

郑国权
编著

北京妇产专家权威打造

专家指导
健康孕育
系列

- 记录最详细的生理变化
- 提供最相宜的胎教方式
- 指导最适合的胎教方法
- 解答最常见的胎教疑点
- 进行最贴心的全程关怀

280天 胎教

每日指导



中国纺织出版社

专家指导
健康孕育系列



每日指导

郑国权◎编著

中国纺织出版社

内 容 提 要

本书按照胎宝宝的形成、发育时间顺序,遵循胎儿发育的规律,并结合准妈妈不同的孕期阶段,通过每日一页的形式,进行了科学、系统、完美的胎教指导。用最轻松、温馨的形式,最通俗、易懂的语言,讲解了音乐、语言、艺术、情感、智力、意念、情绪、营养等胎教基本知识,可帮助准妈妈孕育一个健康聪明的小宝宝,并为全面开发小宝宝的各项潜能打下坚实的基础。

图书在版编目(CIP)数据

280天胎教每日指导/郑国权编著. —北京:中国纺织出版社,
2011.1

(专家指导健康孕育系列)

ISBN 978-7-5064-7123-7

I. ①2… II. ①郑… III. ①胎教—基本知识

IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第239852号

策划编辑:李美华 责任编辑:宗 静 责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京画中画印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年1月第1版第1次印刷

开本:635×965 1/12 印张:30

字数:386千字 定价:29.90元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



第一章

从认识胎教开始（孕1月）

◎第01周

生命悄然而至的第1个月

母体状况

胎儿发育

胎教要点

003/第001天

认识胎教

胎儿有着惊人的能力

端正胎教的目的

004/第002天

胎教的方式

间接胎教

直接胎教

005/第003天

胎教的内容

让胎儿听音乐

帮助胎儿做“体操”

与胎儿进行交流

为了宝宝远离烟酒

006/第004天

胎教的黄金时期

第一高峰期：保持好心情、良

性感官刺激

第二高峰期：声音刺激、触觉

感应

合理安排胎教时间

007/第005天

不同时期的胎教法

怀孕前的准备

怀孕1~3个月

怀孕4~5个月

怀孕6~7个月

怀孕8个月

怀孕9~10个月

008/第006天

胎教有利于完善胎儿的人格

人格的形成与胎教

胎教使胎儿更成熟

009/第007天

营养调理使宝宝更聪敏

孕早期营养很重要

补充营养要充足

◎第02周

与丈夫共同调整身体健康状态

母体状况

胎儿发育

胎教要点

011/第008天

杜绝紧张情绪

孕妇改善紧张情绪的方法

准爸爸要给予妻子更多关爱

共建美好和谐之家

012/第009天

情感胎教——用和谐、温暖

和慈爱感化胎儿

妈妈的情感影响胎儿的性格

夫妻感情融洽是胎教的重要因素

013/第010天

行为胎教——以身作则，养

成良好习惯

孕妇的行为可以影响胎儿

数千年总结出来的经验

014/第011天

环境胎教——营造良好的家庭

氛围

创造和谐的家庭氛围

夫妻互相理解

营造良好的内外环境

015/第012天

营养胎教——确保宝宝健康

成长的需求

保证胎盘的正常发育

营养与胎儿智力有很大关系

合理安排孕妇饮食

016/第013天

运动胎教——增强胎儿

机体的健康发育

促进胎宝宝发育

促进准妈妈和胎宝宝对钙的吸收

防止胎宝宝过于肥胖

使胎宝宝的大脑得到发育

有助于顺利分娩

017/第014天

抚摸胎教——促进宝宝感觉

系统的发育

抚摸胎教的益处

抚摸胎教的时间

◎第03周

为良好的胎教做铺垫

母体状况

胎儿发育

胎教要点

019/第015天

语言胎教——奠定良好沟

通能力的基础

给胎儿读文学作品

把握语言胎教的时间

020/第016天

音乐胎教——倾听幸福的音符

有益母子健康

开发胎宝宝的智力

音乐胎教的注意事项

021/第017天

美育胎教——将美的意识传

递给宝宝

美育胎教的作用

感受大自然的美景

培养自身气质

022/第018天

光照胎教——有益于视觉细

胞的尽早完善

光照胎教的作用

光照胎教的方法

光照胎教的注意事项

023/第019天

家庭其他成员与胎教

不要因生男生女而纠结

避免不良信息的刺激

正确地参与科学胎教

024/第020天

准妈妈的饮食禁忌

不宜过多饮茶

不宜过量喝饮料

不宜多食醋

不宜饮酒

不宜吃热性调料

025/第021天

建立正确的胎教观

端正科学的态度与目的

选择最适合的方案

胎教不可操之过急

◎第04周

保持阳光般的心情最重要

母体状况

胎儿发育

胎教要点

027/第022天

及时补充叶酸

叶酸虽小作用大

补充叶酸的方法

富含叶酸的食物

028/第023天

夫妻和睦是胎教的重要因素

情绪极度不安危及胎儿的生命

夫妻感情不和的危害

处理好夫妻之间的矛盾

029/第024天

准父母的必修课

胎教中准爸爸不可忽视的作用

准妈妈应该知道的数字

030/第025天

起居要有规律

睡眠是大事

进行身体锻炼

注意卫生安全

031/第026天

保持正确的活动姿势

避免走有危险的路

坐姿应端庄

站要两脚站稳

避免长时间的仰卧

032/第027天

孕期远离辐射隐患

X线的辐射

微波炉的辐射

电热毯的辐射

电吹风的辐射

电脑显示器和主机的辐射

电视机的辐射

033/第028天

准妈妈孕期饮食的误区

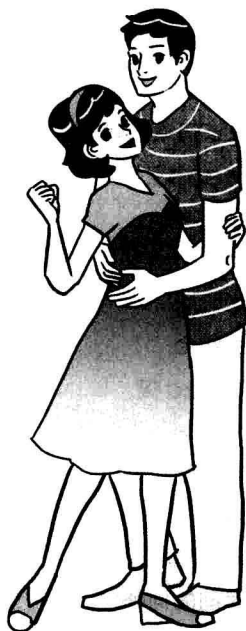
多吃苹果少吃西瓜

补钙就要喝骨头汤

注意安胎方式

呕吐厉害就要多吃零食

妊娠期吃糖易患糖尿病



第二章

惊喜与紧张的第2个月

◎第05周

为宝宝打下良好的基础

母体状况

胎儿发育

胎教要点

037/第029天

认识文学胎教

看一些优秀的文学作品

借阅读与胎儿互动

文学胎教的注意事项

038/第030天

到医院检查是否怀孕

妇科内诊检查

超声波检查

尿液检查

血HCG检查

039/第031天

孕2月的胎教方案

情绪胎教很重要

运动胎教和音乐胎教

营养胎教

神奇的意念胎教

040/第032天

开始做妊娠记录

末次月经日期

妊娠反应开始日期和症状

胎动

孕妇患病情况

接受放射性物质情况

孕期并发症

阴道流血、流水、白带

产前检查

041/第033天

适宜孕5周的运动

散步

坐的练习

脚部运动

042/第034天

制订自己的胎教方案

孕期胎教方案之1~2月

孕期胎教方案之3月

孕期胎教方案之4~5月

孕期胎教方案之6月

孕期胎教方案之7~8月

孕期胎教方案之9~10月

043/第035天

孕早期准爸爸要做的事

制订孕期日程表

做富有营养的饭菜

戒烟

让妻子远离辐射源

尽量避免性生活

◎第06周

度过最初的艰难时刻

母体状况

胎儿发育

胎教要点

045/第036天

孕早期的膳食营养方案

适当增加糖类和脂肪的摄入量

及时补充蛋白质

确保无机盐、维生素和钙的供给

饮食要均衡

046/第037天

适量补充维生素

不可或缺的维生素

补充维生素要合理

富含各类维生素的食物

047/第038天

最好远离宠物

饲养宠物对胎儿的危害

预防弓形虫感染

难以割舍的无奈之举

048/第039天

计划好孕期费用

孕期费用无处不在

制订家庭预算表

049/第040天

学会推测预产期

公式推算法

子宫底高度估计法

050/第041天

解决怀孕早期食欲不振

烹制诱发食欲的食物

选择易消化吸收的食物

烹调美味可口的食物

营造愉快的进餐氛围

051/第042天

孕早期的服饰与护肤品

孕妇服的选择

选择舒适而安全的鞋

孕妇的美容与护肤

◎第07周

保持愉快的心情

母体状况

胎儿发育

胎教要点

053/第043天

控制孕期坏情绪

进行适度的运动

转移注意力

写下烦心事或找人倾诉

学会调控情绪

054/第044天

给宝宝讲童话故事

讲解书里出现的事物

边走边读

根据内容改编故事

与胎儿交流自己的感想

055/第045天

饮食习惯与胎教

三餐需定时

三餐要定量

三餐应定点

营养均衡而多变化

以未加工的食物为主

056/第046天

准妈妈爱美也是一种胎教

精心打扮自己

化妆品的使用

经常清洗皮肤

057/第047天

把好“进口”关

饮用咖啡

妊娠期全程戒酒

不饮浓茶为好

058/第048天

科学合理地补钙

补钙的重要性

胎儿缺钙的危害

补钙也要讲究科学

通过食物补钙

059/第049天

缓解恶心呕吐的方法

空腹吃些易消化的食物

进行适当的运动

避免食用脂肪含量高的食物

少量多食

注意烹饪菜肴的气味

注意避免便秘

◎第08周

开始愉快的音乐之旅

母体状况

胎儿发育

胎教要点

061/第050天

感受古典音乐之美

提供良性的听觉刺激

使胎动变得有规律

在音乐中保持愉快的心情

062/第051天

安胎不可盲目从事

什么时候需要安胎

安胎宜卧床静养

安胎治疗的方法

进行相应的饮食调养

063/第052天

最适合的睡眠时间长度

保证充足的睡眠时间

选择舒适的睡眠体位

养成良好的睡眠习惯

064/第053天

胎教的目标不是培养天才

在胎教中获得快乐体验

促进心灵的交流

营造祥和的家庭氛围

帮助完善宝宝的人格

065/第054天

胎教音乐进行时

根据孕期调整内容

想象和感受很重要

选好音乐胎教曲目

066/第055天

警惕病毒的侵害

感冒病毒的危害

风疹病毒的危害

巨细胞病毒的危害

单纯疱疹病毒的危害

067/第056天

准爸爸胎教中的“双爱”法

确立“双爱”观

提供富有营养的食物

主动承担家务

不让妻子受精神刺激

搞好家庭清洁卫生

风趣幽默处事

严格节制性生活

第三章

渐渐适应了的第3个月

◎第09周

正式进入“胎儿期”

母体状况

胎儿发育

胎教要点

071/第057天

用呼吸法提高胎教效果

胎教前的准备

运用呼吸法的步骤

呼吸法进行的时间

072/第058天

音乐胎教的注意事项

选购合格的胎教音乐

忌用高频声音

胎教音乐不宜过长

调整合适的音量

073/第059天

微笑是最好的胎教

不要吝啬你的微笑

每天给自己一个微笑

将微笑传递给胎儿

074/第060天

抚摸胎教，从现在开始

开始抚摸胎教

胎儿需要爱的抚摸

来回抚摩法

075/第061天

利用色彩实施胎教

色彩影响准妈妈的情绪

不同色彩的功效
利用色彩调节情绪
让胎宝宝感受色彩

076/第062天

买个合适的孕枕
孕期专用的枕头
孕枕的益处
DIY孕妇腰枕

077/第063天

营养乳房的孕期美食
奶油白菜
菠菜鱼片汤

◎第10周

让胎儿在好习惯中受益

母体状况
胎儿发育
胎教要点

079/第064天

纠正不良的饮食习惯
孕妇不宜偏食
孕妇饮食不宜饥饱不一
孕妇进食不宜狼吞虎咽

080/第065天

孕期做B超时间表
孕早期的B超检查
孕中、晚期的B超检查
高危孕妇的B超检查

081/第066天

胎教一定要持之以恒
信心不足是胎教的大敌

胎教之前先教己
持之以恒是胎教成功的保证

082/第067天

让宝宝更漂亮
使宝宝的肤色细白红嫩
让宝宝皮肤细腻有光泽
培育光泽油亮的乌发
拥有明眸和良好的视力

083/第068天

告别口中怪味
补充水分避免口腔异味
有规律地刷牙、漱口
清洁舌苔除口腔异味
时常漱口除去异味

084/第069天

孕期体重的标准
孕期各类体型体重增长标准
孕期各阶段体重的增长特点
孕期各阶段体重增加的标准

085/第070天

丈夫应该这样做
保护不宜过度
不要给妻子压力
不要让自己“出轨”



◎第11周

让宝宝的生活更精彩

母体状况

胎儿发育

胎教要点

087/第071天

准妈妈办公室巧运动
午餐后适当散步
借助楼梯进行运动
做孕妇体操
站在办公桌边的运动

088/第072天

给胎儿进行美学胎教
融入美的旋律
享受美的感染
感受大自然的美

089/第073天

保证孕产顺利的营养素
蛋白质
脂肪、糖类
矿物质、维生素

090/第074天

日常起居防流产
防止流产的生活守则
正确对待可能发生的流产

091/第075天

吃出健康聪明的宝宝
健脑的海带
促进大脑发育的鱼和核桃
促进积极情绪的巧克力
有益视觉的维生素A

092/第076天

不可忽视孕期检查
重视身体检查
心、肺、血压、体重检查
尿液检查
妇科检查
血液常规检查

093/第077天

谨防维生素补充过量
维生素A
维生素B₆
维生素C
维生素D
维生素E

◎第12周

胎教无处不在

母体状况
胎儿发育
胎教要点

095/第078天

最好的沟通是抚摸
爱抚你的宝宝
抚摸时的注意事项

096/第079天

孕期皮肤问题解决方案
湿疹
妊娠纹
妊娠斑
过敏

097/第080天

让胎儿从艺术中感悟美
音乐之美
绘画之美
舞蹈之美
文学之美

098/第081天

注意开车中的安全
孕期开车安全守则
开车出行的四大注意
开车门需注意
系安全带要小心

099/第082天

补充热量与水分
摄入足够的热量
准妈妈补水有学问

100/第083天

准妈妈与胎宝宝的小游戏
为胎宝宝设计玩具
与胎宝宝分享照片
教胎宝宝识别图片

101/第084天

孕期补钙彩色食谱
海带豆腐汤
香葱拌虾皮
麻仁地瓜粥
鲜汤浸鲑鱼
多彩肝末
鸭血豆腐汤



第四章

喜怒忧乐的第4个月

◎第13周

给胎宝宝听觉、触觉双重刺激

母体状况

胎儿发育

胎教要点

105/第085天

骑车散步要注意安全

骑自行车要注意安全

散步要选择地点和时间

避免一些不自然的振动

106/第086天

营养均衡最关键

适当摄入脂质类食物

不要只吃精米精面

早餐要多吃谷类

107/第087天

保护视力从胎宝宝开始

多食富含脂肪酸的鱼

多食含胡萝卜素的食品

多食含钙食品

多食水果与蔬菜

108/第088天

避免洗澡时发生意外

水温不宜过高

不宜洗盆浴

浴室不宜密不透气

洗浴时间不要过长

109/第089天

选择适合的医院体检

妇幼保健院的专业性

综合性医院的优势

选择适合自己的医院

110/第090天

不同孕期的药物敏感性

受精后1~2周

受精后3~8周

胎儿发育至12周

孕中晚期

分娩前

111/第091天

准妈妈防治妊娠纹

控制体重

均衡饮食

使用托腹带及合身文胸

适度的按摩

◎第14周

为宝宝更聪敏而“加油”

母体状况

胎儿发育

胎教要点

113/第092天

与大自然亲密接触

旅游的最佳时机

旅行前做好出行计划

准备出行装备

享受旅途快乐

旅行时注意饮食卫生与安全

114/第093天

良好的睡眠质量非常重要

正确的睡姿

舒适的卧具

良好的室内环境

临睡前应注意的问题

115/第094天

本周适合准妈妈的运动

热身运动好处多

头部和颈部运动

腰部运动

手臂和双肩运动

腿和双脚运动

116/第095天

夫妻一起进行胎教

主动亲近和抚摸胎宝宝

给胎宝宝起个名字

多和胎宝宝对话

陪妻子一起去“听课”

117/第096天

举办家庭音乐会

聆听古今中外的音乐

听妈妈轻轻哼唱

听爸爸轻轻哼唱

118/第097天

准妈妈家居清洁的注意事项

擦桌子

擦窗户

除尘

扫地

119/第098天

性格胎教：胎儿的性格父母

做主

准妈妈的心情决定宝宝性格

家庭环境决定宝宝性格

◎第15周

把美好感受反复传授给胎宝宝

母体状况

胎儿发育

胎教要点

121/第099天

准妈妈的四季着装

春季着装

夏季着装

秋季着装

冬季着装

122/第100天

幻想胎宝宝可爱的模样

静坐练习

闭目冥想

调整气息

幻想宝宝

123/第101天

防止胎儿发育迟缓

判断胎宝宝的生长状况

准妈妈的营养决定胎儿的发育

防止胎儿发育迟缓的措施

124/第102天

孕妇宜吃的花草食谱

准妈妈能吃的花

准妈妈能吃的草

准妈妈能吃的根

125/第103天

孕期做做“心理体操”

布置一个温馨的环境

重复快乐的词句

接受音乐的洗礼

与幽默亲密接触

记心情日记

126/第104天

外出交通工具的选择

非常便捷的飞机

来去自由的自驾车

较为颠簸的火车

经济方便的公交车

127/第105天

怀孕中期体检方案

第一次B超检查

尿液检查

血液检查

骨盆测量

羊水诊断

综合征筛查

特殊检查

◎第16周

趣味生活本身就是最好的胎教

母体状况

胎儿发育

胎教要点

130/第106天

胎教进行时之心理胎教法

清静法包括清静操、冥想

调节孕期心理状态

促进与胎儿的交流

提高顺产的概率

131/第107天

准爸爸应该消除与宝宝的距

离感

消除宝宝对父亲的不信任感

让胎儿熟悉父亲的声音

与胎儿对话的具体方法

胎教中的开场白和结束语

132/第108天

孕期饮食与补锌

锌的作用

孕期的锌摄入量

缺锌对胎儿的危害

能补锌的食品

133/第109天

准妈妈要控制体重

导致体重增加的因素

控制体重的应对方案

134/第110天

准妈妈正确睡姿
妊娠早期正确睡姿
妊娠中期正确睡姿
妊娠晚期正确睡姿

135/第111天

对付腰痛的方法
防止腰痛的发生

调整坐姿和睡姿
弯腰做事有讲究

136/第112天

学会数胎动
怎样数胎动
警惕胎动异常

第五章

动感中呵护的第5个月

◎第17周

享受着美的一切

母体状况

胎儿发育

胎教要点

139/第113天

家务劳动对母子健康都有益

怀孕后如何做饭

怀孕后如何打扫卫生

怀孕后如何洗衣服

怀孕后如何购物

140/第114天

用饮食预防孕期不适

便秘的食疗方法

正确饮食防痔疮

吃掉水肿

141/第115天

感觉第一次胎动

感觉胎动

胎动的频率

胎儿的行为状态

142/第116天

应对孕期抑郁症

导致孕期抑郁症的因素

孕期抑郁症的对应方案

143/第117天

孕妇喝水的规则

规则一：水要喝够

规则二：定时定量

规则三：必要时减少饮水量



144/第118天

“呶语”胎教也是对胎儿的良好教育

爱抚

指按

拍打

145/第119天

与“子宫对话”

实施月份

练习方法

注意事项

◎第18周

“孕”动中的胎教

母体状况

胎儿发育

胎教要点

147/第120天

孕期一起来做“孕”运动对胎儿的好处
每天做运动的时间
适合准妈妈的运动

148/第121天

怀孕中期性生活方案
妊娠中期性生活应节制
妊娠中期的体位
妊娠中期适度地享受性生活

149/第122天

预防与消除腿部水肿
水肿与静脉曲张的原因
改善腿部水肿与静脉曲张
护腿必备——弹性袜
正确穿着弹性袜的方式

150/第123天

选择准妈妈适宜的内衣
选择舒适的文胸
尽早选择孕妇专用内裤
孕后期选择托腹内裤

151/第124天

多吃坚果让宝宝更聪明
核桃
花生
夏威夷果
松子和榛子
栗子

152/第125天

准妈妈应对贫血的方法
食物要多样化
多吃高蛋白食物

在医生指导下服用铁剂
随手可得的补血食物

153/第126天

如何提高音乐胎教的效果
轻松灵活的音乐
柔和平缓的音乐
舒筋活血的音乐
解除忧郁的音乐
消除疲劳的音乐
提高智力的音乐
促进食欲的音乐
振奋精神的音乐
听音乐每次不要超过20分钟
早晚的音乐胎教宜柔和
注意音乐的频率、节奏及力度

◎第19周

进入互动的黄金时期

母体状况
胎儿发育
胎教要点

156/第127天

用轻柔的语调来给宝宝讲故事
给宝宝讲故事的技巧
注意宝宝的反应
讲故事时要注意的问题

157/第128天

孕期不宜多吃的水果蔬菜
山楂
荔枝、桂圆

柑橘

柿子

菠菜

久存的土豆

158/第129天

选择适合自己的鞋子
孕期不能穿高跟鞋
鞋要松软、透气性好
正确保持脚底的弓形
穿便于脱换的轻便鞋

159/第130天

夏季实用的“大肚经”
夏季的穿着
夏季的饮食
夏季的居室
夏季的出行

160/第131天

准妈妈科学度寒冬
严防病毒感染
加强营养补充
保持室内空气流通
经常晒太阳
注意出行安全

161/第132天

准妈妈对胎儿说话的技巧
语调缓慢清晰
要持之以恒
保持放松的心情
对话时想象宝宝的长相

162/第133天

跟孕期抽筋说拜拜
处理抽筋的方法
防止抽筋的技巧

◎第20周

促进小宝贝健康成长

母体状况

胎儿发育

胎教要点

164/第134天

在运动中获得最大的舒适

练习盘腿坐

骨盆扭转运动

振动骨盆运动

腹式呼吸练习

四肢运动

165/第135天

胎教音乐不拘于固定方式

胎教音乐的方法

器物灌输法

音乐熏陶法

朗诵抒情法

166/第136天

头发护理中的健康

洗发水的选择

头发的护理

洗头后湿发的处理

167/第137天

让妻子处于最舒适的状态

多和妻子谈论胎儿情况

分享妻子的感觉

减少妻子外来的侵扰

168/第138天

欣赏文学作品

选择适宜的书籍

忌讳不宜的书籍

积极向上的书目

儿童文学作品书目

169/第139天

胎宝宝缺氧要及早发现

缺氧的危害

胎动改变

胎心异常

生长停滞

170/第140天

需要融融爱意地抚摸

做“体操”或“散步”

和胎宝宝玩“踢肚”游戏

安全抚摸胎教提示

第六章

亲情互动中的第6个月

◎第21周

让胎儿感受父母的爱

母体状况

胎儿发育

胎教要点

173/第141天

一家三口的亲情互动

每天抚摸2~4次

每天用手电筒照5分钟

宝宝听音乐别超过12分钟

准爸爸更适宜与宝宝“对话”

174/第142天

选择准妈妈最喜欢的胎教方式

营养胎教——吃出健康

音乐胎教——培养好心情

语言胎教——另类沟通

情绪胎教——感知快乐

抚摸胎教——爱心传递

运动胎教——生命的感动

175/第143天

准妈妈站卧行有讲究

站

坐

卧

行

176/第144天

运动缓解腿脚的不适

缓解脚浮肿的方法

缓解大腿疼痛的方法

177/第145天

给孕期生活制造点情调

给生活添加情趣

做个浪漫的“侠客”

给妻子买新衣服
陪妻子一起做运动
给妻子讲故事

178/第146天

做瑜伽让准妈妈更健康
使身心合而为一的瑜伽
孕妇瑜伽之束角式
孕妇瑜伽之坐角式

179/第147天

适当补充微量元素

铁
锌
碘
镁
铜
锰、钴

◎第22周

让宝宝更有活力

母体状况
胎儿发育
胎教要点

181/第148天

胎宝宝钟情的音乐曲目表

183/第149天

简便可行的孕妇体操
腿部运动
扭动骨盆运动
松弛骨盆运动



184/第150天

了解孕期禁服用的中成药
泻下类
祛风湿痹痛类
消导类
清热类
理气类
理血类
疮疡剂

185/第151天

沉浸在优美的音乐浴中
准爸爸与胎宝宝的亲密接触
尽情享受音乐浴
音乐胎教的注意事项

186/第152天

准妈妈的床品选择
床
枕头
棉被
蚊帐
孕垫

187/第153天

准妈妈手脚冰凉的调理
增加造血量

促进血液循环

做好手脚的保暖工作
从平时的保养做起

188/第154天

准妈妈睡前饮食宜忌
别吃胀气食物
别吃辣咸食物
别吃过于油腻的食物
睡前喝牛奶的好处

◎第23周

增进母子感情很重要

母体状况
胎儿发育
胎教要点

190/第155天

胎宝宝需要良好的教育
阅读有益的书刊
读优秀的散文
书写美好瞬间

191/第156天

适当进行健走运动
健走运动适合准妈妈
小心运动中的伤害

注意运动时的姿势

192/第157天

呵护胎宝宝的大脑

学习让宝宝有好头脑

用药不当影响胎儿智力

避免刺激胎宝宝大脑发育

向胎宝宝传递爱心

193/第158天

注意做家务时的安全隐患

不宜长时间弯腰及下蹲

不宜长时间伸腰晒衣服

不宜长时间站立做饭

不要到拥挤的超市购物

不宜独自进行家庭大扫除

194/第159天

如何测量宫高与腹围

为什么要测量宫高和腹围

测量宫高的方法

测量腹围的方法

195/第160天

不可轻视皮肤瘙痒

妊娠期肝内胆汁郁积症

妊娠期肝内胆汁郁积症的原因

加强监护，及时检查

196/第161天

保护好宝宝的“粮仓”

关注孕期乳房的变化

选择适宜的文胸

进行有规律的乳房按摩

乳头的护理方法

◎第24周

用心浇灌萌芽中的小生命

母体状况

胎儿发育

胎教要点

198/第162天

有利于顺产的运动

普拉提式的侧腔呼吸

蹲举训练

举哑铃、杠铃

背部和胸部伸展运动

199/第163天

孕期安全用药的五个步骤

告之病情说清讲明

药房取药看清问明

回到家吃药遵照医嘱

标示清楚，储放正确

有了疑问找医生

200/第164天

孕妇应注意科学饮水

孕妇切忌口渴才饮水

不要喝久沸的开水

不要喝没有烧开的水

不要喝保温杯沏的茶水

201/第165天

精心选用孕期奶粉

了解自己的营养状况

了解各种品牌奶粉的特点

照顾自己的口味

奶粉的每天食用量

购买时要特别注意质量

202/第166天

在寓教于乐中达到胎教的目的

目的

固定乐曲的音乐胎教效应

胎教中的“音乐形象”

倾听能激发想象力的音乐

203/第167天

孕期便秘的防治

改正不良生活习惯

掌握多饮水技巧

多吃刺激肠蠕动的食物

平时多运动

204/第168天

准妈妈的“粥道”呵护

营养鱼片粥

补钙牛奶燕窝粥

补铁猪肝绿豆粥

