

邱宇清◎编著

# 最新优生胎教

ZUIXIN YOUSHENG TAIJIAO

☀️ 1000 WEN 🌙

# 1000问

陕西出版传媒集团  
陕西科学技术出版社

邱宇清◎编著

# 最新优生胎教

ZUIXIN YOUSHENG TAIJIAO



1000 WEN



# 1000问

陕西出版传媒集团  
陕西科学技术出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

最新优生胎教 1000 问/邱宇清编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2014. 10

ISBN 978 - 7 - 5369 - 6234 - 7

I. ①最… II. ①邱… III. ①优生优育—问题解答  
②胎教—问题解答 IV. ①R169. 1 - 44②G61 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 230448 号

## 最新优生胎教 1000 问

---

出 版 者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

[http: //www. snstp. com](http://www.snstp.com)

发 行 者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印 刷 三河市南阳印刷有限公司

规 格 710mm × 1000mm 16 开本

印 张 27. 25

字 数 420 千字

版 次 2015 年 1 月第 1 版

2015 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 6234 - 7

定 价 29. 80 元

---

版权所有 翻印必究



# Foreword

前言



关于怀孕，是我们每个家庭，每个人都不可忽视的话题。怀孕，是每一位女性最期待、最渴盼的幸福时光，拥有一生中最骄傲、最美丽的时刻。当获知自己体内有一个小生命开始孕育的那个时刻起，一种由衷而生的激情，一种庄严神圣的感觉便会涌上心头。从此，心头上有了一份牵挂，生活中有了一种希冀，身体的每一根神经都牵挂于那个在肚子里慢慢成长的神奇生命。怀孕女人的内心，既惊喜于一个生命的到来，又惊愕于对自己身体的无知。怕宝宝天生有缺陷，怕自己不懂孕育而危害到宝宝等。这些担心不无道理，纵观当今社会和历史，无数家庭因为后代的健康繁衍而家庭和睦，甚至有的家庭由于诞生了一个有出息的孩子而改变了家庭的命运。相反，也有无数的家庭因为一个孩子而导致家庭衰败甚至是家破人亡。这样的例子，已经在历史中上演了无数次。自然而然，准妈妈会在这美丽动人的40周历程中，既喜悦而骄傲，又充满了困扰。

《最新优生胎教1000问》正是立足于此，汇集了孕妈妈关注的近千个健康细节。本书是最科学、最全面、最实用的优生指南：孕育一个聪明、漂亮、健康的宝宝，你需要在孕前做好哪些充足的准备？心理、生理、饮食等诸多方面，应该怎样做到面面俱到？丈夫在优生中肩负哪些责任？应当从何时起加强孕前营养？怎样使胎儿安全度过“畸形危险期”？孕期怎样进行胎教？妊娠期日常保健应注意哪些问题？正常分娩的决定因素有哪些？十月怀胎的历程，看似漫长，其实很快。《最新优生胎教1000问》将告诉您在孕前、孕中不知道的、想知道的、应该知道的一切，打消您在孕育过程中的全部顾虑，使您轻松愉快地度过孕期这段奇妙之旅。相信从怀孕到初为人母的这段经历必将成为您一生中最美妙的回忆。





## 最新优生胎教 1000 问

《最新优生胎教 1000 问》是一本给全家人看的实用孕育宝典。关于孕育宝宝的一切大事小事都可以在书中轻松找到，让备孕的未准妈妈、孕期的准妈妈在育儿的过程中更省时、更省力、更省心！

《最新优生胎教 1000 问》是一本实用而有趣的书，它能帮助准妈妈们轻松下来，安抚你忐忑不安的心情，化解你始料未及的困扰，教给你许多快乐孕期的小窍门，衣食住行，全都为你考虑周全。翻开书来，就能让你的孕期烦恼烟消云散。准妈妈们，把怀孕当作你生命中的一次奇遇，怀着惊喜与期待去享受孕期的每一天吧！同时也祝愿天下家庭都能拥有一个健康聪明的小宝贝。

编者



# Contents

目录



## 第一章 优生常识储备

/001

|                |      |                |      |
|----------------|------|----------------|------|
| 什么是“优生”        | /001 | 身体健康的女性也需要做孕前  |      |
| 为优生应该做好哪些准备    | /001 | 检查吗            | /011 |
| 准爸爸为什么也要做孕前准备  | /002 | 孕前需要远离哪些工作环境   | /012 |
| 受孕时,对环境有哪些要求   | /002 | 怀孕后真的会变丑吗      | /012 |
| 生育年龄对宝宝有哪些影响   | /003 | 决定宝宝性别有哪些秘密    | /013 |
| 什么是最佳受孕年龄      | /004 | 胎儿和母亲之间真的有“心灵  |      |
| 哪个季节有利于怀孕      | /005 | 感应”吗           | /013 |
| 成功受孕有哪些秘密      | /005 | 计划受孕前,对衣着有要求吗  | /014 |
| 什么是排卵和排卵期      | /006 | 早孕试纸呈阳性就一定是怀孕吗 | /014 |
| 哪些行为容易伤害子宫     | /007 | 为什么出现怀孕症状,检查却  |      |
| 雌激素和孕激素各有什么作用  | /007 | 没有怀孕           | /014 |
| 卵子是如何产生的       | /008 | 什么时候适合做孕前检查    | /015 |
| 如何测量基础体温       | /008 | 怎样选择适合自己的医院    | /015 |
| 孕前如何合理控制体重     | /008 | 生宝宝的花销大概是多少    | /015 |
| 怀孕后如何做好角色转换    | /009 | 如何知道自己怀孕了      | /016 |
| 近亲结婚会对宝宝造成哪些危害 | /010 | 怎样提升男性的精子质量    | /016 |
| 为什么孕前要进行合理的运动  | /011 | 羊水是如何在母体中形成的   | /017 |
| 一般体检能代替孕前检查吗   | /011 | 为什么妊娠期间不可缺少羊水  | /017 |





## 最新优生胎教 1000问

- 怀孕后, 乳房会发生哪些变化 /018    男性饮酒对备孕有什么影响 /027
- 孕期子宫会发生怎样的变化 /018    洗冷水澡对怀孕有影响吗 /028
- 妊娠早期会出现哪些生理变化 /019    熬夜对备孕有哪些影响 /028
- 妊娠中期母体有哪些生理变化 /019    噪音对备孕有哪些影响 /029
- 妊娠晚期母体有哪些生理变化 /019    孕前有哪些饮食原则 /029
- 如何计算预产期 /020    孕前不宜过多食用哪些食物 /030
- 高龄孕妈妈为什么需要更加小心 /020    为什么孕前要补充蛋白质 /030
- 高龄孕妈妈如何做好孕前准备 /020    为什么孕前要补钙 /031
- 女性孕前为何忌食棉子油 /021    为什么孕前要补锌 /031
- 女性过胖或过瘦对孕育有    为什么孕前要补铁 /032
- 什么影响 /021    为什么孕前就要补充叶酸 /032
- 为什么孕前, 男性也不能过度    服用叶酸出现便秘和月经不调
- 使用电热毯 /022    怎么办 /032
- 穿丁字裤对怀孕有影响吗 /022    准爸爸也需要补叶酸吗 /033
- 穿高跟鞋会影响怀孕吗 /022    准爸爸缺乏微量元素有利于
- 备孕期间可以用女性洗液吗 /023    怀孕吗 /033
- 乳腺增生会影响怀孕吗 /023    准妈妈需要补充复合维生素吗 /033
- 没有月经的女性能生宝宝吗 /023    素食者如何备孕 /034
- 如何避免生出兔唇宝宝 /024    孕妇学校对孕妇有哪些好处 /034
- 为什么会出现多胞胎 /024    准爸爸参加孕妇学校有什么好处 /035
- 哪些人容易生双胞胎 /024    为什么有些女性孕后仍有
- 家里的绿色植物对受孕有影响吗 /025    “月经” /035
- 哪些情况需要做染色体检查 /025    为什么说脐带对胎儿意义重大 /036
- 为什么新婚期不宜立即受孕 /026    怀孕后, 卵巢还会继续排卵吗 /036
- 为什么婚后第一胎最好不做    头胎人流为什么不利于优生 /036
- 人工流产 /026    人工流产后需注意什么才不会
- 为什么不宜在蜜月旅行期受孕 /026    影响再孕 /037
- 为什么春节不宜受孕 /027    为什么流产后不可立即怀孕 /037
- 吸烟对备孕有哪些影响 /027    多次人流后会影响怀孕吗 /037
- 女性戒烟多长时间可以怀孕 /027    取出避孕环后可以立即怀孕吗 /038



|                |     |                |     |
|----------------|-----|----------------|-----|
| 习惯性流产的女性如何计划怀孕 | 038 | 长期不孕，一定是女性的原因吗 | 049 |
| 照射 X 线对受孕有影响吗  | 039 | 什么是男性不育症       | 050 |
| 哪些常用疫苗可供孕前选择   | 039 | 女性不孕的原因有哪些，应做  |     |
| 慎重用药为什么要从孕前开始  | 039 | 哪些检查           | 050 |
| 停药多长时间可以妊娠     | 040 | 男性不孕的原因有哪些，应做  |     |
| 准爸爸不可服用哪些抗生素   | 041 | 哪些检查           | 051 |
| 女性在孕前应禁服哪些药    | 041 | 不孕和不育有什么区别吗    | 051 |
| 停用避孕药后多久可以再怀孕  | 041 | 患肾病的女性可以怀孕吗    | 052 |
| 遗传病真的和优生关系密切吗  | 042 | 患哪些疾病的女性暂时不宜怀孕 | 052 |
| 为什么孕前要做口腔检查    | 043 | 患艾滋病的女性可以怀孕吗   | 052 |
| 宝宝如何传承父母的遗传特质的 | 043 | 患糖尿病的女性怀孕有什么危险 | 053 |
| 过敏会遗传给宝宝吗      | 044 | 患高血压的女性怀孕要注意什么 | 053 |
| 宝宝的智力和遗传有关系吗   | 045 | 患有神经系统疾病的女性可以  |     |
| 未来的宝宝会有多高呢     | 045 | 怀孕吗            | 054 |
| 父母哪些容貌特征会遗传给宝宝 | 045 | 患心脏病的女性就不能怀孕吗  | 054 |
| 哪些疾病会遗传给下一代    | 046 | 男性乙肝病毒携带者会传染   |     |
| 为什么近亲结婚或大龄结婚会  |     | 给孩子吗           | 055 |
| 导致生出缺陷儿        | 047 | 女性患哮喘病可以怀孕吗    | 055 |
| 乳腺癌是如何遗传的      | 047 | 患有甲状腺类疾病的女性会   |     |
| 什么是不孕症         | 048 | 影响胎儿吗          | 056 |
| 结婚半年都没有怀孕是患了   |     |                |     |
| 不孕症吗           | 048 |                |     |

## 第二章 孕期检查与监测

/057

|               |     |            |     |
|---------------|-----|------------|-----|
| 去医院建档需要做好哪些准备 | 057 | 如何确定自己怀孕了  | 058 |
| 怀孕多少天可以测出来    | 057 | 孕期早管理有哪些好处 | 058 |





|                |      |                  |      |
|----------------|------|------------------|------|
| 孕期应该掌握哪些关键数字   | /059 | 什么时候应做 TORCH 检测  | /073 |
| 忘记末次月经又该如何推算   |      | 孕期发现病毒感染怎么办      | /074 |
| 预产期            | /059 | 患有乙肝的孕妈妈一定要      |      |
| 为什么提倡孕妈妈做妊娠    |      | 打球蛋白吗            | /075 |
| 保健记录           | /060 | 孕期检查为什么要查尿常规     | /075 |
| 孕期检查应该从什么时候开始  | /061 | 乙肝患者孕期应有哪些注意事项   | /075 |
| 如何判断是否属于高危妊娠   | /061 | 外阴尖锐湿疣患者能怀孕吗     | /076 |
| 为什么要及早进行高危妊娠筛查 | /062 | 孕期检查为什么要查血常规     |      |
| 按时孕检有什么意义      | /062 | 及血型              | /076 |
| 第一次孕检要注意些什么    | /063 | 孕初期为何不宜做 CT 检查   | /076 |
| 以后的孕检包括哪些内容    | /063 | B 超检查能筛出哪些先天畸形   | /076 |
| 产前化验及辅助检查包括些什么 | /064 | B 超检查都包括了些什么内容   | /077 |
| 哪些孕检是一定要做的     | /065 | 什么时候做 B 超检查比较合适  | /077 |
| 为什么孕检必须查性病     | /065 | 做阴道 B 超会伤害胎儿吗    | /078 |
| 为什么做出生缺陷筛查很重要  | /066 | 为什么有些 B 超筛查提示异常， |      |
| 什么时候做出生缺陷筛查    | /067 | 医生却暂不处理          | /078 |
| 为什么产前不能筛查出全部的  |      | 什么是“四毒”，为什么要     |      |
| 先天缺陷儿          | /067 | 检查四毒             | /079 |
| 孕早期接触了致畸物质怎么办  | /068 | B 超检查出胎盘钙化是什么意思  | /079 |
| 早孕反应强烈为何不宜保胎   | /068 | 做 B 超检查前要憋尿，该怎么办 | /080 |
| 保胎要注意哪些问题      | /069 | 什么时候最适合 B 超监测    |      |
| 可以自己用安胎药保胎吗    | /069 | 胎儿畸形             | /080 |
| 盲目保胎会造成哪些危害    | /070 | 如何才能发现脐带脱垂       | /081 |
| 初检后，应间隔多久进行    |      | 孕期应做几次超声检查       | /081 |
| 下次检查           | /070 | 为什么要进行染色体监测      | /081 |
| 孕期检查需要注意些什么    | /070 | 彩超发现有盆腔积液是否会     |      |
| 测量孕妇的骨盆有什么作用   | /071 | 影响胎儿             | /082 |
| 什么是孕期血清检测      | /072 | 产前可以诊断出唇腭裂吗      | /082 |
| 双胎妊娠的孕妈妈应注意些什么 | /072 | 发现胚胎停育怎么办        | /082 |
| 什么是优生五项检查      | /073 | 人流手术后，应该注意些什么    | /083 |





|                |      |                |      |
|----------------|------|----------------|------|
| 孕妈妈为什么要定期化验尿蛋白 | /083 | 带环孕育的胎儿可以要吗    | /094 |
| 孕妈妈为何要重视尿液的检查  | /083 | 孕晚期能进行牙科治疗吗    | /094 |
| 羊水穿刺会影响胎儿发育吗   | /084 | 胎儿出现脑积水怎么办     | /094 |
| 通过羊水可以检测出哪些    |      | 做胎儿外倒转术危险吗     | /095 |
| 先天缺陷           | /084 | 胎儿镜能查出胎儿异常吗    | /095 |
| 妊娠中、晚期为什么一定要   |      | 用什么方法可以筛出胎儿是否  |      |
| 定期查尿、测血压       | /085 | 智力低下           | /096 |
| 什么是唐氏筛查法，孕妈妈   |      | 化验孕妈妈的唾液能否知道   |      |
| 必须做吗           | /085 | 胎儿健康           | /096 |
| 唐氏筛查结果是高危怎么办   | /086 | 眼底检查是怎么回事      | /097 |
| 糖筛检查低血糖怎么办     | /086 | 孕初期记录基础体重有何意义  | /097 |
| 孕期患上高血糖会对胎儿产生  |      | 为什么孕早期感冒会对宝宝   |      |
| 哪些危害           | /087 | 产生危害           | /098 |
| 为什么要做糖耐量检查     | /087 | 如何区分羊水和尿液      | /098 |
| 产前为什么要测量宫高和腹围  | /088 | 胎儿在妈妈肚子里如何进行排泄 | /098 |
| 为什么孕检项目要反复进行   | /088 | 应该如何避免孕期糖尿病    | /099 |
| 什么是阴道分泌物涂片检查   | /088 | 为什么胎儿会出现脐带绕颈   | /099 |
| 什么是胎儿生物物理测定    | /089 | 引起宝宝死胎的原因有哪些   | /099 |
| 孕妈妈不小心用错药了应该   |      | 发现胎儿停育后应如何处理   | /100 |
| 如何补救           | /089 | 胎儿出现宫内窘迫怎么办    | /100 |
| 应如何正确看待妊娠期用药   | /090 | 胎儿宫内窘迫有什么表现    | /101 |
| 孕 20 周需要做哪些孕检  | /091 | 为什么孕期视力越来越差    | /101 |
| 整个孕期要做多少次妇科检查  | /091 | 子宫肌瘤对妊娠和分娩有影响吗 | /102 |
| 什么时候检查血红蛋白     | /091 | 如何记录胎动         | /102 |
| 为什么分娩前要做骨盆检查   | /091 | 用什么作为胎动减少的指标   | /103 |
| 为什么要定期进行尿常规检查  | /092 | 为什么有时胎动突然减少    | /103 |
| 如何检查胎盘功能是否正常   | /092 | 胎动和昼夜有关系吗      | /103 |
| 高血压孕妇需要做哪些检查   | /093 | 如何听诊胎心音        | /104 |
| 产前诊断为染色体异常一定要  |      | 为什么要做胎心监护      | /104 |
| 终止妊娠吗          | /093 | 孕晚期如何进行胎心率电子监护 | /105 |





|                |      |               |      |
|----------------|------|---------------|------|
| 哪些胎儿属于高危儿      | /105 | 哪些原因可导致胎儿宫内死亡 | /107 |
| 发生异常情况应如何处理    | /105 | 胎儿过大有什么危害     | /108 |
| 如何监测胎儿成熟度      | /106 | 孕晚期如何进行自我监护   | /108 |
| 什么时候检查胎位最合适    | /106 | 妊娠期为何不宜过长     | /109 |
| 宫内如何诊断先天畸形与遗传病 | /106 | 知情同意书有必要仔细阅读吗 | /109 |
| 中药对胎儿伤害大吗      | /107 |               |      |

## 第三章 孕期饮食健康与调理 /111

|                     |      |                    |      |
|---------------------|------|--------------------|------|
| 营养与优生有什么联系          | /111 | 胎儿发育需要哪些营养成分       | /123 |
| 孕期体重超标有什么危害         | /111 | 孕初期的胃口为什么会改变       | /123 |
| 孕妈妈的体重变化对胎儿有影响吗     | /112 | 孕期营养缺乏会导致哪些后果      | /123 |
| 孕期为什么要用少食多餐代替“一日三餐” | /114 | 孕妈妈如何保持营养平衡        | /124 |
| 孕期节食有何不利            | /114 | 孕早期不能吃哪些食物         | /125 |
| 宝宝智力发育和孕期营养有什么联系    | /114 | 如何控制每顿饭的食量         | /125 |
| 孕妈妈最容易忽视哪些营养素       | /115 | 为什么孕期不能吃得“越多越好”    | /125 |
| 孕期每日必须摄入哪些营养素       | /115 | 孕期晚餐为何不宜吃得过饱       | /126 |
| 怎么吃有助于安胎            | /116 | 为什么孕期不可忽视早餐        | /126 |
| 孕期的这些民间禁忌真的可靠吗      | /116 | 孕期如何补充 DHA         | /127 |
| 孕早期饮食如何安排           | /117 | 孕期应如何补铁            | /127 |
| 孕中期饮食如何安排           | /119 | 孕期缺钙都有什么症状         | /127 |
| 孕晚期饮食如何安排           | /121 | 孕期补多少钙才合适呢         | /128 |
| 为什么孕期不能服太多温热补品      | /122 | 孕期如何才能找到适合自己的钙制剂   | /128 |
| 分娩期饮食应注意什么          | /122 | 孕妈妈如何避免影响钙质吸收的不利因素 | /129 |





|                              |      |                 |      |
|------------------------------|------|-----------------|------|
| 喝了孕妇奶粉还要补叶酸吗                 | /130 | 孕期吃什么样的水果有利于胎儿  | /141 |
| 多吃绿色食物可以代替叶酸                 |      | 哪些水产品有利于胎儿大脑发育  | /141 |
| 补充剂吗                         | /130 | 孕妈妈生吃鸡蛋好吗       | /142 |
| 孕妈妈应如何摄取微量元素                 | /130 | 孕期多吃桂圆真的有利于保胎吗  | /142 |
| 为什么孕中期要合理补充矿物质               | /131 | 孕妈妈每天需要多少热量     | /142 |
| 孕早期可以多吃动物肝脏吗                 | /131 | 孕期可以吃羊胎盘吗       | /142 |
| 为什么谷类食物在孕期不可缺少               | /132 | 准妈妈可以常喝茶吗       | /143 |
| 为什么孕妈妈吃大蒜有益健康                | /132 | 孕期应该怎样喝水        | /143 |
| 为什么孕晚期要小心维生素 K               |      | 怀孕后真的需要忌口吗      | /144 |
| 缺乏                           | /133 | 孕妈妈全吃素食好吗       | /144 |
| 为什么孕妈妈不能过量服用                 |      | 为什么孕妈妈多吃瘦肉有利于   |      |
| 维生素                          | /133 | 铁的吸收            | /144 |
| 补充维生素 C 对孕妈妈有什么好处            | /134 | 孕期应少吃哪些食物       | /145 |
| 为什么孕妈妈要多吃萝卜                  | /134 | 孕期偏食为什么不好       | /145 |
| 为什么维生素 B <sub>12</sub> 对孕妈妈  |      | 常喝石榴汁, 宝宝真的更聪明吗 | /145 |
| 非常重要                         | /135 | 为什么女性怀孕后常爱吃酸    | /146 |
| 为什么孕期要补碘                     | /135 | 孕妈妈如何选择酸味食物     | /146 |
| 为什么维生素 B <sub>6</sub> 可以缓解孕吐 | /136 | 孕期大量吃冷饮对胎儿有什么   |      |
| 为什么孕期不可缺少牛磺酸                 | /136 | 危害              | /147 |
| 孕期应该如何补锌                     | /136 | 孕妈妈可以吃龙虾吗       | /147 |
| 孕期可以通过蛋白粉补充                  |      | 孕妈妈多吃鱼有什么好处     | /147 |
| 蛋白质吗                         | /137 | 为什么孕妈妈可以多吃鲤鱼    | /148 |
| 职场孕妈妈如何吃好工作餐                 | /137 | 孕期应该怎样吃鱼胶       | /148 |
| 孕早期就需要补充脂肪吗                  | /138 | 为什么孕妈妈要少吃盐      | /148 |
| 孕期真的需要大补吗                    | /138 | 为什么吃坚果可以增进胎儿智力  | /149 |
| 孕妈妈上火后吃什么                    | /139 | 孕妇可以吃哪些零食呢      | /149 |
| 孕晚期为何可以多吃西瓜                  | /139 | 为什么要鼓励孕妈妈吃零食    | /149 |
| 孕妈妈多吃苹果有什么好处                 | /140 | 为什么孕期要多吃大豆食品    | /150 |
| 孕期可以用水果代替蔬菜吗                 | /140 | 孕妈妈可以吃柿子吗       | /150 |
| 孕妈妈吃水果有哪些注意事项                | /140 | 孕期应该怎么吃巧克力      | /150 |





## 最新优生胎教 1000 问

- |                |      |                |      |
|----------------|------|----------------|------|
| 孕妈妈可以吃红糖吗      | /151 | 患妊娠高血压综合征的孕妈妈  |      |
| 孕妈妈为何不宜吃薏米、马齿苋 | /151 | 该怎么吃           | /158 |
| 孕妈妈为什么不宜吃甲鱼、螃蟹 | /151 | 降压药对胎儿有什么影响    | /159 |
| 孕期可以吃田鸡吗       | /151 | 孕期水肿该怎么吃       | /159 |
| 孕妈妈可以吃苦瓜吗      | /152 | 可以通过饮食缓解孕吐吗    | /159 |
| 为什么孕期不要过多食用鱼肝油 | /152 | 孕吐严重时想吃辣可以吗    | /160 |
| 为什么孕妈妈不要多吃菠菜   | /152 | 如何通过饮食缓解腿部抽筋   | /160 |
| 孕期吃核桃油对胎儿好吗    | /153 | 可以通过饮食来纠正某些遗传吗 | /161 |
| 孕妈妈可以吃山楂吗      | /153 | 孕期可以食用珍珠粉吗     | /161 |
| 喝碳酸饮料对胎儿有什么影响  | /153 | 孕妈妈吃火锅应该注意什么   | /161 |
| 嫩玉米对孕妈妈有哪些好处   | /154 | 炎热的夏季, 孕妈妈应如何  |      |
| 为什么孕期应该常吃蘑菇    | /154 | 安排饮食           | /162 |
| 孕妈妈应该怎么吃燕窝     | /154 | 为什么孕妇不宜吃糖精     | /162 |
| 为什么孕妈妈不宜多吃油条   | /155 | 如何通过饮食防止胎儿生长过快 | /163 |
| 孕早期服用人参有什么好处   | /155 | 孕妈妈可以吃罐头食品吗    | /163 |
| 哪些孕妈妈不适合吃人参    | /156 | 孕期可以多吃方便食品吗    | /163 |
| 红枣对孕妈妈有什么好处    | /156 | 孕期怎么吃可以防止妊娠斑   | /164 |
| 孕期腹胀、腹泻应该吃什么   | /156 | 哪些食物可以防止妊娠纹    | /164 |
| 孕期吃什么可预防胃灼热    | /157 | 怎样才能防止孕期食物过敏   | /165 |
| 为何孕妈妈要远离过敏性食物  | /157 | 孕妈妈喝酸奶好还是喝牛奶好  | /165 |
| 妊娠糖尿病应如何饮食     | /157 | 为什么牛奶每天不可少     | /165 |
| 患了风疹的孕妈妈应该吃什么  | /158 |                |      |

## 第四章 孕期生活与健康

/167

- |               |      |             |      |
|---------------|------|-------------|------|
| 为什么会出现早孕反应    | /167 | 孕妈妈如何做好个人卫生 | /168 |
| 准爸爸为什么也会有妊娠反应 | /168 | 孕期洗澡要注意哪些问题 | /168 |





|                    |      |                    |      |
|--------------------|------|--------------------|------|
| 为什么不能用香皂清洗乳头       | /169 | 孕期可以经常看电视吗         | /179 |
| 在孕早期,为什么孕妈妈的腹部不能过热 | /169 | 孕妈妈如何远离电磁辐射        | /180 |
| 孕初期如何让子宫环境更安全      | /170 | 孕妈妈如何布置优美的环境       | /180 |
| 电脑辐射真的会伤害到胎儿吗      | /170 | 孕期应该怎样防辐射          | /181 |
| 孕妈妈应该尽量少用哪些家用电器    | /171 | 为什么孕期使用空调、电风扇要小心   | /181 |
| 孕妈妈在冬季如何保持家中空气清新   | /171 | 孕妈妈长时间打麻将有什么危害     | /182 |
| 怎样做才能呼吸到洁净的空气      | /171 | 孕中、晚期怎样安排睡觉时间      | /182 |
| 肚子比别的孕妈妈小,正常吗      | /172 | 为什么提倡孕妈妈午睡         | /182 |
| 电话听筒也要特别注意消毒吗      | /172 | 准妈妈如何消除妻子的紧张情绪     | /183 |
| 孕期做家务要注意哪些事项       | /173 | 孕期为什么常做噩梦          | /183 |
| 孕妈妈做饭应注意些什么        | /173 | 不能养猫狗,可以养其他动物吗     | /183 |
| 为什么孕妈妈不能在厨房久留      | /174 | 为什么孕期不宜养鸟          | /184 |
| 孕妈妈应该如何保证睡眠质量      | /174 | 为什么孕妈妈的内衣不可过紧      | /184 |
| 孕期睡眠不能采取哪些姿势       | /174 | 孕期刺激乳头,为什么会引起宫缩    | /185 |
| 孕妈妈在孕中期工作应注意什么     | /175 | 孕妈妈应如何挑选服饰         | /185 |
| 为什么孕期不要过早离开工作岗位    | /175 | 孕妈妈如厕应该用什么姿势       | /186 |
| 职场孕妈妈如何减缓疲劳        | /175 | 孕妈妈应选择怎样的内衣        | /186 |
| 孕妈妈如何佩戴托腹带         | /176 | 孕妈妈为何不能穿着紧身衣裤      | /186 |
| 孕期有必要买托腹带吗         | /176 | 孕妈妈穿鞋应该注意什么        | /187 |
| 茶垢对孕妈妈有哪些影响        | /176 | 职场孕妈妈应该怎么穿着        | /187 |
| 孕期可以带隐形眼镜吗         | /177 | 为什么孕妈妈不能穿高跟鞋       | /187 |
| 孕期应该如何护理眼睛         | /177 | 孕妈妈切勿盲目减肥          | /188 |
| 为什么孕期不能使用电热毯       | /178 | 为什么孕妈妈不可使用含樟脑成分的物品 | /189 |
| 孕妈妈可以使用微波炉吗        | /178 | 为什么孕妈妈不能涂指甲油       | /189 |
| 孕妈妈可以用过软的席梦思吗      | /179 | 孕妈妈为什么要慎用精油        | /189 |
| 为什么孕妈妈发怒、大笑不好      | /179 | 孕中期,睡觉出汗怎么办        | /190 |
|                    |      | 孕妈妈应如何保护唇部         | /190 |





## 最新优生胎教 1000 问

- 孕妇的皮肤会发生哪些改变 /190
- 孕妈妈如何使用面膜 /191
- 孕期为何要重视皮肤的保养问题 /191
- 孕妈妈为什么不能染发、烫发 /192
- 孕妈妈如何养护头发 /192
- 孕妈妈应该怎样洗脸 /193
- 孕期应该如何保持口腔卫生 /193
- 孕妈妈真的不能使用化妆品吗 /193
- 孕期去美容院有哪些注意事项 /194
- 孕妈妈可以使用香水吗 /194
- 孕期如何正确进行日光浴 /194
- 为什么孕期体重不可增加太多 /195
- 孕期应该养成哪些正确的活动姿势 /195
- 孕期腹部过大有什么危害 /196
- 孕期腹部过小有什么危害 /196
- 孕妈妈久站对宝宝有哪些害处 /197
- 孕期可以外出旅行吗 /197
- 双胎妊娠应注意哪些问题 /198
- 孕妈妈上下楼梯时应注意什么 /198
- 孕妈妈可以乘电梯吗 /199
- 孕妈妈在冬季应注意哪些问题 /199
- 孕妈妈如何防治夏季大出汗 /199
- 孕妈妈为什么要慎重购买日常用品 /200
- 孕妈妈如何选择床上用品 /200
- 孕妈妈晒太阳有益于宝宝大脑发育吗 /200
- 孕妈妈为什么不能用搪瓷杯喝热饮 /201
- 为什么孕妈妈要慎用洗涤剂 /201
- 为什么孕妈妈要有计划地增加体重 /201
- 为什么孕妈妈不能开着灯睡觉 /202
- 气温突然变化对胎儿有影响吗 /202
- 汽油味对孕妈妈有哪些危害 /202
- 安胎药会影响胎儿发育吗 /203
- 为什么孕妈妈不宜服用阿司匹林 /203
- 孕期治疗牙齿为什么要慎重 /203
- 孕妈妈应怎样避开人流最拥堵的时段 /204
- 孕妈妈为什么不要去拥挤的场所 /204
- 孕期应怎样保护乳房 /205
- 孕妈妈多运动有哪些好处 /205
- 孕妈妈如何保持良好的职场形象 /206
- 职场孕妈妈在工作中应注意什么 /206
- 孕妈妈如何解决上下班高峰期拥挤的问题 /207
- 孕妈妈如何安然度过雾霾天 /207
- 为什么怀孕以后反而不怕冷了 /208
- 决定去外地分娩的孕妈妈应注意什么 /208
- 香烟雾对胎儿的危害有多大 /208
- 有害化学物质对胎儿到底有什么危害 /209
- 孕妈妈如何预防办公设备污染 /209
- 孕晚期进行腹式呼吸法有什么好处 /210
- 为什么说孕中期适度的性生活有益健康 /210





|                |      |                |      |
|----------------|------|----------------|------|
| 哪些情况下不适合进行性生活  | /211 | 孕期怎样活动脚        | /218 |
| 孕期应如何选择交通工具    | /211 | 为什么孕期适合散步      | /219 |
| 孕妈妈如何应对晕车      | /212 | 孕期怎样活动腰        | /219 |
| 孕妈妈坐公交车要注意些什么  | /212 | 临产前为什么要求孕妈妈    |      |
| 孕妈妈坐飞机应注意些什么   | /212 | 坚持散步           | /220 |
| 孕妈妈骑车应注意些什么    | /213 | 临产时要遵循哪些饮食原则   | /220 |
| 孕妈妈能开车吗        | /213 | 为什么运动时要监测体温    | /220 |
| 行车时应如何正确使用安全带  | /213 | 孕妈妈做孕妇体操有什么要求吗 | /221 |
| 孕中期应该怎么锻炼      | /214 | 孕妈妈适合练习瑜伽吗     | /221 |
| 孕期哪些动作可以常做     | /214 | 孕妈妈可以游泳吗       | /222 |
| 为什么孕早期要多做有氧运动  | /215 | 怀了多胞胎的孕妈妈可以运动吗 | /222 |
| 为什么孕期不宜活动太少    | /215 | 如何通过运动增加产道弹性   | /223 |
| 哪些情况下孕妈妈需要停止运动 | /216 | 孕晚期总感觉全身发热是    |      |
| 孕妈妈运动时应穿什么样的鞋  | /216 | 正常的吗           | /223 |
| 孕妈妈不要做哪些剧烈活动   |      | 为什么总是会梦见流产的事   | /223 |
| 和重劳动           | /216 | 孕期经常憋尿对胎儿有影响吗  | /224 |
| 孕期应该避免做哪些动作    | /217 | 孕晚期如何进行助产训练    | /224 |
| 孕妈妈运动期间如何饮水    | /217 | 孕妈妈突然起身对胎儿好吗   | /225 |
| 孕妈妈运动中要注意些什么   | /218 | 为什么说打电话会影响胎儿健康 | /225 |
| 孕期怎样活动腿        | /218 |                |      |

## 第五章 孕期养胎与胎教

/227

|                |      |           |      |
|----------------|------|-----------|------|
| 你知道什么是胎教吗      | /227 | 胎教为什么如此重要 | /228 |
| 没有经验的孕妈妈如何实施胎教 | /227 | 胎教的基础是什么  | /228 |
| 实施了胎教，就能教出神童吗  | /227 | 如何进行社会胎教  | /228 |





## 最新优生胎教 1000 问

|                |      |                 |      |
|----------------|------|-----------------|------|
| 宝宝能感觉到胎教吗      | /229 | 什么是直接胎教         | /241 |
| 子宫内的胎儿是如何学习的   | /229 | 什么是间接胎教         | /241 |
| 胎教从什么时候开始进行    | /230 | 什么是无意胎教         | /241 |
| 胎教为什么要不断重复     | /230 | 胎教能影响宝宝的生活习惯吗   | /242 |
| 谁是胎教中的主角       | /230 | 胎教对宝宝性格会产生什么影响  | /242 |
| 胎教为什么没有固定的模式   | /231 | 为什么要提前给胎儿起个名字   | /243 |
| 准爸爸在胎教中起着怎样的作用 | /231 | 胎教对胎儿的人格有什么重要影响 | /243 |
| 胎教实施中, 如何让准爸爸  |      | 孕妈妈如何正确看待依赖心理   | /244 |
| 有参与感           | /232 | 恐惧心理对胎教有何不好     | /244 |
| 为什么胎教应该循序渐进    | /232 | 胎教日记应该怎么写       | /245 |
| 怎样才能合理安排每天的    |      | 孕期写日记和胎教有什么关系   | /245 |
| 胎教内容           | /233 | 怎样才能坚持写下胎教日记    | /245 |
| 家庭其他成员在胎教中应    |      | 什么是斯瑟蒂克胎教法      | /246 |
| 注意什么           | /234 | 为什么孕妈妈不可忽视情绪胎教  | /246 |
| 如何正确实施胎教       | /234 | 孕妈妈如何通过呼吸控制     |      |
| 如何科学地实施胎教      | /235 | 自己的情绪           | /247 |
| 实施胎教有哪些禁忌      | /235 | 什么是环境胎教         | /247 |
| 胎教应从哪些方面入手     | /236 | 什么是内环境, 什么是外环境  | /248 |
| 胎儿和母亲之间是如何传递   |      | 如何才能营造好的胎教环境    | /248 |
| 生理信息的          | /237 | 如何更好地实施环境胎教     | /248 |
| 为什么胎教不能半途而废    | /237 | 什么是想象胎教, 对胎儿有   |      |
| 如何边做家务边胎教      | /237 | 什么好处            | /249 |
| 如何把握受孕瞬间的胎教    | /238 | 想象胎教应该如何实施      | /250 |
| 受过胎教的宝宝有哪些特点   | /238 | 实施想象胎教的时候要注意    |      |
| 宝宝出生后会胎教有印象吗   | /239 | 哪些事项            | /250 |
| 丈夫应该如何协助妻子进行胎教 | /240 | 孕妈妈如何提高美学修养     | /250 |
| 孕妈妈培养美好情趣有何意义  | /240 | 怎样带着胎儿认识大自然     | /251 |
| 为什么对宝宝的教育要从    |      | 孕妈妈绣十字绣也是一种胎教吗  | /251 |
| 胎教开始           | /241 | 胎儿有视觉吗          | /252 |

