

本书提供最佳的建议及方案



怀孕胎教 百科全书

主编 任超奇

HEALTHY PREGNANT BABY
UNBORN BABY
BAI KE

怀孕的最佳时节

孕期的宜与忌

孕期的营养保健

胎教的意义及方法

湖北长江出版集团
崇文书局

怀孕胎教

百科全书

任超奇 主编

湖北长江出版集团
崇文书局

(鄂)新登字 07 号

图书在版编目(CIP)数据

怀孕胎教百科全书/任超奇主编. —武汉:崇文书局,2006.6

ISBN 7-5403-0981-4

I. 怀... II. 任... III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识
②胎教—基本知识 IV. ①R715.3 ②G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 137639 号

出版发行: 湖北长江出版集团 崇文书局
(武汉市雄楚大街 268 号 B 座 430070)
印 刷: 随州报业印务有限责任公司
开 本: 850×1168 1/32
插 页: 4
印 张: 18
版 次: 2006 年 6 月第 1 版
印 次: 2006 年 8 月第 2 次印刷
字 数: 450 千字
印 数: 5001—10000 册
定 价: 26.00 元(简精装)
书 号: ISBN 7-5403-0981-4/Z · 103

前 言

对一个家庭而言，生育孩子延续血脉是多么重要的事情；对一对夫妇而言，决定生一个宝宝也是他们所做的重要决定。健康的父母都希望生个健康聪明的宝宝，那么又如何能做到这一点呢？其中有很多的学问。

首先，最佳的准备才有最好的结果。医学水平的发达已足以保证怀孕和宝宝的安全，但如何使夫妻双方都调整到最佳状态后再种植爱情的种子，这是优生的关键一步。本书全面而系统地介绍了孕前的准备事项，包括生活方式的改变，如戒烟、戒酒，身体状况的检查及调养，包括孕前营养的储备，如多摄入叶酸；包括遗传病筛查和遗传咨询；包括受孕的最佳季节、最佳性爱体位等。

其次，受孕后孕妈妈如何根据腹中胎儿的生长需要决定自己的营养，自己的运动，自己的生理和心理保健，为胎儿提供最好的生长发育条件，这是优生的重要环节。本书以周为单位，为孕妈妈设计了科学合理的同步饮食方案、运动方案、保健方案，图文并茂，方便实用，极具操作性。

其三，人才的造就和培养必须从生命的初期开始。现代科学不断证明，胎儿是一个有感觉的小生命，对外界的各种变化都能做出积极的反应。胎教就是根据这些有计划地给胎儿有益的启蒙教育，为出生后的早期教育打下良好的坚实的基础。本书为孕妈妈提供怀孕十月各阶段的胎教方法，如通过抚摸、运动、音乐、语言、美学、情绪、环境等外部刺激的胎教方法，不断给胎儿灌输良好的启蒙教育。

我们相信，只要夫妻双方共同努力，做好孕前的准备工作，注意孕中的养胎事项，做好十月的胎教安排，就一定可以得到一个健康、聪明、智力过人的超级宝宝。

编委会名单

主 编：任超奇

编委会：任超奇 程艳梅 黎明月
田 蜜 郑慧玲 王丹丹

目录

Contents



怀孕第 1 周

孕前准备九佳	2
不宜怀孕的六种情况	8
优生别忘遗传咨询	11
精神病患者不宜怀孕	12
孕前生活四注意	13
孕前七项检查须知	14
孕前四项健康调理	17
孕前如何补叶酸	19
准爸爸的职责	21
红斑狼疮病人妊娠应慎之又慎	22
高龄孕妇的注意事项	24
助孕食谱	25



怀孕第 2 周

孕期性生活九不宜	28
测定排卵日期的四种方法	30
孩子性别由你说了算!	32
孕妇洗澡三不宜	34



怀孕第 3 周

孕妈妈日常保健方案	37
-----------------	----

目录

Contents

孕妈妈同步饮食方案	39
孕妈妈的同步锻炼方案	40
孕妇骑车要小心	41



怀孕第 4 周

孕妈妈日常保健	44
孕期需补的营养素	45
孕期饮食十不宜	46
孕期耻骨分离综合征要防治	48
预产期的四种计算方法	50
心脏病孕妇小心护心	51
孕妈妈患肝炎怎么办	52
孕期需做的全部检查项目大扫描	54
40 周胎儿发育早知道	56



怀孕第 1 月 (1~4 周) 的胎教

胎儿大脑发育规律	61
胎教之注意事项	62
益智须知胎教法	63
优化环境胎教法	65
胎教饮食营养食谱六则	66
胎教综合保健四则	68

目录

Contents

胎教医疗十注意	70
胎教预防“五不宜”	75



怀孕第5周

怀孕的十大征兆	78
孕妈妈日常保健	79
孕妈妈要远离的十三类食品	81
孕妈妈同步保健建议	82
孕妈妈要远离宠物	83
慎做X线、CT检查	84



怀孕第6周

“孕动”有益	87
“孕动”项目排行榜	88
孕妈妈的零食方案	89
孕妈妈警惕中性洗洁剂的危害	90
尿路感染须警惕	91
帮孕妈妈解读化验单	92



怀孕第7周

妊娠并发症早知道早预防	96
-------------------	----

目录

Contents

如何预防流产	98
为孕早期妈妈提个醒	100
妊娠恶性呕吐的食疗方	101
“孕吐”妈妈开心食谱六款	102
孕妈妈美丽操	104
补充维生素要适量而止	105



怀孕第 8 周

双胎妊娠保健处方	109
孕妈妈可以接种哪些疫苗	110
妊娠期甲亢注意事项	112
孕妈妈食欲不振有良方	114
妊娠期脚气病的防治	115
治疗习惯性流产的食疗方五款	117



怀孕第 2 月 (5~8 周) 的胎教

大脑发育规律	120
早期音乐胎教法	121
穿着胎教法	122
美容化妆胎教法	125
生活环境胎教法	126
良好睡眠胎教法	128

目录

Contents

胎教饮食营养六则	130
胎教医疗四注意	132

怀孕第 9 周

远离噪音	135
多喝水 吃粗粮	136
如何关注孕期体重	138
主要致畸药对胎儿的危害	140

怀孕第 10 周

认识葡萄胎	142
孕妈妈如何防范电磁波	144
夏季谨防“家电病”	145
正确补碘方案	147
孕妈妈的心理保健四法	148
患梅毒孕妇须知	150

怀孕第 11 周

孕妈妈巧补钙早防小儿佝偻病	152
孕妈妈同步饮食方案	153
“孕动”方案 瑜伽	154

目录

Contents



怀孕第 12 周

孕早期常见七种不适及对策	158
孕妈妈同步饮食原则	160
孕妈妈怎样安全度过冬天	162
孕妈妈怎样安度夏天	163



怀孕第 3 月 (9~12 周) 的胎教

大脑发育规律	166
情感交流胎教法	167
爱抚胎教法	168
运动胎教法	170
健美胎教法	171
胎教饮食营养六则	173
胎教综合保健“双补”	175
胎教预防“九不宜”	177



怀孕第 13 周

孕妈妈日常保健须知	181
孕妈妈明明白白做 B 超	182
贫血孕妈妈专用粥	185

目录

Contents

孕妈妈同步运动方案	186
孕妈妈勿戴隐形眼镜	187
铅污染危害母婴	188
孕期工作“四不宜”	188



怀孕第 14 周

孕妈妈同步饮食方案	191
孕妈妈同步运动方案	193
日常交通注意事项	195



怀孕第 15 周

何谓“唐氏综合征”	198
孕妈妈日常保健	199
孕期中中的十四个危险信号	200
保健建议三则	202
孕妈妈同步饮食方案	204



怀孕第 16 周

孕妈妈的美容五经	206
孕妈妈的口腔护理	207
孕妇可以拔牙吗	208

目录

Contents

孕期痔疮的食疗	209
DHA、胎儿脑发育的催化剂	211
孕妈妈同步运动方案：有氧运动	212
孕妈妈别睡席梦思	213
炎夏之脚多宜保养	214
孕期哮喘的治疗	215
哮喘食疗方	216



怀孕第4月(13~16周)的胎教

大脑发育规律	220
传声器胎教法	221
活动胎教法	222
美学胎教法	223
心理健康胎教法	224
呼唤胎教法	226
胎教饮食营养六则	227
胎教综合保健二项	229
孕妈妈胎教饮食禁忌	231



怀孕第17周

认识羊水	234
孕妇得痔疮应对有办法	236

目录

Contents

孕妈妈的日光浴	237
孕期“怪毛病”	238
终止妊娠不能轻率	240
孕妈妈的能量食品	241
孕妈妈同步运动方案	243
孕期疼痛缓解有术	245
怎样防治妊娠期皮肤瘙痒	248
妊娠心烦易躁的食疗方	249
孕期补铁有方	251
补铁食谱	252
孕期巧补钙，小腿不抽筋	254



怀孕第 18 周

宝宝在妈妈肚子里做些什么	257
左侧卧睡姿最好	258
农村孕妇保健“六不要”	260
小便不通的食疗方	261
孕妈妈如何应对四种紧急情况	263
孕妈妈呼吸操	264



怀孕第 19 周

孕妈妈的自我护理	266
----------------	-----

目录

Contents

孕期血小板减少的防治	268
五种抗疲劳长精神妙方	271
让孕妈妈远离腰背痛	272
“孕动”体操防治腰痛	273
孕妈妈同步饮食方案	274
孕妈妈乘机须知	276



怀孕第 20 周

日常生活中六注意	278
孕妇小心食用西红柿	279
本周推荐食谱	280
孕妈妈同步运动方案：太极	282
孕妈妈体重增加有标准	283
帮你解读孕检 B 超术语	284
孕中期性生活	284
孕妇要远离麻将	286



怀孕第 5 月 (17~20 周) 的胎教

大脑发育规律	288
音乐胎教法	289
床上运动胎教法	291

目录

Contents

拍打胎教法	292
旅游胎教法	293
心理卫生胎教法	295
父亲间接胎教法	296
胎教饮食营养四则	298
胎教医疗“四注意”	301
胎教预防“三不宜”	303



怀孕第 21 周

认识妊娠水肿	306
孕妇水肿食膳八款	307
孕期霉菌性阴道炎的防治	309
精神焦虑，贻害胎儿	311
微笑让孕妈妈美丽又健康	312
孕妈妈同步饮食方案	314
放松疗法：泡澡	315



怀孕第 22 周

认识妊娠贫血	318
孕妇贫血的食疗小偏方	319
充足睡眠 优养胎儿	321

目录

Contents

孕妈妈内衣有讲究	322
“蔬菜之王”南瓜的食疗功效	323
孕期干家务注意事项多	324
孕期自我保护动作指要	325
孕妇居室不宜铺地毯	327

怀孕第 23 周

妊娠期胃部不适孕妇须知	329
孕妈妈同步饮食方案	331
孕妈妈同步运动方案	332
胎儿宫内发育迟缓有原因	333
孕期旅游指南	334

怀孕第 24 周

孕期要提防糖尿病	337
糖尿病的综合治疗	338
糖尿病患者食疗偏方六则	340
孕妈妈应避免的二十种错误	341

怀孕第 6 月 (21~24 周) 的胎教

大脑发育规律	346
唱歌胎教法	347