

※ 资深妇幼保健专家倾力打造的育儿宝典 ※

养胎保胎育儿

YANGTAI BAOTAI YUER

- ※ 怎样生育健康聪明的小宝宝
- ※ 孕妇的衣食住行有什么讲究
- ※ 怎样护理和喂养新生宝宝

石赞◎主编

亲亲宝贝
丛书



中国纺织出版社

* 资深妇幼保健专家倾力打造的育儿宝典 *

养胎保胎育儿

YANGTAI BAOTAI YUER

石赞◎主编

亲亲宝贝
丛书



中国纺织出版社

内 容 提 要

想要孩子的夫妇,在孕前或孕初了解养胎、保胎方面的知识,对生育一个聪明健康的宝宝非常重要。

虽然后天的喂养和教育与宝宝的智商、身体素质密不可分,但起决定作用的却是先天的各项条件,如孕前夫妇双方的身体素质和心理状况、孕前和孕期营养的补充、孕中的生活调理与防病治病等等。只有先天遗传素质较好的孩子,才有可能在后天的培养教育下,获得较高的智力和强健的体魄。

本书对准备怀孕的夫妇双方应具备的养胎知识、饮食营养和孕妇应该注意的养胎、保胎以及新生儿护理与喂养等方面的知识分别做了详细的介绍,以期能为准备要孩子的夫妇答疑解惑。

图书在版编目 (CIP) 数据

养胎保胎育儿/石赟 主编. —北京:中国纺织出版社, 2006.10

ISBN 7 - 5064 - 3934 - 4

I. 养… II. 石… III. ①妊娠期—妇幼保健②新生儿—哺育
IV. ①R715.3②R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 073446 号

责任编辑:李秀英 特约编辑:冯晓玲 责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

http://www.c-textilep.com

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京楠萍印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2006年10月第1版第1次印刷

开本:880×1230 1/32 印张:14.5

字数:284千字 印数:1—8000册 定价:23.80元

ISBN 7-5064-3934-4/R·0084

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换



俗话说：“先天不足，后天难养”，拥有科学的孕育知识对宝宝未来的成长发育至关重要。本书以图文并茂的形式，全方位关注女性孕期养胎保胎及产后育儿会遇到的种种问题，并做出详细的解答……



资深妇幼保健专家
倾力打造的育儿宝典



责任编辑：李秀英

特约编辑：冯晓玲

装帧设计：✻ 大家设计工作室 + 杜静静
Daxiang Design Office



目 录

第一章 写给新婚夫妇

一、孕育知识早知道	(3)
新婚夫妇如何计划受孕的时间	(3)
受孕成功必须具备哪些条件	(4)
什么时候最容易受孕	(5)
受孕心理对胎儿有什么影响	(6)
怎样创造良好的受孕环境	(7)
受孕——生命是怎样开始的	(8)
选择受孕月份有何意义	(9)
女性多大年龄受孕最合适	(10)
受孕时的理想体重是多少	(11)
怀孕前应做好哪些准备	(12)
男性多大年龄生育最合适	(12)
遗传与优生和胎教有什么关系	(13)
什么是遗传性疾病	(14)
怎样预防遗传性疾病	(15)
孩子的智力取决于哪些因素	(16)
导致胎儿发育异常的因素有哪些	(17)



大龄夫妇孕育的胎儿是否更容易出现异常	(18)
妻子怀孕前丈夫应注意哪些问题	(19)
哪些情况不适合怀孕	(20)
患有哪些疾病不宜生育	(20)
为什么说蜜月里怀孕不科学	(21)
婚后多长时间不孕应做医学检查	(22)
女子不孕的原因有哪些, 应做哪些检查	(22)
男子不育的原因是什么, 应做哪些检查	(23)
“不孕”和“不育”是一回事吗	(24)
在选择助孕方法时需注意哪些问题	(25)
人工授精是怎么回事	(26)
试管婴儿是怎么回事	(27)
月经不来就是怀孕了吗	(29)
怎么才能知道是否怀孕了	(30)
胎儿的成长过程是怎样的	(31)
怎样计算预产期	(32)
影响新生儿体重的因素有哪些	(33)
孩子的智力和胎次有关吗	(34)
生男生女是由什么决定的	(35)
生男生女能自己选择吗	(36)
切勿听信江湖游医的“生男秘方”	(37)
双胞胎和多胞胎是怎么回事	(38)
孕妇可能生双胞胎或多胞胎的情况	(38)

二、不利孕育的情况

服用避孕药期间怀上的胎儿能要吗	(40)
停用避孕药后多长时间才可以怀孕	(40)



人工流产的妇女过多长时间才可以再次怀孕·····	(41)
带环时怀上的胎儿能要吗·····	(41)
妇女去掉避孕环后可以马上怀孕吗·····	(42)
服用某些药物的妇女应停药多久再怀孕·····	(43)
准备要孩子时为何男女双方都忌服用安眠药·····	(43)
近期接触过 X 射线的妇女为何忌怀孕·····	(44)
妇女多次做人工流产为什么对再次怀孕不利·····	(44)
流产后的妇女马上再孕对身体有什么害处·····	(45)
妇女经剖宫后隔多长时间再孕合适·····	(45)
习惯性流产的妇女想再次怀孕该怎样做·····	(46)
营养不良的妇女可以怀孕吗·····	(47)
男性饮酒对优生有何影响·····	(47)
丈夫戒酒多长时间妻子才宜怀孕·····	(48)
妇女戒酒多长时间才宜怀孕·····	(49)
妇女怀孕前为何要戒烟·····	(49)
妻子准备怀孕丈夫为何不可吸烟·····	(50)
丈夫服用药物对胎儿有影响吗·····	(50)
妻子准备怀孕时丈夫忌用哪些药物·····	(51)
妻子准备怀孕时丈夫忌接触哪些农药·····	(52)
患有心脏病的妇女能怀孕吗·····	(53)
患有结核病者选择什么时间生育最好·····	(53)
患有甲亢的妇女能不能怀孕·····	(54)
患慢性肾炎的妇女能怀孕吗·····	(55)
贫血的妇女为何暂时不宜怀孕·····	(55)
患有高血压的妇女可以怀孕吗·····	(56)
患哮喘的妇女可以怀孕吗·····	(57)
患肝炎的妇女可以怀孕吗·····	(57)



患白血病的妇女为什么严禁怀孕	(58)
为什么患类风湿病的妇女不宜怀孕	(59)
患系统性红斑狼疮的妇女怀孕有哪些危害	(59)
有精神病的妇女可以结婚生育吗	(60)
癫痫患者可以结婚生育吗	(60)
宫颈糜烂影响怀孕吗	(62)
患附件炎的妇女能怀孕吗	(63)
尖锐湿疣患者治愈前为何忌怀孕	(63)
患有淋病的妇女怀孕有何危害	(64)
患梅毒妇女怀孕对下一代有哪些危害	(64)

三、孕前营养与养胎

(66)

妇女孕前饮食营养有何意义	(66)
孕前营养准备指的是什么	(68)
为什么说孕前补充营养对胎儿发育至关重要	(69)
孕前补充蛋白质有何意义	(70)
妇女孕前为何要补钙	(70)
妇女孕前为何要补铁	(71)
妇女孕前为何要补锌	(72)
妇女孕前为何要补充叶酸	(72)
妇女孕前为何要补充维生素 A	(73)
妇女孕前为何不可缺乏维生素 B ₁	(73)
妇女孕前为何要补充维生素 B ₂	(74)
妇女孕前为何要补充维生素 C	(74)
妇女孕前为何要补充维生素 E	(75)
哪些食物可净化人体内环境	(75)
妇女在怀孕前为何忌食棉籽油	(76)



身体肥胖的妇女怀孕前为何要限制胆固醇的摄入	(77)
妻子准备怀孕对丈夫的饮食有哪些要求	(77)
妻子准备怀孕丈夫为何要补锌	(78)
妻子准备怀孕丈夫为何要补充维生素 A	(79)

四、有利孕育的饮食

(80)

孕前应补充哪些营养素	(80)
------------------	------

有利于受孕及胚胎发育的食谱	(83)
---------------------	------

1. 低胆固醇食谱

(83)

(1) 锅巴肉片	(83)
----------------	------

(2) 雪里蕻炒豆腐	(84)
------------------	------

(3) 姜丝羊肉	(84)
----------------	------

(4) 板栗炒白菜	(85)
-----------------	------

(5) 牛肉烧萝卜	(85)
-----------------	------

2. 补充蛋白质的食谱

(86)

(1) 嫩姜爆鸭丝	(86)
-----------------	------

(2) 玉兰五花鱼	(86)
-----------------	------

(3) 核桃米炒鸡丁	(87)
------------------	------

(4) 黄豆炖牛肉	(87)
-----------------	------

(5) 奶汁带鱼	(88)
----------------	------

(6) 三鲜豆腐	(88)
----------------	------

3. 含碳水化合物较多的食谱

(89)

(1) 蜜糖红薯	(89)
----------------	------

(2) 拔丝苹果	(90)
----------------	------

4. 含碳水化合物较少的食谱

(90)

(1) 虾片油菜	(90)
----------------	------

(2) 熬白菜	(91)
---------------	------



- (3) 肉丝炒芹菜 (91)
5. 补充维生素 A 和胡萝卜素的食谱 (92)
- (1) 羊肝排叉 (92)
- (2) 糖酥丸子 (93)
- (3) 油菜鸡肝 (93)
- (4) 菠菜猪肝汤 (94)
- (5) 滑炒牛肝片 (94)
- (6) 咸蛋芥菜汤 (95)
6. 补充维生素 B₁ 的食谱 (95)
- (1) 肉丝米粉 (95)
- (2) 豌豆包 (96)
- (3) 糖酥花生米 (96)
- (4) 辣糊豆 (97)
- (5) 肝黄粥 (97)
7. 补充维生素 B₂ 的食谱 (98)
- (1) 熘腰子 (98)
- (2) 羊肝菠菜汤 (98)
- (3) 冻牛奶豆泥 (99)
- (4) 软炸鸭肝 (99)
- (5) 芹菜炒猪心 (99)
- (6) 鲮鱼蛋汤 (100)
8. 补充维生素 C 的食谱 (101)
- (1) 三丝黄瓜 (101)
- (2) 冰糖猕猴桃 (101)
- (3) 素炒芥菜 (101)
- (4) 凉拌番茄白菜 (102)
- (5) 青椒炒肉丝 (102)



9. 补钙食谱	(103)
(1) 糖醋排骨	(103)
(2) 虾皮炖豆腐	(103)
(3) 酥海带	(104)
(4) 核桃奶酪	(104)
(5) 发菜虾排	(105)
(6) 烧腐竹	(106)
10. 补铁食谱	(106)
(1) 油炸芝麻猪肝	(106)
(2) 麻酱拌豇豆	(107)
(3) 酸辣猪血羹	(107)
(4) 红枣木耳汤	(107)
(5) 怪味海带	(108)
11. 补锌食谱	(108)
(1) 海带牡蛎汤	(108)
(2) 鸡茸牡蛎糊	(109)
(3) 牛肉牡蛎汤	(109)
12. 补磷食谱	(110)
(1) 琥珀花生	(110)
(2) 肉炒三丝	(110)
(3) 熘鸡肝	(111)
(4) 芙蓉肉	(112)
(5) 虾皮拌茼蒿	(112)
(6) 菜花虾米	(113)
(7) 油汆鱿鱼	(113)



第二章 孕期养胎与保胎

一、胎教与养胎 (117)

什么是胎教 (117)

胎教应从什么时候开始 (117)

胎儿的大脑是如何发育的 (119)

孕妇的心理有何特点 (120)

实施胎教勿心切 (124)

应该怎样进行胎教 (125)

如何进行语言胎教 (126)

胎儿能感觉到你跟他说话吗 (128)

什么样的音乐适合于胎教 (129)

怀孕的不同时期需要选择不同的胎教音乐吗 (130)

胎动有什么规律 (130)

如何计数胎动 (131)

计数胎动有什么意义 (132)

如何进行运动胎教 (133)

怎样和胎儿做游戏 (135)

如何教胎儿学英语和数字 (136)

如何提高孕妇自身修养 (138)

如何与腹中的宝宝交流 (139)

二、怀胎十月的保胎要领 (142)

怀孕第1个月母体有什么变化 (142)

怀孕第1个月时的保胎要领 (142)



怀孕第2个月母体有什么变化	(143)
怀孕第2个月时的保胎要领	(143)
怀孕第3个月母体有什么变化	(145)
怀孕第3个月时的保胎要领	(145)
怀孕第4个月母体有什么变化	(146)
怀孕第4个月时的保胎要领	(146)
怀孕第5个月母体有什么变化	(147)
怀孕第5个月时的保胎要领	(147)
怀孕第6个月母体有什么变化	(148)
怀孕第6个月时的保胎要领	(148)
怀孕第7个月母体有什么变化	(148)
怀孕第7个月时的保胎要领	(149)
怀孕第8个月母体有什么变化	(149)
怀孕第8个月时的保胎要领	(150)
怀孕第9个月母体有什么变化	(150)
怀孕第9个月时的保胎要领	(151)
怀孕第10个月母体有什么变化	(151)
怀孕第10个月时的保胎要领	(152)
孕妇的情绪变化对胎儿有什么影响	(152)
为什么说妊娠早期胎儿的发育特别重要	(154)
为什么早孕反应太剧烈不宜保胎	(154)
孕期出现什么情况应及早就医	(155)
怎样推断腹中宝宝发育是否正常	(156)
胎位不正的自我矫正方法	(157)
保胎要注意什么问题	(158)
自然流产时可以保胎吗	(158)
用黄体酮保胎对胎儿会不会产生危害	(159)



维生素 E 有保胎作用吗	(160)
大龄孕妇保胎有什么方法	(161)
为什么说孕妇不宜盲目保胎	(161)

三、运动与保胎

(164)

孕妇参加体育运动有哪些好处	(164)
孕妇参加体育运动有哪些要求	(165)
为什么对孕妇的运动量和运动方式要严加限制	(166)
孕妇适合哪些运动	(166)
孕妇日常活动时要注意什么	(167)
孕妇骑车时要注意什么	(168)
孕妇工作时要注意什么	(169)
做孕妇保健操有何作用，应注意什么	(169)
怎样做孕妇保健操	(170)
孕妇经常游泳为何有利于顺产	(171)
孕妇游泳应注意哪些问题	(172)

四、饮食与养胎保胎

(173)

为什么说孕妇的饮食营养不当不利保胎	(173)
怀孕后需要补充哪些营养	(173)
孕妇补充营养和胎儿发育有什么关系	(178)
胎儿所需要的营养是从哪里来的	(179)
哪些维生素与胎儿智力发育关系密切	(181)
哪些谷类食物有利胎儿的大脑发育	(182)
哪些果品有利胎儿的大脑发育	(186)
哪些蔬菜有利胎儿的大脑发育	(188)
哪些水产品有利胎儿的大脑发育	(189)



为什么说孕妇多吃牛肉、鸡肉、兔肉、鹌鹑肉和蛋、 奶、蜂蜜有利胎儿健脑	(190)
孕妇为什么要补充维生素 C	(192)
DHA 是什么, 孕妇需要吗	(193)
怀孕早期如何安排饮食	(194)
为什么孕妇食量宜适当增加	(195)
怀孕中期应怎样增加营养	(195)
妊娠晚期如何安排饮食	(196)
孕晚期为什么要控制体重	(198)
孕妇偏吃素食有什么害处	(199)
上班族孕妇怎样科学补充营养	(199)
怀孕后需要忌口吗	(200)
孕后为何爱吃酸	(201)
孕期多吃鱼可以吗	(201)
为什么孕妇宜多吃蔬菜多喝水	(202)
多喝骨头汤能补钙吗	(203)
哪些食物孕妇不宜多吃	(203)
为什么孕妇不宜多吃水果	(204)
怀孕后可以吃火锅吗	(205)
孕妇吃猪腰为何要小心	(205)
孕妇饮水需注意什么	(206)
孕妇可以喝浓茶和咖啡吗	(207)
孕妇为什么忌多吃海带	(207)
为什么孕妇吃菠菜不宜过多	(208)
孕妇为何忌食山楂	(208)
孕妇为什么忌饮酒	(209)
孕妇为什么不宜吃油条	(209)



孕妇吃了兔肉生出的婴儿会是兔唇吗	(210)
孕妇为什么不宜吃糖精	(211)
为什么孕妇忌多吃咸鱼	(211)
为什么孕妇忌多食酸性食物	(211)
孕妇为什么忌饮可乐	(212)
为什么孕妇饮食忌过精细	(212)
为什么大龄孕妇要忌口	(213)
怀孕后为何忌擅自进补	(214)
为什么孕妇忌吃蛙肉	(215)
孕妇为何忌食薯条薯片	(217)
孕妇为什么不宜多吃黄芪炖鸡	(217)
孕妇为何不宜多吃动物肝脏	(217)
孕妇贫血饮食应注意什么	(218)
妊娠痉挛如何调理饮食	(219)
妊娠便秘如何注意饮食	(219)

五、孕期营养食谱

凉 菜	(220)
(1) 腌花菜	(220)
(2) 糖醋白菜萝卜丝	(221)
(3) 芹菜拌银芽	(221)
(4) 糖拌西红柿	(222)
(5) 香椿拌豆腐	(223)
(6) 芹菜拌腐竹	(223)
(7) 豆腐干拌豆角	(224)
(8) 拌合菜	(225)
(9) 麻酱白菜	(226)