

提高孕妈妈及其家人幸福指数的百科全书

黄醒华 吴连方 翟桂荣 范玲 / 四大妇幼专家联合审定并推荐



成功妈妈宝宝三部曲

# 优孕·胎教·育婴

给您一个适合的胎教方案

胎教改变宝宝的一生 在互动中与宝宝的交流

成功人生从最佳优孕开始

运用优孕优生优育之法 培养健康聪明活泼宝宝

陈宝英孕产育儿研究中心 编著

中国人口出版社

提高孕妈妈及其家人幸福指数的百科全书

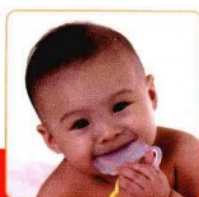
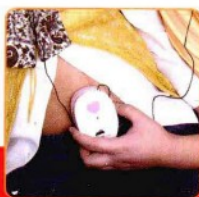
黄醒华 吴连方 翟桂荣 范玲 / 四大妇幼专家联合审定并推荐

成功妈妈宝宝三部曲

# 优孕·胎教·育婴

胎教知识，让准父母知道胎教的必要性；优生指导，为宝宝降生保驾护航。通过母胎变化情况，实时掌控母胎状况。通过孕期营养指导，让妈妈营养均衡，宝宝更健康。通过实用的胎教方案，助您轻松孕育绝世好宝宝。通过专家贴心指导，手把手教您应对各种突发状况。

围绕胎教与优生，详细讲解了国内外最先进、最科学的胎教优生理念，并贯彻理论联系实际的原则，为孕期安排了丰富详尽的优生指导和胎教方案。让幸福的准父母轻松自如地应对孕期状况，抢先一步打造天才好宝宝。



上架建议生活类·孕产育儿

ISBN 978-7-5101-1067-2



9 787510 110672 >

定价：46.80元



成功妈妈宝宝三部曲

# 优孕·胎教·育婴

陈宝英孕产育儿研究中心 编著

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

优孕 胎教 育婴 / 陈宝英孕产育儿研究中心编著  
—北京: 中国人口出版社, 2012. 2  
(妇幼安康文库)  
ISBN 978-7-5101-1067-2

I. ①优… II. ①陈… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识 ②胎教—基本知识③婴幼儿—哺育—基本知识  
IV. ①R715. 3②G61③TS976. 31

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第006223号



优孕

胎教

育婴

陈宝英孕产育儿研究中心 编著

---

|      |                        |
|------|------------------------|
| 出版发行 | 中国人口出版社                |
| 印 刷  | 北京天宇万达印刷有限公司           |
| 开 本  | 889毫米×1190毫米 1/16      |
| 印 张  | 28                     |
| 字 数  | 700千字                  |
| 版 次  | 2012年2月第1版             |
| 印 次  | 2012年2月第1次印刷           |
| 印 数  | 1~10000册               |
| 书 号  | ISBN 978-7-5101-1067-2 |
| 定 价  | 46.80元                 |

---

|      |                    |
|------|--------------------|
| 社 长  | 陶庆军                |
| 网 址  | www.rkcbs.net      |
| 电子信箱 | rkcbs@126.com      |
| 电 话  | (010)83534662      |
| 传 真  | (010)83515922      |
| 地 址  | 北京市西城区广安门南街80号中加大厦 |
| 邮 编  | 100054             |

---

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

孕产期健康  
优孕胎教育婴  
PDG



## 前言

你是否曾经想象过这样一个过程：一个针尖般大小的“种子”在你的腹中经过10个月的孕育，就长成了一个肉乎乎的会哭的“小人儿”，这是多么奇妙啊。但这个奇妙过程中的许多因素都是不确定的，也就是说，你的饮食、运动、睡眠、情绪等行为都能够对胎宝宝的生长发育产生影响。同时，从准备怀孕直到生产的过程，也有太多的常识需要注意。

本书详细介绍了孕期生活的方方面面，包括怀孕各个时期的营养、护理、胎教、运动、心理，以及你职场上可能遇到的种种问题，将这些重要的问题汇总解析，提出悉心的建议与叮咛，定能让你做足孕前准备，做好孕期护理，做佳产后呵护，孕育出最棒的一胎！

其实从计划要一个宝宝开始，你实际上就已经有意无意地开始关注优生了，比如，未来的准备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，这些都是优生内容的一部分。

在怀胎十月里，准爸妈每天都与胎宝宝共同生活，对胎宝宝进行胎教是准爸妈幸福而又骄傲的事情。但是，10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，这一时期准爸妈需要尽量多地了解胎教常识。

为帮助育龄父母方便快捷地了解育儿常识，我们在育儿专家的指导下，综合国内外的最新研究成果，编撰成本书。我们精心挑选家长在育儿过程中最常见、最重要的基本育儿常识，力求内容简明扼要，开卷有益。

本书详细介绍了0~2岁宝宝各阶段的喂养、护理、早期教育等问题。在宝宝日常护理喂养部分，详细阐述了宝宝各个阶段的护理与喂养方法，保证宝宝营养均衡，指导家长顺利为宝宝断奶；在宝宝早期教育部分，充分考虑到宝宝生理发展、心理形成、接受能力等特点，详细介绍了宝宝各个阶段的早教内容，顺其自然地寓智力、体能开发于日常生活中，以指导家长科学地促进宝宝生理、心理、智能、体能等全面健康发展。

编 者



## Part 1

## 怀孕篇



## 第一章 做好孕前准备 怀上最棒一胎

027 备孕准备爸爸用药注意事项 / 12

## 营养准备常识

- 001 维生素E能助孕吗 / 2
- 002 孕前补锌，精子质量有保证 / 2
- 003 备孕准备爸爸要少吃杀精食物 / 2
- 004 哪些食物能让备孕准备爸爸“精力十足” / 3
- 005 备孕准备妈妈，少喝咖啡和可乐 / 3
- 006 孕前3个月开始补叶酸 / 4
- 007 哪些食物含叶酸丰富 / 4
- 008 补充叶酸，并非越多越好 / 4
- 009 备孕准备爸爸也要适当补叶酸 / 5
- 010 怎样判断自己是否缺乏营养 / 5

## 健康准备常识

- 011 口服避孕药，停药半年再怀孕 / 6
- 012 备孕准备妈妈的孕前体检项目表 / 6
- 013 孕前检查牙齿，解除后顾之忧 / 7
- 014 备孕准备爸爸孕前需做哪些体检 / 7
- 015 预防针，为孕期保驾护航 / 8
- 016 为了宝宝优生，请戒烟戒酒 / 8
- 017 体育锻炼，准备准妈妈一起来 / 8
- 018 随时随地都可以做运动 / 9
- 019 调整体重，让身体做好受孕准备 / 9
- 020 远离弓形虫，和宠物暂时说再见 / 10
- 021 调整作息时间，保持充沛精力 / 10
- 022 即将为人父母，要调整心理状态 / 10
- 023 这些情况下，不能怀宝宝 / 10
- 024 备孕准备爸爸应改掉这些小习惯 / 11
- 025 备孕准备妈妈该怎样提高卵子质量 / 11
- 026 备孕准备妈妈用药注意事项 / 12

## 妊娠知识储备

- 028 精子与卵子是怎么产生的 / 13
- 029 什么是排卵期 / 13
- 030 通过基础体温找出排卵期 / 14
- 031 怎样测量基础体温 / 14
- 032 通过宫颈黏液推算排卵期 / 14
- 033 备孕准备妈妈的最佳生育年龄 / 15
- 034 怎样提高性生活的受孕概率 / 15
- 035 精卵相遇的生命奇迹 / 15
- 036 哪个季节受孕，准备妈妈的孕期最舒适 / 16
- 037 避开“黑色”受孕期 / 16
- 038 超过2年怀不上，建议看医生 / 17
- 039 人工流产手术后多久能再次怀孕 / 17
- 040 善用验孕纸，提前知道好消息 / 17
- 041 哪种方法验孕最靠谱 / 18
- 042 宝宝的性别由精子的染色体决定 / 18
- 043 了解孕育宝宝的整个过程 / 18



## 第二章 十月孕程 步步跟进

### 身体变化月月查

- 044 孕1月：小种子开始“发芽” / 19
- 045 孕2月：妊娠反应来了 / 19
- 046 孕3月：小胎儿“人模人样” / 20
- 047 孕4月：身体一下轻松起来 / 20
- 048 孕5月：身心稳定，正好出行 / 20
- 049 孕6月：小腹隆起，“孕”味十足 / 21
- 050 孕7月：听到妈妈的声音了吗 / 21
- 051 孕8月：带“球”运动的日子 / 21
- 052 孕9月：小家伙胖起来了，可爱透顶 / 22
- 053 孕10月：嘿，我们终于要见面了 / 22

### 产检检查常识

- 054 什么时候去医院做第一次产检 / 23
- 055 产检前要做好哪些准备 / 23
- 056 整个孕期一共要做几次产检 / 23
- 057 孕期尿常规与血液常规检查 / 24
- 058 什么是优生四项检查 / 24
- 059 孕期乙型肝炎(HBV)病毒学检查 / 25
- 060 孕期B超检查 / 25
- 061 超声波检查对胎宝宝有害吗 / 26
- 062 什么是唐氏筛查 / 26
- 063 高龄准妈妈需要做羊膜穿刺吗 / 27
- 064 妊娠糖尿病筛查的注意事项 / 27

### 分娩常识早知道

- 065 学会判断异常宫缩 / 28
- 066 避免外力引起异常宫缩 / 28
- 067 常见分娩方式有哪些 / 29
- 068 自然分娩，好处多多 / 29
- 069 走近水中分娩 / 29
- 070 了解自然分娩的三大产程 / 30
- 071 缓解分娩疼痛的方法 / 30
- 072 什么是导乐式分娩 / 31
- 073 了解无痛分娩 / 31
- 074 了解会阴侧切手术 / 31

- 075 临产3征兆：胎宝宝迫不及待要出来了 / 32
- 076 把握宫缩节奏 / 32
- 077 分娩之后还得继续观察 / 32
- 078 自然分娩后的照料 / 33
- 079 剖宫产，不得已而为之 / 33
- 080 剖宫产后的照料 / 33

## 第三章 期盼宝贝 健康第一

### 会调会养，赶走孕期不适

- 081 难受的孕吐来袭 / 34
- 082 缓解孕吐有妙招 / 34
- 083 浑身乏力，提不起精神怎么办 / 35
- 084 总是感觉很困？来午休吧 / 35
- 085 频繁跑厕所，准妈妈尿频正常吗 / 35
- 086 准妈妈的眼睛会发生什么变化 / 36
- 087 小妙招，防治胃灼热 / 36
- 088 小腿抽筋时怎么办 / 36
- 089 肚皮瘙痒难忍，一抓就“花” / 37
- 090 缓解准妈妈腰痛背痛的小技巧 / 37
- 091 怀孕身体笨，站坐讲姿势 / 38
- 092 好习惯帮助消除水肿 / 38
- 093 学上一招，赶走腿部水肿 / 38
- 094 晚上入睡难，睡前准备很重要 / 39
- 095 肚大睡难安，靠垫来帮忙 / 39
- 096 不让静脉曲张爬上美腿 / 40
- 097 孕后期如何避免尿失禁 / 40

### 妊娠安全常识

- 098 哪些准妈妈需进行额外的产前咨询 / 41
- 099 及早发现宫外孕 / 41
- 100 及早发现葡萄胎 / 41
- 101 保护胎儿，远离流产 / 42
- 102 宝宝早产的预防和应对 / 42
- 103 怎样避免胎宝宝变成“巨大儿” / 43
- 104 胎动异常怎么办 / 43
- 105 胎宝宝脐带绕颈有危害吗 / 44
- 106 胎位不正该怎么调节 / 44
- 107 怎么预防过期妊娠 / 45

- 108 过了预产期还不生产怎么办 / 45
- 109 什么是胎盘前置 / 46
- 110 警惕胎盘早剥 / 46
- 111 羊水过多过少都不利于妊娠 / 46

## 孕期疾病护理常识

- 112 预防孕期感冒的重要法则 / 47
- 113 准妈妈对抗鼻炎有高招 / 47
- 114 科学护理，防治妊娠牙龈炎 / 47
- 115 尿路感染，坚决要拒绝 / 48
- 116 有阴道炎的准妈妈须知 / 48
- 117 贫血准妈妈，补铁很重要 / 49
- 118 准妈妈培养便意有妙招 / 49
- 119 学会缓解情绪，告别孕期抑郁 / 49
- 120 皮肤过敏不可乱用药 / 450
- 121 什么是妊娠高血压综合征 / 50
- 122 正确饮食防治“妊高征” / 50
- 123 什么是妊娠糖尿病 / 51
- 124 “糖妈妈”的饮食注意事项 / 51
- 125 “糖妈妈”的起居注意事项 / 52
- 126 太胖的准妈妈该怎么吃 / 52

## 第四章 准妈妈营养新知快递

### 孕期关键营养素

- 127 维生素A：打造漂亮胎宝宝 / 53
- 128 维生素B<sub>1</sub>：发达胎宝宝神经系统 / 53
- 129 维生素B<sub>2</sub>：细胞发育不可少 / 53
- 130 维生素B<sub>6</sub>：缓解妊娠反应显功劳 / 54
- 131 维生素B<sub>12</sub>：准妈妈不贫血，胎宝宝没缺陷 / 54
- 132 维生素C：让胎宝宝大脑反应灵敏 / 55
- 133 维生素D：强健骨骼，健全牙齿 / 55
- 134 维生素E：养颜又安胎 / 55
- 135 维生素K：止血功臣 / 56
- 136 蛋白质：降低流产危险，促进胎儿发育 / 56
- 137 脂肪：全面建设胎儿心血管和神经系统 / 56
- 138 碳水化合物：平衡血糖，保肝解毒 / 57
- 139 膳食纤维：帮助消化，让准妈妈轻松排便 / 57
- 140 叶酸：胎儿发育期，数它最重要 / 57

- 141 钙：让准妈妈和胎宝宝骨骼更强壮 / 58
- 142 铁：准妈妈血气充足，胎宝宝发育更好 / 58
- 143 锌：增强食欲，提高免疫力 / 59
- 144 碘：甲状腺的“保护神” / 59
- 145 硒：降压消肿，防治“妊高征” / 59

### 孕期饮食搭配黄金法则

- 146 孕早期饮食原则 / 60
- 147 孕中期饮食原则 / 60
- 148 孕晚期饮食原则 / 61
- 149 少吃多餐，均衡营养 / 61
- 150 荤素搭配，营养加倍 / 61
- 151 水果吃多少刚刚好 / 62
- 152 粗细兼备，解“秘”又降糖 / 62
- 153 每日饮食，兼顾“五色” / 62
- 154 精挑细选，只胖胎儿不胖妈 / 63
- 155 健康饮水，谨遵六条原则 / 64
- 156 钙质克星，别让补钙成徒劳 / 64

### 食补食疗常识

- 157 合理进补，重质别过量 / 65
- 158 准妈妈吃鱼有哪些讲究 / 65
- 159 补脑食物怎么吃 / 66
- 160 补品补药，遵医嘱服用更安全 / 66
- 161 怎样选择叶酸补充剂 / 66
- 162 准妈妈该怎样选择钙片 / 67
- 163 准妈妈服用补铁剂的注意事项 / 67
- 164 准妈妈应慎用中药进补 / 67
- 165 怀双胞胎的准妈妈该怎么吃 / 68
- 166 便秘准妈妈，吃啥能通便 / 69
- 167 水肿准妈妈可以吃哪些消肿食物 / 69
- 168 助产食物有哪些 / 69

### 孕期食物宜忌常识

- 169 为什么准妈妈爱吃酸 / 70
- 170 准妈妈宜吃哪些酸味食物 / 70
- 171 为什么准妈妈不宜多吃辛辣食物 / 70
- 172 准妈妈每周宜吃2次海带 / 71

- 173 准妈妈宜吃哪些杂粮 / 71
- 174 准妈妈宜吃哪些坚果 / 72
- 175 准妈妈宜吃哪些零食 / 72
- 176 准妈妈为什么不宜多吃盐 / 72
- 177 为什么准妈妈不能喝含咖啡因的饮料 / 73
- 178 准妈妈不宜吃哪些鱼 / 73
- 179 准妈妈宜吃哪些肉 / 74
- 180 准妈妈应少吃哪些水果 / 74
- 181 准妈妈应少吃哪些调味料 / 75
- 182 准妈妈不宜吃火锅吗 / 75
- 183 建议准妈妈不要吃的食物 / 76
- 184 不能混着吃的食物 / 76
- 185 准妈妈不宜长期素食 / 77

## 第五章 细说准妈妈居家保健

### 家居布置常识

- 186 新装修的新居不宜住 / 78
- 187 远离有害辐射源 / 78
- 188 噪音影响, 不可小觑 / 79
- 189 准妈妈喜欢偏冷色调 / 79
- 190 注意调节室内温度和湿度 / 79
- 191 室内不宜摆放的花草 / 80
- 192 准妈妈做家务时需注意哪些细节 / 80

### 穿衣打扮常识

- 193 暂时把化妆品封存起来吧 / 81
- 194 胎宝宝杀手——香水 / 81
- 195 精油, 准妈妈要谨慎使用 / 81
- 196 准妈妈别涂指甲油 / 82
- 197 拒绝染烫发, 自然才最美 / 82
- 198 什么样的鞋适合准妈妈 / 83
- 199 如何选购胸罩内裤 / 83
- 200 孕妇装该怎么挑选 / 84
- 201 防辐射服穿着三要点 / 84

### 每日起居常识

- 202 选对睡姿, 安心入眠 / 85
- 203 布置卧室, 让睡眠更舒心 / 85

- 204 选择性地做家务 / 85
- 205 准妈妈该如何洗浴 / 86
- 206 准妈妈看电视的注意事项 / 86
- 207 准妈妈遭蚊虫叮咬怎么办 / 87
- 208 空调可以畅快地吹吗 / 87
- 209 打麻将影响胎宝宝 / 88
- 210 厨房不宜久逗留 / 88

### 日常用品常识

- 211 慎用含氟牙膏 / 89
- 212 还在用硬毛牙刷吗 / 89
- 213 换掉你的梳子 / 89
- 214 洗浴用品, 该选什么样的 / 90
- 215 洗涤剂不宜多用 / 90
- 216 选择消毒卫生纸 / 91
- 217 隐形眼镜, 最好暂时休息吧 / 91
- 218 摘掉这些首饰吧 / 91
- 219 给电话机消毒 / 92
- 220 常用电吹风, 对胎宝宝不利 / 92
- 221 暂时别用电热毯了 / 93
- 222 好睡眠, 从床上用品开始 / 93

### 身体护理常识

- 223 清爽准妈妈, 从“头”开始 / 94
- 224 清洁嘴唇, 好看更好“吃” / 94
- 225 呵护乳房, 为哺乳做准备 / 94
- 226 准妈妈也可拥有好皮肤 / 95
- 227 暂停药物脱毛 / 95
- 228 监测阴道分泌物 / 95
- 229 给双脚做个安全的“SPA” / 96
- 230 消除妊娠纹有秘诀 / 96
- 231 对妊娠斑说“NO” / 96



## 第六章 带“球”运动 “孕味”十足

### 运动安全常识

- 232 孕期坚持运动有什么好处 / 97
- 233 孕早期可以做运动吗 / 97
- 234 哪些准妈妈不适合带“球”运动 / 98
- 235 准妈妈运动前的准备 / 98
- 236 准妈妈运动项目黑名单 / 98
- 237 准妈妈运动期间要注意饮水 / 99
- 238 准妈妈运动时需要注意哪些问题 / 99
- 239 准妈妈运动之后的注意事项 / 100
- 240 运动前后该如何进食 / 100

### 运动项目，因人而异

- 241 散步，要天时地利人和 / 101
- 242 孕期游泳都有哪些好处 / 101
- 243 哪种泳姿最适合准妈妈 / 101
- 244 准妈妈的游泳注意事项 / 102
- 245 按摩，要注意部位和技巧 / 102
- 246 瑜伽，不是每个准妈妈都适合 / 103
- 247 轻松跳舞，有益身心 / 103

### 特殊运动，让分娩更顺利

- 248 锻炼骨盆肌肉组织的运动 / 104
- 249 爬行运动，增强腹肌力量 / 104
- 250 孕期体操，帮助顺利分娩 / 104
- 251 准妈妈体操的特别叮咛 / 105
- 252 孕期体操：增强肩臂肌肉力量的运动 / 105
- 253 孕期体操：增强臀腿肌肉力量的运动 / 105



- 254 孕期体操：增强腰背肌肉力量的运动 / 106
- 255 孕期体操：增强骨盆肌肉力量的运动 / 106
- 256 锻炼腰部，减轻准妈妈的“负担” / 106
- 257 拉梅兹呼吸法，顺产的良方 / 107

## 第七章 幸“孕”40周 做快乐“老妈”

### 乐享甜蜜性事

- 258 准妈妈进行性生活安全吗 / 108
- 259 孕期性生活，优势不少 / 108
- 260 哪些情况下不适合过性生活 / 108
- 261 准妈妈“性”趣不高，准爸理解为重 / 109
- 262 选对时间，孕期性事也安全 / 109
- 263 孕期安全性交姿势盘点 / 110
- 264 注意事项，准爸准妈妈瞧仔细 / 110
- 265 孕期性生活也要使用避孕套 / 110
- 266 产后享性事，至少六周后 / 111

### 缓解情绪，摆脱孕期抑郁

- 267 准妈妈情绪好，胎宝宝更优质 / 112
- 268 准妈妈，你的情绪OK吗 / 112
- 269 角色转换调节好，情绪问题不来扰 / 112
- 270 面对孕期抑郁，准妈妈要学会“减负” / 113
- 271 准妈妈缓解情绪的6个妙招 / 113
- 272 深呼吸法，帮准妈妈减负 / 114
- 273 消除准妈妈的致畸幻想 / 114
- 274 安定心神，准妈妈不妨多冥想 / 115
- 275 加入“准妈妈俱乐部” / 115
- 276 准妈妈唠叨点，心情也会好一点 / 115
- 277 不要远离朋友同事 / 116
- 278 准妈妈倾诉对象也需挑一挑 / 116
- 279 给居室换妆，给自己换心情 / 117
- 280 颜色也可以影响准妈妈的情绪 / 117
- 281 孕期日记——份好心情带来的见面礼 / 117
- 282 接受音乐的洗礼 / 118
- 283 通过阅读宁静心绪 / 118

### 职场妈妈好“孕”常识

- 284 职场准妈妈享有哪些权利 / 119

- 285 工作餐一样吃得营养丰富 / 119
- 286 化险为夷的职场良方——沟通与和解 / 120
- 287 做职场准妈妈，好处多多 / 120
- 288 对准妈妈胎宝宝不利的工作因素 / 120
- 289 如何对付工作中的妊娠反应 / 121
- 290 如何安度忐忑不安的上下班高峰时段 / 121
- 291 自己开车的准妈妈要注意什么问题 / 122
- 292 准妈妈公交“抢”座妙方 / 122
- 293 对付办公室烟味的“锦囊妙计” / 122
- 294 脚垫得高一点，让浮肿离得远一点 / 123
- 295 准妈妈应多多争取“办公室日光浴” / 123
- 296 保持良好的职场形象4条妙计 / 124
- 297 职场准妈妈能否出差 / 124
- 298 准妈妈停止工作的最佳时间 / 124

## 第八章 幸福三人行 准爸也同行

### 妈妈怀孕，爸爸做“全陪”

- 298 陪准妈妈定期到医院做孕检 / 125
- 300 陪准妈妈学习孕产知识 / 125
- 301 陪准妈妈做运动 / 125
- 302 和准妈妈一起制定孕产日程表 / 126
- 303 陪准妈妈参加社交活动 / 126
- 304 和准妈妈一起进行胎教 / 127
- 305 为准爸爸参与胎教支一招 / 127
- 306 和准妈妈一起替未来宝宝取名字 / 127
- 307 和准妈妈一起购买婴儿用品 / 128
- 308 准爸爸买婴儿用品的“经济法则” / 128
- 309 跟准妈妈一起布置婴儿房 / 129
- 310 准爸爸陪产，准妈妈更坚强 / 129

### 参与胎教，小家庭和乐融融

- 311 避开工教误区 / 130
- 312 实施胎教三注意 / 130
- 313 音乐胎教有讲究 / 130
- 314 哪些音乐适合做胎教 / 131
- 315 光照胎教促进宝宝视力发育 / 131
- 316 光照胎教的注意事项 / 132
- 317 经常跟胎宝宝说说话 / 132

- 318 让胎宝宝多听听准爸爸的声音 / 132
- 319 抚摸胎教：让胎宝宝感受爱 / 133
- 320 抚摸胎教的八个小常识 / 133
- 321 与胎宝宝一起“看图说话” / 133
- 322 给胎宝宝讲个声情并茂的故事 / 134
- 323 给胎宝宝讲故事的7个要点 / 134
- 324 准爸爸给胎宝宝唱儿歌 / 135

### 当好后勤部长，做万全准备

- 325 向当爸爸的同事、朋友汲取经验 / 136
- 326 监督准妈妈饮食起居 / 136
- 327 营造干净温馨的居室环境 / 137
- 328 承担家务，避免准妈妈过度劳累 / 137
- 329 给准妈妈做按摩的注意事项 / 137
- 330 协助准妈妈做好孕产自我监护 / 138
- 331 学做孕产营养餐，为准妈妈“加油” / 138
- 332 为准妈妈准备舒适的衣服、鞋子 / 139
- 333 学会倾听与赞美，为准妈妈舒压 / 139
- 334 帮准妈妈排遣不良情绪 / 139
- 335 学习孕产知识，做好科学育儿准备 / 140
- 336 入院前，准备好分娩必需品 / 140
- 337 准妈妈入院待产前应准备的物品清单 / 140
- 338 做好准备，随时待命 / 141
- 339 给准妈妈准备临产食物 / 141

## 第九章 产后恢复 做超级妈妈

### 产后饮食，恢复体型的保障

- 340 蔬菜水果必不可少 / 142
- 341 产后滋补不宜过量 / 142
- 342 中药食疗要对症 / 143
- 343 寒凉辛辣仍是禁忌 / 143
- 344 饮食误区，适得其反 / 144
- 345 产后前三天，适当补点盐 / 144
- 346 鸡蛋吃太多增加肠胃负担 / 145
- 347 产后饮食新观点：来点葡萄酒 / 145

### 塑身复型，风姿依旧

- 348 产后恢复黄金期 / 146

- 349 母乳喂养有助新妈妈身体恢复 / 146
- 350 新妈妈何时可以开始做运动 / 147
- 351 产后运动的三大原则 / 147
- 352 睡前运动减掉小肚腩 / 147
- 353 长期用腹带收腹不可取 / 148
- 354 阴道及盆底组织如何恢复 / 148
- 355 小方法轻松应对皮肤松弛 / 148
- 356 鸡蛋清巧除妊娠纹 / 149
- 357 乳房恢复、哺乳两不误 / 149



## 心理重建，做快乐新妈妈

- 358 情绪自测 / 150
- 359 全职太太更易患抑郁 / 150
- 360 新爸爸要做好新妈妈的“心理咨询师” / 151
- 361 疲倦，产后抑郁的主要因素 / 151
- 362 找个好帮手，让自己不再手忙脚乱 / 151
- 363 多吃鱼预防产后抑郁 / 152
- 364 增加户外活动 / 152
- 365 有意给自己留点时间 / 152

## Part 2

## 胎教篇



### 第一章 怀孕1个月（第1~4周）



#### 第1周

- 001 营养胎教：孕1月饮食原则 / 154
- 002 运动胎教：从现在开始爱上散步 / 155
- 003 电影胎教：《宝贝计划》，可爱天使的力量 / 155
- 004 音乐胎教：哪些音乐最能“投胎儿所好” / 155
- 005 环境胎教：装修对孕妈妈的危害 / 156



#### 第2周

- 006 情绪胎教：为宝宝选一张漂亮的“未来照片” / 156
- 007 营养胎教：适合孕1月食用的食物 / 156
- 语言胎教：《开始》，感受生命的神奇 / 157
- 008 音乐胎教：《晨光》，舒缓你的心情 / 157
- 009 营养胎教：简易豆腐脑，补充丰富的蛋白质 / 157
- 010



#### 第3周

- 011 情绪胎教：开始记胎教日记 / 158
- 012 语言胎教：让胎宝宝感受心灵之美 / 159
- 013 意念胎教：消除紧张情绪的自律训练 / 159
- 014 营养胎教：孕妈妈吃酸有讲究 / 160
- 015 童话胎教：《笨狗》，明白生命的可贵 / 160



#### 第4周

- 016 运动胎教：散步，孕早期最适宜的运动 / 161
- 017 美育胎教：岩间圣母 / 161
- 018 音乐胎教：古曲《渔樵问答》，享受安逸的时光 / 161
- 019 饮食胎教：准爸爸备两道开胃菜 / 162
- 020 手工胎教：纸筒插花，陶冶情操 / 162

### 第二章 怀孕2个月（第5~8周）



#### 第5周

- 021 饮食胎教：孕妈妈1日食谱安排 / 163
- 022 美育胎教：品好书《芒果街上的小屋》 / 164
- 023 情绪胎教：笑一笑，“你为什么吃掉他？” / 164
- 024 音乐胎教：德彪西《月光》的境界之美 / 165
- 025 美育胎教：“孕美人”有理 / 165



#### 第6周

- 026 美育胎教：《画青蛙》，边唱边画 / 166
- 027 营养胎教：缓解孕吐的鲜柠檬汁 / 166
- 028 知识胎教：让宝宝远离唇裂、唇裂 / 167
- 029 意念胎教：脑呼吸法，发挥意念的神奇力量 / 167

030 古诗胎教：《草》，告诉宝宝要像草一样坚强 / 168

## 第7周

- 031 抚摸胎教：时不时对他进行爱抚 / 168
- 032 童话胎教：《最大的财富》，健康的体魄和旺盛的精力 / 168
- 033 音乐胎教：《梦幻曲》，感受清新与自然 / 169
- 034 电影胎教：《放牛班的春天》，感受温暖伟大的情感 / 169
- 035 运动胎教：莲花座是可常做的瑜伽体式 / 170

## 第8周

- 036 营养胎教：神经系统生长发育——鱼头木耳汤 / 170
- 037 美育胎教：名画《西斯廷圣母像》，净化你的心灵 / 171
- 038 音乐胎教：《快乐宝贝》，清脆悦耳 / 171
- 039 童话胎教：《皮球和针》，做人要谦虚 / 171
- 040 散文胎教：《慈母心》，道一声“我爱你” / 172

## 第三章 怀孕3个月（第9~12周）

### 第9周

- 041 情绪胎教：望云，一种解压的好方法 / 173
- 042 智力胎教：妈妈宝宝脑筋急转弯 / 173
- 043 音乐胎教：《云雀》，使心灵回归自然的曲子 / 174
- 044 运动胎教：坐的练习和脚部运动 / 174
- 045 语言胎教：与胎宝宝分享生活中的点滴 / 175

### 第10周

- 046 语言胎教：艾米利的《亲爱的三月，请进》 / 176
- 047 饮食胎教：做甜椒橙汁，为胎宝宝补充丰富的营养 / 176
- 048 美育胎教：年画《骑着鲤鱼的孩童》 / 177
- 049 国学胎教：读《三字经》，品味古人的启蒙智慧 / 177
- 050 行为胎教：种一盆绿植，感受生命的美好 / 177

### 第11周

- 051 音乐胎教：贝多芬的交响乐《田园》，优美动人 / 178

052 语言胎教：泰戈尔《我的歌》，读给胎宝宝听的歌 / 179

053 国学胎教：读杨万里的《小池》 / 179

054 行为胎教：手影游戏，非常有趣的游戏 / 180

055 情绪胎教：每天对着镜子微笑 / 180

## 第12周

- 056 国学胎教：《一去二三里》，一首小儿的启蒙诗 / 180
- 057 美育胎教：名画《洗澡》，温情、柔意的母爱 / 181
- 058 音乐胎教：《小星星》，如同孩子一般单纯天真 / 181
- 059 语言胎教：用英语和胎宝宝说话 / 181
- 060 手工胎教：折个可爱的小房子 / 182

## 第四章 怀孕4个月（第13~16周）

### 第13周

- 061 营养胎教：胎宝宝味觉形成，“挑食”也遗传 / 183
- 062 抚摸胎教：轻轻抚摸，给他足够的安全感 / 184
- 063 音乐胎教：《月亮和星星》，就像妈妈和宝宝 / 184
- 064 国学胎教：读李白唐诗《夜宿山寺》 / 184
- 065 语言胎教：在暖暖的太阳下和胎宝宝絮叨 / 185

### 第14周

- 066 营养胎教：补铁补血——黄焖鸭肝 / 185
- 067 智力胎教：一起来玩七巧板 / 186
- 068 音乐胎教：《宝宝，妈咪的最爱》，宝宝最爱听哦 / 186
- 069 美育胎教：与妊娠纹说再见 / 186
- 070 运动胎教：练习瑜伽——阿帕那式 / 187



## 第15周

- 071 手工胎教：布书，让你心灵手更巧 / 187
- 072 童话胎教：《小猫钓鱼》，培养宝宝专注力 / 188
- 073 音乐胎教：《问好歌》，每天问好心情也好 / 188
- 074 国学胎教：《梅花》，学习它坚强高洁的精神 / 189
- 075 美育胎教：孕妈妈练习毛笔字，陶冶情操 / 189

## 第16周

- 076 情绪胎教：记心情日记 / 190
- 077 音乐胎教：《欢乐颂》，简单却又优美的旋律 / 190
- 078 语言胎教：《上山打老虎》，一二三四五 / 190
- 079 互动胎教：准爸爸讲故事——哪吒哪里来的 / 191
- 080 美育胎教：赏名画《伞》，幻想胎宝宝清澈的眼神 / 191

## 第五章 怀孕5个月（第17~20周）

## 第17周

- 081 美育胎教：绘画，对胎宝宝进行美的熏陶 / 192
- 082 童话胎教：《小白兔与小灰兔》，“自己动手，丰衣足食” / 192
- 083 音乐胎教：《小兔乖乖》，故事完了还有儿歌呢 / 193
- 084 国学胎教：读《江上渔者》，品言外之意 / 193
- 085 营养胎教：增强骨骼发育——酸菜鱼汤 / 194

## 第18周

- 086 音乐胎教：《拔萝卜》，让胎宝宝感受妈妈儿时的快乐 / 194
- 087 饮食胎教：准爸爸露一手，家常焖鳊鱼 / 194
- 088 语言胎教：面朝大海，春暖花开，做一个幸福的人 / 195
- 089 手工胎教：捏个漂亮的泥娃娃 / 195
- 090 童话胎教：《小猪猪请客》，让胎宝宝学会分享 / 196

## 第19周

- 091 美育胎教：欣赏莱顿作品之《缠毛线》 / 197
- 092 音乐胎教：《爱之梦》，让你时时快乐 / 197

- 093 国学胎教：读李白的唐诗《静夜思》 / 197
- 094 语言胎教：带宝宝亲近大自然 / 198
- 095 手工胎教：蝴蝶飞呀飞，妈妈折呀折 / 198

## 第20周

- 096 电影胎教：《好孕临门》，感受母爱的强大力量 / 199
- 097 手工胎教：做一个百日爱心贺卡 / 199
- 098 语言胎教：朱自清的《春》，感受生命的灵气 / 200
- 099 音乐胎教：《小毛驴》，胎宝宝喜欢的歌 / 201
- 100 美育胎教：欣赏莱顿作品之《音乐课》 / 201

## 第六章 怀孕6个月（第21~24周）

## 第21周

- 101 运动胎教：推动散步法的练习 / 202
- 102 国学胎教：《画》，诗中有画 / 202
- 103 语言胎教：《月亮忘记了》，感受温暖与美 / 203
- 104 手工胎教：剪纸，可以培养胎宝宝未来的专注力 / 203
- 105 音乐胎教：《春江花月夜》，感觉幸福与安详 / 203

## 第22周

- 106 运动胎教：孕产瑜伽——吉祥式 / 204
- 107 营养胎教：宽肠通便——香肠炒油菜 / 204
- 108 音乐胎教：《动物叫》，去动物世界看看吧 / 205
- 109 童话胎教：《大苹果》，做个讲卫生的好宝宝 / 205
- 110 手工胎教：折呀折西瓜 / 206

## 第23周

- 111 运动胎教：可以游泳了 / 206
- 112 语言胎教：好书《地下铁》，看见希望的曙光 / 207
- 113 音乐胎教：《蓝精灵》，追忆快乐的时光 / 207
- 114 智力胎教：妈妈宝宝猜谜语 / 207
- 115 手工胎教：给宝宝织围巾，编织出美丽心情 / 208

## 第24周

- 116 运动胎教：孕产瑜伽——肩转动 / 209
- 117 电影胎教：《功夫熊猫》，一部搞笑的电影 / 209
- 118 音乐胎教：《对数儿歌》，亲子互动 / 209

119 语言胎教：《天上的街市》/ 210

120 智力胎教：孕妈妈巧填数字 / 211

## 第七章 怀孕7个月（第25~28周）

### 第25周

121 语言胎教：认识四季，让胎宝宝对四季有初步的印象 / 212

122 音乐胎教：《晨曲》，一缕宁静的阳光穿透心灵 / 213

123 童话胎教：《三个好朋友》，一起来一起走 / 213

124 美育胎教：丰收的田野，拾穗者 / 214

125 手工胎教：制作可爱的熊猫 / 214

### 第26周

126 情绪胎教：宝宝，你听我说 / 215

127 美育胎教：《画画》，画画也可学童谣 / 215

128 国学胎教：读孟浩然的《春晓》 / 216

129 音乐胎教：《妈妈教我的歌》，感人至深 / 216

130 营养胎教：鲜香滑口——西湖银鱼羹 / 216

### 第27周

131 童话胎教：《小恐龙卡卡》，做个人人喜爱的小朋友 / 217

132 音乐胎教：《b小调第一钢琴协奏曲》，充满青春的气息 / 217

133 互动胎教：与准爸爸跳一曲爱的华尔兹 / 218

134 电影胎教：《梦幻女郎》，让胎宝宝感受梦想的力量 / 218

135 语言胎教：《请回答我，七月》，在这里 / 218

### 第28周

136 情绪胎教：别老问是男孩还是女孩 / 219

137 音乐胎教：《自新大陆》，感受浓浓的思乡之情 / 220

138 语言胎教：《拍手歌》，教胎宝宝玩拍手游戏 / 220

139 运动胎教：孕妈妈不妨多多“手舞足蹈” / 221

140 光照胎教：能分辨明暗了 / 221

## 第八章 怀孕8个月（第29~32周）

### 第29周

141 运动胎教：忙里偷闲放松身体操 / 222

142 音乐胎教：雪绒花 / 223

143 手工胎教：变废为宝，饮料瓶变身美丽花瓶 / 223

144 美育胎教：赏名画《吻》，体会奇妙的爱情 / 224

145 营养胎教：滋阴润燥——芦笋炒肉丝 / 224

### 第30周

146 语言胎教：《狐假虎威》，带胎宝宝学成语 / 225

147 音乐胎教：听普罗科菲耶夫的《彼得与狼》的故事 / 225

148 智力胎教：尝试一下推理题吧 / 225

149 美育胎教：根据属相画张卡通全家福 / 226

150 手工胎教：《红绿灯》，让宝宝也知道交通常识 / 226

### 第31周

151 情绪胎教：“宁静”的练习，数数或撕纸 / 227

152 童话胎教：《龟兔赛跑》，坚持和勤奋才能获得成功 / 227

153 语言胎教：《数鸭子》，一家人乐呵呵 / 228

154 智力胎教：学几个有趣的歇后语 / 228

### 第32周

155 营养胎教：开胃消食——青椒玉米 / 229

156 音乐胎教：《愿为你挡风遮雨》，淡雅如清风 / 229

157 手工胎教：叠只小老鼠，换个好心情 / 229

158 智力胎教：绕口令《一只青蛙一张嘴》 / 230

159 情绪胎教：准爸爸的甜言蜜语录 / 230



## 第九章 怀孕9个月（第33~36周）

### 第33周

- 160 音乐胎教：《采蘑菇的小姑娘》，轻松的儿歌 / 231
- 161 营养胎教：增强食欲——芦笋鸡柳 / 232
- 162 语言胎教：《雪》，领略南方的雪和北方的雪 / 232
- 163 手工胎教：折一朵漂亮的百合花 / 233
- 164 情绪胎教：准爸爸也有“妊娠反应” / 233

### 第34周

- 165 童话胎教：《糊涂的小老鼠》，不可以貌取人 / 234
- 166 美育胎教：名画《舞蹈》，听听生命的呐喊 / 234
- 167 音乐胎教：《打电话》，宝宝学唱歌 / 235
- 168 语言胎教：《你是人间四月天》，让宝宝感受母爱 / 235
- 169 手工胎教：宝宝衣服裤子亲手做 / 236

### 第35周

- 170 音乐胎教：《大树妈妈》，无私的母爱 / 236
- 171 童话胎教：笑一笑，新版龟兔赛跑 / 236
- 172 语言胎教：《再别康桥》，一首优美的抒情诗 / 237
- 173 营养胎教：汤浓味美——丝瓜蛋汤 / 237
- 174 手工胎教：折蜗牛 / 238

### 第36周

- 175 营养胎教：缓解胃灼热的饮食 / 238
- 176 运动胎教：增加骨盆关节和腰肌的运动 / 239
- 177 语言胎教：《王冕学画》，努力才会有收获 / 239
- 178 音乐胎教：《一只小蜜蜂》，回忆童年 / 240
- 179 手工胎教：蔬果插花，插出自己的作品 / 240

## 第十章 怀孕10个月（第37~40周）

### 第37周

- 180 运动胎教：舒缓身心的动作 / 241
- 181 营养胎教：注重临产前的饮食 / 242
- 182 音乐胎教：《新年好》，感受新年的欢快气氛 / 242
- 183 童话胎教：《小蜘蛛》，万事成功在坚强 / 242
- 184 手工胎教：折燕子 / 243

### 第38周

- 185 情绪胎教，平静地等待 / 243
- 186 语言胎教：《我将来到人世》、《妈妈在等着你》 / 244
- 187 音乐胎教：《我是一个大苹果》，洗净小手才能吃哦 / 244
- 188 手工胎教：幸运星，幸运和爱叠加 / 244
- 189 童话胎教：读《夏洛的网》，感受温暖的友情 / 245

### 第39周

- 190 美育胎教：给胎宝宝画一幅彩色想象画 / 245
- 191 语言胎教：妈妈读美文——《致凯恩》 / 246
- 192 音乐胎教：巴赫的《G弦之歌》，一首动人的曲子 / 247
- 193 童话胎教：《耳朵上的绿星星》，爱护花草树木 / 247
- 194 手工胎教：折纸鹤 / 248

### 第40周

- 195 美育胎教：《喂奶的圣母》，母亲散发出的神圣光辉 / 248
- 196 音乐胎教：《板凳谣》，一首温馨的童谣 / 249
- 197 童话胎教：《盐和棉花》，做个爱思考的好妈妈 / 249
- 198 智力胎教：脑筋急转弯 / 250
- 199 语言胎教：《信念是一粒种子》，给你力量 / 250

