



COMPLETE GUIDE TO THE HEALTHY PREGNANCY,
CHILD BIRTH AND NURTURANCE

健康孕产育全程方案



28位著名育婴专家权威奉献

实用胎教优生

百科全书



全面实用、专业科学的
孕育宝典

全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
黄山书社



健康孕产育全程方案



主编：赵芳芳

胎教优生 百科全书



全国百佳图书出版单位

APERTIME

时代出版

时代出版传媒股份有限公司
黄山书社

图书在版编目 (C I P) 数据

胎教优生百科全书 / 赵芳芳主编. — 合肥 : 黄山书社,
2010.2

(健康孕产育全程方案丛书)

ISBN 978-7-5461-0966-4

I. 胎… II. 赵… III. ①胎教 - 基本知识②优生
优育 - 基本知识 IV. ①G61②R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 020780 号

胎教优生百科全书

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 黄山书社

地 址: 合肥市政务区圣泉路 1118 号

策 划: 任耕耘

主 编: 赵芳芳

责任编辑: 韩开元 古宏伟

特约编辑: 郭春艳

封面设计: 姚 娟

版式设计: 姚忻仪

印刷: 武汉市佳汇印务有限公司

经销: 新华书店

开本: 920×1280 1/32

字数: 320 千字

印张: 16

版次: 2010 年 3 月第 1 版

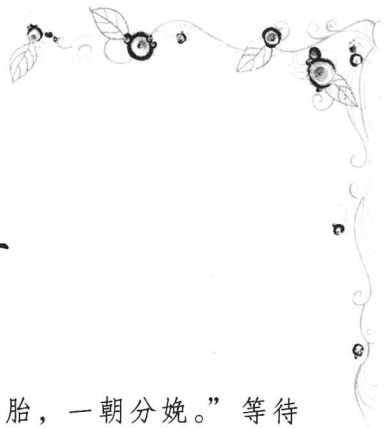
印次: 2010 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5461-0966-4

定价: 28.80 元

声明: 本丛书在编选过程中由于客观因素所限, 未能如愿征得部分作者同意, 冒昧使用了作品, 在此表示歉意。我们特委托湖北省版权保护中心全权代理, 请相关作者与该中心联系 (027-68892462), 以奉稿酬和样书。

发现质量问题请与厂家调换



前 言

做父母，您准备好了吗？“十月怀胎，一朝分娩。”等待成为父母的过程漫长而又甜蜜。在 280 天的幸福孕期里，由于没有经验而导致的产前焦虑和不安却是许多女性共有的经历；产后如何重塑曼妙的身姿成为许多新妈妈共同关注的话题；要培育一个健康又聪明的宝宝并非仅仅拥有强烈的责任心就能胜任……

在医学昌明的今天，孕育生命不再仅仅是简单的怀孕、分娩，它融入了更加广泛的科学性，优生优育成为全面提高民族素质的坚实基础。“健康孕产育全程方案”丛书正是本着倡导科学孕育的理念，由全国十大著名妇幼保健中心的 28 位育婴专家共同指导编著的。为了让大家能更好地理解科学的孕产育理论，我们摒弃枯燥难懂的医学术语，用通俗易懂的语言将最实用的知识传递给读者。根据待孕期、孕产期、婴幼儿期各阶段的特点，我们为您制定了详细而科学的指导方案，力求让每一位女性轻松而愉快地度过这段美好的孕期，为人生留下幸福的记忆。



怀孕在女性生命中具有独特意义，它让您在感到幸福骄傲的同时，也面临着很多疑惑和烦恼。在本丛书中，有积累数十年妇产科临床经验的专家为您提供最全面、系统和权威的指导，伴随您从孕前准备一直到分娩，为您解答疑惑，消除烦恼。告诉您如何缔造一个完美的爱情结晶；让您清楚了解每个阶段的身体变化及胎宝宝生长发育情况，并对您孕期的日常生活、科学保健、饮食营养、胎教和优生等各个方面，以及产后的保健和调养，提供切实有效的指导。

当孩子呱呱坠地，初为人母、初为人父的您面对这个幼小的生命也许会感到不知所措，宝宝什么时候该喂奶了？宝宝生病了怎么办？宝宝怎么吃才有营养？宝宝需要怎样的早教……一连串的问题是否常常萦绕在您的脑海里？毕竟，作为父母，谁不希望自己的宝宝健康聪明、人见人爱呢？本丛书悉心关怀您缔造生命的每一步，手把手教您科学的育儿方法，相信您的所有疑问都能在这里找到答案。

愿本丛书能伴随您度过幸福的孕育时期，成为您孕育健康聪明宝宝的有力帮手，让您成为出色的好爸爸、好妈妈！

丛书编委



第一篇 胎教

——准父母应该知道的胎教知识

第一章 胎教知识

一、胎教的含义·····	2	十一、夫妻如何共同进行胎教·····	10
二、胎教的作用·····	3	十二、家庭成员如何配合胎教·····	11
三、胎教的重要性·····	4	十三、胎教日历重点·····	12
四、胎教的形式·····	5	十四、国内对胎教的研究·····	14
五、胎教的内容·····	6	十五、国外的胎教·····	14
六、胎教的时间安排·····	7	十六、美国的胎儿大学·····	16
七、胎教从何时开始·····	7	十七、神奇胎教新工具 BabyPlus·····	17
八、掌握胎教的最佳时机和方法·····	8	十八、胎教成功的要素·····	19
九、有意胎教和无意胎教·····	9	十九、妊娠期的分期·····	20
十、胎教的主要角色·····	10		



第二章 胎教方法

一、选择你最喜欢的胎教方式	21	七、营养胎教	25
二、音乐胎教	23	八、情绪胎教	26
三、语言胎教	23	九、运动胎教	27
四、抚摩胎教	24	十、环境胎教	28
五、文学、书法、绘画胎教	24	十一、美育胎教	29
六、光照胎教	24		

第三章 胎儿的感官

一、胎儿脑发育的两个高峰期	30	六、胎儿的记忆力	34
二、胎儿的性格	30	七、触觉、冷觉、疼痛、味觉、嗅觉	35
三、胎儿的运动	31	八、胎儿的理解能力	35
四、胎儿的听觉	32	九、胎儿能喝水	36
五、胎儿的视觉	32	十、胎儿会做梦	37



第二篇 优生

——为健康宝宝的诞生做足准备

第一章 准父母应该遵守的优生法则

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 一、什么是优生·····40 | 九、优生从择偶开始·····47 |
| 二、择优而生·····41 | 十、如何计算最佳受孕期·····48 |
| 三、确保优生十不要·····41 | 十一、神奇的生物钟优生法·····50 |
| 四、优生的主要措施·····43 | 十二、哪些人需要暂缓结婚·····51 |
| 五、三优优生法·····44 | 十三、何为好的受孕时间·····52 |
| 六、生育聪明宝宝的最佳年龄·····45 | 十四、孕前男性注意事项·····53 |
| 七、婚前检查很重要·····46 | 十五、孕前禁吃药、照X光·····54 |
| 八、孕前需做体检项目·····46 | |

第二章 疾病及药物对优生的影响

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| 一、孕妈妈用药须知·····55 | 三、孕妈妈应当远离的中成药·····56 |
| 二、孕妈妈用药8大原则·····55 | 四、五大病毒是优生优育的天敌·····58 |



五、可致胎儿畸形的男性用药	58	十、患六类疾病的人不宜妊娠	63
六、避孕药对胎儿的影响	60	十一、孕期服抗忧郁药损害 宝宝呼吸	64
七、孕妈妈“吃错药”后的 处理办法	60	十二、孕妈妈要准备的药	64
八、甲硝唑会致使孕妈妈早产	61	十三、乙肝患者结婚生育的 注意事项	65
九、女性带病妊娠有何危险	62		

第三章 微量元素、食物与优生

一、受孕前半年要重视饮食调养	66	维生素 A	78
二、不利于胎儿脑发育的食品	66	维生素 B ₁	78
三、孕前饮食调理	67	维生素 B ₂	79
四、父亲的饮食	68	维生素 C	79
五、孕前的饮食原则	68	维生素 E	80
六、孕前需注意事项	69	十四、维生素 C 可降低分娩 时的危险	80
七、孕前心理准备	69	十五、怀孕期不可盲目多服 维生素 B ₆	81
八、能提高精子质量的食物	70	十六、孕前补充蛋白质的作用	82
九、优选食物助优生	71	十七、微量元素缺乏不利优生	82
十、孕妈妈的“六吃六不吃”	73	十八、孕前补充钙的作用	84
六吃	74	十九、孕期补钙能有效减少 婴儿铅中毒	85
六不吃	75	二十、孕产妇每天补钙量多 少为宜	85
十一、女性孕前为何要补充叶酸	77		
十二、补充叶酸的方法	77		
十三、孕前补充维生素的作用	78		



二十一、孕前补充铁的作用	86	二十三、孕前补充锌的作用	87
二十二、孕妈妈补铁过量易生 早产儿	87	二十四、孕产妇不宜补充大豆 异黄酮	88

第四章 遗传与优生

一、“同病相恋”与下一代 有何关系	89	八、近视遗传吗	94
二、遗传性疾病有什么特点	89	九、9种病由母亲遗传	95
三、怎样预防遗传性疾病	90	十、哪些遗传性疾病会传下一代 ...	96
四、遗传性疾病能不能防治	90	十一、兔唇遗传吗	98
五、少秃顶与少白头能遗传吗	91	十二、先天性疾病遗传吗	99
六、生过病残儿的夫妇能否 再生育	92	十三、智力与遗传的关系	100
七、遗传病的特点	93	十四、个人爱好和才能会传 给孩子吗	101
		十五、父母与宝宝的血型遗传 ...	102

第五章 不利于优生的生活习惯

一、女性怀孕前多久戒烟为宜 ...	103	六、怀孕后要禁用的化妆品	106
二、受孕期男性吸烟的危害	103	七、孕妈妈须慎用含氟牙膏	106
三、女性在怀孕前要忌食棉子油 ...	104	八、准父母需要改的饮食习惯 ...	107
四、男性饮酒对优生的影响	104	九、怀孕前要预防宠物病	108
五、女性孕前要忌酒	105		





第六章 有利于优生的运动

- | | | | |
|----------------------|-----|-------------------|-----|
| 一、运动与孕妇 | 110 | 十、不适合运动的孕妈妈 | 116 |
| 二、孕妈妈应做哪类运动 | 110 | 孕期哪些情况不宜运动 | 116 |
| 三、孕妈妈运动注意事项 | 111 | 孕期须限制运动的状况 | 117 |
| 四、孕妈妈参加体育运动的要求 | 112 | 不适合孕妈妈的运动 | 117 |
| 五、怎样做孕妇体操 | 113 | 十一、适合孕妈妈的运动 | 118 |
| 六、做孕妇体操的作用及 | | 适合孕妈妈的运动条件 | 118 |
| 注意事项 | 114 | 适合孕妈妈的有氧运动 | 118 |
| 七、孕妈妈参加游泳有利于顺产 | 115 | 十二、孕妈妈需要停止运动 | |
| 八、孕妈妈游泳的注意事项 | 115 | 的状况 | 118 |
| 九、运动对胎儿的影响 | 116 | 十三、孕妈妈运动全手册 | 119 |

第七章 环境与优生

- | | | | |
|---------------------|-----|---------------------|-----|
| 一、环境优生 | 122 | 五、影响优生的化学环境因素 | 126 |
| 二、噪音对胎儿的危害 | 123 | 六、影响优生的物理环境因素 | 127 |
| 三、如何避免环境对胎儿 | | 七、孕妈妈应远离有害物质 | 127 |
| 的不利影响 | 124 | 八、孕妈妈需要避免的 15 种 | |
| 四、哪些电器影响孕妈妈健康 | 125 | 有害因素 | 128 |



第八章 其他优生知识

一、高龄孕妇的优生规划	132	六、如何预防胎儿宫内生长发育迟缓	137
二、优生的大敌——头胎人流 ...	133	七、胎儿先天性畸形有哪几种类型	138
三、父母优点孩子能继承多少 ...	134	八、怎样发现胎儿有没有畸形 ...	138
四、四招预防胎儿心脏缺陷	136	九、如何降低畸形儿的发病率 ...	139
五、胎儿宫内生长发育迟缓的原因	136		

第三篇 40周胎教全程指南

第一章 生命悄然来临的第一个月

第1周

一、胎儿发育及母体状况	142	怀孕第一周饮食五要点	144
胎儿发育	142	制定合理的孕期生活计划 ...	145
母体状况	142	孕期宜与忌(一)	147
二、孕妈妈营养与优生保健	143	孕1月养胎营养食谱(一)	147
孕妈妈为什么要加强营养	143	三、胎教实施	148
		胎教要点	148
		情绪与胎教	148
		体操与胎教	149



美育胎教 151

四、专家提醒 151

提倡孕妈妈做妊娠保健记录 ... 151

妊娠记录内容 152

第2周

一、胎儿发育及母体状况 153

胎儿发育 153

母体状况 154

二、孕妈妈营养与优生保健 154

孕妈妈应摄入适量脂类食物 ... 154

碳水化合物的重要性 155

碳水化合物的摄入量应如何

控制 156

孕期宜与忌(二)..... 156

孕1月的养胎营养食谱(二)..... 157

三、胎教实施 158

做好胎教准备 158

给胎儿创造良好环境 158

在心理状态良好时受孕 159

行为与胎教 160

四、专家提醒 160

孕妈妈慎饮咖啡因饮料 160

准爸爸也要调整好心态 161

第3周

一、胎儿发育及母体状况 161

胎儿发育 161

母体状况 162

二、孕妈妈营养与优生保健 162

孕妈妈三餐建议 162

孕妈妈要经常晒太阳 163

孕期中药补养须谨慎 163

孕期宜与忌(三) 164

孕1月的养胎营养食谱(三) ... 165

三、胎教实施 166

胎教要点 166

胎教与思维方式 166

想象胎教 167

保持美的仪容也是胎教 167

轻柔舒缓的音乐有利于胎儿健

康成长 168

四、专家提醒 169

保持轻松喜悦的情绪 169

孕妈妈应避免发怒、大笑 169

第4周

一、胎儿发育及母体状况 170

胎儿发育 170

母体变化 171

二、孕妈妈营养与优生保健 171

孕妈妈饮酒有何危害 171

孕妈妈吸烟有何危害 172

孕期体重控制目标 172



孕妈妈控制体重应采取哪些措施	173	让宝宝在幸福家庭中健康孕育	175
孕期宜与忌(四)	174	起居规律也是胎教	176
孕1月的养胎营养食谱(四) ...	174	行为胎教	176
三、胎教实施	175	四、专家提醒	177
运动胎教——步行	175	趁早补充维生素和矿物质 ...	177

第二章 惊喜中度过的第二个月

第5周

一、胎儿发育及母体状况	178
胎儿发育	178
母体状况	178
二、孕妈妈营养与优生保健	179
孕妈妈的睡姿与胎儿的生长发育	179
多吃苹果增强记忆	180
多吃芹菜增强精力	180
孕期宜与忌(五)	181
孕2月的养胎营养食谱(一) ...	182
三、胎教实施	183
做孕妈妈体操	183
抚摩胎教	183
文学胎教——读书	184

运动胎教——太极拳	185
四、专家提醒	185
怎样预防流产	185
孕妈妈慎做X射线检查	186

第6周

一、胎儿发育及母体状况	187
胎儿发育	187
母体状况	187
二、孕妈妈营养与优生保健	188
孕妈妈宜多吃海产品	188
孕期宜多补铁	189
孕妈妈运动注意事项	189
孕期宜与忌(六)	190
孕2月养胎营养食谱(二)	190
三、胎教实施	191



运动胎教——跳舞	191
重视母爱	191
音乐胎教	192
四、专家提醒	192
空气污染会引起胎儿畸形	192
孕妈妈不可久留厨房	193

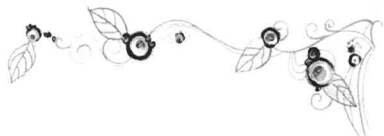
第7周

一、胎儿发育及母体状况	193
胎儿发育	193
母体状况	194
二、孕妈妈营养与优生保健	194
孕妈妈要坚持睡午觉	194
上班族孕妈妈生活中应注意 什么	195
可治孕妈妈呕吐的药膳	195
孕妈妈长时间看电视对胎儿的 影响	196
孕期宜与忌(七)	196
孕2月养胎营养食谱(三)	197
三、胎教实施	198
让孕妈妈摆脱消极情绪	198
欣赏美术作品	199
有针对性选择合适的曲子	199
色彩胎教	200

四、专家提醒	201
孕妈妈洗澡要小心	201
进行音乐胎教时须注意	201

第8周

一、胎儿发育及母体状况	202
胎儿发育	202
母体变化	202
二、孕妈妈营养与优生保健	203
增加纤维素的摄入量	203
妊娠反应时的饮食调理	203
补充蛋白质,给胎儿足够的 营养	204
怀孕第8周饮食禁忌	205
孕期宜与忌(八)	206
孕2月养胎营养食谱(四)	206
三、胎教实施	206
孕妈妈切忌情绪紧张	206
用双手和胎儿交流	207
美容胎教	207
为胎儿创造良好的生活环境	208
四、专家提醒	209
性生活要有节制	209
准爸爸要当好“后勤部长”	209



第三章 倍加小心的第三个月

第9周

一、胎儿发育及母体状况	210	孕妈妈3月生活细节提示 ...	217
胎儿发育	210	长期用电脑的孕妈妈应注意	
母体状况	210	什么	217
二、孕妈妈营养与优生保健	211		
促进胎儿脑发育的6大			
营养素	211		
植物健脑食品优于动物			
健脑食品	212		
孕妈妈多喝牛奶有利于			
胎儿脑发育	212		
早孕反应时可多吃核桃			
和芝麻	212		
孕期宜与忌(九)	213		
孕3月养胎营养食谱(一)	214		
三、胎教实施	214		
简易气和瑜伽	214		
在清晨微笑	215		
用自律训练法缓解不适	215		
试着动手设计小玩具	216		
四、专家提醒	217		

第10周

一、胎儿发育及母体状况	218
胎儿发育	218
母体状况	219
二、孕妈妈营养与优生保健	219
怀孕10周养胎要点	219
孕妈妈饮食的一般注意事项	220
适当补充鱼类食品	221
了解葡萄胎	221
孕期宜与忌(十)	222
孕3月养胎营养食谱(二)	223
三、胎教实施	224
孕妈妈保持好心情	224
睡个午觉心情好	224
打扮出好心情	225
孕妈妈学学绘画	225
四、专家提醒	226
孕妈妈何时应禁止性生活 ...	226



妊娠缺铁性贫血患者

忌喝牛奶227

孕妈妈应避免去拥挤场合 234

孕妈妈发生感冒怎么治疗 235

第 11 周

一、胎儿发育及母体状况227

胎儿发育227

母体状况228

二、孕妈妈营养与优生保健228

注意饮食调节228

孕妈妈失眠对策229

孕妈妈防治感冒的保健操230

孕期宜与忌(十一).....231

孕 3 月养胎营养食谱(三).....231

三、胎教实施232

孕妈妈亲自给胎儿唱首歌232

给宝宝取个名字233

听觉与胎教233

欣赏一些艺术品234

四、专家提醒234

第 12 周

一、胎儿发育及母体状况 236

胎儿发育 236

母体状况 236

二、孕妈妈营养与优生保健 237

怀孕早期每日膳食结构 237

孕妈妈如何防治口腔疾病 237

孕期宜与忌(十二) 238

孕 3 月养胎营养食谱(四) 239

三、胎教实施 240

孕妈妈如何缓解妊娠斑 240

运动胎教——抚摩 240

孕妇装也能穿得美丽 241

四、专家提醒 243

孕妈妈必读 243

孕前预防妊娠纹事半功倍 243

第四章 逐渐适应的第四个月

第 13 周

一、胎儿发育及母体状况244

胎儿发育 244

母体状况 244

二、孕妈妈营养与优生保健 245