



胎教不仅可以迎接一个健健康康、聪明活泼的小生命来到这个世界，更可使母亲与下一代的心灵联系更加紧密。

新编孕育生活指南

优生胎教

李月珠 主编

280天

珠海出版社

新編孕育生活指南

优生胎教 280天

李月珠◎主编



珠海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

优生优育280天 / 李月珠主编. —2版—珠海: 珠海出版社, 2009.1

ISBN 978-7-80607-580-7

I. 优… II. 李… III. ①优生优育-基本知识 ②胎教-基本知识

IV. R169.1 G61

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第188688号

优生优育280天

李月珠 主 编

责任编辑: 潘杜鹃

终 审: 潘自强

出版发行: 珠海出版社

地 址: 珠海市香洲银桦路566号报业大厦3楼

电 话: 2639330 邮政编码: 519000

网 址: www.zhcbbs.net

E-mail: zhcbbs.@zhcbbs.net

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 广东昊盛彩印有限公司

规 格: 850毫米×1168毫米 1/32

印 张: 12 字 数: 300千

版 次: 2003年5月第1版

2009年3月第2版

2009年3月第2次印刷

印 数: 5001-8000

书 号: ISBN 978-7-80607-580-7

定 价: 28.00元

版权所有 翻印必究

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换

目录

第一章 胎教需从怀孕前开始

- 一、胎教概述/19
- 二、怎样正确对待胎教/20
- 三、实施胎教要讲科学/23
- 四、养儿育女的准备从什么时候开始呢/25
- 五、家庭计划亦需列入考虑范围之内/27
- 六、在排卵日前进行X光检查/29
- 七、风疹和怀孕的关系/31
- 八、烟酒与胎儿的关系/31
- 九、肥胖和怀孕的关系/33
- 十、工作和怀孕的关系/34
- 十一、疾病与怀孕的关系/36
 1. 心脏病/37
 2. 肝脏疾病/38
 3. 糖尿病/38
 4. 肾脏病/39
 5. 贫血症/40
- 十二、感染病和怀孕的关系/41
- 十三、子宫肌肿 卵巢肿瘤/42
- 十四、子宫内膜症/44

第二章 新生活的开始

- 一、掀开受精卵的神秘面纱/47
- 二、受精0~3周〈第1个月〉的胎教/50
 1. 受精卵与母体/50

2. 婴儿的特别时刻/53
3. 避免外界的刺激/54
4. 体温的基本变化/55
5. 胎儿的呼叫/55
6. 分娩预定日的推算法/56

三、4~7周(第2个月)的胎教/57

1. 婴儿身体开始移动/57
2. 趁早检查妊娠反应/57
3. “害喜”——胎儿的呼唤/59
4. 提醒孕妇/60
5. 不要勉强进食/62
6. 改善孕妇的饮食生活/63
7. 妊娠初期的异常/64
8. 妊娠初期引起不正常出血的原因/65
9. 胞状奇胎(葡萄胎)/67
10. 宫外孕/67
11. 多胎妊娠/68
12. 受精卵的命运/69
13. 准备分娩——慎选医生/70
14. 回家乡生产/72
15. 回故乡的时间/72
16. 产后回家/73

第三章 向内心宣言妊娠

二、8~11周(第3个月)的胎教/77

1. 告示妊娠、留意环境/77
2. 幼小心灵呼唤妈妈/79
3. 制造妊娠环境/81
4. 互相取得协调/82

5. 流产——决定胎儿的生存与否/83
6. 温柔地心维系胎儿的健康/83
7. 严厉禁酒/84

第四章 温馨的生活、成长的支柱

一、12~15周(第4个月)的胎教/89

1. 母子相结合/89
2. 妊娠中期的便秘与痔疮/91
3. 均衡的营养/92
4. 妊娠中期的贫血/93
5. 妊娠与铁质/94
6. 妊娠中应避免食用的食物/94
7. 教育“心灵”的胎教/95
8. 妊娠中的分泌物/96
9. 牙齿治疗/97

二、16~19周(第5个月)的胎教/98

1. 安定期、平稳的生活/98
2. 妊娠中期体重的增加是健康的标准/101
3. 体贴胎儿的腹带/102
4. 注意与先生的亲密关系/103
5. 妊娠中期的流产、早产/104

三、20~23周(第6个月)的胎教/105

1. 在羊水膜中浮游/105
2. 母亲的日常生活/107
3. 孕妇需要运动吗?/107
4. 胎儿自我清理羊水/108
5. 与胎儿一起旅行/110
6. 妊娠与旅行/110

四、24~27周(第7个月)的胎教/112

1. 懂得反应/112
2. 喜欢妈妈温柔的声音/113
3. 胎儿在睡梦中逐渐长大/114

第五章 胎儿心灵之培育及母亲体贴的表现

一、28~31周(第8个月)的胎教/117

1. 开始培育胎儿的心灵/117
2. 妊娠中毒症使婴儿体质变差/120
3. 胎盘的位置/122
4. 吊儿郎当的妈妈会使爸爸讨厌胎儿/123
5. 小宝贝有个安稳的好梦吧!/126
6. 胎儿的睡眠与脑波/127
7. 喜欢母亲的腹式呼吸/128
8. 一针针地编织爱心/129
9. 婴儿房的设计/129
10. 让丈夫有参与感/130
11. 胎位不正(逆产)/131
12. 骨盘位分娩(逆产分娩)/134

二、32~35周(第9个月)的胎教/135

1. 为出生后的婴儿生活做准备/135
2. 母亲的饮食/138
3. 静脉瘤/139
4. 妊娠末期的危险信号/140
5. 高龄生产/143

三、36~39周(第10个月)的胎教/145

1. 迎接新生儿的准备/145
2. 接近生产时的症状/147
3. 母乳哺育需有心理及生理上的准备/148
4. 配合胎儿的呼唤/150

5. 与先生共同进入育儿的正式历程/152
6. 生产的过程与原理/153
7. 拉玛兹法/154

第六章 影响胎教的心理与训练

一、孕妇心理与胎教/161

1. 求教心理/161
2. 烦躁心理/162
3. 担心心理/163
4. 忧郁心理/164
5. 淡漠心理/166
6. 依赖心理/167
7. 暴躁心理/168
8. 猜想心理/169
9. 羞怯心理/170
10. 备物心理/171
11. 热切心理/172
12. 怀疑心理/173
13. 焦急心理/174
14. 紧张心理/175

二、胎教分类概述/177

1. 听力训练/177
2. 运动训练/178
3. 记忆训练/179
4. 语言训练/181
5. 呼唤训练/182
6. 做操训练/183
7. 游戏训练/183
8. 性格培养/184

9. 行为培养 / 186
10. 习惯培养 / 187
11. 美学培养 / 188
12. 情趣培养 / 189
13. 形象意念 / 190
14. 音乐熏陶 / 191
15. 意识诱导 / 191
16. 大自然的陶冶 / 193

第七章 胎教食谱

一、营养对孕妇和胎儿的重要性 / 197

1. 母体与营养 / 197
2. 胎儿与营养 / 198

二、胎儿大脑发育必需的营养素 / 199

1. 脂肪 / 200
2. 蛋白质 / 201
3. 维生素C / 204
4. 钙 / 204
5. 糖 / 205
6. 维生素B族 / 205
7. 维生素A / 206
8. 维生素E / 206
9. 碘 / 206

三、孕妇需要的营养素 / 207

1. 蛋白质 / 207
2. 糖类 / 208
3. 脂质 / 208
4. 矿物质 / 208
5. 维生素 / 209

四、孕期营养要点与禁忌/210

1. 营养要点/210

2. 饮食禁忌/212

五、怀孕各阶段的营养食谱/214

1. 孕前食谱/214

奶油牛舌/214

榨菜鸡丝汤/215

蛋炒饭/215

菠菜食品/215

牛奶煮大白菜卷/216

炒猪肝/217

酥炸甜核桃/217

素炒三鲜/218

2. 怀孕早期的营养食谱/218

奶油双珍/219

杂锦鸡丁/219

养血安胎汤/220

砂仁鲫鱼/220

莲子猪肚/221

淮山瘦肉煲乳鸽/221

葡萄青梅山楂糕/221

韭菜炒虾丝/222

糖醋排骨/222

土豆烧牛肉/223

香酥鹌鹑/223

鱼头木耳汤/224

雪菜烧豆腐/225

姜汁炖鸡/225

茄汁鸡翼/225

脆爆海带/226

南瓜蒸肉/226

三色银芽/227

水晶番茄/227

豆芽烩鱼片/227

猴头菇菜心/228

清炖萝卜牛肉/229

火腿冬瓜汤/229

3. 怀孕中期的营养/229

白烧蹄筋/231

火爆腰花/231

沙茶煎肉/231

芙蓉鸡丝/232

炒鲜奶鸡蛋/232

姜米拌莲菜/233

白萝卜烩鸡/233

青蒜炒猪肝/234

酸辣鱿鱼卷/234

西米木瓜奶露/235

枣泥桂鱼/235

樱桃鱼丁/235

草菇煮豆腐/236

红枣黑豆炖鲤鱼/236

甘蔗牛肉丸/237

豆腐干拌豆角/237

樱桃萝卜/237

蛋皮炒菠菜/238

墨鱼花生排骨汤/239

炒连壳螃蟹/239

- 龙虾沙律/239
- 茯苓包子/240
- 百合粥/241
- 杞子炖羊脑/241
- 阳春面/241
- 海米醋熘白菜/242
- 茄汁虾片/242
- 虾仁豆腐汤/243
- 泥鳅鱼汤/243
- 豉汁蒸排骨/243
- 锅巴三鲜/244
- 黄焖羊肉/244
- 豉椒贵妃蚌/245
- 贵妃牛腩/245
- 牡蛎粥/246
- 春笋烧兔/246
- 4. 怀孕晚期的营养/247
- 芝麻鸡/247
- 烩鱼肚/248
- 什锦蒸蛋/248
- 海带炖肉/249
- 黄焖鸭肝/249
- 酱汁鱼条/250
- 鲜奶蘑菇/250
- 白菜烧栗子/251
- 鸡肉豆腐珠/251
- 虾皮炒茭白/252
- 面筋烧青豆/252
- 雪菜烧豆腐/252

银鱼青豆松/253

麻酱白菜/253

炆肚丝/254

荷包鲫鱼/254

鱼肉馄饨/255

什锦炒饭/255

藕丝糕/255

火腿蛋花汤/256

黄花菜炒黄瓜/256

豆腐干炒菠菜/256

炒猪肚片/257

藕粉粥/257

大枣粥/258

桂圆童子鸡/258

陈皮牛肉/258

炖青鱼/259

白油嫩蛋/259

鱼香鸽蛋/260

爆炒腰花/260

薏米粥/261

桂花肉/261

红烧甲鱼/262

第八章 父亲与胎教

一、切莫忘了做爸爸的责任/267

1. 做好后勤工作/267
2. 适当调节妻子的情绪/267
3. 做点“自我牺牲”/268
4. 激发妻子的爱子之情/268

- 5. 协助妻子搞好胎教/270
- 6. 丰富妻子的业余生活/270
- 二、你了解妻子吗/270
 - 1. 女人的力气表现在韧性上/270
 - 2. 女人善于用直觉观察事物/271
 - 3. 女人重视自己在家庭和社会中的价值/272
- 三、一位孕妇的自述/273
- 四、天才的父亲留下的思索/275
- 五、爱是什么/277
- 六、跟胎儿搭话/280
- 七、请未来的爸爸来帮忙/281
- 八、新一代父亲/282

第九章 生活中的胎教

- 一、美容、穿衣也是胎教/287
 - 1. 怀孕初期/288
 - 2. 怀孕中期/290
 - 3. 怀孕后期/293
- 二、日常活动——潜移默化的胎教/295
 - 1. 孕妇与工作/295
 - 2. 适量的活动是必要的/297
 - 3. 保证充足的睡眠/298
 - 4. 孕妇的嗜好/300
 - 5. 孕妇旅行须知/303
- 三、良好的心境有利于胎教/305
 - 1. 避免不愉快的事情发生/305
 - 2. 名著及美术作品欣赏/311
 - 3. 到大自然中去/312
 - 4. 宝宝的形象/314

第十章 胎教与分娩

- 一、分娩对胎教有什么意义/319
- 二、分娩心理对胎儿有什么影响/319
- 三、生孩子不是病/321
- 四、分娩前的准备/322
- 五、分娩前宜服用解胎毒药/328
- 六、为什么多数胎儿不能按预产期出生/329
- 七、产妇何时去医院待产/330
- 八、胎位不正怎么办/331
- 九、入盆后多久才能分娩/332
- 十、分娩过程产妇应怎样配合/333
- 十一、助产音乐/335
- 十二、分娩需要多长时间/336
- 十三、什么叫无痛分娩法/337
- 十四、分娩时需要应用镇痛麻醉药吗/338
- 十五、用麻醉药有后遗症吗/339
- 十六、产程中产妇大吵大闹有什么危害/340
- 十七、临产时灌肠对分娩有什么好处/340
- 十八、分娩期间应经常注意胎动吗/341
- 十九、分娩时为什么医师应经常听胎心/342
- 二十、为什么自然分娩对母婴都好/343
- 二十一、婴儿为什么要“呱呱”坠地/344
- 二十二、剖腹产的孩子更聪明吗/345
- 二十三、怎样看待助产术对胎儿的影响/346
- 二十四、何谓水中分娩/348
- 二十五、出生时的原始体验对胎儿的发育有什么意义/349
- 二十六、初生儿与母亲的情感联系/353
- 二十七、维护新生儿发育初期的各种刺激/254

第十一章 出生后之母子情丝牵绊

- 一、生产后的育儿/359
- 二、母子情深——抚养婴儿/359
- 三、早期接触可安定情绪/360
- 四、对新生儿所采取的触摸技巧/361
- 五、初次的肌肤接触/362
- 六、产声的讯息/362
- 七、教育他温和的心/363
- 八、与婴儿交谈培养其字汇能力/364
- 九、人性从笑容和温和的眼神中开始/366
- 十、生产后身体之恢复——产褥期的变化/368
- 十一、母乳培育出身心平衡的宝宝/370
- 十二、上班族母亲的母乳哺育/372
- 十三、如何教养出幸福的孩子/373
- 十四、父亲是母子关系的支柱/373
- 十五、睡眠不足/374
- 十六、多纳效果/375
- 十七、度过产褥忧郁/376
- 十八、产科手术/378
- 十九、给职业妇女一点建议/381
- 二十、人工授精/383

新编孕育生活指南

优生胎教 280天

李月珠◎主编



珠海出版社

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com