

最新版

科学实用全面的孕育指南

胎教·养胎知识大百科



A

胎教不是我们常说的教育，而是为了促进胎儿各种感觉功能的发展进行的必要训练

B

胎教不只是准妈妈的事情，它需要准爸爸准妈妈共同创造一个从营养饮食到身心健康的良好胎教环境

C

掌握必要的养胎常识，让胎儿得到生长必需的营养物质，胎儿健康良好的发育是胎教的基础

李琳 / 编著

中国妇女出版社

最新版

科学实用全面的孕育指南

胎教·养胎知识 大百科

李琳 / 编著



中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

胎教·养胎知识大百科 / 李琳编著. — 北京: 中国妇女出版社,
2012.9

ISBN 978 - 7 - 5127 - 0494 - 7

I . ①胎… II . ①李… III . ①胎教—基本知识 ②优生优育—
基本知识 ③妊娠期—妇幼保健—基本知识 ④婴幼儿—哺育—
基本知识 IV . ①G61 ②R169.1 ③R715.3 ④TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 215792 号

胎教·养胎知识大百科

作 者: 李 琳 编著

责任编辑: 路 杨

封面设计: 小 渔

版式设计: 郭小丽

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 185 × 230 1/16

印 张: 23.5

字 数: 384 千字

版 次: 2013 年 1 月第 1 版

印 次: 2013 年 1 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7 - 5127 - 0494 - 7

定 价: 34.80 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

目 录

C O N T E N T S



PART

1

遗传优生，胎教的物质基础

优生的基本知识

■ 如何优生

- | | |
|---------------------------|----|
| 1. 什么是优生 | 2 |
| 2. 什么是优生学 | 2 |
| 3. 优生的五要素是什么 | 3 |
| 4. 什么是基础优生 | 3 |
| 5. 优生的主要措施是什么 | 3 |
| 6. 什么是优生咨询 | 4 |
| 7. 优生咨询的内容主要有哪些 | 4 |
| 8. 怀孕期间的这些数字你知道吗 | 5 |
| 9. 酸儿辣女有科学依据吗 | 6 |
| 10. 一次射精有多少精子 | 6 |
| 11. 精子为什么不精了 | 6 |
| 12. 如何测定自己的排卵期 | 7 |
| 13. 受孕要具备哪些条件 | 7 |
| 14. 什么是最佳受孕状态 | 7 |
| 15. 怎样把握受孕的最佳时机 | 8 |
| 16. 受孕的最佳姿势是什么 | 8 |
| 17. 如何实现高质量的受孕 | 9 |
| 18. 什么是最佳受孕环境 | 9 |
| 19. 为什么婚后不宜马上怀孕 | 9 |
| 20. 10个不宜受孕的时间，你知道吗 | 10 |
| 21. 结婚后什么时间考虑怀孕比较合适 | 10 |

22. 怀孕的最佳年龄是多少10
23. 父母的血型与优生有什么关系11
24. 什么是怀孕的最佳心理状态12
25. 夫妻双方的体质对优生有什么影响12
26. 怀孕前应做好哪些思想准备12
27. 有关色盲, 你知道多少13
28. 什么叫先天缺陷13
29. 先天缺陷有哪些类型13
30. 你知道有关怀孕的一些错误观念吗13
31. 为什么怀孕女性不宜太胖14
32. 女性自慰会影响优生吗14
33. 父亲的年龄对胎儿有什么影响15
34. 什么是月经稀发15
35. 使用避孕工具失败后受孕的胎儿
会畸形吗15
36. 口服或外用避孕药避孕失败后
受孕的胎儿会畸形吗16
37. 安全期避孕和体外排精避孕失败
后受孕的胎儿会畸形吗16
38. 性生活频率高对优生有什么影响16
39. 为什么要做有关凝血的检查17
40. 为什么要定期做尿常规检查17
41. 如何选择合适的卧具17
42. 孕前、孕中为什么不宜住新房18
43. 如何进行适宜的孕前锻炼18
44. 你知道产假该如何计算吗18
45. 职场准妈妈如何请假18

■ 关于择偶

1. 哪几种人不宜婚配19
2. 近亲结婚有哪些危害20
3. 什么是基因突变20

■ 遗传与遗传病

1. 什么叫生殖遗传21
2. 什么是遗传病21
3. 遗传病分哪几类21
4. 不宜生育的常染色体显性遗传病
有哪些22
5. 什么是限性遗传22
6. 什么是从性遗传22
7. 什么是隔代遗传23
8. 什么是交叉遗传23
9. 什么是单基因遗传病23
10. 什么是多基因遗传病23
11. 什么是染色体病23
12. 遗传病的三级预防是怎么回事24
13. 什么是遗传性溶血性贫血24
14. 遗传性溶血性贫血主要有哪几类25
15. 遗传、优生与胎教之间有什么关系25
16. 哪些父母会把疾病遗传给宝宝26
17. 哪些夫妻需要做遗传咨询26
18. 孩子的智力取决于双亲的遗传吗27
19. 个人爱好和才能会遗传给孩子吗27
20. 先天性疾病都是遗传病吗27

21. 龋齿具有遗传性吗.....28
22. 鼻子、耳朵的特征也能遗传吗.....28

■ 疾病防治

1. 为什么必须进行婚前检查.....29
2. 为什么孕前要进行口腔检查.....29
3. 受孕前为什么不能服用安眠药.....30
4. 孕前有阴道炎怎么办.....30
5. 阑尾炎患者能怀孕吗.....31
6. 肺结核患者能怀孕吗.....31
7. 糖尿病患者能怀孕吗.....31
8. 肾炎患者能怀孕吗.....32
9. 心脏病患者能怀孕吗.....32
10. 高血压患者可以怀孕吗.....32
11. 肝炎患者能怀孕吗.....33
12. 淋病患者能怀孕吗.....33
13. 甲亢病患者可以怀孕吗.....33
14. 梅毒患者能怀孕吗.....33
15. 系统性红斑狼疮患者能怀孕吗.....34
16. 肿瘤患者怀孕有什么后果.....34
17. 哮喘病患者能否怀孕.....34
18. 精神病患者不宜怀孕吗.....35
19. 孕前应该注射乙肝疫苗吗.....35
20. 孕前应该注射甲肝疫苗吗.....35
21. 水痘疫苗在孕前应该注射吗.....35
22. 孕前应该注射风疹疫苗吗.....35
23. 孕前要注射流感疫苗吗.....36

24. 什么是先天性疾病.....36
25. 为什么孕前要防止男性腮腺炎.....36
26. 为什么孕前男性不宜洗桑拿浴.....37
27. 遗传病与胎儿性别有什么关系.....37
28. 哪些职业对生育宝宝有危害.....37
29. 乙肝病毒可通过父婴传播吗.....38
30. 怎样防治乙肝病毒的父婴传播.....38

■ 不孕不育

1. 什么是不孕.....39
2. 影响女性受孕的主要原因有哪些.....39
3. 哪些情况下孕前应该接受咨询.....40
4. 怎样检查输卵管是否通畅.....40
5. 精神压力会造成不孕吗.....40
6. 疲劳过度对受孕有什么影响.....40
7. 什么是宫腔镜检查.....41
8. 什么是腹腔镜检查.....41
9. 什么是“试管婴儿”.....41
10. “试管婴儿”适用于哪些情况.....41
11. 什么是人工授精.....42
12. 如何进行人工授精.....42

■ 流产和宫外孕

1. 什么是流产.....42
2. 什么是习惯性流产.....42
3. 什么是死胎.....42
4. 什么是先兆性流产.....43

5. 流产的原因是什么43
6. 怎样预防流产43
7. 宫外孕的病因是什么43
8. 宫外孕有哪些症状44

■ 双胎和多胎妊娠

1. 双胎妊娠有什么特征44
2. 双胎妊娠应注意哪些问题45
3. 多胎妊娠是怎样形成的45

优生的物质准备

1. 女性在怀孕前应进行哪些准备46

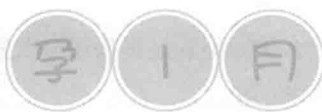
2. 为什么孕前要注意营养46
3. 男性应该怎样饮食47
4. 女性怀孕前为什么要补充叶酸48
5. 为什么男性也要补充叶酸48
6. 孕前为什么要多吃含钙食物48
7. 孕前为什么要多吃含铁食物48
8. 咖啡对孕前女性有什么影响48
9. 为什么女性怀孕前不能吸烟49
10. 为什么女性怀孕前不能饮酒49
11. 为什么男性最好不吸烟49
12. 为什么男性备孕时不能饮酒50
13. 含咖啡因饮料对备孕男性有什么影响50



PART

2

全方位胎教，'宝'宝健康聪明



胎儿情况

1. 胎儿的身体发育情况如何52
2. 胎儿的大脑发育情况怎样52

胎教课堂

1. 什么是胎教.....53
2. 怎样正确认识胎教.....53
3. 胎教从什么时候开始合适53
4. 胎教的前提是什么54
5. 胎教的理论基础是什么54
6. 胎教分哪几个阶段.....54
7. 为什么说胎教具有可行性55
8. 古代胎教为什么强调情志55
9. 古代胎教为什么说要忌房事55
10. 古代胎教为什么主张节饮食56

11. 古代胎教为什么提倡适劳逸56
12. 古代胎教为什么主张要慎寒温.....56
13. 古代胎教为什么主张戒生冷56
14. 我国胎教的历史记载有哪些56
15. 现代胎教的理论构成有哪些57
16. 胎教分为哪两大类.....58
17. 怎样进行科学胎教.....58
18. 什么是胎教的“外象内感”理论.....59
19. 你了解“有意胎教”和“无意胎教”吗59
20. 情绪与胎教有什么关系60
21. 胎教的第一步是什么60
22. 受过胎教的宝宝有哪些优势60
23. 受孕当月的胎教要点是什么61
24. 怎样在受孕的瞬间就关注胎教.....61
25. 怎样进行环境胎教.....62

养胎保健

■ 饮食营养养胎

1. 孕妇应遵循哪些饮食原则62



2. 胎儿能服药吗.....63
3. 孕期应补充哪些营养.....63
4. 孕期营养不良对胎儿有什么影响.....64
5. 孕妇为什么要补充蛋白质.....64
6. 补充蛋白质的经典食谱.....65
7. 为什么孕妇要多吃清淡的植物性食物.....66
8. 偏吃素食对孕妇有什么危害.....66
9. 1个月时有什么养胎食谱.....67

■ 日常生活养胎

1. 怎么知道自己怀孕了.....68
2. 到医院做什么检查能确定自己是否已怀孕.....68
3. 怀孕初期孕妇的身体会发生哪些变化.....68
4. 如何划分怀孕分期.....69
5. 你知道胎儿是怎么发育的吗.....69
6. 什么时候开始产前检查.....69
7. 产前检查包括哪些内容.....69
8. 什么是无压力测试.....70
9. 如何推算预产日.....70
10. 有过剖宫产史的孕妇需要注意什么问题.....70
11. 胎儿也能接受教育吗.....71
12. 孕妇怎样保持良好的心境.....71
13. 孕妇为什么要进行适度的运动.....72
14. 什么是孕妇合适的运动程度.....72
15. 为什么孕妇不宜拔牙.....72
16. 孕妇洗澡时应注意什么.....73
17. 怀孕对孕妇的睡眠提出了什么要求.....73
18. 孕妇骑车该注意什么.....74
19. 准爸爸需要做哪些事.....74

孕期宜与忌

1. 为什么孕妇不宜过多接触办公室里的电话机.....75
2. 为什么孕妇不宜过多接触复印机.....76
3. 孕妇为什么不宜涂指甲油.....76
4. 孕妇为什么不宜喝浓茶.....76
5. 孕妇为什么不宜多吃油条.....76
6. 孕妇为什么不宜多吃菠菜.....77
7. 孕妇为什么不宜过多吃水果.....77
8. 孕妇为什么不宜多吃山楂.....77
9. 孕妇为什么不宜多吃土豆.....77
10. 孕妇为什么宜吃红枣.....78
11. 孕妇为什么宜吃板栗.....78
12. 孕妇为什么宜吃花生.....78

疾病防治

1. 孕妇应该遵循哪些用药原则.....79
2. 孕妇感冒对胎儿有什么影响.....79
3. 孕妇早期感冒怎样防治.....79
4. 孕妇防治感冒可以用什么食谱.....80

5. 发热对胎儿有什么影响	80
6. 为什么预防宝宝近视要从怀孕开始	80
7. 农药对胎儿有什么影响	81
8. 什么是妊娠剧吐	81
9. 造成妊娠剧吐的原因是什么	81
10. 治疗妊娠剧吐有哪些食谱	81
11. 如何使用保胎药保胎	82
12. 出现先兆流产如何保胎	82
13. 如何防治先兆流产	82
14. 习惯性流产如何治疗	82
15. 习惯性流产可用什么保胎食谱	83
16. 影响胎儿生长发育的抗生素类药物有哪些	83
17. 影响胎儿生长发育的激素类药物有哪些	83
18. 影响胎儿生长发育的维生素类药物有哪些	83
19. 影响胎儿生长发育的其他类药物有哪些	83
20. 孕妇可以使用哪些抗菌药	84
21. 风疹病毒感染有哪些症状	84
22. 风疹病毒感染对胎儿有什么危害	84
23. 风疹病毒感染有何防治措施	85
24. 巨细胞病毒感染对胎儿有什么危害	85
25. 防治巨细胞病毒感染有何措施	85



胎儿情况

1. 胎儿发育的情况怎样	86
2. 胎儿的运动能力发育情况怎样	86
3. 胎儿对触觉刺激有反应吗	86
4. 你了解胎儿脑神经细胞的发育规律吗	86

胎教课堂

1. 中医的逐月胎教法科学吗	87
2. 本月的胎教要点是什么	87
3. 如何促进胎儿大脑发育	88
4. 胎教有哪些误区	88
5. 胎教要遵循哪些原则	89
6. 胎教和遗传有什么关系	90
7. 孕妇的道德修养对胎儿有什么影响	90
8. “胎教心灵操”包括哪些内容	90
9. 营养与胎教有什么关系	90
10. 怎样做好孕早期的营养胎教	91
11. 2个月孕妇最适宜的胎教活动是什么	91



12. 为什么孕妇到大自然中去有利于胎教	92
13. 胎儿也会发脾气吗	92
14. 准妈妈怎样当好胎教的主角	92
15. 准爸爸在胎教中起怎样的作用	93
16. 家庭其他成员在胎教中的作用是什么	93
17. 音乐胎教分几种	94
18. 如何进行音乐胎教	94
19. 音乐胎教有哪些误区	94
20. 什么是音乐胎教的美学意义	95
21. 形象意念对胎儿的发育有什么影响	95

养胎保健

■ 饮食营养养胎

1. 不利于保胎的食物有哪些	96
2. 孕妇缺钙会对胎儿有什么影响	96
3. 孕妇缺糖会有什么后果	97
4. 为什么孕妇要适量补充脂肪	97
5. 为什么孕妇要适量补锌	98
6. 为什么孕妇要适量补铁	98
7. 孕妇缺碘有什么危害	99
8. 为什么孕妇需要补硒	99
9. 为什么孕妇不能缺铜	99
10. 为什么孕妇不能缺锰	100
11. 为什么孕妇不能缺镁	100

12. 孕妇喝水有什么讲究	100
13. 如何选择孕妇奶粉	101
14. 有利于胎儿大脑发育的麦类食物有哪些	101
15. 有利于胎儿大脑发育的谷类食物有哪些	102
16. 有利于胎儿大脑发育的豆类食物有哪些	102
17. 有利于胎儿发育的果类食物有哪些	103
18. 有利于胎儿大脑发育的蔬菜有哪些	104
19. 孕早期如何安排一日食谱	105
20. 孕早期一日营养供给量各需多少	106
21. 调料对孕妇有什么影响	106
22. 为什么孕妇不宜节食	107
23. 孕妇服用阿胶有什么讲究	107
24. 孕妇吃姜有什么讲究	107
25. 孕妇吃蒜有什么讲究	108
26. 怀孕2个月时有什么养胎食谱	108

■ 日常生活养胎

1. 孕妇的身体会发生哪些变化	110
2. 冬季孕妇应多晒太阳吗	110
3. 孕妇应做什么样的妊娠体操	110
4. 孕早期可以工作吗	111
5. 焦虑对胎儿有哪些不好的影响	111
6. 孕妇怎样控制不利于胎儿的情绪	111
7. 孕妇打鼾对胎儿有什么影响	111
8. 孕妇为什么不宜去拥挤的场合	112

9. 什么是超声波诊断法113
10. 哪些情况可利用超声波进行诊断113

孕期宜与忌

1. 孕妇不宜做 X 线检查吗114
2. 孕妇为什么不宜用电吹风114
3. 孕期为什么不宜使用风油精114
4. 孕妇吃火锅应注意什么115
5. 孕妇为什么不宜饮可乐类饮料115
6. 孕妇为什么不宜长期服用鱼肝油115
7. 霉变食物对孕妇有什么危害116
8. 孕妇为什么不宜多吃腌制的食物116
9. 孕妇为什么宜多吃苹果116

疾病防治

1. 早孕反应太剧烈为什么不宜保胎117
2. 孕妇为什么要注意口腔卫生117
3. 孕妇小腿抽筋由哪些原因引起118
4. 孕妇怎样防治小腿抽筋118
5. 哪些孕妇应做绒毛细胞检查118
6. 做绒毛细胞检查有什么弊端118
7. 怎样防治静脉曲张119
8. 怀孕后为什么不宜勤洗阴道119
9. 孕妇发生呕吐怎么办120
10. 孕妇注射疫苗该注意什么120
11. 孕妇用药对胎儿有什么影响120

12. 哪些情况下孕妇需要就医121
13. 胎儿先天性畸形有哪些类型121
14. 可能导致胎儿畸形的药物有哪些122
15. 准爸爸用药也会致胎儿畸形吗123
16. 病毒和细菌感染对胎儿有哪些危害123

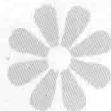


胎儿情况

1. 胎儿发育有何特点124
2. 胎儿的感知发育情况怎样125
3. 胎儿的触觉发育情况怎样125
4. 胎儿的视觉发育情况怎样125
5. 胎儿的呼吸发育情况怎样126
6. 胎儿牙齿的发育状况是怎样的126

胎教课堂

1. 本月胎教要点是什么127
2. 怎样与胎儿一起玩耍127
3. 孕妇如何进行运动胎教127
4. 孕妇多咀嚼有什么好处128



养胎保健

■ 饮食营养养胎

1. 维生素 C 的作用是什么128
2. 维生素 E 的作用是什么129
3. 孕妇可以吃蜂王浆吗129
4. 孕妇能吃蜂蜜吗129
5. 3 个月时怎样进行营养养胎129

■ 日常生活养胎

1. 孕妇的身体会发生哪些变化131
2. 孕妇的求知欲对胎儿会产生什么样的影响131
3. 怀孕 3 个月可做鼓胸运动131
4. 孕妇为什么不宜穿高跟鞋132
5. 孕妇应穿什么样的鞋子132
6. 孕妇受到噪声干扰对胎儿有什么危害132
7. 准爸爸怎样和胎儿说话133
8. 微波对胎儿有什么影响133
9. 电磁波对孕妇有什么危害133
10. 静电放电对胎儿有影响吗134
11. 电视对胎教有什么影响134
12. 孕妇可以使用空调吗134

孕期宜与忌

1. 孕妇为什么忌有恐惧心理135

2. 孕妇为什么忌有依赖心理135
3. 孕妇怎样克服暴躁心理136
4. 孕妇怎样克服忧郁心理136
5. 孕妇胎教为什么要忌急躁心理137
6. 为什么孕早期忌过性生活137
7. 孕妇为什么不宜多吃罐头食物138
8. 孕妇为什么不宜吃糯米甜酒138
9. 孕妇为什么忌多吃酸性食物138
10. 孕妇为什么不宜多吃黄芪炖鸡139
11. 为什么孕妇要忌食可能诱发过敏的食物139
12. 孕妇吃瓜子有什么好处139

疾病防治

1. 中药绝对安全吗140
2. 中医保胎的原则是什么140
3. 用于安胎的中药有哪些140
4. 孕妇忌用哪些中药141
5. 用黄体酮保胎应注意什么问题142
6. 孕妇服用中药对胎儿肤色有影响吗142
7. 抗癌药对胎儿有什么影响143
8. 孕期用错药怎么办143
9. 为什么孕妇尿痛要早检查144
10. 什么是双子宫妊娠144
11. 双子宫妊娠对怀孕有影响吗144
12. 怀孕后怎样防治痔疮145
13. 孕妇腹泻有什么危害145

14. 怎样预防胎儿佝偻病	146
15. 孕妇为什么要慎用止咳药	146
16. 孕妇怎样预防低钾血症	146
17. 孕妇尿频是病吗	147
18. 孕妇仍有月经怎么办	147
19. 孕妇水痘一带状疱疹病毒感染对胎 儿有什么危害	148
20. 防治水痘一带状疱疹有何措施	148
21. 什么是葡萄胎	149
22. 葡萄胎的症状是什么	149
23. 为什么会发生葡萄胎	149
24. 葡萄胎为什么要多次刮宫	150



胎儿情况

1. 胎儿身体发育情况是怎样的	151
2. 胎儿听觉发育情况是怎样的	151
3. 胎儿心理发育情况是怎样的	152
4. 胎儿记忆力发育情况是怎样的	152
5. 胎教时胎儿有什么感觉	152
6. 胎儿的视觉发育情况是怎样的	152

胎教课堂

1. 本月的胎教要点是什么	153
2. 抚摸胎教有哪些好处	153
3. 抚摸胎教有哪些注意事项	153
4. 孕妇“情绪胎教心灵操”有哪些 内容	154
5. 如何对胎儿进行运动胎教	154
6. 怀孕4个月时怎样进行音乐胎教	154
7. 什么是对话胎教	155
8. 怎样进行对话胎教	155
9. 对话胎教有哪些注意事项	155
10. 阳光对胎教是否有益	156
11. 怎样进行联想胎教	156
12. 新鲜空气为什么对胎儿有益	156
13. 色彩对胎儿有什么作用	157
14. 孕中期如何进行营养胎教	157

养胎保健

■ 饮食营养养胎

1. 孕中期一日营养食谱有哪些	158
2. 孕妇为什么不宜长期高蛋白饮食	159
3. 孕妇为什么不宜长期摄入高糖食物	159
4. 孕妇为什么不宜长期摄入高脂肪食物	159
5. 为什么孕妇不宜盲目摄取高钙食物	159



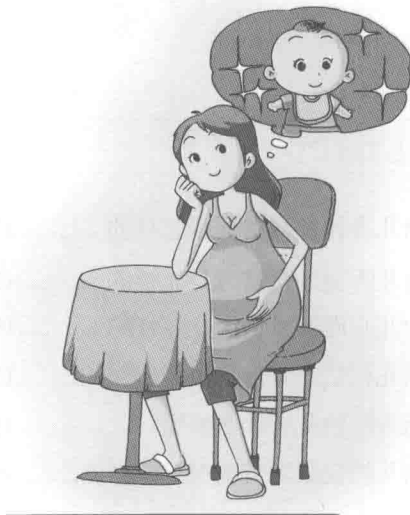
■ 日常生活养胎

1. 孕妇的身体会发生哪些变化160
2. 为什么胎儿喜欢妈妈的声音160
3. 孕妇应做什么样的妊娠体操160
4. 如何做好乳房保健161
5. 怀孕后乳房发生怎样的变化161
6. 孕妇应该怎样保护乳头162
7. 什么是正常胎动162
8. 什么是胎心音162
9. 什么是宫高163
10. 孕妇经常游泳为何有利于顺产163
11. 孕妇游泳应注意哪些问题163
12. 妇科检查会造成流产吗164
13. 孕妇的体重为什么会影胎儿的心脏发育164
14. 孕妇怎样度过炎热的夏季165
15. 孕妇如何防止发生便秘165
16. 孕妇便秘了为什么不能使用开塞露165
17. 孕妇怎样选择穿着165
18. 为什么孕妇也能穿时装166
19. 孕妇应穿什么样的内裤166
20. 孕妇如何清洁皮肤166
21. 孕妇是干性皮肤应如何护理167
22. 孕妇为什么会生黑斑和雀斑167
23. 孕妇应该怎样进行头发的保养167
24. 孕期应怎样按摩秀发168
25. 孕妇的内衣为什么要勤换洗168

26. 孕中期准爸爸应做哪些工作168
27. 乘电梯会对胎儿有影响吗169

孕期宜与忌

1. 孕妇为什么要慎用藏红花170
2. 孕妇为什么不能吃“百忧解”170
3. 孕妇为什么不宜烫发或染发170
4. 孕妇为什么不宜食用芦荟171
5. 孕妇为什么不能摄入过多的咸味食物171
6. 孕妇为什么不宜摄入过多的刺激性食物172
7. 孕妇如何预防食物过敏172
8. 孕妇为什么不宜吃苦瓜172



疾病防治

1. 孕妇为什么会发生水肿173
2. 怎样防治孕期水肿173
3. 胎儿发育迟缓的原因是什么174
4. 怎样预防胎儿发育迟缓174
5. 什么是羊膜腔穿刺175
6. 如何防治颈管无力症175
7. 妊娠合并子宫肌瘤有什么危害175
8. 如何防治孕妇血小板减少176
9. 如何防治孕妇阑尾炎176
10. 胎儿脑积水有什么危害176
11. 单纯疱疹病毒感染对胎儿有什么危害177
12. 防治单纯疱疹病毒有何措施177
13. 孕妇患腮腺炎有什么危害177
14. 孕期胀气怎么办178
15. 孕期胀气如何食疗178
16. 恐药症有什么危害179
17. 胎儿唇腭裂怎样预防179



胎儿情况

1. 胎儿身体发育情况如何180
2. 胎儿习惯是怎样养成的181

胎教课堂

1. 本月的胎教要点是什么181
2. 本月怎样进行抚摸胎教181
3. 怎样和胎儿一起做踢肚游戏182
4. 怀孕中期宜听什么音乐182
5. 本月怎样进行音乐胎教182
6. 可以对胎儿进行英语启蒙教育吗183

养胎保健

■ 饮食营养养胎

1. 孕妇多喝石榴汁有什么好处183
2. 孕妇吃核桃可以给胎儿补脑吗184
3. 孕妇饮食和胎儿牙齿有何关系184

■ 日常生活养胎

1. 孕妇的身体会发生哪些变化184



2. 孕妇应做什么样的妊娠体操185
3. 孕妇的居住环境需要注意什么185
4. 什么时候会产生初乳185
5. 孕妇如何安度三伏天186
6. 孕妇如何度过严冬186
7. 孕妇皮肤瘙痒有哪些危害187
8. 孕妇皮肤瘙痒怎样缓解187
9. 为什么孕中期适宜的性生活会有利于胎儿的健康187
10. 为什么孕中期过性生活要戴避孕套188
11. 孕中期性生活该注意哪些事项188
12. 性高潮会引起流产吗189
13. 孕妇有必要选用腹带吗189
14. 孕妇坐车时应不应该系安全带189
15. 孕妇每天的睡眠时间以多少为宜189
16. 孕妇外出有什么注意事项190
17. 孕妇可以乘飞机吗190
18. 孕妇为什么要远离麻将191

孕期宜与忌

1. 孕妇为什么忌活动太少191
2. 孕妇为什么忌过量、剧烈的运动192
3. 为什么孕妇不宜坐浴192
4. 为什么孕妇洗浴时水温不能过高192
5. 为什么孕妇不宜去舞厅193
6. 为什么孕妇不宜戴隐形眼镜193
7. 为什么孕妇不宜涂口红193

8. 为什么孕妇宜进食红糖和鸡蛋194
9. 为什么孕妇宜多吃香蕉194

疾病防治

1. 什么是妊高征195
2. 妊高征对胎儿有何危害195
3. 如何预防妊高征195
4. 孕妇为什么要做眼底检查196
5. 孕妇患心脏病对胎儿有什么影响196
6. 胎儿先天性心血管病有哪些病因196
7. 怎样治疗胎儿先天性心脏病197
8. 什么是妊娠期鼻炎197
9. 为什么会患妊娠期鼻炎197
10. 妊娠期鼻炎如何治疗197
11. 怎样预防胎儿失聪198
12. 什么是胎儿窘迫198
13. 怎样防治胎儿窘迫198
14. 疟疾对胎儿有什么危害199
15. 如何防治疟疾199
16. 为什么要查甲胎蛋白199
17. 孕妇为什么要查乙肝表面抗原200
18. 孕妇患乙型肝炎对胎儿有什么危害200
19. 阻断胎儿感染乙型肝炎的措施有哪些201
20. 孕妇出现黄疸是怎么回事201