

孕产
宝典

怀孕胎教 一本通

20余年医龄
妇产科专家贴心陪伴

拥抱自己的美丽蜕变
迎接自己创造的生命奇迹

Huayun Taijiao
Yiben Tong

陈咏玫 主编

妊娠百科知识

科学、全面的指导，身体变化、情绪波动、

起居饮食、孕检产检、月月悉心呵护、

帮准妈妈安心坦然度孕期，坚强美丽迎宝宝

胎教全程指导

全程胎教，坚持不懈，

和准爸爸一起，与腹中的宝宝连线沟通，

用音乐、美文、图画陶冶自己，惠及宝宝

享受生命奇迹

生育是伟大的奇迹，

见证自己创造奇迹的过程，

经历美丽的蜕变，享受最美孕期



中国农业出版社



孕产
宝典

怀孕胎教 一本通

Huáiyùn Tāijiào Yībēn Tōng

陈咏玫 主编



中国农业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕胎教一本通 / 陈咏玫主编. — 北京: 中国农业出版社, 2013.9

ISBN 978-7-109-17264-7

I. ①怀… II. ①陈… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识②胎教-基本知识 IV. ①R715.3②G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第073225号

策划编辑 李 梅

责任编辑 李 梅

出 版 中国农业出版社 (北京市朝阳区麦子店街18号 100125)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 北京三益印刷有限公司

开 本 889mm × 1194mm 1/20

印 张 $18\frac{2}{5}$

字 数 400千

版 次 2013年9月第1版 2013年9月北京第1次印刷

定 价 39.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

目录

妊娠月历

妊娠第1个月.....	22	妊娠第6个月.....	27
妊娠第2个月.....	23	妊娠第7个月.....	28
妊娠第3个月.....	24	妊娠第8个月.....	29
妊娠第4个月.....	25	妊娠第9个月.....	30
妊娠第5个月.....	26	妊娠第10个月.....	31



PART 1

孕前精心准备，预约一个可爱宝宝

孕前必做健康检查与遗传咨询

婚后不要马上怀孕哦.....	34
在最佳年龄怀上最棒的宝宝.....	35
孕前检查，一定要抽时间做.....	36
检查时医生会问的一些问题.....	36
卵子质量检查，看看你需要做吗.....	37
遗传病，准备怀孕就要警惕.....	38
找专家做一次遗传咨询吧.....	39

孕前生活细节很重要

避免住进新装修的房子.....	40
长期处于噪声环境影响怀孕.....	41
准备怀孕，暂时告别心爱的宠物.....	42
迎“好孕”，要将体重调整到最佳状态.....	43
迎“好孕”，要养成运动的好习惯.....	44
为了宝宝，必须戒烟禁酒.....	45
为了宝宝，少吃含咖啡因的食品.....	46

作息规律, 养足精神助好“孕”	47
知道吗, 这些习惯会伤肾哦	48
准备怀孕, 紧身裤该收起来了	50
保养卵巢, 提高卵子质量	50
呵护子宫, 为宝宝准备最好的温床	52
正确清洗外阴, 避免细菌感染	53
高温环境, 孕前老公要远离	54
了解预测排卵期方法	54

孕前要重视营养的储备

孕前吃对吃好, 让身体倍儿棒	56
一定要注意补充维生素哦	57
提前3个月就要补充叶酸	58
均衡营养的关键是饮食搭配	59
孕前挑食偏食要不得	60
孕前老公可要注意补锌哦	60
能助孕的营养食谱	61

别让欠佳的身体影响怀孕

纠正贫血, 气血旺旺好怀孕	62
治愈口腔疾病, 怀孕无后顾之忧	63
血压异常的女性应控制高血压	64
患糖尿病的女性要控制血糖	64

如患慢性肾炎, 治愈后再怀孕	65
月经异常, 早检查早调理	66
治愈阴道炎, 坐卧安宁享“好孕”	68
盆腔炎, 也会影响怀孕哦	70
宫颈糜烂, “好孕”的拦路虎	70
治愈输卵管炎, “好孕”一路随行	71

孕前就要做好胎教准备

提前了解什么是胎教	72
什么时候开始胎教最好	73
制订一个科学的胎教计划	74
让胎教从憧憬和想象开始	75
以美好的心情迎接“好孕”	75





PART 2

怀孕第1个月，怀孕伊始就要开始胎教

必做的产检与必知的妊娠常识

不要无所谓，产前检查很重要·····	78
提前了解，产前检查的时间安排·····	78
捕捉喜讯，了解妊娠的征兆·····	79
学一学，早孕试纸怎么用·····	80
怀孕了，知道怎样计算孕周吗·····	80
一定要知道的预产期推算方法·····	81

准妈妈要注意的生活细节

准妈妈的居室环境要适宜·····	82
千万不要把怀孕征兆当感冒·····	83
孕早期，别让X光伤害胎宝宝·····	83
一旦怀孕了，手机少用为好·····	84
怀孕了，别让电视成天陪着你·····	84
一旦怀孕了，不要再长时间上网·····	85
要护胎，防辐射服少不了·····	85
怀孕了，睡眠时间要保证·····	86
孕早期，一定要杜绝洗热水浴·····	86

怀孕后，适度进行户外运动·····	87
为了胎宝宝，孕早期最好暂停性生活·····	87

合理安排准妈妈的营养与饮食

孕早期，不要忽视摄取充足的营养·····	88
量身打造，制订一套可行的营养计划·····	89
平时多吃有助于补充叶酸的食物·····	89
为了补充营养，主动调整饮食习惯吧·····	90
早餐很重要，怀孕后每天都要吃·····	90
饮食规律，三次正餐要按时吃·····	90
只吃精制米面易致营养缺失·····	91
味精，准妈妈最好不吃·····	91
怀孕后应少吃方便食品·····	92
油条，准妈妈最好别多吃·····	92
全麦食品，准妈妈的健康食品·····	92
孕1月准妈妈每日饮食安排·····	93
孕1月益智安胎营养食谱推荐·····	93

别让孕期不适及不当用药伤害胎宝宝

孕早期, 如何应对疲倦乏力	94
孕早期, 感冒了怎么办	94
白带增多要防阴道感染	95
孕早期, 有些出血别大惊小怪	96
这些活疫苗最好不要打	96
从计划怀孕起, 用药须听医生指导	97

胎教进行时——准爸准妈一起来

努力营造一个好的胎教环境	98
营养胎教, 适度才是最好	98
准妈妈精神不要太紧张	99
常听音乐好处多多	99
欣赏音乐《花好月圆》	100
诗歌朗诵《开始》	100
适合孕早期的运动	101
准爸爸及时进入胎教角色	101



PART 3

怀孕第2个月, 用音乐来缓解早孕反应

必做的产检与必知的妊娠常识

不容忽视的早孕检查	104
去医院检查, 让医生帮你确定妊娠	105
孕早期必做的常规检查	106
读懂产检化验单	107
异常腹痛和出血, 孕早期要当心	108
异位妊娠能检查出来吗	108

早孕反应, 传递甜蜜的喜讯	109
---------------	-----

准妈妈要注意的生活细节

花花草草, 居室摆放有讲究	110
居家要预防煤气中毒	110
辞职怀孕, 并非明智的选择	111
有些工作岗位, 准妈妈要暂离	112

怀孕后，准妈妈要合理安排自己的工作·····	112
频繁进食，可要注意口腔保健哦·····	113
勤洗澡，准妈妈卫生胎宝宝舒爽·····	113
注意外阴卫生，准妈妈一“炎”不发·····	114
洗涤剂，胚胎的隐形杀手·····	114
孕早期使用化妆品要小心了·····	115
怀孕了，暂时告别自行车·····	116
孕早期运动，缓慢是主旋律·····	116

合理安排准妈妈的营养与饮食

补充蛋白质，荤素搭配营养加倍·····	117
出现早孕反应，准妈妈千万别不吃东西·····	118
减轻早孕反应的饮食建议·····	118
减轻孕吐，多吃富含维生素B ₆ 的食物吧·····	119
孕早期，准妈妈可多吃嫩玉米·····	120
孕早期，适当吃酸有好处·····	120
准妈妈应少吃山楂和桂圆·····	121
准妈妈饮水应多于常人·····	121
孕2月准妈妈每日饮食安排·····	122
孕2月益智安胎营养食谱推荐·····	122

别让孕期不适及不当用药伤害胎宝宝

剧烈妊娠呕吐的应对方法·····	123
------------------	-----

不宜凭借药物抑制孕吐·····	123
孕期胃灼热的对策·····	124
保护自己，避免先兆流产·····	124

胎教进行时——放飞联想的翅膀

注意居室内的色彩搭配·····	125
准妈妈越早补碘，宝宝将来越聪明·····	125
多吃坚果为胎宝宝补脑·····	126
保持好情绪就是最好的胎教·····	127
学会用舒缓的音乐调节情绪·····	128
音乐欣赏《春江花月夜》·····	128
用想象塑造胎宝宝的外貌·····	129
避免不好的联想·····	129
怎样散步才能让母子受益·····	130
恩爱的夫妻关系有助于胎教·····	131
准爸爸应用爱抚慰准妈妈的情绪·····	131



PART 4

怀孕第3个月，预防流产保持好心情

必做的产检与必知的妊娠常识

必须做第一次产前检查了·····	134
第一次产检，有些细节要注意·····	134
如何配合医生的问诊·····	135
孕期保健卡，母子平安的“护身符”·····	135
B超检查什么时候做最好·····	136
不要盲目用黄体酮保胎·····	136
预防流产要做好产前检查·····	137

准妈妈要注意的生活细节

着装宽松才不会妨碍胎宝宝发育·····	138
乳房胀痛也要戴乳罩·····	138
尽早选择专用内裤，腹部保暖更护胎·····	139
浓妆艳抹会害到胎宝宝·····	139
有些首饰暂时收起来·····	140
高速电梯，准妈妈少乘为好·····	140
上下楼梯，步步踏实更安全·····	140

乘坐公交和地铁，不要羞于要座位·····	141
做家务量力而行，保护腹部·····	141
安全洗澡，有些事情要知道·····	142
软床和电热毯，准妈妈都不要睡·····	143

合理安排准妈妈的营养与饮食

饮食定时定量，准妈妈更健康·····	144
准妈妈如果节食，胎宝宝遭殃·····	144
孕妇奶粉，准妈妈的明智之选·····	145
过敏体质的准妈妈，选择食物要当心·····	145
植物油，孕期烹调的最好选择·····	146
从现在起减少每日食盐量·····	146
安胎时期，有些饮食禁忌要知道·····	146
准妈妈慎吃蟹爪·····	147
热性香料，准妈妈最好不要吃·····	147
孕3月准妈妈每日饮食安排·····	148
孕3月益智安胎营养食谱推荐·····	148

别让孕期不适及不当用药伤害胎宝宝

乳房胀痛的应对方法.....	149
准妈妈要预防妊娠牙龈炎.....	149
孕期牙痛该怎么办.....	150
注意准妈妈发热对胎宝宝的影响.....	150
孕早期警惕流行性腮腺炎.....	151
积极预防流产.....	151
孕早期预防膀胱炎.....	152
准妈妈尿频的对策.....	152
中草药也不可盲目使用.....	153

胎教进行时——好心情孕育优秀的宝宝

豆类食品有助于胎宝宝脑发育.....	154
--------------------	-----

准妈妈漂漂亮亮美育胎宝宝.....	154
孕早期自我调节情绪的方法.....	155
每天给自己一个微笑.....	156
尝试享受音乐浴.....	156
欣赏名曲《田园》.....	157
为胎宝宝哼一支优美的小曲.....	158
抚摩，宝宝出生前的抚触.....	158
和胎儿一起做胎教体操.....	159
充满爱心地呼唤胎宝宝.....	159
诗歌朗诵《亲爱的三月，请进》.....	160
美文欣赏《露珠》.....	160
准爸爸陪准妈妈一起看娱乐节目.....	161
准爸爸帮助准妈妈稳定情绪.....	161



PART 5

怀孕第4个月，告别不适进入怀孕稳定期

必做的产检与必知的妊娠常识

值得警惕的唐氏综合征.....	164
唐氏综合征筛查，你需要做吗.....	164

唐氏综合征筛查的方法.....	164
羊膜穿刺，你需要做吗.....	165
产检时，别忘了顺便看看牙医.....	166

子宫颈机能不全要早诊治.....	166
------------------	-----

准妈妈要注意的生活细节

孕味初现，准妈妈巧选衣装.....	167
漂亮的高跟鞋要暂时收起.....	167
为自己选一双合适的鞋子.....	168
头发变浓密，更要细心护理.....	168
孕期注意皮肤的日常护理.....	169
该把隐形眼镜换成框架眼镜啦.....	169
乳房保养，孕期不能忽视.....	170
左侧卧，孕期正确的睡眠姿势.....	170
准妈妈起床，千万不要一跃而起.....	171
体形改变，站立行走要小心.....	171
孕中期，运动轻缓更安全.....	172
孕中期性生活还是悠着点.....	172

合理安排准妈妈的营养与饮食

胃口变好，但不要放开吃.....	173
准妈妈宜多吃丝瓜.....	174
适量补钙，母强子更壮.....	174
孕期饮食不能没有鱼.....	175
职场准妈妈工作餐怎么吃.....	175
预防孕期贫血，注意补铁.....	176

菠菜，烹调不当会加重贫血.....	176
动物肝脏补铁，但要少吃.....	176
谨防食物中的营养素流失.....	177
把好饮食关，胎宝宝才不会受伤害.....	178
孕4月准妈妈每日饮食安排.....	179
孕4月益智安胎营养食谱推荐.....	179

别让孕期不适及不当用药伤害胎宝宝

来去如风的头痛.....	180
准妈妈鼻塞不通的对策.....	181
孕期阴道炎的治疗与护理.....	181

胎教进行时——可以开始胎宝宝的听觉训练啦

准妈妈需要良好的工作氛围.....	182
补充DHA，让胎宝宝更聪明.....	182
准妈妈要加强自我情绪调节.....	183
开始试着给胎宝宝听音乐.....	184
欣赏名曲《摇篮曲》.....	184
不妨给胎宝宝起个中性乳名.....	185
平时多和胎宝宝说说话.....	185
准父母一起多聊聊胎宝宝.....	186
妈妈爱游泳，宝宝更灵活.....	186

欣赏美文《雪》	187
参观一些艺术展览	187
带着胎宝宝一起看画展	188

手工编织, 练手练脑	189
爸爸妈妈和谐, 胎宝宝安心	189



PART 6

怀孕第5个月, 胎动是最直接的胎教反馈

必做的产检与必知的妊娠常识

进行第2次产前检查	192
神经管畸形筛查, 你需要做吗	192
高危准妈妈要勤做产前检查	193
做四维彩超的最佳时期	194
居家自己监测胎宝宝ABC	194
了解胎动的方式及规律	196
准妈妈必知: 孕期体重控制目标	196

准妈妈要注意的生活细节

准妈妈安稳度夏	197
夏季使用空调要掌握方法	198
准妈妈平稳越冬	198
尽量让自己每天都睡好	198

孕期正确洗脸ABC	200
孕期用香皂洗乳头要不得	200
内陷乳头要及时纠正	201
准妈妈不要久坐沙发不动	201
骨盆体操, 现在就开始做吧	202
孕期控制体重, 教你几个小秘诀	203
带着胎宝宝去旅游吧	204
日光浴, 孕期究竟要不要做	204

合理安排准妈妈的营养与饮食

色鲜诱人, 每天兼顾五色食物	205
丰富多样, 每天吃够8种食物	205
忌单靠喝骨头汤补钙	206
准妈妈喝牛奶有禁忌	206

高脂肪饮食不利母子健康.....	207
准妈妈吃肉要适可而止.....	207
吃鸡蛋，不是越多越好.....	207
“孕妇维生素”，再好也不能代替饮食.....	208
准妈妈忌饮浓茶和咖啡.....	208
孕5月准妈妈每日饮食安排.....	209
孕5月益智安胎营养食谱推荐.....	209

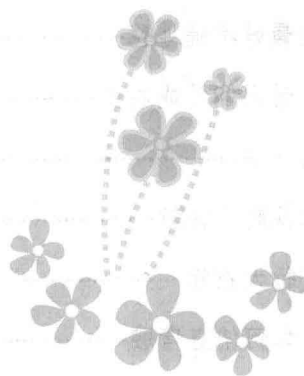
别让孕期不适及不当用药伤害胎宝宝

准妈妈皮肤瘙痒的护理.....	210
妊娠疱疹的防治.....	210
孕期贫血的对策.....	211
小腿抽搐的对策.....	212
准妈妈缺钙严重应考虑药物补钙.....	212
忌服用过多的鱼肝油和钙片.....	213
不宜过多服用维生素D.....	213
使用外用药也要小心.....	214

胎教进行时——伴着胎动做游戏

进行胎教一定要持之以恒.....	215
学会宁静愉悦地度过孕期.....	215
避免焦虑引起剧烈胎动.....	216
给胎宝宝放音乐的方法.....	216

音乐欣赏《动物狂欢节》.....	216
妈妈念儿歌《小燕子》.....	217
优美的古诗词欣赏.....	218
怎么给胎宝宝讲故事.....	219
妈妈讲故事《小熊拔牙》.....	219
边数胎动边想象.....	220
抚摩胎宝宝的方法.....	220
开始着手准备胎教卡片.....	221
利用胎教卡片教胎宝宝识字.....	221
信手涂鸦，准妈妈学绘画.....	222
插花也是一种有益的胎教.....	223
准爸爸和胎宝宝玩游戏.....	223





PART 7

怀孕第6个月，深情的呼唤传递母（父）爱

必做的产检与必知的妊娠常识

进行第3次产前检查·····	226
糖尿病筛查很重要·····	226
每周测一次体重·····	227
学会正确听取胎宝宝心音·····	228
对胎宝宝进行胎动监护·····	228
双胎妊娠要加倍呵护·····	229
出现异常早检查·····	229

准妈妈要注意的生活细节

准妈妈居室最好不铺地毯·····	230
睡觉不要长时间仰卧或右侧卧·····	230
被褥经常晒一晒·····	231
孕期不要忽视脚部保健·····	231
不要独自进行大扫除·····	232
肚子变大后如何俯身弯腰·····	232
准妈妈练习孕期瑜伽有好处·····	232
外出防摔防碰撞·····	233

合理安排准妈妈的营养与饮食

准妈妈进食切莫狼吞虎咽·····	234
黄花菜，孕期的“益母菜”·····	234
多吃番茄，补血又防孕斑·····	235
准妈妈宜少吃苦瓜·····	235
多吃对胎宝宝有益的海带和紫菜·····	236
向这些零食说“NO”·····	237
水果不可吃太多，小心成为“糖妈妈”·····	238
饭前饭后不要大量饮水·····	238
适量饮绿茶有好处·····	238
孕6月准妈妈每日饮食安排·····	239
孕6月益智安胎营养食谱推荐·····	239

别让孕期不适及不当用药伤害胎宝宝

准妈妈脸上出现红血丝怎么办·····	240
准妈妈耳鸣的对策·····	240
孕期腰背痛的对策·····	241
孕期坐骨神经痛的对策·····	241

准妈妈手脚冰凉的调理.....	242
妊娠期糖尿病的自我护理.....	243
心脏病准妈妈的日常保健.....	243
准妈妈便秘的对策.....	244

胎教进行时——语言刺激别放松

胎教不当会伤到胎宝宝.....	245
准妈妈多外出放松身心.....	245
学会宽容少急躁.....	246
欣赏名曲《蓝色多瑙河》.....	246
每天和胎宝宝打个招呼.....	247

让胎宝宝也学学外语.....	247
准妈妈讲故事《数星星的孩子》.....	248
准妈妈可适当做些“白日梦”.....	248
用胎教卡片教胎宝宝学数字.....	249
善于捕捉生活中的美.....	249
美文欣赏《笑》.....	250
写下对胎宝宝的期待.....	251
准妈妈学画简笔画.....	252
胎动时，准爸爸与胎宝宝交流.....	253
准爸爸和胎宝宝玩“藏猫猫”.....	253



PART 8

怀孕第7个月，让宝宝爱上和妈妈做游戏

必做的产检与必知的妊娠常识

坚持产检！不可因为一切顺利就忽略

产检.....	256
进行第4次产前检查.....	256
有的准妈妈需要做胎心超声检查.....	256

有些准妈妈要做眼底检查.....	257
警惕肝内胆汁瘀积症.....	258
了解胎盘的构造与使命.....	258
胎盘功能不全和导致胎盘功能不全 的因素.....	259

前置胎盘的准妈妈要警惕..... 260

自我检查, 预防早产..... 261

准妈妈要注意的生活细节

适当放慢生活节奏..... 262

从现在起, 避免工作加班加点..... 262

准妈妈要小心蚊虫叮咬..... 263

准妈妈打鼾不容忽视..... 263

大肚妈妈勿让洗头成苦差..... 264

住高层的准妈妈更要多活动..... 264

开始做有利于分娩的运动..... 265

提前练习拉梅兹呼吸法..... 266

合理安排准妈妈的营养与饮食

水肿准妈妈的食物推荐..... 267

多吃芹菜能降压防水肿..... 267

准妈妈可适量食用青椒..... 268

准妈妈不要多吃牛肉..... 268

适当控制水、盐的摄入量..... 268

不要再吃腌、熏、风干制品..... 269

妊娠准妈妈饮食要注意..... 270

远离可能导致早产的食物..... 270

这些食物可以预防便秘..... 271

孕7月准妈妈每日饮食安排..... 272

孕7月益智安胎营养食谱推荐..... 272

别让孕期不适及不当用药伤害胎宝宝

预防及淡化妊娠纹..... 273

孕期长“痘痘”的对策..... 274

孕期多汗的护理..... 274

孕期呼吸困难的对策..... 275

下肢水肿不要慌..... 276

严重水肿一定要警惕..... 277

妊娠高血压的防与治..... 277

孕中期要注意预防痔疮..... 278

胎教进行时——只要有心, 处处皆可胎教

胎教不可急于求成..... 279

胎教应循序渐进地进行..... 279

卵磷脂促进胎宝宝的大脑发育..... 280

欣赏名曲《云雀》..... 280

妈妈念童谣——《对数儿歌》..... 281

多和胎宝宝进行语言交流..... 281

给胎宝宝读读画册..... 282

利用卡片教胎宝宝识别图形..... 283

按固定的方向抚摩胎宝宝..... 283

试着做柔和的光照胎教..... 284

有意识培养胎宝宝的性格.....	284
为胎宝宝树立生活的榜样.....	284
名画欣赏——《折荷图》.....	285

自己动手做个花瓶.....	286
准爸爸应多包容准妈妈.....	287
准爸爸多抽时间陪陪准妈妈.....	287



PART 9

怀孕第8个月，胎教任务最繁重的时期

必做的产检与必知的妊娠常识

孕晚期应做的检查.....	290
通过B超检查了解胎位.....	291
自我监测胎位的方法.....	291
胎位不正的矫正方法.....	292
了解羊水的构成与作用.....	293
B超监测羊水过多与过少.....	294

准妈妈要注意的生活细节

孕晚期，准妈妈一定要睡好.....	295
准妈妈经常失眠的应对方法.....	296
避免难产，注意日常保健.....	296
肚子更大，走路尽量放稳、放慢.....	297
孕晚期，准妈妈忌出门远行.....	298

放松盆底肌的练习.....	298
孕晚期最好节制性生活.....	299

合理安排准妈妈的营养与饮食

孕晚期不能忽视叶酸的摄取.....	300
孕晚期饮食原则.....	300
孕晚期无需大量进补.....	301
鲫鱼，孕晚期的优质蛋白.....	301
减轻水肿，多吃冬瓜、南瓜和西瓜.....	302
少吃易胀气的食物，否则会加重水肿.....	302
准妈妈宜适量饮用蜂蜜水.....	303
准妈妈夏季应少吃冷饮.....	303
孕8月准妈妈每日饮食安排.....	304
孕8月益智安胎营养食谱推荐.....	304