

中国民办教育协会学前教育专业委员会
中国教育学会家庭教育专业委员会
推荐用书

早期的保健
胎宝宝的发育与胎教
产前准备和产后恢复

家有宝宝

孕期父母指导用书

红黄蓝教育研究院 编著

家有宝宝

早期父母指导用书

红黄蓝教育研究院 编著



中国少年儿童新闻出版总社
中国少年儿童出版社

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

孕期父母指导用书 / 红黄蓝教育研究院编著. — 北京: 中国少年儿童出版社, 2015.4
(家有宝宝)
ISBN 978-7-5148-2347-9

I. ①孕… II. ①红… III. ①妊娠期 - 妇幼保健 - 基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 066880 号

YUNQI FUMU ZHIDAO YONGSHU
(家有宝宝)



出版发行: 中国少年儿童新闻出版总社
中国少年儿童出版社

出版人: 李学谦

执行出版人: 赵恒峰

总策划: 曹赤民 史燕来

执行策划: 陈婉茹 孙友超

张蕾 彭勤露

编著: 红黄蓝教育研究院

责任编辑: 李 瑾

装帧设计: 王 卉

贾丽荣

封面设计: 贾丽荣

责任校对: 夏明媛

责任印务: 杨顺利

社址: 北京市朝阳区建国门外大街丙 12 号

总编室: 010-57526071

发行部: 010-57526568

网 址: www.ccppg.cn

电子邮箱: zbs@ccppg.com.cn

邮政编码: 100022

传 真: 010-57526075

印刷: 北京缤索印刷有限公司

开本: 720mm × 1000mm 1/16

2015 年 4 月第 1 版

印张: 8.75

2015 年 4 月北京第 1 次印刷

印数: 8000 册

ISBN 978-7-5148-2347-9

定价: 28.00 元

图书若有印装问题, 请随时向印务部退换。(010-57526881)

目 录



第一章 妊娠之旅	2
第一节 做好孕前准备	3
第二节 成功受孕了	11
第二章 准妈妈的变化	21
第一节 准妈妈身体内部及外形的变化	22
第二节 准妈妈要做好情绪管理	37
第三节 准爸爸的角色	41
第三章 孕期的保健	44
第一节 准妈妈的日常保健	45
第二节 例行检查，警惕异常	54
第三节 健康饮食	68
第四节 孕期锻炼	74
第四章 胎宝宝的发育与胎教	86
第一节 孕早期胎宝宝的发育与胎教	87
第二节 孕中期胎宝宝的发育与胎教	90
第三节 孕晚期胎宝宝的发育与胎教	99
第五章 产前准备和产后恢复	102
第一节 宝宝就要出生啦	103
第二节 产后的身心护理	120
第三节 分娩后的饮食与体形恢复	124
第四节 哺乳常识	133

目 录



第一章 妊娠之旅	2
第一节 做好孕前准备	3
第二节 成功受孕了	11
第二章 准妈妈的变化	21
第一节 准妈妈身体内部及外形的变化	22
第二节 准妈妈要做好情绪管理	37
第三节 准爸爸的角色	41
第三章 孕期的保健	44
第一节 准妈妈的日常保健	45
第二节 例行检查，警惕异常	54
第三节 健康饮食	68
第四节 孕期锻炼	74
第四章 胎宝宝的发育与胎教	86
第一节 孕早期胎宝宝的发育与胎教	87
第二节 孕中期胎宝宝的发育与胎教	90
第三节 孕晚期胎宝宝的发育与胎教	99
第五章 产前准备和产后恢复	102
第一节 宝宝就要出生啦	103
第二节 产后的身心护理	120
第三节 分娩后的饮食与体形恢复	124
第四节 哺乳常识	133

第一章 妊娠之旅

第一节 做好孕前准备



一、受孕的最佳时机

亲爱的备孕爸爸妈妈，你们是否想要开始准备孕育一个小生命了？如果是这样，那就先从做好孕前的准备开始吧！

从优生优育的角度来说，选择最佳的受孕年龄、最佳的受孕季节等，可以把温度变化、疾病流行等不利因素降低到最小限度，最大限度地发挥利于胎宝宝生长发育的有利条件，这是十分必要的。但备孕爸妈也要理解，万事不可强求，怀孕这件事最重要的是顺其自然，任何“最佳时机”都是建立在现实基础上的。

1. 受孕的最佳年龄

女性在 24—29 周岁阶段的身体健康度高，卵子质量也相对较高，分娩的危险性小，加上这个年龄段的女性在心理上也比较成熟，具备了做妈妈的内外条件。如果太早或太晚怀孕，尤其是超过 35 岁，即所谓的“高龄产妇”，在怀孕时容易并发各种妊娠疾病，不利于准妈妈和胎宝宝的健康。因此，如果备孕妈妈错过了最佳的受孕年龄，那么就要在备孕阶段多加注意了。

男性的最佳生育年龄为 27—35 岁。在此阶段，精子的质量达到高峰。如果超过 35 岁，男性体内的雄性激素开始衰减，精子的数量和质量都会下降。

但如果男女双方的年龄已经无法协调，还应主要考虑女方的年龄。

2. 排卵日的计算方法

(1) 日程推算法

对于月经周期在 28—30 天的备孕妈妈来说，排卵期一般出现在两次月经之间，从下次月经来潮的第一天算起，倒数 14 ± 2 天就是排卵期。

(2) 基础体温测量法

基础体温是指在没有发生饮食、运动、情感波动、疾病等足以改变体温的前提下所测量的体温。一般来说，女性在排卵这天身体的基础体温会突然下降，而后几天体温则比基础体温上升 0.3°C — 0.5°C 。体温最低的一天为排卵日，排卵日受孕率最高，排卵日的前两天及后一天也是易受孕期。通过测量基础体温来确定排卵期的方法尤其适合月经周期稳定的备孕妈妈。

建议备孕妈妈购买一个女性专用基础体温计，每次在睡觉前甩到 35°C 以下，测量的方法就是第二天一醒来（8 个小时睡眠后），不做任何运动，立即测量体温。因为任何动作都可能使体温升高而产生误差，所以必须在不运动的情况下完成测量，而且至少持续 14 天，最好是一直坚持测量下去，并记录下来、画出曲线图，以便掌握体温上升、下降的规律，来确定自己的排卵日。

(3) 看宫颈黏液预知排卵期

在月经结束后的最初几天，宫颈黏液（即白带）往往分泌较少，且显得浓浊、黏性大。到了两次月经的中间时期，即排卵前 1—2 天，阴道会变得越来越湿润，宫颈黏液不仅增多，而且像鸡蛋清一样清澈、

透明，能够拉出很长的丝。这样的情况一般会持续 3—5 天，预示着此时正处于排卵期。排卵期过后，宫颈黏液会逐渐减少，同时变得黏稠、浓浊，不再能拉丝。

（4） 排卵痛预示排卵

有些女性在排卵期会感到下腹部隐隐作痛，这是由于卵子从卵泡中排出的瞬间，会使敏感的女性感受到疼痛。这种疼痛感叫作排卵痛，也正是排卵的信号。



二、孕前营养准备

胎宝宝的生长发育需要大量的营养，所以备孕妈妈在孕前的营养储备十分重要。备孕妈妈要保证营养储备全面而均衡，让自己的营养状态在孕前达到最佳状态。

1. 孕前 3 个月开始补充叶酸

叶酸是一种人人都需要的维生素。叶酸在一定程度上不但能够起到降低心脏病、癌症、糖尿病等疾病发生的作用，还能减少胎宝宝发生像脊柱裂等神经管出生缺陷的风险。备孕妈妈应该从准备怀孕前 3 个月开始补充叶酸，最早至孕早期结束，如有需要，整个孕期都可以坚持服用。但最好是在医生的指导下，选择及服用叶酸补充制剂。

备孕妈妈还可以多吃富含叶酸的食物，如深绿叶蔬菜（菠菜、甘蓝、

豌豆苗、油菜等）、柑橘类水果、坚果、全麦食品、糙米、强化面包、麦片等。但叶酸是一种水溶性的 B 族维生素，遇光、遇热就不稳定，容易失去活性。所以，要想从食物中摄入叶酸，就必须减少食物的储藏和烹调时间，避免叶酸的流失。

2. 孕前还需要重点补充的营养素

孕前除了要补充叶酸外，备孕妈妈还需要重点补充以下 3 种营养素，以便帮助准妈妈顺利度过孕产期。

钙

含钙丰富的食物有：牛奶和奶制品、虾皮、芝麻酱、大豆及其制品、海带、紫菜、芹菜叶、雪里蕻等绿色蔬菜。

如果备孕妈妈平常有小腿抽筋、疲乏、倦怠等现象，最好去医院检查一下身体内钙的含量，针对缺钙较严重的情况需要在医生的指导下服用钙剂。

铁

孕期容易导致缺铁，如果备孕妈妈在孕前就有疲乏无力、面色苍白等贫血症状，就需要在医生的指导下适量地补铁。

含铁丰富的食物有：动物肝脏、动物血、瘦肉、蛋黄、木耳、大豆、绿叶蔬菜等。

摄入富含维生素 C 的蔬菜、水果等，或在补充铁剂的同时补充维生素 C，可以促进人体对铁的吸收和利用。但植物中的叶酸、草酸、膳食纤维、茶与咖啡、牛奶中的蛋白质会抑制铁质的吸收，服用补铁剂时应避免同时摄取此类食物。

锌

锌是人体一百多种酶或者激活剂的组成成分，对胎宝宝尤其胎宝宝脑的发育起着不可忽视的作用。另外，备孕爸爸体内如果缺乏锌元素，还会影响到他的精子数量和质量。所以备孕爸爸可先做体检，通过血液中微量元素锌的检测 results 判断是否缺锌。若确实缺锌，应多吃含锌量高的食物，如牡蛎、贝类、海带、黄豆、扁豆、麦芽、黑芝麻、南瓜子、瘦肉等。

3. 规律饮食，选择健康食品

备孕妈妈从怀孕前就要定时定点用餐，并选择健康食品，同时避免暴饮暴食，为未来宝宝的孕育环境储备有益的营养物质。备孕妈妈每天尽可能要多吃水果、蔬菜、谷物以及富含钙质的食品。不要购买不符合卫生标准的食品，或在没有质量保证的饭馆和大排档吃饭。不要吃生肉和未煮熟的鱼类和家禽，生食和熟食要分开，食物变质后不要再吃。备孕妈妈还一定要注意避免病毒和细菌干扰，防止病从口入。





三、健康的生活习惯是孕育健康宝宝的前提

为了更好地备孕，备孕妈妈要认真审视自己的生活习惯，避免一些不良的生活习惯影响到自己和胎宝宝的健康。

1. 建立规律的睡眠习惯

晚睡早起、熬夜等不规律的生活习惯容易打乱人体生物钟的节奏，导致卵子质量和受孕能力下降。同时，大脑会因睡眠不足而疲劳，脑血管也因长时间紧张造成头痛、失眠、烦躁等症状。所以建议备孕妈妈调整好作息时间，每天保证 8 小时睡眠时间，最好在晚上 10 点前后上床休息，养成良好规律的睡眠习惯。

2. 戒烟和告别过量饮酒

香烟里面含有大量有害物质，能够通过血液循环进入生殖系统，容易造成精子、卵子发生变异，致使流产、早产以及死胎的发生概率大大增加，甚至造成胎宝宝出现功能形态方面的缺陷。为了能够孕育出一个健康的宝宝，备孕爸妈最好尽早戒烟。

少量喝酒虽然对身体有益，但如果是饮酒过度，不仅对自身的健康不利，而且会降低备孕爸爸精子的数量和质量。习惯饮酒的备孕妈妈如果也有大量和长期饮酒的习惯，从怀孕前就要开始戒掉了。在怀孕的最初几个月，大量的酒精能导致胎宝宝发育的特定异常，出现胎宝宝酒精滥用综合征：包括胎宝宝出生后发育不良、神经系统损伤、

儿童期生长缓慢等。准妈妈在孕期长期大量饮酒，还会加重胎宝宝的毒性反应。

3. 避免饲养小动物

有很多家庭喜欢饲养宠物。殊不知它们整日到处乱跑，不管是多么脏的垃圾，它们也会胡乱翻腾。可想而知，它们的嘴巴、爪子、皮毛会经常沾满各种细菌、病毒和各种致病微生物。若人与动物吃住不分，很容易传染上疾病，对准妈妈的危害则更大。宠物身上的病毒、细菌等感染准妈妈后，可经血液循环到达胎盘，破坏胎盘的绒毛膜结构，造成母体与胎宝宝之间的物质交换障碍，使氧气及营养物质供应缺乏，令胎宝宝的代谢物不能及时经胎盘排出，进而导致胚胎死亡发生流产。慢性缺氧也可导致胎宝宝宫内发育迟缓或死胎。

除此以外，更为严重的是弓形体病菌可引起先天性心脏病、小头、脑积水、脊柱裂等多种胎宝宝畸形病变。

如果备孕妈妈非要接触宠物，那么一定要做到以下几点：

- 在计划怀孕前，带宠物做血液检查和打预防针，检查一下弓形虫病毒，防患于未然。
- 备孕爸爸要承担饲养责任，喂熟食或成品猫粮狗粮，不让宠物在外捕食。
- 怀孕前及怀孕期间，准妈妈要尽量避免接触宠物粪便，不要和宠物过分亲热。
- 要经常为家居环境清洁除菌，要保持宠物的卫生，注意自身清洁，摸宠物后一定要洗手。给宠物洗澡、清洁，尽量让准爸爸或者其

他家人去做。

●怀孕3个月时要到医院做检查，查是否受弓形虫等细菌感染。

4. 尽量不要化妆、美甲、染发、烫发

女性所热衷的化妆、美甲、染发、烫发等和美丽息息相关的活动，在准备怀孕时就应有所控制或者完全杜绝。因为，各种的化妆和染发用品都是十分复杂的化学制剂，尤其是美白护肤品的不安全因素最高。烫发药水或染发药水，还可能经皮肤吸收后进入血液循环，对卵子产生不良影响，影响正常的怀孕。

5. 备孕期间谨慎用药

由于女性体内的卵子从发育到成熟大约需要14天，在此期间卵子最易受药物的影响，备孕妈妈千万不要因为没有怀孕征兆便疏忽大意。在备孕期间，应避免服用一些激素类药物、抗生素、止吐药、抗癫痫药、抗癌药、安眠药、治疗精神疾病药物，以免对生殖细胞产生不同程度的不利影响。如因某种疾病需要长期服药，最好还是在怀孕前6个月去医院咨询一下，确定安全怀孕时间后，再进行受孕。

备孕爸爸如果有长期用药史，一定要等病愈或停药半年以上再准备怀孕，因为有些药物会对精子产生不利影响。

第二节 成功受孕了



一、精子和卵子的相遇

当一个像微粒大小的卵子与一个从千万竞争者中脱颖而出的精子结合的时候,便标志着一个新生命诞生了。精子和卵子为了这次“约会”,各自都经历了令人难以置信的、艰辛的旅程。如果它们成功了,它们的结合便创造出一个含有双亲遗传信息的细胞。就是这个细胞构成了一个独一无二的新生命。

受孕经历了3个基本时期:排卵、受精和受精卵分裂。直到受精卵种植于子宫,才可以说受孕成功、妊娠开始了。

1. 排卵是如何发生的

一个女人一生中约有200万个原始卵泡。从她出生的那一刻起,原始卵泡就开始退化,到青春期只剩下大约40万个。而且,一生中也有仅有400—500个卵泡成熟,每个月通常只有一个卵泡发育成熟,在排卵期排出卵子。

当卵子排出后,随即被附近的输卵管末端吸入输卵管。卵子在纤毛的推动下向子宫移动。一般在输卵管外1/3的部位,即靠近卵巢的部位,卵子和精子相遇并受精。卵子排出后若在12个小时内没有受精便会死亡。

2. 激烈的精子比赛

当男性进入青春期以后，在雄性激素的刺激下，精子便开始发育。男性成年以后精子可连续不断地产生，但大约 40 岁以后，精子的数量和质量就开始逐渐下降。精子长得很像小蝌蚪，大约有 0.05 毫米长。每个精子都长着一个椭圆形的头和一条长尾巴。椭圆形的头内含有遗传信息，长尾巴帮助精子游动，以便从阴道一直游到输卵管。

当准爸爸的数亿精子进入阴道时，游动速度可达每小时 16 千米。游得最快的精子在 45 分钟内与卵子相遇，最慢的要花费 12 小时。然而，大多数的精子未能跑完它们的赛程——它们或从阴道流出，或迷失方向，或被消灭，仅有数百个强健的精子会最终到达输卵管内的受精地点。但比赛仍然没有结束。通常只有一个精子能够穿过卵子中被称为透明带的结构到达卵子细胞核。这时，卵子会立即释放一种化学物质将自己包围起来，从而阻止其他精子的进入。

精子在女性体内最多只能存活 4 天，如果卵子在 4 天后才姗姗来迟，精子已经死亡。也就是说，备孕爸妈在女方排卵前 2—3 天同房，就有可能怀孕。当然如果精子在排卵 12 小时以后才到达，就会失去与卵子结合的机会。

3. 生命的开始

当卵子与精子结合时，精子的尾巴消失了，头部膨大。精子和卵

子形成一个含有 46 条染色体的细胞。在这 46 条具有遗传基因的染色体中，23 条来自父亲，23 条来自母亲。在细胞内，染色体相互缠绕、混合。数小时后，这个细胞复制了被称作脱氧核糖核酸（DNA）的物质，并一分为二。生命大厦的建设从这时开始。

