

科学全面实用的孕育指导方案

十月怀胎 优生 方案

李素娟 编著



♥ 妊娠育儿 保健金典 ♥



如何提高受孕质量

胎教要注意哪些问题

妊娠时期的营养饮食

妊娠时期的性生活

丈夫应如何帮助妻子

顺利生产

中国妇女出版社

科学全面实用的孕育指导方案

十月怀胎 优生 方案

李素娟 编著

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

十月怀胎优生方案/李素娟编著. —北京: 中国妇女出版社, 2008.3

ISBN 978-7-80203-536-2

I. 十… II. 李… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识

②优生优育—基本知识 IV. R715.3 R169.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第030866号

十月怀胎优生方案

编 著: 李素娟

责任编辑: 应 莹

插 图: 庄鹏燕

封面设计: 沈 琳

责任印刷: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

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) (010) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京才智印刷厂

开 本: 170×230

印 张: 18.5

字 数: 345千字

版 次: 2008年5月第1版

印 次: 2008年5月第1次

书 号: ISBN 978-7-80203-536-2

定 价: 26.80元

目 录

c o n t e n t s

第一篇 孕1月..... 1

第一章 胎儿及母体的发育变化..... 2

胎儿的变化..... 2

母体的变化..... 2

第二章 孕1月孕妇保健指导..... 3

受孕当月应如何养胎、护胎..... 3

孕妇心理保健是优生的关键..... 3

孕妇保持良好的心态应注意些什么..... 4

丈夫应怎样保持孕妇情绪的稳定..... 5

影响胎儿发育的因素有哪些..... 6

怀孕征兆有哪些..... 8

孕前检查与优生..... 9

根据B超检查推算预产期..... 10

由末次月经日期推算预产期..... 10

第三章 孕1月胎儿保健指导..... 11

如何认识理解胎教..... 11

胎儿教育成功的要素..... 12

培养聪明的孩子从现在做起..... 12

孕1月胎教重点..... 13

怀孕前后应注意什么..... 13

孕前准备应该知道的8个“1”..... 14

目录 contents

第四章 孕期营养原则与饮食

17

孕前饮食与优生的关系	17
营养对胎儿的3大妙处	18
营养胎教对孕妇的3大妙处	18
胎儿需从母亲身上汲取丰富营养	18
孕前不宜过多食用的食物	19
孕妇的维生素摄取量	20
孕妇的微量元素摄取量	21
孕妇的脂肪摄取量	21
孕妇的碳水化合物摄取量	21
孕妇的优质蛋白质摄取量	22
孕妇不可缺少的微量元素	22
孕前该如何补充营养	24
胎儿早期大脑的发育食谱	25

第五章 孕期生活常识和禁忌

28

孕1月生活细节提示	28
致畸敏感期间孕妇该做的事	28
警惕家电的污染	30
哪些职业女性在孕前需调换岗位	31

第二篇 孕2月

33

第一章 胎儿及母体的发育变化

34

胎儿的变化	34
-------	----



母体的变化·····	34
------------	----

第二章 孕2月孕妇保健指导 35

孕2月应如何养胎、护胎·····	35
胎教中孕妇需要注意些什么·····	35
为胎教创造一个良好的环境·····	36
不同情绪对胎儿产生的影响·····	37
孕妇情绪变化对胎儿的影响·····	37
孕妇如何保持宁静的心境·····	38

第三章 孕2月胎儿保健指导 40

宝宝能感觉胎教吗·····	40
经过胎教的胎儿都是天才吗·····	41
胎儿的记忆·····	42
胎儿的习惯·····	42
胎儿的听力·····	43
胎儿的视觉·····	44
胎儿的运动·····	44
胎儿的性格·····	44
胎儿的喜怒哀乐·····	45
胎儿的触觉、冷暖感觉、疼痛感、味觉、嗅觉·····	46
如何对胎儿进行记忆训练·····	46
制订一个胎教计划·····	48
孕2月胎教重点·····	49
孕2月的音乐胎教·····	49

目 录 c o n t e n t s

第四章 孕期营养原则与饮食 50

孕早期的饮食胎教提示·····	50
孕早期的饮食需求·····	51
孕早期饮食安排·····	51
孕早期一日食谱举例·····	51
孕早期进补叶酸要讲究科学·····	52
孕期营养补充必须注意的问题·····	52
胎儿大脑发育的关键性营养物质·····	56
孕期营养食谱·····	56

第五章 孕期生活常识和禁忌 59

孕2月生活细节提示·····	59
孕妇要晒太阳吗·····	60
孕妇需要避免哪些事项·····	60
环境与胎儿·····	62

第三篇 孕3月····· 63

第一章 胎儿及母体的发育变化 64

胎儿的变化·····	64
母体的变化·····	64

第二章 孕3月孕妇保健指导 65

孕3月应如何养胎、护胎·····	65
怎样进行情绪胎教·····	65



夫妻如何共同进行胎教..... 66

孕3月的胎教需注意什么 67

第三章 孕3月胎儿保健指导 69

孕3月实施胎教的两个环节 69

与胎儿交流就是胎教..... 70

掌握胎儿学习的最好时机..... 70

掌握孕早期胎儿的“动态” 71

孕3月胎教重点 71

孕3月的抚摸胎教 71

孕3月动作胎教法的具体操作法——爱抚法 72

与胎儿共享自然和社会知识..... 72

第四章 孕期营养原则与饮食 74

孕期营养要因人而异..... 74

怀孕期间不能吃的6种食物 74

孕妇偏食会影响胎儿健康发育..... 75

孕妇吃油条易致胎儿痴呆..... 76

便秘食疗..... 77

痔疮食疗..... 77

胎儿益智食谱..... 77

杏仁大米酪..... 77

孕期营养食谱..... 78

第五章 孕期生活常识和禁忌 80

孕3月生活细节提示 80

目 录 c o n t e n t s

孕妇在生活中的自我保养护理·····	81
哪些预防针孕妇不能打·····	82
怀孕初期妊娠剧吐要当心·····	83
减轻孕吐的4种疗法·····	85
怀孕初期腹痛别掉以轻心·····	86
孕期使用化妆品有碍胎儿发育·····	88

第四篇 孕4月····· 89

第一章 胎儿及母体的发育变化····· 90

胎儿的变化·····	90
母体的变化·····	90

第二章 孕4月孕妇保健指导····· 91

孕4月应如何养胎、护胎·····	91
孕4月孕妇应注意的问题·····	92
妊娠期可能并发哪些疾病·····	92
孕4月孕妇重点·····	93
孕4月孕妇做体操的目的·····	93
孕妇俯身运动(适用于妊娠4个月后)·····	93
孕妇坐式运动(适用于妊娠4个月后)·····	93

第三章 孕4月胎儿保健指导····· 94

孕4月胎教训练都有哪些·····	94
胎教听力训练·····	94

胎教运动训练·····	95
胎教记忆训练·····	95
胎教语言训练·····	96
胎教呼唤训练·····	96
胎教游戏训练·····	97
胎教做操训练·····	97
胎教性格培养·····	98
胎教行为培养·····	99
胎教习惯培养·····	99
胎教美学培养·····	100
胎教情趣培养·····	101
胎儿音乐熏陶·····	101
胎教形象意念构想·····	102
胎教意识诱导·····	102
大自然胎教的陶冶·····	103
利用第一次胎动开始训练你的宝宝·····	104
孕4月的胎儿性格训练·····	104
孕4月与胎儿对话·····	105
孕4月胎儿的视觉胎教·····	105
孕4月孕妇听音乐·····	106
孕4月胎教体操运动·····	106

第四章 孕期营养原则与饮食 107

孕中期是补充营养的最佳时期·····	107
营养补充原则·····	107

目 录 c o n t e n t s

孕中期孕妇勿忘补铁·····	109
孕中期的膳食安排·····	109
孕4月孕妇营养关注·····	110
孕期营养食谱·····	111

第五章 孕期生活常识和禁忌 113

孕4月生活细节提示·····	113
孕中期为什么还要慎服药物·····	113
孕妇皮肤粗糙怎么办·····	113
皮肤变化怎么办·····	114
孕期切忌过多地刺激乳房·····	114

第五篇 孕5月 115

第一章 胎儿及母体的发育变化 116

胎儿的变化·····	116
母体的变化·····	116

第二章 孕5月孕妇保健指导 118

孕5月应如何养胎、护胎·····	118
孕中期如何安排生活与工作·····	118
运动胎教10大益处·····	119
安全运动技巧·····	120
做孕妇体操·····	120
去游泳·····	122

户外散步·····	122
孕妇如何自行测量胎动·····	123

第三章 孕5月胎儿保健指导 124

给胎儿进行英语启蒙教育·····	124
给胎儿上音乐课·····	124
音乐胎教实验·····	125
不同受孕时期所选用的胎教音乐·····	125
孕5月孕妇音乐欣赏·····	127
孕妇和胎儿的信息沟通·····	127
孕5月胎教重点·····	128
孕5月的记忆训练·····	128
孕5月视觉胎教·····	128
孕5月的触摸胎教·····	128
安全抚摸胎教技巧·····	129
孕5月与胎儿说说话·····	129
子宫对话胎教法·····	130
怎样给胎儿讲故事·····	131
胎教故事·····	131

第四章 孕期营养原则与饮食 133

饮食胎教的守则·····	133
营养饮食如何促进胎儿的智能提升·····	134
孕妇的吃与胎教·····	136
孕5个月的饮食·····	138

目录 contents

孕5月孕妇营养关注	138
孕中期进补钙、铁、锌要讲究科学	139
三道令胎儿宝贝健脑的食谱	139
孕期营养食谱	140

第五章 孕期生活常识和禁忌 143

孕5月生活细节提示	143
孕妇在生活中的自我保养护理	143
孕妇便秘怎么办	145
孕妇皮肤瘙痒怎么办	145
孕5月要注意什么	145
孕妇太敏感应少乘电梯	146

第六篇 孕6月 147

第一章 胎儿及母体的发育变化 148

胎儿的变化	148
母体的变化	148

第二章 孕6月孕妇保健指导 149

孕6月应如何养胎、护胎	149
孕6月孕妇如何调试情绪	150
孕妇练瑜伽成胎教新模式	151
孕妇如何锻炼腿力	152

第三章 孕6月胎儿保健指导

153

胎教需要多长时间·····	153
可以开始音乐胎教·····	154
开发右脑的音乐胎教·····	154
音乐胎教概述·····	154
胎教音乐有哪些种类·····	155
孕6月孕妇音乐胎教·····	157
音乐益智训练·····	157
给胎儿听什么音乐·····	158
胎教乐曲选择·····	158
父母给胎儿唱歌·····	158
抚摸胎教对胎儿的益处·····	159
胎儿需要孕妇的抚摸·····	159
经常抚摸胎儿有哪些积极作用·····	159
抚摸胎教成果·····	160
孕6月孕妇的触觉胎教·····	160
胎儿也需要美育·····	160
如何启发胎儿的智商·····	161
孕6月胎教重点·····	161
怎样进行“体育”胎教·····	162
做“体操”或“散步”·····	162
和胎儿玩踢肚游戏·····	163
踢肚游戏技巧·····	163
孕6月母子对话·····	163

目录 contents

给胎儿讲故事·····	164
让胎儿“见多识广”·····	164
胎教故事·····	165

第四章 孕期营养原则与饮食 167

孕6月孕妇营养关注·····	167
孕妇多喝牛奶预防胎儿骨折·····	167
孕妇慎吃凉菜·····	168
孕妇应尽量少喝咖啡·····	168
胎儿生长发育食谱·····	169
孕期营养食谱·····	172

第五章 孕期生活常识和禁忌 174

孕6月生活细节提示·····	174
孕6月注意什么·····	175
孕妇为什么双下肢水肿·····	175
孕妇抽筋怎么办·····	175
孕妇的清洁必修课·····	176
孕期反应变慢不宜开车·····	178
孕期白领须防办公室杀手·····	179

第七篇 孕7月 181

第一章 胎儿及母体的发育变化 182

胎儿的变化·····	182
------------	-----

母体的变化·····	182
------------	-----

第二章 孕7月孕妇保健指导 183

孕7月应如何养胎、护胎·····	183
孕妇自我监护对胎儿的好处·····	183
孕7月孕妇的运动·····	184
孕7月孕妇的心理状态与运动·····	184
孕妇艺术编织也可胎教·····	185

第三章 孕7月胎儿保健指导 186

孕7月胎儿教育·····	186
动作刺激胎教法·····	186
提高胎教效果的方法·····	187
胎教激发潜力·····	188
用艺术陶冶胎宝宝情操·····	188
孕7月胎教重点·····	189
孕7月胎儿能力训练·····	189
孕7月母子对话·····	190
孕7月的音乐胎教·····	190
音乐胎教时的注意事项·····	191
音乐胎教的具体方法·····	192
做做光照胎教·····	193
与宝贝一起做“胎教操”·····	194
语言刺激胎教法·····	194
胎教经验案例（一）·····	195

目 录 c o n t e n t s

胎教故事·····	196
-----------	-----

第四章 孕期营养原则与饮食 199

孕7月的营养饮食·····	199
孕7月孕妇营养关注·····	199
怀孕吃苹果孩子不哮喘·····	199
孕妇吃坚果最补脑·····	200
孕妈妈的新年健康食谱·····	200
孕期营养食谱·····	203

第五章 孕期生活常识和禁忌 206

孕7月生活细节提示·····	206
孕妇头晕、目眩怎么办·····	206
孕妇抽筋怎么办·····	207
孕妇龋齿、牙痛怎么办·····	207
孕妇仰卧易诱险症·····	207

第八篇 孕8月 209

第一章 胎儿及母体的发育变化 210

胎儿的变化·····	210
母体的变化·····	210

第二章 孕8月孕妇保健指导 211

孕8月应如何养胎、护胎·····	211
------------------	-----