



Lingxian De Yunyu
Lingxian De Weilai

领先的孕育

❁ 领先的未来

胎教优生 实用宝典

- 妨碍胎教的因素有哪些
- 危害胎儿正常发育的因素
- 如何选择适合自己的胎教方案
- 如何生一个健康聪明的孩子

主编/董守红

中国人口出版社





Taijiao Yousheng
Shiyong Baodian

胎教优生 实用宝典

主编/董守红



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

胎教优生实用宝典/董守红主编. —北京:中国人口出版社,
2007.7

ISBN 978 - 7 - 80202 - 643 - 8

I. 胎… II. 董… III. ①胎教 - 基本知识 ②优生优育 -
基本知识 IV. G61 R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 100268 号

胎教优生实用宝典

董守红 主编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京金马印刷厂
开 本	920 × 1300 1/32
印 张	10.375 插 页 1
字 数	200 千字
版 次	2007 年 8 月第 1 版
印 次	2007 年 8 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 80202 - 643 - 8/R · 602
定 价	19.80 元

社 长	陶庆军
电子信箱	chinapphouse@163.net
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



PART 1 妊娠一月胎教 001

妊娠一月母体变化和胚胎发育	003
妊娠一月饮食营养	004
妊娠一月优生与保健	013
一月胎教方案	021
细说胎教	027
专家提示	035

PART 2 妊娠二月胎教 037

妊娠二月母体变化和胚胎发育	039
妊娠二月饮食营养	041
妊娠二月优生与保健	049
二月胎教方案	055
细说胎教	064

目 录

专家提示 070

PART 3 妊娠三月胎教 071

- 妊娠三月(9~12周) 胎儿发育和母体变化 ... 073
- 妊娠三月饮食营养 075
- 妊娠三月优生与保健 083
- 三月胎教方案 089
- 细说胎教 097
- 专家提示 103

PART 4 妊娠四月胎教 105

- 妊娠四月(13~16周) 胎儿发育和母体变化 ... 107
- 妊娠四月饮食营养 109
- 妊娠四月优生与保健 116
- 四月胎教方案 122
- 细说胎教 129
- 专家提示 134

PART 5 妊娠五月胎教 135

- 妊娠五月(17~20周) 胎儿发育和母体变化 ... 137
- 妊娠五月饮食营养 139

CONTENTS

妊娠五月优生与保健	148
五月胎教方案	154
细说胎教	159
专家提示	163

PART 6 妊娠六月胎教 165

妊娠六月(21~24周) 胎儿发育和母体变化 ...	167
妊娠六月饮食营养	169
妊娠六月优生与保健	177
六月胎教方案	186
细说胎教	194
专家提示	200

PART 7 妊娠七月胎教 201

妊娠七月(25~28周) 胎儿发育和母体变化 ...	203
妊娠七月饮食营养	205
妊娠七月优生与保健	212
七月胎教方案	220
细说胎教	225
专家提示	229

目录

PART 8 妊娠八月胎教 231

妊娠八月(29~32周) 胎儿发育和母体变化 ...	233
妊娠八月饮食营养	235
妊娠八月优生与保健	242
八月胎教方案	249
细说胎教	257
专家提示	263

PART 9 妊娠九月胎教 265

妊娠九月(33~36周) 胎儿发育和母体变化 ...	267
妊娠九月饮食营养	269
妊娠九月优生与保健	276
九月胎教方案	282
细说胎教	288
专家提示	295

PART 10 妊娠十月胎教 297

妊娠十月(37~40周) 胎儿发育和母体变化 ...	299
妊娠十月饮食营养	301
妊娠十月优生与保健	308
十月胎教方案	315
细说胎教	321
专家提示	325

PART 1

妊娠一月胎教



1000



妊娠一月 母体变化 和 胚胎发育

妊娠1个月孕妇身体的变化及感受是什么样的

即使称为妊娠第1个月,但在前半个月中身体并未受孕。

妇女卵子的形成一般发生在两次月经中间。卵子一旦排出,马上就被离卵巢排卵部位很近的输卵管伞端“拾”入输卵管,在伞端的“手指”,即输卵管伞推移下来到输卵管最宽阔的地方——壶腹部;同时,卵巢还产生雌激素,所有这一切都是为受精而做物质准备。若此时有精细胞进入,可以与卵子相遇。卵子外围裹着一层透明带和一团放射冠细胞,碰到精子立即释放出一种诱精物质,把众多的精子吸引到它的周围,但其中仅有一个精子进入卵细胞内,形成一个新细胞——受精卵。

受精卵在24小时后开始进行有丝分裂,然后以一变二、二变四、四变八地速度不断分裂,同时逐步向着子宫腔方向移动,大约7天后它来到子宫腔,并由子宫膜把受精卵埋在内膜下,从此开始生长发育。这时,身体真正开始受孕,一个新生命从此诞生了。

这些体内变化,孕妇并不能察觉,也感觉不到自己身体有何变化,只是由于月经未来开始想到怀孕。



妊娠一月 饮食营养



加强孕前饮食

假如夫妻双方有了怀孕的计划,就应在受孕前有意识地加强饮食,因为孕前加强营养的目的就是为了提高胎儿的身体素质和智力水平。孕前饮食首先要为男女双方提供合格的精子和卵子服务,其次要为女方做好孕期的营养储备。

男女双方因为精子和卵子不合格而引起受孕失败的例子较为常见。在改善和排除不利因素对精子和卵子的影响时,适当地注意饮食,加强营养,也会改变精子和卵子的某些缺陷。

计划受孕前的食物不要太精细,食用五谷杂粮最好。加上花生、芝麻等含有丰富的促进生育的微量元素锌和各种维生素,以及适量的含动物蛋白质较多的猪肝、瘦肉,新鲜蔬菜和各种水果,都会对男子精液的产生起到良好的促进作用。同时应注意食物不能太咸,尤其是炒菜应少放盐,过多地摄入盐,会给孕妇带来不便,引起高血压和水肿,对胎儿身体的某个器官,如心血管发育留下不良隐患。

孕前饮食还要注意加强营养,特别是蛋白质、维生素和矿物质的摄入,加强营养还可给准备受孕的妇女提供储存养分的机会,因为在妊娠早期,胚胎需要的养料还不是靠母亲每日饮食和胎盘来输送到胎儿体内的,而主要是从子宫内膜储存的养料中取得的。倘若在怀孕前期营养不足,无法储备,怀孕后又因反应较大,呕吐频繁,不思饮食,势必影响胎儿大脑发育时所需要的养分供给。这样,夫妻双方身体健康,精力充沛,就能为优生打下良好的基础。注意,在保证营养的同时,不可出现营养过剩的情况。

孕前饮食还要避免各种污染。食物从其原料生产、加工、包装、运

输、储存、销售直至食用前的整个过程中,都有可能不同程度地受到农药、金属、霉菌毒素以及放射性核素等有害物质的污染,对人类及其后代的健康产生严重危害。因此,孕前夫妇在日常生活中尤其应当重视饮食卫生,防止食物污染。应尽量选用新鲜天然食品,避免服用含食品添加剂、色素、防腐剂物质的食品;蔬菜应充分清洗干净,必要时可以浸泡一下,水果应去皮后再食用,以避免农药污染;尽量饮用白开水,避免饮用各种咖啡、饮料、果汁等饮品。在家庭炊具中应尽量使用铁锅或不锈钢炊具,避免使用铝制品及彩色搪瓷制品,以防止铝元素、铅元素对人体造成伤害。

孕妇为什么要加强营养

孕妇的营养好坏,直接影响胎儿的发育和健康。缺乏蛋白质、维生素、微量元素可能影响胎儿脑细胞的数量,这与出生后的智力发育有密切关系。孕妇营养缺乏还会发生流产、早产、死胎,也是胎儿发育不良、畸形、低体重以及新生儿发病率及死亡率高的原因之一。

孕妇营养不良,就不能为婴儿出生后喂乳打下基础,结果会造成无乳或母乳不足,使婴儿发育直接受到影响,出现发育不良。

孕妇营养不足,身体虚弱会给分娩带来困难,出现难产或延长分娩时间,当然分娩后产妇的身体恢复也会受到很大影响。

孕妇到分娩前比孕前体重约增加9~13.5千克。这些体重的增加,要以孕妇的饮食为来源。孕妇所以需要增加营养的意义在于以下几个方面:①保证孕妇的身体健康;②保证胎儿的正常生长发育;③有利于产后哺乳婴儿;④有利于分娩和产后身体恢复。

由此可见,孕妇注意饮食营养,是保障孕妇自身健康和后代正常发育的必要条件,也是实行优生优育,提高人口素质的重要措施。

孕妇饮食原则

妊娠期妇女饮食应营养丰富、全面,主要营养素有以下几类:

足够的蛋白质供应,并含有较多的优质蛋白。含蛋白质丰富的食品



有瘦肉、肝、鸡、鱼、虾、奶、蛋、大豆及豆制品等,蛋白质的摄入量宜保持在每日80~100克。

保证充足的碳水化合物,这类食品包括五谷和土豆、白薯、玉米等杂粮。

保证适量的脂肪,植物性脂肪更适应孕妇食用,如香油、豆油、菜油、花生油和橄榄油。

适量增加矿物质的摄取,如钙、铁、锌、铜、锰、镁等,其中钙和铁非常重要。食物中含钙多的是牛奶、蛋黄、大豆、面粉和蔬菜。

补充维生素,多吃蔬菜和水果。注意蔬菜一定要食用新鲜的,干菜、腌菜和煮得过烂的蔬菜中,维生素大多已被破坏。

尽量少食刺激性食物,如辣椒、浓茶、咖啡等;不宜多吃过咸、过甜及过于油腻的食物;绝对禁止饮酒吸烟,少食多餐,以避免胃太空或太饱。孕妇每日的餐次可灵活一些,特别是在妊娠早期,只要有胃口就要抓紧吃一些东西。

妊娠早期的饮食原则

妊娠早期,孕妇往往容易发生轻度恶心、呕吐、食欲不振、择食、厌食、烧心、疲倦等早孕反应。这些反应会影响孕妇的正常饮食,进而妨碍营养物质的消化、吸收,导致妊娠中、后期胎儿的营养不良。因此,这个阶段的膳食要以重质量、高蛋白、富营养、少油腻、易消化吸收为其原则。一日可少食多餐,以瘦肉、鱼类、蛋类、面条、牛奶、豆浆、新鲜蔬菜和水果为佳。可多选择孕妇平常喜欢吃的食物,但不宜食用油腻、油煎、炒、炸、辛辣刺激等不易消化的食物。

保证优质蛋白质的供给 妊娠早期孕妇蛋白质的摄入不能低于非妊娠期的摄入量,且应选择易消化、吸收、利用率高的优质蛋白质,如肉类、乳类、蛋类、鱼类及豆制品等。蛋白质每日至少摄入40克,才能维持孕妇的蛋白质平衡。

适当增加热能的摄入 孕早期,为孕期提供能量的碳水化合物、脂肪供给不足,孕妇会一直处于“饥饿”状态,可导致胎儿大脑发育异常,出生后智商下降。碳水化合物主要来源于面粉、大米、红薯、土豆、山药

等,孕妇每天应摄入 250 克以上的碳水化合物。脂肪主要来源于动物油和植物油,植物油中的芝麻油、豆油、花生油等是能量的主要提供者,能满足母体和胎儿对脂肪酸的需要,植物油是烹调的理想用油。

确保无机盐、维生素的供给 无机盐和维生素对保证早期胚胎器官的形成发育有重要作用。含锌、钙、磷、铜高的食物有奶类、豆类、肉类、蛋类、花生、核桃、海带、木耳、芝麻等,富含 B 族维生素的食物主要来源于谷类粮食。

补足营养需要量 清晨呕吐严重者可食较干的食物,如烤馒头片、面包干、苏打饼干、甜饼干等,可以减少呕吐。进食时,可将饮食中的固体食物与液体食物分开,在正餐用完后,隔一些时间再喝水或汤。3 次主餐外,可另加 2~3 次辅食,少量多餐,力争不引起呕吐,或一次吃完吐掉后,休息一会儿再吃,将吐掉的补充上,以补足一天总的需要量。

孕妇不宜盲目节食

妇女怀孕后需要增加饮食,以供给母子营养所需,但也有少数孕妇怕身体肥胖会影响自己的体形美,或者怕胎儿太大,生育困难,就采取节食的方法,尽量减少进食。这种做法是非常错误的。

妇女怀孕以后,子宫、乳房、胎盘都要发生变化,需要大量饮食营养;而且胎儿出生时体重达 3000~4000 克。总之妇女在孕期要比孕前增加 9.0~13.5 千克,这些增重是必要的,否则胎儿不能生长发育。如果孕妇盲目节食,就会使胎儿先天营养不良,俗话说“先天不足,后天难养”。即便出生,也会身体虚弱甚至发生多种疾病,不但达不到优生的目的,还会给孩子带来疾患。

另外,孕妇盲目节食还会影响小儿的大脑发育。小儿大脑发育的重要时期是怀孕四个月至出生后两周岁,而这当中最关键的一段时期又在孕期的最后三个月至出生后六个月里。人的脑组织发育有个特点,就是细胞增殖“一次性完成”。新生儿的脑神经细胞可达 100 亿至 140 亿个,此后其数量不再增加,而且每一神经细胞的体积也不再增加。假使错过了这段时间,是无法再补偿的。因此,在母亲整个孕期内,要保证营养充足,如果人为节食,势必影响营养素的摄入而使脑细胞达不到最大的增



殖数目。

营养不良,对孕妇本身危害也很严重,会发生难产、贫血、软骨症等疾患,甚至给后半生带来痛苦和麻烦。

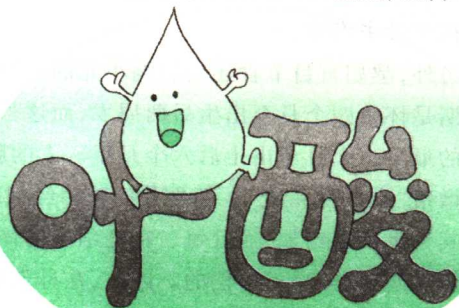
所以,孕妇不能盲目节食,只有在达到满足孕妇本身和胎儿营养所需的情况下,才能适当控制饮食,以防自身身体过胖和胎儿过大,出现难产。在正常情况下,孕妇身体胖一些,分娩后再加上身体锻炼,是完全可以减肥恢复原来体形的。

孕妇应注意补充叶酸

据研究得知,孕妇早期缺乏叶酸,可造成胎儿器官形成障碍,引起神经管畸形。神经管及其覆盖物在胚胎发育过程中出现的异常称为神经管闭合不全,是非常严重的先天性缺陷疾病。因为神经管的前端发育成以后的头,其后端发育成以后的脊柱。若前端没有发育闭合好,便会发生无脑畸形,后端未闭合好,便会发展为以后的脊柱裂。

据流行病学调查资料表明,我国神经管畸形发病率较高,尤其是北方地区患病率平均为3.2%,在各种出生缺陷中居于首位。因此,预防此类病成为优生工作的一个重点。

据研究认为,叶酸缺乏畸形的发生在妊娠的头28天内,而此时多数妇女并未意识到自己怀孕。所以,在美国一般育龄妇女叶酸的摄入量仅为0.2~0.25毫克/天,而叶酸的有效摄入量是0.4毫克/天。所以,美国疾病控制和预防中心提出已婚妇女在受孕前1个月开始到妊娠第3个月每日应额外补充叶酸0.4~1.0毫克,以降低发生神经管畸形的危险性。这一点很重要,所以提倡孕前妇女补充叶酸,孕后还要继续补充叶酸。孕妇补充叶酸主要是多吃绿叶蔬菜、小麦、豆类、谷物、花生等食物。



妊娠一月营养食谱

栗子煨鸭肝

原料

净鸭肫 3 个, 鸭肝 3 副, 去皮栗子 250 克, 水发香菇 15 克, 湿淀粉 50 克, 白糖 5 克, 绍酒 7.5 克, 橘汁 15 克, 酱油 25 克, 味精 1.5 克, 清汤 250 克, 熟猪油 500 克 (实耗 50 克), 香油 1.5 克。

制作方法

- ① 将鸭肫剖开, 去掉里面黄皮洗净, 每个切成两半, 剔除筋膜, 分别取肫肉 2 块, 3 个鸭肫共取肫肉 12 块。鸭肝去掉血管洗净, 每副大叶切 3 块, 小叶切 2 块。切好的肝、肫块一并盛在碗里, 用酱油 (10 克)、绍酒浆匀稍腌。
- ② 炒锅放在旺火上, 倒入猪油烧到五成热, 腌好的肝、肫块下锅炸至六成熟, 捞起盛于碗内, 随即将栗子放入油锅炸熟, 起锅滗去猪油。
- ③ 盛有过油栗子的炒锅放到中火上, 加入过油肝、肫、酱油 (15 克)、白糖、橘汁、香菇、清汤 (50 克), 炒 3 分钟, 然后将炒锅移到微火上, 加入清汤 (200 克) 煨 20 分钟, 最后放入味精, 用湿淀粉调稀勾芡, 起锅摇晃一下装盘, 再淋上香油即成。

特点

色泽黄褐, 鸭肫香脆, 鸭肝柔软, 栗子松化, 芡汁滑润, 食之鲜爽可口。
本菜肴营养丰富, 有利孕妇消除疲劳。

水晶橘子

原料

橘子罐头 1 瓶, 清水 1500 毫升、浆粉 6 克、白糖适量。



制作方法

- ① 铝锅内加水 750 毫升。将罐头中的橘汁，加白糖、浆粉放入熬化，沥净渣子。
- ② 把橘子放入方盘内铺匀。将熬化的汤汁轻轻倒在方盘中，冷却后橘瓣鲜黄艳丽，呈水晶状。
- ③ 用清水 750 毫升加白糖熬化，放冰箱内镇凉。将水晶橘子改刀切成小方块，倒入镇凉的糖汁中。

特点

清凉爽口，橘香味浓。

核桃鸡丁

原料

鸡脯肉 350 克，核桃仁 15 克，枸杞子 8 克，鸡汤 100 克，熟猪油 150 克，鸡蛋 2 个，精盐 5 克，胡椒粉 2 克，湿豆粉 35 克，生姜、葱各 10 克，香油 5 克，白糖 7 克，味精 5 克。

制作方法

- ① 将核桃仁用开水泡涨，剥去皮；枸杞子用温水洗净；生姜洗净切成小片；葱切葱花；鸡蛋去黄留清；鸡脯肉洗净，切成 1 厘米见方的丁。
- ② 鸡丁装碗中，用精盐（一半）、蛋清、湿豆粉拌匀浆好；另碗中放入味精、白糖、胡椒粉、鸡汤、湿豆粉兑成汁。净锅置火上，放入猪油，待七成热时，下核桃仁炸至微黄，及时捞起待用。
- ③ 把浆好的鸡丁倒入锅中，快速滑透，翻炒几下，下姜、葱，倒入滋汁快速翻炒，随即入核桃仁，枸杞子炒匀，淋入香油，装盘。佐餐食。

特点

补肺益肾，明目，适用于肺肾两虚之神疲乏力，面色无华，无病者常食，可抗衰益寿。