



21 SHIJI

中国妇幼保健专家特别推荐
XINGFU JIATING BIDU CONGSHU



280 天 怀 孕

必读

河北科学技术出版社



21 SHIJI

中国妇幼保健专家特别推荐
XINGFU JIATING BIDU CONGSHU

280 天 怀 孕

必读

丁海红/编著

河北科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

280 天怀孕必读/丁海红编著.

—石家庄:河北科学技术出版社,2005

ISBN 7-5375-3277-X

I.2… II.丁… III.妊娠期—妇幼保健 IV.R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 101982 号

出版发行/河北科学技术出版社

地 址/河北省石家庄市友谊北大街 330 号

邮 编/050061

责任编辑/王丽欣

封面设计/鲁 冰

美术编辑/寇 菁

印 刷/北京楠萍印刷有限公司

开 本/880×1230 1/32

印 张/13

字 数/280 千

版 次/2005 年 9 月第 1 版

印 次/2005 年 9 月第 1 次印刷

定 价/22.80 元









前 言

生儿育女，是我们每一个俗人都免不了的俗事。然而，随着科学技术的进步，人们的观念也在不断更新，养育婴儿的方法也发生了革命性的变化。传统的一些育儿观念已是昨日黄花成了偏见，甚至是不科学的、对孩子或母亲有害的。有鉴于此，我们决意为传扬科学的育儿方法尽绵薄之力，特编写了《280天怀孕必读》、《孕产养育百科全书》系列丛书，以期能给广大初为人母（父）者更科学、更全面、更系统的指导，携其度过生命中美妙难忘的一段时光，助其培育出聪明健康的下一代。

本套丛书，从怀孕前的准备开始，一直到学龄前的培育为止，对胎儿的发育，婴儿的身心发展，幼儿的体格、智能变化，以及母体的保健与护理，都进行了比较深入的科学论述，希望能以父母的爱心加我们的全面科学指导，酿造一个个幸福家庭。

科学是程式化的、毫无生气的。只有爱才是全能的、充满无限活力的。科学知识可以作为我们生活的指导，给我们以帮助。但我们决不能死搬硬套，而应该在养育子女的过程中，更多一点爱心和耐心。用爱去孕育胎儿，用爱

去哺育婴儿，用爱去养育幼儿，用爱去教育子女，让他们生长在一个充满爱的世界里。能如此，你的宝宝一定既聪明健康，又活泼可爱，充满爱心；能如此，我们将感到无比的欣慰。

编 者

2005 年 8 月

目 录

第一篇 孕前准备方案

优生优育知识准备	(3)
生个聪明健康的孩子	(3)
优生始于择偶	(3)
少生与优生	(6)
选择与优生	(7)
营养与优生	(7)
环境与优生	(8)
环境污染对优生的影响	(9)
改善环境,防止胎儿畸形	(9)
空气与优生	(10)
油烟弥漫的厨房	(10)
吸烟或被动吸烟	(11)
现代装潢的居室	(11)
职业环境污染	(11)
药物与优生	(12)
可能致畸的时间	(12)
可能致畸的常用药物	(12)
孕期用药要合理	(13)
用药原则	(13)
烟酒与优生	(15)

孕妇不宜饮酒	(15)
孕妇吸烟有害	(15)
遗传与优生	(16)
影响胎儿智力的因素	(16)
父亲高龄对优生不利	(17)
遗传与优生的关系	(18)
遗传与智力的关系	(19)
遗传与疾病的关系	(19)
婚前须知	(21)
不宜生育者	(21)
必须婚前体检	(22)
近亲结婚的危害	(24)
最佳婚育年龄	(26)
最佳怀孕时机	(28)
准确选择排卵期	(30)
父母血型与优生	(32)
生男生女的奥秘	(34)
孕前心理准备	(36)
最佳怀孕情绪	(36)
调整孕前心绪	(38)
和谐孕前心理	(38)
喜迎妊娠到来	(39)
妊娠是爱情的升华	(40)
孕前的生理准备	(40)
调适生理机能	(40)
最佳怀孕肾气	(41)
孕前生活安排	(42)
孕前锻炼方法	(42)
孕前须治疗的疾病	(44)
孕前饮食与用药	(50)

孕前的物质准备	(52)
舒适的居室环境	(52)
适体的内衣	(53)
宽松的外衣	(53)
合适的鞋	(53)
胎教的工具	(54)
孕期理财	(54)
孕后的货币储备	(55)
孕前的营养方案	(55)
孕前饮食的基本原则	(55)
适合不同准孕妇的食谱	(62)

第二篇 怀孕1月方案

受孕真相	(75)
受孕的条件	(75)
怀孕的判断依据	(77)
怀孕的判断方法	(78)
正确对待早孕反应	(79)
孕妇需注意的问题	(80)
孕妇早期检查的必要性	(81)
胎儿发育	(82)
胎儿的生理发育	(82)
胎儿智力发育	(83)
胎儿的性格发育	(83)
胎儿大脑的发育	(84)
胎教方案	(84)
胎教的主要内容	(84)
同步营养方案	(86)
孕期饮食指导	(86)

孕期营养原则	(87)
孕期可选择的食品	(89)
孕期饮料的选择	(90)
孕1月的益智食谱	(90)
同步保健方案	(91)
孕1月的保健措施	(91)
同步运动方案	(92)
孕期安全运动	(92)
锻炼前的安全措施	(94)
疾病防治	(95)
防治早期感冒	(95)
防治早期发热	(96)
防治心慌气促	(96)
防治心烦意乱	(97)

第三篇 怀孕2月方案

孕期常识	(101)
消除妊娠反应忌用维生素 B ₆	(101)
妊娠过程中主要日期与数字	(101)
孕腹增大的变化规律	(102)
胎儿发育	(103)
胎儿的发育状况	(103)
胎儿智力发育	(104)
胎儿五感发育与训练	(104)
胎儿运动发育与训练	(104)
胎教方案	(105)
孕早期胎教方法	(105)
同步营养方案	(106)
多吃益智健脑食品	(106)

预防孕期钙、磷不足	(107)
适当增加含铁食物与钙剂	(107)
孕期忌食原则	(108)
孕2月的益智食谱	(111)
同步保健方案	(112)
孕2月的保健措施	(112)
同步运动方案	(112)
孕妇健美操	(112)
疾病防治	(114)
流产的预防	(114)
下肢浮肿的防治	(114)
水肿的防治	(115)
小腿抽筋的防治	(116)
静脉曲张的防治	(116)

第四篇 怀孕3月方案

孕期常识	(119)
学会数胎动	(119)
胎动的种类	(120)
孕期母体的变化	(120)
胎儿发育	(121)
胎儿的发育状况	(121)
胎儿智力发育	(121)
胎儿牙齿的正常发育	(122)
胎儿有感知能力	(122)
胎教方案	(123)
音乐胎教	(123)
同步营养方案	(124)
维生素D的摄取	(124)

补充锌、铜、碘元素	(125)
孕3月的益智食谱	(125)
同步保健方案	(127)
孕3月的保健措施	(127)
同步运动方案	(127)
会阴肌肉运动	(127)
伸脚运动	(128)
胯部摆动	(128)
疾病防治	(128)
孕妇患病应就医	(128)
不利胎儿发育的药物	(130)
妊高征的危害	(131)
妊高征的防治	(132)

第五篇 怀孕4月方案

孕期常识	(135)
胎动时间与规律	(135)
孕期母体的变化	(135)
生理心理的变化	(136)
胎儿发育	(136)
胎儿的发育状况	(136)
胎儿智力发育	(137)
胎儿视觉发育与训练	(137)
胎儿感觉发育与训练	(138)
胎儿心灵发育与训练	(138)
胎儿记忆发育与训练	(139)
胎教方案	(140)
胎教的常见音乐	(140)
孕中期胎教方法	(141)

同步营养方案	(142)
每日营养的摄入量	(142)
营养不良损害胎儿大脑	(143)
孕4月的益智食谱	(144)
同步保健方案	(145)
孕4月的保健措施	(145)
同步运动方案	(145)
呼吸操	(145)
疾病防治	(146)
预防胎儿发育迟缓	(146)
孕妇发生异常的防治	(147)

第六篇 怀孕5月方案

孕期常识	(153)
孕期母体的变化	(153)
孕妇体重的变化	(153)
胎儿发育	(154)
胎儿的发育状况	(154)
胎儿智力发育	(154)
胎儿习惯的养成	(156)
胎教方案	(156)
父亲帮胎儿做体操	(156)
父亲对胎儿的积极作用	(157)
同步营养方案	(158)
孕5月的益智食谱	(158)
同步保健方案	(159)
孕5月的保健措施	(159)
同步运动方案	(161)
扭动骨盆	(161)

振动骨盆	(161)
盘坐压腿	(162)
疾病防治	(162)
预防胎儿先天性心脏病	(162)
预防胎儿患上维生素 D 缺乏病	(163)
预防胎儿失聪的方法	(163)
预防胎儿缺氧的方法	(165)

第七篇 怀孕6月方案

孕期常识	(169)
妊娠斑的处理	(169)
妊娠纹的防治措施	(169)
孕期母体的变化	(170)
胎儿发育	(170)
胎儿的发育状况	(170)
胎儿智力发育	(171)
胎儿听觉发育与训练	(171)
胎儿嗅觉发育与训练	(172)
胎儿思维发育与训练	(172)
胎教方案	(173)
胎儿对音乐的感觉	(173)
呼唤胎教法	(174)
同步营养方案	(174)
孕6月的益智食谱	(174)
同步保健方案	(175)
孕6月的保健措施	(175)
同步运动方案	(176)
使用放松技术	(176)
学会松弛技巧	(178)