



优孕优生每日一读

优孕胎教

每日一读

乔淑珍 编著

最佳的优孕方法

最佳的胎教方案

更多地关注准妈妈的健康

关注宝宝的健康

准妈妈的幸福孕育生活

优孕优生每日一读 YOUYUNYOU SHENGMEIRIYIDI

优孕胎教每日一读

乔淑珍 编著



羊城晚报出版社

图书在版编目(CIP)数据

优生优生每日一读/乔淑珍编著. —广州: 羊城晚报出版社, 2006.11

ISBN 7-80651-473-2

I. 优… II. 乔… III. ①妊娠期-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(2005)第149778号

优生优生每日一读——优生胎教每日一读

出版发行/ 羊城晚报出版社 (广州市东风东路733号

邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87776211转3824

经 销/ 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/ 广东省中山新华商务印刷有限公司 (邮编: 528437)

规 格/ 889毫米×1194毫米 1/24

印 张/ 31.5

字 数/ 470 千

版 次/ 2006年11月第1版 2006年11月第1次印刷

书 号/ ISBN 7-80651-473-2/R·157

定 价/ 78.00元 (全三册)

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)



前言

当今国情，一般情况下一对夫妻只生一个孩子，孩子几乎成了家庭生活的核心，有了孩子，家里的很多活动大部分都在围着孩子转。当一对夫妻准备要一个小宝宝时，如何选择一颗优良的种子？如何给他充足的养分？如何让他顺利地出生？如何使他平安地成长……一切问题接踵而至，使年轻夫妻焦头烂额还是难以应对。

《优孕优生每日一读》就是专为现代父母量身制作的简易实用的孕育系列丛书，共分三册：《优孕胎教每日一读》、《孕产妇禁忌每日一读》、《健康坐月子每日一读》，从不同的角度为你讲述你所迫切需要了解的问题，帮助你度过一个安稳愉悦的孕期。



录

计划妊娠	(1)
妊娠前的饮食准备	(2)
孕前优生准备	(3)
孕前心理准备	(4)
孕前物质准备	(5)
调节夫妇孕前的心绪	(6)
创造和谐的孕前心理环境	(7)
喜庆妊娠“节日”	(8)
妊娠在爱情生活中的理想位置 ...	(9)
调适孕前生理机能	(10)
调养孕前身体素质	(11)
孕前衣食住行	(12)
孕前锻炼	(13)
怀孕的精神准备	(14)
孕前丈夫的禁忌	(15)
孕前妻子的禁忌	(16)
停止避孕	(17)
选择最佳生育年龄	(18)
选择最佳季节受孕	(19)





进行婚前检查	(20)
严禁近亲结婚	(21)
智力与遗传之间的关系	(22)
不宜将孕早期安排在冬季	(23)
孕期易患牙病	(24)
肺结核患者先治愈再怀孕	(25)
心脏病患者能否怀孕	(26)
肾炎患者可否怀孕	(27)
高血压患者能否怀孕	(28)
肝炎患者怀孕要慎重	(29)
糖尿病患者能否怀孕	(30)
甲亢患者先治愈再怀孕	(31)
哮喘患者怀孕要慎重	(32)
良性肿瘤患者能否怀孕	(33)
恶性肿瘤患者不能怀孕	(34)
癫痫患者能否怀孕	(35)
精神病患者不应怀孕	(36)
患有梅毒的妇女治愈后可怀孕	(37)
患有淋病的妇女须治愈后再怀孕	(38)
有外阴尖锐湿疣的妇女能否怀孕	(39)
测量基础体温可了解身体变化	(40)
务必接受血液检查	(41)
摄取均衡的营养	(42)
避免服用药物	(43)
参考母子健康手册	(44)
选择医院应考虑的因素	(45)



如何处理孕吐	(46)
注意便秘	(47)
好好地进食	(48)
如有不正常出血须马上就医	(49)
务必定期检查	(50)
均衡的饮食	(51)
具备生产的一般知识	(52)
解除疼痛的松弛体操	(53)
注意羊水过多	(54)
夫妻生活的注意事项	(55)
进入稳定期后，以按摩来保养乳房 ...	(56)
什么是“妊娠高血压综合征”	(57)
如何处理失眠	(58)
不要太劳累	(59)
关于手脚的异常现象	(60)
腰痛怎么办	(61)
血压下降时怎么办	(62)
妊娠作息时间安排	(63)
要确保睡眠和休息	(64)
做家务要量力而行	(65)
运动量要适当	(66)
吸烟对婴儿将造成大害	(67)
每天洗澡，保持身体清洁	(68)
安排舒适的房间	(69)
过激反应是胎儿的大敌	(70)
打针、吃药须遵医嘱	(71)





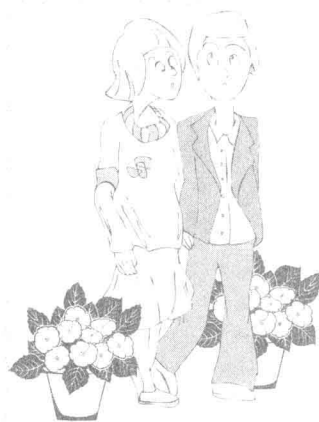
注意日常动作	(72)
居家、外出力求安全	(73)
避免承受过度压力	(74)
精神生活与丈夫的协助	(75)
预防接种、服药、X线检查	(76)
孕妇应保持什么样的情绪	(77)
孕期如何安全过冬	(78)
孕妇能看电视吗	(79)
孕妇在居住方面应注意什么	(80)
孕妇水浴注意事项	(81)
出外工作的孕妇如何预防流产、早产	(82)
空调对孕妇有什么妨害	(83)



孕期美容与化妆	(84)
孕期娱乐	(85)
孕期预防接种	(86)
运动与休息	(87)
孕期卫生	(88)
穿衣着鞋	(89)
妊娠前期的性生活	(90)
妊娠中期的性生活	(91)
妊娠后期的性生活	(92)
勤做孕妇体操	(93)
参加产前夫妇保健班	(94)
妊娠期正确的活动姿势与动作	(95)
孕妇服的必备条件	(96)
便于搭配的无袖连衣裙	(97)



前开式的连衣裙显得雅致	(98)
喜欢穿短裤的孕妇应选择宽松型 ...	(99)
上班时选用整洁大方的服装	(100)
礼服要高雅华丽	(101)
选用有吸湿性的纯棉内衣	(102)
穿前开式的睡衣	(103)
色彩绚丽的袜子会使你心情舒畅 ...	(104)
请选用后跟宽大、走路平稳的鞋 ...	(105)
怀孕后多摄取钙	(106)
鱼肝油吃得多吃未必好	(107)
慎用驱虫药、泻药	(108)
孕妇皮肤的变化	(109)
孕妇易流鼻血	(110)
妊娠期牙龈炎	(111)
孕妇心跳气喘	(112)
多摄取铁质防贫血	(113)
孕妇贫血的标准是什么	(114)
孕妇贫血有何危害	(115)
孕妇易患缺铁性贫血	(116)
孕期如何治疗原发性血小板减少症 ...	(117)
患有支气管炎的孕妇要注意什么 ...	(118)
驼背怀孕的害处	(119)
驼背孕妇要注意什么	(120)
病毒性肝炎和妊娠	(121)
急性、慢性肾炎与妊娠	(122)
糖尿病对孕妇和胎儿的影响	(123)





糖尿病患者妊娠后注意事项	(124)
甲状腺功能亢进和妊娠	(125)
子宫畸形和妊娠	(126)
什么是胎教	(127)
优生受孕	(128)
优境养胎	(129)
胎儿教育	(130)
古人胎教内容1——调情志	(131)
古人胎教内容2——忌房事	(132)
古人胎教内容3——节饮食	(133)
古人胎教内容4——适劳逸	(134)
古人胎教内容5——慎寒温	(135)
古人胎教内容6——戒生冷	(136)
胎教的先决条件	(137)
胎教的可能	(138)
科学胎教的意义	(139)
婴儿的特别时刻	(140)
避免外界的刺激	(141)
胎儿的呼叫讯号	(142)
胎儿何时开始移动	(143)
母亲温柔的心维系胎儿健康	(144)
母亲的爱心与胎教	(145)
与胎儿一起旅行	(146)
胎儿在睡梦中逐渐长大	(147)
胎儿喜欢母亲的腹式呼吸 ...	(148)
孕妇提高自身修养有益胎教	(149)

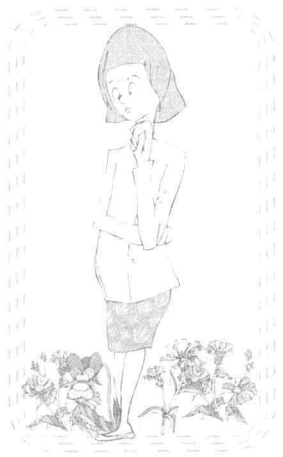


读一些优美的文学著作	(150)
感受大自然的美	(151)
让胎儿“听”音乐	(152)
要经常给胎儿唱欢快的歌曲	(153)
要选择合适的胎教音乐	(154)
助产音乐	(155)
胎教音乐的种类	(156)
音乐胎教法	(157)
与胎儿“对话”	(158)
告诉胎儿一天的生活	(159)
给胎儿讲故事、读画册	(160)
抚摩胎儿	(161)
利用彩色卡片教胎儿学习语言和文字 ...	(162)
使用彩色卡片教胎儿学习数字	(163)
生活常识和自然知识的学习	(164)
如何对胎儿进行游戏训练	(165)
孕妇吟诵散文诗：《孩子的世界》	(166)
如何培养胎儿的习惯	(167)
孕妇吟诵散文诗：《赠品》	(168)
准爸爸做好后勤工作	(169)
适当调节妻子的情绪	(170)
做点“自我牺牲”	(171)
激发妻子的爱子之情	(172)
协助妻子搞好音乐胎教	(173)
丰富妻子的业余生活	(174)
天才的父亲留下的思索	(175)





跟胎儿搭话	(176)
听力训练	(177)
运动训练	(178)
记忆训练	(179)
语言训练	(180)
呼唤训练	(181)
做操训练	(182)
性格培养	(183)
行为培养	(184)
美学培养	(185)
情趣培养	(186)
形象意念	(187)
影响胎教的药物因素	(188)
病毒感染	(189)
射线	(190)
噪声	(191)
噪声对胎儿有哪些危害	(192)
热水浴的危害	(193)
职业对胎儿的影响	(194)
打麻将对胎儿行为的影响	(195)
打麻将对胎儿脑发育的影响	(196)
打麻将对胎儿体格发育的影响	(197)
打麻将易引起胎儿感染和影响胎儿习惯	(198)
吸烟的危害	(199)
吸烟会影响胎儿智力	(200)
饮酒的危害	(201)



情绪	(202)
影响胎教的心理	(203)
求教心理	(204)
烦躁心理	(205)
担心心理	(206)
忧郁心理	(207)
淡漠心理	(208)
依赖心理	(209)
暴躁心理	(210)
猜想心理	(211)
羞怯心理	(212)
备物心理	(213)
热切心理	(214)
怀疑心理	(215)
焦急心理	(216)
紧张心理	(217)
均衡营养的重要性	(218)
脂肪	(219)
蛋白质	(220)
维生素C	(221)
钙	(222)
糖	(223)
维生素B族	(224)
维生素A	(225)
维生素E	(226)
碘	(227)





怀孕初期食欲不振的对策	(228)
怀孕中期食欲旺盛的对策	(229)
怀孕后期食欲不振的对策	(230)
孕妇是否需要补血	(231)
素食不能提供足够的营养	(232)
对孕妇较有益的零食	(233)
孕妇要多吃肉类和肝脏食物	(234)
孕妇应少吃哪些食物	(235)
孕妇应少吃哪些果品	(236)
孕妇不能偏食	(237)
怀孕后不宜多吃“补品”	(238)

1 计划妊娠

每一对夫妇都希望有一个健康、聪明、活泼、可爱的孩子。孩子不仅是父母生命的延续，也是父母对未来的期望。

迎接孩子的诞生，父母首先要做好妊娠计划。选择在父母健康、情绪最佳、气候适宜、物质准备充分的时候受孕，这将有利于胎儿的健康和发育。

在城市居住的夫妇，如果有条件，最好在准备怀孕前，先到医院、妇幼保健院、计划生育研究所的孕前咨询门诊去进行一次产前检查。对那些希望“优生”的夫妇，尤其是婚后数年才准备生育的夫妇来说，孕前检查是很必要的。了解夫妇双方的身体状况，并就有关受孕、妊娠、产前检查、分娩以及如何做父母等各个方面问题进行咨询是很重要的。

在怀孕前进行体检和咨询，并不意味着能保证您一定会怀孕，或整个妊娠安然无恙，但它能使您获得许多预防和保健知识。这对您和未来的孩子的健康都是有益的。



孕前体检和咨询可以大大减少遗传性和先天性疾病患儿的出生，还能提高体质和智力都非常优秀的孩子的出生率。





2 妊娠前的饮食准备

胎儿的健康与父母的健康和营养状况有密切关系。特别是孕妇的健康和营养状况对胎儿及今后的分娩都有直接影响。事实上，妊娠前的饮食标准与妊娠期的饮食标准是一样的。保证良好的饮食营养水准，母体才能在妊娠的前10周，也是胎儿器官形成和发育的关键时刻，给胎儿提供必需的营养。所以，如果您准备妊娠，就应该克服平日饮食中挑食、偏食等不良习惯，全面摄取各种食物营养。



孕妇提高饮食标准，能促进夫妇双方生殖细胞的生成，提高生殖细胞的质量。当被确诊妊娠时，往往已经妊娠数周了。如果这时再增加营养，已经赶不上早期胚胎发育的需要。孕前就提高营养标准是重要的优生措施之一。

人体的健康，除了与饮食有关外，还与平时身体锻炼有关，如妊娠前经常练习气功、体操是十分有益的，游泳、打网球、跑步，或者在新鲜的空气里散步等，也能起到好的效果。



今日
小知识

健康的身体是妊娠的本钱。

3 孕前优生准备

想生儿育女的夫妇，首先要具备成熟的卵子和正常的精子这个基本的条件。

卵巢是产生卵子和分泌女性激素的生殖腺。女性胚胎期，卵巢内含有四五百万个卵子，以后逐渐减少。到月经初潮时，卵巢内只剩下50万个卵子。妇女的每个月经周期，有数十个乃至数百个卵开始发育。但在排卵时通常却只有1个卵子能完全发育成熟和排出，可能与精子结合。

输卵管是两条弯曲的、中空的肌性管道，一端与子宫底的两侧相通，另一端呈伞状，位于卵巢附近，称为“输卵管伞端”。当卵子从卵巢释放出来时，很快被输卵管伞端摄入管中。卵子会随输卵管肌肉的节律性收缩和纤毛的波浪状摆动，朝子宫方向飘送。若此时行房事，精子从阴道通过宫颈口、子宫腔逆流向上，进入输卵管，游向卵子。一般卵子和精子在输卵管外1/3处结合。然后，受精卵需要花7天左右的时间，才能到达子宫。受精卵植入子宫内膜后，不断发育成长，最终成为一个新生命而诞生。



今日
小知识

成熟的卵子和正常的精子是生儿育女的前提。

