



内容实实在在 关怀点点滴滴



Antai Taijiao Quancheng Zhidao

安胎 胎教 全程指导



指导专家/黄醒华

首都医科大学北京妇产医院

主任医师

首都医科大学硕士生导师、教授

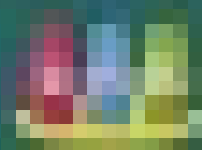
中华预防医学会妇女保健学会主任委员

张秀丽/编著

中国人口出版社



中国美术学院美术考级教材



安胎胎教

全彩指导

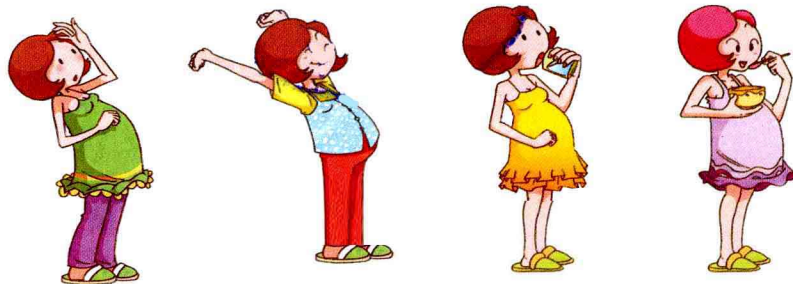


中国美术学院美术考级教材
中国美术学院美术考级教材
中国美术学院美术考级教材

中国美术学院美术考级教材
中国美术学院美术考级教材

安胎胎教 全程指导

张秀丽 / 编著



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

安胎胎教全程指导 / 张秀丽编著. — 北京: 中国人口出版社,
2011.11

ISBN 978-7-5101-0937-9

I. ①安… II. ①张… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识
②胎教—基本知识 IV. ①R715.3 ②G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 214253 号

安胎胎教全程指导

张秀丽 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 沈阳美程在线印刷有限公司
开 本 820毫米×950毫米 1/16
印 张 15.5
字 数 200千
版 次 2012年1月第1版
印 次 2012年1月第1次印刷
印 数 1-10000册
书 号 ISBN 978-7-5101-0937-9
定 价 34.80元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
电 话 (010) 83514662
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮政编码 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

目录

CONTENTS



第1个月 你就这样悄悄地来了 1

第1周 / 2

- 孕期妈妈和宝宝的身体变化 / 2
- 别把怀孕症状当感冒 / 2
- 孕期感冒需区别对待 / 3
- 孕早期安胎建议 / 3
- 情绪胎教：拥有一颗平常心 / 4
- 营养胎教：助孕食物 / 4
- 美食胎教：山药 / 5
- 运动胎教：散步 / 5
- 准爸爸胎教：从戒烟开始 / 6

第2周 / 7

- 孕期妈妈和宝宝的身体变化 / 7
- 营养胎教：越吃越聪明的营养素 / 7

远离致畸因素 / 8

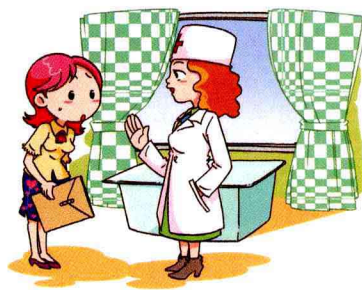
诗歌胎教：《请回答我，七月》 / 8

第3周 / 10

- 孕期妈妈和宝宝的身体变化 / 10
- 美食胎教：芦笋 / 11
- 与辐射“和平共处” / 11
- 诗歌胎教：《亲爱的三月，请进》 / 12
- 讲故事《国王的花》 / 13
- 名画欣赏：《西斯廷圣母》 / 14
- 孕妇操：练习坐与运动脚部 / 15
- 准爸爸胎教：记胎教日记 / 16

第4周 / 17

- 孕期妈妈和宝宝的身体变化 / 17
- 营养胎教：吃酸的讲究 / 17
- 音乐胎教：《欢乐颂》 / 18
- 唐诗胎教：《春江花月夜》 / 18
- 孕妈妈做手工：十字绣 / 19





第2个月 让你成为最快乐的小胚芽 20

第5周 / 21

孕期妈妈和宝宝的身体变化 / 21

美食胎教：红枣 / 22

与早孕反应过招 / 22

故事胎教：《十二门徒》 / 23

电影胎教：《飞屋环游记》 / 24

意念胎教：胎宝宝的样子 / 25

准爸爸胎教：备两道开胃菜 / 25

第6周 / 27

孕期妈妈和宝宝的身体变化 / 27

营养胎教：缓解孕吐的吃法 / 27

诗歌胎教：《睡吧，小小的人》

/ 28

美文胎教：《匆匆》 / 29

散文家的故事：朱自清 / 30

孕妇操：床上运动 / 31

孕妈妈做手工：晴天娃娃 / 32

第7周 / 33

孕期妈妈和宝宝的身体变化 / 33

美食胎教：坚果 / 33

音乐胎教：《维也纳森林的
故事》 / 34

电影胎教：《地球上的星星》 / 35

妈妈动动脑：九宫迷数 / 36

准爸爸胎教：给孕妈妈减压 / 37

第8周 / 38

孕期妈妈和宝宝的身体变化 / 38

营养胎教：及时喝水 / 38

儿歌胎教：《小红帽》 / 39

美文胎教：《迟桂花》节选
/ 40



第3个月 亲爱的孩子，你在这里还好吗 41

第9周 / 42

孕期妈妈和宝宝的身体变化 / 42

美食胎教：苹果 / 42

为护肤品把关 / 43

故事胎教：《狐狸和小花猫》 / 45

文化之旅：《格林童话》 / 45

儿歌胎教：圣诞歌《铃儿响叮
当》 / 46

准爸爸胎教：给胎宝宝放

音乐 / 47

第10周 / 48

孕期妈妈和宝宝的身体变化 / 48

防治妊娠牙龈炎 / 48

诗歌胎教：《三字经》 / 49

孕妈妈做手工：自制口罩 / 50

第11周 / 52

孕期妈妈和宝宝的身体变化 / 52

缓解孕期消化不良 / 52

美食胎教：鸡肉 / 53

音乐胎教：《春之歌》 / 54

故事胎教：《母狼高司普和狐狸》 / 55

准爸爸胎教：营造良好的家庭气氛 / 55

第12周 / 57

孕期妈妈和宝宝的身体变化 / 57

营养胎教：警惕易流产食物 / 57

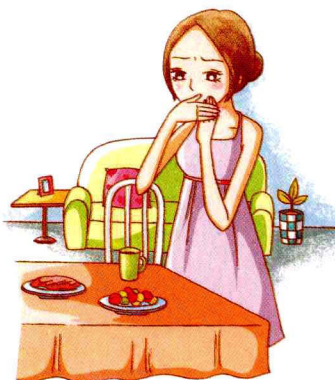
音乐胎教：《杜鹃圆舞曲》 / 58

好书推荐：《地下铁》 / 59

妈妈动动脑——找出图中指定的图形 / 59

孕妈妈做手工：袜子娃娃 / 60

对话胎教：与家务活完美结合 / 61



第4个月 你是我的小帅哥还是小公主呢 62

第13周 / 63

孕期妈妈和宝宝的身体变化 / 63

美食胎教：鲫鱼 / 63

让自己睡得更香 / 64

儿歌胎教：《摇啊摇》 / 65

名画欣赏：《缠毛线》 / 65

孕妇操：骨盆肌运动 / 66

瑜伽胎教：莲花座 / 67

准爸爸胎教：怎样给胎宝宝讲故事 / 68

第14周 / 69

孕期妈妈和宝宝的身体变化 / 69

营养胎教：补铁 / 70

诗词胎教：《一去二三里》 / 71

文化之旅：唐诗宋词的魅力 / 72

第15周 / 73

孕期妈妈和宝宝的身体变化 / 73

防治妊娠纹 / 73

美食胎教：豆腐 / 74

诗歌胎教：雪花的快乐 / 75

故事胎教：《一滴水》 / 76

文化之旅：安徒生童话 / 77

孕妇操：抬腰提肛 / 78

听一听胎儿有力的心跳 / 79

准爸爸读诗歌：我愿意是急流 / 80

第16周 / 81

孕期妈妈和宝宝的身体变化 / 81

营养胎教：吃出好心情 / 81

音乐胎教：《云雀》 / 82

电影胎教：《当幸福来

敲门》 / 83

儿歌胎教：《友谊地久天长》
/ 83

诗词胎教：《夏日绝句》 / 84

孕妈妈动脑：有趣的推理题 / 85

孕妈妈做手工：环保花瓶 / 86



第5个月 我的世界因你而越发精彩 87

第17周 / 88

孕期妈妈和宝宝的身体变化 / 88

美食胎教：牛肉 / 88

给脚一双合适的鞋 / 89

故事胎教：《夏娃的孩子》 / 90

电影胎教：《宝贝计划》 / 90

瑜伽胎教：直立式 / 91

头脑体操：孕妈妈下棋 / 92

准爸爸胎教：与胎宝宝做
游戏 / 93

第18周 / 94

孕期妈妈和宝宝的身体变化 / 94

防治妊娠糖尿病 / 94

5月营养胎教：补钙 / 95

日光浴的高效方法 / 97

音乐胎教：《彼得与狼》 / 97

名画欣赏：《音乐课》 / 98

好书推荐《汤姆叔叔的
小屋》 / 98

运动胎教：游泳好时机 / 99

第19周 / 101

孕期妈妈和宝宝的身体变化 / 101

美食胎教：海带 / 101

办公室安孕小提示 / 102

故事胎教：《丑小鸭》 / 103

宋词胎教：《江城子》 / 104

欣赏优美的摄影作品 / 105

准爸爸胎教：多和胎宝宝
说话 / 105

第20周 / 107

孕期妈妈和宝宝的身体变化 / 107

缓解孕期水肿 / 107

诗歌胎教：《我的恋人》 / 108

诗人的故事：戴望舒 / 109

孕妇操：腰背、肩臂肌运动 / 110

孕妈妈做手工：灵巧小布书 / 111





第6个月 我知道，你认真听着我说每句话…………… 112

第21周 / 113

孕期妈妈和宝宝的身体变化 / 113

防治妊娠高血压综合征 / 113

美食胎教：猪血 / 115

音乐胎教：《小狗圆舞曲》 / 115

儿歌胎教：《玛丽有只小羊羔》 / 116

名画欣赏：《第一步》 / 117

大画家的故事：梵高 / 117

更安全地洗澡 / 117

第22周 / 119

孕期妈妈和宝宝的身体变化 / 119

解决便秘难题的轻松招数 / 119

营养胎教：通便食物 / 120

准爸爸胎教：安排一次短期出游 / 121

故事胎教：《钉子》 / 123

联想胎教：学习数字与算术 / 123

好书推荐：《小王子》 / 125

传奇作家的故事：圣埃克苏佩里 / 125

第23周 / 127

孕期妈妈和宝宝的身体变化 / 127

美食胎教：土豆 / 127

诗歌胎教：《当你年老时》 / 128

动脑时间——七巧拼板的百变魅力 / 129

好书推荐：《爱的教育》 / 130

试试与胎宝宝说英语 / 131

准爸爸胎教：多抚摸胎宝宝 / 132

孕妈妈做手工：自制小肚兜 / 133

第24周 / 134

孕期妈妈和宝宝的身体变化 / 134

大肚妈妈的省力姿势 / 134

减轻静脉曲张 / 135

音乐胎教：《B小调第一钢琴协奏曲》 / 136

电影胎教：《芳心何处》 / 137

唐诗胎教：《七步诗》 / 138

瑜伽胎教：猫式 / 138



第7个月 孩子，看到妈妈的肚皮了吗…………… 139

第25周 / 140

孕期妈妈和宝宝的身体变化 / 140

防治尿路感染 / 140

美食胎教：香蕉 / 141

诗歌胎教：《乘着歌声的翅膀》 / 142

诗人的故事：海涅 / 143

音乐胎教：《乘着歌声的翅膀》 / 144

运动胎教：拉梅兹呼吸法 / 144

准爸爸胎教：给孕妈妈作按摩 / 146

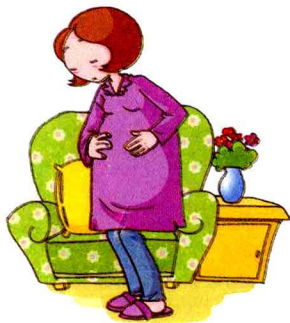
第26周 / 147

孕期妈妈和宝宝的身体变化 / 147

解救孕期痔疮 / 147

儿歌胎教：《小鸭子》的作者

——潘振生 / 149



电影胎教：《梦幻女郎》 / 149

好书推荐：《我的动物朋友》 / 150

音乐胎教：学“唱”音符 / 151

妈妈动动脑：他们该怎么喝 / 152

孕妈妈做手工：自制宝宝帽 / 153

第27周 / 154

孕期妈妈和宝宝的身体变化 / 154

预防胎膜早破 / 154

美食胎教：鸡蛋 / 155

儿歌胎教：《采蘑菇的小姑娘》

作词者——陈晓光 / 156

名画欣赏：《蒙特枫丹的

回忆》 / 157

瑜伽胎教：婴儿式 / 157

孕晚期运动要小心 / 158

准爸爸胎教：陪孕妈妈拍孕

期照 / 159

第28周 / 160

孕期妈妈和宝宝的身体变化 / 160

坚持记录胎动 / 160

孕中期防早产守则 / 161

音乐胎教：《月光》 / 162

英语美文：《Love oneself》 / 163

诗歌胎教：《仙人世界》 / 164

诗人的故事：泰戈尔 / 165



第8个月 我要给你最舒服的轻抚..... 168

第29周 / 169

孕期妈妈和宝宝的身体变化 / 169

美食胎教：虾 / 169

音乐胎教：《梦幻曲》 / 170

故事胎教：《灰姑娘》 / 171

宋词胎教：《一剪梅》 / 171

运动胎教：简单分娩操 / 172

准爸爸胎教：忍住孕妈妈的多

变情绪 / 173

第30周 / 174

孕期妈妈和宝宝的身体变化 / 174

电影胎教：《阳光小美女》 / 174

情绪胎教：小笑话 / 175

儿歌胎教：《雪绒花》 / 176

分娩疼痛知几何 / 177

妈妈动动脑：猜谜语 / 177

对话胎教：讲讲生活小常识 / 179



第31周 / 180

孕期妈妈和宝宝的身体变化 / 180

轻松应对胃灼热 / 180

美食胎教：香菇 / 181

名画欣赏：《洗澡》 / 182

美文胎教：《英国乡村》 / 182

准爸爸胎教：布置宝宝房 / 183

孕妈妈动手：卡通剪纸 / 184

第32周 / 185

孕期妈妈和宝宝的身体变化 / 185

宫缩频繁怎么办 / 185

电影胎教：《龙猫》 / 186

故事胎教：《穿靴子的猫》 / 187

美文胎教：《春天的声音》 / 188

儿歌胎教：《七色光之歌》 / 189

音乐胎教：趣味歌谣 / 190



第9个月 哦，我漂亮可爱的小天使 191

第33周 / 192

孕期妈妈和宝宝的身体变化 / 192

美食胎教：鲑鱼 / 192

音乐胎教：《晨曲》 / 193

儿歌胎教：《阿童木之歌》

/ 194



运动胎教：腹式呼吸法 / 194

情绪胎教：妈妈多笑胎宝宝更健康 / 195

准爸爸胎教：做待产准备 / 195

第34周 / 196

孕期妈妈和宝宝的身体变化 / 196

改善胃胀气 / 196

诗歌胎教：《要怀着希望》 / 197

电影胎教：《悬崖上的金
鱼姬》 / 198

名画欣赏：《摇篮》 / 198

故事胎教：《海的女儿》 / 199

体会种子发芽的感动 / 200

第35周 / 201

孕期妈妈和宝宝的身体变化 / 201

美食胎教：玉米 / 201

好词胎教：纳兰性德词选 / 202

诗人的故事：海子 / 203

准爸爸胎教：克服产前焦虑
情绪 / 203

情绪胎教：静心冥想 / 204

孕妈妈做手工：自制燕麦
饼干 / 205

第36周 / 206

孕期妈妈和宝宝的身体变化 / 206

营养胎教：多吃菌类增强免

疫力 / 206

孕晚期待产准备 / 207

音乐胎教：《田园》 / 208

宋词胎教：《水调歌头·

中秋》 / 209

孕妈妈做手工：环保布相框 / 209

孕妈妈动动脑：速算 / 211



第10个月 宝贝，我终于等到你的到来..... 212

第37周 / 213

孕期妈妈和宝宝的身体变化 / 213

美食胎教：莴苣 / 213

诗歌胎教：《你是人间四
月天》 / 214

诗人的故事：林徽因 / 215

分娩的诸多好处 / 216

情绪胎教：赏心悦目的插花
艺术 / 217

准爸爸胎教：帮孕妈妈战胜分
娩恐惧 / 218

临产信号灯 / 220

怎样增进与新生宝宝的情感 / 221

音乐胎教：《摇篮曲》 / 222

克服产前焦虑 / 222

情绪胎教：令人安宁的神奇
色彩 / 223

孕妈妈做手工：环保万年历 / 224

第39周 / 225

孕期妈妈和宝宝的身体变化 / 225

美食胎教：小米 / 225

名画欣赏《向日葵》 / 226

小趣事：向日葵为什么总围着
太阳转 / 227

儿歌胎教：《樱花》 / 227

营养胎教：为体力加分的美味
鲜汤 / 228

准爸爸胎教：新生儿护理早
了解 / 229

第40周 / 231

孕期妈妈和宝宝的身体变化 / 231

过期妊娠应坚持产检 / 231

营养胎教：顺产食物 / 232

电影胎教：《好孕临门》 / 233

唐诗胎教：《小池》 / 234

孕妈妈做手工：环保收纳盒 / 234

出生后要巩固胎教成果 / 235

第38周 / 219

孕期妈妈和宝宝的身体变化 / 219

营养胎教：分娩能量棒——巧
克力 / 219



第 1 个月

你就这样悄悄地来了

怀孕以后，孕妈妈的整个身体变化都会服从于胎儿发育。孕早期，大量的激素在怀孕的刺激下产生，它们为今后胎儿的发育作着准备，同时会让孕妈妈乳房增大，变得柔软，乳头颜色变深；子宫变大，小腹略微加粗，有些孕妈妈体重增加迅速。

怀孕时间指从末次月经的第一天开始的4周。其实前两周妊娠尚未开始，到4周末一般仍没有任何感觉，也没有妊娠反应，就是去作妇科检查，也不会发现子宫有什么变化，尿妊娠实验往往也是阴性的，到下个月这一切都会起变化。



第 1 周

孕期妈妈和宝宝的身体变化



如果你和丈夫作出了要一个健康宝贝的决定，那就选择你们身体健康的时期开始吧！这一周也许你会经历生命中最大的变化，从现在开始你将进入一个全新的时期，你将成为一个孩子的妈妈。祝你好运！

你可以自己测算排卵周期，即月经周期。主要方法是基础体温法，即每天早晨醒来后身体不做任何运动，用体温表测出体温。坚持做一个月后，就可以制成一个曲线

的基础体温表。一般排卵期的体温会升高 $0.3^{\circ}\text{C} \sim 0.5^{\circ}\text{C}$ ，根据基础体温表，在排卵期你就可以作好迎接新生命的准备了。

许多孕妈妈都是在不知不觉中怀孕的，在孕早期由于不知道身体的变化，经常性地做剧烈运动，在生病时还吃一些违禁药品，给腹中的胎儿造成一些伤害。因此，我们主张有计划地怀孕，在准备怀孕期间，你可以和丈夫寻找一些轻松浪漫的话题，使自己的心情放松，

在一个良好的状态里孕育新生命。还应注意要远离烟酒，因为烟酒会造成精子或卵子的畸形，使得孕妈妈一开始在体内获得的就是异常受精卵。夫妻二人还要保持健康的心态，不要在剧烈运动或十分劳累的状态下受孕，也不要接近有毒物品，如农药、麻醉剂、铅、汞、镉等，以及照射 X 光等放射性物质。

一个健康活泼的新生命需要你们的精心培育，从现在做起吧！

别把怀孕症状当感冒



怀孕初期，孕妈妈常常没有任何原因地出现类似感冒的症状：

- 周身发热，浑身倦怠乏力；
- 周身发冷，睡意绵绵，清晨起来有些睡不醒的感觉；
- 觉得头晕、恶心。

一般，我们习惯于到药店自行买药先对付着，然后再考虑到医院进行诊治，可是很多孕妈妈在治疗感冒的时候查出自己已经怀孕了，所以，计划怀孕的孕妈妈这个时候千万不要马虎大意，误把怀孕当感冒来治了。

孕早期出现的这些症状过几天就会自动消失，不必吃药，更不能当做感冒来治，早期胚胎比较脆弱，烟、酒、药物、疾病等都可能影响胎宝宝的发育。

当出现这样的症状时，孕妈妈可以先买一个试纸自己测一

下,阴性表示暂时没有怀孕,不必担心,阳性和弱阳性一般情况下就是表示怀上了,这时候孕妈妈要多注意身体。



专家贴心指导

如果孕妈妈服用感冒药之后发现自己怀上了,先不要慌,记下所吃药物的药名,然后尽快去咨询一下医生。

孕期感冒需区别对待



早期感冒

一般来说,孕早期是胚胎形成的关键时期,要禁用一切药物。可以在医生指导下,采取非药物疗法来进行治疗。

孕中期感冒

要慎用药物,像庆大霉素、链霉素、卡那霉素等药物应慎用,最好不用。

孕晚期感冒

到了孕晚期,药物一般对孕妈妈、胎儿没有太大的影响了。如果感冒的话,可以在医生指导下按常规方法治疗。不过一般不要使用抗生素之类的药物。



专家贴心指导

任何疾病的最好的治疗方法都应该是预防,孕妈妈一定要合理营养,增强体质,天气有冷暖变化时,注意保暖或及时增减衣服,预防感冒入侵。在感冒多发季节,建议孕妈妈避免接触感冒病人,少去人流比较集中的地方,减少旅行出差的次数,这是避免感染疾病的有效方法。

孕早期安胎建议



● 有遗传性疾病家族史或不良妊娠分娩史的应在孕前作咨询和检查。

● 清淡饮食,不吃辛辣的食品,尽量少食多餐,必须保持大便通畅,避免肠胃不适。

● 摄取均衡的营养。可在医生指导下补充一定的维生素。研究显示,孕早期每日服用维生素的妇女流产率比不服用维生素补品的低 50%。

● 孕期保持心情愉快、情绪稳定。

● 避免震动强烈的工作环境。

● 出门最好穿平底鞋。

● 孕早期尽量不要外出旅游。

● 不要做过重的体力劳动,尤其是增加腹压的负重劳动,如提水、搬重物。做家务时也要避免危险性动作,如登高。要充分地休息。

● 生殖道炎症也是诱发流产的原因之一,所以你要保持

身体特别是会阴部的清洁。每晚都应坚持清洗外阴，必要时一天清洗两次。

● 谨慎性生活。孕早期，胎盘的附着尚不牢靠，宫缩很容易导致流产，所以孕早期性生活应谨慎。如果有流产征兆的话，应禁止性生活。



专家贴心指导

提高受孕概率不仅需要从饮食方面进行调整，生活习惯、环境因素、生理因素等都会影响受孕，现代一些女性的不良的穿衣习惯（比如穿T形内裤等），容易导致阴部发炎、瘙痒，感染各种炎症而无法受孕，孕妈妈应当引起注意。

情绪胎教：拥有一颗平常心



孕妈妈应有一颗平常心，不高估自己也不能低估自己，将孕育一个宝宝看做是一件平常事，既积极主动，尽力而为，又顺其自然，不苛求事事完美，做好每天要做的事情，享受生活，享受做好每一件事情所带来的快乐，这会让自己有足够的力量承担挫折和苦闷。

孕育是一个神奇的过程，孕育生命不但复杂而且精密，精卵结合的瞬间，一个新的生命便开始孕

育生成，细胞分裂后生命在争分夺秒地不断成长。然而，孕育生命并非看起来那样难，也并非看上去那么特殊，它的本质是实现生命的延续，这是人类繁衍的必经之途，也是自古以来每个女性都拥有的一种权利，孕育之所以如此精密，正是因为人类经历了相当长久的进化，所以孕育是相对安全的。

每个人来到这个世界上都是通过母亲孕育而来的，在母亲们看

来，孕育是一件自然而平常的事情，正因为这样，每个孩子的到来也是一件能预料和期待的事情。



专家贴心指导

现在生命孕育的知识已经相当普及，孕育的科学技术也在不断成熟，孕育宝宝比以前要好把握得多了，孕妈妈只要调整好心态，配合好医生，孕育过程一般都会很顺利。

营养胎教：助孕食物



计划怀孕的爸爸妈妈可以多吃以下食物来提高生育能力：

动物内脏

这类食品中含有较多量的胆固醇，其中，10%左右是肾上腺皮质激素和性激素，适当食用这类食物，对增强性功能有一定作用

含锌食物

各种植物性食物中含锌量比较高的有豆类、花生、小米、萝卜、大白菜等；各种动物性食物中，以牡蛎含锌最为丰富，此外，牛肉、鸡肝、蛋类、羊排、猪肉等含锌也较多

富含精氨酸的食物

精氨酸是精子形成的必需成分，并且能够增强精子的活动能力，对男子生殖系统正常功能的维持有重要作用。富含精氨酸的食物有鳝鱼、海参、墨鱼、章鱼、木松鱼、芝麻、花生仁、核桃等



美食胎教：山药



山药营养丰富，自古以来就被视为补虚佳品。它含淀粉质、黏液质、脂肪和蛋白质，极易消化吸收，能有效改善体质虚弱与消除疲劳了，并具有滋阴补肾、益脾润肠的功效，比较适合贫血、白带多或习惯性流产的孕妈妈食用，建议孕早期妈妈适当地多食山药类食物，会有利于安胎。

美食推荐：黑芝麻山药丸子

材料：山药 150 克，鸡蛋清 3 个，黑芝麻 50 克，蜂蜜、白糖、水淀粉、熟猪油各适量。

做法：1. 将山药去皮洗净，蒸熟后压成泥，用鸡蛋清、水淀粉和匀，搅拌成稠糊，加入洗净的黑芝麻、熟猪油搅拌均匀。

2. 锅内加清水、白糖、蜂蜜烧开，将山药泥挤成丸子，下入锅内，以小火保持汤呈微沸状态，待山药丸子浮起后改大火，用湿淀粉勾芡即成。

更多美食选择：山药排骨汤、清炒山药、山药炖羊肉。

小窍门

● 山药既可做主粮，又可做蔬菜，还可以制成糖葫芦之类的小吃。

● 山药种类不少，但无论购买什么品种，都要以表皮是否光洁为依据。表皮光洁无异常斑点，才可放心购买。发现异常斑点绝对不能买，这些山药可能已经感染病害，食用价值降低了。

● 山药去皮切块后极易氧化发黑，可在去皮的山药上抹少许盐来防止氧化。



专家贴心指导

山药有收涩的作用，如果孕妈妈经常出现便秘的状况，建议不要多吃山药类食物。



运动胎教：散步



散步对于孕妈妈来说是一项最好的运动，也是整个孕期最安全的活动方式。如果孕妈妈不经常运动，这是最容易开始的一种运动方式；如果有散步习惯，一定要继续保持。

散步能有效增强母胎健康

散步不仅能帮助孕妈妈呼吸到室外的新鲜空气，调节情绪，还能够提高神经系统和心、肺的功能，促进身体的新陈代谢。

散步可以帮助保持体重，而且节奏相对稳定的步行，可以使腿

部、腹壁、胸部及心肌运动加强，血管容量增大，血液循环加快，对身体细胞的营养，特别是对心肌的营养有很好的促进作用。

长期坚持散步对促进腹内胎宝宝的发育大有好处，为以后的正常分娩也打下了良好的基础。

第一个月 你就这样悄悄地来了

