

双色图文版

妇产专家权威奉献 超给力的胎教圣经

YANGTAI TAIJIAO  
ZAOJIAO  
SHIYONG BAIKE



写给新妈妈

- ♥ 详尽科学的养胎、护胎方案
- ♥ 全面实用的胎教、早教方法
- ♥ 关注宝宝发育成长的每一刻

范秀华◎编著

# 养胎 胎教 早教 实用百科



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY  
<http://www.phei.com.cn>



# 养胎 胎教 早教 实用百科

范秀华◎编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

## 图书在版编目 (CIP) 数据

养胎 胎教 早教实用百科/范秀华编著. —北京: 电子工业出版社,  
2012. 2

(完美孕育)

ISBN 978 - 7 - 121 - 15691 - 5

I. ①养… II. ①范… III. ①妊娠期 - 妇幼保健 - 基本知识  
②胎教 - 基本知识 ③早期教育 - 基本知识 IV. ①R715.3 ②G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 002041 号

责任编辑: 牛晓丽

印 刷: 北京佳明伟业印务有限公司

装 订: 北京佳明伟业印务有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京海淀区万寿路 173 信箱

邮编: 100036

开 本: 710 × 1000 1/16 印张: 28.25 字数: 477 千字

印 次: 2012 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 35.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系电话及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 [zltz@phei.com.cn](mailto:zltz@phei.com.cn)，盗版侵权举报请发邮件至 [dbqq@phei.com.cn](mailto:dbqq@phei.com.cn)。

服务热线：(010) 88258888。

# 前 言

养胎——整个孕期如同一次特别的旅行，对于每一个初次怀孕的准妈妈来说，都会十分渴望了解很多怀孕知识。例如：孕期应该如何吃才能保证充足的营养？怎样给胎儿一个完美的外环境？怀孕后生病了该如何护理？……为了解答准妈妈的各种疑问，本篇从营养养胎、日常护理、疾病预防等方面，详尽地讲述了准妈妈在孕期应该注意的事项，并给予科学的指导。

胎教——本篇从胎教实施的可行性、胎教的科学方法到逐月胎教实施法，针对胎儿逐月的发育进程，为准妈妈和准爸爸制订了具体可行的胎教方案，对如何科学地实施胎教进行了详尽细致的解答，以确保准父母能从本书获得科学胎教方法，遍解胎教疑惑。

早教——早期教育是胎教的延伸。为了给年轻的父母提供一些科学的早期教育知识，我们按宝宝的成长发育进程，逐月地从宝宝的体格发育、宝宝的喂养与护理、益智游戏与亲子活动等方面，科学地介绍了宝宝早教方面可采用的方法和应该注意的问题，为新手父母排忧解难，帮助他们实现做一个合格的好爸爸好妈妈的心愿。

这是一本全程关注孕产育儿，实现优生优育的指导性参考书，相信本书会对青年夫妇养育一个健康、聪明的宝宝有所帮助。

编 者

# Part 1



## 十月养胎——给宝宝一个舒适的“家”



### 第一章 营养是养胎护胎的首要因素

一、聊聊孕期的营养 .....	003
准妈妈营养需求的生理特点 .....	003
营养缺乏对胎儿的影响 .....	004
为了有充足的分娩体力 .....	005
二、孕期准妈妈对营养的需要量 .....	005
准妈妈对于热能的需要量 .....	005
准妈妈蛋白质需要量的标准 .....	006
准妈妈脂肪需要量的标准 .....	007
准妈妈对于糖类的需要量 .....	007
准妈妈对于维生素的需要量 .....	007
准妈妈对于矿物质的需要量 .....	011
准妈妈孕期补水原则 .....	012
孕期要谨防营养过剩 .....	013
三、准妈妈孕期的膳食原则 .....	013
准妈妈孕 1 月膳食原则 .....	013
准妈妈孕 2 月膳食原则 .....	014
准妈妈孕 3 月膳食原则 .....	015
准妈妈孕 4 月膳食原则 .....	015

准妈妈孕5月膳食原则 .....	015
准妈妈孕6月膳食原则 .....	016
准妈妈孕7月膳食原则 .....	016
准妈妈孕8月膳食原则 .....	016
准妈妈孕9月膳食原则 .....	017
准妈妈孕10月膳食原则 .....	017
<b>四、准妈妈孕期饮食的宜与忌 .....</b>	<b>018</b>
准妈妈吃鱼好处多 .....	018
准妈妈宜多吃玉米 .....	018
准妈妈适量吃些粗粮有益处 .....	019
白开水是准妈妈最好的饮料 .....	020
准妈妈要适量吃豆类食品 .....	020
准妈妈要多摄入“脑黄金” .....	021
准妈妈每天喝一点孕妇奶粉 .....	021
有助于优生的食物 .....	022
适合准妈妈吃的零食 .....	022
高龄准妈妈要怎么吃 .....	023
可以给准妈妈好心情的食物 .....	023
准妈妈临产前应该怎么吃 .....	024
准妈妈忌吃山楂 .....	025
准妈妈不宜吃过量水果 .....	025
孕期不可盲目服用营养补充剂 .....	026
孕期忌多吃火锅 .....	026
准妈妈不宜贪吃冷饮 .....	027
准妈妈不宜喝浓茶 .....	027
准妈妈应少吃刺激性食物 .....	028
准妈妈不宜多服温热补品 .....	028
准妈妈不宜多食酸性食物 .....	029
准妈妈不宜多吃罐头食品 .....	030

准妈妈应注意这几种食物有毒 .....	030
准妈妈喝可乐, 宝宝发育缓 .....	031
<b>五、适宜准妈妈的孕期食谱举例 .....</b>	<b>032</b>
准妈妈孕早期食谱 .....	032
孕早期逐月每日健康食谱 .....	035
一月准妈妈一日食谱参考 .....	035
二月准妈妈一日食谱参考 .....	035
三月准妈妈一日食谱参考 .....	036
准妈妈孕中期食谱 .....	036
孕中期逐月每日健康食谱 .....	039
四月准妈妈一日食谱参考 .....	039
五月准妈妈一日食谱参考 .....	040
六月准妈妈一日食谱参考 .....	040
七月准妈妈一日食谱参考 .....	040
准妈妈孕晚期食谱 .....	041
孕晚期逐月每日健康食谱 .....	044
八月准妈妈一日食谱参考 .....	044
九月准妈妈一日食谱参考 .....	044
十月准妈妈一日食谱参考 .....	045

## 第二章 日常护理是养胎护胎第二法宝

<b>一、准妈妈孕期的穿着 .....</b>	<b>046</b>
孕妇装选购标准 .....	046
准妈妈内衣裤如何选购 .....	047
准妈妈不宜穿化纤内衣裤 .....	047
如何选购鞋子 .....	048
怎样选购防辐射服 .....	048
托腹带的使用要点 .....	049

<b>二、准妈妈这样做最宜养胎</b> .....	049
准妈妈适宜常洗温水澡 .....	049
准妈妈最好的休息是睡觉 .....	050
散步是孕期最佳运动 .....	051
记得时常让居室通通风 .....	051
注意站立姿势 .....	052
注意行走姿势 .....	052
注意正确的坐姿 .....	053
让孕中期的工作变得轻松 .....	053
学会对胎儿做自我监护 .....	054
准妈妈做好自我保健检测 .....	055
<b>三、孕期应注意的事项</b> .....	055
准妈妈最好不要养宠物 .....	055
养成正确的看电视习惯 .....	056
准妈妈熬夜危害大 .....	057
孕期忌睡软床 .....	057
注意开灯睡觉对准妈妈的危害 .....	057
准妈妈切莫久用电扇和空调 .....	058
准妈妈应避免去拥挤的场所 .....	059
准妈妈应远离噪音污染 .....	059
注意冬天用电热毯的危害 .....	060
孕期尽量避免戴隐形眼镜 .....	060
准妈妈在冬季要加强保健 .....	061
准妈妈工作不宜加班或上夜班 .....	062
准妈妈居室莫摆放花草 .....	062
注意睡觉的卧姿 .....	063
远离厨房油烟 .....	063
准妈妈应保持适量运动 .....	064
准妈妈要远离烟草的危害 .....	064
谨防孕期过度肥胖 .....	064



四、孕期美容，做个漂亮准妈妈	065
做一个漂亮整洁的准妈妈	065
准妈妈靓肤秘诀	066
小心化妆品背后的危害	067
准妈妈不宜化浓妆	068
准妈妈谨防香水“有毒”	068
准妈妈选用精油要谨慎	069
准妈妈洗脸美容的三点常识	069
准妈妈护肤要针对自身皮肤性质	070
如何防治准妈妈脸上的孕斑	071
准妈妈减轻妊娠纹的方法	072
准妈妈长痘痘了该怎么办	072
五、孕期出行应注意安全	073
孕期准妈妈的旅行与外出	073
准妈妈乘公交车外出的注意事项	073
准妈妈开车应注意的问题	074
准妈妈孕早期和孕晚期不宜旅行	075
准妈妈出游要做足安全准备	075
准妈妈骑车宜注意的问题	076
准妈妈能乘坐飞机吗	076
六、浅谈孕期性生活	077
孕期也可以有性生活	077
孕期性生活的益处	078
孕早期性生活宜忌	078
孕中期性生活宜忌	079
孕晚期性生活宜忌	079
过度性生活对胎儿的不利影响	080
什么样的性行为不安全	081
不要过多刺激准妈妈的乳房	082
准爸爸性生活时最好佩戴安全套	082

第三章 别让坏情绪伤害胎儿

一、准妈妈的心理调适方案 .....	084
开始转入母亲的角色 .....	084
不良情绪有可能导致流产 .....	085
准妈妈精神压力大，宝宝心脏有危险 .....	085
准妈妈情绪变化牵动着宝宝的神经 .....	086
准妈妈情绪差，宝宝胎动多 .....	086
准妈妈焦虑对胎儿的影响 .....	087
如何摆脱不必要的消极情绪 .....	087
摒弃担心心理 .....	088
排解忧郁，建立愉快心理 .....	089
消除淡漠，建立积极心理 .....	090
消除急切，建立平静心理 .....	090
消除紧张，建立沉着心理 .....	091
准妈妈快乐心理调适 .....	091
准妈妈乐观，胎宝宝更健康 .....	092
二、准爸爸如何调适准妈妈的心情 .....	092
准爸爸的亲情减压法 .....	092
帮助准妈妈找回自信 .....	093
准爸爸陪准妈妈参加社交活动 .....	093
为准妈妈营造干净温馨的居室环境 .....	094
学会倾听与赞美，为准妈妈舒压 .....	095
做一个合格的准爸爸 .....	095
准爸爸在孕早期应该做的 .....	096
准爸爸在孕中期应该做的 .....	096
准爸爸在孕后期应该做的 .....	097

## 第四章 孕期疾病与用药方案

一、准妈妈孕期应做的检查 .....	098
熟悉第一次产检的内容 .....	098
如何安全做 B 超 .....	099
孕早期必须做的检查项目 .....	100
孕中期必须做的检查项目 .....	100
孕晚期必须做的检查项目 .....	101
孕期切记做两项特殊筛查 .....	101
勿忘妊娠期糖尿病筛查 .....	102
八月进行一次骨盆测量 .....	103
去产检的时候应该怎么穿 .....	104
二、注意妊娠期中的异常 .....	105
妊娠早期谨防感冒 .....	105
如何缓解妊娠剧吐 .....	106
妊娠早期注意预防贫血 .....	108
准妈妈要谨防宫外孕 .....	108
认识并了解葡萄胎 .....	109
如何预防泌尿系感染 .....	110
准妈妈要注意防治阴道炎 .....	111
准妈妈便秘应积极防治 .....	111
准妈妈如何防治痔疮 .....	112
妊娠期间流鼻血如何处理 .....	113
准妈妈应注意下肢静脉曲张的防治 .....	114
准妈妈针对小腿抽筋的预防 .....	115
准妈妈先兆子痫及子痫的应对方法 .....	116
准妈妈怎样防治下肢水肿 .....	117
如何防治宝宝宫内发育迟缓 .....	118

仰卧综合症的防治方法 .....	119
准妈妈宜小心前置胎盘 .....	119
谨防胎盘早期剥离 .....	120
如何预防妊娠高血压 .....	121
谨防妊娠糖尿病 .....	121
准妈妈应注意预防早产 .....	122
胎儿胎位不正的矫正方法 .....	122
过期妊娠的预防 .....	123
<b>三、孕期疾病用药方案 .....</b>	<b>124</b>
孕期慎用的中草药 .....	124
准妈妈对于抗生素的正确选择 .....	125
孕早期不宜服用驱虫药和泻药 .....	125
准妈妈过量服用维生素的危害 .....	126
准妈妈不宜用药物压抑孕吐 .....	126
误用药物时应如何处理 .....	127
切记禁用阿司匹林 .....	128
准妈妈可以接种的疫苗 .....	128
准妈妈不宜接种的疫苗 .....	129
失眠别用镇静催眠药 .....	130

## 第五章 职场准妈妈与高龄妊娠

<b>一、职场准妈妈应留心的事情 .....</b>	<b>131</b>
准妈妈怀孕后该如何工作 .....	131
准妈妈如何去上班 .....	132
准妈妈上班时应注意保暖 .....	132
准妈妈不可忽视自己的职业形象 .....	133
如何断定准妈妈工作强度是否适度 .....	133
准妈妈应避免的工作环境 .....	134

上班族宜注意自我保健 .....	135
不要给周围的人增添麻烦 .....	136
工作中应如何缓解早孕反应 .....	137
准妈妈应适时停止工作 .....	137
<b>二、职场准妈妈休息的方法 .....</b>	<b>138</b>
学会利用点滴时间休息 .....	138
如何在工作中放松 .....	138
准妈妈应减少工作压力 .....	139
<b>三、高龄准妈妈应知道的 .....</b>	<b>140</b>
高龄妊娠应注意的事项有哪些 .....	140
高龄准妈妈易孕痴呆儿、畸形儿且不易顺产 .....	141
高龄妊娠对后代的影响 .....	141
高龄准妈妈必知的产前检查 .....	142
高龄初产妇怎样加强孕期保健 .....	143
高龄准妈妈的健康生活 .....	144
高龄准妈妈孕早期应注意的事项 .....	144

## 第六章 小心流产带来的伤害

<b>一、了解流产发生的原因 .....</b>	<b>146</b>
认识流产的种类 .....	146
子宫问题是导致流产发生的主要原因 .....	147
宫颈裂伤和宫颈无力症 .....	148
由于外部的冲击 .....	148
Rh 血型 .....	149
子宫肌瘤与慢性阑尾炎 .....	150
<b>二、流产前的症状 .....</b>	<b>150</b>
流产有哪些先兆 .....	150
遭受流产威胁的胎儿 .....	150

无自觉症状的流产 .....	151
有流产信号宜卧床休息 .....	151
习惯性流产者忌精神紧张 .....	153
人工流产 .....	153
<b>三、流产发生以后 .....</b>	<b>154</b>
流产后不宜立即怀孕 .....	154
关于流产的治疗 .....	154
流产后出血与疼痛的处理 .....	154
流产后如何保健 .....	155
如何避免流产 .....	156

## Part 2



### 十月胎教——让孩子赢在起跑线上



#### 第一章 十月胎教比十年教育更重要

<b>一、重新走进胎教 .....</b>	<b>159</b>
弄清胎教的真正含义 .....	159
正确理解胎教 .....	160
什么是直接胎教 .....	160
什么是间接胎教 .....	161
实施胎教的原则 .....	161
胎教时间的科学安排 .....	162
要依据胎宝宝的发育状况进行胎教 .....	163
选择胎教方案不要盲目 .....	163

二、胎教的现实意义 .....	164
胎教是早教的开始 .....	164
胎教对于准妈妈的益处 .....	164
游戏胎教能促使宝宝大脑和肢体发展 .....	165
光照能促进胎宝宝大脑发育 .....	166
胎教与胎宝宝的性格关系 .....	166
胎教能培养胎宝宝好的习惯 .....	167
受过胎教宝宝的明显特征 .....	168
三、胎教实施的可行性 .....	169
胎儿有听觉 .....	169
胎儿有视觉 .....	170
胎宝宝有非凡的记忆力 .....	170
胎宝宝的反射能力 .....	171
胎宝宝的触觉、味觉和嗅觉 .....	171
胎宝宝的理解能力 .....	172
四、胎教成功举例 .....	173
斯瑟蒂克胎教法 .....	173
音乐开启了天才的心扉 .....	174
每天弹钢琴，教出小小音乐家 .....	175
有关于小津津的故事 .....	176
生活正常，宝宝健康脾气好 .....	177
神童的产生与胎教 .....	178
世界上第一所“胎宝宝大学” .....	179
五、胎教不是准妈妈一个人的事 .....	181
准妈妈是胎教的主角 .....	181
准爸爸是胎教的重要参与者 .....	182
准爸爸的声音是胎宝宝美妙的音乐 .....	183
准爸爸是胎宝宝最好的游戏伙伴 .....	183
全家一起来胎教 .....	184

第二章 了解胎教的科学方法

一、音乐胎教，最佳的胎教方法 .....	185
音乐有益于母子健康 .....	185
音乐能开发宝宝智力 .....	186
音乐胎教实施的3种方法 .....	186
不同时期的胎教音乐 .....	187
准妈妈性格不同，胎教音乐不同 .....	188
二、情绪胎教，妈妈宝宝都开心 .....	188
情绪胎教的作用 .....	188
准妈妈的情绪如何影响胎宝宝 .....	189
学习培养自己的情趣 .....	190
值得推荐的方法 .....	190
准爸爸情绪胎教的宜与忌 .....	191
三、抚摸胎教，和宝宝做个游戏 .....	191
抚摸胎教的作用 .....	191
抚摸胎教的方法 .....	192
抚摸是胎儿皮肤的需要 .....	192
抚摸胎教应注意的事项 .....	193
四、语言胎教，和宝宝聊聊天 .....	193
语言胎教的作用 .....	193
语言胎教的实施方法 .....	194
时常对胎儿进行呼唤训练 .....	195
时常和胎儿对话 .....	195
语言胎教实施的原则 .....	196
五、联想胎教，让宝宝在意念中美丽 .....	197
联想胎教的作用 .....	197
联想胎教的方法 .....	197



宜多看有益的书籍 .....	198
<b>六、光照胎教，明与暗的对比世界 .....</b>	<b>199</b>
光照胎教能激发宝宝的视觉潜能 .....	199
光照胎教的方法 .....	199
光照胎教应注意的事项 .....	200
<b>七、其他胎教，别样的胎教方法 .....</b>	<b>200</b>
美育胎教 .....	200
艺术胎教 .....	201
日记胎教 .....	201

### 第三章 逐月胎教实施法

<b>一、怀孕 1 月的胎教法 .....</b>	<b>203</b>
胎宝宝的发育情况 .....	203
准妈妈的身体变化 .....	203
把握受孕瞬间的胎教 .....	204
准妈妈应制订完美胎教计划 .....	204
让好心情美丽绽放 .....	205
轻松享受“音乐浴” .....	206
想象胎儿的样子 .....	206
做做运动胎教——散步 .....	207
注意环境胎教的影响 .....	207
开始记录胎教日记 .....	208
<b>二、怀孕 2 月的胎教法 .....</b>	<b>209</b>
胎宝宝的发育情况 .....	209
准妈妈的身体变化 .....	210
让宝宝学会欣赏音乐之美 .....	210
寻找属于自己的快乐心情 .....	211
想象，让生活变得更美 .....	212