

科学孕育全程方案系列

科学

怀

孕养

胎

全程方案

Kexue  
Huaiyunyangtai

- 父母孕前必知
- 如何胎儿教养

- 妈咪孕期禁忌
- 拟定养胎步骤

献给每一位准妈妈的礼物



附赠光盘

主编 张家林 ●

人民卫生出版社



# 科学怀孕养胎 全程方案

主 编 张家林  
陈元亮 ●

人民卫生出版社

### 图书在版编目(CIP)数据

科学怀孕养胎全程方案/张家林主编. —北京:人民日报出版社,2006.9

(科学孕育全程方案系列)

ISBN 7-80208-420-2

I. 科… II. 张… III. 妊娠期—妇幼保健  
IV. R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第107966号

## 科学怀孕养胎全程方案

主 编:张家林 陈元亮

责任编辑:陈先荣

封面设计:康 波

出版发行:人民日报出版社

地 址:北京金台西路2号(邮编:100733)

发行热线:(010)65369529 65369527

编辑热线:(010)65363518

经 销:全国新华书店

印 刷:北京楠萍印务有限公司

开 本:900mm×1300mm 1/16

印 张:156 字 数:1496千字

印 数:5000

印 次:2006年10月第1版 第1次印刷

书 号:ISBN 7-80208-420-2/G·215

定 价:178.80元

# 前 言

女性是伟大的,就在于她是人类生命得以繁衍延续的伟大缔造者!在女性的一生中,十月怀胎,一朝分娩,这其中的酸甜苦辣都会让每一位母亲终生难忘,同时又感到无比的愉悦与幸福。因此,怎样遗传优秀的基因、怎样十月怀胎保健、怎样娩出聪明健康的宝宝、怎样……等,这一系列焦点疑惑,相信是每一对准父母所普遍关心的问题。

随着社会的进步,科技的飞越发展,如何优生、优育、优教、优生已经提高到了一个新的水平,增添了丰富的内容。为了使每一个家庭更加美满和谐,妇科保健专家与本丛书编委,结合孕产准妈咪的需求,胎宝宝的发育特点,精心设计、策划了本系列——“科学孕育全程方案系列”丛书。它们是:①孕期的《怀孕40周全程方案》、《健康怀孕280天》;②胎儿养育的《科学怀孕养胎全程方案》、《胎教与优生全程方案》;③营养的《孕产妇营养全程方案》;④综合性专题的《孕产养育知识百科全书》。

本丛书一共四类六本。它风格高雅、版式灵活、内容精粹详细,集时尚、应用、休闲于一体。相信它必将成为准父母的良师益友,使你受益终身……同时,诚恳广大读者及有关专家不惜吝教指正,以便再版时修订,使它更加完善。

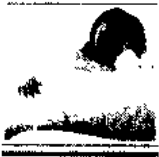
丛书编委



# 目 录



## 科学怀孕养胎



### 方 全 案 程

### 一、怎样生一个聪明可爱的宝宝

#### ——科学怀孕、养胎的前奏曲

优生从择偶做起.....	3
优生所不宜结婚的对象 .....	11
优生的最佳怀孕年龄 .....	14
优生的最佳怀孕时机 .....	16
此种情况下不宜怀孕 .....	18
难以启齿的烦恼——不孕不育 .....	21
搜索大稽查——不孕不育的检查与预防 .....	23
欢乐开怀——求孕丹方 .....	27
准妈妈孕前的心理准备 .....	28
准妈妈孕前的物质准备 .....	33
准妈妈孕前的生理准备 .....	36
准妈妈的人工受孕 .....	40
准妈妈怀孕的征兆 .....	41
千古之谜——生男生女的奥秘 .....	44

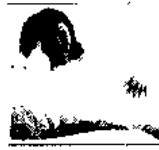
### 二、影响胎宝宝生长发育的因素

#### ——科学怀孕、养胎的主旨

四件小事对胎宝宝的影响 .....	51
电线对胎宝宝的影响 .....	52
风疹对胎宝宝的影响 .....	52



# 科学孕育全程



## 系方 列案

2

准妈妈打预防针对胎宝宝的影响 .....	53
衣原体感染对胎宝宝的影响 .....	54
吸烟对胎宝宝的影响 .....	55
饮酒对胎宝宝的影响 .....	56
饮浓茶对胎宝宝的影响 .....	56
添加剂对胎宝宝的影响 .....	57
电热毯对胎宝宝的影响 .....	57
电脑对胎宝宝的影响 .....	58
化妆品对胎宝宝的影响 .....	59
微波炉对胎宝宝的影响 .....	60
宠物对胎宝宝的影响 .....	60
病毒对胎宝宝的影响 .....	61
高热对胎宝宝的影响 .....	61
噪音对胎宝宝的影响 .....	62
孕期有病不用药对胎宝宝的影响 .....	63
接触有害物质,多次做 B 超对胎宝宝的影响 .....	63
对丈夫过度依赖对胎宝宝的影响 .....	63
完全禁欲对胎宝宝的影响 .....	63
自我封闭,不出家门对胎宝宝的影响 .....	64
不当节食对胎宝宝的影响 .....	64
营养过剩对胎宝宝的影响 .....	64
毫无节制的性生活对胎宝宝的影响 .....	64

### 三、十月怀胎每月历程

——科学怀孕、养胎的中心环节

怀孕一月历程

胎宝宝的生长 .....	67
--------------	----



准妈咪的特征 .....	67
逐月养胎法 .....	68
本月保健措施 .....	68
本月健身计划 .....	68
每月忠告话题 .....	69
给宝宝的益智故事 .....	70
怀孕二月历程	
胎宝宝的生长 .....	71
准妈咪的特征 .....	72
逐月养胎法 .....	72
本月保健措施 .....	72
本月健身计划 .....	73
每月忠告话题 .....	75
给宝宝的益智故事 .....	77
怀孕三月历程	
胎宝宝的生长 .....	78
准妈咪的特征 .....	78
逐月养胎法 .....	79
本月保健措施 .....	79
本月健身计划 .....	80
每月忠告话题 .....	81
给宝宝的益智故事 .....	84
怀孕四月历程	
胎宝宝的生长 .....	85
准妈咪的特征 .....	86
逐月养胎法 .....	86



# 科学怀孕养胎



## 方全案程



# 科学孕育全程



## 系列方案

4

本月保健措施 .....	86
本月健身计划 .....	87
每月忠告话题 .....	89
给宝宝的益智故事 .....	91
怀孕五月历程	
胎宝宝的生长 .....	92
准妈妈们的特征 .....	92
逐月养胎法 .....	93
本月保健措施 .....	94
本月健身计划 .....	95
每月忠告话题 .....	96
给宝宝的益智故事 .....	110
怀孕六月历程	
胎宝宝的生长 .....	111
准妈妈们的特征 .....	112
逐月养胎法 .....	112
本月保健措施 .....	113
本月健身计划 .....	113
每月忠告话题 .....	115
给宝宝的益智故事 .....	125
怀孕七月历程	
胎宝宝的生长 .....	126
准妈妈们的特征 .....	127
逐月养胎法 .....	127
本月保健措施 .....	128
本月健身计划 .....	128

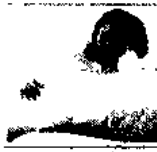




每月忠告话题	130
给宝宝的益智故事	132
怀孕八月历程	
胎宝宝的生长	132
准妈咪的特征	133
逐月养胎法	134
本月保健措施	134
本月健身计划	135
每月忠告话题	136
给宝宝的益智故事	138
怀孕九月历程	
胎宝宝的生长	139
准妈咪的特征	140
逐月养胎法	140
本月保健措施	141
本月健身计划	141
每月忠告话题	142
给宝宝的益智故事	143
怀孕十月历程	
胎宝宝的生长	144
准妈咪的特征	144
逐月养胎法	145
本月保健措施	145
本月健身计划	146
每月忠告话题	147
给宝宝的益智故事	149



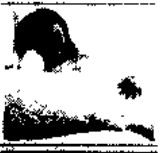
# 科学怀孕养胎



方全  
案程



# 科学孕育全程



## 系列方案



### 四、准妈妈的食物禁忌与宜

——科学怀孕、养胎之病从口入

#### 孕一月, 准妈妈轻松度过

准妈妈的食物忌与宜..... 153

准妈妈孕一月膳食宝典..... 155

#### 孕二月, 准妈妈吃出好心情

准妈妈的食物忌与宜..... 158

准妈妈孕二月膳食宝典..... 164

药膳..... 167

#### 孕三月, 准妈妈走出孕吐关

准妈妈的食物忌与宜..... 169

准妈妈孕三月膳食宝典..... 172

药膳..... 175

#### 孕四月, 准妈妈开心进食

准妈妈的食物忌与宜..... 180

准妈妈孕四月膳食宝典..... 181

药膳..... 186

#### 孕五月, 准妈妈注重膳食平衡

准妈妈的食物忌与宜..... 190

准妈妈孕五月膳食宝典..... 192

药膳..... 197

#### 孕六月, 准妈妈合理搭配饮食

准妈妈的食物忌与宜..... 198

准妈妈孕六月膳食宝典..... 200

药膳..... 204



孕七月,准妈妈营养勿过剩	
准妈味的食物忌与宜	206
准妈妈孕七月膳食宝典	211
药膳	213
孕八月,准妈妈要少量多餐	
准妈味的食物忌与宜	215
准妈妈孕八月膳食宝典	216
药膳	220
孕九月,准妈妈巧吃水果	
准妈味的食物忌与宜	222
准妈妈孕九月膳食宝典	225
药膳	227
孕十月,准妈妈吃出分娩好体质	
准妈味的食物忌与宜	228
准妈妈孕十月膳食宝典	230
药膳	233
附录	
最佳怀孕食谱	235
分娩后1月食谱	238

## 五、准妈味的用药禁忌

### ——科学怀孕、养胎之用药指南

准妈妈忌用清凉油	243
准妈妈忌用的西药	243
准妈妈忌用的中成药	245
准妈味的用药原则	247
准妈妈能注射乙肝疫苗吗	248



# 科学怀孕养胎



## 方案全案



# 科学孕育全程



## 系列方案

8

准妈妈能注射哪些防疫针.....	248
准妈妈为何不宜盲目进补.....	250
准妈妈忌服驱虫药.....	251
准妈妈感冒用药禁忌.....	252
准妈妈谨慎接种流感疫苗.....	253
准妈妈慎用镇静药.....	253
避孕药对胎儿的影响.....	255
准妈妈不应服阿司匹林.....	256
常见药物的毒副作用一览表.....	257
丈夫用药对胎儿的影响.....	261
准妈妈慎用吗丁啉.....	262
准妈妈孕吐禁用胃复安.....	263
抗癌药物是否具有致畸作用.....	264
麻醉药是否具有致畸作用.....	265
利尿药是否具有致畸作用.....	266

## 六、准妈妈的性生活禁与宜

——科学怀孕、养胎之房事有度

撩开女性生理的神秘面纱.....	269
揭开男性生理的奥妙密码.....	275
表达性爱的三种方式.....	277
几种得体的性交姿势.....	279
性交过程的几个关键阶段.....	282
想生女孩的方法.....	288
想生男孩的方法.....	292
提高性生活质量的五大要诀.....	294
准妈妈做爱禁忌 13 事.....	300



适度运动有利于性生活	303
准妈妈孕期性事保健	304
易误解的几个性问题	309
清宫珍藏生男生女表	311

## 七、准妈妈日常生活禁与宜

### ——科学怀孕、养胎之忌因小失大

准妈妈照相相对胎宝宝有影响吗	315
铅污染对母婴的危害	315
准妈妈慎用祛斑霜	316
准妈妈指甲的护理	316
《劳动部关于女职工禁忌劳动范围的规定》	317
忌喝久沸和反复煮沸的开水	318
忌喝保温杯沏的茶水	318
准妈妈为什么不宜穿紧身裤	318
职场孕妈妈巧对尴尬	319
准妈妈孕期床上用品的选择	321
准妈妈不宜去人多的地方	322
准妈妈怎样度过盛夏	323
准妈妈怎样越过严冬	323
适当运动保母婴	324
准妈妈孕期不应睡软床	324
准妈妈洗衣服时应注意哪些问题	325

## 八、不容忽视的早教工程——胎教

### ——科学怀孕、养胎的前沿学

如何认识胎教	329
中国医学中关于胎教的措施	330



# 科学怀孕养胎

## 方全案程



# 科学孕育全程



## 系列方案

10

准妈咪的求知欲对胎宝宝的影响·····	333
准妈咪怎样进行放松训练·····	333
如何模拟父母胎教日记·····	334
胎宝宝能上学吗·····	335
为什么要对胎宝宝进行习惯培养·····	336
宝宝的名字起在何时·····	337
谁是胎教的主角·····	337
准爸爸能为胎教做什么·····	338
家庭其他成员能为胎教做些什么·····	339
如何与胎宝宝对话·····	341
胎宝宝也会发脾气吗·····	342
胎宝宝会哭吗·····	343
何为运动胎教·····	344
如何与胎宝宝做游戏·····	344
如何给胎宝宝讲故事·····	345
怎样教胎宝宝识字·····	346
如何教胎宝宝学英语数学·····	347
与宝宝一起做胎教操·····	348
什么是美学胎教·····	349
色彩在胎教中的作用·····	350
什么是营养胎教·····	351

## 九、正确处理产前异常情况

### ——科学怀孕、养胎的花絮

准妈咪应做好产前心理准备·····	355
准妈咪分娩心理对胎儿有什么影响·····	355
妊娠晚期出现异常怎样处理·····	357




如何进行产时母婴监护	358
新生儿出生后为什么头部变形	360
分娩时用品大全	360
初生婴儿所需物品一览表	362
剖宫产有何利弊	362
产后性生活应注意那些事项	365
产后妈咪的健美	365
准妈咪产褥期如何防治中暑	367
住院注意事项	368
准妈咪要定期做产前检查	369
什么时候开始做产前检查	370
准妈咪产前检查时间表	370
自然分娩的过程	373
人工分娩	379
分娩时的辅助运动	382
无痛分娩法	384
丈夫是最佳的陪产人	385
何谓产道	386
剖宫产后的饮食调理	387
产后外阴卫生	387
产后饮食调养	388
产后常见疾病及其治疗	390
吉祥抱新生儿	398
新生儿何时穿内衣	399
积极推行母乳喂养	400



# 科学怀孕养胎



方全  
案程



**一、怎样生一个聪明  
可爱的宝宝**

——科学怀孕、养胎的前奏曲



