



新妈妈
育儿百科全书

李兰慧◎主编

安胎养胎

百科
全书

权威专家倾心指导
全职家庭护理全书



黑龙江科学技术出版社



安胎养胎

百科
全书

权威专家倾心指导
全职家庭护理全书

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

安胎养胎百科全书/李兰慧主编. —哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2006. 10
(新妈妈育儿百科全书)
ISBN 978-7-5388-5237-0

I. 安... II. 李... III. 妊娠期-妇幼保健-基本
知识 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 129648 号

责任编辑 本书编辑组
封面设计 飞云谷

新妈妈育儿百科全书
安胎养胎百科全书
李兰慧 主编

出 版 黑龙江科学技术出版社
(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)
电话 (0451)53642106 电传 53642143(发行部)

印 刷 北京集惠印刷有限责任公司

发 行 全国新华书店

开 本 880 × 1230 1/32

印 张 14

字 数 340 000

版 次 2007 年 1 月第 1 版 · 2007 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1 - 10 000

书 号 ISBN 978-7-5388-5237-0/R · 1302

定 价 24.80 元



男婚女嫁是人生的正常过程，生儿育女，是每一个家庭都免不了的俗事。当新人步入婚姻殿堂时，社会责任及义务也接踵而至，幸福与压力并行，我们必须坦然面对。一个新家庭的诞生，必然会催生出许多新问题，我们必须寻求解决的途径。

随着科学技术的发展，人类文明在不断进步，养育婴儿的方法也发生了革命性的变化。传统的一些不科学的养育婴儿的观念务必更新，以求与时俱进。这不仅是每一个家庭的个体需求，而且是整个社会发展的需要。为此，我们精心编写、结集出版了《新妈妈育儿百科全书》系列丛书，旨在能给年轻的夫妇更科学、更全面、更系统的指导，提供滋养爱情之树的养料，助其培育出聪明健康的下一代，促使家庭之舟在生活海洋上劈波斩浪，勇往直前！

《安胎养胎百科全书》一书，阐明了优婚优孕的理念；解析了胎儿的形成与发育的过程；讲解了安胎的全程方案；介绍了养胎的具体方法；叙述了胎教的实施步骤；指出了安胎养胎的误区。内容丰富，通俗易懂，便于掌握和运用。

此书好比是一名家庭顾问，她的光顾，会让你如愿以偿，使你家庭幸福美满。



第一章 优婚优孕指南

第一节 科学择偶 2

- 一、理想爱人 2
- 二、重在优生 5
- 三、有危害的婚姻 7

第二节 优孕指导 13

- 一、婚前的心理准备 13
- 二、婚前的生理准备 13
- 三、计划好受孕的时间 14
- 四、创造良好的受孕环境 14
- 五、何时同房最容易怀孕 15
- 六、选择最佳受孕条件 16
- 七、不宜怀孕的人群 20
- 八、婚后不宜马上怀孕 29
- 九、产前诊断有方法 30
- 十、人体生物钟与优生 31
- 十一、怎样知道自己是否怀孕 33
- 十二、解除不孕的烦恼 35





第二章 胎儿的形成与发育

第一节 受孕之谜 38

- 一、精 子 38
- 二、卵 子 39
- 三、男子射精 41
- 四、女子排卵 41
- 五、受 精 42
- 六、着 床 42
- 七、双胞胎的形成 43

第二节 胎儿发育 44

- 一、一个月胎儿的模样 44
- 二、二个月胎儿的模样 45
- 三、三个月胎儿的模样 45
- 四、四个月胎儿的模样 46
- 五、五个月胎儿的模样 46
- 六、六个月胎儿的模样 47
- 七、七个月胎儿的模样 47
- 八、八个月胎儿的模样 48
- 九、九个月胎儿的模样 48
- 十、十个月胎儿的模样 48

第三章 安胎的全程方案

第一节 怀孕1月安胎方案 52

- 一、母体变化 52



二、注意事项	52
三、妊娠历	55
四、预产日	57
五、饮食与调理	58

第二节 怀孕2月安胎方案 64

一、母体变化	64
二、注意事项	65
三、平安度过孕吐期	66
四、风 疹	69
五、饮食与调理	72

第三节 怀孕3月安胎方案 75

一、母体变化	75
二、注意事项	76
三、流 产	79
四、子宫外孕	84
五、烟、酒的影响	86
六、饮食与调理	87

第四节 怀孕4月安胎方案 90

一、母体变化	90
二、注意事项	91
三、恶 阻	92
四、胞状畸胎 (葡萄胎)	93
五、颈管无力症	95
六、饮食与调理	95

第五节 怀孕5月安胎方案 99

一、母体变化	99
二、注意事项	100
三、小胎儿	101
四、巨大胎儿	102



五、饮食与调理	103
第六节 怀孕6月安胎方案	108
一、母体变化	108
二、注意事项	109
三、羊水过多症	110
四、双胞胎	112
五、饮食与调理	114
第七节 怀孕7月安胎方案	117
一、母体变化	117
二、注意事项	118
三、前置胎盘	119
四、静脉瘤	120
五、饮食与调理	121
第八节 怀孕8月安胎方案	123
一、母体变化	123
二、注意事项	124
三、妊娠中毒症	124
四、早 产	128
五、饮食与调理	130
第九节 怀孕9月安胎方案	133
一、母体变化	133
二、注意事项	133
三、胎位不正（逆产、骨盆位）	135
四、狭骨盆	137
五、产前的准备工作	138
第十节 怀孕10月安胎方案	140
一、母体变化	140
二、注意事项	140
三、分娩的征兆	141



四、入院时期	144
五、早期破水	145
六、饮食与调理	146

第四章 养胎的具体方法

第一节 饮食养胎 148

一、会吃才养胎	148
二、孕妇的饮食大多不合格	149
三、妊娠早期营养重全面而均衡	151
四、妊娠中期饮食要点	154
五、怀孕后期及每日营养需求	155
六、怀孕各期营养对胎儿的影响	159
七、适度以药膳保健	161

第二节 以情养胎 165

一、你有继续美丽的权利	165
二、做个美丽的孕妈妈	166
三、孕妈妈的内在美	168
四、孕妈妈的鞋	172
五、孕妈妈的皮肤变化	173
六、孕妈妈的基础保养	174
七、孕妈妈的身体护理	176
八、孕妈妈的秀发保养	176

第三节 气质养胎 178

一、孕妇品格与胎儿的人格和形貌	178
二、孕妇应该注重行为德行	179
三、“品格养胎心灵操”	179

**第四节 情绪养胎 180**

- 一、不良情绪对胎儿有什么危害 180
- 二、准妈妈调节情绪的几个关键技巧 182

第五节 智慧养胎 186

- 一、学会宁静愉悦地生活 186
- 二、多去欣赏大自然的美 188

第六节 环境养胎 189

- 一、家庭环境养胎 189
- 二、工作环境养胎 193
- 三、大自然环境养胎 195

第七节 运动养胎 197

- 一、运动的好处 197
- 二、运动的种类 200
- 三、锻炼前的安全措施 205
- 四、早期伸展操 206
- 五、孕中期健美操 212
- 六、孕中期运动 214
- 七、孕中期保健操 216
- 八、孕晚期呼吸操 222
- 九、使用放松技术 223
- 十、学会松弛技巧 225
- 十一、选择舒适的姿势 229
- 十二、孕晚期体操 230

第八节 按摩养胎 232

- 一、操作手法及施术要求 232
- 二、施术禁忌及注意事项 234
- 三、孕妇头面部按摩 235
- 四、孕妇颈部按摩 236
- 五、孕妇上肢按摩 237



六、孕妇胸部按摩	238
七、孕妇腹部按摩	239
八、孕妇背腰部按摩	240
九、孕妇下肢按摩	241

第五章 胎教的实施步骤

第一节 孕1月胎教

一、日常生活安排	244
二、胎教方案	251
三、环境胎教法	256
四、注意事项	259

第二节 孕2月胎教

一、日常生活安排	261
二、胎教方案	268
三、抚摸胎教法	273
四、注意事项	274

第三节 孕3月胎教

一、日常生活安排	276
二、胎教方案	283
三、呼唤胎教法	289
四、注意事项	290

第四节 孕4月胎教

一、日常生活安排	292
二、胎教方案	302
三、音乐胎教法	306
四、注意事项	317



第五节 孕5月胎教 320

- 一、日常生活安排 320
- 二、胎教方案 326
- 三、语言胎教法 329
- 四、注意事项 334

第六节 孕6月胎教 336

- 一、日常生活安排 336
- 二、胎教方案 343
- 三、运动胎教法 348
- 四、注意事项 354

第七节 孕7月胎教 355

- 一、日常生活安排 355
- 二、胎教方案 358
- 三、光照胎教法 367
- 四、注意事项 368

第八节 孕8月胎教 370

- 一、日常生活安排 370
- 二、胎教方案 378
- 三、情绪胎教法 382
- 四、注意事项 384

第九节 孕9月胎教 385

- 一、日常生活安排 386
- 二、胎教方案 391
- 三、联想胎教法 393
- 四、注意事项 394

第十节 孕10月胎教 395

- 一、日常生活安排 396
- 二、胎教方案 401
- 三、美育胎教法 402



四、注意事项	404
--------------	-----

第六章 安胎养胎禁忌

第一节 心理禁忌

一、孕妇忌恐惧心理	406
二、孕妇忌烦躁心理	407
三、孕妇忌依赖心理	408
四、孕妇忌忧郁心理	408
五、孕妇忌暴躁心理	409
六、孕妇忌羞怯心理	410
七、孕妇忌备物心理	411
八、孕妇忌热切心理	412
九、孕妇忌怀疑心理	413
十、孕妇忌焦急心理	414
十一、孕妇忌紧张心理	415

第二节 饮食宜忌

一、孕妇不能偏食	416
二、不要吃不洁、变质及被污染的食物	417
三、孕妇应少食速食食品及罐头食品	417
四、孕妇应少吃的食物	417
五、孕妇应少吃的果品	418
六、孕妇应少喝的饮料	419

第三节 日常生活禁忌

一、孕妇看电视对胎儿的影响	421
二、孕妇忌养“宠物”	421
三、妊娠期劳动应注意	422
四、孕妇应远离噪声	423



五、孕妇慎用化妆品	424
六、妊娠期不应睡软床	424
七、孕妇忌穿高跟鞋	425
八、孕期慎用电热毯	425
九、孕期慎用电风扇	425
十、烟雾对胎儿的影响	426
十一、孕妇做饭洗衣服时应注意	426
十二、孕妇忌衣着不合体	427
十三、孕妇忌接吻	428

第四节 保健禁忌 428

一、打预防针要小心	428
二、孕妇忌用清凉油	429
三、妊娠忌用的药物	429
四、孕妇忌忽视产前检查	430
五、孕妇忌忽视妊娠呕吐保健	430

第五节 性生活禁忌 432

一、不要强行过性生活	432
二、不要经期过性生活	432
三、不要病体过性生活	432
四、不要疲劳未消过性生活	433
五、不要孕初孕末过性生活	433
六、不要浴后过性生活	433
七、不要七情太过时性交	433
八、不要产后过性生活	434
九、别在恶劣气候环境性交	434
十、不要“五更”过性生活	434
十一、不要忍尿过性生活	434
十二、不要饥饿过性生活	434

第一章

优生优孕指南



优生学是对提高民族素质的研究，也就是用现代科学的办法来研究如何提高新生儿的质量的问题，这对提高民族素质有很大的促进作用。



第一节 科学择偶

一、理想爱人

1. 智力与遗传

孩子的智力是由遗传和环境因素决定的，而遗传因素对智力的影响取决于配偶双方的智力水平。如果父母双方智商高，在绝大多数情况下，子女的智商也高，这就为胎教奠定了良好基础。而且，智商高的父母，能够正确地实施胎教方案，对胎儿的智力发育可起到锦上添花的作用。因此，我们说配偶的智力高低对胎教有很重要的影响。

联合国某卫生组织曾对 5 万余名已婚妇女进行了一番调查统计，结果证实，“知识妇女”生下的婴儿要比“文盲妇女”生下的婴儿在体格上更为健康，在智力上更为聪颖。“知识妇女”家庭中的婴儿说话和走路都比较早，体重较重，长大入学后学习成绩普遍大大高于出生于“文盲妇女”家庭的孩子。

2. 体质与遗传

在择偶时你千万别疏忽了对健康体质的挑选。因为，聪明在很大程度上是以充沛的体力作基础的。我们知道，人的智力的物质基础是大脑神经细胞，要使神经细胞活跃，就需要供给充足的氧气和血液。成人脑的重量不过占体重的2%，而脑的血液量却占全身血流量的20%，要使脑细胞的血液循环良好，就必须有健康的体魄。这种健康体魄，同样受遗传因素的影响。

一个优良的个体必须来自优良的受精卵，而一个优良的受精



卵则必须来自一个优良的精子和一个优良的卵子，这两种不同的生殖细胞又必须分别来自身心健康的男女。实现优生，必须从选择配偶做起。就是说，要使受精卵含有较好的遗传基因，就必须赋予胎儿以优良的遗传，并通过控制胎儿发育的内外环境，使胎儿原有的遗传得以更加完善的体现。



3. 形体美与遗传

形体美虽然与胎教无直接关系，但对后代的形体影响至关重要。人的形体美由两大因素综合而成，即身材的高矮和胖瘦。这两者都与遗传因素有关，但也受后天众多因素的影响。

4. 婚育年龄对胎儿的影响

古希腊诗人赫西俄德曾对年轻人提出：“把新娘领到家中来，应在适当的年纪。30岁以前别忙，年过30别拖延……”我国古代也有同样的说法：“男三十而娶，女二十而嫁。”我们认为，从工作、学习、健康、经济实力、体力、精力等多种因素来考虑，女子在23岁以后结婚，24~29岁生育；男子在25岁以后结婚，26~30岁生育，对胎儿最有利，是最佳的婚育年龄。

5. 血型对胎儿的影响

人类的血型是一个复杂的问题。由于夫妻间血型是否相配，涉及到未来孩子的身体健康，因此，择偶时对血型也应加以考虑。

目前人类的血型主要是Rh血型和ABO血型。就Rh血型而言，可分为Rh阳性和Rh阴性血型两种。在我国汉族人当中，98.1%~