

Y H.N.M.S.M.S.
孕妈妈必备枕边书



孕妈妈 每日课

张娟◎编著
●实用的科普教程 ●孕期的良师益友

河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕妈妈每日一课/张娟编著.

—石家庄:河北科学技术出版社,2007.1

ISBN 978-7-5375-3515-1

I. 孕… II. 张… III. 妊娠期—妇幼保健 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 010132 号

出版发行/ 河北科学技术出版社

地 址/ 河北省石家庄市友谊北大街 330 号

邮 编/ 050061

责任编辑/ 沈鸿宾 陈小彦

封面设计/ 赵俊杰

美术编辑/ 慈向群

印 刷/ 北京楠萍印刷有限公司

开 本/ 880×1275 1/32

印 张/ 15

字 数/ 350 千

版 次/ 2007 年 2 月第 1 版

印 次/ 2007 年 2 月第 1 次印刷

定 价/ 24.80 元

前 言

怀孕生子是女性的天职，更是上天赐予女人的神圣使命。作为女人，谁都想顺利地走过这一令人骄傲的历程。但对于第一次怀孕的孕妇来说，这一切都充满了神秘感。

在社会飞速发展的今天，谁都希望自己的孩子体质健壮，智力超群，在将来激烈的竞争中立于不败之地。人才的培养不是短时间所能完成的，必须从胎儿做起，能否生出一个健康、聪明、活泼、漂亮的孩子是父母关心的头等大事。为了胎儿的健康发育，必须更有针对性地去保健、护理、实施胎教。

全书介绍了有关怀孕与分娩的常识，其内容包括：孕妇的生理变化，胎儿发育，孕妇的营养及护理，孕妇的保健及胎教，疾病防治等，内容通俗易懂。从怀孕第一天起可以每日阅读一篇，了解不同时期妊娠的注意要点，也可以供孕妇随时查阅，解决孕妇在孕期所遇到的各种疑难问题。

谨以此书献给天下孕妈妈！

编 者



目 CONTENTS 录

第一个月 妊娠初始

第一课 孕期常识 /3

1. 怀孕的判断依据 /3
2. 怀孕的判断方法 /4

第二课 孕妇身体的变化 /5

1. 生理变化 /5
2. 心理变化 /6

第三课 胎儿的发育（1~2周） /7

1. 受孕 /7
2. 着床 /7

第四课 孕期营养原则 /8

1. 为胎儿提供充足营养 /8
2. 用最有效的方式补充营养 /9

第五课 孕妇的护理 /9

1. 孕期保护乳房的六大事项 /9
2. 孕妇如何选择睡姿 /10



第六课 孕期安全运动 /11

1. 运动的优点 /11
2. 合适的运动程度 /12

第七课 锻炼前的安全措施 /13

1. 慎重选择锻炼项目 /13
2. 保持体温正常 /13

第八课 孕妇的保健（一） /14

1. 不孕症应做什么检查 /14
2. 中医保胎是最安全的保胎方法 /14

第九课 孕妇的疾病防治（一） /15

1. 防治早期感冒 /15
2. 防治早期发热 /16

第十课 胎教的意义 /17

第十一课 胎儿的发育（3~4周） /17

1. 胎盘与胎儿成长 /17
2. 胎儿开始成形 /18

第十二课 孕期的饮食方案 /18

1. 孕期饮食指导 /18
2. 孕期可选择食品 /19

第十三课 孕妇的护理（二） /20

1. 电脑的电磁辐射对胎儿有无影响 /20
2. 怀孕期间能否美容、游泳、喝冰醋 /21

第十四课 孕妇的保健（二） /22

1. 服避孕药是否对胎儿有影响 /22
2. 怎样避免“先天愚型儿” /22

第十五课 孕妇的疾病防治（二） /23

1. 防治心慌气促 /23
2. 防治心烦意乱 /24



第十六课 胎教的可行性 /25

1. 胎儿的大脑是怎样发育的 /25
2. 胎儿在子宫内是怎样学习的 /26

第十七课 正确对待早孕反应 /27

1. 饮食调节 /27
2. 安排好生活 /28
3. 保持情绪稳定 /28
4. 适当地辅以维生素或镇静药物 /28

第十八课 孕期的饮食 /28

1. 孕期饮料的选择 /28
2. 怀孕1个月的益智食谱 /29

第十九课 孕妇的保健（三） /30

1. 母体保健 /30
2. 胎儿保健 /30

第二十课 孕期的正确姿势和动作 /30

1. 站立的姿势 /30
2. 正确的行走方法 /31
3. 坐椅子的姿势 /31

第二十一课 胎教的作用 /31

1. 你知道无数天才始于胎教吗 /31
2. 国内胎教有何成果 /32

第二十二课 孕妇的美容 /34

1. 面部美容 /34
2. 头发的养护 /35

第二十三课 胎教知识 /36

1. 妊娠期的“外象内感”是怎么回事 /36
2. 胎教应从什么时候开始 /37

第二十四课 孕妇的伸展运动 /37



1. 腿部伸展 /37
2. 伸展大腿前部 /38
3. 侧伸展 /38
4. 上臂的伸展 /38
5. 胸部的伸展 /38

第二十五课 胎教方法 /39

1. 给胎儿提供智力元素 /39
2. 让胎宝宝在子宫内“散步” /39

第二十六课 孕妇异常护理（一） /40

1. 癫痫患者怀孕怎么办 /40
2. 甲状腺功能亢进患者怀孕怎么办 /41

第二十七课 胎教内容 /42

1. 环境胎教 /42
2. 音乐胎教 /43

第二十八课 孕妇异常护理（二） /44

1. 孕妇患有病毒性肝炎怎么办 /44
2. 肾脏病患者能否怀孕 /44

第二十九课 胎教与优生 /45

1. 胎教的概念 /45
2. 胎教的具体内容 /46

第三十课 孕妇的保健（四） /47

1. 孕妇患病应看医生 /47
2. 怀孕早期要查白带 /48

第三十一课 孕妇的心理特征与剖析 /49

1. 第一个心理妊娠期——接受妊娠 /49
2. 第二个心理妊娠期——适应妊娠 /50
3. 第三个心理妊娠期——期待分娩 /50



第二个月 孕兆有感

第一课 胎儿的发育 (5~8 周) /53

1. 第 5 周 /53
2. 第 6 周 /53
3. 第 7 周 /53
4. 第 8 周 /54

第二课 孕期常识 /54

1. 消除妊娠反应忌用维生素 B₆ /54
2. 妊娠过程中的主要日期与数字 /55

第三课 胎儿的智力发育与训练 /56

1. 胎儿五感发育与训练 /56
2. 胎儿运动发育与训练 /57

第四课 孕妇的营养方案 /57

1. 多吃益智健脑食品 /57
2. 预防孕期钙、磷不足 /58

第五课 胎教方法 /59

1. 听音乐 /59
2. 睡眠 /59
3. 其他 /59

第六课 孕妇的护理 /60

1. 生活中的注意事项 /60
2. 如何减轻孕吐 /60

第七课 孕妇的营养 /61

1. 营养对妊娠期的重要性 /61
2. 合理进食营养的重要性 /62

第八课 孕妇的保健 (一) /64

1. 孕早期厌食油腻, 吃核桃和芝麻好 /64
2. 净化夫妻内环境的 4 类食品 /65



第九课 孕妇的保健（二） /65

1. 靠近体操 /66
2. 腹肌运动 /66

第十课 孕妇疾病的防治（一） /67

1. 下肢浮肿的防治 /67
2. 水肿的防治 /67

第十一课 孕期的营养方案 /69

1. 适当增加含铁食物与钙剂 /69
2. 怀孕2个月的益智食谱 /70

第十二课 孕期忌食原则 /71

1. 忌高蛋白饮食 /71
2. 忌高脂肪饮食 /71

第十三课 胎教内容 /72

1. 音乐胎教 /72
2. 意念胎教 /73

第十四课 孕妇疾病的防治（二） /74

1. 小腿抽筋的防治 /74
2. 静脉曲张的防治 /74

第十五课 孕妇的保健（三） /75

1. 以健康的心态看医生 /75
2. 怀孕2个月，做阴道检查对胎儿有无影响 /75

第十六课 孕妇的护理（二） /76

1. 孕妇洗澡的学问 /76
2. 家用电器对孕妇的影响 /76

第十七课 妊娠早期营养的安排 /77

1. 全面合理的营养 /77
2. 保证供给优质蛋白质 /78

第十八课 妊娠早期饮食的安排 /78



1. 烹调多样化 /78	
2. 多食易于消化的食物 /79	
3. 少吃多餐 /79	
第十九课 孕妇的保健 (四) /79	
1. 去医院检查时要注意哪些问题 /79	
2. 健康孕妇与 DHA /80	
第二十课 孕期的不利影响因素 /81	
1. 电视 /81	
2. 电脑 /82	
第二十一课 孕妇的身体变化 /82	
1. 情绪上有依赖感 /82	
2. 生理上倦怠感 /83	
第二十二课 预防疾病的措施 /84	
1. 孕妇服中药要小心 /84	
2. 孕妇冬春应防感冒 /85	
第二十三课 孕妇胎教注意事项 /86	
1. 怀孕第 2 个月时胎教注意什么 /86	
2. 怎样不让孕吐影响胎教 /87	
第二十四课 孕妇的护理 (三) /87	
1. 睡眠与房事 /87	
2. 洗浴与运动 /88	
第二十五课 孕妇的保健 (五) /89	
1. 妊娠期要接受免疫接种 /89	
2. 妊娠早期什么情况下应立即去医院 /90	
第二十六课 孕妇的护理 (四) /91	
1. 孕妇睡觉不要开灯, 以防光源污染 /91	
2. 孕妇胃烧灼疼痛 /91	
第二十七课 胎教种类 (一) /92	



1. 母唱胎听法 /92

2. 母教胎唱法 /92

3. 器物灌输法 /92

第二十八课 胎教种类（二） /93

1. 音乐熏陶法 /93

2. 朗诵抒情法 /93

第三个月 孕态初现

第一课 孕期常识 /97

1. 学会数胎动 /97

2. 胎动的种类 /97

第二课 孕妇身体特征 /98

1. 孕妇心理特点 /98

2. 孕妇生理变化特征 /99

第三课 胎儿的发育 /99

9~12周胎儿的发育状况 /99

第四课 孕母的状况 /100

1. 主要症状 /100

2. 主要特征 /100

第五课 孕妇的营养（一） /101

1. 平衡膳食，保证胎儿发育 /101

2. 孕早期每日膳食量 /102

第六课 孕妇的保健（一） /102

1. 保健措施 /102

2. 孕期锻炼 /103

第七课 胎教的内容 /104

运动胎教 /104

第八课 孕妇的疾病防治（一） /104

1. 孕妇疾病 /104



2. 孕妇的用药 /105
第九课 孕妇的保健 (二) /107
1. 孕早期禁止性生活 /107
2. 保持孕期卫生 /107
第十课 孕妇的运动 /108
运动与动作 /108
第十一课 孕妇的疾病防治 (二) /109
1. 腹痛怎么办 /109
2. 当流感来到时 /110
第十二课 环境对胎教的影响 /111
1. 和谐家庭对胎教的作用 /111
2. 爱是最好的胎教 /112
第十三课 孕妇的营养 (二) /113
1. 蔬菜、水果对胎儿的成长影响 /113
2. 碘与优生 /114
第十四课 孕妇的保健 (三) /115
1. 孕期要防肾结石 /115
2. 女工妊娠期的劳动保护 /116
第十五课 孕妇的营养食谱 /117
1. 泡菜炒肉末 /117
2. 糖醋排骨 /117
第十六课 孕期的营养食谱 (二) /118
1. 蒸蛋羹 /118
2. 蓬松蛋 /119
第十七课 妊娠期加强情绪调节 /119
1. 提高自身素质 /119
2. 读书 /120
3. 欣赏音乐 /120



4. 到大自然中活动 /120

第十八课 孕妇的护理 /121

1. 尿频怎么办 /121

2. 便秘 /121

第十九课 孕妇的营养 (三) /122

如何选用补钙品 /122

第二十课 胎教的内容 (二) /123

1. 制造良好的妊娠环境 /123

2. 互相取得协调 /124

第二十一课 孕妇的情绪与胎儿关系 /125

1. 依赖心理对胎教有何影响 /125

2. 孕妇心理与胎教有何关系 /126

第二十二课 影响胎儿的常见问题 /127

1. 孕妇应少看电视 /127

2. 孕妇不宜用电热毯 /127

第二十三课 亲人在胎教中的作用 /128

1. 母亲如何当好胎教的主角 /128

2. 丈夫在胎教中怎样起作用 /129

第二十四课 胎儿与孕妇的状态 /129

1. 胎儿状态 /129

2. 孕妇状态 /129

第二十五课 胎教的内容 /130

1. 音乐胎教 /130

2. 意念胎教 /131

第二十六课 孕妇的营养食谱 (三) /131

1. 软烧子鸡 /131

2. 咖喱牛肉土豆丝 /132

第二十七课 胎儿情商的培养 /133



1. 听音乐 /133

2. 与胎儿心灵交流 /133

第二十八课 孕妇的心理变化 /134

1. 担忧体重增加 /134

2. 担忧恶心感持续不退 /135

第二十九课 烟、酒对孕妇的影响 /135

1. 香烟 /135

2. 酒 /136

第三十课 孕妇日常生活的注意事项 /137

1. 睡眠不少于8小时 /137

2. 经常休息 /137

第三十一课 孕妇的日常锻炼 /138

散步是怀孕期的好运动 /138

第四个月 趋于平稳

第一课 孕期常识 /143

1. 胎动时间与规律 /143

2. 母体的变化 /143

第二课 孕妇的心理变化 /144

1. 责任感油然而生 /144

2. 心情放松 /144

第三课 胎儿的发育 /145

13~16周胎儿的发育状况 /145

第四课 孕妇的疾病防治 /146

1. 预防胎儿发育迟缓 /146

2. 皮肤变化的防治 /147

第五课 胎教知识（一） /148

1. 胎儿与母亲心灵相通 /148

2. 轻轻摇晃胎儿也是一种胎教 /149



第六课 孕妇的保健 /149

孕期便秘的防治 /149

第七课 孕妇的营养（一） /150

1. 合理营养、合理补碘 /150
2. 孕中期一日营养食谱举例 /151

第八课 孕妇的运动（一） /151

1. 有助于分娩的运动 /151
2. 游泳——怀孕时最理想的一项运动 /152

第九课 胎教知识（二） /153

1. 胎儿听觉发育与胎教 /153
2. 胎儿的视觉训练 /154

第十课 孕妇的营养（二） /155

1. 多吃含矿物质和微量元素的食物 /155
2. 要增加维生素的摄入量 /155

第十一课 孕妇的护理 /156

1. 指甲的变化与保养 /156
2. 孕妇的脸色与皮肤 /157

第十二课 胎教知识（三） /158

1. 胎儿的行为训练 /158
2. 胎儿的语言训练 /158

第十三课 孕期保健措施 /160

1. 仰卧腹式深呼吸 /160
2. 侧卧腹式深呼吸 /160
3. 短促呼吸 /160

第十四课 孕妇的营养（三） /161

1. 每日营养的摄入量 /161
2. 营养不良损害胎儿大脑 /161

第十五课 孕妇的日常生活 /162



1. 淋浴 /162
2. 睡眠 /163
第十六课 孕妇运动时的注意事项 /164
第十七课 孕妇紧张情绪的调节 (一) /165
1. 心理转移法 /165
2. 心理互补法 /166
第十八课 孕期的日常护理 /166
1. 居室环境的美化 /166
2. 保持愉快的情绪 /167
第十九课 胎教的内容 (一) /168
1. 情绪胎教 /168
2. 音乐胎教 /169
第二十课 孕妇的保健 (一) /170
1. 妊娠期看电视应注意什么 /170
2. 妊娠期运动应注意什么 /171
第二十一课 胎教的内容 (二) /171
1. 运动胎教 /171
2. 环境胎教 /172
第二十二课 妊娠心烦的防治 /173
1. 阴虚妊娠心烦 /173
2. 痰火妊娠心烦 /173
第二十三课 孕妇的保健 (二) /173
孕期妇女勿肥胖 /173
第二十四课 孕妇的营养 (三) /174
1. 补铁 /174
2. 补充 DHA /174
第二十五课 孕妇的美容 /175
孕妇保持皮肤娇嫩的妙招 /175



第二十六课 营养食谱 /176

1. 核桃仁炒韭菜 /176
2. 菠菜煎豆腐 /177

第二十七课 孕妇的营养 /177

- 均衡的营养 /177

第二十八课 胎儿和孕妇的表现 /178

1. 胎儿的情影 /178
2. 孕妇的表现 /179

第二十九课 胎儿的成长 /180

1. 怎样知道胎儿在聆听世界 /180
2. 胎儿听觉何时发育 /181

第三十课 孕妇紧张情绪的调节（二） /181

1. 心理纠偏法 /181
2. 心理抚慰法 /181

第五个月 孕态明显

第一课 孕期常识 /185

1. 孕期母体的变化 /185
2. 孕妇体重的变化 /185

第二课 孕妇的身体变化 /186

1. 腹部明显增大 /186
2. 乳房改变 /186

第三课 胎儿的发育 /187

第四课 孕妇的疾病防治（一） /188

1. 慢性肾炎患者的妊娠期 /188
2. 孕妇患了阑尾炎怎么办 /189

第五课 胎教知识（一） /189

1. 游戏训练 /189
2. 记忆的训练 /190