



科学孕育之一

内容科学全面，伴你轻松孕育！

怀孕知识 百科

王瑛坚 编著
张洪涛

最佳的**怀孕**时机

孕期应补充的营养元素

产后的**健康**护理

宝宝的**脐带**该如何护理

Baby



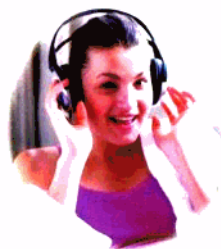
吉林人民出版社





PDF
PDF
PDF
PDF

PDF



夫妻共同做胎教

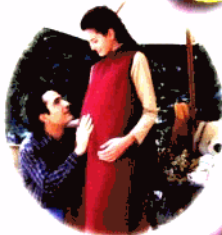
丈夫要积极支持妻子为胎教而做的种种努力并主动参与进来。如陪着妻子与胎儿一同“玩耍”，给胎儿讲故事，描述你每天的工作及收获，让胎儿熟悉自己的父亲低沉而有力的声音，使其产生信心和信赖感。



音乐胎教

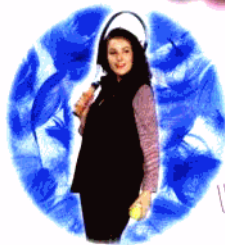
母亲在每天的音乐欣赏中，会产生许多美好的联想，如同进入美妙无比的境界。

这种感受可通过孕妇的神经、体感传导给胎儿，使小宝宝有一种“世界是美好的”感觉，能获得感情上的满足。



孕期营养

胎儿的营养只有一个来源，那就是来自母亲。妊娠期间饮食愈多样化，愈平衡就愈好。你无须为此制定特别的饮食计划，你可以选用新鲜的、未经加工的营养丰富的食物，以保证得到你需要的营养成分。



科学胎教

BEI SUO TAI JIAO
Ji Jiao



运动胎教

运动胎教，是指导孕妇进行适宜的体育锻炼，以促进胎儿大脑及肌肉的健康发展，有利于母亲正常妊娠及顺利分娩。

同时还可以激发胎儿运动的积极性，促进胎儿身心发展。



抚摩胎教

每个孩子都喜欢父母的爱抚，胎宝宝也不例外。经常抚摩胎宝宝能激发起宝宝活动的积极性，促进运动神经的发育，对外界环境的反应也比较机敏，宝宝出生后翻身、抓握、爬行、坐立、行走等大运动发育都能明显提前。





孕期营养原则

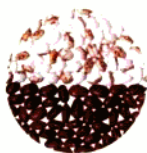
孕妇必需的营养素



孕早期

1. 热能

孕妇为了孕育胎儿，维持生命，从事每天的生活及劳动，必须从各种食物中摄取能量。



孕早期要特别保证每日进食量，并合理安排到一日三餐中。各类食物要合理搭配，多吃一些富含铜、锌、碘、维生素B的食物，例如：奶类、蛋类、豆类、硬果类食物。



2. 蛋白质

蛋白质是生命存在的形式，也是生命的物质基础。人体的一切细胞、组织都是由蛋白质组成的。为了自身和胎儿，孕妇毫无例外地也要补充蛋白质。

4. 碳水化合物

碳水化合物是构成机体的一种重要物质，是体内的脂肪代谢必需的参与者。

3. 脂肪

妊娠早期胎儿直接从母体获得全部脂肪，随妊娠进展，胎儿和胎盘有了合成脂类的能力，只需从母体得到脂肪的前身化合物，在胎盘或胎儿体内合成脂肪。



孕中期

由于胎儿生长发育迅速，对各种营养物质的需求会相应增加，所以孕中期的准妈妈需要补充丰富的营养，如蛋白质、维生素、碳水化合物、矿物质等。因此必须适量增加这些物质的摄入，多吃一些蛋类、奶类制品、肉类、五谷杂粮、蔬菜、水果，以保证胎儿的发育。



孕晚期

孕晚期胎儿的体重、体积明显增加，因此孕妇宫缩容积减少，所以孕妇应少食多餐，做到膳食多样化，扩大营养素的来源。孕晚期每天要多吃增加一些肉类、蛋类、动物肝、肾，以及豆奶、核桃、芝麻等食物的摄入。同时要减少脂肪、甜食和盐的摄入，以免胎儿过大，出现下肢水肿，影响分娩。



5. 无机盐和微量元素

无机盐和微量元素，是维持人体正常生理功能不可缺少的重要元素，占人体体重的4%。在我们的膳食中容易引起人体缺乏的元素有钙、铁、碘三种，因此补充无机盐和微量元素是孕期应当关注的问题。



6. 维生素

维生素是一种化合物，只要在饮食中，均衡营养的摄取四大类食物，即乳类、谷类、肉类及蔬菜水果类食物就很少有营养不足的情形。所以医学界警告孕妇们，切勿摄取过量的维生素。



婴儿瑜伽



在印度的传统里，为宝宝做完按摩之后，总是会为宝宝做些身体伸展的运动，这个运动就是婴儿瑜伽。



1、张开天使的翅膀

双手各自握住宝宝的手腕，让宝宝的手臂交叉，接着，让宝宝的两只手臂张开，就像是要展翅飞翔的鸟儿一般。



2、双膝碰腹

父母的双手各自握住宝宝的小腿肚，并行往宝宝的肚子靠近，停一会儿，然后让宝宝的双脚伸直。



3、手脚说HELLO

父母一手握住宝宝的右手腕，另一手握住宝宝的左脚踝，缓缓地交叉，再缓缓地拉开。然后换宝宝的左手腕和右脚踝，以同样的方式再做一次。

4、莲花的坐姿

父母的双手各自握住宝宝的脚踝，缓缓地带到宝宝的小肚子前交叉，然后双脚缓缓地让伸直。



脐带护理

步骤 1

准备棉花棒数支、浓度95%及75%的酒精各一瓶、纱布一包。



步骤 2

彻底洗手——在脐带护理前，一定要使用香皂洗手，而且至少必须搓洗20秒，才可达杀菌的效果。冲洗时，则由指尖冲洗到手腕，用清水冲净即可。



步骤 4

用手撑开宝宝的脐部，让宝宝脐带根部露出来，方法有二：一为用手轻轻拉住宝宝的脐带，二为用食指和中指撑开脐部周围的皮肤。一般来说，第一种方法的效果较好。其实脐带是不容易轻易拉掉的，所以动作上尽管放心大胆地做。

步骤 3

取棉花棒，先用75%的酒精沾湿。记住！棉花棒必须完全浸湿才好。



步骤 5

让宝宝脐带根部露出来后，先以用75%的酒精浸湿的棉棒依脐带根部→脐带→周围皮肤的顺序擦拭，然后再以95%的酒精，依同样的程序重新操作一次。

步骤 6

如果宝宝脐部的干燥状况良好，则完成步骤5之后，包上尿布即可。但如果宝宝的脐部显得有些潮湿，则可以包上纱布以防感染。一般来说，纱布可裁成两种形状，一是完整正方形，二是部分裁切状。

步骤 7

先以被裁切过的纱布，环状包住宝宝的脐部，让宝宝的脐部露出来。

步骤 9

接下来，用另一张完整正方形的纱布覆于其上，再用胶带固定，即大功告成了！

步骤 8

然后，将下方的纱布向上反折，再将上方的纱布向下反折，使其完全包住宝宝的脐部。



♪ 身上戏球

刚出生的宝宝无法区别自己的身体和别人的身体，不知道自己的身体与别人的身体存在于何处。用球轻轻按摩，让宝宝得到触觉刺激，可帮助宝宝认识自己的身体。抓球帮助锻炼手眼协调。在家长的辅助下，宝宝抱球坐着，有助于练习平衡能力。



♪ “藏猫猫”游戏

新生儿认为一个物体消失后就不存在了。家长藏在尿布后面，接着又露出笑脸，宝宝开始知道即使父母暂时藏起来了，他们仍然在那儿。领会这种概念（也就是说，脑海中有保留的印象）为语言发展做好铺垫。以后，宝宝长大了一点，能够把布蒙在自己的脸上（当然是偶然性的），家长会发现宝宝高兴地又踢又动。因为他（她）已经掌握了这种活动。



亲子游戏

♪ 感觉声音

听听摇摆的物体发出的各种声音有助于发展宝宝的听觉意识和视觉辨别技能。观看物体能让宝宝的视力集中。几个月后，如果宝宝能够打击物体，那么这种活动将能鼓励他（她）开发大动作技能。



♪ 垫子上练习平衡

一提到摇动，家长通常会认为宝宝躺在摇篮里，或者是让家长抱着坐在摇椅上。但是让宝宝趴着左右摇晃也能让宝宝得到安慰。将一两个毛巾卷起来，让宝宝趴在上面，用毛巾支撑着宝宝的胸部、腹部和大腿，让宝宝的头转向一边，轻轻地左右摇动宝宝。腹部承受的压力能让宝宝得到安慰，摇动能让宝宝开始体验平衡感。



♪ 滚瓶子

往瓶子里装上豆子或谷物，但不要装满，务必要把瓶口封好。如果宝宝跟着追赶瓶子，那么就能练习爬行；如果宝宝只愿意坐在那儿来回滚瓶子，那就能练习精细动作技能以及手眼协调。

♪ 印脚印

大家都承认，这项活动对父母（亲戚、朋友）以及宝宝都是一样重要的。除了可以增进感情之外，这项活动还具有教育意义。可以让宝宝感觉画、布或者纸等不同材料所提供的有趣的触觉体验。与这项活动需要爸爸或妈妈甚至父母双方共同协作，这有助于宝宝社交能力的开发。



♪ 捉手帕

这个时期，让宝宝盯着前后摆动的布，能够增进视觉能力和注视物体的能力。但是3个月之内的宝宝不会伸手去抓这块布。到了6个月，宝宝就能用小手抓布，并能放在嘴里咬。

序 言

“每一个孩子都是一个新的希望”。

天下间的父母都希望自己的孩子能够顺顺利利地来到这个世间，健康茁壮地成长。也都希望在怀孕期间适时地得到有用的知识和经验，培育出健康、活泼、聪明的宝宝。

从精子与卵子结合的瞬间起，直到这个受精卵完全发育成胎儿并娩出，需历时280天左右。在这个孕育新生命的280天里，每一位准妈妈都会带着几分惶恐与不安，她们对十个月的妊娠生活感到疑惑，担心可能发生的麻烦和意外，又为将来临盆能否顺利分娩而担忧，甚至会顾虑孩子出生后，如何照顾这个娇嫩的宝宝。这对那些初次妊娠的妇女来说，无疑都需要一个科学的指导。为此，本书专为未来的准妈妈们精心策划，特邀专家医生，以科学、直观、系统的方法，从生理卫生、营养、保健、胎儿发育等方面，详细地讲解孕期的注意事项及胎教训练的正确方法。

本书在编写过程中，避免了枯燥的理论，偏重于实用、参与和指导。介绍了优生优育的基本知识，怀孕前的准备，孕期的保健和护理，有关分娩前后孕妇应注意的事项和可能出现的情况，以及产后对产妇和婴儿的护理。

本书内容丰富、翔实，融科学性 with 使用性为一体，相信它一定会对青年夫妇生个健康聪明的宝宝有着重要的指导作用。

准妈妈爸爸们，愿你们充分利用此书，在怀孕及育儿方面做个有心人。

编者



目 录

第一篇 孕前准备篇

第一章 孕前须知

一、怀孕前心理准备必不可少	3
二、心理准备的注意事项	4
三、婚前检查的好处	5
四、婚前检查什么	6
五、认识生殖器	8
六、哪些情况不能结婚或应暂缓结婚	12
七、生育对免疫力的影响	12
八、高龄产妇平添风险	13
九、身材的改变与生育的关系	13
十、孕前注意月经期的卫生	14
十一、避孕方法及其选择	16

第二章 优生与调养

一、什么是“优生”	23
二、优生准备与禁忌	24
三、提高养育质量从优生开始	27
四、父亲与优生的关系	30
五、准爸爸优生原则	31
六、女子性高潮有益优生	34
七、选择最佳的怀孕时机	35





八、选择最佳的怀孕年龄	36
九、选择最佳的怀孕季节	37
十、如何推算“易孕期”	40
十一、孕前调养好身体素质	42
十二、怀孕前应注意减肥和运动	43
十三、养成良好的生活习惯	44
十四、孕前饮食的注意事项	48
十五、孕前不宜过多食用的食物	50
十六、优孕备忘录	51

第三章 影响怀孕的因素

一、影响怀孕的疾病	52
二、妇科炎症对妊娠的影响	54
三、糖尿病人可以怀孕吗	56
四、癫痫妇女能怀孕吗	57
五、减肥不当影响生育	59
六、准妈妈请远离电磁波	59

第四章 遗传对孩子的影响

一、基因突变与遗传病	61
二、禁止近亲结婚	63
三、容貌与遗传的关系	64
四、身高与遗传的关系	64
五、智力高低与遗传的关系	65
六、哪些父母有生出遗传病后代的风险	66

第五章 生男生女的秘密

一、决定孩子性别的秘密	67
-------------------	----





二、决定生男生女的因素	68
三、可通过饮食控制生男生女	70

第六章 不孕不育的病因与治疗

一、导致女性不孕的病因	71
二、女性不孕症的治疗	74
三、导致男性不育的病因	78
四、男性不育症的治疗	79
五、可致男性不育的“生活杀手”	81

第二篇 妊娠篇

第一章 确诊怀孕

一、什么是末次月经	85
二、怀孕的一些征兆	85
三、怎么知道自己怀孕了	86
四、如何推算预产期	87

第二章 孕妇的心理特点

一、孕期孕妇的心理特点	88
二、孕妇心态与优生	89
三、情绪对胎儿的影响	92

第三章 孕期检查

一、孕妇不能忽视产前检查	94
二、孕期应做哪些化验检查	96
三、产前诊断的方法	96
四、盆腔检查	97





- 五、羊水穿刺检查 98
- 六、B超检查的功能及注意事项 99

第四章 孕期饮食保健

- 一、孕早期的营养原则 103
- 二、孕中期的营养原则 105
- 三、孕晚期的营养原则 106
- 四、孕期哪些食品不宜吃 106
- 五、孕期应补充的营养元素 108
- 六、孕期慎用补品 116
- 七、孕妇该怎样吃水果蔬菜 118
- 八、孕妇慎饮可乐 120
- 九、孕期最佳食品 121
- 十、10月厨房美滋滋 122

第五章 孕期胎儿保健

- 一、宫内胎儿怕什么 126
- 二、吸烟、饮酒影响胎儿的健康 128
- 三、早孕期能否发现胎儿异常 129
- 四、胎儿大脑发育的关键性物质 131
- 五、胎儿的感觉发育 131
- 六、电磁辐射的危害 133
- 七、胎儿臀位怎么办 134
- 八、胎儿唇腭裂的防治措施 135
- 九、要防御低体重儿的降生 137

第六章 科学胎教

- 一、什么是胎教 138





二、怎样正确认识胎教	139
三、胎教为什么能使孩子聪明	141
四、胎教需要多长时间	142
五、实施胎教勿心切	143
六、分娩前要坚持胎教	144
七、抚摸胎教	145
八、光照胎教	148
九、心音胎教	149
十、音乐胎教	150
十一、数字绘画胎教	153
十二、对话胎教	154
十三、阅读胎教	156
十四、神奇胎教新工具 BABYPLUS	157
十五、胎教日记	158
十六、怀孕 0~3 周的胎教	159
十七、怀孕 4~7 周的胎教	163
十八、怀孕 8~11 周的胎教	171
十九、怀孕 12~15 周的胎教	175
二十、怀孕 16~19 周的胎教	180
二十一、怀孕 20~23 周的胎教	185
二十二、怀孕 24~27 周的胎教	188
二十三、怀孕 28~31 周的胎教	192
二十四、怀孕 32~35 周的胎教	198
二十五、怀孕 36~39 周的胎教	204

第七章 妊娠期常见问题及处理

一、孕妇衣着有讲究	209
二、孕妇站坐讲姿势	210





三、孕妇睡姿有讲究	211
四、孕妇洗澡最新提示	212
五、怀孕后禁用哪些化妆品	213
六、怎样避免妊娠纹	215
七、怀孕易引起牙出血	215
八、孕期疼痛知多少	215
九、孕妇瘙痒不可小视	217
十、抗早孕反应的三大策略	218
十一、孕妇不宜戴隐形眼镜	219
十二、孕妇切勿盲目减肥	219
十三、特殊身材孕妇的保健	220
十四、准妈妈的十大反常现象	222
十五、为怀孕的妻子做些什么	225
十六、手机、微波炉、电脑对孕妇有害吗	228
十七、孕妇切勿迷恋麻将	231
十八、孕妇忌去拥挤的场所	233
十九、孕妇忌乘车不当	233
二十、孕妇忌接受噪音	235
二十一、孕妇忌染发、烫发	236
二十二、孕妇忌养宠物	236
二十三、孕妇切莫进舞厅	238
二十四、孕妇忌忽视脚保健	239
二十五、孕期不宜过度静养	240
二十六、孕妇忌不晒太阳	240

第八章 孕期的疾病与防治

一、妊娠合并流感	241
二、妊娠合并心脏病	243





三、妊娠合并病毒性肝炎	245
四、妊娠合并阑尾炎	246
五、妊娠合并贫血	247
六、妊娠高血压综合症	248
七、妊娠合并糖尿病	250
八、妊娠合并性病	254
九、妊娠合并结核病	255
十、妊娠期泌尿系统感染	256
十一、宫外孕	257
十二、妊娠水肿	259
十三、妊娠剧吐	260
十四、孕期便秘和痔疮	261
十五、孕期的口腔疾病	263
十六、多胎妊娠	265
十七、葡萄胎	267

第九章 孕期用药常识

一、对胎儿有害的药物	270
二、孕妇忌服的一些中药	272
三、孕妇能接受免疫预防注射吗	273
四、怀孕后用错了药怎么补救	274
五、当心！保胎药亦能毁胎	275

第十章 孕期的运动保健

一、孕期运动的意义	276
二、孕期运动的注意事项	276
三、孕期运动	279





第十一章 孕期性生活

- 一、了解孕期的性心理 281
- 二、孕期性生活应注意的问题 282
- 三、性生活会对胎儿有影响吗 284
- 四、怀孕各个时期的性生活 287
- 五、孕期房事体位 292

第十二章 十月怀胎的孕育过程

- 一、0~4 周胎儿的变化 293
- 二、0~4 周母体的变化 295
- 三、5~8 周胎儿的变化 295
- 四、5~8 周母体的变化 297
- 五、9~12 周胎儿的变化 299
- 六、9~12 周母体的变化 301
- 七、13~16 周胎儿的变化 301
- 八、13~16 周母体的变化 303
- 九、17~20 周胎儿的变化 303
- 十、17~20 周母体的变化 304
- 十一、21~24 周胎儿的变化 305
- 十二、21~24 周母体的变化 306
- 十三、25~28 周胎儿的变化 307
- 十四、25~28 周母体的变化 308
- 十五、29~32 周胎儿的变化 309
- 十六、29~32 周母体的变化 310
- 十七、33~40 周胎儿的变化 311
- 十八、33~40 周母体的变化 314

