

清华大学第一附属医院妇产科主任夏颖丽审定并推荐

怀孕胎教知识 百科全书

40周的怀孕历程是一个漫长的过程，
在忐忑不安的等待中，
准父母们盼望着小天使的降临。
本书为准妈妈提供了全面的、
系统的、权威的孕期指导，
让准妈妈了解自身的变化、
胎儿的生长发育、
日常生活中的注意事项等，
伴随准妈妈走过难忘的40周。

艾贝母婴研究中心

编著



四川科学技术出版社



艾贝母婴研究中心

编著

怀孕胎教知识 百科全书



图书在版编目(CIP)数据

怀孕胎教知识百科全书 / 艾贝母婴研究中心编著. — 成都 :
四川科学技术出版社, 2015.4
ISBN 978-7-5364-8072-8

I. ①怀… II. ①艾… 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 (2015) 第065399号

书名: 怀孕胎教知识百科全书

HUAIYUN TAIJIAO ZHISHI BAIKE QUANSHU

出 品 人: 钱丹凝

编 著 者: 艾贝母婴研究中心

责任编辑: 杨晓黎

封面设计: 高 婷

责任出版: 欧晓春

出版发行: 四川科学技术出版社

地址: 成都市三洞桥路12号 邮政编码: 610031

官方微博: <http://weibo.com/sckjcbs>

官方微信公众号: sckjcbs

传真: 028-87734039

成 品 尺 寸: 170mm×230mm

印 张: 19.5

字 数: 360千

印 刷: 北京市雅迪彩色印刷有限公司

版次/印次: 2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷

定 价: 36.80元

ISBN 978-7-5364-8072-8

版权所有 翻印必究

本社发行部邮购组地址: 四川省成都市三洞桥路12号

电话: 028-87734035 邮政编码: 610031

前言

>> Foreword



孕育生命的过程是喜悦和幸福的，但也会有不少的担心与疑虑。比如，怀孕过程中孕妈妈的身体会有哪些变化，身体会有哪些不适，又该怎样预防和缓解？胎儿是怎样一点点长大的，怎样预防胎儿畸形？孕妈妈生活起居上又该注意什么？胎教到底该怎么做？自然分娩还是剖宫产好？诸多常见疑惑围着孕妈妈。

本书从孕前期、孕早期、孕中期、孕晚期、分娩期、月子期六个时期给予详细的解答，目的就是让孕妈妈有一个美好且难忘的孕期，并生育一个健康聪明的宝宝。

在孕妈妈与胎儿方面：简述了每个月孕妈妈身体变化以及胎儿的生长发育情况。在孕期知识方面：侧重于孕妈妈健康饮食、日常保健、生活起居等方面，为胎儿的健康发育创造最佳的内外环境。在胎教实施方案方面：根据胎儿的发育情况，科学进行胎教，使胎儿得到安全良好的刺激，为以后的早期教育奠定基础。在合格准爸爸必修课方面：孕育生命不只是孕妈妈一个人的事，准爸爸的作用也不可低估。准爸爸应明确自己的责任，给予孕妈妈最需要的关怀，使孕程更加顺利。

本书提供了安胎、养胎食谱和部分胎教素材，供孕妈妈参考。《怀孕胎教知识百科全书》科学、全面、实用、权威，定会为孕妈妈特殊的10个月生活带来益处。

目录 Contents

Part 1 孕前期——孕育健康小宝宝

❀ 孕前常识，好“孕”第一步	2	新婚后不宜马上怀孕	7
尽早制订生育计划	2	有异常病史可以怀孕吗	8
心理准备要充分	2	❀ 孕前营养，为孕期储备热量	9
何时开始常规的孕期检查	2	孕前应加强营养贮备	9
夫妻双方都应进行孕前检查	3	改掉对受孕有影响的饮食习惯	10
孕妈妈孕前应做TORCH检查	4	叶酸：孕前必须要补充的营养	11
产前检查千万不能省	5	维生素制剂和蔬菜不能相互替代	12
孕前应进行遗传与优生咨询	6	孕前准爸爸的饮食要调整	13
男、女最佳的生育年龄	7	酸儿辣女不可信	14
最佳怀孕季节	7	❀ 孕前健康，最佳状态来怀孕	15
		不利于孕育的工作环境	15
		向不良的生活方式说“拜拜”	15
		不要在病中求孕	15
		停药多久后怀孕才安全	16
		孕前检查牙齿，解除后顾之忧	17
		先天愚型和神经管缺陷产前筛查	17
		患有子宫肌瘤怀孕后怎么办	18
		孕前宜接种的两种疫苗	19



调整体重, 做好受孕准备	20
孕期体重管理很要紧	20
锻炼身体, 以最佳体质受孕	21
养成良好的作息习惯	21
怎样对付恼人的孕期尿频	22
家中不宜养宠物	23
 受孕嘱咐, 受孕最佳的时机	24
受孕是一个很奇妙的过程	24
什么情况下容易怀孕	24
受孕时要让妻子达到性高潮	24
避免在身心不佳或同房次数不恰当时受孕	25
避免在不良的自然环境下受孕	26
避免在性生活后有阴道出血时受孕	26
科学理解生男生女常识	27

 平安孕期, 安胎养胎与胎教	28
什么是安胎	28
安胎的方法有哪些	28
有助安胎的食物有哪些	28
高龄孕妈妈更要注意安胎	29
什么是养胎	30
养胎方法有哪些	30
什么是胎教	31
胎教有着神奇的作用	32
胎教方法有哪些	33
依据胎儿的发育进行胎教	35
树立正确的胎教观	35

Part 2 孕早期——精心呵护是关键

 孕1月(1~4周) 幸福自豪的起点	37
孕妈妈身体的变化	37
胎儿的变化	37
孕1月饮食原则	38
怀孕后最明显的征兆	39
孕期提高免疫力是保胎良方	41
孕妈妈起居要有规律	42
进行适当的休闲运动	43
运动也要讲究方法	43

避免药物对孕卵的伤害	44
孕期感冒治疗需注意	44
孕期腹泻治疗需注意	45
孕期滴虫性阴道炎的防治	46
孕妈妈应加强个人卫生	46
好心情孕育好宝宝	47
写好妊娠日记	47
要珍爱你的第一个“宝宝”	48
人工流产手术后需注意	49

3种推算预产期的方法	49	孕妈妈食欲不振的调理办法	61
母子血型不合, 应早诊断、早治疗	50	孕妈妈应远离致畸因素	62
良好的心态是最好的胎教	50	孕妈妈要警惕办公室里的污染	62
通过想象设计宝宝的形象	51	孕妈妈不应忽视嘴唇卫生	63
音乐胎教: 孕妈妈听音乐	52	孕早期出现哪种情况需要就医	63
经常哼唱好处多	52	双胎妊娠的孕妈妈怎样养胎	64
保持好心情, 做快乐“孕妈”	53	创造良好的色彩环境	66
合格准爸爸必修课	53	怎样预防流产	66
 孕2月(5~8周) 难以言表的喜悦	55	给上班族孕妈妈的建议	68
孕妈妈身体的变化	55	孕妈妈开车须知	71
胎儿的变化	56	音乐胎教: 带给孕妈妈好心情	71
孕2月饮食原则	56	试着学习绘画	72
胎儿生活详解	57	孕妈妈求知, 胎儿受益	72
孕妈妈需要补充优质蛋白质	58	准爸爸开展对话胎教	73
偏食素食不利于胎儿营养	60	合格准爸爸必修课	74
安胎时期的食物禁忌	60	 孕3月(9~12周) 是应注意的时期	75



孕妈妈身体的变化	75
胎儿的变化	75
孕3月饮食原则	76
止吐和改善食欲的方法	76
注意保持水、电解质平衡	78
积极补充水分	79
缺钙的危害	79
补钙食物的选择	80
多吃海产品补碘	81
多吃有助胎儿大脑发育的食物	81
孕期便秘的防治	82

怀孕早期美容需注意	83	偶尔享受一下“音乐浴”	87
孕妈妈不宜戴隐形眼镜	84	与胎儿多说话	88
要记得办理《母子保健手册》	84	童话胎教：给胎儿讲童话故事	88
孕期要注重乳房和乳头的保养	85	美育胎教：美丽融入生活中	88
抚摸胎教：来回抚摸法	86	合格准爸爸必修课	89

Part 3 孕中期——胎儿开始淘气了

孕4月（13~16周）美妙的孕中期 92

孕妈妈身体的变化	92	呼唤胎教：传递妈妈的爱意	108
胎儿的变化	92	美育胎教：用自然景观打动胎儿	109
孕4月饮食原则	93	合格准爸爸必修课	109
控制饮食的质与量	95	孕5月（17~20周）孕味初现 111	
补铁防贫血	95	孕妈妈身体的变化	111
不可缺少的维生素	96	胎儿的变化	111
孕期怎样补锌	98	孕5月饮食原则	112
孕吐减轻，适当活动	99	孕中期要多吃鱼类食物	113
牙龈出血的应对方法	101	及时休息，避免疲劳	113
注意防治阴道感染	101	孕期活动时的注意事项	114
孕中期的“幸福”生活	102	胎动的自我监测	115
防治妊娠糖尿病	103	讲究姿势，防治背痛	116
孕中期腹痛的鉴别与处理	105	孕妈妈应选择哪种睡眠姿势	117
预防妊娠贫血的发生	105	减轻疲劳的方法	117
抚摸胎教：触压拍打法	107		
音乐胎教：继续聆听让自己镇静的乐曲	107		
胎教小课堂	108		



提肛运动	118	给胎宝宝唱儿歌	139
孕期鼻出血的防治	119	语言胎教：胎儿喜欢妈妈的声音	139
孕妈妈头痛时应注意	119	光照胎教：让胎儿不再害怕	140
当心胎盘异常	120	合格准爸爸必修课	140
行为胎教法	121	 孕7月 (25~28周) 困惑较多的月份	143
抚摸胎教：“踢肚”游戏	121	孕妈妈身体的变化	143
提高胎教效果的呼吸法	122	胎儿的变化	143
音乐胎教：为胎儿尽兴演奏	122	孕7月饮食原则	144
胎教小课堂	123	孕妈妈要谨防食用过敏性食物	145
阅读一些优美的文学作品	124	肥胖孕妈妈怎样安排饮食	145
合格准爸爸必修课	124	适合孕7月的运动	146
 孕6月 (21~24周) 胎儿要活动啦	127	孕期的皮肤护理	147
孕妈妈身体的变化	127	心脏病孕妈妈应注意些什么	148
胎儿的变化	127	预防妊娠高血压综合征	149
孕6月饮食原则	128	防治孕期腿脚抽筋	151
注意摄取营养要多样化	129	孕妈妈要防肾结石	152
孕妈妈冬天的注意事项	129	孕妈妈患痔疮宜保守治疗	152
外出就餐时应注意的事项	130	瘦弱型孕妈妈如何进行自我护理	153
孕期洗澡讲究多	131	孕妈妈腿部水肿的调理	154
选择床上用品不能马虎	132	抚摸胎教：推动散步法	155
可以使用托腹带了	133	选择适合自己的胎教音乐	155
皮肤瘙痒要重视	134	胎教小课堂	156
怎样判断腹部大小是否正常	135	语言胎教：胎儿不再寂寞了	157
孕妈妈被宠物咬伤怎么办	136	和胎儿一起“看”画册	157
音乐胎教：给胎儿听音乐	136	光照胎教：有助于胎儿的发育	157
胎教小课堂	137	合格准爸爸必修课	158

Part 4 孕晚期——快乐养胎每一天

孕8月(29~32周) 快乐孕育进行时 161

孕妈妈身体的变化	161
胎儿的变化	161
孕8月饮食原则	162
多吃一些有助于顺产的食物	162
孕妈妈腰酸背痛怎么办	163
学会分辨真假宫缩	164
孕妈妈谨防早产	164
孕妈妈孕晚期忌远行	166
孕晚期腹痛的鉴别	167
练习做分娩呼吸操	167
孕晚期性生活注意事项	169
自我矫正胎位异常	169
远离孕期抑郁症	170
教胎儿学习汉语拼音	171
教胎儿认识动物	171
通过光照胎教调整胎儿作息	172
和胎儿一起做“体操”	172
语言胎教：给胎儿讲故事	173
注意胎教音乐的频率、节奏及力度	173
胎教小课堂	174
合格准爸爸必修课	174
孕9月(33~36周) 紧张却很期待	176
孕妈妈身体的变化	176
胎儿的变化	176

孕9月饮食原则	177
孕妈妈要注意补充“脑黄金”	178
多吃蔬菜好处多	179
孕妈妈不宜过量吃的水果	180
孕妈妈胃灼痛如何应对	181
孕妈妈怎样应对妊娠期鼻炎	182
怀孕后期生活备忘录	182
胎儿什么时候入盆	183
顺产需具备哪些条件	183
提前了解一些分娩知识	184
做有助于顺产的体操	185
妊娠晚期需警惕的几种异常情况	185
触摸胎教：感受到胎儿动静	186
胎教音乐也要适度	186
胎教小课堂	187
语言胎教：文学熏陶	187
与胎儿说话也要讲究分寸	187
美育胎教：欣赏艺术作品	188
学习一些简单的剪纸艺术	189
合格准爸爸必修课	189
孕10月(37~40周) 分娩倒计时	191
孕妈妈身体的变化	191
胎儿的变化	191
孕10月饮食原则	192
做好分娩前的营养储备	192

行动不便，处处小心	193	胎儿能识别妈妈的情绪	201
孕晚期失眠的对策	193	语言胎教：教胎儿认汉字	201
做好分娩前的准备	194	临产前更需要音乐胎教	202
选择自然分娩还是剖宫产	195	胎教小课堂	203
临产前身体会有哪些变化	195	合格准爸爸必修课	203
预防静脉曲张	196		
为母乳喂养做准备	197		
怎样安排临产饮食	198		
孕妈妈分娩应谨记“五忌”	198		
何时入院合适	198		
需提前入院待产的7种情况	200		
胎教可以培养宝宝性格	200		



Part 5 分娩期——幸福自豪的瞬间

孕妈妈待产前精神须放松	207	剖宫产	214
临产前怎样吃	207	剖宫产的优缺点	215
怎样预防难产	207	剖宫产的认识误区	216
阴道分娩好处多	208	剖宫产前注意事项	216
什么样的孕妈妈能阴道分娩	208	剖宫产时产妇的配合	217
阴道分娩的全过程	209	关于分娩的误传真相	218
产妇应如何配合接生	210	待产室里准爸爸要做的事	221
阴道分娩时注意事项	211	产房内准爸爸应做的事	222
阴道分娩都要侧切吗	212	怎样应对待产中的突发情况	222
无痛分娩	212	过了预产期还不分娩，怎么办	223
水中分娩	213	过期产有哪些危害	224
导乐陪伴分娩	214		

Part 6 月子期——做美丽新妈妈

 产后身体的变化	226	产后饮食禁忌	232
体型开始走样	226	 产后健康护理指导	234
皮肤有了变化	226	保持会阴清洁	234
头发变得细密柔软	226	会阴侧切的护理, 预防感染	234
体内有恶露排出	227	剖宫产后的护理方法	235
乳房开始分泌乳汁	227	合理运动, 恢复身材	237
泌尿系统的变化	228	 产后日常生活	239
 产后饮食怎么安排	229	产后心理恢复	239
坐月子营养饮食	229	产后适合性生活的时间	240
坐月子合理营养计划	229	产后性生活不要过早	240
最适宜新妈妈的食物	231		

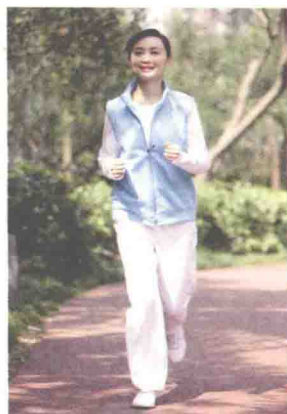
Part 7 饮食篇——安胎养胎食谱

 孕1月食谱荟萃	242	菜心肉丝面	245
排骨红枣汤	242	燕麦南瓜粥	245
凉拌鸡丝莴笋	242	田园小炒	245
香菇鱼片	242	 孕3月食谱荟萃	246
翡翠丸子	243	肉末胡萝卜炒毛豆仁	246
茭白炒鸡蛋	243	松仁海带	246
鸡汤豆腐小白菜	243	干烧黄花鱼	246
 孕2月食谱荟萃	244	榨菜蒸牛肉片	247
青椒炒猪肝	244	山药瘦肉煲乳鸽	247
海带猪腰汤	244	紫菜虾皮豆腐汤	247
安胎鲤鱼粥	244		

 孕4月食谱荟萃	248	 孕8月食谱荟萃	256
核桃花生粥	248	红豆粳米粥	256
山药熘腰花	248	酸奶草莓露	256
芦笋鸡柳	248	胡萝卜香橙沙拉	256
三鲜豆腐	249	蒜香芦笋炒虾仁	257
花生米炒芹菜	249	黄花熘猪腰	257
腰果炒鸡丁	249	冬瓜炖排骨	257
 孕5月食谱荟萃	250	 孕9月食谱荟萃	258
腐竹炒油菜	250	栗子炖羊肉	258
金钩银芽	250	红枣黑豆炖鲤鱼	258
牛奶燕麦粥	250	韭菜炒腰花	258
金针黄豆排骨汤	251	糯米草莓绿豆粥	259
丝瓜鲜菇鸡丝面	251	干炸虾肉球	259
花生大枣猪蹄汤	251	莲子猪肚粥	259
 孕6月食谱荟萃	252	 孕10月食谱荟萃	260
韭菜炒虾皮	252	鸡肉蛋花粥	260
黄瓜银耳汤	252	蔬菜蛋花疙瘩汤	260
桃仁鸡丁	252	虾蟮面	260
鱼头炖豆腐	253	豆腐丝拌芹菜	261
花生排骨粥	253	鲢鱼丸子	261
牛肉炒菠菜	253	奶油玉米笋	261
 孕7月食谱荟萃	254	附录1 美学胎教实战练习.....	262
山药腰片汤	254	附录2 折纸与儿歌同步进行.....	270
海参豆腐汤	254	附录3 胎教素材之古诗词集.....	280
芹菜炒鲑鱼	254	附录4 胎教素材之散文诗歌.....	282
橙香鱼排	255	附录5 胎教素材之经典故事.....	288
糯米红豆炖莲藕	255		
羊肉栗子汤	255		

Part 1

孕前期—— 孕育健康小宝宝



所有准备当父母的人在孕育时都希望能怀上一个健康聪明的宝宝，要真正实现自己的意愿，就应该在受孕之前制订科学、翔实、周密的孕前计划，最终通过学习 and 培训，好“孕”自然就会来到你身边。

省时阅读

多大年龄怀孕最好呢，哪个季节最适合怀孕，孕前需做些什么准备，有哪些孕前禁忌呢？这是本章要讨论的问题。

孕前营养准备方面，主要解说孕前需怎样补充营养、需克服的不良饮食习惯、为什么要补充叶酸和未来准爸爸需做的饮食调整。

孕前健康准备方面，主要解说孕前需避开哪些工作及生活中的不利因素；需做的孕前检查及要接种的疫苗；哪些夫妇要进行遗传咨询；为什么要调整体重等。

最佳的受孕时机方面，主要是传授一些受孕技巧及应避免的不利于优生的因素，以保证高质量成功受孕。

另外，还对安胎、养胎、胎教做了简要介绍，便于孕妈妈在接下来的孕期中做好这三方面的工作。

孕前常识，好“孕”第一步

尽早制订生育计划

生育计划应在结婚后尽早制订。首先应明确是否要生孩子，在这个问题上夫妻应达成共识，双方或一方的犹豫不决只会为日后留下隐患。只有具备做父母的成熟心态，才会帮助你战胜以后的各种困难，用责任心和爱心养育子女，构建和谐的家庭。

如果确定了要孩子，就要制订一个生育计划，这个计划要充分考虑到两人的健康状况、年龄、家庭的经济状况、生活环境、工作安排、孩子的哺养和教育等问题。在此基础上，夫妻双方共同创造一个小宝宝，对于家庭的幸福和稳固有着不可估量的作用。

心理准备要充分

有心理准备的孕妈妈与没有心理准备的孕妈妈相比，前者的孕期生活要顺利、从容得多，妊娠反应一般也轻得多。养育孩子是夫妻双方共同的责任和义务，怀孕前，所谓的心理准备，是对夫妻双方而言的——彼此之间的关心与体谅应从孕前就开始。

对于女性而言，怀孕是一件有风险的事情，不少女性对怀孕产生过度的紧张感，怀孕期间的种种不便和艰辛、分娩的痛苦、各种可能发生的疾病等问题都会给女性带来心理压力；怀孕后女性的体型会发生变化，原来凹凸有致的身材，不可避免地就会“大腹便便”，产后体型难以恢复正常，这些都会引起女性很大的心理变化，甚至使女性在孕期和产后患上抑郁症。

相反，如果孕妈妈做好怀孕的心理准备，生活中也会格外注意。特别是孕妈妈怀孕最初1个月内有意识地对胎儿加以保护是何等重要。如果孕妈妈在出现早孕反应时才开始注意保护胎儿，至少已经失职1个月，而优生工作更是晚了4个月。

何时开始常规的孕期检查

孕妈妈一旦确定自己怀孕了，就应该进行孕期健康检查，最迟不要超过孕12周。大部分产科医生会要求孕妈妈在怀孕3个月后再进行全面的健康检查。这是考虑到避免胎儿受到伤害。孕早期胎儿较为脆弱，容易受到各种因素的影响而导致发育异常，这时如果孕妈妈接受了包括生殖器内检等在内的孕期全面检查，就可尽早避免种种因素对胎儿造成的一定危害和存在流产的隐患。

另外，医院是人群聚集的地方，特别是综合医院，什么患者都有。而孕早期的孕妈妈对于外界因素的各种刺激比较敏感。为了避免受到病毒的威胁，孕妈妈最好不要在医院长时间逗留。

孕早期，大多数孕妈妈会有不同程度的妊娠反应，身体的不适，使她们不愿意接受全面的孕期检查，这也是孕期检查不及时的原因之一。

专家提示 孕妈妈如有异常应及时看医生

如果孕妈妈在妊娠过程中出现任何异常情况，都应该及时看医生，不需要等到规定的时间。如果有任何疑问，也可以随时咨询医生，进行必要的孕期检查。

夫妻双方都应进行孕前检查

孕前检查是指夫妻双方计划怀孕前进行的一次身体全面检查。孕前双方进行健康检查是保证优生后代的必要条件之一。通过孕前医学检查和优生优育指导，可以使夫妻双方了解孕前自身的健康状况，查找相关的高危因素，并对影响优生优育的因素进行孕前干预，减少流产、胎儿畸形和妊娠期并发症等状况的发生。这对降低出生缺陷率和孕产妇死亡率，提高人口素质，有着十分重要的意义。因此，孕前检查最晚应在计划受孕前3个月进行。

专家提示 异常情况早发现，早治疗

如果女方的卵巢功能和甲状腺功能异常

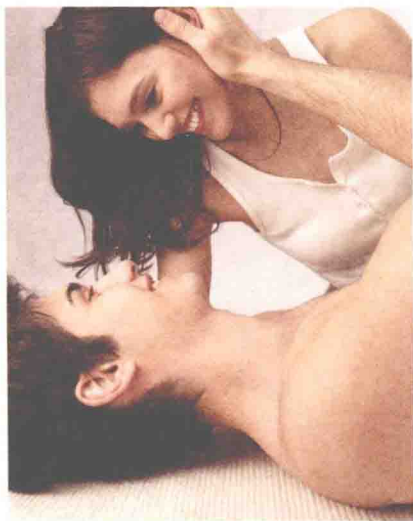
建议：遵医嘱及时地补充黄体酮和甲状腺素。

如果女方有生殖道畸形、子宫肌瘤、宫颈功能不全等异常情况发生

建议：及时手术纠正，如宫颈内口松弛者，应在妊娠前进行宫颈内口修补术。

如果男方精液异常

建议：应去正规的医院进行相关的检查，并在医生的针对治疗方案下进行积极的配合治疗。



孕妈妈孕前应做TORCH检查

TORCH一词是由数种导致孕妈妈患病，并能引起胎儿宫内感染，甚至造成新生儿出生缺陷的病原微生物英文名称的首字母组合而成的。其中T指弓形虫，R指风疹病毒，C指巨细胞病毒，H指单纯疱疹病毒，O指其他，主要指梅毒螺旋体。孕妈妈若被其中任何一种病毒感染后，自身症状轻微，甚至无症状，但可垂直传播给胎儿，造成宫内感染，使胚胎和胎儿呈现严重的症状和体征，甚至导致流产、死胎、死产，即使胎儿出生后幸存，也可能遗留中枢神经系统障碍等严重先天缺陷。

TORCH检测包括IgM与IgG两种抗体，前者表示新近1~2月的感染，后者表示既往感染，现已具有一定的免疫力，尤其是风疹病毒IgG阳性，认为有终身的免疫力。孕前TORCH的检测就是要了解女性对风疹等病毒的免疫状况，是否需要接种风疹疫苗或是否对其他病毒具有一定的免疫力，从而指导孕前女性怀孕的时间及注意事项，达到优生的目的。

专家提示 哪些人更应做TORCH检查

TORCH病毒感染的发生与我们日常生活有关，如：接触过猫狗等宠物或与其他动物接触密切的，有进餐半熟或生肉、生鱼和生菜经历的，曾有输血、进行器官移植的，常到人群密集处的，有过长期低热经历的，皮肤长期出现红斑、皮疹等。

