

怀孕、育儿畅销经典全新完美再现

孕40周 同步胎教

百科全书

ibaby母婴项目组 编著



权威专家团队贴心指导
孕40周同步胎教全程跟踪

科学的胎教，让宝宝更健康，更聪明

中国妇女出版社

怀孕、育儿畅销经典全新完美再现

孕40周同步胎教

百科全书

ibaby母婴项目组 编著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕 40 周同步胎教百科大全 / ibaby 母婴项目组主编

. —北京: 中国妇女出版社, 2015. 11

ISBN 978 - 7- 5127- 1185- 3

I. ①孕… II. ①i… III. ①胎教—基本知识 IV.

①G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 245403 号

孕 40 周同步胎教百科大全

作 者: ibaby 母婴项目组 主编

责任编辑: 路 杨

封面设计: 尚世视觉

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京欣睿虹彩印刷有限公司

开 本: 170×240 1/16

印 张: 30.5

字 数: 450 千字

版 次: 2015 年 11 月第 1 版

印 次: 2015 年 11 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 5127- 1185- 3

定 价: 39.80 元

版权所有·侵权必究

(如有印装错误, 请与发行部联系)

目录



优生篇

遗传与优生

什么是遗传 / 2

遗传的信使：染色体 / 3

遗传决定宝宝的性别 / 4

遗传决定宝宝的相貌 / 5

遗传决定宝宝的血型 / 6

什么是遗传病 / 9

遗传病的主要类型 / 9

遗传病的发病原因 / 10

患遗传病能生育吗 / 10

遗传病可以预防吗 / 11

哪些夫妇需要做遗传咨询 / 12

遗传基因为何会突变 / 13

智力低下是遗传病吗 / 15

唇腭裂能预防吗 / 15

色盲是传男不传女吗 / 16

糖尿病会遗传吗 / 16

视力异常会遗传吗 / 18

先天性心脏病 / 19

不孕应警惕染色体异常 / 21

优生从选择配偶开始 / 22

近亲结婚不利于优生 / 22

取长补短，优者配优 / 24

婚前检查为优生把关 / 25



优生与年龄有关 / 31

女性最佳生育年龄 / 31

男性最佳生育年龄 / 32

怀孕准备与优生

做好生育的心理准备 / 34

接受准妈妈身体和心理的变化 / 34

接受未来生活空间的变化 / 34

接受未来情感的变化 / 34

接受家庭责任与应尽义务的变化 / 35

做好家庭的财务预算 / 36

孕期费用清单 / 36

育儿费用清单 / 38

认真做好孕前保健 / 40

做一次全面的孕前检查 / 40

处理好牙齿问题 / 47

提前进行疫苗接种 / 48

保护好精子和卵子 / 50

远离有毒有害环境 / 52

孕前用药原则 / 55

看懂药物使用说明书 / 57

丢弃不良生活习惯 / 58

生活起居要有规律 / 60

经常开窗通风 / 61

运动有利于成功受孕 / 62

积极预防妇科炎症 / 63

为怀孕储备营养 / 65

补充营养，叶酸先行 / 65

保证优质蛋白质的摄入 / 68

补充助孕维生素 / 73

钙、铁、锌不可缺少 / 77

合理营养，平衡膳食 / 80

不要迷信保健品 / 83

不偏食，不挑食 / 83

有些食物不利于怀孕 / 84

清除体内毒素 / 85

中医食疗提高生育能力 / 86

把体重控制在正常范围 / 86

怀孕时机与优生

选择最佳怀孕季节 / 89

提前停止避孕措施 / 90

提前3个月停服避孕药 / 90

提前3~6个月取出宫内节育环 / 90





有些情况不宜怀孕 / 92

- 乙肝发作期不宜怀孕 / 92
- 梅毒感染期不宜怀孕 / 93
- 阴道炎治疗期间不宜怀孕 / 94
- 宫颈感染 HPV 病毒应暂缓怀孕 / 95
- 甲状腺功能异常不宜怀孕 / 96
- 因病服药期间不宜怀孕 / 97
- 流产、早产后不宜立即怀孕 / 97
- 工作繁忙时不宜怀孕 / 98
- 轻度宫颈炎不影响怀孕 / 99

成功受孕的关键环节 / 100

- 同房频率 / 100
- 健康精子的数量 / 100
- 有正常排卵 / 100
- 同房时间 / 101
- 精子与卵子相遇 / 102

怎样判断是否怀孕了 / 103

- 怀孕的前期症状 / 103
- 怀孕的诊断方法 / 104

意外妊娠怎么办 / 106

- 主要担心的问题 / 106
- 药物对胎儿的影响 / 107

孕期营养与优生

孕期营养总原则 / 109

- 平衡膳食以日计 / 109
- 让体重合理增长 / 110



孕早期营养要点 / 114

- 继续补充叶酸和碘 / 114
- 不要忽视蛋白质的摄入 / 117
- 维生素 A 摄入要充足 / 117
- 早孕反应强烈应注意补锌 / 118
- 理性选择营养补充剂 / 119

孕早期饮食宜与忌 / 120

- 每日各类食物推荐量 / 120
- 主食是营养的主力军 / 121
- 吃肉首选低脂肪肉类 / 124
- 每天吃一个鸡蛋 / 125
- 选择适合自己的奶制品 / 127
- 每天都应吃些豆制品 / 129
- 烹调用油要多样化 / 130
- 控制食盐的摄入量 / 132
- 喝水也要讲究方法 / 133
- 不要用饮料代替水 / 135



准妈妈应少喝或不喝茶 / 136

咖啡也应少喝或不喝 / 136

吃对水果更健康 / 137

坚果类食物不可少 / 140

准妈妈挑食要不得 / 142

孕早期特色食谱 / 143

富含叶酸的营养食谱 / 143

增进食欲的开胃美食 / 145

孕中期营养要点 / 151

适当增加能量的摄入 / 151

保证优质蛋白质的摄入 / 152

要特别注意补铁 / 152

继续补充钙和维生素 D / 154

维生素 C 帮助铁吸收 / 156

为大脑发育提供营养 / 157



孕中期饮食宜与忌 / 160

每日各类食物推荐量 / 160

主食不要加油脂 / 161

鱼和海鲜营养多 / 162

增加奶类的摄入量 / 163

防止烹调油被氧化 / 164

最好选择铁强化酱油 / 166

尽量少吃动物内脏 / 166

多吃纤维素缓解便秘 / 167

体质不同，饮食不同 / 168

别让体重增长得太快 / 168

太胖应减少能量摄入 / 169

运动有利于控制体重 / 172

孕中期特色食谱 / 176

每周吃一次排毒餐 / 176

补血益气食谱举例 / 180

补钙食谱举例 / 183

美味奶制品 DIY / 184

孕晚期营养要点 / 188

铁的需求量达到高峰 / 188

注意补充水溶性维生素 / 188

增加蛋白质摄入量 / 189

增加能量摄入 / 189

对钙的需求量明显增加 / 189

孕晚期饮食宜与忌 / 190

每日各类食物推荐量 / 190

一日三餐都应有蔬菜 / 191

防止蔬菜营养的流失 / 194



少吃火腿肠和烤肉 / 195

控制烹调油的用量 / 196

“浓汤宝”最好不用 / 197

理性对待糖和甜食 / 198

不要暴饮暴食 / 199

孕晚期特色食谱 / 200

含铁美食推荐 / 200

关注孕期饮食安全 / 202

吃得安全最重要 / 202

剧毒致癌物质：亚硝酸盐 / 203

反式脂肪酸 / 204

抗生素、激素和瘦肉精 / 206

人们深恶痛绝的餐馆地沟油 / 207

到处泛滥的食品添加剂 / 208

有安全隐患的烹调方法 / 210

孕期保健与优生

孕早期保健要点 / 212

孕期检查好处多 / 212

什么时候进行第一次产检 / 213

正确认识早孕反应 / 216

缓解孕吐的好方法 / 216

妊娠剧吐要立即住院 / 218

腹痛和出血要警惕 / 219

自然流产的原因 / 220

出现先兆流产怎么办 / 222

常用的保胎方法有哪些 / 224

激素保胎应慎重 / 225

患了感冒怎么办 / 226

感染病毒了怎么办 / 227

远离霉菌，快乐怀孕 / 227

对胎儿有危害的西药 / 229

中药使用不当也有危害 / 230

合理用药，躲避药物风险 / 231

怀孕后能注射疫苗吗 / 233

避免不良生活追求 / 234

安排好家中的宠物 / 236

注意日常生活细节 / 237

尽量远离公共场所 / 240

家庭环境应整洁、安全 / 241

避免大气污染的危害 / 243

避免噪声对胎儿的危害 / 244





不要接受放射或 CT 检查 / 245

调离不适宜的工作岗位 / 246

工作、怀孕两不误 / 247

摆脱家务的合理化建议 / 248

不要长时间用手机 / 248

不要长时间看电视 / 249

孕中期保健要点 / 250

每 4 周做一次产检 / 250

35 岁以上应进行产前筛查 / 253

有些情况应该做产前诊断 / 254

产前诊断 ≠ 产前筛查 / 255

染色体异常能继续妊娠吗 / 258

不要害怕 B 超检查 / 258

预防妊娠高血压综合征 / 259

妊娠高血压综合征饮食原则 / 261

什么是妊娠合并糖尿病 / 262

血糖高对胎儿的危害 / 264

正常孕妇怎样控制血糖 / 265

糖尿病孕妇怎样控制血糖 / 266

了解和预防静脉曲张 / 266

阴道出血小心胎盘早剥 / 267

羊水过多或过少都不好 / 268

小方法缓解腰酸背痛 / 269

积极预防和应对下肢水肿 / 270

发现子宫肌瘤怎么办 / 271

要重视脚的保护 / 273

重拾性爱甜蜜 / 273

注意身体清洁 / 274

孕 7 月开始数胎动 / 275

密切关注胎位的变化 / 276

孕晚期保健要点 / 278

产检需要注意些什么 / 278

皮肤瘙痒是病吗 / 280

出现尿频尿急怎么办 / 280

出现手指麻木怎么办 / 280

假性宫缩别紧张 / 281

每日作息要有规律 / 281

美美地睡个好觉 / 282

别做危险动作 / 283

暂时和性爱说再见 / 284

不宜长途旅行 / 285

危急时必须立即去医院 / 286

选择合适的住院时机 / 288



自然分娩好处多 / 289

自然分娩四要素 / 290

剖宫产手术指征 / 292

分娩开始的信号 / 292

自然分娩的过程 / 293

剖宫产的过程 / 296

无痛分娩真的不痛吗 / 297

丈夫陪产有利于分娩 / 298

胎 教 篇

胎教：一门古老而崭新的学问

中国是最早开始胎教的国家 / 301

中国古代的胎教智慧 / 302

妈妈气血调和，宝宝德才过人 / 302

妈妈情趣高雅，宝宝美丽善良 / 304

妈妈静修爱学，宝宝智力超群 / 305

现代科技验证胎教的可能性 / 306

胎儿期是脑发育的关键期 / 308

胎儿很早就开始聆听世界 / 309

胎儿对光线非常敏感 / 311

胎儿的触觉非常发达 / 313

胎儿也喜欢甜滋味 / 314

胎儿也有记忆能力 / 315

音乐家的生动事例 / 315

胎儿期的记忆影响一生 / 316

胎儿已具备学习能力 / 317

胎儿也有自己的性格 / 318

日本的胎教研究成果 / 320

日本的胎教研究 / 320

“有刺激”和“无刺激”实验 / 321





英美等国的胎教实践 / 322

美国的斯瑟蒂克胎教法 / 322

美国的“胎儿大学” / 323

英国的音乐胎教实验 / 323

著名的法国胎教实验 / 325

胎教：爱的预备课

爱和耐心是胎教的基础 / 326

直接胎教的主要方法 / 328

音乐胎教 / 328

光照胎教 / 328

抚摸胎教 / 329

语言胎教 / 330

夫妻共同做的胎教 / 331

间接胎教的主要方法 / 332

环境胎教 / 332

情绪胎教 / 333



运动胎教 / 334

胎教再好也要适度 / 338

胎教，准爸爸一起来 / 339

父亲与胎宝宝血脉也相连 / 339

准爸爸胎教，宝宝更聪明 / 340

快乐胎教进行时

孕早期胎教计划（孕1月至孕3月）

/ 341

第1周胎教计划 / 342

胎教常识：胎宝宝的生长发育 / 342

胎教常识：准妈妈的身体变化 / 342

情绪胎教：夫妻恩爱，宝宝聪明 / 342

第2周胎教计划 / 344

胎教常识：胎宝宝的生长发育 / 344

胎教常识：准妈妈的身体变化 / 344

情绪胎教：心平气和，宁静养胎 / 344

第3周胎教计划 / 346

胎教常识：胎宝宝的生长发育 / 346

胎教常识：准妈妈的身体变化 / 346

情绪胎教：学会调整自己的情绪 / 347

第4周胎教计划 / 351

胎教常识：胎宝宝的生长发育 / 351

胎教常识：准妈妈的身体变化 / 351

情绪胎教：轻松应对负面情绪 / 352



第5周胎教计划 / 354

- 胎教常识：胎宝宝的生长发育 / 354
- 胎教常识：准妈妈的身体变化 / 354
- 情绪胎教：准爸爸的安慰很重要 / 354
- 情绪胎教：听听其他准妈妈怎么说 / 356

第6周胎教计划 / 358

- 胎教常识：胎宝宝的生长发育 / 358
- 胎教常识：准妈妈的身体变化 / 358
- 音乐胎教：音乐促进情智发育 / 358
- 美育胎教：欣赏古曲《渔舟唱晚》 / 360

第7周胎教计划 / 361

- 胎教常识：胎宝宝的生长发育 / 361
- 胎教常识：准妈妈的身体变化 / 361
- 美育胎教：欣赏童谣《小白船》 / 362
- 美育胎教：静心聆听《爱之梦》 / 364

第8周胎教计划 / 365

- 胎教常识：胎宝宝的生长发育 / 365
- 胎教常识：准妈妈的身体变化 / 365
- 美育胎教：欣赏唐诗《鹿柴》 / 365
- 美育胎教：欣赏唐诗《春夜喜雨》 / 368

第9周胎教计划 / 371

- 胎教常识：胎宝宝的生长发育 / 371
- 胎教常识：准妈妈的身体变化 / 371
- 美育胎教：品读小诗《开始》 / 372
- 美育胎教：欣赏《雪花的快乐》 / 373

第10周胎教计划 / 375

- 胎教常识：胎宝宝的生长发育 / 375
- 胎教常识：准妈妈的身体变化 / 375
- 美育胎教：欣赏《闲庭春画》 / 375
- 美育胎教：欣赏《当幸福来敲门》 / 376

第11周胎教计划 / 378

- 胎教常识：胎宝宝的生长发育 / 378
- 胎教常识：准妈妈的身体变化 / 378
- 美育胎教：欣赏电影《小鬼当家》 / 378
- 想象胎教：多看可爱宝宝的图片 / 379

第12周胎教计划 / 381

- 胎教常识：胎宝宝的生长发育 / 381
- 胎教常识：准妈妈的身体变化 / 381
- 抚摸胎教：边抚摸边与宝宝说话 / 382
- 运动胎教：到大自然中去走一走 / 383





孕中期胎教计划（孕4月至孕7月）

/ 386

第13周胎教计划 / 387

- 胎教常识：胎宝宝的生长发育 / 387
- 胎教常识：准妈妈的身体变化 / 387
- 语言胎教：告诉胎宝宝一天的生活 / 387

第14周胎教计划 / 389

- 胎教常识：胎宝宝的生长发育 / 389
- 胎教常识：准妈妈的身体变化 / 389
- 语言胎教：给胎宝宝起个小名 / 389

第15周胎教计划 / 391

- 胎教常识：胎宝宝的生长发育 / 391
- 胎教常识：准妈妈的身体变化 / 391
- 语言胎教：朗读《鸟鸣涧》 / 391

第16周胎教计划 / 393

- 胎教常识：胎宝宝的生长发育 / 393
- 胎教常识：准妈妈的身体变化 / 393
- 语言胎教：朗读《春晓》 / 394
- 语言胎教：朗读《池上》 / 395

第17周胎教计划 / 396

- 胎教常识：胎宝宝的生长发育 / 396
- 胎教常识：准妈妈的身体变化 / 396
- 语言胎教：朗读《荷塘月色》 / 396
- 语言胎教：故事《蝉和蚁》 / 399

第18周胎教计划 / 401

- 胎教常识：胎宝宝的生长发育 / 401
- 胎教常识：准妈妈的身体变化 / 401

语言胎教：故事《皇帝的新装》 / 401

语言胎教：故事《咕咚来了》 / 403

第19周胎教计划 / 404

- 胎教常识：胎宝宝的生长发育 / 404
- 胎教常识：准妈妈的身体变化 / 404
- 语言胎教：准爸爸讲故事 / 404
- 音乐胎教：欣赏《小夜曲》 / 405

第20周胎教计划 / 406

- 胎教常识：胎宝宝的生长发育 / 406
- 胎教常识：准妈妈的身体变化 / 406
- 音乐胎教：聆听《安睡吧，宝贝》 / 406

第21周胎教计划 / 408

- 胎教常识：胎宝宝的生长发育 / 408
- 胎教常识：准妈妈的身体变化 / 408
- 音乐胎教：听节奏柔和的《天鹅》 / 408
- 音乐胎教：欣赏《彼得与狼》 / 410

第22周胎教计划 / 411

- 胎教常识：胎宝宝的生长发育 / 411
- 胎教常识：准妈妈的身体变化 / 411
- 音乐胎教：听勃拉姆斯《摇篮曲》 / 411
- 胎教常识：不能把耳机放在腹部 / 412
- 光照胎教：促进胎宝宝的视觉发育 / 413

第23周胎教计划 / 414

- 胎教常识：胎宝宝的生长发育 / 414
- 胎教常识：准妈妈的身体变化 / 414
- 光照胎教：让胎宝宝沐浴阳光 / 414
- 抚摸胎教：和胎宝宝一起嬉戏 / 415



第24周胎教计划 / 417

- 胎教常识：胎宝宝的生长发育 / 417
- 胎教常识：准妈妈的身体变化 / 417
- 运动胎教：适当增加运动量 / 417
- 美育胎教：欣赏名画《圣母子》 / 418

第25周胎教计划 / 420

- 胎教常识：胎宝宝的生长发育 / 420
- 胎教常识：准妈妈的身体变化 / 420
- 美育胎教：欣赏《断臂的维纳斯》 / 420
- 美育胎教：欣赏《抱鹅的少年》 / 421

第26周胎教计划 / 423

- 胎教常识：胎宝宝的生长发育 / 423
- 胎教常识：准妈妈的身体变化 / 423
- 美育胎教：欣赏中国民间剪纸艺术 / 423
- 美育胎教：欣赏国画《鸟》 / 424

第27周胎教计划 / 425

- 胎教常识：胎宝宝的生长发育 / 425
- 胎教常识：准妈妈的身体变化 / 425
- 情绪胎教：准妈妈心情分享1 / 425
- 情绪胎教：准妈妈心情分享2 / 426

第28周胎教计划 / 428

- 胎教常识：胎宝宝的生长发育 / 428
- 胎教常识：准妈妈的身体变化 / 428
- 情绪胎教：做一做情绪养胎心灵操 / 428
- 情绪胎教：接受即将到来的胎宝宝 / 429



孕晚期胎教计划（孕8月至孕10月） / 431

第29周胎教计划 / 432

- 胎教常识：胎宝宝的生长发育 / 432
- 胎教常识：准妈妈的身体变化 / 432
- 语言胎教：故事《丑小鸭》 / 432

第30周胎教计划 / 441

- 胎教常识：胎宝宝的生长发育 / 441
- 胎教常识：准妈妈的身体变化 / 441
- 语言胎教：故事《小蝌蚪找妈妈》 / 441
- 语言胎教：故事《小猫钓鱼》 / 443

第31周胎教计划 / 445

- 胎教常识：胎宝宝的生长发育 / 445
- 胎教常识：准妈妈的身体变化 / 445
- 语言胎教：故事《小猴尿床》 / 445

第32周胎教计划 / 447

胎教常识：胎宝宝的生长发育 / 447

胎教常识：准妈妈的身体变化 / 447

语言胎教：故事《龟兔赛跑》 / 447

语言胎教：故事《蚂蚁和蟋蟀》 / 448

第33周胎教计划 / 450

胎教常识：胎宝宝的生长发育 / 450

胎教常识：准妈妈的身体变化 / 450

语言胎教：故事《3只小猪盖房子》 / 450

语言胎教：朗读《家》 / 452

第34周胎教计划 / 453

胎教常识：胎宝宝的生长发育 / 453

胎教常识：准妈妈的身体变化 / 453

语言胎教：朗读《春》 / 453

语言胎教：宝宝就要和妈妈见面了 / 454

第35周胎教计划 / 455

胎教常识：胎宝宝的生长发育 / 455

胎教常识：准妈妈的身体变化 / 455

音乐胎教：欣赏名曲《雪花飞舞》 / 455

音乐胎教：欣赏名曲《牧童短笛》 / 456

第36周胎教计划 / 458

胎教常识：胎宝宝的生长发育 / 458

胎教常识：准妈妈的身体变化 / 458

音乐胎教：欣赏名曲《献给爱丽丝》 / 459

音乐胎教：欣赏名曲《春之歌》 / 461

第37周胎教计划 / 462

胎教常识：胎宝宝的生长发育 / 462

胎教常识：准妈妈的身体变化 / 462

音乐胎教：玄妙的助产音乐 / 462

美育胎教：欣赏《草地上的圣母》 / 463

第38周胎教计划 / 464

胎教常识：胎宝宝的生长发育 / 464

胎教常识：准妈妈的身体变化 / 464

美育胎教：欣赏名画《哺乳圣母》 / 464

情绪胎教：做好分娩的心理准备 / 465

第39周胎教计划 / 467

胎教常识：胎宝宝的生长发育 / 467

胎教常识：准妈妈的身体变化 / 467

情绪胎教：树立自然分娩的信心 / 467

情绪胎教：读诗缓解紧张情绪 / 469

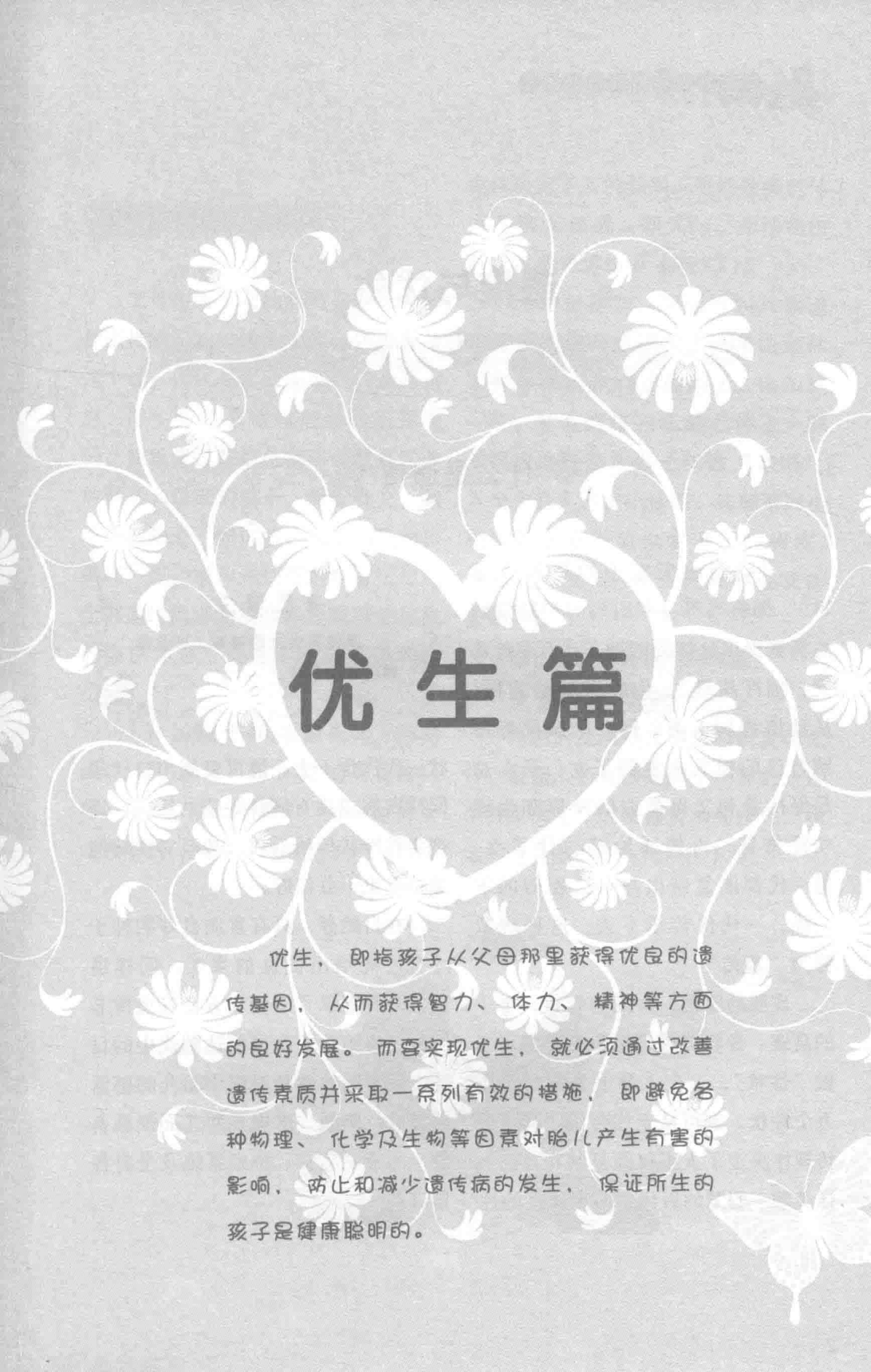
第40周胎教计划 / 470

胎教常识：胎宝宝的生长发育 / 470

胎教常识：准妈妈的身体变化 / 470

情绪胎教：别让过期妊娠扰乱心情 / 470

运动胎教：练瑜伽，迎接分娩 / 471



优生篇

优生，即指孩子从父母那里获得优良的遗传基因，从而获得智力、体力、精神等方面的良好发展。而要实现优生，就必须通过改善遗传素质并采取一系列有效的措施，即避免各种物理、化学及生物等因素对胎儿产生有害的影响，防止和减少遗传病的发生，保证所生的孩子健康聪明的。



遗传与优生



什么是遗传



“咱们的宝宝不知道长得像谁？”即将当爸爸和妈妈的年轻夫妇总喜欢提出这样的问题。“子不肖其父，则肖其母”，生物界就是这样，从动植物到人类，每一个亲代都按照自己的模式去复制子女，子女总是保持着和父母类似的外形和生理功能特征，再传递给第二代子女，每一代都能复制出与自己相似的下一代，一代代传承下去，这种现象称为“遗传”。

皮肤的颜色、头发的卷直、个子的高矮、音容笑貌乃至步态等都可叫做“性状”，一个人身上具有成千上万个性状，都可从亲代传给子代。遗传规律决定了人不仅能复制和自己一样美貌、聪慧的后代，即把优良的性

专家提示

遗传是优生的基础，也是胎教的先决条件。

状一代代传下去，还可复制与自己患同样疾病或具有同样缺陷的后代，即把劣性性状传给后代，甚至对疾病的敏感度也十分相近。

在自然界，只有素质良好的种子才有可能结出优良的果实。同样道理，只有继承了父母双方良好遗传基因的健康胎儿才有可能达到优生的目的。因为胎教就是对腹中胎儿的感觉器官进行刺激，前提是胎儿必须具备健全的感觉器官、神经系统及全身各器官。