

科学孕育全典系列

幸孕胎教十月计划



十月胎教全典

秦瑞丽 编著



- 全面讲述胎儿发育
- 科学分析胎教事项
- 详细介绍孕期饮食
- 悉心讲解养胎保健

健康妈咪
聪明宝贝

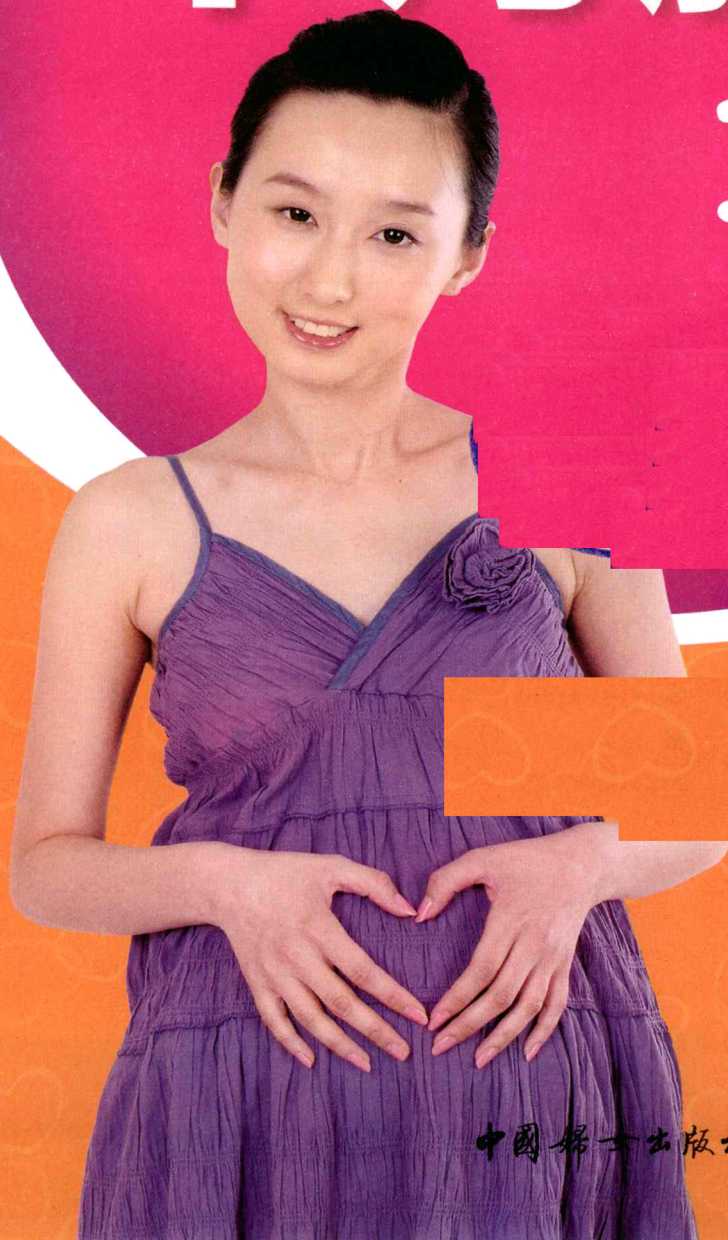
中国妇女出版社



科学孕育全典系列

十月胎教 全典

秦瑞丽 编著



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

十月胎教全典 / 秦瑞丽编著. —北京: 中国妇女出版社, 2010.9

ISBN 978-7-5127-0085-7

I. ①十… II. ①秦… III. ①胎教—基本知识 IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第173512号

十月胎教全典

作 者: 秦瑞丽 编著

责任编辑: 朱 婷 张菁华

封面设计: 沈 琳

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号

电 话: (010) 65133160 (发行部)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京欣睿虹彩印刷有限公司

开 本: 185 × 230 1/24

印 张: 14

字 数: 180千字

版 次: 2011年1月第1版

印 次: 2011年1月第1次

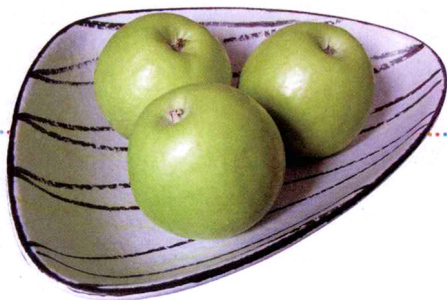
书 号: ISBN 978-7-5127-0085-7

定 价: 34.80元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



目录 CONTENTS



第一章 基本知识

第一节 胎教的基本知识··· 2



1. 什么是胎教····· 2
2. 怎样正确认识胎教····· 2
3. 胎教的理论基础····· 3
4. 我国古代胎教理论····· 3
5. 现代胎教理论····· 5
6. 有趣的现代胎教实验····· 6

7. 国内外胎教现状····· 7
8. 胎教的可行性····· 9
9. 受过胎教的宝宝有哪些优势····· 10
10. 胎教分哪几个阶段····· 10
11. 胎教的主要内容····· 11
12. 无意胎教和有意胎教····· 12
13. 情绪与胎教····· 12
14. 环境与胎教····· 12





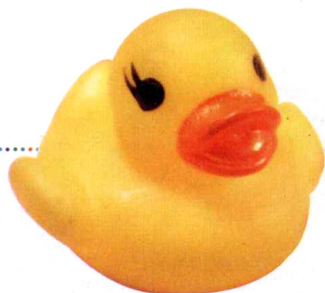
第二节 胎教，从优生开始.....13

1. 优生与胎教的关系..... 13
2. 优生的五要素..... 13
3. 选择最佳受孕状态..... 14
4. 把握最佳受孕时机..... 14
5. 怀孕的最佳年龄是多少..... 15
6. 最佳的受孕姿势..... 15
7. 创造最佳的怀孕环境..... 16
8. 不宜受孕的10种情况..... 16
9. 不宜生育的遗传病..... 17





目录 CONTENTS



第二章

一月



第一节 胎儿情况 20

1. 一月胎儿的身体发育 20
2. 胎儿的大脑发育情况 20

第二节 胎教课堂 21

1. 中医的逐月胎教法 21
2. 胎教的第一步 21
3. 一月胎教要点 21



4. 怎样在受孕瞬间就关注胎教 22
5. 孕妇应克服恐惧心理 22
6. 孕妇应克服依赖心理 23
7. 孕妇应克服暴躁心理 24
8. 孕妇应克服忧郁心理 25
9. 孕妇应克服急躁心理 26

第三节 养胎饮食 27

1. 孕妇应遵循哪些饮食原则 27
2. 孕妇应戒烟戒酒 27





- | | | | |
|-----------------------|----|---------------------------|----|
| 3. 怎样补充营养素和钙质····· | 28 | 16. 孕妇适宜吃板栗····· | 33 |
| 4. 孕期营养不良对胎儿的影响····· | 29 | 17. 孕期适宜吃花生····· | 33 |
| 5. 孕妇为什么要补充蛋白质····· | 30 | 18. 一月食谱····· | 34 |
| 6. 孕妇如何补充蛋白质····· | 30 | 第四节 养胎保健····· 35 | |
| 7. 孕妇应多吃清淡的植物性食物····· | 30 | 1. 怀孕的征兆····· | 35 |
| 8. 孕妇偏素食有什么危害····· | 31 | 2. 到医院检查是否已经受孕····· | 35 |
| 9. 孕妇不宜喝浓茶····· | 31 | 3. 受精初期孕妇的身体会发生哪些变化····· | 36 |
| 10. 孕妇不宜多吃油条····· | 32 | 4. 如何划分怀孕分期····· | 36 |
| 11. 孕妇不宜多吃菠菜····· | 32 | 5. 你知道胎儿是怎么发育的吗····· | 36 |
| 12. 孕妇不宜多吃水果····· | 32 | 6. 什么时候开始产前检查····· | 36 |
| 13. 孕妇不宜多吃山楂····· | 33 | 7. 产前检查的主要内容····· | 37 |
| 14. 孕妇不宜多吃土豆····· | 33 | 8. 如何推算预产日····· | 37 |
| 15. 孕妇适宜吃红枣····· | 33 | 9. 有剖宫产史孕妇的注意事项····· | 38 |
| | | 10. 怀孕早期能做B超吗····· | 39 |
| | | 11. 怀孕早期如何保持良好的心境····· | 39 |
| | | 12. 孕妇应进行适度运动····· | 40 |
| | | 13. 孕妇应注意运动适量····· | 40 |
| | | 14. 孕妇不宜做X线检查····· | 40 |
| | | 15. 孕妇不宜用电吹风····· | 41 |
| | | 16. 孕期不宜使用风油精····· | 41 |
| | | 17. 孕妇不宜大笑····· | 42 |
| | | 18. 孕妇不宜过多接触办公室里的电话机····· | 42 |



19. 为什么孕妇不宜多接触办公室里的 复印机.....	42	40. 巨细胞病毒感染对胎儿的危害	51
20. 孕妇不宜涂指甲油	43	41. 如何防治巨细胞病毒感染	51
21. 孕妇不宜拔牙	43		
22. 准爸爸需要做哪些事	43		
23. 孕妇感冒对胎儿有什么影响	44		
24. 怎样防治孕早期感冒	45		
25. 孕妇防治感冒食谱	45		
26. 孕妇发热对胎儿的危害	45		
27. 为什么预防宝宝近视要从怀孕开始	46		
28. 农药对胎儿的危害	46		
29. 什么是妊娠恶阻	46		
30. 妊娠恶阻的治疗食谱	47		
31. 如何使用保胎药保胎	47		
32. 先兆流产如何保胎	48		
33. 如何防治先兆流产	48		
34. 习惯性流产如何保胎	48		
35. 习惯性流产的保胎食谱	49		
36. 早孕反应太剧烈不宜保胎	49		
37. 孕妇应注意口腔卫生	49		
38. 风疹病毒对胎儿的危害	50		
39. 如何防治风疹病毒感染	50		





目录

CONTENTS



第三章

二月

第一节 胎儿情况 54

1. 二月胎儿的身体发育..... 54
2. 胎儿的运动能力发育..... 54
3. 胎儿对触觉刺激有反应吗..... 54
4. 胎儿脑神经细胞的发育规律..... 54

第二节 胎教课堂 55

1. 二月胎教要点..... 55
2. 如何促进胎儿大脑发育..... 55
3. 胎教有哪些误区..... 55
4. 胎教应遵循哪些原则..... 57
5. 孕妇品格对胎儿的影响..... 57



6. 孕妇的“品格胎教心灵操” 58
7. 营养与胎教..... 58
8. 怎样做好孕早期营养胎教..... 58
9. 止吐与安胎食谱..... 59
10. 二月孕妇最适宜的胎教活动 60
11. 为什么孕妇到大自然中去有利于胎教 ... 61





- | | | | |
|-------------------------|----|--------------------------|----|
| 12. 胎儿也会发脾气吗 | 61 | 12. 孕妇不能缺锰 | 72 |
| 13. 准妈妈怎样当好胎教的主角 | 62 | 13. 孕妇不能缺镁 | 72 |
| 14. 准爸爸在胎教中的作用 | 62 | 14. 孕妇喝水有讲究 | 73 |
| 15. 家庭其他成员在胎教中的作用 | 63 | 15. 孕妇如何选择奶粉 | 73 |
| 16. 音乐胎教的种类 | 63 | 16. 有利于胎儿大脑发育的麦类食物 | 74 |
| 17. 如何进行音乐胎教 | 64 | 17. 有利于胎儿大脑发育的谷类食物 | 75 |
| 18. 音乐胎教的误区 | 64 | 18. 有利于胎儿大脑发育的豆类食物 | 75 |
| 19. 音乐胎教的美学意义 | 65 | | |
| 20. 形象意念对胎儿发育的影响 | 65 | | |

第三节 养胎饮食 66

- | | |
|------------------------|----|
| 1. 孕早期如何安排一日食谱 | 66 |
| 2. 孕早期一日膳食营养素供给量 | 66 |
| 3. 二月胎教饮食要点 | 67 |
| 4. 孕妇缺钙对胎儿的影响 | 67 |
| 5. 孕妇缺糖对胎儿的影响 | 68 |
| 6. 孕妇应适量补充脂肪 | 68 |
| 7. 孕妇应适量补锌 | 69 |
| 8. 孕妇应适量补铁 | 70 |
| 9. 孕妇缺碘的危害 | 70 |
| 10. 孕妇应适量补硒 | 71 |
| 11. 孕妇应适量补铜 | 71 |



19. 有利于胎儿发育的果类食品	76	11. 你知道这些家电的辐射值吗	88
20. 有利于胎儿发育的蔬菜	77	12. 孕妇小腿抽筋由哪些原因引起	89
21. 调料对孕妇的影响	78	13. 孕妇怎样防治小腿抽筋	89
22. 孕妇不宜节食	79	14. 哪些孕妇应做绒毛细胞检查	89
23. 孕妇吃姜有讲究	79	15. 进行绒毛细胞检查有何利弊	90
24. 孕妇吃蒜有讲究	80	16. 孕妇如何防治静脉曲张	90
25. 孕妇为什么不宜吃火锅	80	17. 怀孕后不宜勤洗阴道	91
26. 孕妇不宜喝可乐类饮料	81	18. 孕妇洗澡时的注意事项	92
27. 孕妇不能吃霉变食物	81	19. 孕妇发生呕吐怎么办	92
28. 二月食谱	82	20. 孕妇注射疫苗的注意事项	93

第四节 养胎保健 **83**

1. 孕早期孕妇的身体变化	83	21. 孕妇用药对胎儿的影响	93
2. 职场女性孕早期注意事项	83	22. 孕妇应遵循哪些用药原则	94
3. 孕妇冬季应多晒太阳	84	23. 影响胎儿生长发育的药物	94
4. 二月孕妇的妊娠体操	84	24. 孕妇可以使用的抗菌药	96
5. 焦虑对胎儿的不良影响	85	25. 孕妇在哪些情况下需要就医	96
6. 孕妇怎样控制不利于胎儿的情绪	85	26. 胎儿各主要器官容易出现畸形的时期	97
7. 孕妇打鼾对胎儿有什么影响	85	27. 胎儿先天性畸形的几种类型	97
8. 孕妇不宜去拥挤的场合	86	28. 可能导致胎儿畸形的药物	98
9. 孕妇应养成良好的睡眠习惯	87	29. 准爸爸用药会使胎儿畸形吗	99
10. 孕妇骑车的注意事项	87	30. 病毒和细菌感染对胎儿的危害	99





目录 CONTENTS



第四章

三月

第一节 胎儿情况..... 102

1. 三月胎儿的身体发育..... 102
2. 胎儿的感知发育..... 102
3. 胎儿的触觉发育..... 103
4. 胎儿的视觉发育..... 103
5. 胎儿的呼吸发育..... 103
6. 胎儿牙齿的发育状况..... 104
7. 胎儿的运动情况..... 104
8. 胎儿也能喝水吗..... 104



3. 孕妇如何进行运动胎教..... 106
4. 气功胎教法..... 106
5. 孕妇多咀嚼有什么好处..... 108
6. 准爸爸怎样和胎儿说话..... 108

第三节 养胎饮食..... 109

第二节 胎教方法..... 105

1. 三月胎教要点..... 105
2. 怎样与胎儿一起玩耍..... 105

1. 孕妇应补充维生素C 109
2. 孕妇应补充维生素E 109
3. 孕妇可以喝蜂王浆吗..... 109
4. 孕妇宜多吃苹果..... 110

5. 孕妇能吃蜂蜜吗·····	110
6. 孕妇不宜多吃罐头食品·····	111
7. 孕妇不宜喝糯米甜酒·····	111
8. 孕妇不宜多吃酸性食物·····	112
9. 孕妇不宜多吃黄芪炖母鸡·····	112
10. 孕妇应忌食可能诱发过敏的食物·····	112
11. 孕期适宜吃适量瓜子·····	113
12. 孕妇不宜多吃人工腌制的食品·····	113
13. 孕妇不宜长期服用鱼肝油·····	113
14. 三月营养养胎·····	114
15. 三月食谱·····	114

第四节 养胎保健····· 116

1. 孕妇的身体变化·····	116
2. 孕妇的求知欲对胎儿的影响·····	116
3. 怀孕三月的妊娠体操·····	116
4. 孕妇不宜穿高跟鞋·····	116
5. 孕妇应穿什么样的鞋子·····	117
6. 噪音干扰对胎儿的危害·····	117



7.微波辐射对胎儿的危害·····	117	28.服用中药对胎儿肤色有影响吗·····	127
8.电磁波的危害·····	118	29.抗癌药对胎儿的影响·····	128
9.静电放电对胎儿有影响吗·····	118	30.孕期用错药怎么办·····	129
10.孕妇能看电视吗·····	119	31.什么是双子宫妊娠·····	129
11.孕妇可以使用空调吗·····	119	32.双子宫妊娠的注意事项·····	129
12.孕早期忌过性生活·····	119		
13.孕妇尿痛应早检查·····	120		
14.孕妇怎样防治痔疮·····	120		
15.孕妇腹泻的危害·····	121		
16.怎样预防胎儿佝偻病·····	121		
17.孕妇怎样预防低钾症·····	122		
18.孕妇尿频是病吗·····	122		
19.孕妇仍有月经怎么办·····	123		
20.水痘、带状疱疹病毒感染对胎儿的 危害·····	123		
21.如何防治水痘、带状疱疹·····	124		
22.孕妇应慎用止咳药·····	124		
23.中药绝对安全吗·····	124		
24.用中药保胎的原则是什么·····	124		
25.用于安胎的中药·····	125		
26.孕妇忌用的中药·····	126		
27.用黄体酮保胎应注意的事项·····	127		



目录 CONTENTS



第五章 四月

第一节 胎儿情况 132

1. 四月胎儿的身体发育..... 132
2. 胎儿感觉发育..... 132
3. 胎儿听觉发育..... 132
4. 胎儿心理发育..... 133
5. 胎儿记忆力发育..... 133
6. 胎儿的视觉发育..... 133
7. 胎教时胎儿的感觉..... 133

第二节 胎教方法 134

1. 四月胎教要点..... 134
2. 抚摸胎教的好处..... 134
3. 抚摸胎教的注意事项..... 134



4. 孕妇“情绪胎教心灵操”的主要内容... 135
5. 如何对胎儿进行运动胎教..... 136
6. 孕四月怎样进行音乐胎教..... 136
7. 什么是对话胎教..... 136
8. 怎样进行对话胎教..... 137
9. 对话胎教的注意事项..... 137
10. 为什么胎儿喜欢准妈妈的的声音 138
11. 阳光和胎教 138
12. 联想胎教法 139
13. 色彩与胎教 139

14. 孕中期准爸爸该如何做 140

第三节 养胎饮食 141

1. 孕中期如何进行营养胎教 141
2. 孕中期一日营养食谱 141
3. 孕妇不宜长期吃高蛋白食品 142
4. 孕妇不宜长期摄入高糖食品 143
5. 孕妇不宜长期摄入高脂肪食品 143
6. 孕妇不宜盲目摄取高钙食品 143
7. 孕妇不宜食用芦荟 144
8. 孕妇吃盐过多对胎儿的影响 144
9. 孕妇不宜摄入过多的咸味食品 144
10. 孕妇不宜摄入过多的刺激性食物 145
11. 孕妇不宜摄入过敏性食物 145
12. 孕妇不宜吃苦瓜 146
13. 四月食谱 146

第四节 养胎保健 148

1. 孕妇的身体变化 148
2. 什么是正常胎动 148
3. 什么是胎心音 149
4. 什么是宫高 149
5. 四月妊娠体操 150
6. 如何做好乳房保健 150





7. 怀孕后乳房的变化·····	150	24. 孕妇应怎样按摩秀发·····	157
8. 如何保护乳头·····	151	25. 孕妇不宜烫发或染发·····	157
9. 孕妇游泳有利顺产·····	151	26. 乘电梯会对胎儿有影响吗·····	158
10. 孕妇游泳时应注意的事项·····	152	27. 孕妇应慎用藏红花·····	158
11. 什么时候最容易流产·····	153	28. 孕妇如何防治便秘·····	159
12. 妇科检查会造成流产吗·····	153	29. 孕妇为什么会发生水肿·····	159
13. 孕妇体重会影响胎儿心脏发育·····	153	30. 孕妇如何防治水肿·····	159
14. 新鲜空气对胎儿有益·····	154	31. 胎儿发育迟缓的原因·····	160
15. 孕妇怎样选择穿着·····	154	32. 怎样预防胎儿发育迟缓·····	161
16. 如何挑选孕妇装·····	155	33. 孕妇如何防治颈管无力症·····	162
17. 孕妇的内裤选择·····	155	34. 子宫肌瘤对胎儿的危害·····	162
18. 孕妇的内衣应勤换洗·····	155	35. 孕妇如何防治血小板减少·····	162
19. 孕妇如何清洁皮肤·····	156	36. 孕妇如何防治阑尾炎·····	163
20. 孕妇如何护理干性皮肤·····	156	37. 胎儿脑积水的危害·····	164
21. 孕妇如何防治黑斑和雀斑·····	156	38. 单纯疱疹病毒感染对胎儿的危害·····	164
22. 孕妇如何洗发·····	157	39. 防治单纯疱疹病毒的措施·····	164
23. 孕妇如何保养头发·····	157	40. 孕妇患腮腺炎的危害·····	165
		41. 孕期胀气怎么办·····	166
		42. 孕期胀气的食疗方法·····	166
		43. “恐药症”的危害·····	167
		44. 什么是羊膜穿刺·····	168
		45. 怎样预防胎儿唇腭裂·····	169