

Taijiao Taijiao
Wanshi Wanshi

孕产育儿万事通系列

胎教胎养 万事通



编著 应小燕 何松明
张 丽

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

新奉獻

全国热销

Taijiao Tai Wanshi

胎教胎养
万事通



作者：[作者姓名]
译者：[译者姓名]

出版社：[出版社名称]
ISBN：[ISBN号]

[出版年份] [月份] [日期]

Taijiao Taiyang
Wanshitong

胎教胎养 万事通

编著 应小燕 何松明 张 丽

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

胎教胎养万事通/何松明,应小燕编著. —南京:江苏科学技术出版社,2009.1

ISBN 978-7-5345-6406-2

I. 胎… II. ①何… ②应… III. ①妊娠期—妇幼保健 ②胎教 IV. R715.3 G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008) 第 209301 号

胎教胎养万事通

编 著 应小燕 何松明 张 丽

责任编辑 孙荣洁

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号,邮编:210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号,邮编:210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

照 排 南京奥能制版有限公司

印 刷 江苏苏中印刷有限公司

开 本 718 mm×1 000 mm 1/16

印 张 19

字 数 365 000

版 次 2009 年 1 月第 1 版

印 次 2009 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-6406-2

定 价 29.80 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

目录

CONTENTS

第1篇 婚前篇

一、婚前应了解遗传常识

1. 近亲结婚隐患大 /2
2. 神奇的遗传 /3
3. 决定生男生女的因素 /3
4. 遗传性疾病的分类 /4
 - 染色体病 /4
 - 单基因遗传病 /4
 - 隐性遗传的特点 /4
 - 显性遗传的特点 /4
 - 常染色体遗传的特点 /4
 - 多基因遗传病 /4
 - 先天性疾病 /5
 - 引起先天性异常儿的原因 /6

二、了解男女生殖系统

5. 男性生殖器官 /7
 - 外生殖器官 /7
 - 内生殖器官 /7
6. 女性生殖器官 /7
 - 外生殖器官 /7
 - 内生殖器官 /8

三、婚前检查

7. 婚前检查的重要性 /9
 - 有利于优生优育 /9
 - 有利于婚后生活的和谐 /9
8. 婚前检查的内容 /9
 - 对遗传性疾病和精神病史的调查 /9
 - 全面体格检查 /10
 - 婚前检查应注意的问题 /10
9. 不宜结婚及不宜生育的类型 /10
 - 不宜结婚 /10
 - 暂缓结婚 /10
 - 不宜生育 /11
 - 暂缓生育 /11

应劝阻婚育的疾病 /11

第2篇 孕前篇

一、孕前三月

1. 孕前保健 /14
 - 孕前三月夫妻双方戒烟酒 /14
 - 孕前三月不要住新装修房子 /15
 - 孕前三月不要接触有毒物质 /15
2. 孕前体检 /15
3. 停止避孕 /16
4. 选择最佳受孕季节 /17
5. 孕前营养 /17

二、孕前二月

6. 孕前保健 /18
 - 一定要与宠物隔离 /18
 - 慎用化妆品 /18
 - 远离化学物质 /19
7. 孕前心理调整 /19
8. 了解怀孕有关生理知识 /20
 - 怀孕必须条件 /20
 - 成功着床的关键 /21
 - 胎儿的营养 /21
9. 做好经济准备 /22
10. 孕前二月饮食 /22
 - 可以改善排卵障碍的食谱 /22
 - 可以改善输卵管障碍的食谱 /22
 - 能改善宫颈障碍的食谱 /23

三、孕前一月

11. 做好孕前准备 /24
 - 了解排卵日期,为下个月受孕做准备 /24
 - 整理生活环境 /25
 - 准备怀孕后床上用品 /25
12. 孕前保健 /26
 - 防止疲劳 /26
 - 接触植物注意事项 /26

13. 孕前一月营养食谱 /27

能改善孕卵着床障碍的食谱 /27

孕前营养保健菜肴 /28

孕前营养保健汤饮 /29

孕前营养保健粥羹 /30

第3篇 孕育篇

一、孕1周

1. 子宫内膜准备 /32

准备好身体的内环境与生活的外环境 /32

2. 受孕准备 /32

受孕要避开人体低潮期 /32

受孕时要让妻子达到性高潮 /33

避免在不良的自然环境下受孕 /33

3. 本周注意事项 /34

准妈妈开始要远离厨房 /34

避免家用电器产生的电磁波 /34

避免照X线 /35

远离噪声 /35

4. 运动和心理胎教 /36

规律健康的生活 /36

心情愉悦 /36

5. 本周饮食胎教 /37

饮食结构 /37

饮食注意事项 /37

二、孕2周

6. 准妈妈进入排卵期 /38

选择最佳受孕期 /38

7. 本周注意事项 /38

注意生活细节 /38

怀孕不可以用电吹风 /39

注意保持良好的情绪 /39

8. 乙肝患者怀孕注意事项 /39

可以考虑怀孕的乙肝患者 /39

暂时不能怀孕的乙肝患者 /39

乙肝患者怀孕后的用药注意事项 /39

9. 本周运动胎教 /40

多晒太阳 /40

10. 本周心理胎教 /40

培养良好的饮食习惯 /40

营养均衡而多变化 /41

11. 本周饮食胎教 /41

本周饮食结构 /41

本周食谱 /41

本周饮食注意事项 /42

三、孕3周

12. 胎儿生长发育 /43

受精卵到达宫腔 /43

13. 本周注意事项 /43

准妈妈发热危害大 /43

怀孕感冒怎么办 /44

14. 本周运动胎教 /45

怀孕1个月瑜伽体位——拜日式 /45

15. 本周心理胎教 /45

母亲保持良好的心态和情绪 /45

多听多哼唱优雅的音乐 /46

16. 本周饮食胎教 /46

本周饮食结构 /46

本周食谱 /46

本周饮食注意事项 /47

四、孕4周

17. 胎儿生长发育 /48

胚泡着床 /48

18. 本周注意事项 /48

注意孕期抑郁症 /48

如何对待孕期抑郁症 /49

19. 确定怀孕 /50

妇科内诊检查 /50

早孕快速检测试纸法 /50

谨防宫外孕 /50

20. 本周运动胎教 /51

散步 /51

21. 本周心理胎教 /51

轻松自如的胎教 /51

准妈妈求知,胎儿受益 /52

22. 本周饮食胎教 /52

本周饮食结构 /52

本周食谱 /53

本周饮食注意事项 /53

五、孕5周

23. 胎儿生长发育 /54

胎体发育始基——三胚层形成 /54

24. 本周注意事项 /55

选择专用内裤 /55

警惕怀孕后的“妊娠月经” /55

特殊准妈妈可用托腹带 /55

25. 本周运动胎教 /56

瑜伽体位——鱼式 /56

孕妈妈保健操 /56

26. 本周心理胎教 /56

重在养胎 /56

色彩环境能促进宝宝的发育 /57

27. 本周饮食胎教 /57

本周饮食结构 /57

本周食谱 /58

本周饮食注意事项 /58

六、孕6周

28. 胎儿生长发育 /59

主要器官包括初级的肾和心脏的雏形发育 /59

29. 本周注意事项 /59

选择文胸有讲究 /59

有些内衣准妈妈不能穿 /60

B超检查需谨慎 /60

正确应对呕吐 /60

30. 本周运动胎教 /61

散步 /61

做体操 /61

31. 本周心理胎教 /61

准妈妈要清心养性 /61

丈夫要体贴关心 /62

32. 本周饮食胎教 /62

本周饮食结构 /62

本周食谱 /62

本周饮食注意事项 /62

七、孕7周

33. 胎儿生长发育 /64

心脏已划分成左心房和右心室,并开始有规律地跳动 /64

34. 本周注意事项 /64

怀孕早期美容需注意 /64

准妈妈不宜穿高跟鞋 /65

35. 本周运动胎教 /65

适量运动 /65

36. 本周心理胎教 /66

古典音乐的胎教意义 /66

怎样欣赏胎教音乐 /66

胎教音乐浴 /66

37. 本周饮食胎教 /67

本周饮食结构 /67

本周食谱 /68

本周饮食注意事项 /68

八、孕8周

38. 胎儿成长发育 /70

胚胎刚刚具有人的形态 /70

39. 本周注意事项 /70

药油要慎用 /70

准妈妈要勤刷牙 /71

孕期腹痛需小心 /71

40. 本周运动胎教 /72

游泳 /72

41. 本周心理胎教 /72

使心情平静的气胎教 /72

脑呼吸胎教的基本动作 /72

胎教之前的呼吸训练 /73

42. 本周饮食胎教 /74

本周饮食结构 /74

本周食谱 /74

本周饮食注意事项 /74

九、孕9周

43. 胎儿生长发育 /75

所有的器官、肌肉、神经开始工作 /75

44. 本周注意事项 /76

准妈妈开车有讲究 /76

中草药对宝贝的影响 /76

孕期需要做的全部检查项目 /76

以后需要做的全部检查 /77

45. 本周运动胎教 /77

准妈妈进行被动运动——按摩 /77

46. 本周心理胎教 /78

触摸胎教法 /78

不同性格采用不同胎教音乐 /78

胎教音乐要慎选 /79

47. 本周饮食胎教 /79

本周饮食结构 /79

本周食谱 /80

先兆流产食疗 /80

本周饮食注意事项 /83

十、孕10周

48. 胎儿生长发育 /84

生殖器开始发育,胎盘已经很成熟 /84

49. 本周注意事项 /85

准妈妈慎用消炎药 /85

预防胎儿畸形 /86

准妈妈失眠需重视 /86

如何自我调理拒绝失眠 /87

50. 本周运动胎教 /87

适当做些家务 /87

51. 本周心理胎教 /88

准妈妈与胎儿一起做“胎教操” /88

哪些音乐最适合胎儿 /88

胎教音乐不能无限增智 /88

52. 本周饮食胎教 /89

本周饮食结构 /89

本周食谱 /89

本周饮食注意事项 /90

十一、孕11周

53. 胎儿生长发育 /91

脊神经开始生长,能做吸吮、吞咽和踢腿动作 /91

54. 本周注意事项 /91

准妈妈做饭要注意 /91

准妈妈站坐有讲究 /92

当心葡萄胎 /92

55. 本周运动胎教 /94

瑜伽 /94

56. 本周心理胎教 /94

和胎儿的信息沟通 /94

和胎儿做游戏:踢肚游戏 /95

57. 本周饮食胎教 /95

本周饮食结构 /95

本周食谱 /95

本周饮食注意事项 /95

十二、孕12周

58. 胎儿生长发育 /97

大脑体积占整个身体的一半左右 /97

59. 本周注意事项 /98

避免戴隐形眼镜 /98

孕期使用空调应谨慎 /98

正确处理尿频 /98

保持外阴清洁卫生 /98

60. 本周运动胎教 /99

- 瑜伽:站姿 1——直立式 /99
- 站姿 2——山立式 /99
- 瑜伽:坐姿 1——舒适坐姿 /99
- 坐姿 2——蝶式 /100
- 坐姿 3——变化姿势 /100
- 坐姿 4——莲花式 /100

- 61. 本周的胎教方法 /101
 - 形象意念对胎儿的影响 /101
 - 与胎儿说话很重要 /101
- 62. 本周饮食胎教 /101
 - 本周饮食结构 /101
 - 本周食谱 /102
 - 本周饮食注意事项 /103

十三、孕 13 周

- 63. 胎儿生长发育 /104
 - 神经元迅速增多,神经突触形成,条件反射能力加强 /104
- 64. 本周注意事项 /104
 - 谨慎抗击无形污染 /104
 - 不要使用电热毯 /104
- 65. 本周运动胎教 /105
 - 蜜蜂式呼吸法 /105
 - 胜利式呼吸法 /105
 - 鼻孔交替呼吸 /105
- 66. 本周心理胎教 /106
 - 瑜伽静心的练习 /106
 - 培养宝宝的好习惯 /106
- 67. 本周饮食胎教 /107
 - 本周饮食结构 /107
 - 本周食谱 /107
 - 本周饮食注意事项 /107

十四、孕 14 周

- 68. 胎儿生长发育 /109
 - 内脏发育完成,心脏搏动更加活跃 /109
- 69. 本周注意事项 /109

- 准妈妈旅行注意要点 /109
- 准妈妈洗衣服注意事项 /110
- 准妈妈要做产前筛查 /111
- 准妈妈要了解产前诊断 /111
- 准妈妈要了解唐氏综合征和神经管缺陷 /111
- 准妈妈要了解产前筛查的原理 /112
- 准妈妈要了解唐氏综合征的产前筛查 /115
- 神经管缺陷的产前筛查 /115
- 准妈妈要了解产前筛查的最佳时间及针对病种 /115

- 70. 本周运动胎教 /116
 - “散步”为每日必做“功课” /116
 - 母子运动 /116
 - 孕期各阶段的运动 /116
 - 孕期运动应注意的问题 /117

- 71. 本周心理胎教 /117
 - 美学胎教 /117
 - 良好的妊娠态度 /117

- 72. 本周饮食胎教 /118
 - 本周饮食结构 /118
 - 本周食谱 /118
 - 本周饮食注意事项 /118
 - 妊娠便秘的食疗 /119

十五、孕 15 周

- 73. 胎儿生长发育 /120
 - 开始长出眉毛和头发 /120
- 74. 本周注意事项 /120
 - 准妈妈穿鞋有讲究 /120
 - 准妈妈患痔疮宜保守治疗 /121
 - 准妈妈为何坐骨神经痛 /121
 - 早睡早起身体好 /121
- 75. 本周运动胎教 /122
 - 坚持适量体育活动 /122
- 76. 本周心理胎教 /122
 - “子宫对话” /122

“0岁胎儿音乐会”/122

77. 本周饮食胎教 /123

本周饮食结构 /123

本周食谱 /123

本周饮食注意事项 /124

预防下肢痉挛的食疗 /125

十六、孕 16 周

78. 胎儿生长发育 /126

开始在子宫里打嗝 /126

79. 本周注意事项 /126

皮肤瘙痒要重视 /126

准妈妈腹泻治疗注意事项 /127

80. 本周运动胎教 /127

瑜伽体位：金刚坐式 /127

准妈妈瑜伽呼吸法：蜜蜂式呼吸法 /127

81. 本周心理胎教 /128

抚摸或轻轻拍打胎儿 /128

82. 本周饮食胎教 /128

本周饮食结构 /128

本周食谱 /129

本周饮食注意事项 /129

预防妊娠贫血的食疗 /130

十七、孕 17 周

83. 胎儿生长发育 /133

循环和泌尿系统已经完全形成 /133

84. 本周注意事项 /134

准妈妈预防便秘 /134

准妈妈乘车需注意 /135

孕妈妈提早“狙击”妊娠纹 /135

85. 本周运动胎教 /135

足部运动 /135

足尖运动 /135

盘腿运动 /135

胸部运动 /135

骨盆运动 /136

肩部运动 /136

横屈运动 /136

腰部运动 /136

仰卧运动 /136

86. 本周心理胎教 /137

保持良好的心境 /137

87. 本周饮食胎教 /137

本周饮食结构 /137

本周食谱 /138

本周饮食注意事项 /138

妊娠期糖尿病食疗 /139

十八、孕 18 周

88. 胎儿生长发育 /141

大脑出现折痕，原来偏向两侧的眼睛开始向前集中 /141

89. 本周注意事项 /141

妊娠期静脉曲张不用惊慌 /141

腹痛 /142

雌激素增加 /142

90. 本周运动胎教 /142

瑜伽呼吸法 /142

91. 本周心理胎教 /143

定期上“胎儿大学” /143

92. 本周饮食胎教 /144

本周饮食结构 /144

本周食谱 /144

本周饮食注意事项 /144

牙痛及出血的食疗 /145

十九、孕 19 周

93. 胎儿生长发育 /145

感觉器官开始按照区域迅速地发展 /145

94. 本周注意事项 /146

芦荟素会致流产 /146

准妈妈要学会测胎动 /146

正确处理胎动减缓 /146

怀孕期间体重增加标准 /147

体重增长过快的准妈妈注意的问题 /147

95. 本周运动胎教 /148

孕妈妈坐式运动 /148

孕妈妈俯身运动 /148

96. 本周心理胎教 /148

情绪胎教 /148

先生要关心体贴孕妻 /148

97. 本周饮食胎教 /148

本周饮食结构 /148

本周食谱 /149

本周饮食注意事项 /149

防治妊娠高血压综合征食疗 /150

二十、孕 20 周

98. 胎儿生长发育 /153

脑皮层结构形成,沟回增多,视网膜形成了 /153

99. 本周注意事项 /153

怀孕中期的性生活应该谨慎又小心 /153

妊娠中期性生活宜用避孕套 /154

孕期乳房护理 /154

准妈妈休息要科学 /155

100. 本周运动胎教 /155

准妈妈练习操 /155

提肛运动 /155

101. 本周心理胎教 /156

参加产前教育学习培训班 /156

开始建立教育计划 /156

准爸爸要与准妈妈多沟通 /156

102. 本周饮食胎教 /157

本周饮食结构 /157

本周食谱 /157

本周饮食注意事项 /158

妊娠期高血脂的食疗 /159

二十一、孕 21 周

103. 胎儿生长发育 /160

产生胎脂 /160

104. 本周注意事项 /160

妊娠期滴虫性阴道炎的防治 /160

冬天需注意的问题 /161

105. 本周运动胎教 /161

参加分娩培训班 /161

106. 本周心理胎教 /162

愉快自己的心情 /162

107. 本周饮食胎教 /163

本周饮食结构 /163

本周食谱 /163

本周饮食注意事项 /163

二十二、孕 22 周

108. 胎儿生长发育 /165

牙齿在这时也开始发育 /165

109. 本周注意事项 /165

准妈妈别偷懒,更需勤洗浴 /165

孕中期预防静脉曲张 /166

自测胎心 /166

110. 本周运动胎教 /167

游泳时注意水温 /167

111. 本周心理胎教 /167

呼吸练习 /167

瑜伽呼吸法——蒲公英呼吸法 /167

112. 本周饮食胎教 /168

本周饮食结构 /168

本周食谱 /168

本周饮食注意事项 /169

二十三、孕 23 周

113. 胎儿生长发育 /170

胰腺及激素的分泌在稳定的发育 /170

114. 本周注意事项 /170

玩麻将对母婴的危害 /170

准妈妈应接受的检查 /171

准妈妈不宜睡席梦思床 /171

选购适宜的孕妇装 /172

115. 本周运动胎教 /172

精神刺激和锻炼 /172

116. 本周心理胎教 /172

轻拍胎儿 /172

音乐胎教要科学 /173

适合胎教的几种音乐 /173

117. 本周饮食胎教 /174

本周饮食结构 /174

本周食谱 /174

本周饮食注意事项 /174

二十四、孕 24 周

118. 胎儿生长发育 /176

听力有所发展,呼吸系统正在发育,身体比例开始匀称 /176

119. 本周注意事项 /176

避免心理上过于放松 /176

减轻对分娩的恐惧 /176

避免过分依赖 /177

宫缩不用怕 /177

120. 本周运动胎教 /177

十二项胎教运动 /177

121. 本周心理胎教 /178

语言和故事 /178

给胎儿起乳名 /178

和胎儿对话 /178

122. 本周饮食胎教 /179

本周饮食结构 /179

本周食谱 /179

本周饮食注意事项 /179

二十五、孕 25 周

123. 胎儿生长发育 /181

脑细胞迅速增殖分化,传音系统已完成 /181

124. 本周注意事项 /181

出现心慌气短的感觉 /181

准妈妈的最佳睡姿 /182

准妈妈打新要当心 /182

怎样防治背痛 /182

125. 本周运动胎教 /183

均衡运动 /183

126. 本周心理胎教 /183

利用彩色卡片学习语言和文字 /183

使用彩色卡片学习数字 /183

欣赏美好的事物 /184

127. 本周饮食胎教 /184

本周饮食结构 /184

本周食谱 /184

本周饮食注意事项 /185

准妈妈合理饮食有利于宝宝牙齿 /185

二十六、孕 26 周

128. 胎儿生长发育 /186

视觉神经功能起作用,味觉神经乳头形成,记忆萌芽出现 /186

129. 本周注意事项 /186

要防止肾结石 /187

怀孕与青春痘 /187

准妈妈在春季的注意事项 /187

130. 本周运动胎教 /188

骑自行车 /188

131. 本周心理胎教 /188

子宫对话 /188

关于子宫对话的建议 /189

一个有趣的胎教实验 /189

132. 本周饮食胎教 /189

本周饮食结构 /189

本周食谱 /189

本周饮食注意事项 /190

肥胖准妈妈的饮食安排 /190

二十七、孕 27 周

- 133. 胎儿生长发育 /191
 - 出现睡眠周期,并开始会做梦了 /191
- 134. 本周注意事项 /192
 - 不要忽略睡午觉 /192
 - 小腿抽筋的正确处理 /192
- 135. 本周运动胎教 /193
 - “门厅体操”/193
- 136. 本周心理胎教 /194
 - 和胎宝宝一起看画册 /194
 - 给胎儿进行英语启蒙教育 /194
- 137. 本周饮食胎教 /195
 - 本周饮食结构 /195
 - 本周食谱 /195
 - 本周饮食注意事项 /195

二十八、孕 28 周

- 138. 胎儿生长发育 /196
 - 大脑特有的皱褶凸槽形成,呼吸、吞咽、体温调节中枢发育完备 /196
- 139. 本周注意事项 /197
 - 夏季准妈妈应注意事项 /197
 - 母子血型不合的诊断治疗 /197
 - 准妈妈妊娠晚期忌远行 /198
 - 不要去拥挤的公共场所 /198
- 140. 本周运动胎教 /199
 - 散步、做力所能及的活动 /199
- 141. 本周心理胎教 /199
 - 记忆胎教 /199
- 142. 本周饮食胎教 /200
 - 本周饮食结构 /200
 - 本周食谱 /200
 - 本周饮食注意事项 /201

二十九、孕 29 周

- 143. 胎儿生长发育 /201
 - 有了语言学习能力,对外界刺激反应更敏

感 /201

- 144. 本周注意事项 /202
 - 准妈妈的“肿”问题 /202
 - 减轻水肿的有效方法 /202
 - “巨婴”的危害 /203
- 145. 本周运动胎教 /203
 - 防止仰卧综合征 /203
 - 瑜伽体位——后视式 /203
 - 瑜伽体位——吉祥式 /203
- 146. 本周心理胎教 /204
 - 实施胎教勿心切 /204
- 147. 本周饮食胎教 /204
 - 本周饮食结构 /204
 - 本周食谱 /204
 - 本周饮食注意事项 /205

三十、孕 30 周

- 148. 胎儿生长发育 /205
 - 胎儿的眼睛可以自由地开闭,视觉完善 /205
- 149. 本周注意事项 /206
 - 谨防妊娠期鼻炎 /206
 - 应对妊娠高血压综合征 /206
- 150. 本周运动胎教 /207
 - 不要久坐沙发 /207
- 151. 本周心理胎教 /207
 - 性格培养 /207
 - 光照胎教 /207
- 152. 本周饮食胎教 /208
 - 本周饮食结构 /208
 - 本周食谱 /208
 - 本周饮食注意事项 /209

三十一、孕 31 周

- 153. 胎儿生长发育 /210
 - 肺发育,胃肠接近成熟 /210
- 154. 本周注意事项 /210

孕晚期腹痛的鉴别 /210

感染水痘,如何处理 /210

拒绝汽油 /211

胎位异常与自疗 /212

155. 本周运动胎教 /212

学习分娩时的辅助动作 /212

156. 本周心理胎教 /213

妈妈和胎儿一起运动 /213

坚持训练,巩固成果 /213

157. 本周饮食胎教 /214

本周饮食结构 /214

本周食谱 /214

本周饮食注意事项 /215

三十二、孕 32 周

158. 胎儿生长发育 /216

生殖器官发育已接近成熟 /216

159. 本周注意事项 /216

怀孕后心脏负担增加 /216

正确应对准妈妈子宫肌瘤 /217

早产的原因 /217

早产儿出生时的处理 /218

早产儿出生后的养护 /218

160. 本周运动胎教 /219

训练下半身肌肉 /219

161. 本周心理胎教 /219

给胎儿讲故事,猜谜语 /219

162. 本周饮食胎教 /220

本周饮食结构 /220

本周食谱 /220

本周饮食注意事项 /220

三十三、孕 33 周

163. 胎儿生长发育 /222

呼吸、消化系统发育已经接近成熟 /222

164. 本周注意事项 /222

尖锐湿疣的正确治疗 /222

甲亢患者注意事项 /223

孕晚期的胃灼痛 /223

165. 本周运动胎教 /224

孕 33 周助产训练——产时用力 /224

孕 33 周助产训练——腹式深呼吸 /224

166. 本周心理胎教 /224

触摸胎教 /224

瑜伽体位——胸贴地猫式 /225

167. 本周饮食胎教 /225

本周饮食结构 /225

本周食谱 /225

本周饮食注意事项 /225

三十四、孕 34 周

168. 胎儿生长发育 /226

皮肤皱褶逐渐减少,皮下脂肪形成 /226

169. 本周注意事项 /227

孕晚期的注意事项 /227

胎盘早剥是怎么回事 /227

170. 本周运动胎教 /228

开始助产训练 /228

171. 本周心理胎教 /228

生活常识和自然知识的学习 /228

教宝宝图形 /228

切忌怀疑心理 /229

172. 本周饮食胎教 /229

本周饮食结构 /229

本周食谱 /229

本周饮食注意事项 /230

三十五、孕 35 周

173. 胎儿生长发育 /231

听力已充分发育,除肺以外,所有器官都发育成熟 /231

174. 本周注意事项 /231

为母乳喂养做准备 /231

妊娠晚期需警惕的几种异常情况 /232

羊水的来源、组成及作用 /232

175. 本周运动胎教 /233

孕期体操 /233

练太极拳 /233

176. 本周心理胎教 /233

准妈妈保持好心情,切忌焦急心理 /233

准妈妈“品格养胎心灵操”/234

177. 本周饮食胎教 /234

本周饮食结构 /234

本周食谱 /234

本周饮食注意事项 /235

三十六、孕 36 周

178. 胎儿生长发育 /235

肾脏发育完毕,肝脏开始清理血液中的废物 /235

179. 本周注意事项 /236

熟悉产房环境 /236

家庭待产和产病一体化病房 /236

开始准备宝宝专用品 /236

6 种方法帮助孕妈妈顺产 /237

180. 本周运动胎教 /238

光照胎教 /238

181. 本周心理胎教 /238

文学语言胎教 /238

选择合适的文学作品 /238

182. 本周饮食胎教 /239

本周饮食结构 /239

本周食谱 /239

本周饮食注意事项 /240

三十七、孕 37 周

183. 胎儿生长发育 /241

免疫系统也正在迅速发育 /241

184. 本周注意事项 /241

需提前入院待产的几种情况 /241

分娩前的征兆 /242

每日按摩乳房 /242

185. 本周运动胎教 /243

适当地跳舞 /243

做做广播操 /243

186. 本周心理胎教 /243

呵护好胎儿的“心”/243

187. 本周饮食胎教 /244

本周饮食结构 /244

本周食谱 /244

本周饮食注意事项 /244

三十八、孕 38 周

188. 胎儿生长发育 /246

除肺部外,身体各器官已发育完善 /246

189. 本周注意事项 /246

分娩需要的时间 /246

选择陪伴分娩的对象 /247

分娩前容易忽视的“软件”准备工作 /247

190. 本周运动胎教 /248

凯格尔锻炼法 /248

神经肌肉控制运动 /248

体操运动 /248

呼吸运动 /248

191. 本周心理胎教 /248

准妈妈心态要平和 /248

不要有依赖心理 /249

临产前更需要音乐胎教 /249

192. 本周饮食胎教 /250

本周饮食结构 /250

本周食谱 /250

本周饮食注意事项 /250

三十九、孕 39 周

193. 胎儿生长发育 /251

活动减少,头部已固定于骨盆中 /251

194. 本周注意事项 /252

家庭环境的准备 /252

准妈妈自身的准备 /252
穿着打扮与皮肤护理 /253
乳房的护理 /253

195. 本周运动胎教 /254

盘腿坐式 /254
腰背运动 /254
腿部运动 /254
蹲踞运动 /254
膝胸卧式 /254

196. 本周心理胎教 /254

经常呼唤胎儿的名字 /254
继续进行视觉胎教 /254

197. 本周饮食胎教 /255

本周饮食结构 /255
本周食谱 /255
本周饮食注意事项 /255

四十、孕 40 周

198. 胎儿生长发育 /256

天使即将降临 /256

199. 本周注意事项 /257

产妇应积极配合接生 /257
宝宝是臀位,妈妈怎么生 /257
破水了,是否应该立即去医院 /257
理智应对待产中的突发情况 /257

200. 本周运动胎教 /258

第一产程缓解阵痛的方法 /258

201. 本周心理胎教 /259

一种可以增强注意力的呼吸方式 /259
将胎教与早期教育衔接起来 /259

202. 本周饮食胎教 /260

本周饮食结构 /260
本周食谱 /260
本周饮食注意事项 /260

第 4 篇 分娩篇

一、临产

1. 临产注意事项 /264

要保持安静,注意休息 /264
保证饮食和饮水 /264
及时排空大小便 /264
不要过早用劲 /264

2. 产力、产道、胎儿 /264

产力和正常产力 /265
产道对分娩的影响 /265
胎儿与顺产 /265

3. 胎儿娩出过程 /265

二、自然分娩

4. 第一产程 /266

规律宫缩 /266
宫口扩张 /266
胎头下降 /266
胎膜破裂 /266

5. 第二产程 /267

拨露 /267
着冠 /267
有效的用力方法 /267
密切监测胎儿 /267

6. 第三产程 /268

新生儿的处理 /268
新生儿评分 /268
处理脐带 /268

7. 急产处理 /269

早破水的处理及预防 /269
在家发生急产时的处理 /269
去医院途中发生急产怎样处理 /270

三、人工助娩

8. 需行人工助娩的情况 /270

母亲方面 /270
胎儿方面 /270

常用的助产术有哪几种 /270

9. 助产术的应用与利弊 /271

产钳助产术 /271

产钳的构造 /271

产钳的利弊 /271

胎头吸引术的应用与利弊 /271

10. 助娩损伤 /271

会阴裂伤与后果 /21

会阴切开缝合术 /271

会阴切开的方法及利弊 /272

会阴伤口的自我护理 /272

四、剖宫产

11. 剖宫产实施原因及准备 /272

选择剖宫产的原因 /272

剖宫产手术前需做什么准备 /273

12. 剖宫产手术的方法 /274

剖宫产步骤 /274

剖宫产术后注意问题 /274

13. 剖宫产儿综合征 /274

14. 剖宫产的利与弊 /275

优点 /275

缺点 /275

五、异常分娩及分娩并发症

15. 产前危险信号 /276

腹部疼痛 /276

阴道流血 /276

阴道流水 /276

水肿 /276

头痛、眼花、抽搐 /276

胎动的变动 /276

16. 异常分娩 /277

什么是异常分娩 /277

为什么会出现子宫收缩乏力 /277

骨盆狭窄以及对母婴的影响 /277

软产道异常 /277

17. 胎位异常 /278

胎位异常是造成难产的常见原因 /278

持续性枕后位、枕横位 /278

臀先露的处理方法及分娩方式 /279

18. 产后出血 /279

产后出血是产妇死亡的重要原因之一 /279

什么情况会出现产后出血 /280

19. 脐带异常 /280

脐带绕颈 /280

脐带绕颈不一定要剖宫产 /281

胎儿窘迫危及胎儿健康及生命 /281

脐带先露与脐带脱垂 /281

20. 分娩并发症 /282

子宫破裂及预防 /282

羊水栓塞 /282

人工剥离胎盘 /282

宫腔探查 /282

正确处理分娩异常 /283

六、计划分娩

21. 人工催产诱导宫缩 /283

计划分娩的优点和缺点 /283

宫缩 /284

从主观上缓解宫缩疼痛 /284

22. 导乐 /285

导乐式陪伴分娩 /285

导乐式陪伴分娩的好处 /285

丈夫陪伴分娩 /286

23. 无痛分娩 /286

药物性无痛分娩 /286

药物性无痛分娩注意问题 /287

非药物性无痛分娩 /287

七、分娩饮食

24. 临产饮食有讲究 /287

25. 催生妙食 /288

26. 催乳妙食 /288