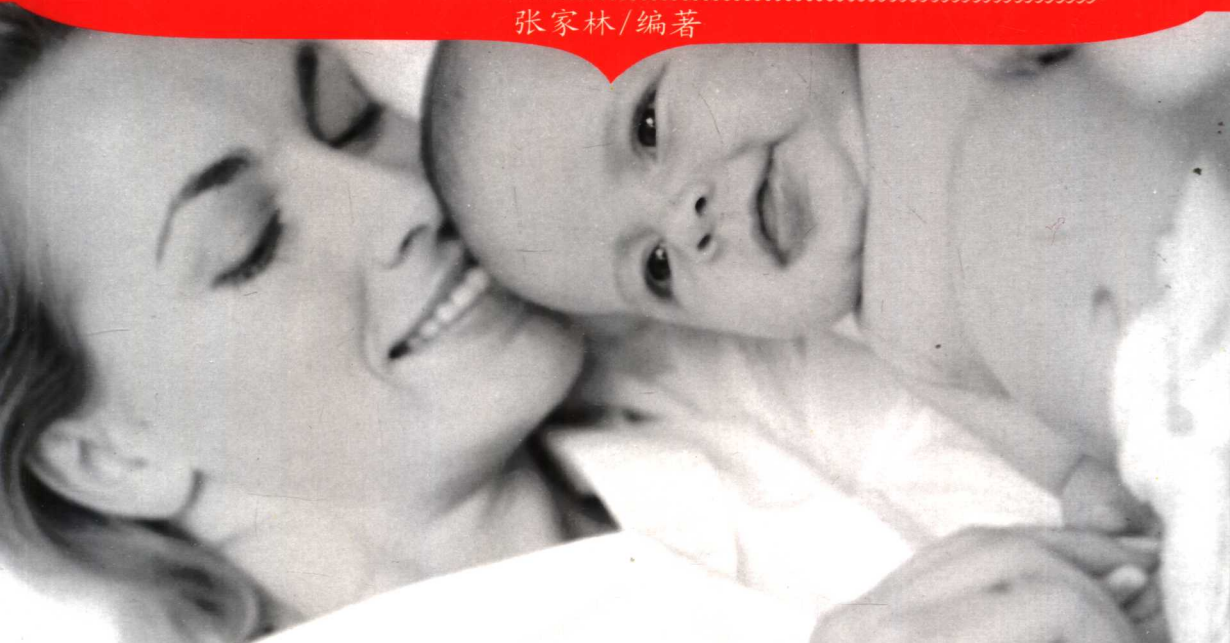


全国妇幼保健协会专家权威推荐

张家林/编著



健康新家庭生活书系

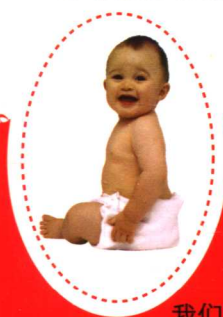


健康 孕产育儿百科

JianKang
YunChan YuEr
BaiKe



钻石版



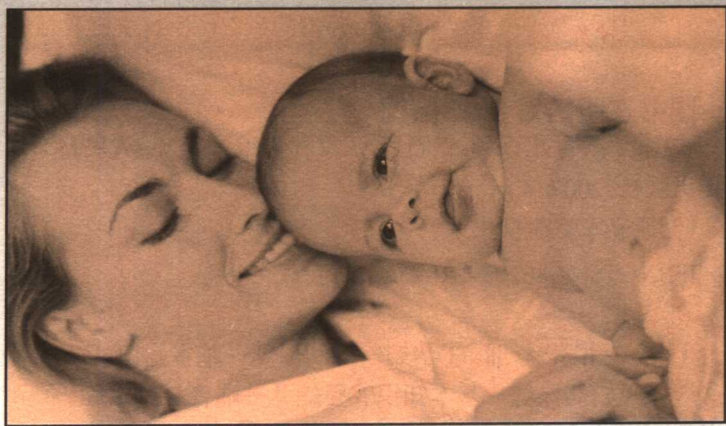
领先全球孕育新理念，最新、最全面、最权威！

全面打造幸福工程，
我们将告诉你怎样优生、怎样生活、怎样营养、怎样教育胎儿等。

我们还将提供给你最新、最科学的孕产信息，
总之相信我们，你将度过一个健康快乐的孕产期。



人民卫生出版社



张家林/编著



健康 孕产育儿百科

Jiankang
YunChan YuEr BaiKe

钻石版

领先全球孕育新理念，最新、最全面、最权威！

人民日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康孕产育儿百科:钻石版/张家林主编.—北京:人民日报出版社,2007.4

(健康新家庭生活书系)

ISBN 978-7-80208-518-3

I.健… II.张… III.①孕妇—妇幼保健—基本知识
②产妇—妇幼保健—基本知识③婴幼儿—哺育—基本知识
IV. R715.3 R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 055874 号

健康孕产育儿百科(钻石版)

主 编:张家林
责任编辑:安 申
封面设计:三重幻像

出版发行:人民日报出版社
地 址:北京金台西路2号(邮编:100733)
发行热线:(010)65369529 65369527
编辑热线:(010)65363518
经 销:全国新华书店
印 刷:北京中印联印务有限公司

开	本:787mm×1092mm	1/16
印	张:156	字 数:900千字
印	数:5000	
印	次:2007年6月第1版	2007年6月第1次印刷

书 号:ISBN 978-80208-518-3
定 价:238.80元

前言



孕育生命是一项神圣而又伟大的爱心工程,虽然在孕育过程中,母体会有种种的不适应,这同做母亲的那种幸福感比较起来,这点小小的不适实在是微不足道了。是啊,母爱是伟大的!母亲是无私的!我们向天下所有的母亲们和准母亲们致敬。

在这个充满生命的星球上,生儿育女是生命的延续,千百年来人类的繁衍生息与母亲们的无私奉献是分不开的。在孕育过程中,种种孕育的忌讳是前人通过实践总结出来的,有些比较合理,有些在今天看起来很荒谬。随着社会的发展和科技的进步,传统的生育理念越来越显现出它许多不科学的地方。从过去传统的单纯的养育,到现在的孕、养、教三位一体的新科学孕育模式转变,这就给我们的年轻的父母和新手父母们提出了更高的要求。

我们编辑的这套丛书,旨在为广大的新手爸爸、新手妈妈们提供全方位的科学孕育指导,以便在孕育过程中运用全新的理念,科学的方法,孕育出更加聪明健康的宝宝来,帮助您成为出色的好爸爸、好妈妈,使您的家庭更加和谐完美。

在孕育生命的过程当中,年轻的夫妇们肯定会遇到这样或那样的从未接触过的问题,相信您的所有疑问在本套丛书中都能找到相应的答案。

向伟大的生命的缔造者们致敬!





全面打造幸福工程，
我们将告诉你**怎样优生、怎样生活、怎样营养、怎样教育胎儿**等。
我们还将提供给你**最新、最科学的孕产信息**，
总之相信我们，你将度过一个健康快乐的孕产期。

责任编辑：安 申
封面设计：三重幻像
13671102951

目 录



健康胎教与优生

健康孕产育儿的奠基——认识胎教 / 003

1. 什么是胎教 / 003
2. 古代的胎教记载 / 005
3. 胎儿到底能不能教育 / 007
4. 胎教就是大人在外面教,胎儿在里面学吗 / 009
5. 胎教的意义 / 010
6. 胎教的分类 / 011

健康孕产育儿的知识设备——优生优育 / 013

1. 优生与胎教 / 013
2. 影响优生的 7 大危险因素 / 017
3. 女性优生 20 忌 / 019
4. 遗传与胎教的关系 / 022
5. 智力与遗传的关系 / 023





6. 优孕秘诀——优身、优时、优境	/ 024
7. 最佳受孕年龄	/ 027
8. 哪个季节怀孕好	/ 027
9. 最佳受孕时机	/ 029
10. 婚后不宜马上怀孕	/ 030
11. 风疹会危害胎儿	/ 031
12. 怀孕前后勿接触动物	/ 032
13. 新手妈妈应远离 X 射线	/ 033
14. 创造良好的受孕环境	/ 033
15. 吸烟喝酒是优生优育的大敌	/ 035

健康胎教与新方案

健康孕产育儿——第 1~4 周方案	/ 041
-------------------------	-------

1. 胎儿发育	/ 041
2. 孕妇状况	/ 042
3. 本月胎儿健康养胎	/ 043
4. 本月如何保胎	/ 044
5. 情绪与胎教	/ 047
6. 营养与胎教	/ 049
7. 体操与胎教	/ 051
8. 4 周胎儿发育	/ 053
9. 4 周孕妇状况	/ 055
10. 4 周胎儿健康养胎	/ 056
11. 4 周如何保胎	/ 059

健康孕产育儿——第 5~8 周方案	/ 060
-------------------------	-------

1. 5 周胎儿发育	/ 060
2. 5 周孕妇状况	/ 060
3. 5 周胎儿健康养胎	/ 063
4. 5 周如何保胎	/ 067



5. 6 周胎儿发育	/ 068
6. 6 周孕妇状况	/ 069
7. 6 周胎儿健康养胎	/ 071
8. 6 周如何保胎	/ 074
9. 7 周胎儿发育	/ 077
10. 7 周孕妇状况	/ 077
11. 7 周胎儿健康养胎	/ 078
12. 7 周胎儿如何保胎	/ 081
13. 情绪与胎教	/ 084
14. 营养与胎教	/ 086
15. 体操与胎教	/ 088
16. 音乐与胎教	/ 089
17. 8 周胎儿发育	/ 090
18. 8 周孕妇状况	/ 090
19. 8 周胎儿健康养胎	/ 091
20. 8 周如何保胎	/ 093
 健康孕产育儿第——第 9~12 周方案	/ 094
1. 9 周胎儿发育	/ 094
2. 9 周孕妇状况	/ 095
3. 9 周胎儿健康养胎	/ 096
4. 9 周如何保胎	/ 099
5. 10 周胎儿发育	/ 100
6. 10 周孕妇状况	/ 101
7. 10 周胎儿健康养胎	/ 101
8. 10 周如何保胎	/ 104
9. 11 周胎儿发育	/ 105
10. 11 周孕妇状况	/ 106
11. 11 周胎儿健康养胎	/ 107
12. 11 周如何保胎	/ 109
13. 胎教音乐的选择原则	/ 111
14. 如何欣赏胎教音乐	/ 112
15. 胎教音乐曲目推荐	/ 113

16. 胎教音乐欣赏举例	/ 115
17. 12 周胎儿健康养胎	/ 148
18. 12 周如何保胎	/ 152

健康孕产育儿——第 13~16 周方案

1. 13 周胎儿发育	/ 154
2. 13 周孕妇状况	/ 154
3. 13 周胎儿健康养胎	/ 156
4. 13 周如何保胎	/ 160
5. 14 周胎儿发育	/ 162
6. 14 周孕妇状况	/ 163
7. 14 周胎儿健康养胎	/ 163
8. 14 周如何保胎	/ 166
9. 15 周胎儿发育	/ 167
10. 15 周孕妇状况	/ 168
11. 15 周胎儿健康养胎	/ 168
12. 15 周胎儿保胎	/ 170
13. 音乐与胎教	/ 172
14. 对话与胎教	/ 173
15. 视觉与胎教	/ 174
16. 性格的训练	/ 174
17. 体操与胎教	/ 175
18. 营养与胎教	/ 176
19. 16 周胎儿发育	/ 178
20. 16 周孕妇状况	/ 178
21. 16 周胎儿健康养胎	/ 179
22. 16 周如何保胎	/ 182





健康孕产育儿——第 17~20 周方案 / 184

1. 17 周胎儿发育 / 184
2. 17 周孕妇状况 / 184
3. 17 周胎儿健康养胎 / 185
4. 17 周怎样保胎 / 187
5. 18 周胎儿发育 / 189
6. 18 周孕妇状况 / 190
7. 18 周胎儿健康养胎 / 191
8. 18 周如何保胎 / 192
9. 19 周胎儿发育 / 194
10. 19 周孕妇状况 / 194
11. 19 周胎儿健康养胎 / 195
12. 19 周如何保胎 / 197
13. 音乐与胎教 / 199
14. 对话与胎教 / 203
15. 视觉与胎教 / 203
16. 触摸与胎教 / 204
17. 记忆的训练 / 205
18. 营养与胎教 / 206
19. 20 周胎儿发育 / 208
20. 20 周孕妇状况 / 209
21. 20 周胎儿健康养胎 / 209
22. 20 周怎样保胎 / 211

健康孕产育儿——第 21~24 周方案 / 213

1. 21 周胎儿发育 / 213
2. 21 周孕妇状况 / 213
3. 22 周胎儿发育 / 214
4. 22 周孕妇状况 / 214
5. 22 周胎儿健康养胎 / 215



6. 22 周如何保胎	/ 217
7. 23 周胎儿发育	/ 219
8. 23 周孕妇状况	/ 219
9. 23 周胎儿健康养胎	/ 219
10. 23 周如何保胎	/ 222
11. 对话与胎教	/ 224
12. 音乐与胎教	/ 227
13. 触觉与胎教	/ 229
14. 情绪与胎教	/ 230
15. 营养与胎教	/ 230
16. 24 周胎儿发育	/ 233
17. 24 周孕妇状况	/ 234
18. 24 周胎儿健康养胎	/ 234
19. 24 周怎样保胎	/ 236

健康孕产育儿——第 25~28 周方案

/ 237

1. 25 周胎儿发育	/ 237
2. 25 周孕妇状况	/ 238
3. 25 周胎儿健康养胎	/ 238
4. 25 周怎样保胎	/ 241
5. 26 周胎儿发育	/ 242
6. 26 周孕妇状况	/ 242
7. 26 周胎儿健康养胎	/ 242
8. 26 周怎样保胎	/ 244
9. 27 周胎儿发育	/ 245
10. 27 周孕妇状况	/ 245
11. 27 周胎儿健康养胎	/ 246
12. 27 周怎样保胎	/ 248
13. 对话与胎教	/ 248
14. 音乐与胎教	/ 250
15. 运动与胎教	/ 252
16. 能力的训练	/ 254

17. 营养与胎教	/ 256
-----------------	-------

健康孕产育儿——第 29~32 周方案

/ 258

1. 29 周胎儿发育	/ 258
2. 29 周孕妇状况	/ 258
3. 29 周胎儿健康养胎	/ 258
4. 29 周如何保胎	/ 261
5. 30 周胎儿发育	/ 262
6. 30 周孕妇状况	/ 262
7. 30 周胎儿健康养胎	/ 262
8. 30 周如何保胎	/ 265
9. 31 周胎儿发育	/ 267
10. 31 周孕妇状况	/ 267
11. 31 周胎儿健康养胎	/ 267
12. 给您提出的建议	/ 269
13. 对话与胎教	/ 271
14. 音乐与胎教	/ 271
15. 抚摸与胎教	/ 272
16. 能力的训练	/ 273
17. 营养与胎教	/ 274
18. 32 周胎儿发育	/ 277
19. 32 周孕妇状况	/ 277
20. 32 周胎儿健康养胎	/ 277
21. 32 周如何保胎	/ 279

健康孕产育儿——第 33~36 周方案

/ 281

1. 33 周胎儿发育	/ 281
2. 33 周孕妇状况	/ 281
3. 33 周胎儿健康养胎	/ 281
4. 33 周如何保胎	/ 284
5. 34 周胎儿发育	/ 285
6. 34 周孕妇状况	/ 285





7. 34 周胎儿健康养胎	/ 285
8. 34 周如何保胎	/ 287
9. 音乐与胎教	/ 288
10. 触摸与胎教	/ 289
11. 情绪与胎教	/ 290
12. 胎儿的美育	/ 292
13. 营养与胎教	/ 292
14. 36 周胎儿发育	/ 295
15. 36 周孕妇状况	/ 295
16. 36 周胎儿健康养胎	/ 295
17. 36 周如何保胎	/ 297

健康孕产育儿——第 37~40 周方案

/ 299

1. 37 周胎儿发育	/ 299
2. 37 周孕妇状况	/ 299
3. 37 周胎儿健康养胎	/ 299
4. 38 周胎儿发育	/ 302
5. 38 周孕妇状况	/ 302
6. 38 周胎儿健康养胎	/ 302
7. 38 周如何保胎	/ 304
8. 39 周胎儿发育	/ 307
9. 39 周孕妇状况	/ 307
10. 39 周胎儿健康养胎	/ 308
11. 39 周如何保胎	/ 309
12. 40 周胎儿发育	/ 311
13. 40 周孕妇状况	/ 312
14. 40 周胎儿健康养胎	/ 312
15. 40 周如何保胎	/ 314
16. 情绪与胎教	/ 315
17. 营养与胎教	/ 316
18. 新生儿教育是胎教的延续	/ 318

与胎儿对话

新手妈妈要有个良好的心态 / 323

1. 受孕心理对胎儿的影响 / 323
2. 新手妈妈心态与优生 / 324
3. 有意胎教与无意胎教 / 326
4. 母体是孕育胎儿的温床 / 327
5. 做个欣赏生命的好园丁 / 328
6. 保持心情愉快 / 328
7. 良好的胎教需要经营 / 329
8. 让周围的人都来关心你 / 330
9. 怀孕初期避免忧郁心理 / 331
10. 新手父母在胎教中应注意的问题 / 332
11. 新手妈妈的心理状态对胎儿的影响 / 334
12. 新手妈妈以轻松的心情散步 / 335
13. 新手妈妈的环境胎教 / 336
14. 新手妈妈不宜做哪些工作 / 339
15. 阳光对胎教是否有益 / 340
16. 愉悦的性爱也是胎教 / 341
17. 为了搞好胎教,新手妈妈要提高自身修养 / 342
18. 孕妇“智慧养胎心灵操” / 345
19. 孕妇品格与胎儿的人格和形貌 / 346
20. 孕妇日常生活中该注重行为德性的地方 / 347
21. 孕妇“品格养胎心灵操” / 347
22. 保持乐观、放松心态 / 348

环境对胎儿及胎教的影响 / 349

1. 电视对胎教的影响 / 349
2. 空调对胎教的影响 / 350
3. 电脑对胎教的影响 / 351





4. 与胎儿一起旅游	/ 351
5. 新鲜空气对胎教有益	/ 352
6. 色彩在胎教中的作用	/ 353
7. 孕妇唱歌有什么好处	/ 354
8. 对胎儿进行光照胎教有什么好处	/ 355
9. 什么时候开始光照胎教最适宜	/ 356
10. 光照胎教具体该怎么做	/ 356

间接的影响

/ 357

1. 夫妻共同做的胎教	/ 357
2. 对胎儿的直接胎教是不是越多越好	/ 358
3. 直接胎教要掌握的要点是什么	/ 358
4. 什么是良性刺激,什么是不良刺激	/ 359
5. 利用大自然的陶冶进行胎教	/ 359
6. 靠右脑作用的胎儿	/ 361
7. 母亲的呵斥声对胎儿有害	/ 362
8. 教胎儿学习	/ 363
9. 意识诱导法胎教	/ 365
10. 与胎儿进行听力训练	/ 366
11. 与胎儿做交流式胎教	/ 367
12. 母子信息上的双向沟通	/ 368
13. 腹式呼吸对胎儿有益	/ 369
14. 孕育漂亮宝宝的胎教方法	/ 370
15. 子宫规则收缩是对胎儿皮肤的良好刺激	/ 370
16. 分娩前要坚持胎教	/ 371
17. 生产是胎教的总结	/ 372
18. 胎教是子女教养的基础	/ 373

健康育儿重在 1 月龄

让妈妈擦拭你的口腔和鼻眼	/ 377
宝宝,让爸爸给你洗个澡	/ 377
宝宝穿上小衣服,你会更美丽	/ 381
宝宝,我该怎样把你抱起	/ 384
宝宝你吃得好,也就长得壮	/ 386
宝宝,妈咪为你换尿布	/ 389
宝宝,妈咪为你补喂牛奶	/ 394
宝宝,妈咪用甘甜的乳汁把你喂养大	/ 397

