



科学·权威·实用孕育指南

# 养胎·保胎 胎教 一本通

李银霞◎编著

新婚馈赠首选礼品  
孕产必备枕边读物



最新版  
XINGBAN

内蒙古人民出版社



科学·权威·实用孕育指南

# 养胎·保胎 胎教 一本通

李银霞◎编著

新婚馈赠首选礼品  
孕产必备枕边读物

最新版  
XINGBAN

内蒙古人民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

养胎保胎胎教一本通/李银霞 著. —内蒙古人民出版社, 2009. 7

ISBN 978 - 7 - 104 - 02629 - 7

I. 养… II. 李… III. 婴幼儿 - 哺育

IV. TS976. 31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 122054 号

## 养胎保胎胎教一本通

李银霞 著

---

出版发行 内蒙古人民出版社

印 刷 北京旺银永泰印刷有限公司

开 本 880 × 1230 1/32

印 张 13

字 数 350 千字

印 次 2009 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 104 - 02629 - 7

定 价 24.80 元

---

版权所有侵权必究质量问题随时退换

## 目 录

## 第一篇 受孕篇

|                     |    |
|---------------------|----|
| 第一章 受孕知识 .....      | 22 |
| 一、如何计划受孕时间 .....    | 22 |
| 二、受孕成功的条件 .....     | 22 |
| 三、最容易受孕的时间 .....    | 23 |
| 四、受孕心理对胎儿的影响 .....  | 24 |
| 五、如何创造良好的受孕环境 ..... | 25 |
| 六、如何受孕 .....        | 26 |
| 七、选择受孕月份的重要性 .....  | 28 |
| 八、女性受孕的最佳年龄 .....   | 29 |
| 九、受孕时的理想体重 .....    | 29 |

YANGTAI BAOTAI TAIIJIAOYIBENTONG



|                     |    |
|---------------------|----|
| 十、怀孕前应做的准备          | 30 |
| 十一、男性的最佳生育年龄        | 31 |
| 十二、遗传与优生和胎教的关系      | 31 |
| 十三、遗传性疾病            | 32 |
| 十四、如何预防遗传性疾病        | 33 |
| 十五、决定孩子智力的因素        | 34 |
| 十六、导致胎儿发育异常的因素      | 35 |
| 十七、大龄夫妇孕育的胎儿更容易出现异常 | 36 |
| 十八、妻子怀孕前丈夫应注意的问题    | 36 |
| 十九、不适合怀孕的因素         | 37 |
| 二十、哪些疾病不宜生育         | 38 |
| 二十一、蜜月里怀孕不科学        | 38 |
| 二十二、何为不孕症           | 39 |
| 二十三、女子不孕的原因         | 39 |
| 二十四、男子不育的原因         | 40 |
| 二十五、“不孕”和“不育”的区别    | 41 |
| 二十六、选择助孕方法需注意的问题    | 42 |
| 二十七、何为人工授精          | 43 |
| 二十八、何为试管婴儿          | 44 |
| 二十九、月经不来要进一步确诊      | 46 |
| 三十、如何知道是否怀孕了        | 46 |

## 第二章 多种因素对受孕的影响 48

|                 |    |
|-----------------|----|
| 一、服用避孕药失败的胎儿能要吗 | 48 |
| 二、停用避孕药后多久才可以怀孕 | 48 |



|                          |    |
|--------------------------|----|
| 三、人工流产的妇女多久才可以再次怀孕·····  | 48 |
| 四、带环失败的胎儿能要吗·····        | 49 |
| 五、妇女去掉避孕环后是否可以马上怀孕·····  | 50 |
| 六、有疾病的妇女应停药多久再怀孕·····    | 50 |
| 七、准备要孩子时男女双方都忌服用安眠药····· | 51 |
| 八、近期接触过 X 射线的妇女忌怀孕·····  | 51 |
| 九、妇女多次人工流产对再次怀孕不利·····   | 52 |
| 十、流产后的妇女马上再孕对身体有害处·····  | 52 |
| 十一、妇女经剖宫后隔多久再孕合适·····    | 53 |
| 十二、习惯性流产的妇女想再次怀孕怎么办····· | 53 |
| 十三、营养不良的妇女防止怀孕·····      | 54 |
| 十四、男性饮酒对优生有影响·····       | 54 |
| 十五、丈夫戒酒多久妻子才宜怀孕·····     | 55 |
| 十六、妇女戒酒多久才宜怀孕·····       | 56 |
| 十七、妇女怀孕前要戒烟·····         | 56 |
| 十八、妻子准备怀孕丈夫不可吸烟·····     | 56 |
| 十九、丈夫服用药物对胎儿有哪些影响·····   | 57 |
| 二十、妻子准备怀孕时丈夫忌用的药物·····   | 58 |
| 二十一、妻子准备怀孕时丈夫忌接触农药·····  | 58 |

### 第三章 健康受孕食谱····· 60

|                    |    |
|--------------------|----|
| 一、低胆固醇食谱·····      | 60 |
| 二、补充蛋白质的食谱·····    | 62 |
| 三、含碳水化合物较多的食谱····· | 66 |
| 四、含碳水化合物较少的食谱····· | 67 |



|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| 五、补充维生素 A 和胡萝卜素的食谱 .....             | 68 |
| 六、补充维生素 B <sub>1</sub> 的食谱肉丝米粉 ..... | 71 |
| 七、补充维生素 B <sub>2</sub> 的食谱 .....     | 73 |
| 八、补充维生素 C 的食谱 .....                  | 76 |
| 九、补钙食谱 .....                         | 78 |
| 十、补铁食谱 .....                         | 81 |
| 十一、补锌食谱 .....                        | 83 |

## 第二篇 养胎篇

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 第一章 孕期饮食 .....        | 89  |
| 一、孕期营养最重要 .....       | 89  |
| 二、孕期营养直接影响胎儿的发育 ..... | 90  |
| 三、孕妇必不可少的营养素 .....    | 91  |
| 四、养胎的注意事项 .....       | 96  |
| 五、如何选择孕妇食物 .....      | 98  |
| 六、妊娠早期营养注意事项 .....    | 99  |
| 七、妊娠中期营养注意事项 .....    | 102 |
| 八、怀孕后期营养注意事项 .....    | 103 |
| 九、孕妇注意补血与养肝 .....     | 110 |
| 十、妊娠 1 个月的饮食 .....    | 113 |
| 十一、妊娠 2 个月的饮食 .....   | 118 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 十二、妊娠 3 个月的饮食 ..... | 120 |
| 十三、妊娠 4 个月的饮食 ..... | 122 |
| 十四、妊娠 5 个月的饮食 ..... | 123 |
| 十五、妊娠 6 个月的饮食 ..... | 127 |
| 十六、妊娠 7 个月的饮食 ..... | 130 |
| 十七、妊娠 8 个月的饮食 ..... | 132 |
| 十八、妊娠 9 个月的饮食 ..... | 134 |

## 第二章 孕期情绪与胎儿的关系 .....

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 一、孕妇情绪不良对胎儿有危害 ..... | 137 |
| 二、如何调节情绪 .....       | 138 |
| 三、不良情绪的调节 .....      | 141 |
| 四、保持智慧心态 .....       | 143 |
| 五、多看书 .....          | 143 |
| 六、欣赏艺术品 .....        | 144 |
| 七、接触大自然 .....        | 144 |
| 八、消除恐惧 .....         | 145 |
| 九、消除烦躁 .....         | 146 |
| 十、戒除依赖 .....         | 147 |

## 第三章 给胎儿一个良好的生长环境 .....

|               |     |
|---------------|-----|
| 一、家庭环境 .....  | 148 |
| 二、工作环境 .....  | 152 |
| 三、大自然环境 ..... | 153 |



## 第四章 孕妇按摩 ..... 157

- 一、操作手法及基本要求 ..... 157
- 二、按摩禁忌及注意事项 ..... 159
- 三、孕妇头面部按摩要领与作用 ..... 160
- 四、孕妇颈项部按摩要领与作用 ..... 161
- 五、孕妇上肢按摩要领与作用 ..... 162
- 六、孕妇胸肋部按摩要领与作用 ..... 163
- 七、孕妇腹部按摩要领与作用 ..... 164
- 八、孕妇背腰部按摩要领与作用 ..... 165
- 九、孕妇下肢按摩要领与作用 ..... 166

## 第五章 孕妇养胎禁忌 ..... 168

- 一、禁止孕妇节食 ..... 168
- 二、孕妇勿偏食 ..... 169
- 三、补品请勿滥吃 ..... 170
- 四、孕妇保胎食物禁忌 ..... 172
- 五、孕期精神卫生应重视 ..... 173
- 六、孕妇修养如何加强 ..... 174
- 七、谨防夫妻争吵 ..... 175
- 八、孕妇用药须谨慎 ..... 176
- 九、孕妇补钙忌过量 ..... 179



## 第三篇 保胎篇

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 第一章 十月怀胎的保胎注意事项 .....     | 182 |
| 一、怀孕第 1 个月母体变化 .....      | 182 |
| 二、怀孕第 1 个月时的保胎注意事项 .....  | 182 |
| 三、怀孕第 2 个月母体变化 .....      | 183 |
| 四、怀孕第 2 个月时的保胎注意事项 .....  | 183 |
| 五、怀孕第 3 个月母体变化 .....      | 184 |
| 六、怀孕第 3 个月时的保胎注意事项 .....  | 184 |
| 七、怀孕第 4 个月母体变化 .....      | 185 |
| 八、怀孕第 4 个月时的保胎注意事项 .....  | 185 |
| 九、怀孕第 5 个月母体变化 .....      | 186 |
| 十、怀孕第 5 个月时的保胎注意事项 .....  | 186 |
| 十一、怀孕第 6 个月母体变化 .....     | 187 |
| 十二、怀孕第 6 个月时的保胎注意事项 ..... | 187 |
| 十三、怀孕第 7 个月母体变化 .....     | 187 |
| 十四、怀孕第 7 个月时的保胎注意事项 ..... | 188 |
| 十五、怀孕第 8 个月母体变化 .....     | 188 |
| 十六、怀孕第 8 个月时的保胎注意事项 ..... | 188 |
| 十七、怀孕第 9 个月母体变化 .....     | 189 |
| 十八、怀孕第 9 个月时的保胎注意事项 ..... | 189 |



十九、怀孕第 10 个月母体变化 ..... 190

二十、怀孕第 10 个月时的保胎注意事项 ..... 190

## 第二章 运动对保胎的益处 ..... 191

一、适当运动对胎儿有好处 ..... 191

二、孕妇参加运动的要求 ..... 192

三、对孕妇运动量和方式的限制 ..... 193

四、适合孕妇的运动 ..... 193

五、孕妇日常活动须注意 ..... 194

六、做孕妇保健操的作用和注意事项 ..... 194

七、教你做孕妇保健操 ..... 195

八、孕妇经常游泳利于顺产 ..... 196

九、孕妇游泳注意事项 ..... 197

## 第三章 饮食与保胎 ..... 198

一、孕妇营养不良不利休胎 ..... 198

二、补充营养与胎儿发育的关系 ..... 198

三、胎儿的营养摄取 ..... 199

四、谷类食对胎儿大脑发育有益 ..... 201

五、水果有利胎儿的大脑发育 ..... 205

六、蔬菜有利胎儿的大脑发育 ..... 206

七、水产品有利胎儿的大脑发育 ..... 208



|                        |     |
|------------------------|-----|
| 第四章 孕妇的生活起居 .....      | 210 |
| 一、夏季孕妇生活注意事项 .....     | 210 |
| 二、冬季孕妇生活注意事项 .....     | 210 |
| 三、孕妇的居室环境注意事项 .....    | 211 |
| 四、孕妇不宜长时间站立或坐着不动 ..... | 212 |
| 五、大龄孕妇的生活调适技巧 .....    | 213 |
| 六、孕妇的走、坐、站注意事项 .....   | 214 |
| 七、住高楼的孕妇注意事项 .....     | 215 |
| 八、孕妇做家务的注意事项 .....     | 216 |
| 九、孕妇洗衣服的注意事项 .....     | 217 |
| 十、孕妇不宜过多接触洗涤剂 .....    | 217 |
| 十一、孕妇怎样选择内衣和鞋子 .....   | 218 |
| 十二、孕妇戴隐形眼镜的注意事项 .....  | 218 |
| 十三、孕妇要使用净水器 .....      | 222 |
| 十四、孕妇也要戴乳罩 .....       | 222 |
| 十五、怀孕后爱做梦的原因 .....     | 223 |
| 十六、怀孕后期采取什么睡眠姿势 .....  | 224 |

## 第四篇 胎教篇

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 第一章 胎教概述 .....  | 227 |
| 一、胎教的起源学说 ..... | 227 |



|                    |     |
|--------------------|-----|
| 二、我国古代如何胎教 .....   | 229 |
| 三、我国传统胎教 .....     | 231 |
| 四、古代胎教的内容 .....    | 232 |
| 五、我国的现代胎教 .....    | 235 |
| 六、胎教的学派分类 .....    | 236 |
| 七、日本胎教 .....       | 236 |
| 八、美国胎教 .....       | 237 |
| 九、英国胎教 .....       | 238 |
| 十、法国胎教 .....       | 239 |
| 十一、俄罗斯人的胎教 .....   | 239 |
| 十二、其他国家的胎教现状 ..... | 240 |

## 第二章 胎教要依据科学 .....

|                  |     |
|------------------|-----|
| 一、胎教对胎儿的作用 ..... | 242 |
| 二、胎儿的听觉感应 .....  | 243 |
| 三、胎儿的视觉感应 .....  | 244 |
| 四、胎儿的触觉感应 .....  | 245 |
| 五、胎儿的嗅觉感应 .....  | 246 |
| 六、胎儿的味觉感应 .....  | 246 |
| 七、胎儿的记忆发育 .....  | 247 |
| 八、胎儿运动开始 .....   | 248 |
| 九、胎儿的性格形成 .....  | 248 |
| 十、胎儿的习惯养成 .....  | 250 |
| 十一、胎儿的思想发育 ..... | 251 |
| 十二、胎儿也做梦 .....   | 253 |



|                  |     |
|------------------|-----|
| 十三、胎儿的喜怒哀乐 ..... | 253 |
| 十四、胎儿会发脾气 .....  | 254 |
| 十五、胎儿也学习 .....   | 255 |
| 十六、胎儿也上学 .....   | 256 |
| 十七、胎教能增智 .....   | 257 |

### 第三章 胎教的具体方法 ..... 258

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 一、营养胎教的注意事项 .....  | 258 |
| 二、音乐胎教的注意事项 .....  | 258 |
| 三、抚摸胎教的注意事项 .....  | 259 |
| 四、语言胎教的注意事项 .....  | 261 |
| 五、运动胎教的注意事项 .....  | 264 |
| 六、光照胎教的注意事项 .....  | 265 |
| 七、环境胎教的注意事项 .....  | 265 |
| 八、情绪胎教的注意事项 .....  | 266 |
| 九、美育胎教的注意事项 .....  | 268 |
| 十、联想胎教的注意事项 .....  | 268 |
| 十一、呼唤胎教的注意事项 ..... | 270 |

### 第四章 胎教的操作方法 ..... 271

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 一、妊娠早期的营养胎教 ..... | 271 |
| 二、妊娠中期的营养胎教 ..... | 272 |
| 三、妊娠晚期的营养胎教 ..... | 273 |
| 四、音乐胎教的方法 .....   | 274 |



|                    |     |
|--------------------|-----|
| 五、音乐胎教的具体操作 .....  | 274 |
| 六、抚摸胎教具体实施方法 ..... | 276 |
| 七、和胎儿玩游戏 .....     | 277 |
| 八、和胎儿对话 .....      | 278 |
| 九、给胎儿讲故事 .....     | 279 |
| 十、运动胎教的具体方法 .....  | 280 |
| 十一、光照胎教的具体方法 ..... | 281 |
| 十二、温馨的家庭环境 .....   | 282 |
| 十三、情绪胎教的具体方法 ..... | 284 |
| 十四、美育胎教的方法 .....   | 284 |

## 第五章 胎教对胎儿的智能训练..... 286

|                |     |
|----------------|-----|
| 一、听力的训练 .....  | 286 |
| 二、语言的训练 .....  | 287 |
| 三、呼唤的训练 .....  | 288 |
| 四、记忆的训练 .....  | 289 |
| 五、运动的训练 .....  | 290 |
| 六、游戏的训练 .....  | 291 |
| 七、做操的训练 .....  | 292 |
| 八、习惯的培养 .....  | 293 |
| 九、行为的培养 .....  | 293 |
| 十、性格的培养 .....  | 295 |
| 十一、情趣的培养 ..... | 296 |
| 十二、美学的培养 ..... | 297 |
| 十三、意识的诱导 ..... | 298 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| <b>第六章 胎教的禁忌</b> ..... | 300 |
| 一、重视母爱在胎教中的地位 .....    | 300 |
| 二、重视胎儿所承受的压力 .....     | 301 |
| 三、孕妇禁止熬夜 .....         | 303 |
| 四、孕妇不要心理恐惧 .....       | 303 |
| 五、孕妇不要心理烦躁 .....       | 304 |
| 六、孕妇不要心理依赖 .....       | 305 |
| 七、孕妇不要心理忧郁 .....       | 306 |
| 八、孕妇不要心理淡漠 .....       | 307 |
| 九、胎儿需要大自然 .....        | 308 |
| 十、孕妇不要忽视自身修养 .....     | 309 |
| 十一、孕妇不要逃避胎教责任 .....    | 310 |
| 十二、不要给胎儿听节奏强的音乐 .....  | 311 |
| 十三、孕妇不要心理猜想 .....      | 312 |
| 十四、孕妇不要心理羞怯 .....      | 313 |
| 十五、孕妇不要心理热切 .....      | 314 |
| 十六、孕妇不要心理焦急 .....      | 316 |
| 十七、胎教内容要丰富 .....       | 317 |

## 第五篇 保健篇

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| <b>第一章 疾病的防与治</b> ..... | 320 |
| 一、高危妊娠的注意事项 .....       | 320 |



|                        |     |
|------------------------|-----|
| 二、妊高征的分类 .....         | 321 |
| 三、中医治疗妊高征 .....        | 324 |
| 四、妊娠期糖尿病的危害及治疗 .....   | 326 |
| 五、弓形虫病的预防 .....        | 329 |
| 六、风疹病毒感染的症状 .....      | 330 |
| 七、单纯疱疹病毒感染的症状及治疗 ..... | 330 |
| 八、感冒对胎儿影响 .....        | 332 |
| 九、贫血的原因及治疗 .....       | 333 |
| 十、牙龈炎的预防 .....         | 335 |
| 十一、晕厥的预防 .....         | 336 |
| 十二、脱肛的症状及治疗 .....      | 337 |
| 十三、便秘的症状及治疗 .....      | 338 |
| 十四、阴道流血的原因 .....       | 339 |
| 十五、子宫肌瘤 .....          | 340 |
| 十六、甲亢的注意事项 .....       | 341 |
| 十七、心脏病的注意事项 .....      | 342 |
| 十八、瘙痒症的防治 .....        | 342 |
| 十九、下肢静脉曲张 .....        | 343 |
| 二十、阑尾炎如何处理 .....       | 344 |
| 二十一、仰卧综合症的预防 .....     | 344 |
| 二十二、干眼病要补充维生素 A .....  | 345 |
| 二十三、鼻出血的原因与处理 .....    | 346 |
| 二十四、孕期感染的预防 .....      | 346 |
| 二十五、霉菌性阴道炎的治疗 .....    | 347 |
| 二十六、尖锐湿疣的治疗 .....      | 347 |
| 二十七、淋病的治疗 .....        | 348 |

