

真正关注母胎心灵沟通的胎教圣典

Prenatal Education Bible 胎教圣经



两岸孕育专家组 / 编著

 上海科学普及出版社



Prenatal Education Bible

胎教圣经



两岸孕育专家组 / 编著



上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

胎教圣经 / 两岸孕育专家组编著. — 上海 : 上海科学普及出版社, 2014.10

ISBN 978-7-5427-6174-3

I. ①胎… II. ①两… III. ①胎教—基本知识 IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第150391号

责任编辑 丁楠

统 筹 刘湘雯



胎教圣经

两岸孕育专家组 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路832号 邮政编码200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷

开本 787×1000 1/16 印张 18 字数 432 000

2014年10月第1版 2014年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5427-6174-3 定价: 58.00元



CONTENTS 目录

第1章 胎宝宝第1个月

* 把握“做人”关键期

什么是易受孕期	002
计算易受孕期的方法	003
推算排卵日	003
测量基础体温	003
如何计算预产期	005
日期推算法	005
超声波检查	005
什么是孕月及孕周	006
做爸爸孕前要优生	007
改变生活维持精子质量	007
环境污染对精子质量的影响	007
增进精子质量的方法	007
Boy or Girl	008
生男生女取决于男方	008
生男生女是自然法则	008

* 胎宝宝成长之旅

生命的开始	009
-------------	-----

* 你的身体变化

* 优境养胎

度过“做人”前4周	012
第1周	012
第2周	013
第3周	014
第4周	015
饮酒吸烟对胎宝宝有害	016
孕妈妈肝炎会传染给胎儿吗	016
认识病毒性肝炎	016
施打疫苗很重要	016
乙肝母亲可以安心哺喂母乳	016



* 快乐胎教课堂

什么是胎教	017
中国古代胎养精要	018
优婚配	018
避劣胎	018
谨用药	018
慎起居	018
适寒温	019
忌房事	019
节饮食	019
调情志	019
怀美心	019
正言行	019
爱是胎教的基础	020

保持好心情,学会放轻松	021
胎教故事——《亚当和夏娃》	022
孕妈妈动动脑	023
与胎宝宝一起快乐	024
开心一笑	024
心理游戏——你爱吃醋吗	024

* 准爸爸必读

该为妻子做些什么	026
为妻子做好后勤	026
适宜地调节妻子的情绪	026
激发妻子的爱子之情	026
协助妻子进行胎教	026

第2章 胎宝宝第2个月

* 胎宝宝成长之旅

* 你的身体变化

* 优境养胎

如何验孕	030
验孕失准的原因	030
何时该怀疑自己怀孕了	030

本月产前检查特殊项目	030
子宫外孕早诊断	031
孕早期出血“SOS”	032
调整居家环境	033
慎防致畸因素	034
避免电磁波威胁宝宝	035
注意家电摆放位置	035
少量X线不影响健康	035
避免长途且经常性乘机	035
高压电缆、高铁的辐射很吓人	036
“无线”潜藏的危机	036
防电磁波衣可抵挡电磁波	036
上班孕妈妈更要小心防范电磁波	036
勿受不实报道影响	036
传统和现代怀孕禁忌	037
怀孕初期所需的营养素	039
“害喜”怎么办	040
“害喜”症状轻微时	040



“害喜”症状严重时	040
如何治疗“害喜”	040
改善胃肠道不适的穴位按摩	041

* 快乐胎教课堂

散步是孕期最好的运动	042
康有为先生的胎教院	043
中医胎教	043
婆媳关系不紧张	044
胎教故事—《女娲造人》	045

“妈妈学分”怎么修	046
贝多芬钢琴曲《致爱丽丝》的故事	046
朱自清散文《春》赏析	047
与胎宝宝一起快乐	048
开心一笑	048
心理游戏—测测你的审美观	048

* 准爸爸必读

多点欢乐多点爱	050
---------------	-----

第3章 | 胎宝宝第3个月

* 胎宝宝成长之旅

胎宝宝9周	052
胎宝宝10周	052
胎宝宝11周	052
胎宝宝12周	052

* 你的身体变化

怀孕第9周	053
怀孕第10周	053
怀孕第11周	053
怀孕第12周	053

* 优境养胎

产前检查项目和时间	054
常规产检	054
特殊产前检查项目	054
教你舒缓孕早期不适	056
孕期便秘	056
易累、嗜睡	057
尿频	058
胃灼热	058
挑选舒适寝具	059

无刺激性、舒缓色调为主	059
天然棉麻的材质优先	059
床垫不宜过度柔软	059
孕期做家务应注意事项	060
女工妊娠期的劳动保护	060
克服孕期感冒有妙招	061
孕期舒缓感冒不适的建议	061
小心塑料制品污染	062
什么是“环境激素”	062
食物慎用塑料容器加热	062
塑化剂依然存在	063
塑化剂对人体的影响	063
塑化剂在我们日常生活里	063
定香剂也含塑化剂	063
饮食对策	063
孕妈妈进补须知	064
孕妈妈也可以进补吗	064
怀孕初期加强脾胃	064
怀孕中期不宜食用偏寒食物	064
怀孕末期补筋骨、润心肺	064
医师推荐的简易料理	065
水果蔬菜与胎儿发育	065



* 快乐胎教课堂

宁静即胎教	066
蔡元培先生的公立胎教院	067
好心态使快乐无处不在	068
胎教故事——《百鸟朝凤》	069
中医胎教	069
他会是什么模样	070
双语胎教——May	070

胎教音乐《春江花月夜》赏析	071
与胎宝宝一起快乐	072
开心一笑	072
心理游戏——你是个好妻子吗	072

* 准爸爸必读

关爱孕妻饮食守则	073
----------------	-----

第4章 胎宝宝第4个月

* 胎宝宝成长之旅

胎宝宝13周	076
胎宝宝14周	076
胎宝宝15周	076
胎宝宝16周	076

* 你的身体变化

怀孕第13周	077
怀孕第14周	077
怀孕第15周	077
怀孕第16周	077

* 优境养胎

产前检查时间表	078
母血唐氏症筛检	078
超声波检查	078
产检可以检查出所有异常吗	079
7种胎儿异常B超查不出	079
孕妈妈小心过敏	080
降低过敏发生	080
过敏应寻求医师诊治	080
积极防过敏更重要	080
爱美习惯要改变	081

避免穿着高跟鞋	081
不能擦指甲油	081
宽松衣物比紧身衣物合适	081
使用A酸有致畸胎危机	081
孕期不宜染发或烫发	081
孕期不要把看电视当消遣	082
预防妊娠纹按摩有一套	082
按摩的诀窍及部位	082
正确姿势远离孕期身体伤害	083
站姿	083
拿取高处物品	083
工作时的坐姿I	084
工作时的坐姿II	084
工作时的站姿	084
休闲坐姿	085
舒服的睡姿	085
性生活也是一种生活	086
怀孕了,还能持续拥有性生活	086
孕妈妈对性的欲望降低	086
孕期性爱要注意安全	087
用心关怀对方就是爱的展现	087
怀孕中期饮食营养须知	088
怀孕中期需增加的营养素	088

冬令进补孕妈妈必知	090
孕期冬令进补怎么吃	090
孕妇饮食温和为宜	090

* 快乐胎教课堂

怀孕后,你更宠爱自己吗	091
孕妈妈快乐处方	092
和胎宝宝一起去旅行	093
儿童乐坛中的“世界名曲”—— 《春天在哪里》	094
双语胎教—— <i>I Can Say My ABC</i>	094

胎教故事——《海的女儿》	095
美文赏析《你是人间的四月天》	096
中医胎教	096
与胎宝宝一起快乐	097
开心一笑	097
孕妈妈更聪明——专注力	097

* 准爸爸必读

激发妻子的爱子之情	098
重视胎教的爸爸	098

第5章 胎宝宝第5个月

* 胎宝宝成长之旅

胎宝宝17周	100
胎宝宝18周	100
胎宝宝19周	100
胎宝宝20周	100

* 你的身体变化

怀孕第17周	101
怀孕第18周	101
怀孕第19周	101
怀孕第20周	101





* 优境养胎

本月产检特殊项目	102
羊膜穿刺	102
测量子宫底高度和腹围	103
胎动的监测	104
如何测量胎动	104
从胎动看胎儿健康	104
怀孕后期, 胎动逐渐减少	105
胎动多, 宝宝出生后较活泼	105
不是动得越厉害越好	105
胎儿怎么动有差别吗	105
胎动异常的原因	105
胎动异常怎么办	105
注意胎儿宫内发育迟缓	106
胎儿发育与孕妇体重	106
双胞胎健康全攻略	107
异卵双胞胎和同卵双胞胎	107
容易发生妊娠疾病	107
关于多胎妊娠的建议	107
孕妈妈必知的补血问题	108
哪些孕妈妈容易发生贫血	108
贫血有何影响	108

如何治疗缺铁性贫血	108
服用铁剂注意事项	109
孕期聪明补铁	109

* 快乐胎教课堂

胎宝宝在听什么	111
音乐胎教最易上手	112
欣赏《圣母颂》	113
中医胎教	114
欣赏海涅——《乘着歌声的翅膀》	114
双语胎教—— <i>Little Joy</i>	114
就是要美丽	115
做个小鸡奶嘴袋	116
胎教故事——《渔夫和他的妻子》	118
孕妈妈动动脑	119
与胎宝宝一起快乐	120
开心一笑	120
心理游戏——你的记忆水平如何	120

* 准爸爸必读

关爱孕妻居家生活	121
----------------	-----

第6章 胎宝宝第6个月

* 胎宝宝成长之旅

胎宝宝21周	124
胎宝宝22周	124
胎宝宝23周	124
胎宝宝24周	124

* 你的身体变化

怀孕第21周	125
怀孕第22周	125
怀孕第23周	125
怀孕第24周	125

* 优境养胎

产前检查特殊项目	126
高层次超声波检查	126
怎样听胎心音	127
舒缓孕中期不适	128
腰酸背痛	128
脚底角质增厚	129
足底筋膜炎	129
要预防妊娠高血压	130
预防妊娠高血压的饮食	131



时尚孕妈妈巧穿搭	132	孕期怎样运动	138
活泼俏丽风格	132	适度的运动使胎宝宝健壮	138
俏皮日系风格	132	温和、低冲击力、无重力运动	138
个性涂鸦派	132	孕妈妈怎样做运动	138
甜美气质风	133	妊娠期运动注意什么	139
可爱孕妈妈必备	133	孕期飞轮运动	140
孕妈妈显瘦穿搭	133	孕妈妈游泳好处多	141
孕期牙齿好健康	134	快乐的方法	142
百病之源是牙周病	134	舒伯特和胎教音乐《摇篮曲》	142
孕期牙齿治疗	134	双语胎教—— <i>I Have Two Hands</i>	143
孕期牙齿保健	134	中医胎教	143
孕期妈妈补钙	135	胎教故事——《豌豆公主》	144
怀孕、哺乳期的每日饮食建议	135	欣赏泰戈尔《金色花》	145
高钙菜肴帮您补钙	136	与胎宝宝一起快乐	145
促进钙质吸收的因素	136	开心一笑	145
造成钙质流失的因素	136		
选择钙片看过来	136		
		* 准爸爸必读	
* 快乐胎教课堂		实施胎教不可心太切	146
与胎宝宝一起做游戏	137	给胎宝宝取个乳名	146

第7章 胎宝宝第7个月

* 胎宝宝成长之旅

胎宝宝25周	148
胎宝宝26周	148
胎宝宝27周	148
胎宝宝28周	148

* 你的身体变化

怀孕第25周	149
怀孕第26周	149
怀孕第27周	149
怀孕第28周	149

* 优境养胎

产前检查特殊项目	150
妊娠糖尿病筛检	150
预防娩出巨婴宝宝	151
形成巨大儿常见的原因	151
以BMI计算体重	151
职场孕妈妈轻松减压	152
给自己放一天假	152
朋友聚会不可少	152
适度运动很重要	152



丈夫是重要的支持者	152
饮食让心情up up	152
恼人的孕期青春痘	153
为什么怀孕会冒出痘痘呢	153
治疗与保养之道	153
孕期睡姿学问大	154
How to Sleep	154
孕妈妈最好左侧卧	154
孕期不宜仰卧	154
孕期容易并发肾盂肾炎	155
子宫肌瘤会影响胎儿吗	155
小腿抽筋怎么办	155
小腿抽筋的穴位按摩	155
乳房保健准备哺喂宝宝	156
产前运动	158
勤练拉梅兹呼吸法控制产痛	158
拉梅兹呼吸法的注意事项	158
练习前的原则	158
呼吸运动	159
脐带血存不存	161
脐带血的基本知识	161
脐带血给谁用	161
到底要不要存脐带血	161
目前脐带血的运用很广泛	161
预防静脉曲张	162
预防静脉曲张方法	162
孕妈妈营养新主张	163

糖分摄取不要过量	163
多吃全谷根茎类	163
优先选择植物性蛋白质	164
坚果取代油脂更健康	164
每天一餐改吃素	164
吃海带应注意什么	164
炎夏慎防中暑和食物中毒	165
预防中暑	165
防食物中毒	165
注意冰品卫生	165
孕妈妈应避免生食	165

* 快乐胎教课堂

语言胎教的方法	166
你和胎宝宝说什么	167
我是一个小宝宝	167
如何给胎宝宝讲故事	168
胎教故事——《白雪公主》	168
呼唤胎宝宝	170
中医胎教	170
宝贝在妈妈肚子里玩什么	171
像蜗牛一样慢生活	172
双语胎教——	
<i>The Crab and Her Mother</i>	172
与胎宝宝一起快乐	173
开心一笑	173
心理游戏——测试你的家庭观	173
涂鸦,让生活多姿多彩	174

* 准爸爸必读

因为了解,所以我会更体贴	175
上下楼梯真累人	175
蹲下绑鞋带才知困难	175
像翻不起身的乌龟	175
亲爱的,我会更体贴	175
准爸爸综合征	176
也给准爸爸一些鼓励	176





第8章 胎宝宝第8个月

* 胎宝宝成长之旅

胎宝宝29周	178
胎宝宝30周	178
胎宝宝31周	178
胎宝宝32周	178

* 你的身体变化

怀孕第29周	179
怀孕第30周	179
怀孕第31周	179
怀孕第32周	179

* 优境养胎

让你整夜好眠到天明	180
孕期勿使用安眠药	180
改善睡眠14招	180
妊娠8个月的宝宝能活吗	181
改善孕期水肿	182
怀孕中期最容易水肿	182
从生活及饮食做起	182
正确体位及活动可消水肿	182
胎位不正别慌张	184
什么是胎位不正	184
胎位不正的检查方法	184
如何让胎位转正	184
纠正胎位不正体操	185
胎位不正的危险	185
怎么生产才安全	186
阴部瘙痒该怎么办	187
真菌感染是主要原因	187
减少阴部受感染的方法	187
孕期内裤要勤洗换	187
如厕灼热疼痛要尽快就医	187
水果好吃不要多	188
不要因为“好”所以狂吃	188



吃进多少难计算	188
糖分高, 易肥胖	189
“好”水果要正确吃	189
吃得健康而不发胖	189
怀孕后期饮食营养须知	190
怀孕后期的饮食及生活原则	190

* 快乐胎教课堂

触摸胎教法	191
相同的爱	192
胎教音乐古筝曲《高山流水》赏析	193
一针一线编织爱	194
双语胎教——Edelweiss	195
中医胎教	195
天然的魔力	195
与胎宝宝一起快乐	196
心理游戏——你精神抑郁吗	196
大猩猩围兜	198

* 准爸爸必读

夫妻按摩, 浪漫又解压	200
按摩前的准备	200
帮孕妇按摩时的注意事项	200
开始按摩	201

第9章 胎宝宝第9个月

* 胎宝宝成长之旅

胎宝宝33周	204
胎宝宝34周	204
胎宝宝35周	204
胎宝宝36周	204

* 你的身体变化

怀孕第33周	205
怀孕第34周	205
怀孕第35周	205
怀孕第36周	205

* 优境养胎

产前检查特殊项目	206
B型链球菌检查	206
什么情况应立即去医院	206
轻松舒缓孕后期不适	207
心悸	207
容易喘	207
晕眩	207
漏尿	207
怀孕后期的出血	208
前置胎盘	208
胎盘早期剥离	208
子宫破裂	209
引起孕期出血的其他因素	209
早产安胎须知	210
早产的高危险因子	210
什么样的状况需要安胎	210
安胎注意事项	210
打造完美婴儿房	212
考虑一: 舒适性	212
考虑二: 安全性	213
如何准备生产包	214
36周前即可准备	214



生产包这样分类&准备	214
注意事项	214
产后必备清单	215
束腹带	215
束裤	215
产褥垫	215
哺乳衣	215
溢乳垫	215
消水肿这样吃	216
避免空热量食物	217

* 快乐胎教课堂

唱歌胎教法	218
欣赏德沃夏克《母亲教我的歌》	219
欣赏《仲夏夜之梦》序曲	220
乌龟呼吸法	221
瑜伽冥想——莲花座	221
胎教故事——《小猫墨菲与小老鼠》	222
双语胎教——Happy New Year	223
中医胎教	223
与胎宝宝一起快乐	224
开心一笑	224
心理游戏——你的心胸是宽还是窄	224
艺术胎教	225

* 准爸爸必读

应帮妻子做些什么	226
----------------	-----



第10章 胎宝宝第10个月

* 胎宝宝成长之旅

胎宝宝37周	228
胎宝宝38周	228
胎宝宝39周	228
胎宝宝40周	228

* 你的身体变化

怀孕第37周	229
怀孕第38周	229
怀孕第39周	229
怀孕第40周	229

* 迎接宝宝出生

即将生产的三大征兆	230
征兆1: 落红或见红	230
征兆2: 阵痛	230
征兆3: 破水	231
用什么样的心情面对生产	231
真阵痛还是假阵痛	232
如何区别真假阵痛	232
假阵痛	232
真阵痛	232
急产怎么办	233
要沉着, 别慌张	233
要不要叫救护车	233
破水之后多久要生	233
在医院外生了怎么办	233
千万不可自行断脐	233
前置胎盘出血就要住院	233
自然生产全过程	234
是否到医院待产去	234
5分钟痛一次, 即可待产	234
要怎么减痛	235
勇敢生产的过程	236
分娩必然痛吗	237
自然生产Q&A	238

自然产还是剖宫产	240
什么是自然产	240
什么是剖宫产	241
剖宫产的过程	242
剖宫产Q&A	243
会阴切开影响性生活吗	244
医生的“私房话”	245
分娩前吃点什么	245

* 产后护理

自然产后24小时护理	246
剖宫产后24小时护理	248
产后保健要做好	250
产后子宫的复原	250
恶露	250
产后应注意事项	250
必须立即就医的异常现象	251
会阴、伤口痛	251
何时该回诊	251
凯格尔运动改善产后性生活	252

* 快乐胎教课堂

分娩期的心理变化	253
最美好的时刻	253
凡·高《向日葵》赏析	254
双语胎教——Happy Birthday	255
中医论分娩	255
与胎宝宝一起快乐	256
开心一笑	256
千纸鹤——叠一只美丽的千纸鹤, 为宝宝许下一世的祝福	256

* 准爸爸必读

待产时最依赖的人	257
因为她需要我	257
陪产前要做功课	258

第11章 与新生宝宝度蜜月

* 新生儿医学

新生儿体格发育表	260
新生儿发育状况	261
呼吸	261
体重	261
脐带	261
前囟	262
皮肤	262
体温	262
视觉	262
听觉	262
触觉	263
睡眠	263
新生儿生理病理征象	264
体重减轻	264
黄疸	264
头部血肿	264
乳房肿胀	264
脱皮	264
尿红	264
生理性脱发	264
呼吸时快时慢	264
出怪相	264

认识新生儿反射	265
1岁以前出现的反射动作	266
宝宝肢体动作异常的可能原因	267

* 新生儿用品、哺乳和训练

新生儿居家用品	268
衣着类	268
哺喂用品	269
清洁用具	269
卫生和沐浴用品	270
寝具用品	270
娱乐用品	270
建立充足奶水量的方法	271
让婴儿频繁且有效地吸出奶水	271
观察宝宝想吃奶的表情	271
检查含乳和吸吮是否正确	271
唤起婴儿的寻乳本能	271
制造好质量与足够的奶水	273
新生儿素质训练	274
俯床抬头	274
手指按摩	274
触觉训练	274
听铃声	274
说悄悄话	274



Chapter 1

胎宝宝第1个月 孕前准备预约健康宝宝

胎教要点

准确计算排卵期, 做好怀孕准备

按要求服用叶酸

做爸妈要讲优生

勿洗过热水浴(40℃以下水温)

勿随便吃药, 勿接受X线检查

理解“宁静养胎即教胎”

本月第3周受孕





把握“做人”关键期

什么是易受孕期

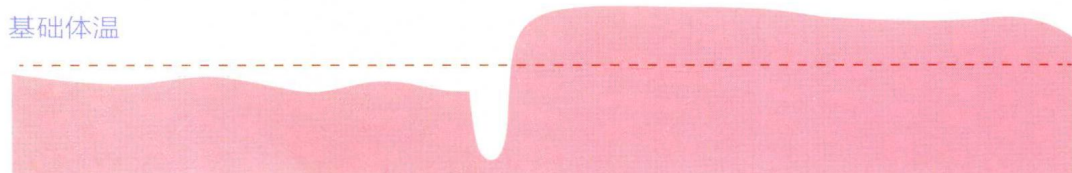
在整个月经周期中，只有一小段时间可能受孕，对于不想怀孕的人而言，这可是必须提高警觉、努力防范的时刻，因此叫作危险期。但对于期待怀一个小宝宝的人来说，这段时间可就是受孕率超高的受孕期啦！

在整个月经周期中，卵子真正受孕机会只有排卵后的1~2天，但由于精子进入子宫后，大约可以存活3天，所以排卵前3天停留在子宫内的精子还是有机会与刚排出的卵子结合，因此必须将易受孕期向前挪3天，除此之外都是相对安全期。

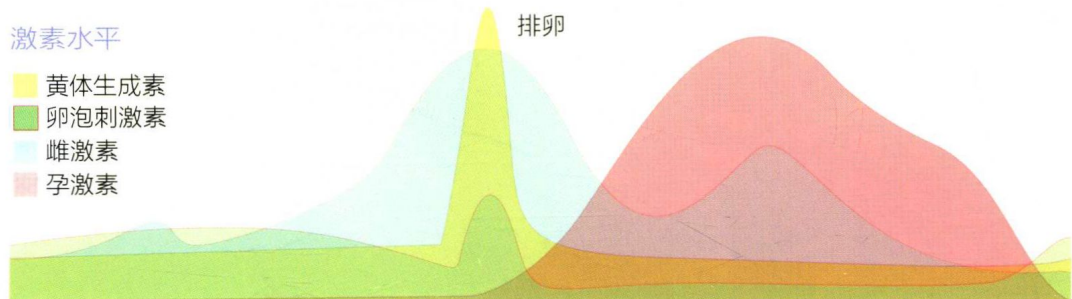
月经周期的生理变化



基础体温



激素水平



卵巢周期

