

妈妈宝宝
Baby

智慧孕育丛书

妇产专家 权威推荐

怀孕 胎教指南

妈妈宝宝编写组编著

北方妇女儿童出版社

赠送
VCD

三竹
SAN BAMBOO

智慧孕育丛书

妇产专家 权威推荐

怀孕 胎教指南

曲莉莉 编著

北方妇女儿童出版社

赠送
VCD

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕胎教指南 / 曲莉莉主编. — 长春: 北方妇女儿童出版社, 2007. 2

(智慧孕育丛书)

ISBN 978 - 7 - 5385 - 3096 - 4

I. 怀... II. 曲... III. ①妊娠期—妇幼保健—指南②胎教—指南 IV. ①R715.3 - 62②G61 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 156054 号

智慧孕育丛书之

怀孕胎教指南

出版发行:北方妇女儿童出版社

(长春市人民大街 4646 号 电话:0431 - 85644803 邮编:130021)

责任编辑:李少伟

主 编:曲莉莉

封面设计:三竹

印 刷:长春市金源印刷有限公司

版 次:2007 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

规 格:880 × 1230 毫米 1/32

印 张:32

字 数:560 千字

书 号:ISBN 978 - 7 - 5385 - 3096 - 4

定 价:91.20 元(全四册)

前 言

社会的发展标志着人类文明的不断进步，人类智慧的不断提高。而人的智慧的造就和培养，必须从生命的最初开始。于是，了解怀孕知识，正确进行胎教，即通过提高母亲的素养影响胎儿的发育至关重要。

有爱才有家，而孩子作为父母爱的结晶，更是父母生命的延续。每个父母都希望自己的宝宝顺利的来到人世，希望宝宝聪慧而健康，茁壮成长，而此书将帮助您更好地达成愿望。

本书集实用性与科学性于一体，咨询了从事有关妇科医学的专家，借鉴了大量国际科研成果，博采医学、保健、营养的方方面面的知识，内容全面而详实，通俗易懂，阐述了有关确认怀孕、孕妇的心理和生理特点等知识，为准妈妈在怀孕期的许许多多的疑问和困惑，答疑解惑。更准备了妊娠期饮食保健以及针对一些国内外医学家测定胎儿在母体的心理和生理变化，对胎儿计划早期教育等方面的知识。在编排上设计了大量的图片，为新一代准爸爸妈妈在繁忙的工作之余释怀疲惫又可增长科学胎教知识的枕边书。

准爸爸妈妈们，在决定要一个小宝宝之前，应先有充分的心理准备及知识储备，针对个人的状况，拟出完善的生育计划，只要认真阅读，相信您一定受益匪浅。祝您缔造健康和谐家庭，孕育出聪明健康的宝宝。

编 者

目录

第一篇 怀孕篇

第一章 确诊怀孕及孕 期检查	3
一、怀孕的一些征兆	3
二、怎么知道自己怀孕了	4
三、预产期的推算	5
(一)月经规律时的推算方法	5
(二)月经不规律时的推算方法	7
四、妊娠诊断	8
(一)早期妊娠诊断	8
(二)中期及晚期妊娠诊断	10
(三)死胎诊断	11
五、产前检查的意义和时间	11
六、羊水穿刺检查	13
(一)羊水穿刺检查能检查出哪些 疾病	13
(二)哪些孕妇适合做羊水穿刺 检查	14

- 七、孕期B超检查 15
 - (一)什么是B超检查 15
 - (二)何时做B超检查 16
 - (三)B超检查的功能 17
 - (四)孕期B超检查不宜过多 19

第二章 孕期日常护理 21

- 一、抗早孕反应的三大策略 21
- 二、孕妇衣着有讲究 22
- 三、孕妇站坐讲姿势 23
- 四、孕妇睡姿优劣谈 25
- 五、孕妇洗澡最新提示 26
- 六、怀孕后禁用哪些化妆品 27
- 七、孕期疼痛知多少 28
- 八、孕妇瘙痒不可小视 31
- 九、孕妇不宜戴隐形眼镜 32
- 十、孕妇切勿盲目减肥 32
- 十一、孕妇忌养宠物 33
- 十二、孕妇切勿迷恋麻将 35
- 十三、孕妇忌去拥挤的场所 36
- 十四、孕妇忌乘车不当 37
- 十五、孕妇忌忽视脚保健 39
- 十六、孕妇忌不晒太阳 40

第三章 孕期饮食营养 41

- 一、孕早期的营养原则 41

- 二、孕中期的营养原则 42
- 三、孕晚期的营养原则 44
- 四、孕妇该怎样吃蔬菜和水果 44
- 五、孕妇早餐不能缺少谷物 45
- 六、妈妈吃鱼有利于胎儿脑部发育
46
- 七、孕妇每日饮食勿忘牛奶 48
- 八、7种坚果为孕妇加油 49
- 九、孕妇常食苹果益处多 52
- 十、孕妇如何吃才能不发胖 53
- 十一、妊娠一月宜常吃的佳肴 55
- 十二、妊娠二月宜常吃的佳肴 56
- 十三、妊娠三月宜常吃的佳肴 58
- 十四、妊娠四月宜常吃的佳肴 60
- 十五、妊娠五月宜常吃的佳肴 61
- 十六、妊娠六月宜常吃的佳肴 62
- 十七、妊娠七月宜常吃的佳肴 63
- 十八、妊娠八月宜常吃的佳肴 65
- 十九、妊娠九月宜常吃的佳肴 66
- 二十、妊娠十月宜常吃的佳肴 67

第四章 孕期不适及对策 69

- 一、妊娠反应 69
 - (一)什么是妊娠反应 69

- (二)应怎样对待妊娠反应 70
- 二、怀孕早期常见的症状 71
- 三、妊娠瘙痒 73
 - (一)孕妇为何会发生皮肤瘙痒 73
 - (二)妊娠瘙痒:胎儿危险的信号 74
- 四、早孕期的腹痛 75
- 五、阴道流血 76
 - (一)阴道流血的原因及表现 76
 - (二)孕期阴道出血不一定是流产 77
- 六、孕期局部疼痛的居家护理 78
 - (一)腹痛的居家护理 78
 - (二)胃烧灼疼痛的居家护理 78
 - (三)腰背疼痛的居家护理 79
- 七、怀孕后为何坐骨神经痛 79
- 八、关节松弛 80
- 九、妊娠早期为何“烧心” 81
- 十、孕期腰酸背痛不是病 82
- 十一、静脉曲张 83

第二篇 科学胎教篇

第一章 胎教的基本知识 87

- 一、什么是胎教 87
- 二、胎教的意义 88
- 三、怎样正确认识胎教 89
- 四、胎教的基本程序 91
- 五、胎教需要多长时间 92
- 六、进行胎教的三个时期 93
 - (一)孕早期——胎教的开始时期 93
 - (二)孕中期——胎教的最佳时机 94
 - (三)孕晚期——胎教的巩固时期 95
- 七、怎样拟定胎教方案 96
- 八、胎教成功的要素 101
- 九、受过胎教的孩子有什么特点 102
- 十、胎儿大学 103
- 十一、胎教日记 105
- 十二、助教产品 106
 - (一)神奇胎教新工具BABYPLUS

106

(二)“胎儿智力启迪器” 107

十三、了解胎儿 108

(一)胎儿的大脑发育 108

(二)营养物质与胎儿大脑的发育 109

(三)优越的环境有利于胎儿大脑开发 112

(四)胎教时胎儿有什么感觉

117

(五)胎儿的视觉 118

(六)胎儿的听觉 119

(七)胎儿的触觉和味觉 120

(八)胎儿的记忆 121

(九)胎儿的运动 122

(十)胎儿的“思维路线” 122

(十一)胎儿的生活习惯 124

(十二)胎儿的喜怒哀乐 124

(十三)胎儿要学的内容 126

第二章 胎教分类及方法 129

一、胎教分类概述 129

(一)听力训练 129

(二)运动训练 131

(三)记忆训练 132

- (四)语言训练 133
- (五)呼唤训练 134
- (六)做操训练 135
- (七)游戏训练 136
- (八)性格培养 137
- (九)行为培养 138
- (十)习惯培养 139
- (十一)美学培养 140
- (十二)情趣培养 141
- (十三)形象意念 142
- (十四)音乐熏陶 143
- (十五)意识诱导 144
- (十六)大自然的陶冶 145
- 二、音乐胎教 146
 - (一)音乐胎教对胎儿智力的影响 146
 - (二)选择合适的胎教音乐 149
 - (三)音乐胎教的方法 155
 - (四)正确欣赏胎教音乐 157
 - (五)音乐有利于宝宝自然产 158
 - (六)音乐胎教时的注意事项 160
- 三、抚摸胎教 161
 - (一)什么是抚摸胎教 161
 - (二)抚摸胎教的好处 162

(三)胎儿需要亲昵 163

(四)什么时候开始做抚摸胎教好 164

(五)抚摸胎教该怎么进行 165

(六)抚摸胎教的奥妙 166

四、语言胎教 166

(一)什么是语言胎教 166

(二)语言胎教的方法 167

(三)给胎儿进行英语启蒙教育 171

五、光照胎教 172

(一)什么是光照胎教 172

(二)什么时候开始光照胎教最适宜 173

(三)光照胎教的具体方法 174

六、运动胎教 174

(一)什么是运动胎教 174

(二)运动胎教的十大妙处 175

(三)产前体操 176

(四)孕期游泳 178

(五)适度运动增强体力 179

(六)与胎儿一起做游戏 180

(七)与你的胎儿一起旅行 182

(八)运动胎教的注意事项 184

七、环境胎教 184

- (一)什么是环境胎教 184
- (二)给准妈妈创造好的家庭气氛 186
- (三)良好的居室装饰有利于胎儿的发育 189
- (四)准妈妈要注意自己的工作环境 190
- (五)创造一个舒适合理的胎教环境 191
- (六)环境胎教的禁忌 198

八、情绪胎教 200

- (一)什么是情绪胎教 200
- (二)情绪胎教的重要意义 201
- (三)孕妇的情绪对胎儿产生的影响 202
- (四)影响胎教的情绪与心理 203
- (五)情绪胎教的方法 214
- (六)夫妻感情与情绪胎教 216
- (七)孕妇如何调节不良情绪 218
- (八)丈夫在情绪胎教中应怎样做 220

九、美育胎教 221

- (一)什么是美育胎教 221

	(二)美育胎教的方法	221
	(三)准妈妈应进行美的熏染	223
	十、智慧胎教	224
	(一)如何进行智慧胎教	224
	(二)孕妇“智慧胎教心灵操”	228
	十一、品格胎教	228
	(一)孕妇的品格与胎儿的人格和形貌	229
	(二)孕妇日常生活中应注重行为德性的地方	229
	(三)孕妇“品格胎教心灵操”	230
第三章 准爸爸与胎教		231
	一、父亲对胎教要有正确的认识	231
	二、“爸爸胎教”令宝宝更聪明	233
	三、准爸爸怎样参与胎教	235
	四、快乐准爸爸	239
	五、准爸爸手册	240

第一篇

怀孕篇

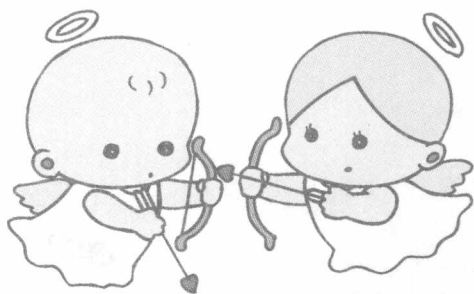
HUAIYUNPIAN



第一課

繪 學 繪

HUIXUEHUI



第一章 确诊怀孕及孕期检查



一、怀孕的一些征兆

在受孕的第一个月，孕妇不会感觉到新生命的开始。但是，有一些重要的征兆，会提醒育龄女性，她可能怀孕了。

1 月经期不来潮

健康妇女的月经一向是按月来潮，如果过了期还不来，首先可以想到有怀孕的可能。一般来说，如果月经过了2个星期，医生大致能查出怀孕征象；如果过期1个月，怀孕就比较容易肯定了。有一部分妇女，虽然已经怀了孕，但是在该来月经的时候，仍然行经一两次，不过，来的经血比平常要少，日期也短些。

2 胃口的变化

有些妇女在月经过期不久的时候（1~2个星期）就开始发生胃口的改变。平常喜欢吃的东西，现在不爱吃了。吃过一次的食品第二次就不爱吃了。有些人简直不想吃或甚至要呕吐，有些人很想吃些酸味的东西。一般经过半个月至1个月，这些症状就会自然地消失。

3 乳房的变化

在怀孕初期，乳房会增大一些，并且会变得坚实和沉重一