/16

印 张:14.75

字 数:150千字

版 次:2010年8月第1版

印 次:2010年8月第1次

书 号:ISBN 978 - 7 - 5127 - 0047 - 5

定 价:26.00元

---

## 前 言

生一个健康、聪明的宝宝是每一个家庭的共同愿望。可你知道吗,宝宝的健康很大程度上取决于妈妈。

孕育是一个复杂而神圣的过程,从孕前到生产,疏忽了任何一个因素、任何一个环节都会带来无可挽回的伤痛。

准妈妈怀孕后,每天所吃的食物,除了维持自身机体代谢和消耗所需的营养外,还要保证胎儿的生长发育,也就是说,一个人要吃两个人的饭。胎宝宝的营养完全由母亲从食物中获取,因此孕妈妈营养的好坏,不但影响自身的健康,也直接影响胎儿的生长和脑、心等组织器官的发育。

假如母亲摄入的营养不足,胎儿便要从母体内吸收钙、铁、蛋白质等营养物质,从而导致母体营养不良。如果母体长期营养不良,胎儿就会发育迟缓或停止发育,导致严重后果。

可见,保证孕妈妈足够的营养,对于“优生、优育”是非常必要的。从孕前、孕期、产后到哺乳期,孕妈妈应当摄入平衡而充足的营养,为胎儿创造优良的母体环境,保证宝宝健康成长。

同时胎教在怀胎十月中必不可少!

现代科学发展证明,胎儿不仅具有视觉、听觉、活动和记忆能力,而且能够感受母亲的情绪变化。在妊娠期间,采取适当的方法和手段,有规律地对胎儿实施良性刺激,可促进胎儿大脑皮质发育,不断开发潜在能力。

十月怀胎是一个相对漫长的过程,本书以月为时段,系统而全面地介绍孕前的充分准备、孕期中孕妈妈身体的各种变化、营养饮食、孕期常见疾病、胎宝宝的生长发育、胎教点滴、生活注意事项、如何轻松应对孕期不适等。

相信本书能成为准妈妈的好帮手。同时,准爸爸会从本书中了解孕期中妻子的心理和生理变化,从而清楚自己的责任,更加懂得如何帮助、体贴爱妻,为

她分忧、解难,并从中学会怎样做一个好丈夫。

祝愿每一位孕妈妈都能拥有幸福、快乐的孕期生活,祝愿每一个家庭都能拥有一个聪明、健康、漂亮的宝宝。

## 目 录

## 第一章 孕前准备

<b>孕前计划</b> .....	2
孕前半年停用口服避孕药 .....	2
孕前防疫方案 .....	2
新婚头 3 个月不宜怀孕 .....	3
应避免特殊情况下的受孕 .....	3
“造人”前提前防辐射 .....	4
穿牛仔裤会影响生育 .....	4
哪些岗位的女性孕前需换工作 .....	4
<b>孕前检查</b> .....	6
孕前自检表 .....	6
孕前必做的产前检查 .....	8
孕前需预防的各类疾病 .....	9
关于妇科检查 .....	10
孕前检查可别忘了准爸爸 .....	10
准爸爸应该在孕前治愈的疾病 .....	10
孕前检查后的积极干预措施 .....	11
怀孕前必须拆掉的 3 个“定时炸弹” .....	11
<b>遗传与优生</b> .....	14
增补叶酸:一项行之有效的措施 .....	14
正确补充叶酸 .....	14
药物等不良因素是先天性畸形的主因 .....	16
预防遗传病要把好三道关 .....	16

# 给幸福妈妈的第一本胎教书

——最适合中国女性的怀孕、营养、胎教宝典

## 怀孕禁忌 ..... 19

怀孕前应终止吸烟饮酒 .....	19
怀孕前使用哪些药物会影响优生 .....	19
孕前要防宠物病 .....	20
当心吃掉“孕”气 .....	20
长期素食可降低女性生育能力 .....	20
苦瓜可能导致流产 .....	21
孕前应注意的生活细节 .....	21

## 营养饮食 ..... 23

5种体质孕前饮食调养方案 .....	23
准爸爸的营养准备 .....	25
想怀孕不要缺锌 .....	26
准备怀孕前如何调整好饮食 .....	26
多喝全脂奶有利于受孕 .....	27
孕前别做“闲”妻 .....	28
久坐的女人如何做好怀孕准备 .....	28
丈夫用药对受孕的影响 .....	28
怀孕前男性“护精”四大原则 .....	29
把子宫“挪”到最佳的受孕位置 .....	30

## 孕前胎教 ..... 31

环境与受孕的关系千丝万缕 .....	31
孕前父母的心理准备 .....	31
孕前哼唱有利于优生 .....	33

## 第二章 怀孕1个月

### 胎宝宝发育情况 ..... 36

### 孕妈妈的生理变化 ..... 37

<b>孕妈妈营养饮食 .....</b>	<b>38</b>
怀孕 1 个月孕妈妈的营养 .....	38
这样吃既能补叶酸又能补微量元素 .....	38
孕妈妈吃过量水果易患糖尿病 .....	39
孕妈妈喝孕妈妈奶粉好 .....	39
孕妈妈宜多吃玉米 .....	40
孕妈妈不宜多吃的日常食物 .....	40
鱼是非常有营养的食物 .....	41
孕妈妈宜多吃糙米粗面 .....	41
孕妈妈不宜盲目节食 .....	42
营养素摄入要恰到好处 .....	42
 <b>孕妈妈的生活护理细节 .....</b>	 <b>44</b>
孕妈妈要注意起居 .....	44
怀孕初期应特别小心辐射 .....	44
产前筛查可避免生出先天缺陷儿 .....	45
孕妈妈选鞋的注意事项 .....	46
孕妈妈生活中应注意的事 .....	46
孕妈妈应穿哪种内裤 .....	47
孕妈妈出游做足安全准备 .....	47
做 X 光检查会伤害到宝宝 .....	48
孕妈妈发烧对胎儿的影响 .....	49
孕期流感的预防和保健 .....	49
孕妈妈需要养成的好习惯 .....	50
孕妈妈开车对胎儿不利 .....	50
哪些人需要做绒毛检查 .....	51
警惕阴道出血与腹痛 .....	51
胎龄的计算 .....	52
孕妈妈用药要慎重 .....	52
 <b>专家胎教方案 .....</b>	 <b>54</b>
宝宝的脑发育过程 .....	54
怀孕第 1 个月就可以开始胎教 .....	54

怀孕第1个月的锻炼方法 .....	55
准爸爸应配合的生活细节里的胎教 .....	55
胎教音乐知多少 .....	56

## 第三章 怀孕2个月

<b>胎宝宝的发育情况 .....</b>	<b>58</b>
<b>孕妈妈的生理变化 .....</b>	<b>59</b>
<b>孕妈妈的营养饮食 .....</b>	<b>60</b>
通过调整饮食克服早孕反应 .....	60
妊娠呕吐期的营养补充 .....	60
喝汽水对孕妈妈有何影响 .....	61
夏天孕妈妈是否可以吃冷饮 .....	62
孕妈妈可以喝茶吗 .....	62
孕吐期影响进食的心理因素 .....	62
不宜用酸性食物止吐 .....	63
应对孕吐的食疗食谱 .....	63
怀孕早期少吃罐头食品 .....	64
忌食容易引起流产的食物 .....	65
<b>孕妈妈的生活护理细节 .....</b>	<b>66</b>
何时开始常规孕期检查 .....	66
孕妈妈早孕反应的提示 .....	66
早孕反应太剧烈不宜保胎 .....	67
孕妈妈克服孕吐的方法 .....	67
孕妈妈怎样应对早孕反应 .....	69
孕妈妈要防骨软化病 .....	69
怀孕初期的常见症状及对策 .....	70
B超危害孕早期胎儿 .....	72
孕早期要防止发生流产 .....	72

正确认识自然流产 .....	73
预防流产 .....	73
孕妈妈为什么突然爱发脾气 .....	74
唾液、腹围 .....	75
用化妆品须谨慎 .....	75
不宜使用清凉油 .....	76
不能接触农药等刺激性化学药品 .....	76
不宜接触汽油等有害物质 .....	76
不宜长时间看电视 .....	77
不宜长时间吹电风扇 .....	77
不宜长时间使用计算机 .....	77
避免噪声影响 .....	78
不宜常去公共场所 .....	78
厨房里的注意事项 .....	78
洗衣服时的注意事项 .....	79
不宜逛马路 .....	79
最好不要睡席梦思床 .....	79
不要打麻将 .....	80
孕期为何不要轻易拔牙 .....	80
慎用维生素 .....	81
哪些情况不宜盲目保胎 .....	82
避免不幸事件的打击 .....	83
<b>专家胎教方案 .....</b>	<b>85</b>
怀孕 2 个月养胎与胎教要点 .....	85
情绪胎教 .....	85
怀孕 2 个月孕妈妈的音乐胎教 .....	87
保持愉快的心情有助胎宝宝发育 .....	88
处理好家务和胎教的关系 .....	88
给胎宝宝带有正面情绪色彩的语言刺激 .....	88
呼唤胎宝宝 .....	89
想象胎教 .....	89
准爸爸在语言胎教中的作用 .....	90

## 第四章 怀孕3个月

<b>胎宝宝的发育情况</b> .....	92
<b>孕妈妈的生理变化</b> .....	93
<b>孕妈妈营养饮食</b> .....	94
怀孕3个月,胎儿对营养需要增加 .....	94
食用土豆要小心 .....	94
钙、磷有利胎儿发育 .....	95
多摄入蛋白质 .....	95
不宜多吃动物肝脏 .....	96
不宜食用霉变食品 .....	96
合理补充维生素A .....	97
偏食可祸及胎儿 .....	97
不宜过度咸食 .....	98
孕妈妈不宜多服温热补品 .....	98
不宜多吃菠菜 .....	98
不宜吃热性香料 .....	99
不宜多吃山楂 .....	99
不宜摄入过多鱼肝油和含钙食品 .....	99
忌食过敏食物 .....	99
<b>孕妈妈的生活护理细节</b> .....	101
孕妈妈应注意的事项 .....	101
孕妈妈着装要宽松 .....	101
孕期情绪稳定有助于改善妊娠斑 .....	102
清洁乳房要轻柔 .....	102
臀部变宽是为了胎儿的娩出 .....	103
可能会时常感到头晕 .....	103
让自己变得轻松起来 .....	103

如何放松紧张的神经 .....	104
全面孕期检查时间和项目 .....	104
做过孕前检查的孕妈妈还要做什么检查 .....	105
重复检查项目的意义是什么 .....	106
孕妈妈如何对待异常的检查结果 .....	106
胎儿器官发育与母婴传播疾病 .....	107
怀孕 3 个月仍应慎重使用药物 .....	107
流产几率下降 .....	107
止血针就是保胎药吗 .....	107
孕妈妈的一些生活小麻烦 .....	108
<b>专家胎教方案 .....</b>	<b>109</b>
胎教的基本原则 .....	109
胎教的基本内容 .....	109
怀孕 3 个月的养胎、护胎与胎教 .....	109
不同性格的孕妈妈可选择不同的音乐 .....	110
联想胎教 .....	110
跟胎儿说话很重要 .....	111
童话胎教 .....	111
抚摸胎教 .....	112
感观胎教 .....	112

## 第五章 怀孕 4 个月

<b>胎宝宝的发育情况 .....</b>	<b>114</b>
<b>孕妈妈的生理变化 .....</b>	<b>115</b>
<b>孕妈妈营养饮食 .....</b>	<b>116</b>
孕妈妈每日应该喝多少水 .....	116
孕妈妈最该吃的坚果类别 .....	116
怀孕后 4 个月可选择性饮茶 .....	117

## 给幸福妈妈的第一本胎教书

——最适合中国女性的怀孕、营养、胎教宝典

孕妈妈勿把榴莲当补品 .....	117
增加动物性食物 .....	118
孕期补钙 .....	118

### 孕妈妈的生活护理细节 .....

孕妈妈如何检测胎动 .....	120
妊娠纹的科学调理法 .....	120
忌大笑不止 .....	121
困扰孕妈妈的便秘与腹泻 .....	121
意想不到的变化 .....	122
体重是否在稳步增长 .....	123
坚持3个健康习惯 .....	124
胎盘靠下怎么办 .....	124
转氨酶高怎么办 .....	125
加湿器的超声波对胎儿有影响吗 .....	125
能到国外去吗 .....	125

### 专家胎教方案 .....

让准爸爸与宝宝展开亲切柔和的对话 .....	126
胎教音乐推荐 .....	126
怀孕4个月的养胎、护胎与胎教 .....	127
孕妈妈怀孕4个月的胎宝宝教育 .....	127

## 第六章 怀孕5个月

### 胎宝宝的发育情况 .....

### 孕妈妈的生理变化 .....

### 孕妈妈营养饮食 .....

怀孕5个月孕妈妈的营养原则 .....	132
多吃健脑食品 .....	132

柑橘类水果不可过量食用 .....	133
<b>孕妈妈的生活护理细节 .....</b>	<b>134</b>
远离静电危害 .....	134
居室内不宜多放花草 .....	134
做好乳房保健工作 .....	135
孕妈妈洗澡有讲究 .....	136
性生活注意事项 .....	136
孕妈妈的腹围大小并不完全代表胎儿的大小 .....	137
能否吃板蓝根 .....	137
头昏血压低,吸氧吃参可防胎儿缺氧吗 .....	137
耻骨阵痛 .....	137
梦中出现性高潮会引起流产吗 .....	137
可以测量子宫底高了 .....	138
能否整夜保持左侧卧位 .....	138
<b>专家胎教方案 .....</b>	<b>140</b>
怀孕 5 个月时的胎教 .....	140
用音乐与胎宝宝进行沟通 .....	141
同胎宝宝玩“踢肚游戏” .....	141
练习用听诊器听胎宝宝的心脏跳动 .....	141
美育胎教 .....	141

## 第七章 怀孕 6 个月

<b>胎宝宝的发育情况 .....</b>	<b>144</b>
<b>孕妈妈的生理变化 .....</b>	<b>145</b>
<b>孕妈妈营养饮食 .....</b>	<b>146</b>
进食不宜狼吞虎咽 .....	146
饮食应定时定量 .....	146

## 给幸福妈妈的第一本胎教书

——最适合中国女性的怀孕、营养、胎教宝典

不宜忽视早餐 .....	147
不宜用沸水冲调营养品 .....	147
钙的需要量增加 .....	147

### 孕妈妈的生活护理细节 .....

149

预防缺铁性贫血 .....	149
有效缓解腿抽筋 .....	149
午睡的必要性 .....	150
不宜过多进行日光浴 .....	150
妊娠中期孕妈妈穿衣有讲究 .....	151
不宜忽视的某些疼痛 .....	151
孕中期拍足部 X 线片对胎儿是否安全 .....	152
使用复印机会增加胎儿畸形的发生率吗 .....	152

### 专家胎教方案 .....

153

怀孕 6 个月时的胎教 .....	153
语言胎教 .....	154
运动法 .....	154
6 个月胎宝宝的音乐胎教 .....	155

## 第八章 怀孕 7 个月

### 胎宝宝的发育情况 .....

158

### 孕妈妈的生理变化 .....

159

### 孕妈妈营养饮食 .....

160

怀孕 7 个月孕妈妈的营养 .....	160
孕中期的饮食安排 .....	160
孕中期的食疗食谱 .....	160
不宜喝长时间煮的骨头汤 .....	161
吃西红柿应注意什么 .....	161

丰富自己的饮食 .....	162
继续补充叶酸 .....	162
有些水孕妈妈不能喝 .....	162
<b>孕妈妈的生活护理细节 .....</b>	<b>164</b>
解决孕妈妈皮肤瘙痒的对策 .....	164
保护胎宝宝的视力 .....	165
缓解孕期鼻炎 .....	165
怀孕7个月孕妈妈禁忌 .....	165
孕妈妈睡姿有禁忌 .....	166
关于胎儿发育的一些问题 .....	166
关于腹带使用问题 .....	167
身体笨拙,需要帮助 .....	168
如何锻炼腿力 .....	168
居家进行自我监护 .....	169
切忌长时间坐车 .....	169
<b>专家胎教方案 .....</b>	<b>170</b>
语言胎教 .....	170
音乐胎教 .....	170
母子“对话” .....	170

## 第九章 怀孕8个月

<b>胎宝宝的发育情况 .....</b>	<b>172</b>
<b>孕妈妈的生理变化 .....</b>	<b>173</b>
<b>孕妈妈营养饮食 .....</b>	<b>174</b>
“因时择食” .....	174
吃什么对孩子眼睛好 .....	174
小心肾上腺 .....	175

<b>孕妈妈的生活护理细节</b> .....	176
怀孕 8 个月生活细节提示 .....	176
头晕眼花需警惕 .....	176
该确定胎位是否正常了 .....	177
伸展练习助分娩 .....	177
警惕胎盘前置 .....	177
防止仰卧综合征的发生 .....	178
孕晚期常见问题 .....	178
仍应预防早产 .....	180
受到睡眠困扰了吗 .....	180
什么是妊高征 .....	181
<b>专家胎教方案</b> .....	182
怀孕第 8 个月养胎与胎教要点 .....	182
孕妈妈应避免接触强光 .....	182
运动胎教 .....	182
能力训练 .....	183
继续母子“对话” .....	183

## 第十章 怀孕 9 个月

<b>胎宝宝的发育情况</b> .....	186
<b>孕妈妈的生理变化</b> .....	187
<b>孕妈妈营养饮食</b> .....	188
怀孕 9 个月的饮食原则 .....	188
孕妈妈忌生吃红糖 .....	188
补维生素吃鱼肉馄饨 .....	189
哪些食物可以预防妊娠后期的便秘 .....	189
饮食控制 .....	189

能量补充的误区 .....	190
如何吃薯类 .....	191
<b>孕妈妈的生活护理细节 .....</b>	<b>192</b>
怀孕 9 个月生活细节提醒 .....	192
缓解孕晚期心理压力 .....	192
分娩前的产前检查 .....	193
预防早产 .....	193
怀孕 9 个月可能遇到的问题 .....	194
骨盆是否正常 .....	195
唇、舌、口角炎如何食疗 .....	195
孕晚期常见不适 .....	195
准爸爸该如何照顾阴道出血的孕妈妈 .....	198
准爸爸该如何应对孕妈妈阴道流水情况 .....	198
<b>专家胎教方案 .....</b>	<b>199</b>
语言视觉化 .....	199
触摸胎教 .....	199
孕晚期最好的运动是散步 .....	199
情绪胎教 .....	200
孕妈妈勤动脑, 宝宝会更聪明 .....	200
临近产期不宜多进行拍打或者抚摸胎教 .....	200

## 第十一章 怀孕 10 个月

<b>胎宝宝的发育情况 .....</b>	<b>202</b>
<b>孕妈妈的生理变化 .....</b>	<b>203</b>
<b>孕妈妈的生活护理细节 .....</b>	<b>204</b>
什么是过期妊娠 .....	204
关于子宫破裂 .....	204