

1688 百味丛书

主编 屠海燕

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

你不可不知的 精华胎教 100天

畅销
特惠版

第二辑



1688 百味丛书

你不可不知的 精华胎教 100天

主编 屠海燕



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

你不可不知的精华胎教 100 天/屠海燕主编. —南京:江苏科学技术出版社, 2010. 1

(百味丛书)

ISBN 978-7-5345-6934-0

I. 你... II. 屠... III. 胎教—基本知识 IV. G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 157151 号

你不可不知的精华胎教 100 天

主 编 屠海燕

责任编辑 孙荣洁

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

照 排 南京奥能制版有限公司

印 刷 江苏苏中印刷有限公司

开 本 718 mm×1 000 mm 1/16

印 张 11.5

字 数 220 000

版 次 2010 年 1 月第 1 版

印 次 2010 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-6934-0

定 价 19.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



享受存在的恩典

(代前言)

黄蓓佳

据科学家们说,宇宙是从一个奇点上产生的。宇宙在产生的第一秒钟有了引力和支配物理学的其他力。一分钟之后它的直径有了1 600亿千米,温度高达100亿摄氏度。三分钟后,98%的目前存在或将会存在的物质形成了。我们有了一个美妙无比的空间,有了我们在其中生活和嬉笑的家园。

多么了不起的恩典!在这个浩繁的宇宙中,获得生命是一种奇迹。双倍的奇迹是,我们不仅存在,我们还能欣赏到这种存在,我们甚至可以用自己的大脑和双手让存在变得更加美好。每天,每时,我们的身边都在发生着激动人心的事,勇敢和令人称奇的事,这是生命自身的寻求和革命——为了我们在宇宙中存活得长久和壮美。

生命有很多秘密。同样,围绕在生命周围的,关于生理,关于心理,关于衣食住行,关于日月星辰和花开花落,也有无数的奥妙和诀窍。对于这些秘密、奥妙和诀窍,有些我们已经知道,有些我们并不知道,还有更多的,我们以为自己知道,而其实一知半解。

需要去把一切都弄得明明白白吗?需要的吧。存在既然是了不起的恩典,我们干吗不享受得更加充分、更加完美?更何况,享受和改变的成本并不昂贵——只要有针对性地阅读,有选择地去做。这套由江苏科学技术出版社精心策划的《百味》丛书,陆续分辑出版与人们生活、成长密切相关的种种知识和有趣话题,每册涉及一个主题,以问答形式和亲切的话语、活泼的版面,讲述与生命伴生而来的种种快乐和烦恼、种种酸甜与苦辣,讲述我们存在其中的世界的丰富与多彩。

您不妨挑有兴趣的几本,饭余茶后或入睡之前读上几页,这本身就是一种享受:有纸香和墨香的陪伴,你的呼吸会变得舒缓,纯粹,你的身心也会因之得以松弛,得以调养。

目录

C O N T E N T S



精华胎教准备:妈妈怀孕了,养好胎是重点

- 001. 准妈妈,为优孕做一些准备 /6
- 002. 怀孕 1 个月的妈妈这样准备 /12
- 003. 怀孕 2 个月的妈妈这样准备 /18
- 004. 怀孕 3 个月的妈妈这样准备 /23
- 005. 怀孕 4 个月的妈妈这样准备 /31



精华胎教 30 天:妈妈怀孕 5 个月,胎教展开须争先

- 006. 5 个月胎宝宝的模样,准妈妈的变化 /36
- 007. 抓紧补铁、蛋白质和钙 /39
- 008. 5 月精华营养菜肴推荐 /43
- 009. 做好家庭胎动监测 /45
- 010. 阴道怎么出血了 /46
- 011. 积极预防便秘 /48
- 012. 让人烦恼的妊娠皮肤病 /50
- 013. 准妈妈要避免肥胖 /53
- 014. 警惕发生死产 /55
- 015. 高龄准妈妈谨防流产 /57
- 016. 警惕葡萄胎 /58
- 017. 切记进行两项特殊筛查 /59
- 018. 开始乳房护理 /61
- 019. 教你一套床上操 /62
- 020. 妈妈睡觉要注意姿势 /63
- 021. 这些性行为不安全 /64
- 022. 5 月养胎生活保健 /65
- 023. 精华胎教 30 天执行 1:运动胎教——帮宝宝做“体育运动”/66
- 024. 精华胎教 30 天执行 2:触摸胎教——帮宝宝“健身”/67
- 025. 精华胎教 30 天执行 3:呼唤胎教——唤醒宝宝的感觉 /68
- 026. 准爸爸精华胎教 30 天 /69
- 027. 精华胎教 30 天辅导 1:生命在于运动——运动胎教法 /70
- 028. 精华胎教 30 天辅导 2:让胎宝宝感知父母的爱——抚摩胎教法 /71
- 029. 精华胎教 30 天辅导 3:用呼唤沟通亲子亲情——呼唤胎教法 /72
- 030. 精华胎教 30 天拓展 /73



精华胎教 30 天:妈妈怀孕 6 个月,胎养胎教都关键

- 031. 6 个月胎宝宝的模样,准妈妈的变化 /75
- 032. 加强补充维生素 /77
- 033. 6 月精华营养菜肴推荐 /79
- 034. 家庭养胎——监测胎位 /81
- 035. 家庭养胎——监测宫高 /82
- 036. 准妈妈发生眩晕了 /83
- 037. 难以忍受的腰背痛 /84
- 038. 令人烦恼的妊娠斑纹 /86
- 039. 预防妊娠期缺铁性贫血 /88
- 040. 多加小心肝炎 /90
- 041. 防治孕期阴道炎 /91
- 042. 谨防先兆子痫及子痫 /93
- 043. 勿忘妊娠期糖尿病筛查 /95
- 044. 跟专家学做孕妇操 /96
- 045. 准妈妈不要做美容 /98
- 046. 6 月养胎生活保健 /99
- 047. 精华胎教 30 天执行 1:音乐胎教——让音乐叫醒宝宝 /100
- 048. 精华胎教 30 天执行 2:对话胎教——给宝宝刻下记忆 /101
- 049. 精华胎教 30 天执行 3:语言胎教——给宝宝美好的影响 /102
- 050. 精华胎教 30 天执行 4:继续运动胎教 /103
- 051. 准爸爸精华胎教 30 天 /104
- 052. 精华胎教 30 天辅导 1:唱给胎宝宝心中

- 的歌——音乐胎教法 /105
053. 精华胎教 30 天辅导 2: 把世界的美好对胎宝宝还说——对话胎教法 /108

054. 精华胎教 30 天辅导 3: 给胎宝宝上第一堂课——语言胎教法 /110
055. 精华胎教 30 天拓展 /113

精华胎教 30 天: 妈妈怀孕 7 个月, 胎教心情不宜太急切

056. 7 个月胎宝宝的模样, 准妈妈的变化 /114
057. 不要忘了补碘、锌和铁 /116
058. 7 月精华营养菜肴推荐 /120
059. 妈妈真——头痛 /123
060. 别让浮肿严重 /124
061. 预防静脉曲张发生 /125
062. 小心异位妊娠 /126
063. 警惕前置胎盘 /128
064. 警惕胎盘早期剥离 /129
065. 谨防妊娠高血压综合征 /130
066. 谨防妊娠肝内胆汁淤积症 /132
067. 谨防妊娠中毒症 /133
068. 谨防妊娠合并糖尿病 /134
069. 警惕妊娠合并心脏病 /136
070. 准妈妈试一试运用腹带 /137

071. 准妈妈经常散散步 /138
072. 需要改变的性生活 /139
073. 7 月养胎生活保健 /140
074. 精华胎教 30 天执行 1: 游戏胎教——带着宝宝一起游戏 /141
075. 精华胎教 30 天执行 2: 继续对话、运动胎教 /142
076. 精华胎教 30 天执行 3: 运用胎教传声器 /143
077. 准爸爸精华胎教 30 天 /144
078. 精华胎教 30 天辅导 1: 帮助胎宝宝张开活动的翅膀——游戏胎教法 /145
079. 精华胎教 30 天辅导 2: 以良好的心境影响胎宝宝——情绪胎教法 /146
080. 精华胎教 30 天拓展 /148

精华胎教 10 天: 妈妈怀孕进入晚期, 胎教迎来最高潮

081. 胎宝宝进入 8 个月了, 准妈妈变化更大 /149
082. 继续加强补充钙、镁、锌、维生素和蛋白质 /151
083. 孕晚期精华营养菜肴清单 /153
084. 小心! 避免早产 /155
085. 平安度过尴尬难忍的孕晚期 /156
086. 精华胎教 10 天执行 1: 光照胎教——给宝宝一片光明 /158
087. 精华胎教 10 天执行 2: 联想胎教——催生宝宝意识的萌芽 /159
088. 精华胎教 10 天执行 3: 美育胎教——给宝宝美的洗礼 /160

089. 精华胎教 10 天执行 4: 继续音乐胎教 /161
090. 精华胎教 10 天执行 5: 继续对话及运动胎教 /162
091. 准爸爸精华胎教 10 天 /163
092. 精华胎教 10 天辅导 1: 用光明照亮黑暗中的生命——光照胎教法 /164
093. 精华胎教 10 天辅导 2: 把美妙的感受传递给胎宝宝——联想胎教法 /165
094. 精华胎教 10 天辅导 3: 让美影响胎宝宝——美育胎教法 /166
095. 精华胎教 10 天拓展 /167

精华胎教冲刺: 宝宝快要出生了, 胎教成果将呈现

096. 大腹便便的妈妈这样准备 /168
097. 临产期的妈妈这样准备 /174
098. 分娩时的“胎教” /179

099. 全面进行胎养胎教总结 /181
100. 新手父母要做好胎教与早教的衔接——新生儿的教育 /182



精华胎教准备： 妈妈怀孕了，养好胎是重点

001

准妈妈，为优孕做一些准备

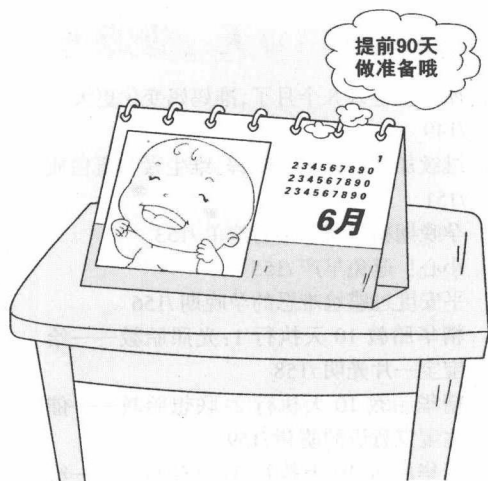
关键词 身体 心理 时机 营养 胎教知识



专家讲座

夫妇如果已经准备要孩子，就应该为优生做好准备，提前安排优生计划，最晚也要在准备怀孕前的90天时开始制订。这个优生计划包括优孕准备、掌握孕期优孕知识和了解胎教等几个方面。

对于一个新生命来说，受孕那一刻的健康优劣与否直接关系到是否优质，因此，选择最佳受孕时机，无疑是优生的基本前提。最佳受孕时机包括最佳婚育年龄、最佳受孕季节、最佳受孕时间、最佳受孕外部环境等。



准备清单

1. 选择最佳生育年龄。一般来说，女子年满22周岁以后，身体发育才渐渐走向完全成熟，女子一般要到23~

25岁，骨骼才能完成全部钙化。所以，女性至少年满22周岁以后才适宜生育。这样有利于母亲和孩子的发育；有

利于母亲自身的智力发育，也有利于受孕宝宝的健康；还能避免妇科病的发生。根据临床统计，妇科病的发生与生育过早有一定的关系。比如子宫颈癌发生在早婚、早产和多产的妇女中比其发生在适龄结婚和生育数量少的妇女中要高出数倍。

因此，我们认为，最佳生育年龄应为男性 26 ~ 30 岁，女性 25 ~ 29 岁。

2. 选择最佳受孕季节。受孕季节的选择要综合考虑各方面因素。比如，要考虑季节适宜的因素，营养充沛的因素，疾病侵袭的因素以及个人职业生涯、生活安排等因素。对于我国中部和北部大部分地区而言，受孕的最佳季节为春夏之交的 6 ~ 8 月，准妈妈可以在这个阶段安排怀孕。

3. 选择最佳受孕时间。夫妇双方要选择晴朗温暖的时日、安适温馨的地点、健康愉悦的心情下受孕，才有利于优孕，才能使胎宝宝更健康、聪明、俊美。

一般来说，我们建议夫妇选择双方身体健康良好的情况下受孕；选择夫妇双方情绪饱满、心情舒畅的情况下受孕；选择合理安排好营养、为生育提供充分的物质基础的情况下受孕；选择受孕前，尤其是受孕当天未饮用烈性酒、减少吸烟或戒烟戒酒的情况下受孕；选择在神经系统调节好、性情陶冶好的情况下受孕。

4. 身体要做好准备。准妈妈首先要进行孕前体检。孕前体检是优生的必要保证，也是夫妻双方生活和谐幸福的保障。孕检不同于一般体检，在孕检中，可以检查出夫妻双方是否有影响优

生优生育的问题，防患于未然。

其次，准妈妈要立即停止使用避孕药，并要在改用避孕工具 3 个月后再怀孕，以避免药物给胎宝宝带来不良影响。

再次，准妈妈要立即进行疾病免疫。如果准妈妈在怀孕后感染了一些疾病，病原体就会通过胎盘感染胎宝宝，引起胎宝宝弱智、视听和语言障碍。这些疾病包括巨细胞病毒、风疹病毒、单纯疱疹病毒和弓形虫等。为了避免在孕早期感染，准备怀孕的准妈妈可以在孕前注射相关疫苗。这里要温馨提醒的是，由于这一类疫苗都是减毒活疫苗，所以注射疫苗后 3~6 个月内不宜怀孕。

最后，要立即进行疾病治疗和受孕咨询。如果准妈妈孕前患有心脏病、糖尿病、肝炎、慢性肾炎等病，一定要进行治疗后再怀孕。

5. 进行营养补充。准备生育的夫妻一定要重视孕前营养补充。要保障蛋白质供给，平时要注意多吃瘦肉、鸡蛋、鱼类、豆类；多吃含各类维生素丰富的食物；多吃富含叶酸的食物，如红苋菜、菠菜、生菜、芦笋、龙须菜、油菜、小白菜、花椰菜、甘蓝、豆类、酵母、全麦面包、动物肝、麦芽及香蕉、草莓、橙汁、橘子等；适当补充微量元素铁、钙、铜、碘、锌等。

夫妇俩经过一段养精健体的缓冲期，双方体内储存了充分的营养，体格健康，精力充沛，才能为优生打下坚实的基础。

6. 做好心理准备。要想孕育一个健康优质的宝宝，最重要的是受孕时的内部环境，也就是夫妻自身的状况。这种状况包括身体状况、营养状况，还包括心理状况。所以，每一对夫妇在准备

要孩子之前,必须要做好心理准备。

所谓心理准备是要求夫妇双方在心理状态良好的情况下受孕,它是孕前最容易被忽略的一项准备。研究结果表明,在夫妇双方心理状态不佳时受孕,会对胎宝宝产生有害的影响。因此,良好的受孕心理是产下健康宝宝的前提,同时也是胎教实施的重要保证。

7. 了解一些孕产知识。优生从孕



专家支招

前开始,而掌握孕期前后如何安排生活、补充营养以及卫生保健等知识就是站在了优生的起跑线上。

8. 制订胎教计划。必要的胎期教育能促进优生的顺利实现,所以,准备进行孕育的准父母就要提前了解胎教知识,根据孕早、中、晚期胎宝宝发育的不同生理特点以及自己的特长和愿望,提前制订胎教计划。

赶快改变不良的生活习惯

准妈妈和准爸爸的不良生活习惯不仅对自己的身体危害极大,也会影响准妈妈的受孕,以及受孕胚胎的健康,甚至引起流产、早产、死产及先天性畸形等,因此要做到以下几点:

1. 准爸爸不要洗热水澡。我们知道,男性的精子生成需要较体温低的温度,如果睾丸的温度上升,异常精子的数量就会增加。因此,准爸爸常洗热水澡会造成精子异常,从而造成妻子受孕后胎宝宝畸形以及不孕症发生率增高。

2. 不能长时间上网,长时间上网危害准妈妈健康。长时间上网首先对准妈妈的身体健康有直接影响。电脑显示器件有辐射与电磁波,长期使用会伤害人的眼睛;而且操作电脑时间过长,手指、上肢、强迫的坐姿不变,容易疲劳,导致肌肉骨骼系统的疾患。这对需要健康的准妈妈来说,是有百害而无一利的。

其次是电磁波易对准妈妈造成生殖机能及胚胎发育异常,出现痛经、经期延长等症状;少数准妈妈还会发生早产或流产,同时还能导致胎宝宝畸形。

3. 准妈妈不要用化妆品。各种化妆品如口红、指甲油、染发剂、冷烫剂及各种定型剂等含有对人体有害的化学物质。据国外医学专家调查,染发剂不仅会引起皮肤癌,而且还会引起乳腺癌,导致胎宝宝畸形。

4. 不要多吃盒饭。有的准妈妈由于工作繁忙或为了节省时间,常常中午在单位吃盒饭,这是一个很不好的饮食习惯,它不仅不利于孕前营养的储备,而且还容易吃进不卫生的食物,对准备受孕有很大的害处。

孕前营养对孕育一个优质、健康的孩子十分重要,许多出生体重低的婴儿,往往是母亲孕前体重较低、营养不足或产后体重增加较少造成的。此外,孕前营养不良的准妈妈,还可能引起乳腺发育不良,产后分泌乳汁不足,最终影响新生儿的喂养。



精华胎教准备

现代胎教理念已经告诉我们，胎教，一方面是胎养，另一方面是胎教，也就是说，胎教在立足于科学的胎养的前提下，重点是开拓胎教。在胎养的基础上，才能科学地进行胎教。所以，胎教其实是“养胎”与“教胎”相结合的一门科学。

要科学地认识胎教，必须先认识胎教的科学性，而胎教的科学性又建立在胎宝宝受教的生理科学上。据科学实验和研究结果证明：胎宝宝不仅有听觉、视觉、触觉，还有记忆和梦，能与母体传递各种信息。

1. **胎宝宝有听觉。**据科学家研究，胎宝宝的眼、耳、鼻、皮肤等感觉器官，在妊娠早期便已形成，当然，功能的建立和发展则是妊娠中后期的事了。据最近的研究结果得知，自妊娠6个月起，胎宝宝就有了听力，开始不断地“凝神倾听”声音。

2. **胎宝宝有视觉。**准妈妈妊娠至第2个月时，胎宝宝的眼睛就已开始发育，到妊娠第4个月时，胎宝宝对光线已经非常敏感。现代医学利用B超检查仪观察也发现，用手电筒一闪一灭地照射准妈妈腹部，胎宝宝心搏数就会出现剧烈变化。

3. **胎宝宝有触觉。**相对视觉而言，胎宝宝的触觉发育要早一些。妊娠第2个月时，胎宝宝就能扭动头部、四肢和躯体，能在羊膜内滑动。4个月时，母亲的手如果在腹部摸到胎宝宝的脸，这时他就会做出皱眉、眯眼等动作。

4. **胎宝宝有记忆、感受与梦。**目前医学界多数人都认为，胎宝宝具有记忆、感觉的能力，而且这种能力还将随着胎龄的增加逐渐增强。人们发现，当婴儿被母亲用左手抱在怀里，听到母亲心脏跳动的声音时，很快就能安然入睡。

5. **胎宝宝有自己的性格和习惯。**胎宝宝和新生儿的区别仅在于是否经历分娩这一过程，其实作为一个具有能力的人来说，两者是没有本质区别的，他们都有自己的性格。比如，刚出生的新生儿有只爱睡觉的，有睁着眼睛东张西望、手舞足蹈的，也有低声长时间哭泣的；胎宝宝也一样，有爱动的，也有不爱动的，他们的性格特征随母体环境和母子组合的不同而呈现不同特点。



精华胎教准备忠告

相信科学的胎教，绝不能神化胎教

尽管现代医学为胎教提供了可行的依据，也有诸多实验、实例证明了胎教的存在，但我们对胎教仍应以科学的态度审视，这便是：相信科学的胎教，但绝不神化胎教；肯定胎教的结果，但绝不夸大胎教的作用；可以保留对胎教的认识，但不拒绝对胎教的尝试。总之，以科学的态度看待胎教，科学地实施胎教，从而收获胎教的科学硕果，这便是我们所倡导的科学的胎教观。



好滋味链接

里脊菱肉

【原料】猪里脊肉 100 克，鲜菱角 500 克，淀粉 30 克，素油 30 克，精盐、味精、青葱、料酒等适量。

【做法】菱角切片；里脊肉切片，用酒、盐、淀粉上浆稍腌；开油锅，油温六成热投入里脊肉片炒匀出锅，锅留底油放进菱片炒一会儿，再下入里脊肉片、料酒、葱花、精盐、味精炒匀，水淀粉勾芡即可。

【益处】营养丰富、强身健体，尤其是本菜肴中使用菱角，可益气健脾，增强人体对营养物质的消化吸收能力，所以孕前食用，有益于优生。

抓炒腰花

【原料】猪腰 300 克，料酒 10 克，白糖 25 克，水淀粉 150 克，酱油 15 克，醋 10 克，葱、姜末各 5 克，味精、精盐适量，熟猪油少许，花生油 100 克。

【做法】将猪腰洗净去膜，片成两半，分别将中间的臊片去除，再剖花刀（先立刀，后坡刀），每个猪腰切成 8 条，裹上水淀粉。花生油烧至五成热，将猪腰一块块下入油锅，避免沾连，待油九成热时，改为微火继续炸约 2 分钟，捞出控净油。用酱油、料酒、醋、白糖、味精、盐、葱、姜末加少许水淀粉兑成芡汁。另起锅，放熟猪油，油热时放入芡汁，汁稠时倒入腰花，翻炒两下，淋少许油即可。

【益处】该菜肴中的腰花补肾气，强腰膝，适合于怀孕前食用。

核桃仁纸包鸡

【原料】净鸡肉 500 克，糯米纸 24 张，核桃仁 60 克，鸡蛋 2 个，精盐、麻油、花生油、白糖、胡椒面、淀粉、姜、葱等适量。

【做法】鸡肉去皮，切成 1 毫米厚的薄片；核桃仁用开水泡一下剥去皮，用花生油炸熟，切成小颗粒；葱、姜切成细末；鸡蛋去蛋黄，留蛋清。鸡片用精盐、麻油、白糖、胡椒面、葱姜末、核桃仁末、鸡蛋清拌匀；取糯米纸一张放在桌上，放上鸡片，包成一个长方形的纸包，沾淀粉以防纸包松开；花生油烧至五成热，把糯米纸包好的纸包鸡下锅炸熟（纸呈金黄即可），捞出放入盘中即成。

【益处】鸡肉补血，而精血同源，故能益精，适用于孕前食用。

韭菜粥

【原料】新鲜韭菜 30~60 克，粳米 100 克，精盐少许。

【做法】取新鲜韭菜，洗净切细。先煮粳米为粥，待粥沸后，加入韭菜或韭菜籽细末、精盐，同煮成稀粥。

【益处】此粥有利于受孕，适宜孕前和刚怀孕时食用。

甲鱼骨髓汤

【原料】甲鱼 1 只，猪脊骨 120 克，姜、葱、胡椒面、味精各适量。

【做法】将甲鱼去头、甲、内脏及爪，将猪脊骨同甲鱼放入锅内，加姜、葱、胡椒面，加适量清水，以旺火煮沸，再用小火煮至肉烂为止，吃时下味精即成。

【益处】甲鱼，味咸性平，功能补中益

气，滋阴，适用于中气不足，虚劳不足，尤宜于孕前服用。

什锦蛋羹

【原料】鸡蛋 2 个，莴笋叶 50 克，海米 5 克，精盐、番茄酱（或鲜西红柿丁）、淀粉、麻油少许。

【做法】鸡蛋打碎加精盐，和大半杯凉开水搅匀，蒸 8 分钟左右。炒锅上火，加麻油少许烧热，再往锅内放一杯清水，水开后放海米末、莴笋叶末、盐、番茄酱或西红柿丁，再勾芡成什锦汁。将什锦汁倒在蛋羹上即可。

【益处】此菜做法简单，色彩鲜艳，味道鲜美，营养丰富，鸡蛋和绿色蔬菜的叶酸含量均较丰富，适合孕前食用。

六味鸡汤

【原料】鸡腿一只，山茱萸、熟地、丹皮、泽泻、茯苓、山药、精盐、料酒各适量。

【做法】鸡腿洗净切块，入热水中滚烫捞起沥干；药材用清水快速冲净，沥干；将药材及鸡腿加水熬汤，大火开后转小火约煮 20 分钟，滤去药渣，加调味料和匀即可。

【益处】改善精液稀薄，增加体力。给准爸爸食用。

牛肉卤萝卜

【原料】牛肉，白萝卜，红萝卜，精盐、酱油、白糖、黑胡椒粒各适量。

【做法】牛肉洗净，入热水中滚烫捞起沥干。白、红萝卜削去外皮，切块状。将牛肉、白萝卜、红萝卜加上调味料，加水一碗，大火煮，开后转小火约卤 40 分钟，肉烂萝卜熟即可。

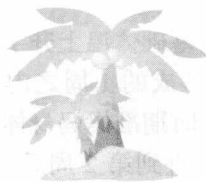
【益处】适用于需要改善体质湿热、提高受孕几率的准爸爸食用。

芝麻酱拌腰片

【原料】猪腰花，芝麻酱，小黄瓜，酱油，果糖。

【做法】腰子剖半，去白筋膜，洗净，背部十字切花，再切半，入清水中洗净，再入热水余烫，捞起沥干，再反复用清水浸泡去血水。芝麻酱加调味料和匀备用，小黄瓜洗净切细丝。将处理好的猪腰子排盘，撒上黄瓜丝，淋上芝麻酱调味料即可。

【益处】适用于需要温补肾气、抗疲劳、提升性情趣的准爸爸食用。



002

怀孕 1 个月的妈妈这样准备

关键词 怀孕信号 营养 养胎 高龄准妈妈 胎教准备



胎情发布

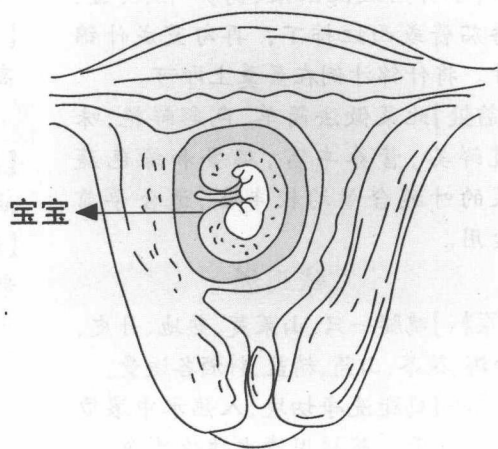
【宝宝像个小海马】

卵子与精子在母亲体内完成受精后,受精卵只有 0.2 毫米左右大,一般受精卵在受精后 7~11 日着床,开始妊娠的全过程。受精卵受精后 3 周左右,胚胎即成胚子,其大小刚能用肉眼看到,长度为 5 毫米至 1 厘米,重量不足 1 克。

此时的宝宝从外表上看身体是二等分,头部非常大,占身长的一半。头部直接连着躯体,有长长的尾巴,其形状很像小海马。胳膊、腿大体上有了,但因为太小还看不清楚。脑、脊髓等神经系统以及血液等循环器官的原型,几乎都已出现。心脏从第 2 周末开始形成,第 3 周左右开始搏动,同时将血液输送到全身各处。肝脏也从这个时期开始明显发育。

【准妈妈基础体温上升了】

受精卵形成的 1 周之内还不能称为怀孕,这个时期准妈妈身体还没有发现任何症状,直到第 2 周后,准妈妈才能感到一点点迹象:诸如发热发寒、慵懒困倦等。即便在妊娠第 1 个月里,准妈妈的妊娠反应还是不明显,对大多数



人而言,只有基础体温最能传达怀孕正确的信息。

每天早晨持续记录体温的准妈妈,如果发现高温(37°C 左右)持续了 2 个星期以上,便应该想到,这是有喜讯的症候。当然,妊娠的症候因人而异,月经该来而过了数天仍未来的,是最明显的特征。有人怀孕之后,特别容易感到头晕目眩、发热、腹部下方疼痛,或感到不安、易怒,乳房变得很敏感,稍微一碰即痛,这些都是胎宝宝呼唤妈妈的信号。



胎养点拨

营养不良的准妈妈不仅容易在妊娠期间发生合并症，而且患其他孕期不良疾病的比率远高于营养水平良好的准妈妈。所以，怀孕后准妈妈应保证营养摄入的全面和均衡。

1. 多补充营养素。怀孕后准妈妈食用的食物种类要杂、要多，宜粗少细，要多吃原汁原味的无污染食物，要经常变化食物种类，不要偏食几种少量的食物；同时要注意少吃或不吃刺激性食物，不要饮茶、饮咖啡、饮酒，尽量饮用白开水；要避免食用污染过的食物，重视饮食卫生，尽量选用新鲜天然食品，不要服用含食品添加剂、色素、防腐剂的食品，还要注意不可暴饮暴食。

2. 加强叶酸的补充。叶酸是一种B族维生素，对细胞的分裂、生长及核酸、氨基酸、蛋白质的合成起着重要作用，因此叶酸是胎宝宝生长发育中须臾不可缺少的营养素。研究表明，孕前和怀孕头1~2个月期间每天补充0.4毫克叶酸，胎宝宝发生兔唇和腭裂的危险可降低25%~50%，有可能避免35.5%的先天性心脏病患儿出世。故准妈妈在孕早期应注意多摄入富含叶酸的食物，如红苋菜、生菜、芦笋、龙须菜、油菜、小白菜、花椰菜、甘蓝、豆类、酵母、全麦面包、动物肝、麦芽及香蕉、草莓、橙汁、橘子等。

3. 营养补充切勿矫枉过正。强调营养并不意味着吃得越多越好，一味多食会造成体重过重，怀孕后胎宝宝生长过快，增加行动负担，给分娩带来困难。同时，若因妊娠饮食失调造成肥胖，产后仍不能恢复，也为身体健康带来隐患。据研究，糖尿病、慢性高血压、血栓性疾病的发病都与营养过剩有密切关系。所以，准妈妈必须科学、合理地补充孕早期营养。



好滋味链接

清蒸鲤鱼

【原料】新鲜鲤鱼1条(重500克以上)。

【做法】将鱼去鳞、肠、鳃及内脏，置菜盘中，用精盐稍腌渍，放入笼中蒸15~20分钟，取出即可食用。禁用一切调料。

【益处】肉烂，汤白，富于营养。妊娠呕

吐者愈吃愈香甜可口，对治疗恶阻尤有良效。

番茄烧豆腐

【原料】番茄250克，豆腐2块。

【做法】先用开水把番茄烫一下，去皮，切成厚片。把豆腐切成3厘米左

右的长方块。锅上火,油热,放番茄片小炒片刻,随即把切好的豆腐块放入,加酱油、白糖滚几滚,待豆腐炒透即好。

【益处】红白相间,色美而鲜。豆腐的营养价值十分高,而且番茄含有大量的维生素 C,对于骨骼、牙齿、血管、肌肉等组织极为重要,并能刺激食欲,增加准妈妈对孕早期疾病的抵抗能力。

砂仁鲫鱼汤

【原料】砂仁 3 克,鲜鲫鱼 1 条。

【做法】将砂仁放入鱼腹中,投入锅内(沙锅最好),加水适量,用文火烧开。锅内汤烧开后,放入生姜、葱、精盐,即可食用。

【益处】醒脾开胃,利浊止呕,适用于恶心呕吐、不思饮食或食欲不振的准妈妈。

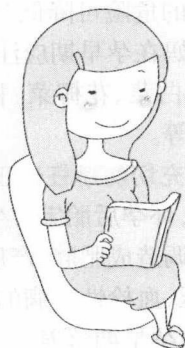
糖醋莲藕

【原料】鲜嫩莲藕 500 克,花生油 30 克,麻油、料酒各 5 克,白糖 35 克,米

醋 10 克,精盐 1 克,花椒 10 粒,葱花少许。

【做法】将莲藕去节、削皮,粗节一剖两半,切成薄片,用清水漂洗干净。炒锅置火上,放入花生油,烧至七成热,投入花椒,炸香后捞出,再下葱花略煸,倒入藕片翻炒,加入料酒、精盐、白糖、米醋,继续翻炒,待藕片炒熟,淋入麻油即成。

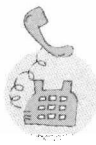
【益处】此菜脆嫩爽口,酸甜适中。含有丰富的碳水化合物、维生素 C 及钙、磷、铁等多种营养素。莲藕是传统止血药物,有利保胎,防止流产。



专家讲座

在孕早期,胎宝宝对药物的敏感性极高,也叫“敏感期”,而此时恰处于胚胎和胎宝宝各器官高度分化、迅速发育和形成阶段,药物可对胎宝宝的某些器官和系统造成严重影响,比如畸形。因此,准妈妈在此阶段用药必须十分谨慎。

准妈妈用药的原则是:妊娠期少用药或不用药;任何药物的应用应在医生指导下进行;妊娠期间有合并症或并发症必须使用某种药物而该药物又对胎宝宝有害时,则应终止妊娠;禁忌自己滥用药物。目前,临床上禁止用于准妈妈,尤其是怀孕早期禁用的药物有以下几类,准妈妈一定要牢记:激素类、抗癌药、抗生素、解热镇痛药、镇静剂和各类镇吐药、抗甲状腺素类、降血糖药、抗凝剂和某些中成药。



专家支招

高龄准妈妈要着重进行产前遗传诊断

医学上把 35 岁以上的准妈妈称为高龄准妈妈。高龄准妈妈最常遇到的问题是：年龄愈大，所生孩子中先天性痴呆儿和某些先天性畸形儿的发病率愈高。最常见的现象是卵子在减数分裂过程中出现染色体不分离，产生多种呆傻畸形儿，如最常见的“先天愚型”。而且，高龄准妈妈的盆底及腹部肌肉的收缩力和弹性随着年龄的增长而减弱，加之骨盆周围韧带和结缔组织硬化，骨盆的可塑性变差，从而导致不易顺产，剖宫产几率增加。因此，高龄女性怀孕后应到遗传咨询门诊接受胎宝宝产前诊断，一旦发现胎宝宝异常，要立即进行选择性的流产；或者通过孕前检查让医生及早发现问题，如高血压和糖尿病，在孕前进行控制。

高龄准妈妈除了要进行每个准妈妈都做的检查外，还要着重进行产前遗传诊断的检查。检查项目包括以下几种。

爱心提醒

1. 超声波检查。这是高龄准妈妈和所有准妈妈都要做的一项检查。准妈妈一般需要做两次，分别在孕 12 周和孕 20 周的时候进行。这项检查可用来进一步确定你的怀孕日期及胎儿任何发育异常的情况，如腭裂、脏器异常，同时可发现多胞胎。

2. 甲胎蛋白检测。这是高龄准妈妈和所有准妈妈都要做的一项检查。此项检查一般在孕 16~20 周进行，是一种无危险的血样检查，测定血液中甲胎蛋白水平。这项检查可用来发现胎儿神经缺损、肾脏和肝脏等疾病。

3. 绒毛及羊水检查。高龄准妈妈在孕 11 周左右，用一根活检针通过宫颈或腹壁进入宫腔到达胎盘位置，取出少许绒毛组织，进行检查；也可在 16 周左右，在麻醉的状态下，以针头穿刺的方法，取羊水、收集胚胎脱落细胞，进行检查。这项检查可以很准确地检测胎宝宝是否异常。但此检查有引起流产的危险，需要在有经验的医生指导下进行。

4. 脐带穿刺。这是用于高龄准妈妈的一项检查。孕 20 周后，在局部麻醉的情况下，用针头取胎宝宝脐带血，进行检查。这项检查可以用来检测胎宝宝染色体是否异常和是否有遗传性血液病。此项检查仅用于高危准妈妈，引起流产的几率高于羊水检查。

5. 糖尿病筛查。高龄准妈妈必须在孕 24~28 周时进行糖尿病筛查。



生活备忘

第一次怀孕的妈妈,可能对已经怀孕浑然不知,身体上出现的一些反应也可能把它当成感冒症状,随意的服药往往会对胚胎造成损害。因此,做好第 1 个月的生活保健非常重要。

1. **尽早确定妊娠。**如果准妈妈的月经比较有规律,在有夫妻生活的情况下月经过期 7~10 天,则有妊娠的可能。这时,应去医院做早孕检查,以确定是否怀孕,便于为接下来的一切生活进行科学安排。

2. **避免不良影响。**确定怀孕后,准妈妈一定要注意避免随意做 X 光照射,严禁吸烟、被动吸烟、酗酒、喝浓茶和咖啡等。

3. **不要剧烈运动。**如果觉得身体不舒服,不要做剧烈运动,以免造成意外流产。

4. **保证营养。**准妈妈要保证充足的休息与营养,低盐饮食;确定怀孕后,每日补充叶酸 0.4 毫克,直到孕 12 周。

5. **保持心情舒畅。**第一次怀孕,不要紧张,尤其是意外怀孕更不要惊恐,孕早期准妈妈一定要保持心情舒畅,给胚胎一个良好的发育环境。



精华胎教准备

胎教是在优良受胎和优境养胎的基础上,通过母亲对胎宝宝身心发育提供的良好影响,而对孩子的成长发育起促进作用,是集优生、优育、优教于一体的一门实用科学。

现代医学把胎教的内涵扩展为:保持准妈妈心情愉快,生活有规律,饮食均衡,环境卫生、安静,创造最优良的条件以保证胎宝宝正常发育,并采用某些适宜的方法对胎宝宝进行感觉教育。这种胎教是一项系统工程,它包含两个方面的内容,一是科学地“养胎”,二是开拓地“教胎”。

准妈妈在怀孕早期就要为胎教做准备。具体的准备内容有:

1. **制订好胎教计划。**一份好的胎教计划应包括胎教方法、安排好胎教时间、准备好胎教教材、记录好胎教日记等几个方面。

2. **掌握好胎教方法。**目前随着胎教学的深入研究,出现了各种各样对胎宝宝进行训练的项目,如听力训练、运动训练、记忆训练、语言训练、呼唤训练、做操训练、游戏训练等,并由此而延伸出各种胎教方法。

3. **记好胎教日记。**孕育生命的近 10 个月,对于准父母来讲既短暂又漫长。在这一段非同寻常的日子里,准父母付出了全部的爱心,寄予了无限的希望,同时准妈妈和胎宝宝都发生了巨大的变化。能把这一过程中准父母所有的关爱、呵护和母儿