



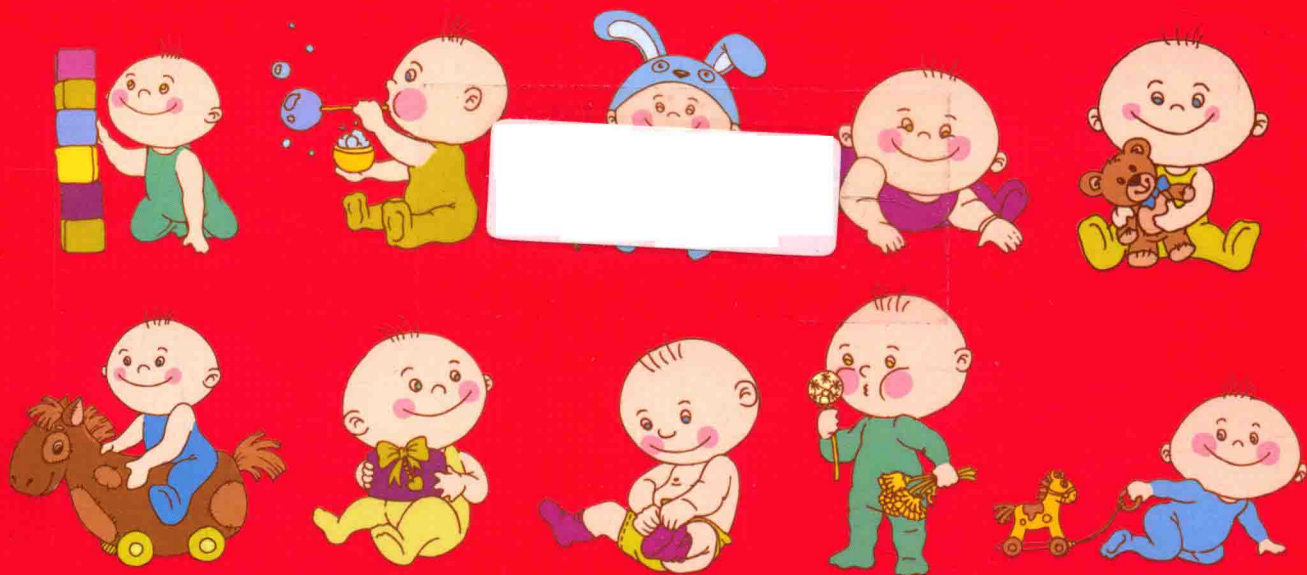
凤凰出版传媒科学生活图书经典品牌
汉竹编著 ● 亲亲乐读系列

40周怀孕 + 42天坐月子



每周注意要点、生活细节时时提醒；
产后每天母婴护理一一说明。

汉竹 编著



江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

汉竹·亲亲乐读系列

40周怀孕 + 42天坐月子

汉竹 编著

汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线
400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

40 周怀孕 +42 天坐月子 / 汉竹编著. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.10

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-5537-5205-1

I. ① 4… II. ① 汉… III. ① 妊娠期—妇幼保健—基本知识
② 产褥期—妇幼保健—基本知识 IV. ① R715.3 ② R714.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 179331 号



凤凰汉竹

中国健康生活图书实力品牌

40周怀孕+42天坐月子

编 著 汉 竹
责任编辑 刘玉锋 张晓凤
特邀编辑 苑 然 吴 丹 马立改 张 欢
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京博海升彩色印刷有限公司

开 本 715 mm × 868 mm 1/12
印 张 20
字 数 200千字
版 次 2015年10月第1版
印 次 2015年10月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-5205-1
定 价 49.80元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

目录

Part 1

40周怀孕



孕1月 小房里住进胎宝宝 / 18

第1周 你准备好了吗	19
孕前检查要先行	19
4种运动为备孕加分	21
4种饮食偏好要远离	21
良好的生活方式为备孕加分	22
二胎妈妈的特殊准备	23
第2周 把握怀孕好时机	24
准确把握排卵期	24
受孕的黄金年龄	26
受孕的最佳时间	27
第3周 新生命的开启	28
预防病毒感染	28
避免接受X光照射	29
养好自己的肠胃	29
第4周 悄然发生的变化	30
怀孕的第一信号——停经	30
怀孕的其他征兆	31



孕 2 月 有了做妈妈的感觉 /32

第 5 周 确定怀孕了.....	33
自助验孕有讲究.....	33
及时产检很重要.....	33
产前检查准备事项.....	34
到医院建档要趁早.....	35
第 6 周 有点妊娠反应了.....	36
你有哪些妊娠反应.....	36
巧妙饮食缓解恶心和疲倦.....	37
知道你的预产期.....	37
第 7 周 小心呵护胎宝宝.....	38
孕妈妈怎样站、坐、行.....	38
孕妈妈散步有讲究.....	39
孕期旅游要注意时间、交通.....	39
孕妈妈运动注意事项.....	39
怎样选防辐射服.....	40
孕期牙齿要呵护.....	41
不宜戴隐形眼镜.....	41
第 8 周 情绪有点波动.....	42
孕妈妈宜调整情绪.....	42
建立良好的夫妻关系.....	43



孕 3 月 关键期的特别保护 /44

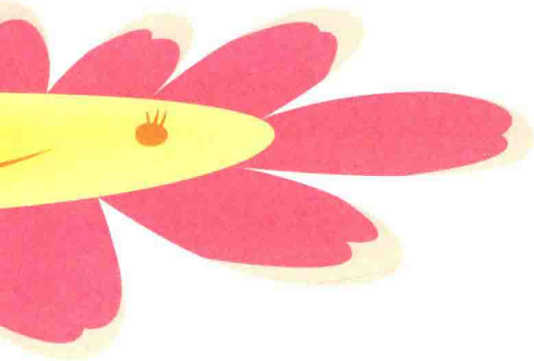
第 9 周 健康饮食很重要.....	45
健康饮食方案.....	45
重点营养素.....	45
不宜多吃豆制品.....	45
孕妈妈怎样健康喝水.....	46
孕妈妈选用饮品禁忌.....	47
多吃抗辐射的食物.....	47
第 10 周 呵护好自己.....	48
该买孕妇内衣了.....	48
孕妈妈宜多晒太阳.....	48
自然面对嗜睡.....	48
减少与高辐射机器打交道.....	49
安检对孕妈妈有影响吗.....	49
用清水清洗私处.....	49
第 11 周 一举一动需小心.....	50
孕妈妈安全出行.....	50
如何正确做家务.....	51
不可忽视做胎教.....	51
第 12 周 安全度过危险期.....	52
孕早期出现这些情况需要就医.....	52
意外情况小心处理.....	53
异常妊娠早发现早治疗.....	54

孕4月 舒适的孕中期 /56

第13周 胃口好起来, 很想吃.....	57
健康饮食方案.....	57
重点营养素.....	57
孕妈妈巧吃零食.....	58
妈妈爱吃鱼, 宝宝更聪明.....	58
不要太放纵自己的胃.....	59
餐次安排要合理.....	59
第14周 将美丽进行到底.....	60
开始预防妊娠纹.....	60
不要留下妊娠斑.....	61
皮肤滋润不可少.....	61
穿出“孕味”造型.....	61
第15周 胎宝宝开始活动了.....	62
日常行为姿势要正确.....	62
运动时体温不宜过高.....	63
室内不要随意摆放花草.....	63
避免马上吹风扇或空调.....	63
第16周 肚子有点隆起.....	64
胎教进行时.....	64
明白你的权利.....	65
了解你的宫高腹围.....	65
唐氏筛查.....	66
孕期要做几次B超.....	67

孕5月 挺起骄傲的肚子 /68

第17周 肚子越来越显.....	69
健康饮食方案.....	69
重点营养素.....	69
不宜吃太咸.....	69
正确解读一人吃两人补.....	70
不宜喝长时间煮的骨头汤.....	71
积极预防妊娠贫血.....	71
第18周 孕妈妈也可以俏.....	72
教你如何挑选合适的内衣.....	72
不要忽视乳房保养.....	73
第19周 减轻孕5月的不适.....	74
腰酸背痛这样做.....	74
轻松应对便秘.....	75
孕妈妈失眠怎么办.....	75
头晕眼花是怎么回事.....	75
生活妙招消水肿.....	75
孕期要做好口腔护理.....	76
孕妈妈可以去旅行.....	77
蹲式瑜伽: 提高孕妈妈的平衡力.....	77
第20周 真实感受到胎宝宝.....	78
可以做胎心监护了.....	78
胎教进行时.....	79



孕7月 身体越发沉重 /92

孕6月 胎动带来的惊喜 /80

第21周 胎宝宝迅速成长	81
健康饮食方案	81
重点营养素	81
孕妈妈可以喝配方奶粉吗	82
吃饭要细嚼慢咽	83
不宜长期摄入高蛋白食物	83
第22周 坚持上班的孕妈妈最棒	84
孕妈妈上班有好处	84
孕妈妈上班注意职场形象	85
孕妈妈上班要舒适	85
第23周 减轻孕6月的不适	86
这些家务不要再做了	86
正确俯身弯腰	86
纠正乳头凹陷	87
不宜用电吹风吹干湿发	87
第24周 动来动去的小家伙	88
学会数胎动	88
胎教进行时	89
预防妊娠期糖尿病	90
出现妊娠高血压怎么办	91
抽筋了, 这样做	91

第25周 吃对食物身体健康	93
健康饮食方案	93
重点营养素	93
摄入热量要合理	93
多吃一些补脑食物	94
孕妈妈不要缺锌	94
孕妈妈要合理饮水	95
选对食物, 远离孕期焦虑	95
第26周 创造自己的好心情	96
来给皮肤做顿营养大餐	96
来自准爸爸的甜蜜按摩	97
第27周 减轻孕7月的不适	98
巧运动缓解疼痛	98
不宜长时间仰卧	99
胃胀了怎么办	99
合理控制体重	100
及早发现胎位不正	101
第28周 留住美好时刻	102
胎教进行时	102
孕妈妈可以拍大肚照	103
宜开始上孕产课	103



孕 8 月 平稳进入孕晚期 / 104

第 29 周 胎宝宝长得真快	105
健康饮食方案	105
重点营养素	105
时刻预防营养过剩	106
孕晚期补钙要注意	106
食物过敏了怎么办	107
不能完全限制盐的摄入	107
第 30 周 保持乐观的心态	108
孕妈妈心理减压有办法	108
孕晚期不宜工作压力大	109
放缓生活节奏	109
第 31 周 减轻孕 8 月的不适	110
做做有助分娩的运动	110
胎宝宝宫内发育迟缓怎么办	111
胎儿有些缺氧该怎么办	111
乳房流出异常汁液要重视	112
了解孕晚期的腹痛	112
预防早产	113
哪些孕妈妈易早产	113
第 32 周 小家伙，我们再接再厉	114
胎教进行时	114
重视骨盆检测	116
宜穿托腹带	116
宜警惕妇科炎症	116
弹性袜预防、缓解静脉曲张	117
孕晚期不宜独自去产检	117

孕 9 月 做好准备迎接胎宝宝 / 118

第 33 周 继续注重营养	119
健康营养方案	119
重点营养素	119
不要盲目控制饮食	120
不要拒绝吃荤	120
可以多吃鱼	121
可以吃助眠食物	121
别迷信“忌嘴”之说	121
第 34 周 该给宝宝准备物品啦	122
为宝宝准备衣物要注意	122
准备孕妈妈的物品	123
准生证的办理	123
什么时候开始停止工作	124
孕晚期不宜久站	124
提前确定到哪家医院生产	125
第 35 周 不必过于担心	126
严格执行产前检查	126
脐带绕颈怎么办	126
关于羊水过多或过少	127
羊水早破怎么办	127
与孕晚期疼痛过招	128
心慌气短怎么办	129
做好母乳喂养的准备	129
第 36 周 进入待产期	130
胎教进行时	130
孕晚期彻底静养要不得	131
随时做好入院准备	131
有助顺产的产前运动	132



孕 10 月 终于等到这一天 / 134

第 37 周 为分娩储备能量	135
健康营养方案	135
重点营养素	135
一定要吃好	136
待产期间要进食	137
暴饮暴食不可取	137
可适当吃些蜂蜜	137
第 38 周 多一些准备	138
了解胎盘成熟度	138
了解产痛由来	138
怎样克服产痛	139
待产期电视要少看	139
高龄孕妈妈怎样平安分娩	139
了解过期妊娠	140
了解分娩前兆	141
第 39 周 万分期待	142
待产中可能出现的突发情况	142
脐带血是否要保留	143

入院物品准备好了吗	143
分娩方式多了解	144
掌握一些分娩技巧	145
可以找个导乐	145
第 40 周 要与宝宝见面啦	146
顺产产程	146
剖宫产两种剖法, 选最适合自己的	147
剖宫产手术示意图	147
分娩当天怎么吃	148
顺产配合方法	148
剪脐带也有讲究	148
分娩时不要大声喊叫	149
忽略分娩时的异样感受	149



Part 2

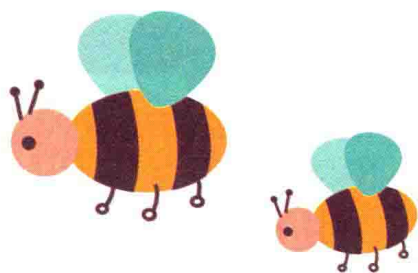
42 天坐月子

第 1 周 /152

第 1 天 别忘了给宝宝哺乳.....	152
再疲惫也别呼呼大睡	152
产后半小时即可开奶	152
不要浪费初乳	152
要及时排尿.....	153
宜食用稀软、易消化的食物.....	153
产后 24 小时定时量体温.....	153
正确的哺乳姿势.....	153
第 2 天 下床稍微活动一下.....	154
产后下床活动好处多	154
侧切伤口巧护理.....	154
可以做一些床上活动	155
要注意防止下床眩晕	155
第 3 天 乳房开始充盈丰满起来	156
乳房胀痛要及时采取缓解措施	156
预防乳头皲裂	156
乳腺炎要早发现、早治疗	157
胸部健美只需几个小动作	157
剖宫产妈妈当然也有奶.....	157

第 4 天 做好出院的准备	158
出院时穿保暖又方便的衣服.....	158
什么时候出院合适	158
有什么疑虑多与医护人员沟通	159
月嫂最晚今天该来了	159
打造干净、整洁的居家环境.....	159
第 5 天 保持良好的情绪	160
产后心理自我小测试	160
远离产后抑郁症的妙招.....	161
新爸爸要多照顾新妈妈.....	161
第 6 天 还是以休息为主	162
每天保证 8~9 小时的睡眠.....	162
根据宝宝的生活规律进行休息	162
合理安排亲友的探访	163
不要总把宝宝放在新妈妈身边	163
高龄产妇坐月子要静养 42 天	163
第 7 天 生活饮食要科学	164
要穿带后跟的软底拖鞋.....	164
注意眼睛的保养.....	164
定时开窗通风	165
每天都要吃营养早餐	165
不要急于服用人参	165

第8天 宝宝的“粮袋”要保护好.....	166
哺乳前擦洗乳房，预防感染.....	166
乳头皲裂后怎么办.....	166
睡觉时勿挤压乳房.....	166
要坚持戴文胸.....	167
左右乳房要交替轮换喂奶.....	167
怎样给宝宝换尿布.....	167
第9天 肠道通畅没烦恼.....	168
产后及时排便.....	168
运动促进肠道蠕动.....	168
定时排便，建立条件反射.....	169
改变排便陋习.....	169
小心产后痔疮.....	169
第10天 奶水不足怎么办.....	170
导致奶水不足的原因.....	170
奶水不足的表现.....	170
奶水不足的自我调理方法.....	171
不要长期使用人工吸奶器.....	171
早餐前半小时喝杯温开水.....	171
第11天 坚持刷牙，饭后漱口.....	172
“坐月子不能刷牙”是谬论.....	172
产后刷牙有讲究.....	172
要常叩齿.....	173
宝宝的口腔护理不可忘.....	173



第12天 不同季节的护理要点.....	174
春季坐月子.....	174
夏季坐月子.....	174
秋季坐月子.....	175
冬季坐月子.....	175
第13天 洗个澡，干净又清爽.....	176
新妈妈洗澡的好处.....	176
产后什么时候可以洗澡.....	176
产后洗澡宜用淋浴.....	177
夏季洗澡注意事项.....	177
冬季洗澡注意事项.....	177
产后皮肤的保养.....	177
第14天 爱宝宝，也要爱自己.....	178
重视血性恶露不净.....	178
剖宫产伤口的护理措施.....	179
警惕子宫复旧不全.....	179



第3周 /180

第15天 祛除妊娠纹,保持漂亮体态	180
妊娠纹是怎样形成的	180
鸡蛋清巧除产后妊娠纹	180
良好的生活习惯有利于淡化妊娠纹	181
如何选择好的祛妊娠纹产品	181
如何有效使用祛妊娠纹产品	181
第16天 浓密秀发防脱发	182
保持心情舒畅防产后脱发	182
可用牛角梳梳头	182
远离伤头发误区	182
保养头发注重细节	183

第17天 你会正确使用腹带吗	184
产后什么时候用腹带	184
腹带的正确绑法	184
腹带的使用	185
要勤绑腹带	185
腹带不要绑得过紧	185
第18天 运动为美丽加分	186
产后运动重塑漂亮妈妈	186
产后应循序渐进做运动	186
运动前哺乳	187
新妈妈运动前的准备	187
新妈妈运动时不可缺水	187
第19天 恢复昔日美丽容颜	188
每天睡个“美容觉”	188
产后洗脸用温水	189
做好皮肤的保养工作	189
护肤品要注意季节的更换	189
第20天 保暖防风,远离“月子病”	190
不要碰冷水	190
注意腰部保暖	190
不宜“捂月子”	190
产后疼痛对策	191
第21天 不要忽视对眼睛的保护	192
产后眼睛为什么怕光	192
产后为什么容易眼花	192
避免伤心流泪	193
月子里科学用眼	193
护眼按摩法	193



第 22 天 穿干净舒适的衣服.....	194
产后穿衣要点	194
适宜穿宽松棉质内衣	195
勤换洗衣服.....	195
学会给宝宝选衣.....	195
第 23 天 做好产后体重管理.....	196
产后不宜立即减肥	196
抓住产后 6 个月的黄金时期	196
合理控制体重	197
宝宝体重怎么没长	197
第 24 天 摆脱恼人的黄褐斑.....	198
良好的生活习惯可祛斑.....	198
自制祛斑面膜	199
两款产后美白小偏方	199
多吃一些美白食物	199
第 25 天 给宝宝做抚触按摩.....	200
什么是抚触.....	200
抚触宝宝的作用.....	200
具体的抚触按摩手法	200
第 26 天 做做手臂运动	202
手臂伸展操.....	202
手臂减肥操.....	203
给剖宫产妈妈的特别建议	203



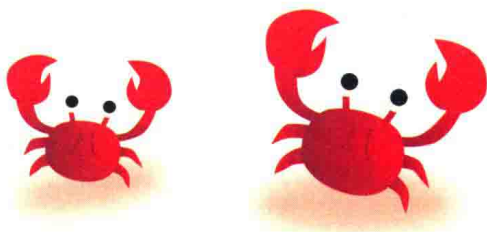
第 27 天 皮肤瘙痒自如应对.....	204
产后皮肤奇痒是怎么回事	204
初产妇易出现皮肤瘙痒的原因	204
皮肤瘙痒的应对方法	205
剖宫产伤口发痒怎么办	205
第 28 天 产后娱乐	206
与朋友聊天.....	206
天气晴朗时去室外散步	206
演奏或唱卡拉 OK	207
带宝宝做日光浴.....	207



第5周 /208

第29天 睡得好,精神好	208
产后失眠的原因及表现	208
卧室灯光对睡眠很重要	208
产后失眠自我疗法	209
每晚用热水洗脚	209
第30天 可适当增加运动量	210
边散步边瘦身	210
随时进行的锻炼方式	210
经常做做颈部运动	211
适当做些简单的家务	211
双臂运动防肩痛	211
第31天 谨防产后风	212
产后风的症状	212
产后风的预防和治疗	212
这些“坐月子”误区要远离	213
第32天 坐月子按体质调养	214
平和体质	214
寒性体质	214
热性体质	215
过敏体质	215
不同体质怎么吃	215

第33天 产后尿频早治疗	216
出现尿频的原因	216
如何预防产后尿频	216
警惕泌尿系统感染	217
缓解尿频的小妙方	217
第34天 打好阴道“保卫战”	218
保持外阴的清洁	218
积极预防产褥感染	218
改善阴道松弛的办法	219
防治外阴发炎的方法	219
第35天 抢救记忆不健忘	220
产后健忘的原因	220
产后健忘的应对方法	220
节食减肥时小心害了记忆力	221
丈夫要给妻子更多的心理安慰	221



第6周 / 222

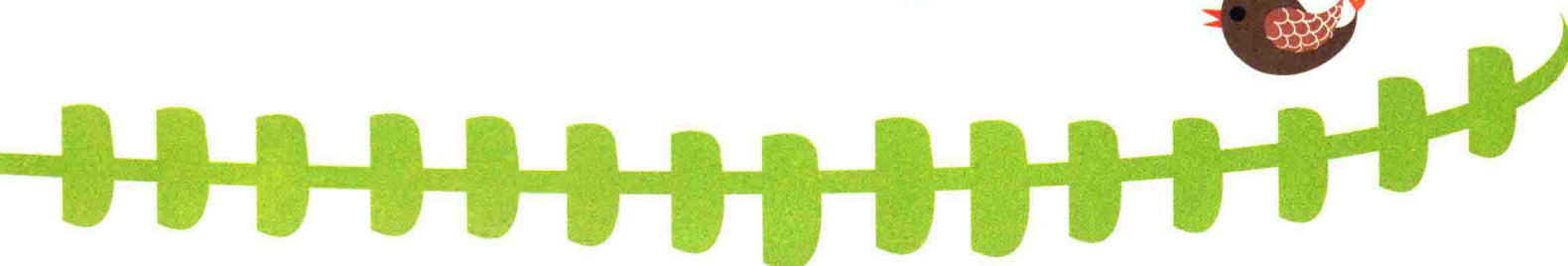
- 第36天 挥别产后各种疼痛..... 222
- 肌肉酸痛 222
 - 手腕或手指痛 222
 - 足跟痛 223
 - 骨盆疼痛 223
- 第37天 产后瑜伽轻松“享”瘦 224
- 产后瑜伽，好处多多 224
 - 虎式瑜伽，翘臀又瘦腿..... 224
 - 剖宫产妈妈练习瑜伽要注意..... 225
- 第38天 制订一个瘦身计划..... 226
- 产后半年内的瘦身方案..... 226
 - 高龄新妈妈不可忽视产后瘦身 227
 - 产后运动瘦身要注意 227
- 第39天 产后应以自然清秀为美 228
- 不要浓妆艳抹 228
 - 别急着穿高跟鞋..... 228
 - 不要染发烫发 229
 - 不宜过早穿塑形内衣 229
- 第40天 哺乳期生病要科学用药 230
- 服药4小时后再哺乳 230
 - 哺乳妈妈不宜吃的药 230
 - 轻度感冒无需用药 231
 - 用药前咨询医生..... 231
 - 宜服用的治感冒药 231



- 第41天 产后“性”福生活..... 232
- 多久可以恢复性生活 232
 - 哺乳期并不是“安全期” 233
 - 选择合适的避孕方法 233
 - 恶露未净时绝对禁止性生活..... 233
- 第42天 产后检查要重视 234
- 产后月经什么时候来 234
 - 如何确定子宫恢复了 234
 - 什么时候进行产后检查..... 234
 - 了解产后检查项目 235

附录：怀孕坐月子饮食“黑名单” / 236

- 孕期食物“黑名单” 236
- 坐月子食物“黑名单” 238



汉竹·亲亲乐读系列

40周怀孕 + 42天坐月子

汉竹 编著

汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>

读者热线
400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰·汉竹
全国百佳图书出版单位

