



知识工程推荐书目

■ 中央宣传部 ■ 文化部 ■ 教育部
■ 科技部 ■ 广播电影电视总局 ■ 新闻出版总署
■ 全国总工会 ■ 共青团中央 ■ 全国妇联

新手爸妈的 妊娠方案

主编 袁铭萱 编著 王志英

妊娠

- 优生宝宝的最佳受孕时期，一定要把握！
- 每个月妊娠反应关系着妈妈与宝宝的健康。
- 妊娠期间的营养补充与生活要点。
- 做好胎教，宝宝情商高。



湖南人民出版社

新手爸妈的 妊娠方案

主编 袁铭萱 编著 王志英



图书在版编目(CIP)数据

新手爸妈的妊娠方案/袁铭萱主编;王志英编著.

长沙:湖南人民出版社,2006.1

ISBN 7-5438-4190-8

I.新... II.①袁...②王... III.妊娠期-妇幼保健-基本知识 IV.R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 133466 号

责任编辑:张志红

特约编辑:杨智军

装帧设计:简戈

新手爸妈的妊娠方案

袁铭萱 主编

*

湖南人民出版社出版、发行

网址:<http://www.hnppp.com>

(长沙市营盘东路3号 邮编:410005)

新华书店经销 湖南省众鑫印务有限公司印刷

2006年1月第1版第1次印刷

开本:787×1092 1/16 印张:14 插页:4

字数:200,000 印数:1-30,000

ISBN 7-5438-4190-8

G·997 定价:20.00 元



前言

优生优育,是普天下父母最大的心愿。

许多人是做了父母之后才开始学做父母的。我们常说养儿育女是“天赋”,疼爱子女是“天性”,但是,父母如何帮助孩子发展潜能的知识,并不是与生俱来的,而要通过学习与积累来获得。优秀人才的塑造,包括良好智力、健壮体质、优良品质、社会修养、勤奋精神、自主意识、生活技能等诸多因素。本丛书从现代生理学、心理学、教育学、营养学、卫生保健等方面出发,向你介绍了一套行之有效的优生优育方法,使你的孩子素质全面、和谐发展、健全成长。

本丛书的最大特点是:

(一)内容上不分学科、不讲系统、深浅得当、全面接触,实际上是一部优生优育的百科全书,能适应不同层次的读者。

(二)体例上与妊娠时间、婴幼儿的成长年龄段同步。书中所介绍的问题都是父母在育儿过程中经常遇到的,且提出的解决方法也切实可行。有心的父母每天只要花一刻钟就可以掌握全书的精髓。

(三)效果上除强调孩子体格健康发展外,在智能方面着重培养孩子超常的观察力、专注力、想像力、语言表达能力、动手操作能力和生活自理能力,同时特别注重孩子优良品德、美好情操的形成和发展。

(四)为使年轻的父母迅速了解相关知识,书中提取了一些关键内容,配以生动、有趣的插图,旨在提高趣味性。

本丛书包括《新手爸妈的妊娠方案》、《新手爸妈的育儿方案》(0~1岁)、《新手爸妈的育儿方案》(1~2岁)、《新手爸妈的育儿方案》(2~3岁),即从受孕准备开始直至孩子上幼儿园止,几乎包括了所有育儿内容,年轻的父母可根据



孩子的不同时期选择阅读。阅读时请注意：一是持之以恒。每天抽出 15 分钟时间进行阅读即可。二是因材施教。本书提供的方法是根据孩子常规发展实施的，对于超常发展或发展较慢的孩子，有的内容可提前或推后实施。三是因时施教。书中与时令紧密相关的内容，应根据具体情况提前或推后实施。

本丛书借鉴了大量古今中外优生优育的经典方法和最新研究成果。各种方法都是经过儿童心理学研究和临床实践检验后提出的，具有较高的科学性和实用性。

年轻的父母，请记住：人的智力并非完全取决于遗传，而主要取决于生命初期所接受的教育；只有注重孩子的素质教育、和谐发展和健全成长，才能实现“望子成龙”的心愿。愿天下所有的父母都将自己的孩子塑造成为优秀人才——这是本丛书的惟一宗旨。

第1章 如何生个优生宝宝

妊娠——爱情的节日·····	014
学点优生学·····	015
孕前健康检查·····	016
妇女的一生·····	018
分娩的最佳年龄·····	018
妊娠的理想季节·····	020
出生月份与优生·····	021
最佳受孕选择·····	021
根据生物钟进行优生·····	022
不宜受孕的情况·····	024
排卵时间和基础体温的测定·····	025
试管婴儿·····	026
妊娠前应该防治的疾病·····	027
先天性缺陷畸形儿的起因与预防·····	028
不宜生育的遗传病·····	029
遗传性疾病的特征·····	030
不将疾病传给后代·····	030
母体患癌能传给胎儿·····	031
先天性心脏病会遗传·····	032
风心病患者的婚育·····	033
不宜妊娠的心脏病患者·····	034
癫痫病人的怀孕·····	035



神经管畸形·····	036
妊娠前服用叶酸可预防出生缺陷·····	037
怀孕前后进行乙肝检测·····	037
妊娠前治疗牙病·····	038
父亲也影响胎儿发育·····	039
季节变化与生育·····	041
婴儿性别的决定因素·····	042

第2章 怀孕1、2月

早孕迹象和妊娠试验·····	044
计算预产期的方法·····	045
勿让环境影响胎儿的发育·····	046
孕妇应回避的工作·····	048
妊娠期健康保护的有关规定·····	049
孕妇劳作时应注意的事项·····	050
妊娠期同房应注意的问题·····	051
妊娠日记的内容·····	052
妊娠期母体和胎儿的变化·····	054
妊娠期的情绪·····	056
细微之处见真情·····	057
妊娠早期的胎教任务·····	058
妊娠早期胎儿的发育·····	059
丈夫在妊娠早期的任务·····	060
妊娠早期饮食安排原则·····	060



妊娠呕吐的治疗	062
妊娠呕吐的饮食调理	062
妊娠早期营养补给	063
不可轻易终止妊娠	064
妊娠早期秋季一日营养食谱	065

第3章 怀孕3月

孕妇饮食 16 不宜	068
孕妇因月择食	071
胎儿绒毛膜毛取样检验有致畸作用	072
精神分裂症与病毒感染	072
妊娠预防腮腺炎	073
防止妊娠期高热	074
妊娠期感冒食疗方	075
心脏病孕妇保健要点	076
慎用西药	077
慎用中药	078
不同时期的出血征兆	079
流产的先兆	080
预防流产	081
安胎食谱	083
宫外孕的诊治	084
葡萄胎的诊治	085
妊娠期警惕糖尿病	086



妊娠期营养与孩子智力密切相关	086
孕妇如何防辐射	087
孕妇频尿不是病	088
保持心情愉快有助于胎儿发育	089
孕妇的色彩感觉	091
孕妇练气功	091
与胎儿玩耍	092
慎用黄体酮	094

第4章 怀孕4月

妊娠中期的胎教任务	096
妊娠中期胎儿的发育	097
丈夫在妊娠中期的任务	097
妊娠期家庭自我监护方法	098
妊娠中期膳食营养要求	100
妊娠中期秋季一日营养食谱	102
胎儿益智营养食谱	103
妊娠期应补碘	103
妊娠期预防小儿佝偻病	104
妊娠期生活 13 不宜	105
孕妇与 X 射线和 VDT	107
B 超检查	109
胎儿心脏病的诊断	110
孕妇睡眠的时间和体位	111



舒适的孕妇鞋·····	112
运动有助于分娩·····	113
妊娠期保健操·····	114
妊娠期生活要有规律·····	115
胎儿的感知觉·····	116
胎儿教育的必要性和可能性·····	117
科学的胎教·····	119
胎教音乐·····	120
妊娠期乳房保健·····	121
孕妇科学“猫冬”·····	121

第5章 怀孕5月

孕妇必须进行产前检查·····	124
妊娠合并急腹症·····	125
胎儿心脏病·····	125
妊娠期预防小儿成年后的心血管病·····	126
身材特殊，孕产小心·····	127
孕母补钙，益于胎儿血压·····	128
妊娠期腹胀、便秘和痔疮的防治·····	129
孕妇禁用的泻药·····	130
妊娠期多汗·····	131
妊娠期尿路感染的防治·····	132
妊娠高血压综合征·····	132
妊娠期澳抗检查·····	134



妊娠期转氨酶升高·····	134
母婴血型不合·····	135
孕妇因季节择食·····	136
胎儿期营养不良易致成年糖尿病·····	137
孕妇的体重变化·····	138
妊娠期读书·····	139
胎儿所听音乐的科学要求·····	140
胎教音乐的特征·····	141
胎儿益智营养食谱·····	143
与胎儿搭话·····	143
孕妇卧床易滞产·····	144
孕妇要常洗头洗澡·····	145
孕妇外出旅行注意事项·····	145

第6章 怀孕6月

脐带和胎盘·····	148
胎盘早期剥离·····	149
妊娠贫血·····	149
补血强健食谱·····	150
孕妇病及自我调适·····	151
科学地对胎儿施以刺激·····	153
美国胎儿大学的教学方法·····	154
给胎儿念文学作品·····	155
不给胎儿听节奏强的音乐·····	157



音乐胎教不当可导致胎儿耳聋	157
孕妇唱歌的直接刺激	158
盛夏妊娠要睡足觉	158
妊娠中期冬季一日营养食谱	159
重视胎儿的牙齿营养	160
补锌有助于分娩	160
妊娠斑和妊娠纹	161
妊娠期腹带的使用	162
舒适的居住环境	163
适合妊娠中期的体操	165

第7章 怀孕7月

孕妇冬季保健4大要点	170
胖肥孕妇的保健	170
妊娠期鼻塞及鼻出血	171
妊娠期预防后代近视眼	172
孕妇的体态	172
孕妇放松的方法	173
妊娠期间谨防营养过剩	175
补血强健食谱	175
新生儿12大用具准备	176
多胎妊娠	178
胎位的种类	179
臀位的纠正	180



妊娠期面部皮肤按摩.....	181
孕妇着装美.....	182
男性妊娠反应.....	183

第8章 怀孕8月

妊娠晚期的胎儿发育.....	186
妊娠晚期的胎教任务.....	186
丈夫在妊娠晚期的任务.....	187
妊娠晚期膳食营养要求.....	187
妊娠晚期饮食安排原则.....	189
妊娠晚期秋季一日营养食谱.....	189
胎教研究证实胎儿的学习能力.....	190
妊娠期瘙痒症的防治.....	191
预防早产.....	192
分娩的进化.....	192
分娩的传统与变革.....	193
注重围产期的保健.....	194
血型的影响和配对.....	195
母子血型不同无碍胎儿生长.....	196
“儿子像妈妈，女儿像爸爸”.....	196
胎儿医学的开端与发展.....	197

第9章 怀孕9月

高危妊娠.....	200
-----------	-----



谨慎预防产前子痫·····	201
妊娠期血小板减少·····	201
影响产程长短的因素·····	202
必须经历的生产阵痛·····	203
丈夫为妻子分娩做准备·····	204
妻子分娩，丈夫进产房·····	205
不必担忧新生儿的体重·····	206
妊娠晚期冬季一日营养食谱·····	208
妊娠晚期春季一日营养食谱·····	208
胎儿赖以生存的羊水·····	209
剖腹产的必做条件及注意事项·····	210
臀位一定要剖腹产吗·····	211
必须立即就医的征兆·····	212

第 10 章 怀孕 10 月

7 大入院待产准备·····	214
子宫收缩·····	214
分娩三要素·····	215
产程三阶段及注意事项·····	216
身材矮小的孕妇不一定难产·····	217
临盆利产催生食谱·····	218
自然分娩好·····	218
分娩的呼吸法·····	220
去外地分娩·····	221



急产的危急状况.....	222
过了预产期还不分娩的相应措施.....	222
产伤呵护.....	223
产后肥胖可避免.....	224

Qinzi

CHAPTER 1



如何生个优生宝宝

- ★ 夏、秋是妊娠的最佳季节。
- ★ 家是受孕的最佳地点。
- ★ 烟、酒、药物等是受孕时的禁忌。
- ★ 正常规律下，下次来月经前 14 天左右是排卵日。
- ★ 孕前应做健康检查，特别注意心、肝、肾等器官，以确保母子的健康，避免先天性缺陷的产生。
- ★ 要防止把癌症、先天性心脏病等遗传病传给下一代。
- ★ 父亲也会影响胎儿发育。

● 妊娠—爱情的节日

当新婚夫妇在两情融融的基础上构成了和谐默契的生活节奏时，枕旁往往就会出现科学育儿的书刊，关于未来小宝贝的话题也随之增多。这表明，未来父母们，在生育方面已逐渐摆脱无意和匆忙的现象，开始把它变为经过缜密准备后严肃履行的天职。

祝福你们，新一代的未来父母们，愿你们迎接妊娠就像迎接爱情的节日。

你们倾心于崭新的生育伦理观念，怀着强烈的优生意识迎接妊娠，这不仅 是家庭幸福的保证，也是优化民族肌体的希望。

是的，崭新的生育伦理观念的建立，是生育准备的最重要的内容之一。时代已赋予生育——爱情的结晶以庄严的含义，它已不只是两性合法结合的“自然派生物”，而是要为人类肌体的加速进化提供形神更为健美的细胞。社会信息化、艺术化的进程，正在全球范围内宣扬一条当代智慧生存的真理，面对世界人口急剧增长的大趋势，后代的质量远比数量更为重要。因此，婚前检查和孕前检查，已是当代生育伦理的重要内容。作为现代人，能否在生育优秀子代方面竭尽全力，能否杜绝或避免有缺陷的子代出生，将深刻地反映出一个人生育伦理观的优劣和道德伦理观的高低，同时，也考验一个人的生存智慧水平。

随着现代优生学的发展，“优生”的幻想逐步变成现实，然而优生愿望只有通过未来父母的身体力行才能卓见成效。生育不只是始于卵子和精子的结合的纯生物学过程，而是把自身的一切优秀基因作为幸福的“种子”捧给子代的附着种种美好憧憬的神圣责任。欲为父母者，在孕前就要做好优生优育准备。

过去，人们把生育当做女人的“职责”和“本分”。而现在，从生育准备到把子女教育成人的整个过程，都已成为夫妻双方的共同责任。这是崭新的生育伦理观念的基本体现。不错，男子授精，女子怀胎。女性在怀孕、分娩、哺乳方面天然地担负了不可推卸、不可替代的责任，但这并不意味着男性可以减