

体贴妈妈、呵护宝宝的生育百科全书



孕产胎教 育儿

细节全方案

北京妇产医院产科主任医师 **王琪** 主审
李月英 编著



赠

Yun chan-Tai jiao-Yu'er Xi Jie Quan Fan'An

随书附赠超值拉页
产前体操挂图 + 孕产期营养食谱

北京科学技术出版社

新编 (RQ) 孕产胎教

孕产胎教

育儿 细节全方案

北京妇产医院产科主任医师 **王琪** 主审

李月英 编著

北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产·胎教·育儿细节全方案 / 李月英编著. —北京:

北京科学技术出版社, 2009.7

ISBN 978-7-5304-4115-2

I. 孕… II. 李… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识

②产褥期—妇幼保健—基本知识③胎教—基本知识④婴

幼儿—哺育—基本知识 IV. R715.3 G61 TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第032914号

孕产·胎教·育儿细节全方案

作 者: 李月英

责任编辑: 朱 琳

责任印制: 张 良

封面设计: 沈 琳

版式设计: 沈 琳

图文制作: 沈 琳

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部) 0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkjpress@163.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 保定市中画美凯印刷有限公司

开 本: 720mm × 980 mm 1/16

字 数: 584千

印 张: 29

插 页: 6

版 次: 2009年8月第1版

印 次: 2009年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-4115-2 / G·815

定 价: 39.80元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

前言

孕产期是女性一生中最具独特意义的时期，整个过程中的每个点滴细节都影响着孕产妇自身和宝宝的健康。本书汇集了孕妈妈和新妈妈关注的700多个健康细节，全程呵护特殊时期的女性健康及宝宝成长，让孕妈妈安然度过妊娠期，帮助新妈妈在产后迅速恢复、科学护理宝宝，带给妈妈和宝宝一生的健康！

本书按照孕产期保健、实用胎教、0~3岁育儿三个内容划分篇章，从“孕前准备”、“孕期饮食”、“居家保健”、“运动健身”、“孕期心理”、“分娩方案”、“孕期胎教”和“宝宝饮食”、“宝宝日常护理”、“宝宝早教”、“宝宝疾病防治”等方面分门别类地介绍了孕妈妈和新妈妈常见的问题和解决办法。

针对职业女性文化程度较高、接受能力强、生活节奏快、业余时间紧张而需要快速阅读的特点，本书注意知识的准确性和容纳量，且尽量简单明了、适宜快速阅读。特别编写“40周身体变化和宝宝发育状况”、“斯瑟蒂克胎教法精要”、“0~3岁宝宝成长细节表”等图表专题，并以特别篇的形式为妈妈们集中分析介绍“职场妈妈的安产方案”、“0~3岁宝宝疫苗接种细节”、“0~3岁宝宝辅食添加细节”、“断奶期必须知道的细节大放送”、“育儿细节新旧观念大PK”等孕产、育儿过程中的热点问题。

为回馈读者，本次印刷的书后还附有精美实用的“有助于顺产的产前体操挂图”以及“最值得推荐的孕产期营养食谱”。给每一位孕妈妈、新妈妈以更贴心的、细致的指导，让宝宝从孕育起始就得到科学、周到的呵护。

目录 CONTENTS

PART 1

PART 1 孕产期保健细节

孕期档案 孕期 40 周身体变化和宝宝发育状况 002

第 1 章 怀孕准备，孕前细节做到家 006

最佳生育年龄 006

受孕最佳时机 006

最佳受孕环境 007

特殊女性的受孕计划 008

孕前应该咨询这些常见遗传病 008

孕前饮食建议 009

准爸爸孕前饮食建议 009

怀孕前要多锻炼身体 010

孕前要调整体重 011

了解受孕过程 011

孕前要体检的项目 012

准爸爸也要做孕前体检 013

孕前疫苗注射 014

慢性疾病与妊娠 014

排卵期易受孕 015

计算排卵期 016

排卵期心态的调整 016

容易受孕的体位 017

性高潮与受孕 017

孕前准备不要过头 018

自然流产与再次怀孕 018

停用避孕药后最少 3 个月才能怀孕 019

紧急避孕药不可常吃 019

孕前需要改掉的坏习惯 020

生男生女准爸爸说了算	020
父母血型与子女血型的遗传	021

第2章 好营养，孕期40周饮食方案..... 023

孕妈妈饮食原则	023
孕期必需的7大营养素	023
孕妈妈饮水原则	024
孕前就开始补充叶酸	025
孕期要注意补钙	025
孕妈妈应补铁防贫血	026
孕期补碘	026
孕期补锌	027
有益胎宝宝大脑和视力的DHA	027
益智营养卵磷脂	028
孕期避免营养过剩	028
少吃多餐保健康	029
孕期健康吃肉	029
孕妈妈多吃鱼，胎宝宝更聪明	030
孕期蔬菜不可少	030
孕期水果不过量	031
豆类及豆制品能健脑	031
增长智慧的坚果	032
孕妈妈吃粗粮有讲究	032
孕期不可盲目服用营养补充剂	033
孕妇奶粉	033
低盐清淡更健康	034
孕期少吃热性香料	034
孕期少吃火锅	035
孕妈妈不宜贪吃冷饮	035
孕期药膳进补要谨慎	036
孕期嗜酸不过量	036
饮料要少喝	037
罐头食品要少吃	037
孕期咖啡要少喝	038

目录 CONTENTS

孕妈妈不宜喝过量过浓的茶	038
孕期饮食禁忌	039
孕早期饮食建议	039
孕中期饮食摄入	040
孕后期饮食控制	040
素食孕妈妈如何保证营养摄入	041

第3章 重安全，孕妈妈居家保健方案 042

孕期宠物的去留	042
用电脑要谨防辐射	042
看电视守则	043
手机辐射也要防	044
安全使用微波炉、电磁炉	044
矮跟鞋子最舒适	045
防辐射服	045
孕期胸罩随尺寸而变	046
选择孕妇内裤	046
选购孕妇装的标准	047
托腹带的使用要点	047
孕妈妈要保证睡眠质量	048
注意居室通风	049
远离厨房油烟	049
保护牙齿防疾病	050
孕妈妈的洗澡经	050
预防妊娠纹	050
孕期乳房护理	051
孕妈妈要警惕的化妆品	051
孕期避免使用指甲油	052
孕期做家务要讲方法	052
孕妈妈空调要吹得当	053
谨慎使用风油精、清凉油、花露水	054
孕期要慎用精油	054
孕期谨防香水“有毒”	055
电热毯会致畸	055

远离噪音环境	055
减少接触日用化学品	056
调整坐姿、走姿、站姿	057
孕期尽量避免戴隐形眼镜	057

第4章 巧运动，孕全程健身方案 058

孕期运动好处多	058
适合孕妈妈的健身项目	058
孕期不同时间做不同运动	059
锻炼时间巧安排	059
健身前的热身准备	060
运动的前后喝水比较有讲究。	060
健身衣物的选择	061
运动之后不宜马上休息	061
散步是最佳孕期运动	062
游泳的诸多妙处	062
水中运动的优点与禁忌	063
爬楼梯须适度	063
矫正孕期的驼背姿势	064
孕妇瑜伽的注意事项	064
呼吸也可以锻炼身体	065
小动作，让胸部挺拔	066
给逛街孕妈妈的忠告	066
孕妈妈健身安全守则	067
纠正胎位的膝胸卧位操	067
锻炼骨盆	067
春季运动防病毒	068
夏季运动防高温	069
秋季运动好处多	069
冬季锻炼要保温	070

第5章 好心情，孕妈妈的心理调适方案 071

不良情绪可导致不孕	071
好情绪助你怀上健康宝宝	071

目录 CONTENTS

PART 1

孕妈妈情绪变化的原因	072
做好孕育的心理准备	072
进入母亲的角色	073
孕妈妈乐观胎宝宝更健康	073
胎动会受到孕妈妈情绪影响	074
不良情绪会导致流产	074
妈妈压力大, 宝宝健康差	075
宝宝智商与孕妈妈情绪	076
怀孕对体型的影响	076
孕妈妈忧虑之妊娠斑、妊娠纹	077
孕期抑郁症的表现	077
孕期抑郁症的危害	078
孕期抑郁症的调整	078
孕期焦虑危害多	079
孕期多梦的原因	079
准爸爸的亲情减压法	080
准爸爸陪产	080
预防产后抑郁	081

第6章 更甜蜜, 孕期性生活方案 082

孕期可以有性生活	082
孕妈妈的性需求变化	082
孕期性生活的好处	083
孕期性生活禁忌	083
不宜过性生活的孕妈妈	084
不要过多刺激孕妈妈的乳房	084
需要佩戴安全套	084
孕期性生活体位指导	085
孕期性高潮	085
注意性生活卫生	086
孕期性生活安排	087

第7章 须谨慎, 孕期疾病与用药方案 088

疾病与受孕	088
-------------	-----

做好优生咨询	088
自然流产	089
先兆流产	089
宫外孕	089
葡萄胎	090
妊娠剧吐	090
孕期失眠原因与对策	090
仰卧综合征	091
感冒	092
胃灼热	092
妊娠牙龈炎	092
孕期鼻出血	093
孕期多汗	093
腰酸背痛	094
妊娠水肿	094
静脉曲张	095
便秘	095
腹痛腹泻	096
痔疮	096
小腿抽筋	096
妊娠瘙痒症	097
缺铁性贫血	097
先兆子痫	098
妊娠高血压	098
妊娠糖尿病	099
孕期阴道炎	099
白带异常	100
尿频、尿失禁	100
妊娠中毒症	100
宫内发育迟滞	101
胎儿畸形	101
溶血症	102
脐带缠绕	102
妊娠期肾盂肾炎	103
巨大儿	103

目录 CONTENTS

PART 1

早产	104
胎位不正	105
胎盘前置	105
难产	105
羊水栓塞	106
过期妊娠	107
中草药	107
孕期慎用抗生素	108

第8章 立自信，孕妈妈分娩前的方案 109

计算预产期	109
4种异常胎位	109
选择分娩医院	110
临产前应安排好的事宜	110
准备医院用品	111
分娩的征兆	111
区别真假宫缩	112
胎膜早破	113
见红	113
顺产产程	113
让自然分娩更顺畅	114
顺产的好处	115
顺产对产后性生活的影响	115
剖腹产的风险	115
无痛分娩	116
导乐式分娩	116
脐带血	117
分娩时的放松法	117
拉梅兹呼吸法	118
急产	119
手术产	119
会阴侧切	120
避免会阴侧切的会阴按摩法	120

第9章 快恢复，月子里的保健方案 122

月子不是 30 天	122
侧切伤口恢复指导	122
剖腹产伤口恢复建议	123
产后恶露	123
子宫恢复	124
产后乳房保健	124
月子营养指南	124
月子里的忌口	125
素食妈妈的月子营养	125
月子里宜吃的食物	126
不同体质的进补原则	126
产后饮水问题	127
补钙	127
月子里可以多吃的 9 种水果	128
束腹带	128
产后运动安排	129
收缩会阴的凯格尔运动	130
健胸运动	130
缩腹运动	131
塑臀运动	131
产后会阴护理	132
产后用药要谨慎	132
产后脱发	133
胀奶	133
改善母乳不足	134
乳头破裂的处理	134
尿潴留	135
产后便秘	135
产后抑郁症	136
产后关节痛	136
预防产后腰痛的窍门	137
恢复性生活的时间	137

目录 CONTENTS

特别篇 职场孕妈妈的安产方案 138

必须远离的工作环境	138
孕期工作有好处	138
办公室防辐射	139
对付办公室吸烟	139
乘坐公交	140
孕期骑车指导	140
孕期驾车安全守则	141
出差前应做的准备	141
工作餐也要吃得营养	142
孕妈妈的办公室锦囊	142
办公室防浮肿计划	143
办公室运动	143
孕妈妈午休建议	144
休产假	145
孕妈妈的法律特权	145

PART2 实用胎教细节

胎教档案 斯瑟蒂克胎教法精要 148

第1章 胎教知识预先学 150

弄清胎教的含义	150
正确看待胎教	150
实施胎教的原则	151
胎教的时间安排	151
音乐胎教的3种方法	152
不同时期的胎教音乐	152
运动胎教	153
运动胎教的好处	153
抚摸胎教	154
抚摸胎教的方法	155

环境胎教	155
情绪胎教	156
光照胎教	156
美育胎教	157
艺术胎教	158
想象胎教	158
想象胎教的方法	159
营养胎教	159
营养胎教 3 大妙处	160

第 2 章 孕 1 月胎教方案 161

孕早期——胎教的开始	162
做好胎教准备	162
胎教过的宝宝更优秀	163
受孕瞬间的胎教	163
音乐胎教	164
音乐能促进胎宝宝脑神经发育	164
亲自为胎宝宝唱歌	164
运动胎教——散步	165
饮食起居处处皆胎教	166
宝宝性格爸妈定	166
准爸爸是胎教好配角	167
优化胎宝宝的生长环境	167
孕妈妈 1 月营养胎教	168
孕 1 月忌讳食品	168

第 3 章 孕 2 月胎教方案 170

胎宝宝的发育情况	170
孕妈妈的身体变化	170
音乐胎教	171
情绪胎教——宁静	171
构想胎宝宝的形象	172
营养胎教——爱上苦味蔬菜	173
中国古代 10 月胎教法	173

目录 CONTENTS

胎宝宝的触觉	174
遗传、优生、胎教之间的关系	174
孕妈妈是胎教的主角	175
孕2月营养胎教	175
孕2月忌讳食品	176

第4章 孕3月胎教方案

177

胎宝宝的发育情况	177
孕妈妈的身体变化	177
胎教中的哼歌谐振法	178
抚摸胎教	178
情绪胎教——微笑	179
培养好性格的胎宝宝	180
阅读是不错的胎教方法	180
美与爱的传递——绘画	181
生个聪明宝宝的3大关键	181
情绪胎教——心情愉悦	182
孕期好心情——孕妇装DIY	182
孕3月营养关注	183
孕3月忌讳食品	184

第5章 孕4月胎教方案

185

胎宝宝的发育情况	185
孕妈妈的身体变化	185
孕中期，胎教的最佳时期	186
艺术胎教——学习剪纸	186
和胎宝宝一起分享大自然	187
环境色彩与胎教	187
和胎宝宝说说话	188
用闪光卡片进行胎教	189
妈妈宝宝一起听音乐	189
根据孕妈妈性格选择胎教音乐	190
胎宝宝在聆听世界	191

胎宝宝有触觉	191
我中国古代胎教文化	192
胎宝宝的眼睛能看东西	192
胎宝宝会撒尿	193
孕4月营养胎教	193
孕4月忌讳食物	193

第6章 孕5月胎教方案 195

胎宝宝的发育情况	195
孕妈妈的身体变化	195
掌握胎动规律	196
胎动测量法	196
和胎宝宝一起认图形	197
胎宝宝大脑发育过程	197
对胎宝宝进行呼唤训练	198
胎教音乐推荐榜	198
和胎宝宝一起做踢肚游戏	199
抚摸胎教8注意	200
宝宝性别趣谈	200
培养胎宝宝的文学细胞	201
在家务活中教宝宝	202
形象意念胎教法	202
让注意力集中的呼气法	202
孕5月营养胎教	204

第7章 孕6月胎教方案 205

胎宝宝的发育情况	205
孕妈妈的身体变化	205
教胎宝宝听、看、嗅	206
在情感上接受即将到来的胎宝宝	206
教胎宝宝唱歌	207
胎宝宝也会发脾气	207
教胎宝宝学字母和数字	208

目录 CONTENTS

胎宝宝意识萌芽	208
好习惯从胎宝宝期开始培养	209
胎宝宝的记忆训练	209
胎宝宝在子宫里聆听	210
成功胎教的法则	210
母子沟通会对胎宝宝产生影响	211
孕妈妈不妨去跳舞	212
孕妈妈调节情绪的方法	212
孕6月营养胎教	212
孕6月忌讳食物	213

第8章 孕7月胎教方案

214

胎宝宝的发育情况	214
孕妈妈的身体变化	214
教胎宝宝识字	215
给胎宝宝讲童话故事	215
给胎宝宝讲故事注意5点	216
语言胎教重在简单与重复	216
刺激视网膜的光照胎教	217
孕妈妈好学影响胎宝宝	217
美容也是一种胎教	218
胎宝宝有记忆能力	218
胎宝宝在子宫里的学习	219
胎宝宝会打嗝	219
胎宝宝能理解孕妈妈感情	220
行为是潜移默化的无声胎教	221
孕7月营养胎教	221
孕7月忌讳食物	222

第9章 孕8月胎教方案

223

胎宝宝的发育情况	223
孕妈妈的身体变化	223
和胎宝宝对话	224
英语启蒙	224