

教会你最科学、最理想的妊娠方法

孕育天才



怀孕期的各项工作

- 孕育“天才宝宝”的基本条件
- 孕育早期
- 孕育中期
- 孕育晚期
- 有技巧地生产

廖义华 编

珠海出版社



图书在版编目(CIP)数据

孕育天才：廖义华编．—珠海：珠海出版社，

2004. 9

ISBN7-80689-274-5

I. 孕... II. 廖... III. ①妊娠期—妇孕保健②胎
教—基本知识 IV. R715. 3

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第024989号

孕育天才

◎廖义华 编

终 审：罗立群

责任编辑：冯建华 徐菁菁

装帧设计：冯建华

插图：魏 薇

出版发行：珠海出版社

社 址：珠海市银桦路566号报业大厦3层

电 话：0756-2639346 邮政编码：519001

邮 购：0756-2639344 2639345 2639346

网 址：www.zhcbcs.com

E-mail：zhcbcs@zhcbcs.com

印 刷：湛江蓝星南华印务公司

开 本：850 × 1168mm 1/32

印 张：6 字数：80千字 图：53幅

版 次：2004年9月第1版

2004年9月第1次印刷

印 数：1-10000册

书 号：ISBN7-80689-274-5/R·38

定 价：10.00元

版权所有 翻印必究

(若印装质量发现问题，可随时向承印公司调换)



目 录

第一章 孕育“天才宝宝”的基本条件

第一节 “天才宝宝”的概念·····	1
第二节 孕育天才的基本需求·····	3
第三节 怀孕的分期·····	4
第四节 胎儿的附属物及作用·····	4
一、胎盘·····	5
二、胎膜·····	8
三、脐带·····	8
四、羊水·····	9

第二章 孕育早期

第一节 生理变化·····	11
一、母体变化·····	11

二、胎儿的发育·····	12
第二节 发现怀孕后怎么办·····	14
一、确定怀孕·····	14
二、选择医院·····	14
三、推测预产期·····	16
四、建立孕期保健手册·····	17
五、产前胎儿检查·····	20
第三节 调整心态、共同接受妊娠·····	22
一、孕期常见心理反应·····	22
二、母亲的温柔开朗是胎儿最重要的营养素·····	23
三、丈夫该为妻子做些什么·····	23
第四节 日常生活指导·····	25
一、创造舒适的环境·····	25
二、生活的重点·····	26
三、避免日常生活中的有害物质·····	30
第五节 营养饮食指导·····	35
一、妊娠期营养的重要性·····	35





二、妊娠期的营养要求·····	39
三、胎儿大脑发育所必需的营养素·····	42
四、怀孕早期的饮食营养指导·····	50
第六节 注意事项·····	59
一、早孕反应及对策·····	59
二、身体不适及健康指导·····	61
三、早孕期间的个人卫生指导·····	62
四、性生活·····	64
五、孕期用药·····	66
第七节 怀孕前期的危险信号·····	72
一、流产·····	72
二、宫外孕·····	75
三、葡萄胎·····	76

第三章 孕育中期

第一节 生理变化·····	78
一、母体变化·····	78

二、胎儿的成长·····	80
第二节 饮食营养指导·····	82
一、饮食营养指导原则·····	82
二、饮食安排注意事项·····	84
三、身体异常的饮食调理·····	86
第三节 胎教指导·····	91
一、胎教的意义·····	91
二、如何胎教·····	91
三、音乐胎教·····	93
四、父亲在胎教中起很大作用·····	96
第四节 日常生活指导·····	98
一、使用腹带·····	98
二、保证适当的休息·····	100
三、讲究站势、坐姿、行走姿势·····	102
四、孕妇着装·····	103
五、孕妇装扮别太“过”·····	105
六、提倡经常洗澡·····	106





第五节 适度活动·····	107
一、散步—妊娠中最好的运动·····	108
二、游泳·····	108
三、孕妇体操·····	109
四、旅行·····	113
五、充分利用大自然·····	115
六、不适宜的运动·····	116
第六节 孕期监护·····	118
一、胎动计数·····	118
二、胎心音·····	119
三、中期妊娠合并症的征象·····	120
四、羊膜穿刺术·····	123
第七节 怀孕中期的注意事项·····	125
一、妊娠不适及应对措施·····	125
二、为母乳喂养做好乳房护理·····	126
三、性生活·····	130

第四章 孕育晚期

第一节 生理变化	132
一、母体变化	132
二、胎儿的成长	134
第二节 饮食营养指导	135
一、饮食营养指导原则	135
二、妊娠高血压患者的饮食要求	137
三、妊娠糖尿病患者的饮食要求	141
四、妊娠下肢静脉曲张患者的饮食要求	143
五、妊娠便秘与痔疮患者的饮食要求	144
第三节 胎教指导	146
一、与胎儿玩耍	146
二、与胎儿对话	147
三、为胎儿阅读文学作品	148
四、实施胎教不可太急	150
五、丈夫的任务	151
六、临产心理障碍疏导	152





第四节 体操运动	153
第五节 孕期检查	156
一、体重、血压监测	156
二、胎儿生长受限(FGR)	157
三、胎儿成熟度的监测	160
四、胎位	161
第六节 怀孕后期注意事项	163
一、身体不适及健康指导	163
二、晚期常见合并症征象	164
三、双胞胎、多胎	166
四、出行	168
五、性生活	169
六、孕期太长对胎儿不利	170
七、临产的先兆	170
第七节 日常生活指导	172
一、卫生指导	172
二、休息	172

三、应准备的婴儿用品·····	173
-----------------	-----

四、入院分娩的准备·····	175
----------------	-----

第五章 有技巧地生产

第一节 自然产好，还是剖腹产好·····	177
----------------------	-----

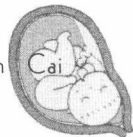
第二节 影响分娩的因素·····	179
------------------	-----

一、影响分娩的四大要素·····	179
------------------	-----

二、分娩的三个产程·····	180
----------------	-----

第三节 分娩有窍门吗·····	182
-----------------	-----





第一章 孕育“天才宝宝” 的基本条件

第一节 “天才宝宝”的概念

“天才宝宝”，乍看这四个字，人们不禁要问：天才，有天才吗？什么是天才？

关于天才，有很多种说法。

歌德说：“天才就是勤奋。”他为完成《浮士德》用了40年的光阴。

叔本华说：“天才就是忘我无私的精神。”

被誉为“天才发明家”的爱迪生一旦热衷于发明创造，竟数日不吃不喝。

这些被人们誉为“天才”的人，都是些拥有丰富知识的科学家、文学家。

可是，在这本书里，我想要告诉读者的是：并不是只有科学家才是典型的天才，在我们生活中，一个反应敏锐、活跃，而且工作能力很强的人，就是“天才”。一个

刚出生的婴儿，只要身体健康、心智聪明，就已经具备了“天才”的基本素质。

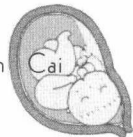
“望子成龙，望女成凤”，每个父母都渴望自己的孩子成为一名有知识、有能力、诚实、朝气蓬勃的人，谁也不想自己的孩子是一个贪婪、怯弱、浅薄无知的庸人。

培养一个优良素质的孩子，最终离不开教育。

日本有一句名言：“教养比门第更为重要。”所谓门第，指的是遗传天赋等先天性的因素；所谓教养，指的是环境、教育等后天性的因素。换句话说，后天性的因素重于先天性的因素，这句话恰恰表达了我们对“天才”的看法。遗传和天赋固然重要，但是更为重要的还有环境 and 教育。

“孕育”一词，指的是怀孕中的教育。我们始终坚信：好的开始会延续一辈子，也会使人一辈子受益无穷。胎儿的生长发育是一个很复杂的现象，它从受精卵开始，就受到内外各环境因素的影响。许多研究以及大量的事实表明，给予良好的早期教育环境可促进胎儿的体格和智力发育，对人的一生也将起到非常重要的作用。





第二节 孕育天才的基本需求

随着时代的发展，许多人都知道孕育一个健康聪明的孩子，在孕前就需要夫妻双方身体健康，不要有各种陋习，同时还要具备必要的物质条件，并选择最佳的时机让精子与卵子“会合”。怀孕之后，影响胎儿发育的重要因素——环境因素，不仅包括必要的物质条件，还包括适宜的心理环境、稳定而积极的情感支持、充分的学习机会（即给予胎儿适当的教育）。

广义地讲，孕育天才必须从择偶时开始注意；狭义地讲，就要从受精卵着床开始，控制母体内外环境，给胎儿良性刺激，使其各方面的潜在能力得到最大限度的发挥，为胎儿的全面发展奠定良好的基础。

所以，怀孕期间，除了防止一切有可能危害胎儿和母体的不利因素外，还要熟悉并掌握产前保健知识；及早定期进行产前检查，预防严重缺陷儿（如畸形儿）的产生；孕期注意饮食的调理，做到营养均衡，避免因营养失衡而导致的各类孕期并发症的发生；孕后期做好预产期的保健工作。

第三节 怀孕的分期

怀孕，指的是胚胎和胎儿在母体内发育成熟的过程，从卵子受精开始，至胎儿和附属物自母体排出为止。

怀孕的过程变化非常复杂，又极为协调。胎儿在子宫内发育生长的时间从末次月经第一天算起，约需40周，即280天左右。以4周作为一个妊娠月计算胎龄，胎龄就是怀孕月，而不是自然月，共10个月。整个怀孕期又可分为3个时期。

早期：怀孕1~3个月，胎龄1~12周；

中期：怀孕4~7个月，胎龄13~27周；

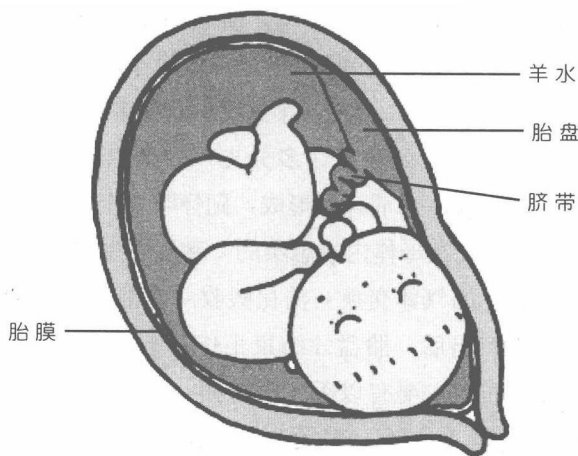
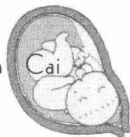
晚期：怀孕8~10个月，胎龄28~40周。

知道了胎龄及怀孕分期，就可以根据胎儿生长发育的顺序和特点，有的放矢地预防胎儿畸形、加强孕妇营养和提供胎教，使未来的“天才之星”在母体内健康成长，顺利地度过胎儿期。

第四节 胎儿的附属物及作用

胎儿附属物是指胎儿以外的组织，包括胎盘、胎膜、





胎儿的附属组织

脐带和羊水。胎儿正常的生长发育离不开附属物的共同协调作用。

一、胎盘

被誉为“功高命短”的胎盘是胎儿与母体间进行物质交换的重要器官，是胚胎与母体组织的结合体。足月的胎盘呈圆形或椭圆形，重450~650克，相当于胎儿体重的六分之一，直径16~20厘米，厚1~4厘米，中间厚，边缘薄；

胎盘分为母体面和胎儿面，母体面紧贴子宫壁，呈暗红色，粗糙，分许多胎盘小叶，有15~20个小叶，胎儿面覆盖着羊膜，呈灰蓝色，光滑，半透明。脐带多在偏旁部位，脐血管于脐带附着处分出许多分支，并伸入到胎盘小叶内，胎盘在妊娠6~9周开始形成，到怀孕3个月后完全形成。胎盘是胎儿在母体内最忠实的、和胎儿生死攸关的重要器官，胎儿的气体交换、消化吸收、排泄都离不开它，一直到胎儿产出后，胎盘才结束工作。

胎盘的作用主要有以下几个方面：

气体交换 胎盘有代替胎儿肺呼吸的作用，即将母体血液中的氧气，通过胎盘携带给胎儿；而胎儿体内的二氧化碳，也通过胎盘进入母体血液而排出。

营养物质的供应 水和大部分的电解质如钾、钠、镁等，矿物质如铁、钙、磷、碘等，维生素B₁、维生素B₂、维生素C、叶酸、维生素B₁₂等，以及蛋白质、脂类、葡萄糖等，通过各种方式，从母体输送给胎儿。血浆蛋白、免疫球蛋白、脂类等可被分解为简单的物质，通过胎盘带给胎儿。胎盘还能合成糖原、蛋白质、脂肪等供给胎儿，这就代替了胎儿消化道的功能。

排泄功能 胎儿体内的代谢物，如尿素、尿酸、肌酐、

