9大专家引领孕育新时尚

胎教专家全程指导

◎张湖德
中央人民广播电台医学顾问
◎张　红
北京中医药大学东方医院妇科医生

畅销版

- 胎教始于孕前的全新理念
- 四季安胎养胎的中医良方
- 逐月实施的具体胎教方案
- 实用有效的安胎养胎食谱

中国人口出版社

胎教专家全程指导

◎张湖德
中央人民广播电台医学顾问
◎张　红
北京中医药大学东方医院妇科医生

畅销版

中国人口出版社

图书在版编目（CIP）数据

胎教专家全程指导／张湖德，张红主编.—北京：中国人口出版社，2008.4

ISBN 978-7-80202-687-2

Ⅰ.胎… Ⅱ.①张…②张… Ⅲ.胎教－基本知识 Ⅳ.G61

中国版本图书馆CIP数据核字（2008）第056104号

胎教专家全程指导

张湖德 张红 主编

出版发行	中国人口出版社
印　　刷	
开　　本	720mmX980mm 1/16
印　　张	16.125 插页 4
字　　数	300千字
版　　次	2008年5月第1版
印　　次	2008年5月第1次印刷
书　　号	ISBN 978-7-80202-687-2/R · 637
定　　价	29.80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
邮政编码	100054

版权所有　侵权必究　质量问题　随时退换

目 录

第一章 胎教从孕前开始

一、胎教的基础是有计划怀孕 2

1. 计划好最佳生育年龄 3
2. 按科学规律择时受孕 4
3. 如何计算预产期 5

二、孕前做好胎教计划 6

1. 要熟悉胎教理论与方法 7
2. 胎教的具体内容 8
3. 胎教的具体安排 10

三、胎教总动员 11

1. 各尽其则、各司其能 11
2. 准妈妈应尽的责任 11
3. 准爸爸在胎教中应负的责任 13
4. 家庭成员在胎教中要做的事情 14
5. 同事在胎教中要做的事情 16

四、准妈妈孕前要补血 17

五、准爸爸要养精、固精 19

1. 精子的数量变少了 19
2. 精子的质量下降了 19
3. 远离影响精子数量和质量的因素 20
4. 保精、养精宜注意“七损八益” 21
5. 宜常吃养精、宝精的营养佳肴 23

六、让身体达到最佳受孕条件 25

1. 优生的关键在于肾 26
2. 保养肾气的养肾功 26
3. 食补肾气 27
4. 养神最重要 28

七、哪些疾病会遗传给宝宝 28
1. 了解遗传病 28
2. 不可忽视的基因检查 30
3. 小儿先天性心脏病的预防 30
4. 预防胎儿唇腭裂 31
我的怀孕计划 32

第二章 孕一月——环境胎教

一、妈妈宝宝变化尽掌握 34
1. 胎儿的发育 34
2. 母体的变化 34
二、及时发现怀孕 34
1. 每天测定基础体温 34
2. 验尿HCG（绒毛膜促进性腺激素） 35
3. 化验血HCG 35
4. B超检查 36
三、环境胎教 36
1. 什么是环境胎教 36
2. 宫内环境 37
3. 居室环境 37
4. 厨房环境 38
5. 自然环境 39
四、四季环境 40
1. 春季 40
2. 夏季 41
3. 秋季 42
4. 冬季 42

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目 录

五、根据体质选择不同的营养胎教 43

1. 阳虚体质调养方案 43
2. 阴虚体质调养方案 44
3. 血虚体质调养方案 44
4. 气虚体质调养方案 45
5. 肝郁体质调养方案 46

六、补充叶酸 47

1. 必须从怀孕前开始服用 47
2. 不要用“叶酸片”代替“小剂量叶酸增补剂” 47

七、营养胎教食谱 48

1. 必吃的营养食物——脑细胞开始形成阶段 48
2. 营养食谱 49

八、孕期保健 50

1. 选择药物要慎重 50
2. 预防先兆流产 52
3. 解决先兆流产有办法 53
4. 孕期乳房变化早知道 53

九、孕妇瑜伽 54

我的胎教月记 55

第三章 孕二月——心理胎教

一、妈妈宝宝变化尽掌握 58

1. 胎儿的发育 58
2. 母体的变化 58

二、心理胎教 59

1. 什么是心理胎教 59
2. 胎儿的智慧从心理胎教开始 59

3. 保持心境平和是心理胎教的第一步 60
4. 克服妊娠反应带来的不良情绪 60
5. 心理胎教法一：调节情绪 62
6. 心理胎教法二：释放烦恼 63
7. 心理胎教法三：减轻孕吐 63
8. 心理胎教法四：学习孕产知识 63
三、中医安胎实用方法 64
1. 益肾健脾是安胎的基本方法 64
2. 安胎≠滥用补药 64
3. 药物调养 65
4. 饮食调养 65
四、营养胎教食谱 66
1. 必吃的营养食物——促进脑细胞及视觉发育 66
2. 营养食谱 66
五、孕期保健 68
1. 来自胎儿的信息——孕吐 68
2. 应对孕吐的营养良方 69
3. 按摩缓解孕吐 70
4. 预防缺铁性贫血 70
5. 口腔保健别忽视 71
6. 食疗防治感冒 71
7. 治感冒小秘方 73
六、准妈妈瑜伽 74
我的胎教月记 75

目 录

第四章 孕三月——音乐胎教

一、妈妈宝宝变化尽掌握 78

1. 胎儿的发育 78
2. 母体的变化 78

二、音乐胎教 78

1. 什么叫音乐胎教 78
2. 选用乐曲的方法 80
3. 推荐曲目 80
4. 音乐胎教的长度 82
5. 胎教音乐不可用高频声音 84

三、营养胎教食谱 84

1. 必吃的营养食物——脑细胞形成和脑波发育期 84
2. 营养食谱 85

四、孕期保健 88

1. 孕期性生活 88
2. 准妈妈不要久坐、久站和负重 88
3. 准妈妈要讲究正确的行动姿势 89
4. 既轻松又安全的坐姿 89
5. 行走姿势要得当 90
6. 正确的站立姿势可避免疲劳 90
7. 准妈妈使用电热毯要慎重 91
8. 准妈妈如何进行淋浴 91
9. 孕期衣着 91

五、准妈妈瑜珈 92

1. 虚坐式 92
2. 休息式 92

我的胎教月记 93

第五章　孕四月——营养胎教

一、妈妈宝宝变化尽掌握 96
1. 胎儿的发育 96
2. 母体的变化 96
二、中医养胎实用方法 97
1. 养胎育婴都需调护神气 97
2. 逐月养胎 99
三、营养胎教食谱 101
1. 必吃的食物——胎儿骨骼发育期 101
2. 孕妇需要的营养素 103
3. 体重控制 104
4. 营养保健食谱 104
四、孕期保健 108
1. 孕期按摩的原则 108
2. 孕期夫妻按摩法 109
3. 防治感冒发烧按摩法 110
4. 防治失眠按摩法 111
5. 防治腰背酸痛按摩法 112
6. 手足抽筋要补钙 112
7. 尿路感染及时治 113
8. 选择合适内衣保护乳房 113
9. 按摩乳房 114
五、孕期检查 114
1. 血常规检查 115
2. 尿常规检查 115
3. 肝、肾功能检查 116
4. 血型检查 116

5. 梅毒血清学试验 117
6. 艾滋病的血清学检查 117
7. 淋病的细菌学检查 118
8. 乙型肝炎(HBV)病毒学检查 118
9. 丙型肝炎(HCV)病毒检查 119
10. 唐氏综合征产前筛查 119
11. 心电图检查 119
12. TORCH综合征产前筛查 120
13. 超声检查 120
14. 阴道分泌物检查 121
15. 妊娠糖尿病筛查 121
六 、孕妇瑜伽 122
我的胎教月记 123

第六章 孕五月——运动胎教

一、妈妈宝宝变化尽掌握 126
1. 胎儿的发育 126
2. 母体的变化 126
二、运动胎教 127
1. 什么是运动胎教 127
2. 运动胎教的好处 127
3. 运动胎教的宜与忌 128
4. “孕动”胎教法——早晨散步 129
5. “孕动”胎教法——游泳 129
6. “孕动”胎教法——瑜伽 130
7. “孕动”胎教法——行走 130
8. “孕动”胎教法——调剂身心 131

9. 妈妈宝宝运动操 131
10. 运动时需要注意的问题 132
三、营养胎教食谱 133
1. 必吃的营养食物——血液生成期 133
2. 多吃秋梨防治妊娠水肿及妊娠高血压 133
3. 患妊娠高血压综合征的准妈妈可多吃柿子 134
4. 天然药品——柑橘 134
5. 预防便秘的无花果 135
6. 营养食谱 135
四、孕期保健 138
1. 准妈妈选内衣时别吝啬 138
2. 外衣要选宽大的 139
3. 安全舒适的鞋最重要 139
4. 追求美穿瘦、紧、小的衣服得不偿失 140
5. 准妈妈不宜戴隐形眼镜 140
6. 妊娠水肿 141
7. 怀孕中期准妈妈的性生活 141
8. 准妈妈应禁服哪些中药 142
五、准妈妈的体操锻炼 143
1. 呼吸练习 143
2. 肌肉锻炼 143
3. 扭动骨盆 144
4. 振动骨盆 144
5. 伸展腰部 145
6. 坐式运动(适用于妊娠4个月后) 145
六、准妈妈瑜伽 146
我的胎教月记 147

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

目 录

第七章 孕六月——视觉胎教

一、妈妈宝宝变化尽掌握 …… 150

1. 胎儿的发育 150
2. 母体的变化 150

二、视觉胎教 …… 151

1. 什么是视觉胎教 151
2. 视觉胎教法 152
3. 准爸爸适时提醒决定视觉胎教效果 152

三、营养胎教食谱 …… 153

1. 必吃的营养食物——脑营养供应期 153
2. 营养食谱 153

四、孕期保健 …… 157

1. 检查时准妈妈应注意的事项 157
2. 缓解腰酸背痛TIPS 158
3. 孕期锻炼要计算心率 158
4. 下肢静脉曲张宜穿专用弹性袜 159
5. 缓解疲劳 159
6. 妊娠疼痛知多少 160
7. 孕期不宜长时间看电视 161
8. 孕期糖尿病 161
9. 高危妊娠要休假 162

五、准妈妈瑜伽 …… 164

我的胎教月记 …… 165

第八章 孕七月——美学胎教

一、妈妈宝宝变化尽掌握 …… 168

1. 胎儿的发育 168

2. 母体的变化 169
二、美学胎教 169
1. 什么是美学胎教 169
2. 准妈妈要学习一点美学知识 169
3. 音乐-美学胎教法 170
4. 形体-美学胎教 171
5. 大自然-美学胎教法 171
6. 画画、剪纸也是美学胎教 172
7. 美术欣赏 172
三、营养胎教食谱 173
1. 必吃的营养食物——记忆力形成期 173
2. 营养食谱 174
四、孕期保健 177
1. 给胎宝宝挪挪“窝” 177
2. 慎防仰卧位综合征 177
3. 缓解睡眠困扰 178
4. 睡眠合理保健康 179
5. 孕期痔疮 179
6. 准妈妈调整工作及生活环境 180
五、准妈妈瑜伽 181
我的胎教月记 182

第九章 孕八月——语言胎教

一、妈妈宝宝变化尽掌握 184
1. 胎宝宝的发育 184
2. 母体的变化 184
二、语言胎教 185

目 录

1. 什么是语言胎教 185
2. 生活中的点点滴滴就是胎教素材 186
3. 重视文学作品的胎教作用 187
4. 童话、寓言、幼儿画册受准妈妈青睐 187
5. 语言胎教+胎动=父母的爱 188
6. 胎教语言要形象生动 188

三、准爸爸要全程参与胎教 188

1. 营造和谐的夫妻关系 189
2. 安排好妻子的饮食 189
3. 让胎宝宝熟悉准爸爸的声音吧 190

四、游戏胎教 191

1. 爸爸、妈妈、宝宝做游戏 191
2. 有趣的踢肚游戏 192
3. 学会控制游戏时间 193

五、营养胎教食谱 193

1. 必吃的营养食物——听觉、嗅觉发育期 193
2. 营养食谱 194

六、孕期保健 196

1. 鼻腔护理需知道 196
2. 胎位正常是关键 197
3. 克服心理困扰，适度运动训练 197
4. 避免妊娠纹从保养开始 198
5. 准妈妈腹泻不能小视 198

七、准妈妈瑜伽 200

我的胎教月记 201

第十章　孕九月——抚触胎教

一、妈妈宝宝变化尽掌握 204
1. 胎儿的发育 204
2. 母体的变化 204
二、抚触胎教 205
1. 什么是抚触胎教 205
2. 什么时候开始进行抚触胎教 205
3. 抚触胎教先“唱”前奏曲 206
4. 和胎宝宝玩的“踢肚游戏” 206
5. 和胎宝宝做体操 207
6. 一家三口的抚触游戏 207
三、营养胎教食谱 208
1. 必吃的营养食物——胎儿运动期 208
2. 营养食谱 209
四、孕期保健 211
1. 预防产前抑郁 211
2. 患阴道炎用药要慎重 211
3. 乳房肿胀更为严重 212
4. 前置胎盘及胎盘早剥早知道 213
5. 准妈妈预防腰背痛的方法 213
6. 唇、舌、口角炎如何食疗 214
7. B超适度保安全 215
9. 怀孕晚期准妈妈的性生活 216
10. 顺产体操 217
五、孕妇瑜伽 219
我的胎教月记 220

目 录

第十一章 孕十月——临产胎教

一、妈妈宝宝变化尽掌握 222

1. 胎儿的发育 222
2. 母体的变化 222

二、临产胎教 223

1. 临产胎教法一——放松心情，勇敢面对 223
2. 临产胎教法二——临产八忌 224
3. 临产胎教法三——打造温馨月子房 225

三、做个完备的临产计划 226

1. 分娩方式的选择 226
2. 什么时候应该去医院 227
3. 临产必备物品 228
4. 做好迎接小宝宝的物质准备 229
5. 活泼可爱的婴儿房 230

四、营养胎教食谱 231

1. 必吃的营养食物——甘平温和，促进准妈妈顺利生产 231
2. 准妈妈和胎儿要存储营养 232
3. 产前进餐讲方法 232
4. 营养食谱 233

五、孕期保健 236

1. 产前检查的注意事项 236
2. 散步有助分娩 236
3. 预防早产 237
4. 过期妊娠要注意 237

六、准妈妈瑜伽 238

我的胎教月记 239

第一章
胎教从孕前开始

TAIJIAO CONG YUNQIAN KAISHI

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com