

妈咪宝贝系列

准妈妈护理专家，

不一样的孕育，

不一样的未来！



非常胎教

孕育天才

宝宝的第一步

雪 婧/编著

超值
最新版
1书+1VCD
18.00元

Exercises for Pregnancy

280天胎教必读

- 准妈妈每个月应该知道的所有知识
- 如何在孕期各月份获得均衡的营养
- 如何和胎儿亲密对话
- 孕妇生活保健完全指南

吉林科学技术出版社



非常胎教

——孕育天才 宝宝的第一步

雪婧/编著



吉林科学技术出版社

非常胎教

雪 婧 编著

责任编辑:王精杰 韩志刚 封面设计:红十月工作室

*

吉林科学技术出版社出版、发行

天津蓟县新蕾印刷厂印刷

*

880 × 1230 毫米 32 开本 9.5 印张 230 千字

2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷

定价:18.00 元

ISBN 7 - 5384 - 3109 - 8/R · 864

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话/传真 0431 - 5635177 5651628 5651759

邮购电话 0431 - 5677817

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

网址 www.jkpbs.com 实名 吉林科技出版社

前 言

所谓胎教,就是孕妇从怀孕早期就应开始进行有效控制孕妇体内外的各种条件,有意识地给予胎儿良好的刺激,防止不良因素对胎儿的影响,使婴儿具有更好的先天身体和智力素质,为出生后的健康成长和智力发展打下良好的基础。

胎教是一个有关优生优育的科学新概念,为了培养优秀的后代,有必要学习胎教的基本知识,自觉对胎儿进行胎教。

为此,我们在有关专家的指导下,综合国内外最新研究成果,特别编撰了《非常胎教》一书。本书包括怀孕 10 个月不同孕期的胎儿发育、胎教方法、养胎保健等内容,十分简单实用,科学权威,非常易于操作和实施,是广大年轻父母用以进行胎教的良好参考版本。



目 录

第一章 怀孕第一月胎教方案

胎儿发育与训练

胎儿的性格发育状况 / 2

胎儿大脑的发育规律 / 2

促进第一个月胎儿智力发育 / 3

胎教方法

胎教的主要内容 / 4

胎教属于超前教育 / 5

妊娠早期胎教方法 / 6

养胎保健

判断胎儿发育正常的方法 / 7

胎儿的健康标准 / 8

对孕妇进行早期管理的好处 / 9

怀孕宜做早期检查 / 10

怀孕一个月的保健重点 /

10

妊娠期的饮食营养 / 11

孕妇饮食原则 / 18

孕期的主要食品 / 21

孕妇饮料的选择 / 23

孕妇不宜打预防针的种类 / 24

孕妇接种破伤风疫苗的时间 / 24

胎儿也能直接“吃”药 / 25

早孕门诊的主要内容 / 25

孕妇早期感冒的防治 / 26

孕妇早期发热的防治 / 27

孕妇心慌气促的处理 / 28

孕妇低钾症的防治 / 29

孕妇妊娠心烦的防治 / 32

高龄孕妇须注意的问题 / 33

孕妇尿频不是一种病 / 34

孕妇仍有月经需要去检查 / 34

孕妇乳房胀痛不必紧张 /

35

孕妇腹痛常见的情况 /

35

孕妇患静脉曲张的原因 /

36

孕妇早期要查肝功能 / 37

孕妇早期要查乙肝表面抗原 / 37

孕妇应去看医生的情况 /

38

第二章 怀孕第二月胎教方案

胎儿发育与训练

胎儿五感发育训练 / 42

胎儿运动发育训练 / 42

促进第二个月胎儿智力发育 /

43

胎教方法

胎教进行方式 / 44

动作科学胎教法 / 45

音乐科学胎教法 / 46

唱歌科学胎教法 / 47

对话科学胎教法 / 48

情感信息科学胎教法 /

48

养胎保健

怀孕二个月的保健重点 / 49

胎儿的益智食品 / 49

孕期饮食与婴儿牙齿有关 /

51

孕期不宜饮酒 / 51

孕妇不宜多做 B 超检查 / 52

孕妇不宜用清凉油 / 53

孕妇不宜用阿司匹林 / 53

危害胎儿的病毒种类 / 53

注意巨细胞病毒对胎儿的影响 / 54

注意疱疹病毒对胎儿的影响 / 55

注意风疹病毒对胎儿的影响 / 55

注意性病对胎儿的影响 / 57

孕妇下肢浮肿的防治 / 58

孕妇小腿抽筋的防治 / 58

孕妇水肿的防治 / 59

孕妇眩晕昏迷的防治 / 61

孕妇静脉曲张的防治 / 61

孕妇腰痛的防治 / 62

孕妇腹痛的治疗 / 62

孕期不宜营养过剩 / 66

孕期不宜吃的食物 / 66

孕期不能偏食 / 67

孕期不宜只吃精米精面 / 67

孕期不宜多吃冷饮 / 68

孕妇患肾炎时的用药 / 69

孕妇哮喘时的用药 / 70

第三章 怀孕第三月胎教方案

胎儿发育与训练

- 胎儿感知发育训练 / 74
- 胎儿触觉发育训练 / 74
- 胎儿感觉发育训练 / 75
- 胎儿呼吸发育训练 / 75
- 促进第三个月胎儿智力发育 / 76

胎教方法

- 胎儿对音乐的吸收性 / 78
- 音乐胎教法 / 78

养胎保健

- 对胎儿牙齿进行保健的方法 / 81
- 怀孕三个月的保健重点 / 81
- 孕期不宜吃火锅 / 84
- 孕妇不宜多吃油条 / 85
- 孕妇不宜吃热性香料 / 85
- 孕妇不宜喝茶饮咖啡 / 85
- 孕期不宜饮可乐饮料 / 86
- 孕妇不宜食用过敏食物 / 86
- 孕妇不宜多吃罐头食品 / 87

孕期补充维生素 D 的方法 /

- 87
- 孕期要补充锌元素 / 88
- 孕期要补充铜元素 / 88
- 孕期要补充碘元素 / 89
- 早期流产不要盲目保胎 / 89
- 孕妇要做血红蛋白检查 / 90
- 孕妇要做有关凝血的测定 / 91
- 孕妇要定期做尿常规检查 / 91
- 孕妇要查血型 / 92
- 孕妇要查甲胎蛋白 / 92
- 孕妇要做眼底检查 / 93
- 胎儿发生宫内感染的原因 / 94
- 影响胎儿发育的药物 / 95
- 可致胎儿先天性耳聋的药物 / 96
- 注意妊娠高血压综合征对孕妇的危害 / 97
- 注意妊娠高血压综合征对胎儿的危害 / 98
- 注意子宫肌瘤对胎儿的危害 / 98
- 孕妇血小板减少的防治 / 99

孕妇肾结石的防治 / 100

孕妇阑尾炎的防治 / 101

孕妇糖尿病的防治 / 102

孕妇鼻出血的防治 / 103

孕妇牙病的防治 / 103

孕妇牙龈出血的防治 / 104

孕妇妊娠性牙龈瘤的防治 / 105

第四章 怀孕第四月胎教方案

胎儿发育与训练

胎儿视觉发育训练 / 108

胎儿感觉发育训练 / 109

胎儿心灵发育训练 / 109

胎儿记忆发育训练 / 110

胎儿大脑智能发育时期 /

111

促进第四个月胎儿智力发育 /

111

胎教方法

胎教常见音乐种类与常用

音乐曲目 / 113

妊娠中期胎教方法 / 114

养胎保健

怀孕四个月的保健重点 /

116

孕妇应谨慎使用化妆品 /

116

孕妇要谨慎使用洗涤剂 / 117

使用黄体酮安胎的利弊 /

117

用中医中药保胎的原则 /

118

中医安胎的方剂与药物 /

119

注意孕妇服用中药对胎儿肤色的影响 / 120

注意妊娠黄疸对胎儿的影响 / 121

注意心脏病对胎儿的影响 / 122

注意哮喘病对胎儿的影响 / 123

注意甲型肝炎对胎儿的影响 / 124

注意乙型肝炎对胎儿的影响 / 124

胎儿失聪的防治 / 125

胎儿患佝偻病的预防 / 126

胎儿宫内发育迟缓的预防 / 127

胎儿窘迫的预防 / 128

注意产前胎头浮动对胎儿的影响 / 129

胎儿唇腭裂的预防 / 130

孕妇发生烧心的防治 /

132

孕妇发生痔疮的防治 /

132

孕妇容易发生泌尿系统感染的原因 / 133

孕妇小便不通的防治 /

133

妊娠后皮肤瘙痒的防治 /

135

孕妇阴道流血的防治 /

135

妊娠后的皮肤护理方法 /

136

第五章 怀孕第五月胎教方案

胎儿发育与训练

胎儿习惯发育训练 / 138

促进第五个月胎儿智力发育 / 138

胎教方法

父亲间接胎教法 / 141

父亲要帮胎儿做体操 /

144

父亲对胎儿具有影响 /

145

养胎保健

要预防化学物质对胎儿的影响 / 146

要预防煤气中毒对胎儿的影响 / 147

要预防空气污染对胎儿的影响 / 147

要预防吸烟烟雾对胎儿的影响 / 148

要预防放射线对胎儿的影响 / 148

要预防电脑 X 射线对胎儿的影响 / 149

怀孕五个月的保健重点 /

151

注意孕妇做胸部透视对胎儿的影响 / 153

注意孕妇做 X 线骨盆测量对胎儿的影响 / 153

孕妇不宜多吃酸性食物 /

154

孕妇不宜长时间吃素食 /

155

孕妇不宜过食鱼肝油和含钙食品 / 155

孕期不宜用人参、桂圆等作补品 / 156

孕期不宜服人参蜂王浆 /

156

孕期不宜过多服用营养药 /

157

孕妇要随时称体重 / 157

孕妇要注意穿鞋 / 158

孕妇不宜穿化纤类内衣 /

158

孕妇不宜戴乳罩 / 159

孕妇要安排好工作和劳动 /

159

孕妇宫颈糜烂对妊娠的影响 / 160

孕妇子宫肌瘤的防治 /

161

孕妇卵巢肿瘤的防治 /

161

孕妇外阴静脉曲张的防治 /

162

引起高危妊娠的原因 /

163

监护高危妊娠的方法 /

164

高危妊娠的处理原则 /

164

第六章 怀孕第六月胎教方案

胎儿发育与训练

胎儿听觉发育训练 / 168

胎儿嗅觉发育训练 / 168

胎儿思维发育训练 / 169

胎儿大脑发育的影响 / 169

促进第六个月胎儿智力发育 / 171

胎教方法

呼唤胎教法 / 173

抚摸胎教法 / 173

“踢肚游戏”胎教法 / 174

养胎保健

怀孕六个月的保健重点 /

175

孕妇要远离噪音 / 175

孕妇不宜听摇滚音乐 /

176

孕妇要注意情绪对胎动的影响 / 176

要预防孕妇焦虑对胎儿的影响 / 177

高血压孕妇可以继续妊娠的情况 / 178

孕妇高血压综合征的预测 / 179

孕妇出现妊娠斑的处理方法 / 179

孕妇妊娠纹的防治 / 180

第七章 怀孕第七月胎教方案

胎儿发育与训练

胎儿对话发育训练 / 182

胎儿味觉发育训练 / 182

促进第七个月胎儿智力发育 / 183

胎教方法

自然环境胎教法 / 185

妊娠后期胎教方法 / 186

养胎保健

怀孕七个月的保健重点 /

187

注意前置胎盘对胎儿的危害 / 187

前置胎盘的处理 / 188

前置胎盘的期待疗法 /

189

胎心的探测方法 / 189

胎漏、胎动不安的防治 /

190

羊水过多或过少的防治 /

192

注意孕妇合并急、慢性肾脏病的危害 / 193

注意孕妇妊娠合并白血病的危害 / 194

妊娠高血压综合征的防治 /

195

先兆子痫与子痫的防治 /

198

再生障碍性贫血的孕妇需要注意的问题 / 199

血小板减少性紫癜的孕妇应注意的问题 / 200

第八章 怀孕第八月胎教方案

胎儿发育与训练

胎儿的发育情况 / 204

促进第八个月胎儿智力发育 / 204

胎教方法

胎教要与工作相结合 /

206

胎教要与活动相结合 /

207

胎教要与睡眠相结合 /

208

养胎保健

怀孕八个月的保健重点 /

209

孕妇要重视心理卫生 / 209

孕妇要重视情绪对胎儿的影响 / 210

注意孕腹小于孕月对胎儿的影响 / 212

怀双胞胎、多胞胎的处理 /

213

胎位及其种类的测知方法 /

214

胎头朝上的臀位 / 215

胎儿横位的危险 / 217

胎儿发育正常的判断方法 /

217

胎位不正的纠正 / 218

利用孕妇膝胸卧位纠正胎位 / 219

简便有效的臀位自行矫正法 / 220

第九章 怀孕第九月胎教方案

胎儿发育与训练

胎儿的发育情况 / 222

促进第九个月胎儿智力发育 / 222

胎教方法

胎教要与情绪相结合 / 224

胎教要与艺术相结合 / 225

养胎保健

围生期的保健重点 / 227

围生期保健的含义 / 228

建立围生期保健手册的作用 / 228

围生期心肌病的预防 / 229

早产的征象 / 230

造成早产的原因 / 230

高危胎儿的症状和标准 / 231

注意妊娠糖尿病对胎儿的影响 / 231

糖尿病的孕妇自我监测 / 232

糖尿病必须中止妊娠的情况 / 233

孕妇合并甲亢要注意的问题 / 233

甲型肝炎孕妇需要注意的问题 / 234

乙型肝炎孕妇要注意的问题 / 235

孕妇乙肝抗原阳性要注意的问题 / 237

孕妇患结核病要注意的问题 / 237

孕妇消化系统溃疡要注意的问题 / 238

孕妇患急性阑尾炎的表现 / 239

孕妇患合并阑尾炎要注意的问题 / 240

孕妇患合并股疝要注意的问题 / 240

孕妇患红斑狼疮要注意的问题 / 241

孕妇患阴部湿疹要注意的问题 / 242

孕妇容易患皮肤病的种类 / 243

第十章 怀孕第十月胎教方案

胎儿发育与训练

脑积水会影响胎儿智力发育 / 246

脊膜膨出与脊髓膨出有损胎儿身心发育 / 247

胎教方法

胎教要与情趣相结合 / 248

胎教要与行为相结合 / 248

胎教要与美学相结合 / 249

养胎保健

怀孕十个月的保健重点 / 251

足月胎儿头位异常的处理 / 251

注意过期妊娠对胎儿的影响 / 252

孕妇过期妊娠的处理 / 253

产前诊断的意义 / 253

产前诊断的方法 / 254

产前要测量血压 / 255

进行产前检查的时间 / 256

产前检查的内容 / 256

“B超”检查的意义 / 257

“B超”可检查的范围 / 258

“B超”可检查胎盘位置的情况 / 259

“B超”可测定胎头双顶径 / 260

“B超”可以发现胎儿畸形 / 261

“B超”检查对胎儿无害 / 262

对胎儿进行监护的方法 / 262

电子监护胎心的意义 / 263

胎心电子监护仪的使用 / 264

检测胎儿心率的方法 / 264

正常的胎心监护图像 / 265

需要做胎儿超声心动检查的情况 / 266

胎儿超声心动检查的优点 / 266

胎动的自行检查 / 266

胎儿镜检查的实施 / 267

可使用胎儿镜的情况 / 268

羊水检查可预测的疾病 / 269

先天性胎儿畸形的诊断 / 269

产前诊断的治疗 / 270

做绒毛细胞检查的利弊 / 272

- | | |
|------------------|-----------------|
| 羊膜穿刺术的安全性 / | 胎膜早破的防治 / 278 |
| 272 | 胎膜早期期待疗法 / 279 |
| 胎儿成熟度的检测 / 273 | 产前的监护 / 280 |
| 胎盘功能的测定 / 273 | 巨大儿对分娩的影响 / 281 |
| 使胎儿小头畸形的原因 / | 孕妇临产前应充分休息 / |
| 275 | 282 |
| 胎头入盆的意义 / 275 | 预产要查脏 / 282 |
| 常见胎盘早剥的情况 / | 预防出现阵缩 / 283 |
| 276 | 掌握临产的标志 / 285 |
| 胎盘早剥的处理 / 277 | 造成产前大出血的原因 / |
| 胎盘早剥对母儿的影响 / 277 | 289 |

第一章

怀孕第一月胎教方案



胎儿发育与训练

胎儿的性格发育状况

实际上，胎儿和新生儿在许多方面上是相互一致的，新生儿只不过比胎儿多经历了分娩这一过程。在子宫内，有爱动的胎儿，也有不爱动的胎儿。出生后，这些婴儿也有不同的个性，有爱睡觉的婴儿，也有睁着眼睛望的婴儿；有手足乱动的婴儿，也有爱哭的婴儿。在哭泣方式上，有像着了火大声哭泣的婴儿，也有低声长时间哭泣的婴儿。随母体内环境及母子组合不同，婴儿的性格也截然不同。

胎儿大脑的发育规律

在胎儿整个生长发育过程中，脑是最先发育的部分。

由脑、神经及各种感官组织（眼、耳、鼻等）组成的头部，在胚胎早期即约占整个身体的一半。胎儿脑部在母腹中的成长过程和方式具体如下：

怀孕1个月左右：受精卵旺盛重复细胞分裂的时期，类似脑的原型形成。

第3个星期时，真外胚层开始形成神经管。4个星期时，便分化出3个原始的脑泡，即菱脑、中脑和前脑。

怀孕2~3个月左右：脑的各部，如大脑、延髓等器官逐渐分明，脑的分化开始进行。

怀孕4~5个月左右：脑迅速长大，脑部的原型形成，脑的表

面尚未产生皱褶。

怀孕6~7个月左右：脑细胞分化、逐渐形成，表面开始产生皱褶，接近成人的脑部构造。

怀孕8~9个月左右：胎儿的脑部发育完成。皱褶基本成形，脑细胞几乎与成人相同（成人的脑细胞约有1000亿个）。

促进第一个月胎儿智力发育

人类的原初型是由受精卵分裂而成的，其中外胚叶形成脑、脊髓、目、耳、鼻、皮肤等部分，中胚叶形成血液和心脏，从此，心脏才开始缓慢运作。

不断重复细胞分裂动作的受精卵，于怀孕1个月左右时着床于子宫内膜，不久之后，从着床的胚胎体表面生成纤毛组织，形成胎盘。

胎内的受精卵继续分化，妇女在这个时期几乎感觉不到怀孕。敏感的人可能会感觉身体疲劳、发热，好像快要感冒的样子。

