



中国优生科学协会推荐读物

妇产科专家告诉您 快乐怀孕 安胎助产



从受孕到坐月子全程指南

顶级妇产 专家团队打造

付小青 ◎ 主编

吉林科学技术出版社

sina 新浪育儿



新浪育儿推荐阅读
贝瓦网权威推荐

妇产科专家告诉您

快乐怀孕 安胎助产



付小青 ◎ 主编

图书在版编目 (C I P) 数据

妇产科专家告诉您快乐怀孕安胎助产 / 付小青
主编. — 长春：吉林科学技术出版社，2015.5
ISBN 978-7-5384-9002-2

I. ①妇… II. ①付… 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 063801 号

妇产科专家告诉您快乐怀孕安胎助产

主 编	编 委	青 旭 琳 丹 彩 艳 慧 媛	小 彭 尹 赵 黄 曹	付 张	陈 王 玲 晓 陈 石 范 陆	莹 燕 辉 振 柳 铮 林	周 李	宏 静 梅 军 兰 燕 立	李 秦 唐 李 李 张	强 旺 磊 聪 青 耀	志 树 晓 少 李 巍	易 陈 汤 刘 李 崔	辉 洁 先 娟 竹 磊	康 吴 白 史 周 李	儒 丹 虎 霞 利 萍	盛 蒋 吕 马 张 周	萍 莲 巧 牧 晨 苗 亮	周 柳 翔 贲 韶 张 邹	密 霞 南 莹 阳 丹
--------	--------	--------------------------------------	----------------------------	--------	--------------------------------------	---------------------------------	--------	---------------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	---------------------------------	---------------------------------	----------------------------

出版人 李 梁
责任编辑 孟 波 端金香
模 特 于 洋 张莹楠 张子璇 小 静 刘 微 陈圆圆 于 娜
封面设计 长春市一行平面设计有限公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 400千字

印 张 15

印数 1—8000册

版次 2015年8月第1版

印 次 2015年8月第1次印刷

出版发行 吉林科学技术出版社
地址 吉林科学技术出版社
邮编 长春市人民大街4646号
130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85635181 85600611 85635176

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85642539

网 址 www.jlstp.net

印刷 吉林省创美堂印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-9002-2

定价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85642539

第一章 怀孕第一个月



胎儿发育

- 18 第1周 我还只是精子和卵子
- 18 第2周 卵子率先发育成熟
- 19 第3周 爸爸妈妈相爱种下的那颗种子就是我
- 19 第4周 我把自己埋进妈妈的子宫内
膜里

孕妈妈变化

- 20 第1周子宫是小宝宝的摇篮
- 20 第2周排出卵子
- 20 第3周受精卵进入子宫
- 20 第4周受精卵悄然着床

孕妈妈健康呵护

- 22 如何确定是否怀孕
- 22 怀孕后做了这些事怎么办
- 22 ◎怀孕后服用了感冒药怎么办
- 22 ◎服用了避孕药怎么办

- 23 ◎怀孕了拍了X射线怎么办
- 23 阴道出血怎么办
- 23 ◎着床出血
- 23 ◎病理性出血
- 24 何时出现早孕反应
- 24 胃口不好可以选择哪些营养食物
- 25 最可靠的妊娠判断方法
- 25 要警惕宫外孕
- 25 ◎停经
- 25 ◎晕厥与休克
- 25 ◎阴道不规则出血
- 25 ◎腹痛
- 26 孕妈妈用药要谨慎
- 26 ◎怀孕中禁用的中药
- 26 ◎不宜服用的西药
- 27 最不适的孕早期
- 27 开始喝孕妇奶粉吧

你应该这样吃

- 28 补充叶酸
- 28 每天摄入充足的优质蛋白质
- 29 每天摄入150克碳水化合物
- 29 饮食以清淡为主

菜谱推荐

- 30 红烧黄鱼
- 30 鸡肉鲜汤烧小白菜

你不应该这样吃

- 31 饮酒
- 31 饮用浓茶
- 32 吃过于丰盛的晚餐
- 32 喝太多冷饮
- 32 偏食

胎教准备

- 33 准备胎教用品
- 33 提前进行运动准备
- 33 准备一本胎教日记
- 34 学习静心呼吸法
- 35 快乐地欣赏一幅画
- 36 给宝宝写一封信

第二章

怀孕第二个月

胎儿发育

- 38 第5周我的大脑发育的第一个高峰
- 38 第6周胳膊和腿渐现小萌芽
- 39 第7周脑垂体开始发育，我更聪明了
- 39 第8周在羊水中自由活动

孕妈妈变化

- 40 第5周月经过期了
- 40 第6周早孕反应的其他症状初见端倪
- 40 第7周早孕反应更加严重了
- 40 第8周由怀孕而引起的腹部不适

孕妈妈健康呵护

- 42 孕妈妈防辐射必读
- 42 ◎少用微波炉
- 42 ◎安全使用复印机
- 42 ◎少用电脑
- 43 ◎避免使用电磁炉
- 43 警惕病理性腹痛
- 43 ◎宫外孕：大多一侧腹痛且伴有出血
- 43 ◎子宫肌瘤或卵巢囊肿：绞痛、腹部膨大
- 44 ◎先兆流产：下腹疼痛或伴有流血
- 44 ◎阑尾炎：腹部有压痛、恶心、呕吐
- 44 孕期检查
- 44 ◎产检建卡
- 45 ◎产检时间表
- 46 ◎孕期产检的次数
- 46 ◎产检费用报销
- 46 ◎孕期腹围的变化
- 46 ◎孕期宫高的变化



你应该这样吃

- 47 吃哪些食物有助于缓解孕吐反应
- 48 摄取充足的B族维生素
- 48 保证营养全面
- 48 补充水和矿物质

菜谱推荐

- 49 鲜奶玉米笋
- 49 胡萝卜牛腩饭

你不应该这样吃

- 50 多食酸性食物
- 50 饮可乐
- 50 吃发芽的土豆
- 51 食肉过多
- 51 吃过量的菠菜
- 51 食用霉变食物

轻松胎教

- 52 给胎宝宝取个小名
- 52 布置胎宝宝的房间
- 52 讲一个故事给胎宝宝听
- 53 欣赏一首英文歌曲
- 54 进行音乐胎教
- 54 学习正确的坐姿
- 55 欣赏一幅世界名画

第三章

怀孕第三个月



胎儿发育

- 58 第9周胚芽期已过，依然分不清男女
- 58 第10周已经长成一个“小大人”了
- 59 第11周妈妈，听见我的心跳声了吗
- 59 第12周动个不停的小淘气”

孕妈妈变化

- 60 第9周子宫变大了
- 60 第10周有点抑郁
- 60 第11周早孕反应开始有所减轻
- 60 第12周流产的可能性大大降低

孕妈妈健康呵护

- 62 如何建立围产保健手册
- 62 ◎及时建档很重要
- 62 ◎建档需要带的证件
- 63 预防妊娠纹从现在开始
- 63 ◎勤擦滋润油
- 63 ◎适度按摩
- 63 ◎控制体重
- 63 ◎多吃含优质蛋白的食物



你应该这样吃

- 64 膳食以清淡、易消化为主
- 64 选择自己喜欢吃的食物
- 64 继续服用叶酸
- 64 补充膳食纤维
- 65 补充维生素E
- 65 ◎富含维生素E的食物

菜谱推荐

- 66 木耳香葱炒河虾
- 66 燕麦粥

你不应该这样吃

- 67 用咸菜来开胃
- 67 吃过量的水果
- 67 食用过分辛辣刺激性的食物
- 67 喝长时间熬制的骨头汤补钙

轻松胎教

- 68 欣赏齐白石的《蛙声十里出山泉》
- 69 制作花艺
- 70 给胎宝宝讲《小蝌蚪找妈妈》
- 72 欣赏摄影作品

第四章

怀孕第四个月



胎儿发育

- 74 第13周我能“聆听”声音了
- 74 第14周开始练习呼吸了
- 75 第15周能听见妈妈的呼吸和心跳了
- 75 第16周我会打嗝儿了

孕妈妈变化

- 76 第13周初现怀孕体态
- 76 第14周可以穿孕妇装了
- 76 第15周能分泌初乳了
- 76 第16周感觉到轻微的胎动

孕妈妈健康呵护

- 78 孕期的口腔卫生很重要
- 78 ◎口腔检查和治疗
- 78 ◎蛀牙
- 79 ◎口腔日常护理
- 79 ◎牙龈病
- 79 皮肤瘙痒怎么办
- 79 ◎防治皮肤瘙痒

你应该这样吃

- 80 摄入足够的钙
- 80 适量摄入维生素
- 80 增加糖类摄入
- 81 补充DHA
- 81 提高蛋白质利用率
- 81 注意对铁的补充
- 81 喝足够的水

菜谱推荐

- 82 枣菇蒸鸡
- 82 番茄汁茭白羹

你不应该这样吃

- 83 吃得过饱
- 83 食用冷藏时间过久的熟食
- 83 喝水过多
- 84 节食
- 84 过多食用鱼肝油
- 84 过量补钙

轻松胎教

- 86 手指操虫虫飞
- 88 打扮漂亮的你



第五章

怀孕第五个月



胎儿发育

- 90 第17周外界的声音令我很兴奋
- 90 第18周我更热爱运动了
- 91 第19周我的感官迅速发育
- 91 第20周我的骨骼发育开始加快

孕妈妈变化

- 92 第17周韧带疼痛
- 92 第18周鼻塞、鼻黏膜充血和出血
- 92 第19周疲倦来袭
- 92 第20周感觉到轻微的胎动

孕妈妈健康呵护

- 94 为孕期贫血支两招
- 94 ◎贫血的自我检测
- 94 ◎贫血的调理
- 95 ◎有助于缓解孕期贫血的食物
- 95 ◎缓解腰酸背痛的小方法
- 95 ◎预防妊娠高血压

第六章 怀孕第六个月



你应该这样吃

- 96 保证蛋白质的充足
- 96 满足热能需要
- 96 要增加维生素A的摄入量
- 97 铁的需求量会猛增
- 97 脂肪的补充
- 97 增加牛奶的摄入量

菜谱推荐

- 98 板栗焖鸡块
- 98 排骨蘑菇汤

你不应该这样吃

- 99 用饮料代替白开水
- 99 食用热性香料
- 100 多吃盐

轻松胎教

- 101 给胎宝宝念诗《小小的船》
- 101 让准爸爸听胎心
- 102 学习折纸船
- 103 进行声律启蒙
- 104 做脑筋急转弯
- 105 欣赏《虾》
- 105 欣赏《幽默曲》

胎儿发育

- 108 第21周我能够听到妈妈的声音了
- 108 第22周代表高等智慧生物智商的大脑快速成长
- 109 第23周我能模糊地看东西了
- 109 第24周代表味觉的味蕾开始发挥作用了

孕妈妈变化

- 110 第21周运动后呼吸会变得急促
- 110 第22周体重增长加速
- 110 第23周便秘又出现了
- 110 第24周乳房分泌液体

孕妈妈健康呵护

- 112 孕期头痛、眩晕怎么办
- 113 怀孕肚子大了还能开车吗
- 113 胎动让你不舒服时怎么办

你应该这样吃

- 114 增加优质蛋白质
- 114 多喝水
- 114 补充B族维生素
- 115 重视优质脂肪的摄入量

- 115 少食多餐
- 115 继续补充铁元素
- 115 供应足够的碳水化合物

菜谱推荐

- 116 冬瓜鲤鱼汤
- 116 牛肉萝卜丝饼

你不应该这样吃

- 117 用保温杯沏茶
- 117 过于迷信鸡蛋的营养价值
- 118 食用咸鸭蛋

轻松胎教

- 119 朗诵《你是人间的四月天》
- 120 欣赏《A大调钢琴五重奏》
- 121 教胎宝宝认识数字7和8
- 122 欣赏美文《落花生》

第七章

怀孕第七个月

胎儿发育

- 124 第25周我是小小“窃听器”
- 124 第26周我可以睁开双眼了

- 125 第27周呼吸，呼吸，再呼吸
- 125 第28周吸吮大拇指，做着香甜的美梦

孕妈妈变化

- 126 第25周腹部、臀部出现妊娠纹
- 126 第26周坏情绪来捣乱
- 126 第27周便秘更加严重了
- 126 第28周各种不适齐上阵

孕妈妈健康呵护

- 128 胎动异常的原因
- 128 ◎缺氧
- 128 ◎孕妈妈受到剧烈的外伤
- 129 ◎孕妈妈发烧
- 129 ◎脐带绕颈或打结
- 129 患了妊娠糖尿病怎么办

你应该这样吃

- 130 补充B族维生素
- 131 补充卵磷脂
- 131 摄取蛋白质、碳水化合物、脂肪
- 131 补充钙与维生素E

菜谱推荐

- 132 糖醋黄鱼
- 132 玉米蚕豆羹

你不应该这样吃

- 133 暴饮暴食
- 133 用餐不按时
- 133 不停地嚼口香糖
- 134 用搪瓷杯喝热饮
- 134 长期摄入高蛋白质饮食
- 134 忽略食品说明书
- 134 吃死因不明的动物性食物

轻松胎教

- 136 欣赏年画
- 137 给胎宝宝唱摇篮曲
- 138 和胎宝宝一起猜几个谜语
- 139 进行抚摩胎教
- 139 朗诵诗歌《玩具》

第八章

怀孕第八个月



胎儿发育

- 142 第29周皮下脂肪增厚
- 142 第30周告别皱巴巴的外形
- 143 第31周会看、会听、能记忆的小天才
- 143 第32周头朝下做最后的冲刺

孕妈妈变化

- 144 第29周身体出现妊娠纹
- 144 第30周身子更沉了，呼吸更困难了
- 144 第31周肌肉松弛出现腰痛
- 144 第32周体重快速增长

孕妈妈健康呵护

- 146 尿频怎么办
- 146 ◎孕早期与孕晚期尿频的原因
- 146 ◎缓解尿频的方法
- 147 ◎做好乳房保护
- 147 ◎准爸爸按摩显身手
- 147 ◎给妻子按摩的最佳时间
- 147 ◎贴心按摩的要诀

你应该这样吃

- 148 碳水化合物控制在350~450克
- 148 平衡补充各种维生素
- 148 重点补充 α -亚麻酸
- 148 多晒太阳，摄入充足的钙质
- 149 摄入铁元素
- 149 适当控制饮食

菜谱推荐

- 150 冬瓜杂锅汤
- 150 家常豆腐

你不应该这样吃

- 151 食用糯米甜酒
- 151 吃坚果过量
- 151 喝陈果汁
- 152 猛吃人参
- 152 吃生的凉拌菜
- 152 吃油条

轻松胎教

- 154 欣赏《抱鹅的少年》
- 156 熟悉记录胎动的正确方法
- 156 观看《子宫日记》
- 156 给胎宝宝讲故事
- 157 欣赏莫奈的《睡莲》
- 158 做简单的孕妇操
- 158 准爸爸也参与抚摩胎教
- 158 哼唱《多来咪》

第九章

怀孕第九个月

胎儿发育

- 160 第33周我的五官开始工作了
- 160 第34周我在快速“发福”着
- 161 第35周小耳朵足够敏锐了
- 161 第36周胎脂开始脱落了

孕妈妈变化

- 162 第33周尿频症状再度加重
- 162 第34周水肿更厉害了
- 162 第35周腹坠腰酸，行动更加艰难
- 162 第36周体重已达峰值

孕妈妈健康呵护

- 164 有助于顺产的产前运动
- 164 ◎会阴肌肉运动
- 164 ◎孕妈妈动作
- 164 入盆是怎么回事
- 165 后期异常要警惕
- 165 ◎胎儿姿势异常
- 165 ◎前置胎盘
- 165 ◎羊水过多或过少
- 165 ◎胎盘早剥

你应该这样吃

- 166 加大钙的摄入量
- 166 适当增加铁的摄入
- 166 坚持补充维生素
- 166 蛋白质摄入量增加到100克
- 167 脂肪摄入量控制在60克
- 167 多吃一些淡水鱼



菜谱推荐

- 168 红烧大虾
- 168 虾皮油菜汤

你不应该这样吃

- 169 盲目减肥
- 169 食用黄芩炖鸡
- 169 吃腌制的食品
- 170 只吃精制米、面

轻松胎教

- 171 诗朗诵《致大海》
- 172 准爸爸给胎宝宝讲故事

第十章 怀孕第十个月

胎儿发育

- 174 第37周我足月了
- 174 第38周临近出生，加紧练习
- 175 第39周这时候我安静了许多
- 175 第40周我随时都会来“报到”

孕妈妈变化

- 176 第37周身体更加沉重，胃口似乎好起来
- 176 第38周仍感觉不适，对分娩有焦虑
- 176 第39周为了宝宝，我要吃好睡好
- 176 第40周日夜守候，只为分娩那一刻

孕妈妈健康呵护

- 178 剖宫产好还是自然分娩好
- 178 ◎自然分娩
- 178 ◎剖宫产
- 178 ◎足月能否提前剖宫产
- 179 ◎肚子变小胎动增多是不是临产征兆
- 179 ◎分娩会不会需要很长时间
- 179 ◎过了预产期没动静怎么办

你应该这样吃

- 180 补充足够的铁
- 180 为顺利分娩补充足够的锌
- 181 重点补充维生素B₁₂
- 181 要注意少食多餐
- 181 在产前吃些巧克力

菜谱推荐

- 182 酸甜三文鱼
- 182 莲藕排骨汤

你不应该这样吃

- 183 贪吃果脯
- 183 吃大量动物肝脏
- 183 服用太多鱼肝油和钙剂
- 184 进食过快

轻松胎教

- 185 欣赏《水上音乐》
- 185 调节情绪
- 186 给宝宝准备衣服
- 186 教胎宝宝认识“心”字
- 186 教胎宝宝认识“心”形
- 187 折鸵鸟

第十一章

孕期不适症状 饮食调养

孕期呕吐

- 190 什么是孕期呕吐
- 190 孕期呕吐的原因
- 190 孕期呕吐的影响
- 191 有助于缓解孕期呕吐的食物
- 191 食疗推荐
- 192 护理常识

食欲缺乏

- 193 什么是食欲缺乏
- 193 食欲缺乏的原因
- 193 食欲缺乏的影响
- 194 有助于缓解食欲缺乏的食物
- 194 食疗推荐
- 195 护理常识

孕期便秘

- 196 什么是孕期便秘
- 196 孕期便秘的原因
- 196 孕期便秘的影响
- 197 有助于缓解孕期便秘的食物
- 197 食疗推荐
- 198 护理常识

孕期胃胀气

- 199 什么是孕期胃胀气
- 199 孕期胃胀气的原因
- 199 孕期胃胀气的影响
- 199 有助于缓解孕期胃胀气的食物
- 200 食疗推荐
- 200 护理常识

孕期贫血

- 201 什么是孕期贫血
- 201 孕期贫血的原因
- 201 孕期贫血的影响
- 202 有助于缓解孕期贫血的食物
- 202 护理常识

腿抽筋

- 203 什么是腿抽筋
- 203 腿抽筋的原因
- 203 腿抽筋的影响
- 204 有助于缓解腿抽筋的食物
- 204 食疗推荐
- 204 护理常识

孕期失眠

- 209 什么是孕期失眠
- 209 孕期失眠的原因
- 209 孕期失眠的影响
- 210 有助于缓解孕期失眠的食物
- 210 食疗推荐
- 210 护理常识

妊娠糖尿病

- 205 什么是妊娠糖尿病
- 205 妊娠糖尿病的原因
- 205 妊娠糖尿病的影响
- 206 有助于缓解妊娠糖尿病的食物
- 206 食疗推荐
- 206 护理常识

妊娠纹

- 211 什么是妊娠纹
- 211 妊娠纹的原因
- 211 妊娠纹的影响
- 212 有助于缓解妊娠纹的食物
- 212 食疗推荐
- 212 护理常识

妊娠高血压综合征

- 207 什么是妊娠高血压综合征
- 207 ◎引起妊娠高血压综合征的原因
- 207 ◎妊娠高血压综合征产生的影响
- 208 有助于缓解妊娠高血压综合征的食物
- 208 食疗推荐
- 208 护理常识



第十二章 科学坐月子



做好坐月子的准备

- 214 坐月子前的心理准备
- 214 ◎首先调整心态
- 214 ◎放宽心态难得糊涂
- 215 ◎做到心中有数
- 215 坐月子前应该为妈妈准备的用品
- 215 ◎妈妈用品之必备装备
- 216 ◎妈妈用品之高级装备



218 坐月子前应该为宝宝准备的用品

218 ◎宝宝用品之必备装备

220 ◎宝宝用品之高级装备

应该知道月子知识

221 重视产后的三个第一次

221 ◎产后第一次排尿

221 ◎产后第一次排气

222 ◎产后第一次下床

222 会阴清洁和伤口的护理

222 ◎会阴的清洁

223 ◎伤口的清洁

223 剖宫产妈妈需要注意什么

224 ◎缓解产后疼痛

224 ◎剖宫产产后6小时

225 ◎尽早活动

225 ◎产后进食

225 ◎预防伤口感染

226 简单的恢复动作

226 ◎手指屈伸运动

226 ◎转肩运动

226 ◎脚部运动

226 下奶和开奶

227 ◎方法一：热敷

227 ◎方法二：按摩

227 ◎方法三：吸奶

228 教新生儿吮吸母乳

228 ◎母乳喂哺的姿势

228 ◎乳头咬破或疼痛怎么办

229 学会抱宝宝

229 ◎如何抱起平躺状态下新生儿

229 ◎如何放下新出生的宝宝

230 怎样才能让自己的乳汁增多

230 ◎适当做一些按摩

230 ◎让宝宝多吸吮乳头

231 如何缓解剖宫产后的忧虑

231 ◎产后缓解疼痛的方法

232 母乳的挤取方法

232 ◎吸奶器挤奶

232 ◎手工挤奶

233 储存母乳

233 ◎母乳的保存期限

234 ◎如何储存母乳

234 给宝宝洗澡

234 ◎洗澡准备工作

235 ◎洗澡的顺序

236 宝宝吐奶怎么办

236 ◎如何避免吐奶

236 ◎吐奶后的处理方法

237 ◎吐奶后如何喂奶

237 观察宝宝的大小便

237 ◎大便的正常形状与次数

238 ◎异常的排尿情况

238 宝宝哭闹怎么办

238 ◎生病时

239 ◎尿布湿了或不舒服

239 ◎饥饿时

239 ◎太冷或太热时

妇产科专家告诉您

快乐怀孕 安胎助产



付小青 ◎ 主编

 吉林科学技术出版社

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com