

中国最具亲和力的妇幼专家为您精心打造

北斗
DIPPER

Prenatal



不可不知的365个

胎教常识

编著 | 清华大学第一附属医院妇产科主任 夏颖丽
北京华信医院孕产育儿专家 郑卫红



山东省地图出版社

不可不知的365个

胎教 常识

编著 | 清华大学第一附属医院妇产科主任 夏颖丽
北京华信医院孕产育儿专家 郑卫红



山东省地图出版社

图书在版编目(CIP)数据

不可不知的365个胎教常识 / 夏颖丽, 郑卫红编. — 济南: 山东省地图出版社, 2009. 10
ISBN 978-7-80754-312-1

I. 不… II. ①夏…②郑… III. 胎教—基本知识 IV. G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第193168号

责任编辑: 代凯军



不可不知的365个 胎教常识



出版发行: 山东省地图出版社
社址邮编: 济南市二环东路6090号, 250014
咨询电话: 010-83556712-611 010-83532733
发行电话: 0531-88930993 010-83556709
传 真: 0531-88586949
印 刷: 北京联兴盛业印刷股份有限公司
开 本: 720×1000mm 1/16
印 张: 14.5
版 次: 2010年1月第1版
2010年1月第1次印刷
定 价: 22.80元

(如对本书有建议与意见, 敬请致电本社; 如本书有印装问题, 本社负责调换)



前言

孕育一个宝宝是女性生命中独具意义的一段人生经历，同时怀孕期间也是每一对未准爸妈最激动人心和难以忘怀的时光之一。

在孕妈妈怀孕期间，新生命的来临会激起未准爸妈的喜悦之情，更重要的是还会激发他们的慈爱之心，在宝宝出生之前，每一个未准爸妈都希望能竭尽全力为宝宝做最棒的胎教。

从怀孕那天开始，宝宝在孕妈妈的肚子里每一天都在发生很多神奇的变化，今天他的脑袋开始发育了，明天他的脏器开始出现了，后天宝宝也许就已经在默默地感受妈妈子宫里的奇妙声音了，在宝宝渐渐长大的过程中，未准爸妈需要根据宝宝生长的进展情况对宝宝进行循序渐进的教育和保护，这就是神奇但并不神秘的胎教过程。

其实从计划要一个宝宝开始，实际上就已经有意无意地开始胎教行为了，比如，未来的准爸爸准妈妈们一般会去做产前检查，还会认真地计算一下未来准妈妈的排卵期大约是什么时候，同时还会有意识地戒烟戒酒等，这些都是胎教内容的一部分，未准爸妈这些有助于优生的行为，就是胎教常识。

在怀胎十月里，未准爸妈每天都与胎宝宝共同生活，对胎宝宝进行胎教并期待胎宝宝成长得更好是未准爸妈幸福而又骄傲的事情。但是，十个月的时间里，胎教的内容很丰富，而胎宝宝和孕妈妈的身体也每天都在发生着微妙的变化，因此，这一时期未准爸妈需要尽量多了解胎教常识。

孕早期妈妈为什么容易流产？怎样做才能防止呢？孕妈妈的产检应该怎么做？孕期妈妈吃什么比较好？孕期日常起居需要注意些什么？孕妈妈该怎么运动呢？未准爸妈该怎么对腹中的胎宝宝进行每日胎教？这些都是本书想要给准爸爸准妈妈解答的问题。

帮助未准爸妈孕育出一个最棒、最优秀的宝宝，是这本《不可不知的365个胎教常识》最衷心的目的。

编者



精彩内容
马上呈现!!



新
孕
期

Part 1

胎宝宝1个月：原来我是这样诞生的

胎宝宝发育常识

- 001 生命源于卵子与精子的一次美丽邂逅 / 2
- 002 从受精卵到胚胎，胎宝宝在子宫内安营扎寨 / 2
- 003 着错了“床”？要格外小心的宫外孕 / 3
- 004 神奇的胚胎，它已经具有脑和神经的特质了 / 4

孕妈妈必读，储备胎教常识

- 005 孕前做体检，预约一个最优质的宝宝 / 5
- 006 推算排卵期的方法 / 5
- 007 优生宝宝来自于优良的精子和卵子 / 6
- 008 创造最佳妊娠时机，奠定最好的胎教基础 / 7
- 009 停服避孕药多久再怀孕比较好 / 7
- 010 这是怀孕征兆，可不是感冒了 / 8
- 011 新生命开始的五大信号 / 8
- 012 来算算宝宝什么日子出生吧 / 9
- 013 孕妈妈的心境也是胎教 / 9

一人吃两人补，营养胎教学问大

- 014 及时补叶酸，让宝宝的神经系统更敏锐 / 10
- 015 哪些食物可以帮孕妈妈补充叶酸 / 10
- 016 充足的锌，让宝宝牢牢待在子宫内 / 11
- 017 妈妈缺铁，宝宝也会缺铁 / 12

018 蛋白质，宝宝的大脑发育缺它不可 / 12

019 避免接触生肉，预防弓形体原虫感染 / 13

日常起居，言行举止也是胎教

- 020 从决定受孕开始，就停止随便使用药物 / 14
- 021 喜欢养宠物的孕妈妈，暂时和宠物说一声再见吧 / 14
- 022 不妨备一件电磁波防护衣 / 15
- 023 孕妈妈要避免居室污染 / 15
- 024 不要再洗冷水澡，以免引起子宫收缩 / 16
- 025 怀孕后，长途出差和旅行不可频繁 / 16
- 026 去散步吧，从决定接受一个新生命那天开始 / 17
- 027 开始孕妈妈体操，这个时候刚刚好 / 17
- 028 孕妈妈也可以享受孕期瑜伽生活 / 18
- 029 准爸爸是胎教的主力军 / 18

每日胎教进行时

- 030 美学胎教之美景孕好胎 / 19
- 031 意念——胎教的有力手段 / 19
- 032 寻找喜欢的乐曲，让美好的情绪也传达给胎宝宝 / 20
- 033 生气的时候，不妨试试“制怒十法” / 20



2 Part

胎宝宝2个月：从“苹果籽”到“葡萄”

胎宝宝发育常识

- 034 三胚层，小生命各种器官的来源 / 22
- 035 从“苹果籽”到“葡萄” / 22
- 036 让宝宝远离唇裂、唇裂 / 23
- 037 宝宝皮肤薄如蝉翼，血管清晰可见 / 24
- 038 奇妙的分化，赋予人的一切素质于小生命 / 24

孕妈妈必读，储备胎教常识

- 039 用错早孕试纸，这样验孕不靠谱 / 25
- 040 看不见的变化，子宫增大到如鹅蛋般 / 25
- 041 小生命长得那么快，早孕反应越来越重 / 26

一人吃两人补，营养胎教学问大

- 042 不挑食、不偏食，让全面的营养造就健全的器官 / 27
- 043 别为孕吐烦心，那是身体的自我保护机制 / 27
- 044 要想减缓早孕反应，饮食方法很重要 / 28
- 045 每天吃多少肉能满足宝宝的需要 / 28
- 046 动物脂肪摄入过量，小心宝宝成巨大儿 / 29
- 047 什么鱼最适合给宝宝补充营养 / 29
- 048 生吃蔬果，得先洗净农药残留物 / 30

日常起居，言行举止也是胎教

- 049 缓解早孕反应，生活小细节来帮忙 / 31
- 050 孕妈妈不宜在人多的地方长久逗留 / 31
- 051 孕妈妈染发和烫发要不得 / 32



- 052 把化妆品扫进抽屉吧 / 32
- 053 用手机接听电话记得开免提功能 / 33
- 054 看电视不可过久过近 / 33
- 055 爱看恐怖电影、书籍？可宝宝不喜欢受刺激 / 34
- 056 屋子要通风换气，让新鲜空气流动起来 / 34
- 057 怀孕后不要再做X射线检查 / 35
- 058 睡觉前养成关灯的好习惯 / 35
- 059 做爱做的事，安全第一 / 36
- 060 该准爸爸来表现自己厨艺了 / 36
- 061 散步不能少，但得悠着点 / 37

每日胎教进行时

- 062 家务活里的胎教魔方 / 38
- 063 练好孕妈妈瑜伽，正确的呼吸法是关键 / 39
- 064 坐的练习和脚部运动 / 40
- 065 脑呼吸法，发挥意念的神奇力量 / 40
- 066 孕妈妈手工课：剪纸 / 41
- 067 名画欣赏：岩间圣母 / 41
- 068 时不时地对他进行爱抚 / 42
- 069 胎教名曲：《摇篮曲》妈妈无尽的爱 / 42

3 Part

胎宝宝3个月：妈妈，我已经成形了

胎宝宝发育常识

- 070 从胚胎到胎宝宝，一次惊喜的巨变 / 44
- 071 胎盘，胎宝宝不可或缺的好伙伴 / 44
- 072 从现在起，胎宝宝的脑部开始第一轮迅速发展 / 45
- 073 骨骼长得快起来，胎宝宝关节正形成 / 45
- 074 子宫扩大如小柚子般 / 46
- 075 小人儿的“水上芭蕾舞” / 47

孕妈妈必读，储备胎教常识

- 076 预防早期流产，到了奋战的最后关头 / 48
- 077 避免这些对胎宝宝可能产生不利的要素 / 48
- 078 及早发现宫外孕，四个特点提示早检查早诊治 / 49
- 079 做羊膜腔穿刺检查，高龄妈妈很有必要 / 50
- 080 羊膜腔穿刺检查是怎么做的 / 50
- 081 尿频、尿急也正常，3月的孕妈妈都一样 / 51
- 082 早孕反应即将结束，孕妈妈“苦尽甘来” / 51

一人吃两人补，营养胎教学问大

- 083 孕吐吐不停，宝宝会不会缺营养 / 52
- 084 少吃多餐，清淡饮食 / 52
- 085 维生素B₆可止呕，服用必须遵医嘱 / 53
- 086 多一点碘，让胎宝宝智力个头齐头并进 / 53
- 087 小腿易抽筋的孕妈妈，看看是否缺钙 / 54
- 088 200毫升凉白开，通便防痔疮全搞定 / 55

- 089 含咖啡因的饮料要少喝 / 55
- 090 每天8杯水，定时饮用 / 56
- 091 吃素的妈妈如何保证营养的全面均衡 / 56

日常起居，言行举止也是胎教

- 092 买碘盐也需要“见招拆招” / 57
- 093 孕早期不要再做剧烈运动 / 57
- 094 注意腹部保暖，别让寒凉入侵胎宝宝 / 58
- 095 从小处着眼，预防二手烟 / 58
- 096 上班族妈妈怎么远离二手烟 / 59
- 097 尽量不要使用含氯的洗涤剂 / 60
- 098 泡热水澡也要“循规蹈矩”才行 / 60
- 099 哪些护肤方式孕妈妈不适宜 / 61
- 100 把开车的任务交给准爸爸 / 62
- 101 孕妈妈“以车代步”要注意的七个小常识 / 62
- 102 将微笑挂在脸上，让胎宝宝可以感受 / 63

每日胎教进行时

- 103 给孕妈妈的心理体操 / 64
- 104 孕妈妈居家瑜伽进行时 / 64
- 105 孕妈妈体操之扭动骨盆运动 / 65
- 106 给胎宝宝讲童话——白雪公主 / 66



胎宝宝发育常识

- 107 胎宝宝的脸越来越“成形” / 68
- 108 感受到了吗？那细微的胎动 / 68
- 109 胎宝宝长出胎毛和头发了 / 69
- 110 打嗝，胎宝宝呼吸的前奏 / 69
- 111 悄悄地告诉妈妈，你是小子还是姑娘 / 70
- 112 胎宝宝长大淘气了，玩脐带也乐此不疲 / 70

孕妈妈必读，储备胎教常识

- 113 恭喜你进入身心稳定的孕中期 / 71
- 114 快去做一次全面的产前检查吧 / 71
- 115 胎动是胎宝宝为母子关系搭建的桥梁 / 72
- 116 胎动是观察宝宝健康的好指标 / 72
- 117 原来宝宝“挑食”的本领是天生的 / 73
- 118 胎宝宝身长与怀孕周期的关系 / 74
- 119 把握好体重增长速度，不做超重妈妈 / 74
- 120 孕妈妈体重增加的规律 / 75

一人吃两人补，营养胎教学问大

- 121 储备蛋白质是4月孕妈妈的一门“功课” / 76
- 122 胎宝宝热能需求大，孕妈妈要多吃一点主食 / 76
- 123 给胎宝宝加加“油” / 77
- 124 每天两袋牛奶，孕妈妈不缺钙 / 77
- 125 孕妈妈勤补铁，胎宝宝不贫血 / 78
- 126 饮食莫太精细，便秘才不来找麻烦 / 79
- 127 孕妈妈的“聪明”饮食法则 / 79
- 128 补充维生素并非“多多益善” / 80

日常起居，言行举止也是胎教

- 129 睡觉姿势取左侧卧为佳 / 81
- 130 孕妇装，当然要松软舒适的 / 81
- 131 打理好浴室，让孕妈妈洗个安全澡 / 82
- 132 洗澡水的温度38℃以下为好 / 82
- 133 电风扇不应直接对着孕妈妈吹 / 83
- 134 孕妈妈吹空调，也不是不可以 / 83
- 135 穿回长筒袜，赶走下肢静脉曲张 / 84
- 136 选购胸衣的小常识 / 84
- 137 选对鞋子，孕妈妈才能做好“脚下功夫” / 85
- 138 适度的性生活，甜蜜的爱也能传递给胎宝宝 / 85

每日胎教进行时

- 139 孕妈妈居家瑜伽之肩转动练习 / 86
- 140 孕妈妈体操之手腕运动 / 86
- 141 拉响皮肤保卫战 / 87
- 142 胎教可用哑语——指按 / 88
- 143 游游泳，健健身 / 88
- 144 孕妈妈手工课：折纸 / 89
- 145 与胎宝宝拉拉家常 / 90



5 Part 5

胎宝宝5个月：扑通扑通，小心脏在跳动

胎宝宝发育常识

- 146 心跳强而有力，胎宝宝健康不用愁 / 92
- 147 一呼一吸，胎宝宝也练“肺活量” / 92
- 148 胎宝宝未雨绸缪，储备棕色脂肪 / 93
- 149 清晰的指纹让胎宝宝身份独一无二 / 93
- 150 恒牙胚萌动，胎宝宝开始打牙齿的基础 / 94
- 151 胎宝宝听力大有长进，对声音也有“好恶之情” / 94
- 152 胎宝宝如梨般大小时，感觉器官进入发育关键期 / 95

- 162 大米煮饭先用温水泡，妈妈牙齿才更牢 / 100
- 163 工作餐一样吃得营养美味 / 101
- 164 DHA，聪明宝宝不可缺 / 101
- 165 血容量增加了，该补铁了 / 102
- 166 多补充维生素，预防妊娠斑 / 102
- 167 水果虽好，但不要吃过量了 / 103
- 168 孕妈妈吃火锅，需要注意啥 / 103

日常起居，言行举止也是胎教

- 169 孕妈妈勤刷牙，避开妊娠期牙龈炎 / 104
- 170 自制面膜防妊娠斑，做个美丽孕妈 / 104
- 171 晒晒太阳一样可以补充营养 / 105
- 172 肚子大起来啦，穿上孕妇装吧 / 106
- 173 把软床换成硬一点的吧 / 106
- 174 乳房增大了，该换胸罩了 / 107
- 175 是不是开始分泌“初乳”了 / 107
- 176 清洗乳房用香皂不合适 / 108
- 177 乳头护理的四个要点 / 108
- 178 乳房按摩，要轻柔不要过度 / 109
- 179 给胎宝宝取个乳名吧 / 109
- 180 孕妈妈去旅行，准备好五要点 / 110
- 181 旅途中孕妈妈的衣食住行经 / 110

孕妈妈必读，储备胎教常识

- 153 听听奇妙的胎心音 / 96
- 154 多和胎宝宝讲讲话，听的胎教不成问题 / 96
- 155 胎教音乐——专业的才是最好的 / 97
- 156 胎动规律，也是可以掌握的 / 97
- 157 坚持数胎动，监护胎宝宝健康 / 98
- 158 准爸爸学一学测量宫高的方法 / 98
- 159 和准爸爸一起上产前教育培训班 / 99
- 160 多做记忆训练，胎宝宝记得牢 / 99

一人吃两人补，营养胎教学问大

- 161 孕妈妈胃口大开，要注意控制体重哦 / 100



每日胎教进行时

- 182 孕妈妈讲故事：《小猫钓鱼》 / 111
- 183 孕妈妈居家瑜伽之阿帕那式 / 111
- 184 和胎宝宝做的游戏——踢肚游戏 / 112
- 185 胎教名曲：《田园》 / 112

6 Part

胎宝宝6个月：多了个小小“窃听器”

胎宝宝发育常识

- 186 胎脂，宝宝皮肤的保护膜 / 114
- 187 胎宝宝体重增加幅度大 / 114
- 188 小老头一样的胎宝宝 / 115
- 189 长指甲了，十指发育的最后一环 / 115

孕妈妈必读，储备胎教常识

- 190 打造宝宝与众不同的气质，音乐来帮忙 / 116
- 191 哪些音乐最能“投胎宝宝所好” / 116
- 192 孕妈妈听音乐也要讲究“艺术” / 117
- 193 胎宝宝体重测量“有式可循” / 117
- 194 子宫增大，压迫肺部 / 118
- 195 挺起肚子走路，孕妈妈保护胎宝宝的自觉行为 / 119
- 196 可以使用托腹带了 / 119
- 197 选购和使用托腹带的小提示 / 120
- 198 了解妊娠高血压 / 120
- 199 孕妈妈该如何防治妊高征 / 121
- 200 腹部瘙痒，一抓就成妊娠纹 / 121
- 201 胎动异常怎么办 / 122

一人吃两人补，营养胎教学问大

- 202 合理膳食，别让宝宝成为“低体重儿” / 123
- 203 小腿抽筋是因为缺钙吗 / 123
- 204 怎么补钙，吸收最好 / 124
- 205 鱼肝油与钙片，服用需有度 / 124
- 206 维生素制剂，并非人人适用 / 125

- 207 办公室妈妈，每日零食也要“精打细算” / 125

- 208 孕妈妈健康零食集锦 / 126
- 209 孕妈妈可以吃中药进补吗 / 127
- 210 减少妊娠纹，饮食很重要 / 127
- 211 妊娠高血压的饮食指导 / 128

日常起居，言行举止也是胎教

- 212 按摩消除妊娠纹，准爸爸是最佳拍档 / 129
- 213 孕妈妈服用钙片的注意事项 / 129
- 214 小腿抽筋时怎样缓解疼痛感 / 130
- 215 孕妈妈预防小腿抽筋的8个小常识 / 130
- 216 孕妈妈泡澡，讲究不少 / 131
- 217 泡脚能解乏，注意事项预先看 / 132
- 218 消除下肢水肿，孕妈妈要“善待”腿脚 / 132
- 219 白天易瞌睡，不妨睡个午觉 / 133
- 220 孕妈妈午睡，姿势也有讲究 / 133
- 221 孕妈妈睡眠时间探秘 / 134
- 222 孕妈妈走、站、坐可是一项“技术”活 / 134

每日胎教进行时

- 223 童谣：《四季》 / 135
- 224 孕妈妈居家瑜伽之婴儿式 / 135
- 225 照照光，练练眼 / 136
- 226 与准爸爸跳一曲爱的华尔兹 / 137
- 227 哆来咪——教胎宝宝学音乐根基 / 137
- 228 孕妈妈读书时间：《仿佛》 / 138
- 229 孕妈妈唱儿歌：《动物游戏》 / 138



胎宝宝发育常识

- 230** 进入了大脑发育的又一个高峰期 / 140
- 231** 胎宝宝大脑发育的过程 / 141
- 232** 胎宝宝可以睁眼、闭眼了 / 141



孕妈妈必读，储备胎教常识

- 233** 准妈妈要预防妊娠期糖尿病 / 142
- 234** 高血糖孕妈妈，该怎么安排饮食 / 142
- 235** 尿糖试纸，让孕妈妈“有备无患” / 143
- 236** 尿糖测试也并非“十全十美” / 143
- 237** 胎梦，孕妈妈的压力与幻想 / 144
- 238** 注意这些孕期抑郁的信号 / 145
- 239** 治疗孕期抑郁，孕妈妈要先找原因 / 145
- 240** 哪些孕妈妈容易被抑郁困扰 / 146
- 241** 拒绝抑郁症，做快乐孕妈妈 / 146
- 242** 妊娠瘙痒症的红色讯息 / 147
- 243** 警惕前置胎盘的影响 / 147
- 244** 孕妈妈的爱心是给胎宝宝最珍贵的胎教 / 148



一人吃两人补，营养胎教学问大

- 245** 少吃盐，口味重水肿也会加重 / 149
- 246** 孕妈妈吃咸蛋非明智之举 / 149
- 247** 酸奶、牛奶，孕妈妈喝哪种更好 / 150
- 248** 给胎宝宝的“脑黄金” / 150
- 249** 超重孕妈妈的饮食方案 / 151
- 250** 不爱吃肉的孕妈妈，营养不能落 / 151
- 251** 胃胀气难消化的饮食“配方” / 152



日常起居，言行举止也是胎教

- 252** 孕妈妈不妨多多“手舞足蹈” / 153
- 253** 大肚妈妈的洗头窍门 / 153
- 254** 孕期是保养头发的好时候 / 154
- 255** 给孕妈妈保养头发支支招 / 154
- 256** 解决失眠孕妈妈的苦恼 / 155
- 257** 纠正乳头内陷的方法 / 156
- 258** 孕妈妈打鼾也分良性和恶性 / 156
- 259** 孕妈妈美容，胎宝宝受益 / 157
- 260** 重新布置居室环境，换个好心情 / 157
- 261** 有些花草，室内不宜摆放 / 158



每日胎教进行时

- 262** 带宝宝走进字母和数字的世界 / 159
- 263** 调动艺术细胞，试一试家庭插花 / 159
- 264** 孕妈妈体操之抬腿运动 / 160
- 265** 音乐胎教：《第一钢琴协奏曲》 / 161
- 266** 腹中学英语，将来精通多种语言更容易 / 161
- 267** 孕妈妈读书时间：《春水》部分赏析一 / 162



8 Part 8

胎宝宝8个月：表现得更加聪明

胎宝宝发育常识

- 268 胎宝宝听觉系统发育完成 / 164
- 269 胎宝宝其实有点“耳背” / 164
- 270 模拟小便功能，胎宝宝的演习之路 / 165
- 271 胎宝宝渐渐占领了子宫 / 165

孕妈妈必读，储备胎教常识

- 272 早产，早了解早预防 / 166
- 273 早产的紧急应对方案 / 166
- 274 宝宝的血型可以预知 / 167
- 275 胎位，关乎顺利生产的重要因素 / 167
- 276 胎位异常的纠正方法 / 168
- 277 脐带绕颈是怎么回事 / 169
- 278 脐带绕颈，并没有想象中可怕 / 169
- 279 产前检查要勤快起来 / 170
- 280 学会分辨真假宫缩 / 170

一人吃两人补，营养胎教学问大

- 281 西瓜是夏日孕妈妈的佳品 / 171
- 282 预防早产的饮食方案 / 171
- 283 宝宝生长快，饮食要合理安排 / 172
- 284 补充足量的钙，预防妊高症很必要 / 172
- 285 饭后一杯酸奶，预防便秘的简单“秘方” / 173
- 286 孕妈妈喝酸奶不会发胖吗 / 173
- 287 孕妈妈粗粮吃过多，弊大于利 / 174
- 288 补锌控体重，助孕妈妈自然分娩 / 174



日常起居，言行举止也是胎教

- 289 检测血型，预防新生儿溶血症 / 175
- 290 及时更换枕头，妈妈才有优质睡眠 / 175
- 291 枕头一拳高，睡觉最舒服 / 176
- 292 布置婴儿房的灯光，让宝宝感觉温暖安全 / 177
- 293 为孕妈妈做事，准爸爸要争取“模范” / 177
- 294 驱蚊有道，孕妈妈安享夏日 / 178
- 295 缓解腰酸背痛，孕妈妈该怎么做 / 178
- 296 孕晚期妈妈可以练习分娩辅助动作 / 179
- 297 分娩时的四种呼吸方法 / 179

每日胎教进行时

- 298 给胎宝宝画一个漂亮的红苹果 / 180
- 299 跟胎宝宝讲讲话，准爸爸的胎教攻略 / 180
- 300 乐曲赏析——《春之声圆舞曲》 / 181
- 301 一二三——胎宝宝认字正当时 / 182
- 302 孕妈妈读书时间：《春水》部分赏析二 / 182



胎宝宝发育常识

- 303** 为什么胎宝宝的头骨不如其他骨头结实呢 / 184
- 304** 胎宝宝的世界也开始遵循昼夜交替的活动规律 / 184
- 305** 现在，请叫我“足月儿” / 185
- 306** 宝宝“初试啼声”可能在宫内 / 185



孕妈妈必读，储备胎教常识

- 307** 防止仰卧综合征，孕妈妈要注意卧姿 / 186
- 308** 羊水与胎宝宝的关系 / 186
- 309** 羊水过多和羊水过少 / 187
- 310** 被诊断羊水过多，该怎么办 / 187
- 311** 胎宝宝入盆，孕妈妈早知道 / 188
- 312** 胎心监护，9月孕妈妈产检的必需项目 / 188
- 313** 进行胎心监护前的注意事项 / 189
- 314** 为什么孕妈妈进产房分娩更好 / 189
- 315** 顺产的必备因素，你具备了吗 / 190
- 316** 什么是缩宫素激惹试验 / 190



一人吃两人补，营养胎教学问大

- 317** 海洋动物食品，低热量高营养的孕期食物 / 191
- 318** 缓解胃灼热，饮食习惯来帮忙 / 191
- 319** 胃口起变化，孕妈妈饮食有对策 / 192

320 少吃一点土豆，少担一分风险 / 192

321 预防孕期痔疮，孕妈妈吃喝有要求 / 192



日常起居，言行举止也是胎教

- 322** 孕妈妈怎么应对胃灼热 / 193
- 323** 布置好宝宝这个未来成员的房间 / 193
- 324** 宝宝用品储备清单 / 194
- 325** 妈妈待产用品清单 / 195
- 326** 孕妈妈能用卫生护垫吗 / 196
- 327** 卫生护垫代替日常清洁不可取 / 197
- 328** 准爸爸也会产前焦虑 / 197
- 329** 准爸爸缓解产前焦虑的方法 / 197



每日胎教进行时

- 330** 第一产程助产呼吸技巧练习 / 198
- 331** 第二产程助产呼吸技巧练习 / 198
- 332** 准爸爸讲故事——哪吒哪里来的 / 199
- 333** 孕妈妈的好情绪，胎教的好基础 / 200



10 Part

胎宝宝10个月：瓜熟蒂落

胎宝宝发育常识

- 334 宝宝变得成熟而安静，要给爸爸妈妈一个好印象 / 202
- 335 羊水与胎盘开始退化 / 202
- 336 猜猜胎宝宝出生时有多重呢 / 203

孕妈妈必读，储备胎教常识

- 337 临产的三个征兆 / 204
- 338 临产前孕妈妈身体会有哪些变化 / 204
- 339 孕妈妈自然分娩最“顺其自然” / 205
- 340 掌握正确用力方法，让分娩更顺利 / 205
- 341 这三种错误用力方法，临产妈妈需“绕行” / 206
- 342 自然生产的宝宝更健康 / 207
- 343 剖宫产真的能避免疼痛吗 / 207
- 344 难产，是否一定会找上高龄孕妈妈 / 207
- 345 过期妊娠不要慌，及时就医最重要 / 208
- 346 顺其自然，孕妈妈还需克服分娩的恐惧 / 208
- 347 剖宫产妈妈的“天气预报”——疤痕刺痒 / 208

一人吃两人补，营养胎教学问大

- 348 孕妈妈容易发生的两大贫血 / 209
- 349 临产妈妈贫血吃啥好 / 209
- 350 产后妈妈的“钙债” / 210
- 351 巧克力是临产妈妈的“分娩佳食” / 210
- 352 孕10月妈妈的饮食原则 / 210



- 353 剖宫产妈妈的饮食原则 / 211
- 354 月子期间的饮食讲究 / 211

日常起居，言行举止也是胎教

- 355 排尽大小便，临产妈妈应“轻装上阵” / 212
- 356 做好准备工作，准爸爸陪产效果更好 / 212
- 357 见证宝宝出世，准爸爸是最佳人选 / 213
- 358 剖宫产后，妈妈怎样防疤痕刺痒 / 213
- 359 学习抱新生宝宝的方法 / 214
- 360 月子里，个人卫生也不可松懈 / 214
- 361 月子期间怎样洗头洗澡 / 214
- 362 给宝宝换衣要“速战速决”，避免着凉 / 215

每日胎教进行时

- 363 缓解临产阵痛的准爸爸按摩法 / 216
- 364 产前简单练习——盘腿坐 / 216
- 365 给胎宝宝画一幅彩色想象画 / 217



Part 1

胎宝宝1个月

原来我是这样诞生的

