

幸福妈妈的孕产育儿全书 邢小芬/编著

- ◆ 正确养胎，长胎不长肉；正确胎教，生聪明宝宝
- ◆ 正确“孕动”，争取顺产，产后迅速恢复，轻松育儿

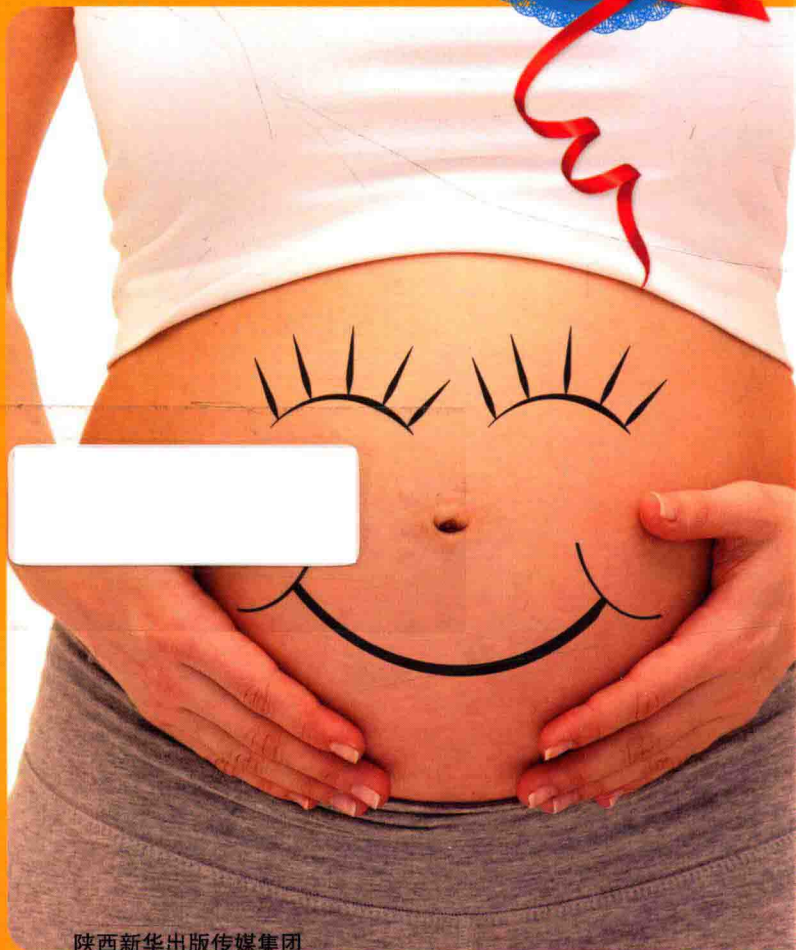
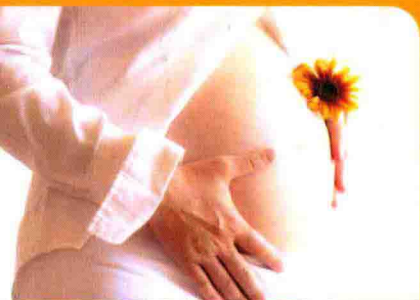
怀孕胎教分娩育儿 一本搞定



专家推荐
孕育同步宝典

全面·科学·实用

做知性妈妈 孕育出不一样的未来



陕西新华出版传媒集团
陕西科学技术出版社

怀孕胎教分娩育儿 一本搞定

邢小芬/编著

HUAIYUN TAIJIAO FENMIAN YUER
YIBEN GAODING

陕西新华出版传媒集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕胎教分娩育儿一本搞定/邢小芬编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2015. 11

ISBN 978 - 7 - 5369 - 6559 - 1

I. ①怀… II. ①邢… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②胎教—基本知识③分娩—基本知识④婴幼儿—哺育—基本知识IV. ①R715.3 ②G61③R714.3④TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 272008 号

怀孕胎教分娩育儿一本搞定

出 版 者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

[http: //www. snstp. com](http://www.snstp.com)

发 行 者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印 刷 北京建泰印刷有限公司

规 格 710mm × 1000mm 16 开本

印 张 25.75

字 数 390 千字

版 次 2016 年 3 月第 1 版

2016 年 3 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 6559 - 1

定 价 29.80 元

版权所有 翻印必究



前言

FOREWORD

人们总爱用花来形容女人，有炽热奔放的红，有娴静婉约的白，有娇羞甜美的栀子，有气质高雅的百合……然而，花之所以受人赞誉，并不只因她的美，还因她娇弱身体却承担孕育新生命的震撼。女人亦如此。怀孕、分娩、育儿，几乎是每个女人都无法舍弃的重任，一个生命从诞生到落地只有短短40周，而这段短暂的时间对宝宝、妈妈和家庭却至关重要。

准妈妈如何调整自己的身体素质，给宝宝创造一个良好的生长环境？肚子裡的宝宝需要什么样的胎教？产后要怎么保养才能恢复以前的火辣身材？新宝宝太娇嫩，该怎么照顾他？相信这些问题困扰着每一位准妈妈或新手妈妈，而解决这些问题正是编写本书的初衷。这本《怀孕胎教分娩育儿一本搞定》共分为4大板块，分别是孕期保健、宝宝胎教、分娩坐月子以及新宝宝护理，内容包括准妈妈饮食营养、日常护理，胎宝宝营养、每月胎教，新生儿成长、饮食安排等，从备孕到分娩，根据不同时期妈妈和宝宝的需求，定制不同的保健方案。

本书的另一个特点是时间跨度大，从备孕、怀孕、分娩到坐月子、新生儿护理，前后超过1年的时间。虽然时间跨度大，但并没有因此出现“多而不细、细而不精”的情况。全书内容分布均匀，注重细节的把握，孕期注意事项、产检时间、起居细节等都有详细介绍；产前准备、分娩方式，月子里的饮食、护理也都一一列举。使准妈妈能轻松度过孕期；新妈妈从容面对新宝宝的护理。



在怀孕的过程中，准妈妈时常会担心宝宝的安危而变得小心翼翼，事无巨细。其实宝宝并没有想象中那么脆弱。小生命的确需要悉心呵护，但他也拥有所有生命的坚韧。准妈妈要把怀孕当做一种自然过程，用平常心看待，照顾好自己，尽量保持有规律的起居和营养饮食，胎宝宝便会茁壮成长。

本书从专业角度解读准妈妈的种种烦恼，并给出解决方案和调理建议，同时，将孕期知识分门归类并合理编排，方便每一位准妈妈和准爸爸在第一时间找到适合自己阅读的内容。另外，这本《怀孕胎教分娩育儿一本搞定》还参考了时下孕产方面的最新知识与研究成果，最大程度地为准妈妈扫除孕产期间的疑虑和担心。希望这本书能给准妈妈的孕育之旅带来一个良好的开端，从容面对妊娠期的种种不适，与宝宝共同创造新未来！

编者



C 目 录

CONTENTS

第一章

完美备孕，定制你的“宝贝计划”

有备而孕，孕期更精彩 003

- 做好迎接新生命的准备 003
- 准妈妈的孕前体检 005
- 男性的孕前检查 007
- 生宝宝之前做好经济规划 009
- 最适合受孕的季节 011

了解你的身体 014

- 准妈妈的生殖系统 014
- 准爸爸的生殖系统 016
- 生宝宝的最佳年龄 017
- 及时补充叶酸 019

好的生活习惯孕育更聪明的宝宝 021

- 养成健康的生活习惯 021
- 保持体形，窈窕的身材更容易受孕 023
- 一定要知道的用药常识 025



准妈妈素颜有利于宝宝发育	027
备孕饮食“黑名单”	029

像妈妈，还是像爸爸 032

宝宝体貌先知道	032
血型遗传的规律	034
宝宝的性别谁决定	036

第二章

孕早期，宝宝“安营扎寨”的黄金期

孕1月：在子宫里“安家落户”的小种子 041

第1周，还不是“名副其实”的准妈妈	041
宝宝在发育	041
孕妈妈的变化	041
幸孕饮食：孕早期合理搭配饮食	042
优生要点：增加受孕机会	043

第2周，让“小种子”着床增加机会 044

宝宝在发育	044
孕妈妈的变化	044
幸孕饮食：充足的热能为怀孕积蓄能量	044
优生要点：孕前检查	045

第3周，相遇的瞬间，确定宝宝的性别 046

宝宝在发育	046
孕妈妈的变化	046
幸孕饮食：无须刻意进补	047
优生要点：减少与宠物接触	047



第4周，小种子终于“安家落户” 048

- 宝宝在发育 048
- 孕妈妈的变化 048
- 幸孕饮食：及时补充叶酸 049
- 优生要点：怀孕能吃感冒药吗 050

本月胎教课堂 050

- 什么是胎教 050
- 避开胎教的误区 051
- 冥想胎教 052
- 正确的胎教方法 052
- 诗歌欣赏：再别康桥 053
- 孕1月营养食谱 054

孕2月：胎宝宝的主要器官开始发育 057

第5周，最好避开致畸因素 057

- 宝宝在发育 057
- 孕妈妈的变化 057
- 幸孕饮食：不挑食的妈妈不需要单独补充营养 058
- 优生要点：正确看电视的方法 058

第6周，第一波孕吐开始了 059

- 宝宝在发育 059
- 孕妈妈的变化 059
- 幸孕饮食：开始孕吐了 060
- 优生要点：及时检测 HIV 061

第7周，既想吃又想吐 061

- 宝宝在发育 061
- 孕妈妈的变化 062
- 幸孕饮食：缓解孕吐吃这些 062
- 优生要点：别把水果当饭吃 063

**第8周，快速发育的大脑** 064

宝宝在发育 064

孕妈妈的变化 064

幸孕饮食：水果与食材搭配更美味 065

优生要点：及时去医院建档 066

本月胎教课堂 066

胎教与妈妈的情绪有关 066

这样做胎教更有效 067

孕爸妈的感情影响胎教效果 068

散步也是一种胎教 069

胎教故事：神笔马良 070

孕2月营养食谱 071

孕3月：顺利度过“多事之秋” 075**第9周，孕期“犯懒”不是病** 075

宝宝在发育 075

孕妈妈的变化 075

幸孕饮食：嗜酸要适度 076

优生要点：肝功能检查 077

第10周，胎宝宝相当于2颗红枣大 077

宝宝在发育 077

孕妈妈的变化 078

幸孕饮食：多吃鱼宝宝更聪明 078

优生要点：熬夜不利于宝宝发育 079

第11周，充足补钙，促进胎宝宝骨骼发育 079

宝宝在发育 079

孕妈妈的变化 080

幸孕饮食：补充足够的钙 080

优生要点：第一次产检 081



第12周，子宫像一个柚子	081
宝宝在发育	081
孕妈妈的变化	082
幸孕饮食：正确进补，长胎别长肉	082
优生要点：读懂食品包装上的健康常识	083
本月胎教课堂	084
音乐胎教有哪些好处	084
准爸爸也要参与胎教	084
怎样做环境胎教	085
胎教音乐听这些	086
胎教小幽默欣赏	087
孕3月营养食谱	087

第三章

孕中期，最惬意的“幸孕”时光

孕4月：开始适应“准妈妈” 093

第13周，跟妊娠反应“Say Goodbye”	093
宝宝在发育	093
孕妈妈的变化	093
幸孕饮食：吃货妈妈的火锅秘籍	094
优生要点：孕期还要补镁	095
第14周，二次发育的乳房	095
宝宝在发育	095
孕妈妈的变化	096
幸孕饮食：碘元素促进甲状腺发育	096
优生要点：准妈妈的“孕”动原则	097

**第 15 周，胎宝宝开始呼吸了** 098

宝宝在发育 098

孕妈妈的变化 098

幸孕饮食：“混搭”食物影响营养吸收 099

优生要点：一招读懂唐氏筛查报告单 099

第 16 周，感受第一次胎动的惊喜 100

宝宝在发育 100

孕妈妈的变化 101

幸孕饮食：如何缓解孕期便秘 101

优生要点：怎样区别胎动和腹痛 102

本月胎教课堂 103

试着跟胎宝宝对话 103

适当的胎教能事半功倍 104

胎儿能感受到胎教吗 105

新鲜空气有利于胎教 105

腹式呼吸给胎宝宝新鲜氧气 106

孕 4 月营养食谱 106

孕 5 月：心情舒畅的稳定期 110**第 17 周，胎宝宝的发育关键期** 110

宝宝在发育 110

孕妈妈的变化 110

幸孕饮食：少食多餐，准妈妈更健康 111

优生要点：孕期出血需分别对待 111

第 18 周，倾听宝宝的胎心 112

宝宝在发育 112

孕妈妈的变化 112

幸孕饮食：3 种食物预防妊娠高血压 113

优生要点：孕期痔疮 114



第 19 周，及时补充维生素 114

宝宝在发育 114

孕妈妈的变化 115

幸孕饮食：准妈妈胃口大增的秘密 115

优生要点：吃对食物，宝宝大脑发育棒 116

第 20 周，胎动更明显了 116

宝宝在发育 116

孕妈妈的变化 117

幸孕饮食：超重妈妈的 3 个饮食原则 117

优生要点：该做排畸检查了 118

本月胎教课堂 119

宝宝的性格受胎教影响 119

这样做胎教提高宝宝记忆力 120

蔬菜胎教，让宝宝不挑食 120

抚摸肚皮，宝宝更聪明 121

孕 5 月营养食谱 122

孕 6 月：胎宝宝开始增加体重 126

第 21 周，胎宝宝的五官“各就各位”了 126

宝宝在发育 126

孕妈妈的变化 126

幸孕饮食：孕妇奶粉的选购技巧 127

优生要点：子宫底高度与胎儿的发育 127

第 22 周，像个小老头 128

宝宝在发育 128

孕妈妈的变化 129

幸孕饮食：动物性食物补血效果最好 129

优生要点：适度性爱，有助于宝宝健康 129



第 23 周，准妈妈变成了“大肚婆”	130
宝宝在发育	130
孕妈妈的变化	130
幸孕饮食：食物会影响宝宝的肤色	131
优生要点：准妈妈该怎么洗头发	131
第 24 周，别让噪音吵到胎宝宝	132
宝宝在发育	132
孕妈妈的变化	133
幸孕饮食：4 款健康小零食	133
优生要点：准妈妈的牙齿保健	134
本月胎教课堂	134
艺术胎教：培养宝宝的艺术天分	134
胎教童谣欣赏	135
孕 6 月营养食谱	136
孕 7 月：准妈妈变得孕味十足	139
第 25 周，进入大脑发育的高峰	139
宝宝在发育	139
孕妈妈的变化	139
幸孕饮食：控制体重增长能减少妊娠纹	140
优生要点：5 个动作缓解久坐不适	140
第 26 周，水肿更严重了	141
宝宝在发育	141
孕妈妈的变化	141
幸孕饮食：营养缺乏对照表	142
优生要点：孕期按摩要避开哪些穴位	143
第 27 周，难熬的腰酸背痛期	143
宝宝在发育	143
孕妈妈的变化	144



幸孕饮食：宵夜这样吃才健康	144
优生要点：预防孕晚期流产	144
第28周，每隔2周做1次产检	145
宝宝在发育	145
孕妈妈的变化	146
幸孕饮食：多吃莴苣有助于宝宝脊椎发育	146
优生要点：准妈妈这样化妆	147
本月胎教课堂	148
妈妈多动脑，宝宝更聪明	148
选择合适的胎教故事书	149
胎教诗歌欣赏	150
孕7月营养食谱	151

第四章

孕晚期，进入分娩倒计时

孕8月：胎宝宝开始眨眼了	155
第29周，胎宝宝的第一次眨眼	155
宝宝在发育	155
孕妈妈的变化	155
幸孕饮食：高钙食物有利于宝宝发育	156
优生要点：正确识别假性宫缩	156
第30周，胎宝宝的内脏开始工作了	157
宝宝在发育	157
孕妈妈的变化	158
幸孕饮食：吃海鲜缓解孕期抑郁	158
优生要点：什么是胎心监护	159



第31周，连呼吸都变得费力	159
宝宝在发育	159
孕妈妈的变化	160
幸孕饮食：几种容易引发早产的食物	160
优生要点：孕晚期应减少性生活	161
第32周，准妈妈需要适当的运动	162
宝宝在发育	162
孕妈妈的变化	162
幸孕饮食：别被“孕期饮食表”误导	163
优生要点：胎位不正怎么办	163
本月胎教课堂	164
宝宝能明显感受到胎教	164
坚持胎教训练	164
准爸爸要做的胎教	165
胎教故事：小花猫和小白兔	166
孕8月营养食谱	166
孕9月：小小的“他”也在为出生做准备 ... 169	
孕33周，做好“尿频”的准备	169
宝宝在发育	169
孕妈妈的变化	169
幸孕饮食：6种蔬菜要多吃	170
优生要点：会阴按摩，为分娩做准备	170
孕34周，调整胎位的最佳时期	171
宝宝在发育	171
孕妈妈的变化	172
幸孕饮食：吃对食物，缓解孕晚期水肿	172
优生要点：注意，别让宝宝在如厕时出生	173
孕35周，腰酸背痛，浑身不舒服	174
宝宝在发育	174



孕妈妈的变化	175
幸孕饮食：吃这几种蔬菜，预防妊娠糖尿病	175
优生要点：护理乳房，为哺乳做准备	176
孕 36 周，准妈妈体重爆表	177
宝宝在发育	177
孕妈妈的变化	178
幸孕饮食：7 种食物为哺乳做准备	178
优生要点：准备待产包	180
本月胎教课堂	181
什么是美育胎教	181
亲近大自然，感受自然的胎教	182
胎教故事：萤火虫和小星星	182
孕 9 月营养食谱	183
孕 10 月：即将诞生的新生命	186
孕 37 周，成为足月儿了！	186
宝宝在发育	186
孕妈妈的变化	186
幸孕饮食：营养均衡，提高免疫力	187
优生要点：宝宝足月了，该做什么准备	187
孕 38 周，小心破水提前	188
宝宝在发育	188
孕妈妈的变化	189
幸孕饮食：变着花样增加营养	189
优生要点：破水提前怎么办	190
孕 39 周，子宫下降，似乎轻松一点了	191
宝宝在发育	191
孕妈妈的变化	191
幸孕饮食：补充足够的维生素	192
优生要点：“见红”不要慌	192



孕 40 周，宝宝做好出生的准备了	193
宝宝在发育	193
孕妈妈的变化	194
幸孕饮食：为分娩做准备	194
优生要点：别错过这些产前征兆	194
本月胎教课堂	195
孕晚期最适合语言胎教	195
有趣的胎教实验	196
胎教故事：小熊的苹果树	197
孕 10 月营养食谱	198

第五章

分娩，迎接最珍贵的感动

准妈妈要了解的自然分娩知识	203
---------------------	-----

什么是三大产程	203
产程进行时，准妈妈不能这样做	204
放轻松，恐惧会增加疼痛	206
帮助顺产的姿势	207
准爸爸陪产该做哪些事	208
有这些状况准爸爸不适合陪产	209
4 种常见辅助分娩措施	209
分娩的正确用力方法	211
满足这四点，才能任性顺产	212
侧切真的有必要吗	213

剖宫产，Yes or No	215
---------------------	-----

什么是剖宫产	215
--------------	-----