

健康孕育系列丛书

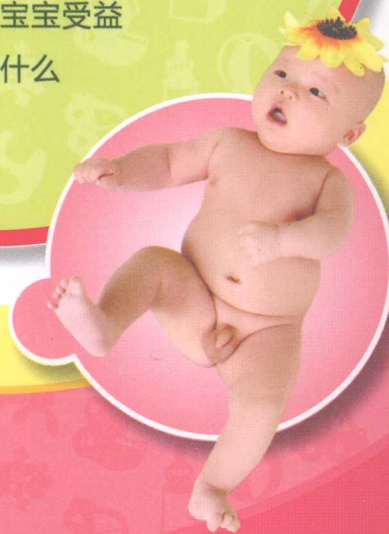


SHI YUE HUAI TAI
QUAN CHENG ZHI DAO

十月怀胎

全程指导

- 孕妇心理保健是优生的关键
- 宝宝能感觉胎教吗
- 孕期营养要因人而异
- 胎儿大脑发育的关键性物质
- 妈妈求知，宝宝受益
- 产前需准备什么



路云编著

中国妇女出版社

健康孕育系列丛书



SHI YUE HUAI TAI
QUAN CHENG ZHI DAO

十月怀胎

全程指导

路云 编著



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

十月怀胎全程指导 / 路云编著. —北京: 中国妇女出版社,

2009. 9

ISBN 978-7-80203-790-8

I. 十… II. 路… III. 妊娠期—妇幼保健—基本知识

IV. R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第150846号

十月怀胎全程指导

编 著: 路 云

责任编辑: 陈 元

封面设计: 逸水翔天

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

邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部)

65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京才智印刷厂

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 15

字 数: 250千字

版 次: 2009年10月第1版

印 次: 2009年10月第1次

书 号: ISBN 978-7-80203-790-8

定 价: 29.80元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



Contents 目录



第一章 孕1月20

第一节 胎儿及母体的发育变化.....22

胎儿的变化..... 22

母体的变化..... 22

第二节 孕1月孕妇保健指导.....23

受孕当月应如何养胎、护胎..... 23

孕妇心理保健是优生的关键..... 23

孕妇保持良好的心态应注意些什么..... 24

丈夫应怎样保持孕妇情绪的稳定..... 25

影响胎儿发育的因素有哪些..... 25

特殊工作环境要注意..... 26

“付出精神”化解早孕反应..... 26

做好准备应对早孕异常..... 27

怀孕征兆有哪些..... 28

孕前检查与优生..... 28

根据B超检查推算预产期..... 29

第三节 孕1月胎儿保健指导.....30

如何认识理解胎教..... 30

胎儿教育成功的要素..... 30

培养聪明的孩子从现在做起..... 31

孕1月胎教重点..... 32

怀孕前后应注意什么..... 32

孕前准备应该知道的8个“1”..... 33





第四节 孕期营养原则与饮食.....35

孕前饮食与优生的关系.....	35
营养对胎儿的3大好处.....	35
营养对孕妇的3大好处.....	36
胎儿需从母亲身上汲取丰富的营养.....	36
孕前不宜过多食用的食物.....	37
孕妇的维生素摄取量.....	38
孕妇的微量元素摄取量.....	38
孕妇的脂肪摄取量.....	39
孕妇的碳水化合物摄取量.....	39
孕妇的优质蛋白质摄取量.....	39
孕妇不可缺少的微量元素.....	40
孕前该如何补充营养.....	41
胎儿早期大脑的发育食谱.....	42

第五节 孕期生活常识和禁忌.....44

孕1月生活细节提示.....	44
致畸敏感期间孕妇该做的事.....	44
妈妈最该做的事.....	45
妈妈最不该做的事.....	45
警惕家电的污染.....	46
哪些职业女性在孕前需调换岗位.....	47



Contents 目录

第二章 孕2月48

第一节 胎儿及母体的发育变化.....50

胎儿的变化..... 50

母体的变化..... 50

第二节 孕2月孕妇保健指导.....51

孕2月应如何养胎、护胎 51

胎教中孕妇需要注意些什么..... 51

为胎教创造一个良好的环境..... 52

不同情绪对胎儿产生的影响..... 52

孕妇情绪变化对胎儿的影响..... 53

不良情绪对胎儿伤害指数..... 53

孕妇如何保持宁静的心境..... 53

第三节 孕2月胎儿保健指导55

宝宝能感觉到胎教吗..... 55

如何与胎儿交流..... 56

胎儿的记忆..... 57

胎儿的习惯..... 57

胎儿的听力..... 57

胎儿的视觉..... 58

胎儿的运动..... 59

胎儿的喜怒哀乐..... 59

为何要对胎儿进行记忆训练..... 60

制订一个胎教计划..... 62

孕2月胎教重点..... 63

孕2月的音乐胎教	63
----------------	----

第四节 孕期营养原则与饮食.....64

孕早期的饮食胎教提示.....	64
孕早期的饮食需求.....	64
孕早期的饮食安排.....	65
孕早期进补叶酸要讲究科学.....	65
孕期营养补充必须注意的问题.....	66
孕期营养食谱.....	69

第五节 孕期生活常识和禁忌.....71

孕2月生活细节提示.....	71
孕妇要晒太阳吗.....	72
孕妇需要避免哪些事项.....	72
环境与胎儿.....	73

第三章 孕3月74

第一节 胎儿及母体的发育变化.....76

胎儿的变化.....	76
母体的变化.....	76

第二节 孕3月孕妇保健指导.....77

孕3月应如何养胎、护胎.....	77
怎样进行情绪胎教.....	77
夫妻如何共同进行胎教.....	78



Contents 目录

第三节 孕3月胎儿保健指导·····80

孕3月的胎教需注意什么·····	80
孕3月实施胎教的两个环节·····	81
与胎儿交流就是胎教·····	82
掌握胎儿学习的最佳时机·····	82
掌握孕早期胎儿的“动态”·····	83
孕3月胎教重点·····	83
孕3月的抚摸胎教·····	83
孕3月动作胎教法的具体操作法——爱抚法·····	84
与胎儿共享自然和社会知识·····	84

第四节 孕期营养原则与饮食·····86

孕期营养要因人而异·····	86
怀孕期间不能吃的6种食物·····	86
孕妇偏食会影响胎儿健康发展·····	87
孕妇吃油条易致胎儿痴呆·····	88
便秘食疗·····	88
痔疮食疗·····	89
胎儿益智食谱·····	89
孕期营养食谱·····	89

第五节 孕期生活常识和禁忌·····91

孕3月生活细节提示·····	91
孕妇在生活中的自我保养护理·····	91
哪些预防针孕妇不能打·····	93
必须打的预防针·····	93





怀孕初期妊娠剧吐要当心·····	94
妊娠剧吐的处理原则·····	94
减轻孕吐的4种疗法·····	95
怀孕初期腹痛别掉以轻心·····	95
孕期使用化妆品有碍胎儿发育·····	97

第四章 孕4月 ····· 98

第一节 胎儿及母体的发育变化····· 100

胎儿的变化·····	100
母体的变化·····	100

第二节 孕4月孕妇保健指导····· 101

孕4月应如何养胎、护胎·····	101
孕4月孕妇应注意的问题·····	102
妊娠期可能并发哪些疾病·····	102
孕4月胎教重点·····	103
孕4月孕妇做体操的目的·····	103

第三节 孕4月胎儿保健指导····· 104

孕4月胎教训练都有哪些·····	104
胎教性格培养·····	108
胎教行为培养·····	108
胎教习惯培养·····	109
胎教美学培养·····	109
胎教情趣培养·····	110
胎儿音乐熏陶·····	111
胎教意识诱导·····	111

Contents 目录



大自然胎教的陶冶·····	112
利用第一次胎动开始训练你的宝宝·····	113
孕4月与胎儿对话·····	113
孕4月胎儿的视觉胎教·····	114
孕4月孕妇听音乐·····	114
孕4月胎教体操运动·····	114

第四节 孕期营养原则与饮食····· 115

孕中期是补充营养的最佳时期·····	115
营养补充原则·····	115
孕中期孕妇的膳食·····	116
增加热能·····	116
保证优质足量的蛋白质·····	116
供给适宜的脂肪·····	116
摄入足够的维生素·····	116
多补充无机盐和微量元素·····	116
孕中期孕妇勿忘补铁·····	117
孕中期的膳食安排·····	117
孕4月孕妇营养关注·····	118
孕期营养食谱·····	118

第五节 孕期生活常识和禁忌····· 120

孕4月生活细节提示·····	120
孕中期为什么还要慎服药物·····	120
孕妇皮肤粗糙怎么办·····	120
皮肤变化怎么办·····	121
孕期切忌过多地刺激乳房·····	121





第五章 孕5月 122

第一节 胎儿及母体的发育变化..... 124

胎儿的变化..... 124

母体的变化..... 124

第二节 孕5月孕妇保健指导..... 126

孕5月应如何养胎、护胎 126

孕中期如何安排生活与工作..... 126

运动胎教的10大益处..... 127

安全运动技巧..... 128

做孕妇体操..... 128

孕妇如何自行测量胎动..... 130

第三节 孕5月胎儿保健指导..... 131

给胎儿进行英语启蒙教育..... 131

给胎儿上音乐课..... 131

不同受孕时期所选用的胎教音乐..... 132

孕5月孕妇音乐欣赏 132

孕妇和胎儿的信息沟通..... 133

孕5月胎教重点..... 133

孕5月的记忆训练..... 133

孕5月的视觉胎教..... 134



Contents 目录



孕5月的触摸胎教	134
安全抚摸胎教技巧	134
孕5月与胎儿说说话	134
子宫对话胎教法	135
怎样给胎儿讲故事	136

第四节 孕期营养原则与饮食

饮食胎教的守则	137
孕妇的吃与胎教	140
孕5月的饮食	141
孕5月孕妇营养关注	141
孕中期进补钙、铁、锌要讲究科学	142
三道令胎儿健脑的食谱	143
孕期营养食谱	143

第五节 孕期生活常识和禁忌

孕5月生活细节提示	145
孕妇在生活中的自我保养护理	145
孕妇便秘怎么办	146
孕妇皮肤瘙痒怎么办	147
孕5月要注意什么	147
孕妇太敏感应少乘电梯	147

第六章 孕6月

第一节 胎儿及母体的发育变化

胎儿的变化	150
-------------	-----



母体的变化·····	150
------------	-----

第二节 孕6月孕妇保健指导····· 151

孕6月应如何养胎、护胎·····	151
孕6月孕妇如何调试情绪·····	152
孕妇练瑜伽成胎教新模式·····	152
孕妇如何锻炼腿力·····	153

第三节 孕6月胎儿保健指导····· 154

可以开始音乐胎教·····	154
开发右脑的音乐胎教·····	154
胎教音乐有哪些种类·····	154
孕6月孕妇音乐胎教·····	155
给胎儿听什么音乐·····	156
胎教乐曲选择·····	156
父母给胎儿唱歌·····	157
胎儿需要孕妇的抚摸·····	157
经常抚摸胎儿有哪些积极作用·····	157
孕6月孕妇的触觉胎教·····	158
胎儿也需要美育·····	158
如何启发胎儿的智商·····	158
孕6月胎教重点·····	158
怎样进行“体育”胎教·····	159
做“体操”或“散步”·····	159
和胎儿玩踢肚游戏·····	160
孕6月母子对话·····	160



Contents 目录



第四节 孕期营养原则与饮食..... 161

孕6月孕妇营养关注	161
孕妇多喝牛奶预防胎儿骨折.....	161
孕妇慎吃凉菜.....	161
胎儿生长发育食谱.....	162
孕期营养食谱.....	164

第五节 孕期生活常识和禁忌..... 165

孕6月生活细节提示	165
孕6月注意什么	166
孕妇为什么双下肢水肿.....	166
孕妇抽筋怎么办.....	166
孕妇的清洁必修课.....	166
不能忽略的问题.....	167
预防及应对.....	168
孕期反应变慢不宜开车.....	168
孕期白领须防办公室杀手	168

第七章 孕7月 170

第一节 胎儿及母体的发育变化..... 172

胎儿的变化.....	172
母体的变化.....	172

第二节 孕7月孕妇保健指导..... 173

孕7月应如何养胎、护胎.....	173
孕妇自我监护对胎儿的好处.....	173





孕7月孕妇的运动	174
做孕妇操	174
腹式呼吸	174
孕7月孕妇的心理状态与运动	175
孕妇艺术编织也可胎教	175

第三节 孕7月胎儿保健指导..... 176

孕7月胎儿教育	176
动作刺激胎教法	176
提高胎教效果的方法	177
用艺术陶冶胎儿情操	177
孕7月胎教重点	178
孕7月胎儿能力训练	178
孕7月母子对话	178
孕7月的音乐胎教	179
音乐胎教时的注意事项	179
做做光照胎教	180
与宝贝一起做“胎教操”	180
语言刺激胎教法	180

第四节 孕期营养原则与饮食..... 182

孕7月的营养饮食	182
孕7月孕妇营养关注	182
怀孕吃苹果孩子不哮喘	182
孕妇吃坚果最补脑	183
孕妈妈的新年健康食谱	183
孕期营养食谱	184



Contents 目录

第五节 孕期生活常识和禁忌 186

孕7月生活细节提示..... 186

孕妇头晕、目眩怎么办..... 186

孕妇龋齿、牙痛怎么办..... 187

孕妇仰卧易诱险症..... 187

第八章 孕8月 188

第一节 胎儿及母体的发育变化..... 190

胎儿的变化..... 190

母体的变化..... 190

第二节 孕8月孕妇保健指导..... 191

孕8月应如何养胎、护胎 191

强力危及胎儿的5大类问题 191

孕晚期需注意午睡..... 193

孕期应多欣赏文学作品..... 193

第三节 孕8月胎儿保健指导..... 194

孕晚期是胎教的巩固时期..... 194

胎儿大脑的成长历程..... 195

孕期语言对胎教的影响..... 195

孕期抚摸对胎教的影响..... 196

孕8月胎教重点 196

孕8月的音乐胎教 196

孕8月的“胎教操” 197

孕8月胎儿的能力训练 197

