

怀孕饮食

胎教检查

翟桂荣 等编著

HUAIYUN YINSHI
TAIJIAO JIANCHA

中华医学会产科专家、
北京妇产医院著名教授

翟桂荣教你轻松做妈妈

国家级著名孕产专家

翟桂荣教授30余年临床经验权威奉献



化学工业出版社



翟桂荣 等编著

怀孕 饮食 胎教 检查



HUAIYUN YINSHI
TAIJIAO JIANCHA



化学工业出版社

· 北京 ·

编写人员	翟桂荣	何广举	佟伟	李红霞	李华艳	关海红	耿换梅	王开凤	王亚楠
	尹念	宋犀堃	吴锦霞	叶学益	付娟娟	陈红燕	陈晓艳	付大英	何卫珍
	傅晓云	薛芹	杨文	杨帆	杨文告	杨旺庆	付燕君	黄美艳	黄海英
	刘小敏	刘丽萍	刘建伟	刘艳如	孙玉梅	孙志虹	陈云龙	何三花	郭坤平
	莫义亮	唐玲	王春菊	叶金强	吕利萍	张卉	赵丽丽		
摄影	封昌丽	刘志刚	刘计	谢振国	赵雷松	卢致进	罗永亮	孟庆才	邹文清
	郑红	胡永杰	张洁						
图片整理	张晶	武万里	周亚丽	何东键	胡晶爽	齐凤			

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕 饮食 胎教 检查 / 翟桂荣等编著. —北京: 化学工业出版社, 2016.3
ISBN 978-7-122-26206-6

I. ①怀… II. ①翟… III. ①孕妇 - 营养卫生 - 基本知识②胎教 - 基本知识③妊娠期 - 妇幼保健 - 基本知识
IV. ①R153.1②G61③R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第020177号

责任编辑: 陈燕杰
责任校对: 王素芹

装帧设计: 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张20 字数317千字 2016年6月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 49.80元

版权所有 违者必究

每个人都有自己的人生轨迹，人们因自己的心愿努力生活，用心追求，用生命绘出自己独特的轨迹。生命中，有很多重要的事，而有一件却是这其中最浓墨重彩的一笔，那就是孕育宝宝。这件事，关系着宝宝的健康与快乐，关系着家庭的幸福与未来，关系着祖国的明天与希望。所以，年轻的父母都必须认真、负责地去对待，并当作人生中最重要的事情来面对。

孕前准备、怀孕、分娩、坐月子、新生儿喂养等一系列过程中，需要专业知识，需要孕育常识，需要育儿经验。因此，在这个过程中，年轻夫妻需要一份科学的指导、一份心灵的陪伴。

本书中，权威专家团队深入浅出地讲解了专业的备孕、怀孕、安产、坐月子、新生儿喂养等一系列孕产知识，使你在这个过程中得到一份科学的指导、一份心灵的陪伴，陪你一起迎接小天使的到来，陪你度过难忘的备孕生活和幸福甜蜜的孕期，伴你平平安安生宝宝，健康科学坐月子，轻松当父母。

在孕育专家细致入微的指导下，你再也不必担心身体和精神上的各种不适带给自身和宝宝的危害，你还可以运用科学有效的方法预防疾病和意外的发生，为母婴健康构筑一座坚固的长城。

希望这一份特别的孕育大礼包，给年轻父母带来客观、科学指导的同时，也带来人生的好运和生活的圆满。

孕前准备您需要注意的事项

夫妇们都希望自己能拥有一个健康、聪明的宝宝。那么，怎样才能做好孕前准备？如何合理地安排备孕生活，并且在备孕期需要注意哪些事项？我们就跟您逐一道来：

1. 通过媒体或网络了解国家的相关政策。
2. 将准备怀孕的打算与家人进行沟通。
3. 改变生活习惯，加强饮食营养，锻炼身体，为怀孕储备能量。
4. 提前1个月放弃服用避孕药。
5. 准备怀孕前要戒烟戒酒。
6. 女性要关注自己的月经周期，以方便选择最佳时机受孕，有助于更精确地推算预产期。
7. 关注自己的生活、工作环境，避免接触有害的化学物质，远离对胎宝宝不利的环境。
8. 如果已经超过35岁，要按高龄孕产妇对待，做好相应的准备。
9. 保持愉悦的心情，在身体最佳状态开始实施怀孕。
10. 注意药物的使用，尽量不要服用，或服前咨询医生。
11. 注意孕前的体育锻炼。
12. 做到不偏食、不忌口、不暴饮暴食，养成良好的膳食习惯。
13. 保持充足的睡眠，同时培养良好的作息习惯。
14. 努力让自己保持乐观、平静、温和的情绪。

孕期您需要注意的事项

孕期是一个幸福、辛苦而又不可逆的特殊过程。在这段日子里，您会遇到各种各样之前意想不到的问题和状况。不要着急，不用慌乱，在此我们为您归纳了一些注意事项，可以让您轻松、从容、自信、胸有成竹地度过一个快乐的孕期。看一看下面的优生法则您是否都知道：

1. 密切关注自己身体的变化，尽早发现怀孕，并立即到医院检查。
2. 怀孕后要注意休息，可以与家人沟通，减少一些不必要的家务。
3. 多读一些让人愉悦的书籍。
4. 注意怀孕期间的饮食营养。
5. 孕早期3个月应避免夫妻性生活。
6. 按时进行相应的孕期检查。
7. 注意妊娠期的一些并发症，发现不适应及时与医生联系。
8. 孕期出门一定带好随身物品，并保证手机畅通。
9. 可以适当工作和做家务，但避免干重体力活。
10. 丈夫要多关注妻子的情绪，不要忽视她的感受。
11. 可以多做一些轻度的床上运动，以缓解抽筋和水肿。
12. 最好能做个体重记录，并控制体重增加过快。
13. 做好孕期防护，预防流产或早产的出现。
14. 要注意尽量调整心理，避免紧张、急躁情绪的产生。
15. 孕晚期尽量不要一个人出行。

产后恢复您需要注意的事项

坐月子的过程，是产后妈妈身体恢复的重要过程。如果调养不好，会影响新妈妈的身体健康。下面我们就来看一看产后恢复都需要注意哪些事项：

1. 无论是自然分娩还是剖宫产，新妈妈都应该尽早开奶。
2. 产后应该尽早下床。
3. 产后卧床休息要采用多种睡姿，不能一味仰卧。
4. 月子期间的作息要跟着宝宝走，尽量与宝宝一致。
5. 产后乳房胀痛不宜热敷，宜冷敷。
6. 月子期间不宜情绪波动太大，尤其不要流泪，以免影响健康，损害眼睛。
7. 月子期间可以洗澡、洗头、刷牙，要搞好个人卫生。
8. 坐月子洗澡用淋浴，不要用盆浴。
9. 月子期间刷牙用温水，牙刷要用软毛的。
10. 生产后不要睡太软的床。
11. 不要用香皂清洁乳房。
12. 产后要注意脚的保暖，月子里适合穿有后跟的鞋。
13. 产后穿衣要宽松舒适，选择纯棉的衣料。
14. 保持居室空气清新，注意通风换气。
15. 夏季注意防中暑，空调、风扇不宜直吹新妈妈。
16. 顺其自然，按需喂养。
17. 哺乳后挤出乳汁抹在乳头上，可以预防乳头皲裂。
18. 产后不宜大补、特补。
19. 月子里饮食清淡不等于不吃盐。
20. 鸡蛋有营养，但每天不要多吃。
21. 适当做些恢复性锻炼。

新生儿喂养您需要注意的事项

新生宝宝的喂养是每个新妈妈都提心吊胆的事，很多细节和突发情况都需要新妈妈来面对。这里，我们给新妈妈在喂养方面常见的问题上提个醒，希望对您能有所帮助：

1. 出生半小时宜开奶，开奶越早越好。
2. 宜选择自己舒适的姿势哺乳。
3. 忌让宝宝含着乳头睡觉。
4. 坚持母乳喂养，不要因为乳汁少而放弃。
5. 母乳喂养要两个乳房交替喂食，要让宝宝吸一侧后，再吸吮另一侧。
6. 母乳喂养，喂奶前宜清洁乳房。
7. 人工喂养宜选用宽口、玻璃奶瓶，并注意每次对奶瓶做好消毒。
8. 如果母乳不足，宜添加配方奶粉进行混合喂养。
9. 忌用滚开的水冲奶粉，否则营养会被严重破坏。
10. 配方奶粉的冲调宜按照说明进行。
11. 宝宝喂奶间隔不宜太长，一般2~3小时喂一次。
12. 刚出生的宝宝尽量不要使用枕头。
13. 宝宝的衣物宜选择全棉的。
14. 忌给宝宝穿得太多。
15. 宜给宝宝勤换纸尿裤，并且最好每次用温水清洗。
16. 倾听并解读宝宝的哭声，忌对他的哭叫置之不理。
17. 要学会用正确的姿势抱宝宝，忌抱着宝宝来回摇晃。
18. 忌用闪光灯给宝宝拍照。
19. 宜给宝宝营造一个温馨的婴儿房。
20. 宜给宝宝听胎教时听的音乐、儿歌。
21. 洗完澡后宜给宝宝做抚触。
22. 宜坚持给宝宝做运动，保持自身的条件发射本能。
23. 宜做好脐带护理。
24. 每次喂奶时间不宜超过30分钟。

CHAPTER

1

做好孕前准备, 提升“孕”力

2 必须知道的备孕知识

- 2 孕前优生的基本条件
- 2 男女都应身体健康
- 2 不能近亲结婚
- 2 父母应不嗜烟酒
- 3 生育的最佳年龄
- 4 受孕季节巧选择
- 5 准确计算排卵期
- 5 利用公式推算排卵期
- 5 推算排卵期的注意事项
- 5 通过基础体温确定排卵期
- 6 如何确定是否怀孕
- 7 婚后不宜马上怀孕
- 7 停用避孕药后不宜马上受孕
- 7 剖宫产术后2年再怀孕
- 8 职业环境对生育的影响
- 8 掌握好夫妻性生活的“度”
- 8 夫妻性生活的持续时间与质量
- 9 性高潮有利于提高受孕率
- 9 创造良好的生育条件

10 孕前应先做好心理调适

- 10 孕前学会排解忧愁
- 10 敞开心扉, 有效分解

- 10 直接排泄不良情绪
- 11 孕前消除不必要的担心
- 11 害怕身材和容貌不能恢复到从前
- 11 害怕分娩生产时的疼痛
- 11 担心自己没能力带好孩子
- 11 摆正养育宝宝与工作之间的关系
- 12 经常发怒不利于备孕
- 12 保持心情愉快
- 12 遇事冷静
- 12 听一听音乐
- 12 及时宣泄
- 13 保持健康快乐的方法
- 13 开怀大笑
- 13 睡个好觉
- 13 哼哼小曲
- 13 做做家务





13 一次只做一件事情

13 每天幸福回忆

14 内向稳定型女性的心理调整

14 内向不稳定型女性的心理调整

15 外向稳定型女性的心理调整

15 外向不稳定型女性的心理调整

16 轻松受孕 远离疾病

16 避免月经不调

17 远离恼人的阴道炎

18 警惕慢性、急性盆腔炎

18 急性盆腔炎的症状

18 急性盆腔炎的治疗与护理

18 别让急性盆腔炎转为慢性

19 备孕的大敌——梅毒

19 梅毒的传播与反传播

19 如何治疗梅毒

19 梅毒的预防

20 警惕生殖器疱疹

20 生殖器疱疹的症状

20 生殖器疱疹的治疗方法

21 孕前需做的各种体检

21 孕前检查项目表

22 高龄女性的特殊检查

22 全身及妇科检查

22 对遗传性疾病的细致检查

23 检查前的注意事项





23 孕前检查注意事项之一：

清淡饮食

23 孕前检查注意事项之二：

抽血要空腹

23 孕前检查注意事项之三：

子宫B超要憋尿

23 孕前检查注意事项之四：

准备晨尿

23 孕前检查注意事项之五：

不要在月经期做孕前检查

24 “小蝌蚪”健康大检查

24 精液检测的注意事项

24 精液检查的项目与标准

25 储备能量，为身体加油

25 孕前加强营养调理

25 营养需全面均衡

25 提早行动严防便秘

25 贫血女性应尽快调理

26 纠正不良的饮食习惯

26 避免偏食挑食

26 避免无节制的进食

26 避免食品过精、过细

26 尽量远离含咖啡因的饮料

26 少吃过甜、过于油腻的食物

26 戒酒戒烟

27 营养饮食食谱推荐

27 清香瓜条

27 清炒南瓜丝



- 28 清蒸鲈鱼
- 29 番茄鸡蛋汤
- 29 黄豆排骨汤
- 30 海米冬瓜汤
- 30 紫菜鳗鱼卷
- 31 黑米栗子红枣粥
- 31 豆腐馅饼
- 32 肉丁豌豆米饭

33 好习惯为优生保驾护航

- 33 保证良好的睡眠
- 33 养成良好的作息规律
- 34 孕前注意口腔保健

- 34 注意的几种牙病
- 34 注意口腔保健
- 34 牙膏、牙刷要讲究
- 35 室内摆放花草有讲究
- 35 清除室内污染物的植物
- 35 不宜放在室内的植物
- 36 制订一个孕前锻炼计划
- 36 健康计划表
- 36 运动禁忌早知道
- 37 散步是最简单舒适的运动方式
- 37 散步的要领
- 37 散步的速度



40 孕1月：

准妈妈与胎宝宝状况

40 准妈妈：疲倦中的准妈妈

40 可能出现孕吐

40 “娇气”的准妈妈

41 胎宝宝：胚盘开始成形

41 受精卵游走到子宫里

41 心脏等器官开始发育

41 胎盘被绒毛组织覆盖

42 孕2月：

准妈妈与胎宝宝状况

42 准妈妈：出现孕吐反应

42 挥之不去的恶心、呕吐

42 乳房胀痛、乳晕变深

42 子宫在悄然长大

43 胎宝宝：快速成长的胎宝宝

43 面部特征逐步发育

43 小心脏开始跳动

43 身体的各个器官初具形态

43 胎宝宝的小手、小脚开始形成

44 孕3月：

准妈妈与胎宝宝状况

44 准妈妈：盆骨隐隐作痛

44 越来越“丑”的皮肤

44 时不时出现的眩晕

44 恶心呕吐的高峰期即将过去

45 胎宝宝：成为真正的胎宝宝

45 透明皮肤下的世界





- 45 可辨认出胎宝宝的性别
- 45 胎宝宝在羊水中能自由活动
- 45 宝宝的漂亮小脸蛋

46 孕4月： 准妈妈与胎宝宝状况

- 46 准妈妈：妊娠反应渐渐消失
- 46 子宫在悄悄长大
- 46 阴道分泌物增加
- 46 食欲大增，特别想吃东西
- 46 腹部隆起，体重增加
- 47 胎宝宝：
在准妈妈的身体里动来动去
- 47 小手指微微动起来
- 47 能聆听到声音
- 47 胎宝宝在长头发

48 孕5月： 准妈妈与胎宝宝状况

- 48 准妈妈：下肢出现轻微水肿
- 48 终于“显怀”了
- 48 消化系统的小变化
- 48 鼻黏膜时有出血
- 49 胎宝宝：体形像个可爱的小南瓜
- 49 听觉功能完善
- 49 皮肤表面开始附着胎脂
- 49 骨骼变得强壮起来

50 孕6月： 准妈妈与胎宝宝状况

- 50 准妈妈：汗腺和油脂分泌旺盛
- 50 时不时抽筋
- 50 可能出现生理性贫血



- 51 胎宝宝：像个皱皱巴巴的“小老头”
- 51 强劲有力的心跳
- 51 有了微弱的视力
- 51 小手能做很多动作

52 孕7月： 准妈妈与胎宝宝状况

- 52 准妈妈：感到心悸、难受
- 52 四肢的肿胀
- 52 健忘的脑袋
- 52 会出现失眠现象
- 53 胎宝宝：有了自己的睡眠周期
- 53 有自己的睡眠周期
- 53 神奇的脐带
- 53 能对外界触摸做出反应

54 孕8月： 准妈妈与胎宝宝状况

- 54 准妈妈：出现腹壁紧绷
- 54 面部出现妊娠斑
- 54 频频醒，爱做梦
- 54 肚皮的凸凹
- 54 行动费力，且下肢水肿
- 55 胎宝宝：生长迅速，胎动减少
- 55 胎宝宝活动减少
- 55 对外界光亮、声音有反应
- 55 大脑发出指令
- 55 皱纹变少，更像一个婴儿



56 孕9月： 准妈妈与胎宝宝状况

- 56 准妈妈：腰腹感到坠胀
- 56 感受不同的踢法
- 56 关节酸痛、无力
- 56 尿意频繁
- 56 情绪不稳
- 57 胎宝宝：
 - 胎脂开始脱落，皮下脂肪迅速增加
 - 57 皮下脂肪迅速增加
 - 57 胎脂开始脱落
 - 57 骨骼结实，头骨很软
 - 57 器官发育接近完善



58 孕10月： 准妈妈与胎宝宝状况

- 58 准妈妈：子宫出现规律宫缩
- 58 刺痛感越来越明显
- 58 无所适从的感觉
- 58 体重不再增长
- 59 胎宝宝：胎宝宝完全成熟了
- 59 肺部最后成熟的器官
- 59 生殖器官接近成熟
- 59 胎宝宝的皮肤变得光滑

