

怀孕280天 全方位打造完美的一胎

完美 怀孕 胎教 方案

WANMEI
HUIYUN TAIJIAO FANGAN

清华大学第一附属医院妇产科主任
夏颖丽 主编



孕产专家数年临床经验 打造完美胎教经典方案
一本有温度的家庭孕育实用手册

简单可行
易上手

带您走进
“脱胎换骨”之旅



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

清华大学第一附属医院妇产科主任
夏颖丽 主编

完美 怀孕 胎教 方案



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

完美怀孕胎教方案 / 夏颖丽主编. -- 北京: 中国人口出版社, 2018.2

ISBN 978-7-5101-4993-1

I. ①完… II. ①夏… III. ①妊娠期 - 妇幼保健 - 基本知识 ②胎教 - 基本知识 IV. ①R715.3 ②G610.8

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第061461号



完美怀孕胎教方案

夏颖丽 主编

出版发行: 中国人口出版社

印刷: 定州市新华印刷有限公司

开本: 710毫米×1000毫米 1/16

印张: 27

字数: 380千字

版次: 2018年2月第1版

印次: 2018年2月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5101-4993-1

定价: 42.00元

出版人: 邱立

网址: www.rkcbs.net

电子信箱: rkcbs@126.com

总编室电话: (010)83519392

发行部电话: (010)83514662

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

前言

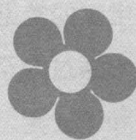
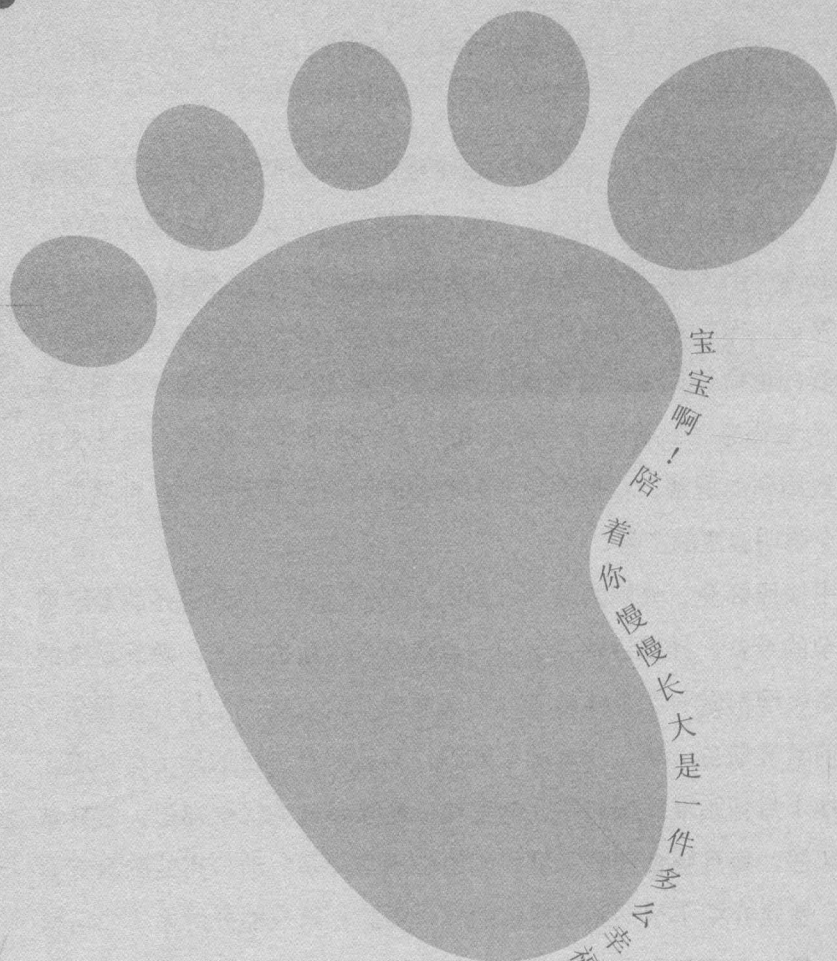
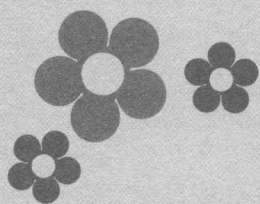
P _ _ _ _ R _ _ _ _ E _ _ _ _ F _ _ _ _ A _ _ _ _ C _ _ _ _ E

确认怀孕的那一刻，是女性一生中最难忘的瞬间！欣喜若狂、激动不已，还伴随着一些忐忑不安。毕竟，你将从为人女、为人妻的角色，转换成为人母的角色。一个全新的小生命从此以后会天天伴随着自己。

人常说，做母亲，令女性的生命历程更精彩。然而，女人要知道，在这精彩的生命历程中，会考验自己的耐受能力。当然，随之而来、与日俱增的幸福感，也会充盈在今后每一天的生活中。通过本书图文并茂、细致周到的讲解，相信孕妇会更有信心面对孕期出现的各种情况，孕育一个聪明健康的宝宝。

本书按照怀孕、分娩的顺序分为四大部分。第一部分讲述的是孕前做好怀孕的准备，详细讲解了学习一点遗传与优生的知识、做好最佳的怀孕准备、孕前做一次身体检查、积极面对孕前疾病、怎样合理避孕、做好孕前营养储备、学习一点胎教知识；第二部分讲述的是十月怀胎，内容包换十月怀胎准妈妈和胎儿的变化、每月必知的优生知识、怎样做好科学起居、每月膳食营养、准妈妈的心情与“孕”动、完美胎教方案的实施，着重介绍了孕期胎教方案的科学实施；第三部分讲述了如何科学面对分娩，内容包含了分娩必知的那些事、产后科学调养的方法、产后饮食的科学指导、产后的塑身计划等；第四部分讲述了新生宝宝的呵护，主要讲述了新生宝宝的科学喂养、新生宝宝的科学护理以及怎样应对新生宝宝的常见问题。

本书通过对孕产及胎教知识图文并茂地详细讲述，希望给女性朋友带来平和、安定、愉悦的孕期，使胎儿在生长过程中得到良性刺激，帮助每一个家庭孕育出聪明、健康的孩子！



目录

C O N T E N T S



第一章

未雨绸缪，做好怀孕这件事

第一节 学习一点遗传与优生知识

孕前做一次遗传咨询	2
父母的哪些特征易遗传	3
身高与遗传的关系	5
智力与遗传的关系	6
什么是母婴血型不合	7
遗传性疾病的种类有哪些	8
生活中常见的几种遗传病	10
优生优育基本要求	11
生物节律优生法	13
完整的怀孕期限	15
做好乳房保健	15
做好经期卫生	17

夫妻要慎服避孕药	18
可能致畸的药物	18
不宜服用的中药	20
确定围生期保健医院	22

第二节 做好最佳的怀孕准备

做好孕前心理准备	23
做好孕前生理准备	24
改变不良生活方式	25
夫妻最佳的生育期	27
选择最佳时间受孕	28
选择优良环境受孕	29
哪些情况不宜怀孕	30

第三节 孕前做一次身体检查

孕前身体检查包括哪些	32
孕前做一次彻底的牙齿检查	32
别忘了做肝功能检查	33

第四节 积极面对孕前疾病

拒绝亚健康要记得经常运动	35
积极预防妇科炎症	37
停药多长时间可以怀孕	38
感染HPV病毒应暂缓怀孕	39
人工流产后如何怀孕	40
阴道炎治愈后再怀孕	41
切断乙肝母婴传播	42
梅毒治愈后再怀孕	43
警惕支原体和衣原体感染	44
心脏病患者能怀孕吗	45
甲状腺功能异常能怀孕吗	46
艾滋病患者能怀孕吗	47

第五节 避孕你了解多少

避孕节育的方法有哪些	48
安全期避孕的优缺点	50
男用避孕套的正确使用	51
女用避孕套的优点有哪些	52
什么是阴道隔膜	53
使用阴道避孕环的优缺点	55
使用宫内节育器的优缺点	56
不适合服用避孕药的女性	57

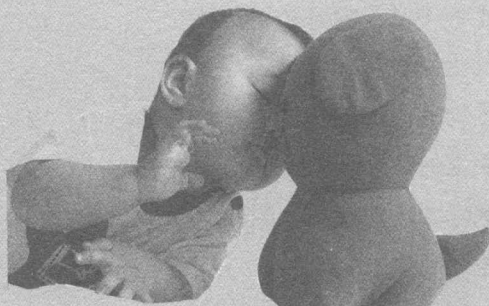
紧急避孕药不要经常使用	59
不同阶段的避孕方式	60

第六节 调适孕前生活

养成良好的作息规律	61
生活起居习惯“绿色化”	62
要减少用电脑的时间	63
想怀孕就要慎养家庭宠物	64
正确使用电话的方法	64
空调使用的注意事项	65

第七节 做好孕前营养储备

孕前养成良好的饮食习惯	65
孕前3个月开始服用叶酸	67
记得补充维生素	67
补充一些矿物质(碘、锌、铁)	71
补充优质蛋白质	72
多吃坚果对准妈妈的益处	72
吃番茄有讲究	73
马铃薯的科学食用	74
补充气血多食用红枣	75



多食用豆类益处多	76	抚摸胎教的科学做法	82
第八节 优生要从胎教做起		什么是联想胎教	83
什么是胎教	76	美育胎教包括哪些	83
什么是产前环境促进	77	怎样正确看待胎教	85
音乐胎教的实施方法	78	母亲与胎儿的情感沟通方式	86
怎样做好环境胎教	80	胎教的基础是——爱	86
运动胎教对宝宝的益处	81	准妈妈是胎教的主角	87
		准爸爸在胎教中的作用	88
		胎教要循序渐进	88



第二章

十月怀胎，让爱伴随胎儿成长

怀孕第一个月

第一节 胎儿和母体的变化

胎宝宝的变化	90
准妈妈的变化	90

第二节 本月优生知识

认识受孕过程	91
早孕试纸测孕法	95
本月要做的3件事	96

第三节 舒适家居生活

让孕期过的更舒适	97
准妈妈要远离辐射源	99

第四节 每月膳食营养要平衡

上班族准妈妈的饮食要注意	100
准妈妈爱吃酸性食物的原因	101
本月准妈妈的营养食谱	102

第五节 准妈妈心情与“孕”动

散步对准妈妈的益处 108

第六节 本月胎教实施方案

本月胎教要点 109
胎教没有那么神秘 110

怀孕第二个月

第一节 胎儿和母体的变化

胎宝宝的变化 111
准妈妈的变化 112

第二节 本月优生知识

妊娠初期禁忌性爱 112
妊娠反应及克服方法 113



第三节 舒适家居生活

准妈妈要保证充足的睡眠 114
准妈妈如何选择鞋子 115

第四节 每月膳食营养要平衡

既营养又能缓解孕吐的食物 116
减轻呕吐的食疗验方 117
喝水注意的问题 118
准妈妈不宜吃的食物 119
本月准妈妈的营养食谱 121

第五节 准妈妈心情与“孕”动

准妈妈如何做身心调适 126
准妈妈应进行适度锻炼 127

第六节 本月胎教实施方案

本月音乐胎教 127
联想胎教法 128
家庭环境对胎教的影响 129

怀孕第三个月

第一节 胎儿和母体的变化

胎宝宝的变化 130
准妈妈的变化 130

第二节 本月优生知识

准妈妈如何养胎 131

第三节 舒适家居生活

如何应对失眠 132

准妈妈应注重个人卫生 133

准妈妈如何养护乳房 134

调整居室环境 135

第四节 每月膳食营养要平衡

孕吐阶段的饮食调理 136

准妈妈的饮食搭配应多样化 137

本月准妈妈的营养食谱 138

第五节 准妈妈心情与“孕”动

孕期如何做瑜伽 145

第六节 本月胎教实施方案

胎教要点 147

夫妻共同进行抚摸胎教 148

宁神呼吸法 149

怀孕第四个月

第一节 胎儿和母体的变化

胎宝宝的变化 150

准妈妈的变化 151

第二节 本月优生知识

胎儿健康的晴雨表——胎动 151

数胎动监测胎儿健康 152

感受胎儿成长 153

孕中期享受“性福” 154

孕中期的定期产检必不可少 155

第三节 舒适家居生活

准妈妈洗澡应注意什么 156

孕期如何美容 157

第四节 每月膳食营养要平衡

孕中期的营养原则 158

应培养良好的饮食习惯 159

本月准妈妈的营养食谱 160



第五节 准妈妈心情与“孕”动

保持平稳、乐观的情绪	165
放松心情——精神松弛法	165
避免孕中期几个认识误区	166
为自己选择适合的运动	167
外出旅行途中的注意事项	168

第六节 本月胎教实施方案

心情愉快也是胎教	169
胎教的基本原则	170
抚摸胎教的益处	171
几种抚摸胎教法	171
抚摸胎教须知	173
音乐胎教——欣赏世界经典名曲	174

怀孕第五个月

第一节 胎儿和母体的变化

胎宝宝的变化	175
准妈妈的变化	175

第二节 本月优生知识

五官异常感并非疾病	176
准妈妈如何应对腰酸背痛	178



第三节 舒适家居生活

拍摄孕期美人照	179
准妈妈行动应轻、缓、柔、舒	180
孕中期注意的生活细节	181

第四节 每月膳食营养要平衡

每天吃多少种食物	182
平衡膳食是“金”	183
本月准妈妈的营养食谱	184

第五节 准妈妈心情与“孕”动

呼吸训练法	187
放松身心法	188
平衡情绪的方法	188
孕中期的专门运动	189
做家务也是一种运动	190

第六节 本月胎教实施方案

最有效的胎教方式	191
情绪胎教法	192
语言胎教法	193

怀孕第六个月

第一节 胎儿和母体的变化

胎宝宝的变化	194
--------	-----

准妈妈的变化	194	音乐胎教的认识误区	213
--------	-----	-----------	-----

第二节 本月优生知识

家庭监护包括哪些内容	195
------------	-----

第三节 舒适家居生活

准妈妈如何保养皮肤	197
准妈妈如何保养秀发	198
准妈妈如何选择鞋子	199
孕期驾车、乘车应谨慎	200

第四节 每月膳食营养要平衡

造成钙质流失的因素	201
准妈妈应如何补钙	201
准妈妈如何补充维生素C	202
孕期感冒食疗方	203
本月准妈妈的营养食谱	204

第五节 准妈妈心情与“孕”动

怀孕带来的收获	208
学做孕妇体操	209
孕期如何游泳	211

第六节 本月胎教实施方案

胎教要点	211
如何进行音乐胎教	212

怀孕第七个月

第一节 胎儿和母体的变化

胎宝宝的变化	215
准妈妈的变化	216

第二节 本月优生知识

胎动异常	216
准妈妈能用药吗	217
如何应对孕期便秘	219

第三节 舒适家居生活

准妈妈如何提高睡眠质量	221
准妈妈如何进行自我按摩	222
按摩加保养祛除妊娠纹	223
托腹带可以减轻腰腿负担	225

第四节 每月膳食营养要平衡

上班族准妈妈的饮食要注意	226
准妈妈宜吃全谷、根茎类食物	228
本月准妈妈的营养食谱	232

第五节 准妈妈心情与“孕”动

孕期自我心理调适法	237
-----------	-----

学做简易产前运动

238

第六节 本月胎教实施方案

制订每日胎教计划

239

以前人们讲究胎教吗

240

什么是有意胎教

241

准爸爸参与胎教

242

怀孕第八个月

第一节 胎儿和母体的变化

胎宝宝的变化

245

准妈妈的变化

246

第二节 本月优生知识

孕晚期如何自我监护

247

重视孕晚期产前检查

248

如何保养眼部肌肤

248

如何提高睡眠质量

251

孕晚期应如何着装

253

职场准妈妈怀孕提示

254

第四节 每月膳食营养要平衡

孕晚期应摄入哪些食物

255

分娩前的饮食原则

257

本月准妈妈的营养食谱

259

第五节 准妈妈心情与“孕”动

如何克服分娩的恐惧感

264

准妈妈为什么多梦

265

适度运动好处多

266

学做孕妇体操

267

第六节 本月胎教实施方案

感觉系统发育——胎教的前提

269

如何进行音乐胎教

271

如何进行语言胎教

272

怀孕第九个月

第一节 胎儿和母体的变化

胎宝宝的变化

274

准妈妈的变化

275

第二节 本月优生知识

什么是胎位

275

胎位不正及其应对措施

276

第三节 舒适家居生活

孕晚期自我调适法

278

孕晚期皮肤变化与对策

279

做好母乳喂养的准备

281

孕晚期准妈妈如何做家务

282

第四节 每月膳食营养要平衡

掌握“吃得巧”的诀窍	284
孕期常见的不适症状食疗方	285
本月准妈妈的营养食谱	288

第五节 准妈妈心情与“孕”动

预防产前抑郁症	293
有助分娩的锻炼法	294
产前呼吸训练的技巧	297
产前放松训练的技巧	297
产前用力训练的技巧	298

第六节 本月胎教实施方案

美育胎教具有奇妙的魅力	299
坚持巩固各种胎教效果	300

怀孕第十个月

第一节 胎儿和母体的变化

胎宝宝的变化	302
--------	-----



准妈妈的变化	302
--------	-----

第二节 本月优生知识

选择待产时机	303
临产前这些情况有危险	304

第三节 舒适家居生活

临产前的生活细节	306
临产前准爸爸做些什么	307
准爸爸是妻子的坚强后盾	308

第四节 每月膳食营养要平衡

临产前的营养原则	309
“伴产”佳品巧克力	311
分娩催产食谱	311
产前促乳食谱	312
本月准妈妈的营养食谱	314

第五节 准妈妈心情与“孕”动

消除对分娩的恐惧	319
如何减轻产痛	321
拉梅兹生产法	322

第六节 本月胎教实施方案

本月胎教要点	328
临产前胎教“加时课”	328



第三章

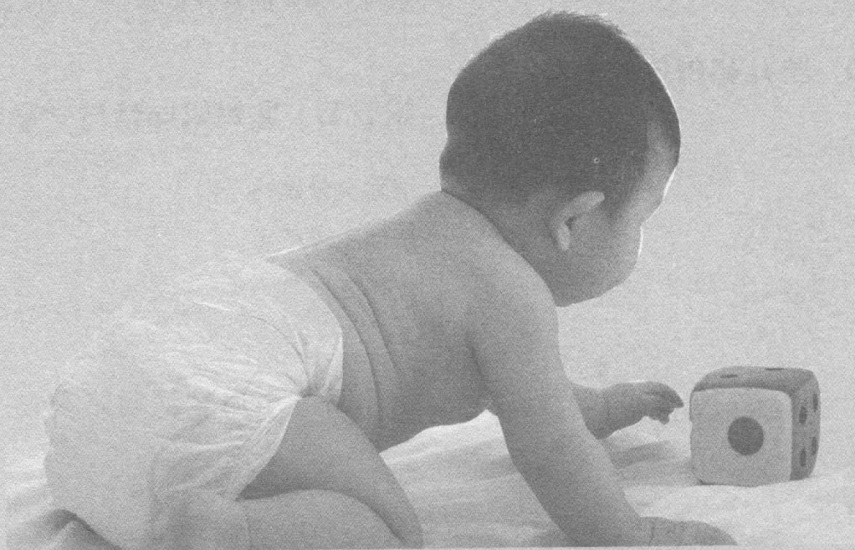
专家指导，教您正确面对分娩与产后

第一节 分娩需要知道的那些事

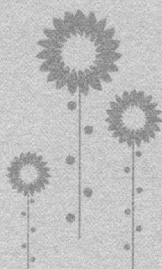
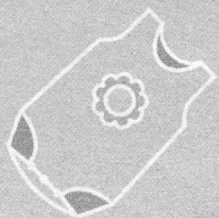
分娩的先兆是什么	332	胎膜早破及应对措施	347
分娩需要经过3个产程	333	宫缩乏力及应对措施	348
决定分娩顺利的3个要素	335	急产怎么办	348
分娩时会有哪些生理反应	336	难产怎么办	349
分娩的疼痛程度因人而异吗	337	胎儿窘迫怎么办	350
临产前的腹痛有哪些原因	338	脐带绕颈怎么办	350
为什么自然分娩好处多	339	胎盘早剥怎么办	351
什么是剖宫产	342	过期妊娠怎么办	352
剖宫产后护理	343	准妈妈进入产房陪护	353
什么是无痛分娩	344		
无痛分娩有哪些类型	345		

第二节 产后科学调养的方法

产后第1天的监测和护理	355
-------------	-----



出院以后应如何护理	357	及时做产后健康检查	371
产后身体各器官变化情况	358		
产后应做好心理调节	359	第三节 产后饮食的科学指导	
如何应对各种生理烦恼	361		
母乳喂养的益处	364	产后康复的饮食原则	373
胀奶的原因及解决办法	365	饮食要随康复进程调整	374
乳汁不足怎么办	366	不节食也塑身的习惯	375
如何判断产后恶露是否正常	367		
产后小便潴留怎么办	368	第四节 制订一个产后塑身计划	
产后尿失禁怎么办	368		
恢复夫妻性生活	369	产后塑身计划	377
及时做产后运动	370	产后塑身运动法	378
凯格尔运动助康复	370	把握日常生活运动——塑身美体	379



第四章

点滴关爱，用心呵护新生宝宝

第一节 新生宝宝的科学喂养

尽早给宝宝喂奶	382	宝宝为什么拒吃母乳	385
应该按需哺乳	384	影响母乳分泌的因素有哪些	387
让宝宝一次吃饱	384	新妈妈应注意乳房护理	388
		哺乳妈妈生病怎么办	389
		何时需要人工喂养	391

第二节 新生宝宝的科学护理

如何护理宝宝的脐带	392
如何护理宝宝的眼、耳、鼻	394
如何护理宝宝的口腔	395
注意观察宝宝的大小便	397
让宝宝睡个好觉	399
如何给宝宝洗澡	403

生理性呕吐	409
生理性乳腺肿大	409
脐疝	410
假月经	410
新生儿肺炎	411
鹅口疮	411
粟粒疹	412
新生儿腹泻	412
眼睛发炎	414

第三节 应对新生宝宝的常见问题

新生儿黄疸	406
新生儿溶血症	407
新生儿体重下降	408

附录1

孕期必做的常规检查项目	415
-------------	-----

附录2

新生儿测评标准	416
---------	-----

