

子非鱼孕婴编辑部 编 GUIDANCE ON PRENATAL AND INFANT CARE

孕产胎教 育儿

全程指导书

●知名妇产科医师、胎教专家联合指导撰文



辽宁科学技术出版社

ISBN 978-7-5381-6138-1

孕产胎教育儿

技术出版社, 2010.6

ISBN 978-7-5381-6138-1

孕产胎教育儿

全*程*指*导*书

子非鱼孕婴编辑部 编

ISBN 978-7-5381-6138-1

ISBN 978-7-5381-6138-1

ISBN 978-7-5381-6138-1

ISBN 978-7-5381-6138-1

ISBN 978-7-5381-6138-1

ISBN 978-7-5381-6138-1

ISBN 978-7-5381-6138-1

ISBN 978-7-5381-6138-1

ISBN 978-7-5381-6138-1

ISBN 978-7-5381-6138-1

ISBN 978-7-5381-6138-1

ISBN 978-7-5381-6138-1

ISBN 978-7-5381-6138-1

ISBN 978-7-5381-6138-1

ISBN 978-7-5381-6138-1

ISBN 978-7-5381-6138-1

ISBN 978-7-5381-6138-1

ISBN 978-7-5381-6138-1

ISBN 978-7-5381-6138-1

ISBN 978-7-5381-6138-1

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

图书在版编目(CIP)数据

孕产胎教育儿全程指导书 / 子非鱼孕婴编辑部编. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2010. 6

ISBN 978-7-5381-6438-1

I. ①孕… II. ①子… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识②胎教-基本知识③婴幼儿-哺育-基本知识 IV. ①R715.3 ②G61 ③TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第072724号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 广州培基印刷镭射分色有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 164mm×230mm

印 张: 22

字 数: 180千字

印 数: 1~9000

出版时间: 2010年6月第1版

印刷时间: 2010年6月第1次印刷

责任编辑: 宋纯智

封面设计: 黑米粒书装

版式设计: 子非鱼

责任校对: 徐 跃

书 号: ISBN 978-7-5381-6438-1

定 价: 32.00元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzzb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6438

目录



SECTION 1 准备篇——心中有数

第 1 章◎幸福妊娠的精心准备----- 016

一、什么情况下要作遗传咨询	016
二、患有或患过哪些疾病不宜怀孕	017
三、父母可能遗传些什么给孩子	020
四、孕前应做的检查和应接种的疫苗	021
五、孕前的营养补充与饮食调理	023
附录：准孕妈妈孕前 1 年生活安排表	024
六、受孕前应该远离哪些不良因素	025
七、准孕爸爸需要作什么准备	027

第 2 章◎完美受孕 ABC ----- 029

一、选择最佳受孕时机	029
二、推算排卵期增加受孕机会	031
三、性交次数影响受孕几率和质量	031
四、容易受孕的做爱姿势	032
五、避免不宜受孕的情况	032
六、生儿育女有讲究	033
七、怎么知道自己怀孕了	033

好孕篇——快乐孕程 SECTION 2

第1章◎快乐孕程细心呵护 ----- 036

一、家用电器辐射排行榜	036
二、孕妇要远离的药物	038
三、日常生活中的各种禁忌	039
四、产检全接触	045
五、孕期做B超的时间和次数	052
附录：关于胎儿检查中超声安全应用的几个指导性文件	053
六、高龄妊娠&双胞胎	056

第2章◎身心变化巧应对 ----- 058

一、妊娠初期的症状与应对措施	058
二、妊娠中期的症状与应对措施	060
三、妊娠晚期的症状与应对措施	062
四、做自己的心理咨询师	064
五、不一样的“性福”	065

第3章◎好孕好营养 ----- 066

一、蛋白质的3个秘密	066
二、慎补脂肪酸	069
三、益脑明星DHA的选择	071
四、补钙有学问	075
五、不容忽视的微量元素	076
六、服叶酸防神经管畸形	078
附录：孕妈妈应忌吃或少吃的食物	079

第4章◎妊娠十月的生活安排----- 082

一、妊娠 1 个月	082
二、妊娠 2 个月	084
三、妊娠 3 个月	085
四、孕早期宜做有氧运动	086
五、孕早期智力菜谱与食疗方案	089
六、妊娠 4 个月	097
七、妊娠 5 个月	098
八、妊娠 6 个月	098
九、孕中期适当提高运动频率	099
十、孕中期智力菜谱与食疗方案	101
十一、妊娠 7 个月	113
十二、妊娠 8 个月	114
十三、妊娠 9 ~ 10 个月	114
十四、孕晚期宜做柔韧性运动	115
十五、孕晚期智力菜谱与食疗方案	117

第5章◎时尚准妈妈手册----- 126

一、怎样预防妊娠纹	127
二、乳房美丽法则	128
三、非常时期的护肤、护发和护齿	129
四、孕妇装、内衣、鞋子的挑选	131
五、不同妊娠期的体重管理	132
六、带着胎宝宝去旅游	134



胎教篇——胎教有方 SECTION 3

第1章◎胎教有用吗 ----- 138

- 一、聪慧大脑的3个秘密 138
- 二、科学的营养塑造聪慧的大脑 140
- 三、丰富的环境塑造聪慧的大脑 141
- 四、胎儿期是大脑生长发育的关键时期 142
- 五、胎儿能听到声音,并有记忆力 143
- 六、胎教儿的优异表现 145
- 附录:摇篮工程中胎教专业委员会对胎教儿的回访摘录 146
- 胎教儿母亲写给胎教专业委员会的信 148

第2章◎胎教的前世今生 ----- 150

- 一、中国古代的胎教 150
- 二、国外胎教研究的现状 151
- 三、一个重要观点:胎教不是教育 153

第3章◎音乐是最理想的胎教方式 ----- 157

- 一、音乐首先作用于孕妇的耳朵和心情 157
- 二、音乐促进胎儿听力和大脑发育 159
- 三、胎教音乐的选择 159
- 四、如何给胎儿听音乐 162
- 五、为胎儿唱歌 164
- 附录:胎教音乐推荐曲目 165

第4章◎抚摸胎教催生活泼加敏捷的宝宝 ----- 166

- 一、抚摸胎教的作用 166
- 二、抚摸胎教的方法 168



三、抚摸胎教要适应胎儿的作息時間	169
------------------------	-----

第5章◎光照胎教给孩子一双明眸 ----- 170

一、光照胎教的作用	170
二、光照胎教的具体方法	171
三、光照胎教的注意事项	171
四、关于光照胎教的两个问题	172

第6章◎宁静即胎教 ----- 173

一、孕妇情绪对胎儿的影响	173
二、准妈妈如何调节自己的情绪	175

第7章◎准爸爸与胎教 ----- 178

一、准爸爸是胎教的重要参与者	178
二、胎教之准爸爸守则	180

第8章◎胎教的误区 ----- 182

一、误区一：胎教越早越好	182
二、误区二：胎教可以随时随地进行	183
附录：胎教和生物钟	184
我的胎教生活	188

SECTION 4 分娩篇——迎接挑战

第1章◎分娩知识知多少 ----- 214

一、分娩方式早知道	214
-----------------	-----

二、侧切,自然分娩的小手术	218
三、剖还是不剖,这是一个问题	219
四、无痛分娩,利用麻醉消除疼痛	225
五、分娩新潮流	226

第2章◎临盆待产 ----- 228

一、分娩前的征兆	228
二、临产异常如何处理	229
三、入院待产要带些什么	232
四、来不及上医院就生了怎么办	233

第3章◎分娩进行时 ----- 234

一、产程三部曲	234
二、减轻分娩疼痛的几个方法	236
三、分娩中可能出现的异常状况	238
四、早产或超时生产的危险与预防	239
五、老公在分娩中的作用	244

产后篇——用心呵护 SECTION 5

第1章◎产褥期的安全护理 ----- 248

一、幸福妈妈产后调养	248
二、剖宫产妈妈的特别护理	253
三、小心患上“月子病”	254
四、别忘了产后检查	256
五、夏季和冬季产后调养的差异	258
六、走出产后调养的误区	260

Contents

第2章◎坐月子的营养管理 ----- 264

- 一、产后恢复的营养计划 264
- 二、凝集着民间智慧的传统产后保健食品 266
- 三、产后食疗 268
- 四、产后进补与饮食禁忌 279

第3章◎产后性生活 ----- 283

- 一、第一次亲密接触 283
- 二、共享鱼水之乐,还需注意什么 287

第4章◎产后抑郁症请走开 ----- 289

- 一、产后抑郁不可怕 289
- 二、如何赶走产后抑郁症 290

第5章◎产后塑身莫错过 ----- 292

- 一、产后减肥指南 292
- 二、重要部位如何恢复 298
- 三、打造完美曲线 300

SECTION 2 养育篇——初为人母

第1章◎新生儿有多少秘密 ----- 308

- 一、看这个小火星儿 308
- 二、新生儿的第一次护理与检查 309
- 三、新生儿的反射反应 309
- 四、新生儿的不良症状和疾病 310

第2章◎细心呵护小宝宝 ----- 314

一、新生宝宝的重点保护区：肚脐和囟门	314
二、宝宝便便中的信号	315
三、给宝宝洗澡	316
四、给宝宝做抚触	318
五、宝宝安睡魔法书	320
六、解读新生宝宝的哭	322
七、抱孩子有讲究	324

第3章◎母乳喂养好处多 ----- 325

一、为什么要母乳喂养	325
二、母乳喂养成功策略	327
三、科学应对哺乳期间出现的状况	330
四、哺乳期妈妈的饮食	337

第4章◎人工喂养讲究多 ----- 339

一、奶粉、奶瓶、奶嘴的选购	339
二、人工喂养攻略	341

第5章◎如何添加辅食 ----- 344

一、何时添加辅食最佳	344
二、按什么步骤添加辅食	345
三、各类辅食添加的比例	346
四、出生4个月起的辅食安排	346
附录：开始喂宝宝各类食品的时间表	348
五、如何与新生宝宝交流	351



ISBN 978-7-5381-6138-1

孕产胎教育儿

技术出版社, 2010.6

ISBN 978-7-5381-6138-1

孕产胎教育儿

全*程*指*导*书

子非鱼孕婴编辑部 编

ISBN 978-7-5381-6138-1

ISBN 978-7-5381-6138-1

ISBN 978-7-5381-6138-1

ISBN 978-7-5381-6138-1

ISBN 978-7-5381-6138-1

ISBN 978-7-5381-6138-1

ISBN 978-7-5381-6138-1

ISBN 978-7-5381-6138-1

ISBN 978-7-5381-6138-1

ISBN 978-7-5381-6138-1

ISBN 978-7-5381-6138-1

ISBN 978-7-5381-6138-1

ISBN 978-7-5381-6138-1

ISBN 978-7-5381-6138-1

ISBN 978-7-5381-6138-1

ISBN 978-7-5381-6138-1

ISBN 978-7-5381-6138-1

ISBN 978-7-5381-6138-1

ISBN 978-7-5381-6138-1

ISBN 978-7-5381-6138-1

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

图书在版编目(CIP)数据

孕产胎教育儿全程指导书 / 子非鱼孕婴编辑部编. — 沈阳 : 辽宁科学技术出版社, 2010. 6

ISBN 978-7-5381-6438-1

I. ①孕… II. ①子… III. ①妊娠期 - 妇幼保健 - 基本知识②胎教 - 基本知识③婴幼儿 - 哺育 - 基本知识 IV. ①R715.3 ②G61 ③TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第072724号

出版发行 : 辽宁科学技术出版社

(地址 : 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编 : 110003)

印刷者 : 广州培基印刷镭射分色有限公司

经销者 : 各地新华书店

幅面尺寸 : 164mm × 230mm

印 张 : 22

字 数 : 180 千字

印 数 : 1~9000

出版时间 : 2010 年 6 月第 1 版

印刷时间 : 2010 年 6 月第 1 次印刷

责任编辑 : 宋纯智

封面设计 : 黑米粒书装

版式设计 : 子非鱼

责任校对 : 徐 跃

书 号 : ISBN 978-7-5381-6438-1

定 价 : 32.00 元

联系电话 : 024-23284360

邮购热线 : 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

<http://www.lnkj.com.cn>

本书网址 : www.lnkj.cn/uri.sh/6438

致准爸准妈



孕育生命是一件神奇幸福、值得期盼的事，每个女性的人生都将因为这件事而拥有完全不一样的意义和光辉。孕育生命同时又是责任重大的，承载着家庭的幸福和孩子的一生，不可以不郑重其事，精心酝酿，小心呵护。

什么年龄、季节甚至什么钟点怀孕生出的孩子最聪明、健康？怀孕前和怀孕中该怎么吃才能确保孩子获得足够的营养？如何安排妊娠生活才能确保宝贝平安着陆？怎样的胎教才能给孩子的聪慧、活泼打好根基？分娩这个神秘的大环节中又有多少 ABC 要了然于胸？新新人类的你还要坐月子吗？宝宝呱呱坠地了，幸福而手足无措的你，如何才能迅速变身超级奶妈兼合格的早期教育达人？经历一场幸福煞人的孕育，真担心身材走样，要怎样的未雨绸缪、理性锻炼才能让产后身材依旧，平添新魅力？

对将怀孕或已怀孕的女性来说，上面的这些问题，无不萦绕于怀。学习是必需的，但信息必须专业、权





威、新鲜，方法必须实用、有效，讲解必须清晰、易懂——是的，这就是本书能给予读者的！这是一本集合了知名妇产科医师、胎教专家、营养师以及过来人妈妈的经验，针对中国孕妇的体质、特有营养摄入途径、独特生活习惯而编写的孕产胎教育儿全程指导书，全书分准备篇、好孕篇、胎教篇、分娩篇、产后篇、养育篇6个部分编写，内容丰富详尽。

本书有几大亮点：

一、有关胎教的内容由中国优生优育协会胎教专业委员会的专家撰写，传递了该机构最新科研成果，收录了大量珍贵的第一手资料，包括胎教儿回访记录、家长来信等，其中有关脂质（DHA）的深入分析在同类读物中很少见，并且还收录了曾在胎教专业委员会工作的蒋兴丽老师自己的胎教日记，非常有启发性和参照性。

二、有关营养的内容做得比较细致深入，针对怀孕早、中、晚和产后各阶段孕妇和孩子的需要，提供了科学实用的菜谱和饮食计划。

三、收录了恐龙川川的部分怀孕和育儿日记，这篇篇日记曾像一颗颗开心小胡豆，在网络上给予了为数众多的妈妈共鸣的快乐和有益的参照。

愿本书能帮到天下的准爸准妈们！



编委、顾问团队

刘泽伦(本书胎教篇的编审)

中国优生优育协会胎教专业委员会专家委员、协会理事,胎教专业委员会主任委员,脂质(DHA)专业委员会常务副主任委员,国家人口与计划生育委员会“中国人口早期教育暨独生子女培养示范区”专家讲习团专家。北京医科大学毕业,历任中华医学会胎教科研协作组负责人、北京大学人民医院胎教研究中心主任、国家科委“八五科研攻关”“胎教科研课题”科研主持人。1994年设计的《胎儿大脑促进方案》经中国优生优育协会专家委员会全体委员评审,被采纳为中国摇篮工程“胎儿大脑促进”项目工程向全国推广。著有《胎儿大脑促进方案》、《胎教的实用与科研》、《胎教与胎教音乐》等书。



蒋兴丽(本书胎教篇的作者)

中国人民解放军第四军医大学毕业,曾任中国优生优育协会胎教专业委员会助理,负责摇篮工程“胎儿大脑促进”项目工程在全国的推广和实施。长期为《妈妈宝宝·孕味》撰稿,并在《生活与健康》等杂志发表多篇有关胎教的文章,著有《教出聪明宝宝——胎教全程指导方案》、《孕程40周胎儿大脑促进法》等书。



周荣向(本书胎教篇以外各篇的编审)

毕业于中国人民解放军第四军医大学,现任中国人民解放军第421医院妇产科主任、副主任医师,先后发表医学论文20余篇,参与编辑出版专著1部,现担任广州军区妇产科专业委员会委员。临床经验丰富,擅长孕产保健,擅长妇产科疑难病例和急重症的诊治,擅长妇产科微创手术,特别是妇科腹腔镜手术和阴道式手术,如电视腹腔镜下输卵管整形术、宫外孕保留输卵管手术、卵巢囊肿剔除术、子宫肌瘤剔除术等,经阴道切除子宫和卵巢肿瘤等手术。



目录



SECTION 1 准备篇——心中有数

第 1 章◎幸福妊娠的精心准备----- 016

一、什么情况下要作遗传咨询	016
二、患有或患过哪些疾病不宜怀孕	017
三、父母可能遗传些什么给孩子	020
四、孕前应做的检查和应接种的疫苗	021
五、孕前的营养补充与饮食调理	023
附录：准孕妈妈孕前 1 年生活安排表	024
六、受孕前应该远离哪些不良因素	025
七、准孕爸爸需要作什么准备	027

第 2 章◎完美受孕 ABC ----- 029

一、选择最佳受孕时机	029
二、推算排卵期增加受孕机会	031
三、性交次数影响受孕几率和质量	031
四、容易受孕的做爱姿势	032
五、避免不宜受孕的情况	032
六、生儿育女有讲究	033
七、怎么知道自己怀孕了	033