

养胎 保胎·胎教 全书

✿ 身为女人，怀孕是一项神圣的使命 ✿

陈红喜◎编著



河北科学技术出版社

养胎 保胎·胎教 全书

陈红喜◎编著



河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

养胎保胎胎教全书/陈红喜编著.

—石家庄:河北科学技术出版社,2006

ISBN 7-5375-3471-3

I.养… II.陈… III.①妊娠期—妇幼保健—基本知识②胎教—
基本知识 IV.①R715.3②G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 121181 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

封面设计/鲁 冰

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/15.5

字 数/360 千

版 次/2006 年 10 月第 1 版

印 次/2006 年 10 月第 1 次印刷

定 价/24.80 元









前 言

人类的繁衍、生生不息都源于一个微不足道的细小生殖细胞——孕卵，在漫漫的十月孕程中，它从1而2，2而4，4而8，8而16……不断增殖与分裂，直到“哇”的一声啼哭，一个与众不同的新生命诞生了。

在这一复杂的生命孕育过程中，特别是胚胎分化期，仅仅是一个不留意，就会影响到胎儿的发育，导致畸形，造成终身遗憾。而到了妊娠中晚期，妊高征、妊娠糖尿病、妊娠贫血等都可引起胎儿发育不良、畸形，或造成孕妇流产、早产。初为人父母者，怎能不尽心尽力去呵护这一柔弱的小生命呢？

每一位女性，在她宣告怀孕后，周围的亲人、朋友无不好心地劝其滋补以养胎。但随着时代的进步，仅仅是养胎这一生育观念早已落伍。作为现代的准父母，应该有更科学的生育观念：“立足于胎，重在于教。”即以养胎、保胎为前提，不失时机地对胎儿施行胎教，以实现优生、优育、优教，让孩子赢在人生的起跑线上。为此，我们编撰了《养胎·保胎·胎教全书》。本书共分优生篇、养胎篇、保胎篇、胎教篇、祛病篇五个部分，用通俗易懂的语言介绍了十月怀

胎过程中一些切实有效的、科学的养胎、保胎、胎教方法，以助初为人母者顺利度过妊娠期，使胎儿健康茁壮地成长。

本书以实现优生为目的，科学全面地就养胎、保胎、胎教方面对初为人父母者进行指导，使每一位孕妇都能正确养胎，避开一切不利于胎儿的不良因素，从而创造一个良好的胎内环境和胎外环境。同时，在不同孕期选用不同的胎教方法对其实施科学胎教，从而孕育出一个聪明、健康的宝宝。

编 者

2006 年 10 月

目 录

优 生 篇

遗传与优生	(3)
优生的一般条件	(3)
遗传的奥秘	(5)
遗传性疾病	(7)
遗传病的遗传方式与种类	(8)
遗传病的防治	(9)
遗传与优生环境	(11)
遗传与智力的关系	(12)
近视与遗传	(12)
容貌特征与遗传	(13)
环境与优生	(14)
环境污染对优生的影响	(15)
改善环境, 防止胎儿畸形	(15)
孕妇不宜饮酒	(16)
孕妇吸烟有害	(17)
空气与优生	(17)
怀孕与优生	(19)
肺结核患者不应怀孕	(19)



心脏病患者不宜怀孕	(20)
肾炎患者不要怀孕	(20)
高血压患者怀孕有危险	(21)
肝炎患者不宜怀孕	(22)
糖尿病患者不宜怀孕	(22)
甲亢患者不宜怀孕	(23)
哮喘患者不宜怀孕	(24)
肿瘤患者不能怀孕	(24)
性病患者不宜怀孕	(26)
癫痫患者不能怀孕	(26)
精神病患者不宜怀孕	(27)
其他疾病对妊娠的影响	(28)
在身体疲劳时不要怀孕	(29)
在蜜月旅游中受孕不利于优生	(30)
还是“澳抗”转阴后再怀孕好	(30)
婚后不宜很快怀孕	(31)
春节期间不要怀孕	(32)
血型与优生	(33)
血型检查	(33)
Rh 血型不合及对策	(34)
受孕与优生	(36)
最佳生育年龄	(36)
最佳怀孕季节	(37)
最佳怀孕时机	(38)
排卵期的征兆	(41)
最佳怀孕环境	(42)
最佳怀孕控制	(44)
为怀孕做好准备	(47)





孕前生活安排	(48)
调适生理机能	(48)
孕前锻炼方法	(49)
性生活宜忌	(63)
调适夫妻关系	(66)
保持乐观情绪	(66)
调整孕前心绪	(67)
具备积极的生育态度	(69)
做爱的情绪要求	(69)
优生禁忌	(71)
忌近亲结婚	(71)
结婚后忌无计划受孕	(72)
忌妊娠年龄过小	(73)
忌妊娠年龄过大	(73)

养 胎 篇

饮食养胎	(77)
孕期营养的重要性	(77)
孕期营养对胎儿的影响	(78)
孕妇需要的营养素	(79)
养胎的最佳饮食	(85)
孕妇的食物选择	(86)
妊娠早期营养特点	(88)
妊娠中期营养特点	(90)
怀孕后期营养特点	(91)
饮食补血与养肝	(97)
孕 1 个月的饮食养胎	(102)





孕 2 个月的饮食养胎	(106)
孕 3 个月的饮食养胎	(109)
孕 4 个月的饮食养胎	(110)
孕 5 个月的饮食养胎	(112)
孕 6 个月的饮食养胎	(115)
孕 7 个月的饮食养胎	(119)
孕 8 个月的饮食养胎	(121)
孕 9 个月的饮食养胎	(123)
情绪养胎	(125)
不良情绪对胎儿的危害	(125)
调节情绪的四个技巧	(127)
调节不良情绪的方法	(130)
学会宁静愉悦地生活	(131)
多看好书	(132)
学会欣赏艺术品	(132)
多去欣赏大自然的美	(133)
消除恐惧心理	(133)
消除烦躁心理	(134)
戒除依赖心理	(135)
消除忧郁心理	(136)
戒除暴躁心理	(137)
消除羞怯心理	(138)
戒除备物心理	(139)
戒除热切心理	(140)
消除怀疑心理	(141)
消除焦急心理	(142)
消除紧张心理	(143)
环境养胎	(144)





家庭环境养胎	(144)
工作环境养胎	(148)
大自然环境养胎	(149)
按摩养胎	(152)
操作手法及施术要求	(152)
施术禁忌及注意事项	(154)
孕妇头面部按摩	(155)
孕妇颈项部按摩	(156)
孕妇上肢按摩	(157)
孕妇胸肋部按摩	(158)
孕妇腹部按摩	(159)
孕妇背腰部按摩	(160)
孕妇下肢按摩	(161)
养胎禁忌	(163)
孕妇忌节食	(163)
孕妇忌偏食	(164)
孕妇忌滥吃补品	(165)
孕妇保胎应忌的食物	(167)
忌忽视孕期精神卫生	(168)
孕妇忌缺乏修养	(169)
忌夫妻争吵	(170)
孕妇忌随意用药	(171)
孕妇忌摄取过量的钙剂	(173)

保 胎 篇

了解受孕的生理过程	(177)
怀孕的真相	(177)





受精卵变成胎儿	(178)
认识胎盘、羊水、脐带	(180)
胎盘	(180)
羊水	(182)
脐带	(184)
胎动	(185)
孕期胎儿的发育与母体变化	(186)
怀孕 1 个月	(186)
怀孕 2 个月	(187)
怀孕 3 个月	(189)
怀孕 4 个月	(190)
怀孕 5 个月	(191)
怀孕 6 个月	(192)
怀孕 7 个月	(194)
怀孕 8 个月	(195)
怀孕 9 个月	(196)
怀孕 10 个月	(197)
不利于保胎的因素	(198)
药物因素	(198)
病毒感染	(201)
射线	(205)
噪声	(206)
热水浴	(208)
职业	(209)
打麻将	(210)
吸烟	(213)
饮酒	(215)
情绪	(216)





安胎方法	(218)
孕期提高免疫力是保胎良方	(218)
保胎需注意不利胎儿的情况	(221)
孕期家庭自我监护	(223)
孕期监护的作用	(225)
孕妇静坐安胎法	(225)
消除安胎的不利因素	(236)
消除妊娠反应	(236)
消除孕期的不适感觉	(238)
有节制的孕期性生活	(240)
经常保持正确的姿势	(242)
孕妇的最佳睡姿	(243)
正确对待小腿浮肿	(244)
电视对胎儿的影响	(245)
孕妇不宜戴隐形眼镜	(245)
避免焦虑	(246)
情绪稳定	(248)
几种流产的保胎方法	(249)
正常怀孕的体征	(249)
先兆流产的判断	(250)
习惯性流产的判断	(252)
感染性流产的判断	(253)
先兆流产的处理	(253)
难免流产的处理	(255)
不全流产的处理	(255)
完全流产的处理	(256)
过期流产的处理	(256)
感染性流产的处理	(257)





先兆流产的中医治疗	(258)
先兆流产实用单验方精选	(262)
感染性流产的中医治疗	(266)
习惯性流产的处理	(267)
习惯性流产的中医治疗	(272)
习惯性流产实用单验方精选	(276)
羊水异常的处理	(280)
羊水过多的常见原因	(280)
羊水过多的危害	(281)
羊水过多的判断方法	(281)
羊水过多的处理	(282)
羊水过少的处理	(283)
羊水过多的中医治疗	(284)
脐带异常的处理	(286)
脐带打结	(286)
脐带扭转、狭窄与缩窄	(286)
脐带脱垂的原因	(287)
脐带脱垂的危害	(287)
脐带脱垂的处理	(288)
胎膜早破的处理	(288)
胎膜早破	(288)
胎膜早破的危害及处理	(289)
前置胎盘的处理	(290)
易患前置胎盘的原因	(290)
警惕 3 种类型的前置胎盘	(291)
发现前置胎盘应该注意	(292)
前置胎盘的处理	(292)
胎位不正的处理	(293)

