

孕妈咪健康教育强化班

孕妈咪 健康胎教DIY

Health & prenatal
guidance DIY

欧阳鹏程 ◆

- 
- 孕期避开电磁波**辐射**之良策
 - 全程孕期**营养**提案
 - 迎战孕期常见**心理**问题
 - 孕期**居家**自我监护
 - 预防产后**肥胖**应从孕期开始
 - 环境、音乐、抚摩、**营养**、运动、语言胎教DIY



第二军医大学出版社

亲亲我的小宝贝

孕妈咪健康教育强化班

孕妈咪健康胎教 DIY

欧阳鹏程 主编



开篇语

当你获知自己体内有一个亲亲小生命开始孕育的那个时刻起，一种新荷迎露般的激情，一种庄严神圣的感觉便会涌上心头。“希望小宝贝健康、聪明、又可爱！”从此，心头上有了多少牵挂，生活中有了多少希冀。然而，在这美丽动人的10个月历程中，相伴你的不仅只是将为人母的喜悦和骄傲，还有很多麻烦和疑虑时时在困扰。怎样轻松、平安、顺利地走过孕育亲亲小宝贝的生命历程？

图书在版编目 (CIP) 数据

孕妈咪健康教育强化班 / 欧阳鹏程主编. —上海:
第二军医大学出版社, 2005.1

(亲亲我的小宝贝)

ISBN 7-81060-443-0

I. 孕... II. 欧... III. 妊娠期 — 妇幼保健
IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 101013 号

中国儿童素质早教工程·亲亲我的小宝贝

孕妈咪健康教育强化班

主 编: 欧阳鹏程

责任编辑: 单晓巍

第二军医大学出版社出版发行

(上海翔殷路 818 号 邮政编码: 200433)

全国各地新华书店经销

山东省莱芜市圣龙印务书刊有限责任公司印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 8.5 字数: 160 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-81060-443-0/R·344

定价: 18.00 元

版权所有 侵权必究

儿童永远是

人类发展的明天和希望

愿全社会都来

关注伟大的育儿工程！

刘湘云

2004.4

原上海医科大学附属儿科医院院长
中华医学会儿科学会副主任委员

刘湘云

妇儿专家编写指导委员会



刘湘云

1945年毕业于国立上海医学院，历任上海医科大学儿科主任医师兼教授、博士生导师、上海医科大学儿科医院院长、儿科研究所所长、中华医学会儿科学会副主任委员、中华儿科杂志副总编辑、上海营养学会副理事长，曾兼任联合国世界卫生组织总部妇幼保健专家委员会专家及上海市妇女联合会副主任。从事儿科工作半个多世纪，成绩非常卓越，专长儿童生长发育、营养、早期教育、社区医保等。曾3次获卫生部及上海市科技进步奖，在国内外发表论文七十余篇，主编《儿童保健学》等专著9部，曾获全国“三八”红旗手、中国福利会妇幼工作“樟树奖”、全国优生优育杰出贡献奖、中国内藤育儿国际奖等奖项。



吴光驰

首都儿科研究所营养研究室研究员、中国优生科学协会理事、中国优生科学协会儿童营养专业委员会委员、中华儿科杂志编辑委员会委员。长期从事儿科临床保健及儿童营养研究，特别在母乳喂养，佝偻病防治，维生素A、D及钙营养，儿童高血压，儿童肥胖病防治等领域进行了深入的研究。发表科研论文五十余篇，参与撰写科技著作1部，科普著作7部。曾获北京市科技进步奖。北京市卫生局科技成果奖及中国预防医学科学院科技进步奖。



邓静云

1962年毕业于山东医科大学医疗系，近四十年一直从事儿科临床及保健工作。现任南京医科大学第二临床医学院及儿童保健研究所主任医师兼教授，兼任中华预防医学会儿童保健专业学会常委、江苏省优生优育协会副秘书长、江苏省营养学会理事。承担多项国家级及省级重要儿童保健项目的研究，主编和参加编写数十部专业及科普著作。



仇凤琴

1968年毕业于北京第二医科大学（现首都医科大学）医疗系，多年来一直从事儿内科临床工作及儿童心理保健工作。曾任广州市妇婴医院儿科主任、主任医师及中山医科大学妇幼系兼职副教授，现于广州市妇婴医院担任儿科主任医师职务。担任广州市卫生局科技评审专家库成员、广东省心理卫生协会第三届理事、《广东医学》杂志特约审稿专家、《妈咪宝贝》杂志特约专家顾问、全国佝偻病防治科研协作组专家委员会成员及广东省优生优育协会专家组成员。撰写多篇专业论文，参加多部儿童科普著作的编写。



王素梅

1977年毕业于上海医科大学医学系，现为北京中医药大学东方医院儿科主任，儿科主任医师兼教授、硕士生导师。二十余年来一直从事中西医结合儿科医疗、教学及科研工作，在中西医结合治疗儿科疾病方面积累了丰富的经验。参加国家“七五”攻关课题的临床研究，荣获国家科技进步奖。担任全国高等中医教育学会常务理事、中华医学会中西医结合会会员等职务，曾在国家级专业刊物发表论文二十余篇，担任两部儿科专著副主编。



赵惠君

上海第二医科大学儿科副教授、主任医师，现任上海附属新华医院、上海儿童医学中心副院长。主要从事小儿内科医疗及教学工作，曾赴法国研修小儿血液专业，擅长于小儿血液病、肿瘤的诊断和治疗。在国内外专业期刊上发表多篇论文，主编及参加编写《小儿家庭养育大全》等多部专业及科普著作。



石效平

中日友好医院儿科主任医师、儿科教授、医学硕士。从事儿科临床及教学工作二十余年，擅长中西医结合诊治小儿哮喘、厌食、腹泻、遗尿等各种常见病。多年从事小儿再生障碍性贫血、血小板减少性紫癜等血液系统疾病的研究，发表多篇学术论文。近年主编《中西医临床儿科学》、《儿科医师查房必备》等多部儿科学术专著，发表《小儿发热防治220问》等科普读物，并在多家报刊发表科普文章。应中国中央电视台《健康之路》节目组之邀，作过小儿过敏性紫癜、血小板减少性紫癜、小儿脑瘫等疾病专题讲座。



金哲

妇产科主任医师，硕士生导师。现任北京中医药大学东方医院妇产科主任、教研室主任及北京市中西医结合学会妇产科专业委员副主任委员、北京市中医药学会妇产科专业委员。从事妇科工作26年，始终工作在临床、教学、科研第一线。承担国家中医药管理局科研基金课题、教育部高等学校骨干教师资助科研课题及北京中医药大学科研基金等课题。曾获北京中医药大学科技进步二等奖，已发表专业文章十余篇。



范玲

1983年毕业于首都医科大学，现任妇产科主任医师、副教授、北京妇产医院产科副主任，并担任中华医学会妇产科专业委员会中青年委员。主要研究妊娠期糖尿病、胎儿宫内发育不良、产前出血等并发症的诊断及治疗，擅长危重症急救及合并症的处理。曾发表论文十余篇，并承担北京市青年科干局资助项目“钙离子拮抗剂对早产的防治作用”的研究。近年来，在产时服务新模式及孕产妇心理状态的评估与干预中成绩显著。



秦炯

儿科博士。毕业于北京医科大学，现任北京大学第一医院儿科主任、儿科教授、儿科主任医师，同时兼任中华儿科学会中青年委员、全国小儿神经学组秘书，以及中国实用儿科杂志、北京大学学报医学版等多家学术刊物编委等职务。对小儿发育异常、癫痫、脑性瘫痪、智力低下等疾病的早期诊断与干预问题颇有建树。曾赴日本国立神经科学研究所任客座研究员，在国家级专业刊物上发表论文五十余篇。

献给亲爱的读者——

每一位妈咪都会走过孕育生命的历程，分娩后还要居家休养生息。尽管妈咪们内心对新生小宝贝充满新荷迎露般的激情，感到那么地喜悦，但时常摆脱不了很多烦恼……

小宝贝固然可爱无比，给生活星空带来那么多灿烂星光，可照料他们的事真是千头万绪，洗澡、换尿布、喂奶、哄睡觉、穿衣服……让妈咪一头雾水！

小宝贝的身心还很稚嫩，很容易被各种疾病侵扰，遭受病痛折磨甚至危及生命，影响生长发育……

小宝贝的生长发育正常不正常？总是让很多妈咪感到疑惑，可有时真的出了问题，妈咪却不一定能及早发现……

小宝贝长得那么快，想把他们喂得健康又聪明，可不该给的吃的喂了很多，真正需要的营养妈咪却不知道……

多少疑问，多少麻烦，多少忧虑，多少难题，经常围绕并伴随着你。看来，想做一个轻松快乐的妈咪不那么容易，想让小宝贝长得更健康也没那么简单。

当你遭遇困惑时，当你感到迷茫时，当你不知所措时，当你和小宝贝被病痛袭扰时，请你打开本套育儿系列丛书，国内10位知名妇儿专家将会倾情给你十分细致和具体的指导和帮助！

想怀一个小宝贝时，专家们会指导你，怎样在孕前3~6个月就做好一切优生准备，怎样顺利走过怀胎十月的生命历程，怎样轻松渡过分娩关，怎样无忧居家休养生息。

养育小宝贝的生活中专家们会教你，如何及早发现孩子在发育上有异样，如何防治总来袭扰小宝贝的常见病痛，如何把小宝贝喂得结实又聪明，避免发生各种营养问题。

有了本套丛书的伴随，会使你成功孕育出一个健康小宝贝，会使你在分娩后身体尽快康复，会使你的小宝贝在成长的每一天得到体贴入微的关怀和照料，会使你成为小宝贝平安长大的保护神！

值此图书出版之时，编者衷心地感谢武淑兰女士、赵晓潺女士、司琴女士、李全珍女士、席雪女士、郑皖华女士、刘萍女士、赵小华女士、谢若兰女士、高一炫先生、刘卫先生、姜玉武先生等人，在本套丛书编写过程中所给予的资料方面的支持。

编 者

2004年12月

Contents

目 录 1

教程 1 避开电磁波干扰智慧战术

- 2 电磁波对孕妈咪的影响
- 3 避开电磁波干扰 8 大智慧战术

教程 2 慧眼孕妈咪择食宝典

- 6 12 个健康择食词条
- 12 9 个不健康择食词条

教程 3 顺利走过孕育生命的心路

- 18 迎战孕期常见心理问题
- 孕早期
- 18 实例
- 18 孕早期常见心理问题
- 19 7 个迎战方略

孕中期

- 21 实例
- 21 孕中期常见心理问题
- 22 5 个迎战方略

孕晚期

- 23 实例
- 23 孕晚期常见心理问题
- 24 6 个迎战方略

25 准爸爸的爱心呵护 ——孕妈咪的心灵安定剂

- 25 孕妈咪心里对准爸爸的希望



2 目 录

26 准爸爸的8个爱心回应

28 孕期心理6个前沿视点

教程4 孕妈咪全新“包装”之道

32 胸罩“包装”之道

33 内衣“包装”之道

33 内裤“包装”之道

34 外衣“包装”之道

35 鞋和袜“包装”之道

37 孕妇装变休闲装4个妙点子

38 靓俏孕妈咪的巧装扮 Tips

教程5 孕妈咪居家自我监护DIY

40 推算胎宝贝的大小是否与胎龄相符

40 听听胎宝贝的心跳声

41 数数胎动的次数

41 摸摸胎位是否正常

42 监测体重的增长

教程6 孕妈咪远离妊高征

44 妊高征常见表现

44 妊高征易“骚扰”哪些孕妈咪

44 妊高征的不良后果

45 6大健康处方

46 为妊高征孕妈咪合理安排膳食6大原则

47 妊高征孕妈咪一日膳食安排范本

48 当机立断适时分娩

48 新观念——妊高征孕妈咪应适时分娩



教程 7 提防胎宝贝早“报到”

- 50 早“报到”的小宝贝是什么样
- 50 容易早产的孕妈咪
- 50 早产征象描述
- 51 提防小宝贝早“报到”

教程 8 别让胎宝贝缺了钙

- 53 妈咪，我们需要阳光——请听两个胎宝贝的对话
- 54 为什么胎宝贝会患上先天性佝偻病
- 55 孕妈咪补钙 3 大提案
- 56 富钙食物一览表

教程 9 Get out！讨厌的妊娠纹

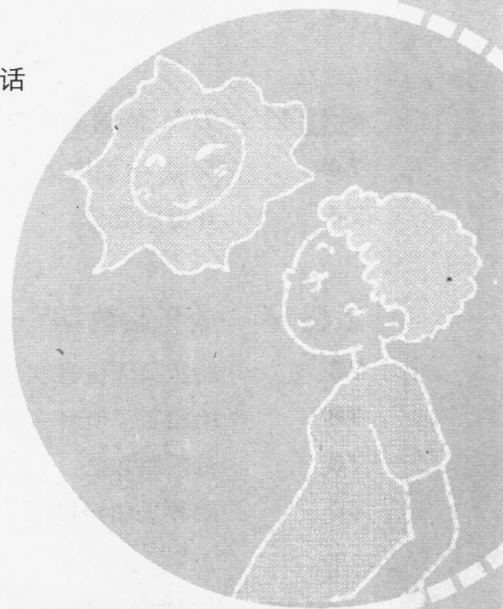
- 58 避开妊娠纹 3 大奥秘
- 58 避开妊娠纹 2 大自助行动
- 58 选用抗妊娠纹乳液 Tips

教程 10 孕妈咪安全防晒选择

- 60 孕妈咪要比别人更注意防晒
- 60 孕妈咪可不可以选用防晒化妆品
- 60 孕妈咪适合用多大数值的 SPF 产品
- 61 孕妈咪防晒品 5 大安全选择
- 62 小知识导读：SPF、PFA、PA+ 表示的意思是什么

教程 11 科学胎教 DIY——聪慧小宝贝应“孕”而生

- 64 胎教都有哪些内容
- 64 胎教打造聪慧小宝贝之秘密
- 65 科学家胎教成功之果



教程 12 情绪胎教 DIY ——让胎宝贝在恬静中快乐成长

- 68 孕妈咪情绪与胎宝贝息息相关
- 68 多种正面情绪对胎宝贝产生的影响
- 68 多种负面情绪对胎宝贝产生的影响
- 69 孕妈咪快乐情绪保持法
- 72 孕妈咪情绪变化对胎宝贝的影响

教程 13 环境胎教 DIY ——为胎宝贝营造安全成长环境

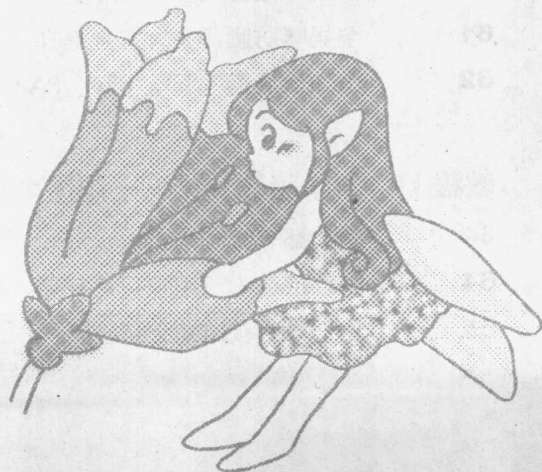
- 74 环境 VS 胎宝贝
- 74 环境胎教法

教程 14 音乐胎教 DIY ——爱之乐孕育出聪明快乐小宝贝

- 78 胎宝贝天生喜欢音乐
- 78 给胎宝贝听什么音乐
- 78 音乐胎教法
- 80 胎教乐曲扫描

教程 15 抚摸胎教 DIY ——帮助胎宝贝做“体操”

- 82 胎宝贝需要妈咪的抚摸
- 82 抚摸胎教对胎宝贝的益处
- 82 抚摸胎教成果
- 83 抚摸胎教最佳时机
- 83 抚摸胎教操练法
- 84 安全抚摸胎教 Tips



教程 16 运动胎教 DIY ——孕妈咪胎宝宝一同来健身

- 86 运动胎教 10 大妙处
- 87 运动胎教成果
- 88 运动胎教的最佳时机
- 88 运动胎教操练法
- 90 安全运动 Tips

教程 17 营养胎教 DIY ——吃出健康聪慧的胎宝贝

- 92 胎宝贝需从妈咪身上汲取丰富营养
- 92 营养胎教对孕妈咪 3 大妙处
- 93 营养胎教对胎宝贝 3 大妙处
- 93 孕妈咪最需要的 5 大营养素
- 96 孕早期营养摄取方案
- 96 孕妈咪身体特点——出现孕吐反应
- 96 孕妈咪 2 大易发营养问题
- 97 孕妈咪 3 大营养需求特点
- 97 孕早期营养摄取方案
- 99 孕早期营养特餐
- 101 孕早期妈咪每天所需食物品种和数量
- 102 孕中期营养摄取方案
- 102 孕妈咪 3 大生理特点
- 102 孕妈咪 4 大营养需求特点
- 103 孕中期妈咪营养摄取方案
- 105 孕中期营养特餐
- 106 孕中期每天所需食物品种和数量



6 目 录

- 107 孕晚期营养摄取方案
- 107 孕妈咪 5 大生理特点
- 108 孕妈咪 4 大营养需求特点
- 109 孕晚期营养摄取方案
- 110 孕晚期营养特餐
- 111 孕晚期每天所需食物品种和数量

112

【生育新知】生命遭遇“风雨”时——自体脐血为小宝贝保驾护航

- 113 血液病已成为严重影响少年儿童健康的第一恶性疾病
- 114 自体脐血保驾护航作用
- 115 主题链接——脐血移植成功实例

116 成功“做人”知识测试

- 117 孕期健康
- 117 你的身体
- 117 你的小宝贝
- 117 产科知识
- 118 正确答案



教程 1 避开电磁波干扰智慧战术



当今，电子产品的应用在人们的生活及工作中无处不在，因而很多女性在怀孕期间不得不与它们接触。比如她们在工作时，要经常与电脑、复印机、手提电话或各种办公自动化设备、医疗设备打交道，即便回到家中也是被电视机、收音机、空调、微波炉或电热毯等各种电器重重包围着，闲暇时还要上网走上一圈。然而，这些用品在使用时都会产生不同波长频率的电磁波，会充斥在孕妈咪生活的空间内。虽然看不见也摸不着，但却会穿透她们的身体。电磁波对孕妈咪和胎宝贝到底有多少影响？这个问题正在受到人们的日益关注。

电磁波对孕妈咪的影响

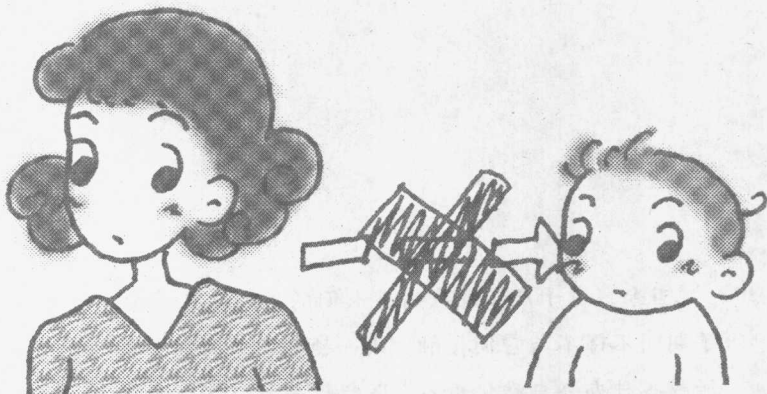
影响1 增加自然流产率

据医学卫生学专家调查,发现受医用X射线辐射的职业女性,生育率、不孕率虽然与非长期接触人员没有明显差别,但自然流产率、多胎率、新生儿死亡率概率明显增大;特别是在妊娠头3个月的孕妈咪,如果操作电脑每周超过20个小时,或经常使用电热毯,则流产的危险性明显高于不从事电脑操作或不使用电热毯的女性。因此有关专家认为,使用这些用品时,在它们的周围存在电磁辐射,这种辐射包括X射线、紫外线、可见光、红外线以及特高频、高频、中频和极低频的电磁场、静电场。计算机和电视机的显示屏显示终端VTD可产生多种低强度电磁辐射,虽然这种辐射强度极微,但长时间接触可能会对人体健康有一定的影响,尤其是对孕妈咪腹中的胎宝贝。

世界卫生组织在最新修正意见中也认为,在VTD工作环境中,有些因素可能影响妊娠结局,如工作疲劳和过度紧张,但最有可能影响妊娠结局的因素是来自电脑的极低频电磁场。

影响2 导致胎宝贝发育不正常

环境优生学专家指出:在导致出生缺陷的原因中,70%是未知的,而已知的30%的原因中,有20%是由于不良的环境因素所致,其中包括电磁波的辐射。因为受精卵在最初发育形成时,子代染色体的复制完



全是一个生物电流流动的过程,所以很容易受到外界电磁波辐射的影响,即使很微弱。当持续每天暴露于电脑屏幕所放出的电磁波中8个小时以上时,就很有可能会使染色体的复制发生错误,或是细胞分裂出现异常,从而引起基因变异,使胚胎组织发育畸形。在孕龄6周以前胚胎组织对辐射的敏感性最高,以妊娠8~15周时,胎宝贝受到电离辐射产生智力低下的危险性最大;电热毯产生的电磁波,不仅会使孕妈咪在怀孕的头3个月时流产的几率增大10倍,还有可能使胎宝贝泌尿道发生畸形的概率增大4~5倍。

避开电磁波干扰8大智慧战术

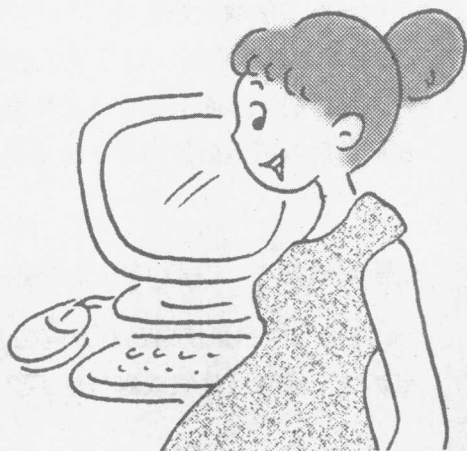
第1战术 暂时离开有干扰的工作岗位

在怀孕前的3个月以及怀孕后,在如下岗位工作的孕妈咪一定要比他人多加防护,最好能够离开岗位一段时间:

- ①工作在高压线、变电站、电视台、电台、雷达站、电磁波发射塔等处。
- ②经常使用电子仪器、医疗设备、办公自动化设备。
- ③在现代电器自动化环境中工作。

第2战术 操作电脑时要注意劳逸结合

每次操作电脑时,时间一定不要太长,而且不宜进行连续不断地紧张操作。也不要长久地保持一种固定姿势,更不能久坐不动,通常以30~60分钟为宜,中间应适当休息和活动,因为精神过度紧张和疲劳,会使胎宝贝的生长发育异常和引起孕妈咪流产的可能性更为增大。



第3战术 使用电器时保持一定的距离

使用电器时,与之保持一定的距离是最科学的防护方法。比如,操作电脑时,身体一定要和显示器保持100厘米的距离,因为在电脑终端机约55厘米以内的区域会产生大量的正离子、电场、电离辐射和非电离辐射。尽管这些辐射很微弱,远低于我国及国际现行的卫生标准,但为了安全起见,优生专家建议孕妈咪除了要减少接触时间外,最好穿戴上电磁波防护系列衣,以防止对胎宝贝的损害作用;微波炉或电磁灶功率都非常大,更要注意让身体尽量与其保持远一些的距离。电离辐射专家表示,电器功率越大,对人体的电离辐射就越大。像微波炉在电路接通时,电离辐射强度一下子可增加到350微瓦,大约超过国家对其规定的最低标准7倍左右,尤其是在门不能关闭得很严时。

第4战术 操作电器的房间要经常通风

如果是在装有空调的电脑机房里工作,一定不要忘了要经常开窗通风换气,室内空气中的二氧化碳浓度会很高,而负离子浓度过低。尤其是复印机与电脑相连接时,或在电

脑机群的环境中，臭氧的浓度会明显受影响，比使用单机电脑的影响要大，使孕妈咪非常容易患呼吸道病毒感染。

第5战术 孕妈咪最好避免使用手机

为了安全起见，孕妈咪还是不使用手机为好，尤其是怀孕头3个月，以免使正在发育中的胚胎受到损害导致畸形。如果需要使用一定多加防护，且尽量不要在汽车内接通手机。据专家测定，此时的电离辐射强度会比其他场所突然增大好多倍；而且最好在手机接通后1~2秒再拿起话机通话，以减轻对脑部的辐射。因为，手机在接通的刹那间电磁辐射的强度会突然增强许多，而在接通后电离辐射的强度便很快减弱了。

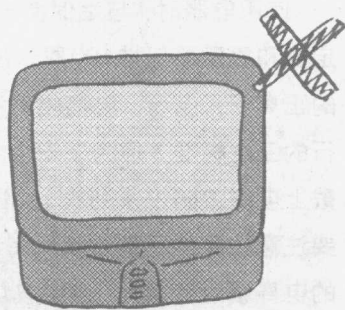


第6战术 尽可能减少使用有干扰的电器

在生活中尽量使自己避开电磁波的干扰，如睡觉时怕冷可用热水袋保暖，而不要使用电热毯；能用天然气或煤气就不要用微波炉。

第7战术 每天不要过长时间地看电视

彩色电视机打开后，显像管在高压电源的激发下不断地向荧光屏发射电子流，从而产生高压静电，并释放大量的正离子，同时还能产生波长小于400微米的紫外线，对孕妈咪及胎宝贝会产生微妙的影响。因此，孕妈咪每天看电视时要距荧光屏3~4米远，最多收看1~2小时。而且，要注意开启门窗，中间最好休息10分钟以上。收看完毕清洗手和脸，以免正离子吸附的尘埃和微生物引起皮肤炎症。



第8战术 注意摄入能清除有害物的食物

与电器接触机会频多或时间较长时，在饮食上要注意多摄取胡萝卜、豆芽菜、卷心菜、动物肝脏等食物，这类食物可帮助清除体内有害物质。