



中国优生科学协会推荐读物

怀孕分娩 产后育儿

孕产专家 谷丽萍 主编

吉林科学技术出版社



怀孕分娩 产后育儿

谷丽萍◎主编



 吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

怀孕分娩产后育儿 / 谷丽萍主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2015. 6
ISBN 978-7-5384-9328-3

I. ①怀… II. ①谷… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②分娩—基本知识③产褥期—妇幼保健—基本知识④婴幼儿—哺育—基本知识
IV. ①R715.3 ②R714 ③TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 125182 号

怀孕分娩产后育儿



主 编 谷丽萍
出 版 人 李 梁
策划责任编辑 孟 波 端金香
执行责任编辑 赵 沫
封面设计 长春市创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春市创意广告图文制作有限责任公司
开 本 720mm×990mm 1/16
字 数 600千字
印 张 38
印 数 1—10 000册
版 次 2016年1月第1版
印 次 2016年1月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651628 85635176
85677817 85600611 85652585

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85659498

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-9328-3
定 价 49.90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

目录

怀孕篇

第一章 怀孕基础课

第一节 孕育的基础知识 / 28

了解女性的身体	28
子宫	28
卵巢	29
输卵管	29
了解男性身体	30
睾丸	30
输精管	30
了解孕育过程	30
卵子与排卵	30
精子与射精	31
受精与着床	31

第二节 提前三个月为怀孕做好准备 / 32

充足的营养贮备	32
孕前补锌	33
孕前补碘	33
孕前补充叶酸	33
养成好的生活习惯	34
不要如厕时看报	34
保持适量运动	34
远离影响怀孕的化妆品	34
洗热水澡时间不宜过长	35
孕前应让睡眠环境更安全	35

要远离刚装修的新房	35
尽量远离猫、狗等宠物	35
夫妻双方都要戒烟禁酒	35
远离电磁辐射	35
体重控制	36
标准体重的计算	36
合理调整饮食	36
不要过度节食	36
从心理上准备宝宝的到来	37

第三节 选择最佳受孕的时间 / 38

最佳怀孕时间	38
最佳受孕季节	38
最佳受孕时机	39
一天中最理想的受孕时刻	39
受孕避开4个黑色时间	39
不要在情绪不佳时受孕	39
不要在蜜月时受孕	39
不要在不良的环境下受孕	40
不要在炎热和严寒季节受孕	40
排卵期的计算方法	40
经期推算法	40
体温测量法	41
排卵试纸自测法	41
如何计算预产期	42
根据末次月经计算	42
根据胎动日期计算	42

根据基础体温曲线计算·····	42
从孕吐开始的时间推算·····	42
根据B超检查推算·····	42
根据子宫底高度大致估计·····	42
第四节 孕前检查 / 43	
丈夫的体检·····	43
泌尿生殖系统检查·····	43
肝脏检查·····	43
验血·····	44
艾滋病检查·····	44
待孕妇的体检·····	44
生殖系统检查·····	44
乳腺检查·····	44
脱畸全套检查·····	44
结核病检查·····	44
尿常规检查·····	44
染色体检查·····	45
口腔检查·····	45
肝功能检查·····	45
血糖检查·····	46
贫血检查·····	46
ABO溶血检查·····	46
血压检查·····	46
孕前必须治疗的疾病·····	46
心脏病·····	46
高血压·····	47
贫血·····	47
糖尿病·····	47
肝炎·····	47
慢性肾炎·····	48
膀胱炎·····	48
牙病·····	48
阴道炎·····	49
子宫肌瘤·····	49
孕前禁忌药品·····	50
避孕药·····	50
其他药物·····	50

第二章 妊娠期的身体变化和每周重点

第一节 了解妊娠期间妈妈的身体变化 / 52

怀孕后孕妇的“气味”变了·····	52
味觉的改变·····	52
“口气”的改变·····	53
体味的改变·····	54
孕期身体疼痛·····	55
头痛·····	55
乳房胀痛·····	55
腿痛·····	55
胃烧灼感·····	56
耻骨痛·····	56
关节疼痛·····	56
孕吐·····	57
原因及症状·····	57
解决方法·····	57
腿部抽筋·····	59
发病原因·····	59
饮食调节·····	59
解决方法·····	59
腹胀·····	61
产生腹胀的原因·····	61
解决方法·····	61
便秘·····	63
便秘的原因·····	63
解决方法·····	63
预防便秘的食谱·····	64
妊娠纹·····	65
妊娠纹形成原因及症状·····	65
解决方法·····	65
下肢水肿·····	67
症状及原因·····	67
解决方法·····	67

静脉曲张	68
症状及原因	68
解决方法	68
孕期牙病	69
孕妇更易患牙病的原因	69
解决方法	69
尿频	70
症状	70
原因	70
解决方法	70
痔疮	71
症状	71
原因	71
解决方法	71
孕期贫血	72
孕期贫血的常见症状及影响	72
孕期贫血的两种类型	72
解决方法	73
补铁食谱	74
阴道分泌物增多	75
症状	75
原因	75
解决方法	75
注意事项	75

第二节 妊娠期40周每周重点 / 76

孕1~2周重点：准备计划怀孕	76
决定怀孕的瞬间	76
子宫的变化	77
怀孕征兆	77
怀孕测试方法	77
孕3周重点：受精卵进行细胞分裂	78
完成受精	78
受精卵进入子宫	78
谨慎用药	78
孕妇避免拍X光片	78

孕妇避免剧烈运动	78
孕4周重点：胎儿的神经管形成	79
胎儿的神经管在此时形成	79
胎儿头和躯干分开	79
胎儿经由绒毛组织吸收养分	79
月经停止	79
自我检测是否怀孕	79
做好怀孕的心理准备	80
自我预测预产期	80
一日三餐要均衡摄取营养	80
孕5周重点：胎儿大脑和脊椎形成	81
胎儿大脑和脊柱形成	81
胎儿心脏开始跳动	81
孕妇出现类似感冒的症状	81
孕妇常常恶心、呕吐	81
阴道分泌物增加	81
孕妇乳房肿胀、刺痛	82
准妈妈没食欲的解决之道	82
孕6周重点：胎儿开始逐渐呈现雏形	83
胎儿开始形成雏形	83
胎儿大脑快速发育	83
孕妇出现消化不良的情况	83
孕妇头痛症状加剧	83
孕妇出现便秘症状	84
以愉快的心情记录怀孕日记	84
充分补充促进胎儿大脑发育的营养素	84
孕妇主要食物摄取营养成分表	85
用食物预防和缓解便秘	88
通过谈心缓解孕妇心理压力	89
孕7周重点：胎儿心脏形成	90
胎儿面部日渐清晰	90
胎儿心脏完全形成	90
性生活应特别小心	90
孕8周重点：手臂和腿部开始细分	91
胎儿开始细分手臂和腿	91
胎儿开始形成耳朵和眼皮	91

孕妇子宫变大、体重增加·····	91	胎儿身体各器官开始归位·····	103
孕妇呕吐变严重·····	91	孕妇胸部变大, 出现静脉曲张·····	103
阴道分泌物再次增多·····	91	孕妇的体型看上去有了明显变化·····	103
面部发生色素变化·····	91	孕妇在此时期开始出现妊娠纹·····	103
容易流产的时期·····	92	孕妇要在此时期增加铁质的摄取量·····	104
引起自然流产的主要原因·····	92	孕妇要提早做预防腰背痛的运动·····	104
如何预防自然流产的发生·····	92		
每月一次定期产检·····	93	孕14周重点: 可以区分胎儿性别·····	105
孕9周重点: 胎儿长出手指和脚趾·····	97	胎儿可以区分出性别了·····	105
胎儿形成手指与脚趾·····	97	胎儿的全身长出了汗毛·····	105
胎儿眼皮逐渐覆盖眼睛·····	97	孕妇食欲开始增加·····	105
孕妇要尽量通过食物摄取各种维生素·····	97	孕妇应确保手脚暖和·····	105
孕妇应积极调整心情, 避免孕期抑郁·····	97	孕妇可以进行有规律的运动或体操·····	105
		孕妇要避免食用高热量食物·····	106
孕10周重点: 全面进入胎儿期·····	98	怀孕中的牙齿管理·····	106
全面进入胎儿期·····	98	孕15周重点: 胎盘完全形成·····	107
胎儿生殖器官开始形成·····	98	胎儿皮肤薄且透明, 开始长出眉毛和头发·····	107
孕妇应考虑是否进行绒毛膜取样检查·····	98	胎儿在15周时完成胎盘的形成·····	107
孕11周重点: 胎儿迅速成长·····	100	胎儿已经可以活动肌肉, 还能吸吮自己的大拇指·····	107
胎儿头部约占全身的一半·····	100	孕妇的基础体温仍然保持在低温状态·····	107
胎儿外生殖器官开始形成·····	100	孕妇开始分泌乳汁·····	108
孕妇需重点增加蛋白质和热量的摄取·····	100	孕妇腹部和髋部开始感到疼痛·····	108
孕妇需大量补水·····	100	孕妇可以开始为自己准备孕妇装·····	108
孕妇要听舒缓的音乐·····	100		
孕12周重点: 胎儿长大两倍左右·····	101	孕16周重点: 胎儿出现呼吸征兆——打嗝儿·····	109
胎儿迅速成长·····	101	胎儿达到三等身的比例·····	109
胎儿开始形成手指甲·····	101	胎儿出现呼吸的征兆·····	109
孕妇子宫上移到腹部·····	101	孕妇下腹部明显增大·····	109
孕早期害喜症状逐渐消退·····	101	孕妇能够感受到第一次胎动·····	109
孕妇易出现晕眩症状·····	101	孕妇要从本周开始全面开展胎教·····	109
孕妇面部出现黄褐斑·····	101		
孕妇在此时期如何做家务·····	102	孕17周重点: 生成褐色皮下脂肪·····	110
孕妇忌暴饮暴食·····	102	胎儿开始生成脂肪·····	110
孕妇应每天用温水洗澡·····	102	胎儿通过胎盘吸收氧气·····	110
孕13周重点: 具备较完整的脸部形态·····	103	胎儿的听觉器官在此时开始变得发达·····	110
胎儿已具备完整的脸部形态·····	103	孕妇开始在全身形成皮下脂肪·····	110
胎儿对腹中的声音有了反应·····	103		

孕妇的呼吸在此时期会变得比较困难···	110	孕妇怎么吃能够减少热量的摄取·····	120
孕妇有时会出现鼻子或牙龈出血·····	110	孕22周重点：胎儿骨骼完全形成·····	121
孕妇进入孕中期要特别注意控制体重···	111	胎儿的眼皮和眉毛基本形成·····	121
孕中期可选择对自己有益的运动·····	111	胎儿的骨骼和关节日渐发达·····	121
孕18周重点：心脏跳动更加活跃·····	112	孕妇此时容易引起贫血·····	121
胎儿心脏跳动更加活跃·····	112	孕妇应开始进行乳房按摩·····	121
胎儿进入全面胎动·····	112	孕23周重点：胎儿变得越来越像新生儿···	122
孕妇通过第一次胎动推断预产期·····	112	胎儿身体和脸部逐渐成形，开始长出	
孕妇此时期易患痔疮·····	112	小牙根·····	122
孕妇应坚持与胎儿交流·····	113	孕妇出现皮肤瘙痒症状·····	122
孕妇要控制甜食的摄取量·····	113	孕妇应积极寻找改善心情的各种方法···	122
孕妇要继续补铁·····	113	孕24周重点：胎儿对音乐变得更加敏感···	123
孕妇减轻腰痛的方法·····	114	胎儿肺部血管进一步发育·····	123
孕19周重点：表情越来越丰富·····	115	胎儿对外界声音更加敏感·····	123
胎儿大脑持续发育·····	115	孕妇腿部出现抽筋现象·····	123
胎儿开始有丰富的表情·····	115	孕妇会出现牙龈出血·····	123
孕妇乳房变大并分泌出乳汁·····	115	孕妇要进行糖尿病检查·····	123
孕妇白带增多·····	115	孕25周重点：胎儿皮肤开始红润不透明···	124
孕妇要多摄取钙质·····	115	胎儿皮肤开始红润·····	124
孕妇可在此时准备孕妇专用内衣·····	116	孕妇开始出现紫色妊娠纹·····	124
孕妇应该使用腹带或专业塑身裤·····	116	孕妇出现眼干症状·····	124
孕20周重点：胎儿的感觉器官迅速发育···	117	孕妇要精心保养皮肤·····	124
胎儿的皮肤表面分泌出胎脂·····	117	孕26周重点：胎儿肺内的肺泡开始作用···	125
胎儿的感觉器官快速发育·····	117	用手电筒可检测到胎儿的视神经是否	
孕妇腰部线条完全消失·····	117	开始作用·····	125
孕妇出现尿频症状·····	117	胎儿开始有呼吸·····	125
预防妊娠纹的方法·····	117	孕妇睡眠中会做噩梦·····	125
记录胎儿的心脏跳动·····	118	孕妇应预防妊娠高血压综合征·····	125
与丈夫一起参加培训班·····	118	孕27周重点：胎动越来越强烈·····	126
孕中期的夫妻性生活·····	118	胎儿视觉、听觉逐步发育·····	126
孕21周重点：胎儿的消化器官开始发育···	119	胎动越来越明显·····	126
胎儿的消化器官开始发育·····	119	孕妇血压会上升·····	126
胎儿的胎脂分泌量增加·····	119	孕妇如何缓解疲劳·····	126
孕妇呼吸变得有些困难·····	119	孕妇要坚持做孕妇操·····	126
孕妇出现水肿或静脉曲张·····	119	孕妇要预防早产·····	127

孕妇要保持心情愉快·····	127	孕33周重点：能从膀胱中排出尿液了·····	134
孕妇要防止缺钙·····	127	胎儿器官基本发育完全，每天从膀胱中排出尿液·····	134
孕28周重点：胎儿大脑迅速发育·····	128	孕晚期的性生活要特别小心，否则易造成早产·····	134
胎儿大脑组织迅速发育·····	128	孕妇要注意出行安全·····	134
胎儿会有规律地睡觉、醒来·····	128	孕34周重点：头部开始朝向子宫·····	135
孕妇如何预防水肿·····	128	胎儿头部开始朝向子宫·····	135
孕29周重点：能够看到子宫外的亮光·····	129	胎儿头骨变硬·····	135
胎儿能够看到子宫外的亮光·····	129	孕妇对分娩恐惧不安·····	135
孕妇出现规律性子宫收缩·····	129	开始确定产后护理的人选·····	135
孕妇分泌物增多，容易导致外阴瘙痒·····	129	让丈夫帮助按摩·····	135
孕妇每两周要接受一次定期检查·····	129	孕35周重点：手指甲可以覆盖手指尖·····	136
孕妇要留意体重的突然增加·····	129	胎儿皮肤呈现出粉红色·····	136
孕30周重点：胎儿的生殖器更加明显·····	130	胎儿手指甲可以覆盖到手指尖·····	136
胎儿的头部变大·····	130	孕妇子宫底上移·····	136
胎儿的生殖器区分更加明显·····	130	通过B超检测胎儿大小·····	136
孕妇感到胸闷、胃痛·····	130	准备住院用品·····	137
孕妇在饮食上应遵循少食多餐的原则·····	130	提前准备好婴儿必需品·····	137
孕妇饭后最好躺下休息半小时·····	130	孕36周重点：胎儿器官发育成熟·····	139
孕31周重点：肺和消化器官基本形成·····	131	胎儿身体器官发育成熟·····	139
胎儿的肺和消化器官基本形成·····	131	孕妇出现腹部下坠感·····	139
胎儿能分辨光亮感·····	131	孕妇感到胎动明显减少·····	139
孕妇可能出现尿失禁现象·····	131	孕妇下腹部和大腿感到疼痛·····	139
购买婴儿用品，布置儿童房·····	131	孕妇每周要接受一次定期检查·····	139
孕32周重点：胎儿的活动变迟缓·····	132	孕妇要远离家务·····	140
胎儿的活动变得迟缓·····	132	孕妇决定是否进行剖宫产·····	140
胎儿已长成新生儿模样·····	132	孕妇要预防便秘·····	140
孕妇体重快速增长·····	132	孕妇要注意休息·····	140
孕妇胸部疼痛，呼吸急促·····	132	孕妇会产生色素沉着·····	140
孕妇感到胸闷恶心·····	132	孕37周重点：胎儿免疫能力形成·····	141
孕妇应重视产前检查·····	133	胎儿仍在继续成长·····	141
不要过度劳累，做家务时要避免长时间弯腰·····	133	胎儿从母体得到抗体，形成免疫能力·····	141
孕妇开始做有助于哺乳的乳房护理·····	133	孕妇下腹部有收缩和疼痛感·····	141
孕妇要减少盐和糖的摄取·····	133	孕妇子宫口变软，分泌物增多·····	141
孕妇在孕晚期要严格控制体重增长·····	133	孕妇在孕晚期应避免独自外出·····	141
		临近分娩，孕妇更应注意防止过食·····	141

孕38周重点：盆腔包围胎儿·····	142	养成好的饮食习惯·····	154
胎儿身体各部位骨骼均匀发育·····	142	维持水盐代谢平衡·····	155
孕妇出现假阵痛宫缩·····	142	多吃水果·····	155
孕妇要测试自然分娩的可能性·····	142	孕妇要少吃糖·····	155
怀孕最后一个月要做好胎教·····	142	孕2月补充营养素·····	155
孕39周重点：胎儿肠道充满胎便·····	143	补充钙元素·····	155
胎儿肠道内充满胎便·····	143	补充维生素D·····	155
孕妇出现有规律的子宫收缩·····	143	继续补充叶酸·····	156
孕妇出现破水·····	143	孕2月禁忌·····	156
了解分娩当天的过程·····	143	孕妇不宜吃火锅·····	156
孕妇此时期须注意·····	143	禁止洗热水澡·····	156
孕40周重点：开始分娩·····	144	孕妇要少吃糖·····	156
胎儿正在为出生做准备·····	144	不吃罐装食品·····	156
孕妇开始阵痛·····	144	孕2月开胃餐推荐·····	157
出现假宫缩·····	144		
避免胎膜早破·····	144		

第三章 怀孕10个月的健康饮食

第一节 怀孕第一个月 / 146

孕1月健康调整·····	146
高蛋白不可少·····	146
少食多餐·····	147
平衡合理的营养·····	147
孕1月补充营养素·····	147
叶酸的补充·····	147
补充蛋白质·····	148
孕1月禁忌·····	148
孕妇饮食不宜过酸·····	148
孕妇吃饭宜细嚼慢咽·····	148
尽量避免服用药物·····	149
孕1月开胃餐推荐·····	149

第二节 怀孕第二个月 / 154

孕2月健康调整·····	154
--------------	-----

第三节 怀孕第三个月 / 160

孕3月健康调整·····	160
要增加能量的摄入·····	160
营养不是越多越好·····	161
有选择补充营养素·····	161
要保证优质蛋白质的供给·····	161
孕3月补充营养素·····	162
补充维生素E·····	162
补充铁元素·····	162
孕3月禁忌·····	162
三种鱼不适合孕妇吃·····	162
咸味食物·····	162
孕3月开胃餐推荐·····	163

第四节 怀孕第四个月 / 166

孕4月健康调整·····	166
荤素兼备·····	167
粗细搭配·····	167
多吃益智类干果·····	167

孕4月月补充营养素	168
多摄入优质蛋白质	168
补充铁元素	168

孕4月禁忌	168
致畸药物碰不得	168
孕妇不能偏食	169

孕4月开胃餐推荐	169
----------------	-----

第五节 怀孕第五个月 / 172

孕5月健康调整	172
多吃鱼头	172
多补充健脑食品	173
合理使用补品	173

孕5月补充营养素	174
适当摄取脂肪	174
多摄入蛋白质	174
补充钙质	174

孕5月禁忌	174
忌暴饮暴食	174
要以少加工的食物为主	174

孕5月开胃餐推荐	175
----------------	-----

第六节 怀孕第六个月 / 178

孕月健康调整	178
营养要均衡而多变	179
要以少加工的食物为主	179
要做到规律饮食	179
多吃含铁的食物	179
其他注意事项	179

孕6月补充营养素	180
加大蛋白质的摄入量	180
注意补充其他微量元素	180

孕6月禁忌	180
孕妇不要再熬夜	180

孕中期禁忌饮食	180
---------------	-----

孕6月开胃餐推荐	181
----------------	-----

第七节 怀孕第七个月 / 184

孕7月健康调整	184
不宜大量进补	185
多吃鱼	185
培养良好的饮食习惯	185

孕7月补充营养素	186
要多补充维生素	186
增加植物油的摄入量	186

孕7月禁忌	186
不宜多吃动物性脂肪	186
孕妇不宜多吃罐头	186
孕妇不宜多吃菠菜	187

孕7月开胃餐推荐	187
----------------	-----

第八节 怀孕第八个月 / 190

孕8月健康调整	190
不宜大量进补	191
注意餐次安排	191
增加热能	191

孕8月补充营养素	192
补充钙质	192
摄取足够的优质蛋白质和必需的 脂肪酸	192

孕8月禁忌	192
不要饮食过度	192
要控制脂肪摄入量	192

孕8月开胃餐推荐	193
----------------	-----

第九节 怀孕第九个月 / 196

孕9月健康调整	196
---------------	-----

少食多餐·····	197
不要饮食过度·····	197
控制能量的摄入·····	197
孕9月补充营养素·····	198
要保证蛋白质的摄入量·····	198
补充钙质·····	198
孕9月禁忌·····	198
戒除盲目备物心理·····	198
忌食油条·····	198
慎食任何甜味剂·····	198
忌食咸鸭蛋·····	199
孕9月开胃餐推荐·····	199

第十节 怀孕第十个月 / 202

孕10月健康调整·····	202
多吃预防便秘的食品·····	202
少食多餐·····	202
营养要跟上·····	203
增补DHA食品·····	203
孕10月补充营养素·····	204
增加蛋白质的摄入·····	204
补充维生素·····	204
孕10月禁忌·····	204
孕妇不要吃田鸡·····	204
孕妇慎食油腻食物·····	204
孕妇最好不要吃动物肝脏·····	204
孕妇吃鸡蛋要适量·····	205
孕10月开胃餐推荐·····	205

第四章 孕期胎教

第一节 第一个月： 即将成为幸福的孕妇 / 208

音乐胎教·····	208
怡情胎教·····	209

脸部的放松·····	209
肩膀的放松·····	209
腿部的放松·····	210
脊椎的放松·····	210
身体中段的放松·····	210
心情的放松·····	210
环境胎教·····	211
舒适的居室环境·····	211
创造良好的家庭气氛·····	211

第二节 第二个月： 让胎儿感知父母的爱 / 212

情绪胎教·····	212
好情绪就是好胎教·····	212
提高自身修养也是胎教·····	213
如何做好情绪胎教·····	214
联想胎教·····	215
通过脑的想象熟悉各部位名称·····	215
通过脑呼吸和胎儿进行对话·····	215
音乐胎教·····	215

第三节 第三个月： 亲切地呼唤胎儿 / 216

抚摩胎教·····	216
怎样进行抚摩胎教·····	217
抚摩时要注意的事项·····	217

第四节 第四个月： 胎儿开始做鬼脸 / 218

对话胎教·····	218
对话胎教法·····	218
避免让孩子听到噪声·····	219
胎谈是父亲讨孩子欢心的法宝·····	220
环境胎教·····	221

走进大自然·····	221
灰尘是电磁辐射的载体·····	221
呼吸新鲜空气·····	221

第五节 第五个月： 爱学习的小淘气 / 222

运动胎教·····	222
胎动是孩子打给妈妈的电话·····	222
数一数胎动的频率·····	223
找一找胎动的位置·····	223
怎样认识运动胎教·····	223

第六节 第六个月： 更加聪明的小家伙 / 224

求知胎教·····	224
抚摩胎教·····	225
进行抚摩胎教的时间·····	225
抚摩时动作要轻柔·····	225
做完胎教后可以放松·····	225
抚摩胎教可夫妻双方轮流进行·····	226
情绪胎教·····	226
呼唤胎教·····	227
经常呼唤胎儿的名字·····	227
父亲的呼唤很重要·····	227
让腹中的胎儿感觉“家的温暖”·····	227

第七节 第七个月： 小家伙在动来动去 / 228

光照胎教·····	228
什么是光照胎教·····	228

光照胎教从什么时间开始好·····	229
光照胎教法·····	229

第八节 第八个月： 让幸福延续 / 230

性格胎教·····	230
性格很重要·····	230
多给孩子讲故事·····	231
孕妇的精神状态影响胎儿性格·····	231
给妻子一些惊喜·····	231

第九节 第九个月： 挤眉弄眼的胎儿 / 232

音乐胎教·····	232
音乐胎教的方法·····	232
音乐胎教的选择·····	233
音乐胎教的误区·····	234
美育胎教·····	235
孕妇服饰的选择·····	235
孕妇仪容的整理·····	235

第十节 第十个月： 期待与宝宝的见面 / 236

联想胎教·····	236
对胎儿的“干预”作用·····	236
异常反应的作用·····	237
想象中胎儿是什么样的·····	237
在欣赏中展开联想的翅膀·····	237
语言胎教·····	238
怎样进行语言胎教·····	238
语言胎教方法·····	238
语言胎教的内容·····	238

第五章 孕期锻炼

第一节 掌握正确的站、走、坐、卧姿势 / 240

正确的站立姿势·····	240
正确的走路姿势·····	241
正确的坐姿·····	241
正确的卧姿·····	241
几种适用舒适的姿势·····	242
躺下·····	242
减轻背部疼痛·····	242
抬高双脚·····	242
挺身坐起·····	242

第二节 日常生活中的姿势规范 / 243

日常起居的姿势规范·····	243
从床上起来时·····	243
在洗澡间的姿势·····	243
上下楼梯·····	244
做家务时的姿势规范·····	244
移动重物·····	244
蹲下拿东西·····	244
高处取物·····	244
打扫时·····	244
洗衣时·····	244

第三节 提高调整力的运动 / 245

提高调整力的运动·····	245
骨盆运动·····	245
肩部运动·····	245
横屈运动·····	245
盘腿运动·····	246

注意骨盆的锻炼·····	246
走路时如何活动骨盆·····	246
蹲下——锻炼骨盆底肌·····	246
骨盆底肌是顺利分娩的关键·····	247

注意内转肌的锻炼·····	247
---------------	-----

注意腹直肌的锻炼·····	248
腹肌力量不足的危害·····	248
正确的坐姿可锻炼腹肌·····	248

第四节 选择适合自己的运动 / 249

游泳帮助孕妇顺产·····	249
孕妇如何向散步要健康·····	251
选好散步地点·····	251
散步选好时间·····	251
散步时应该有家人相伴·····	251
散步以适度为宜·····	251
穿上较为舒适的便鞋·····	251
放松呼吸·····	251

第五节 孕妇的出行策略 / 252

孕妇出行安全第一·····	252
汽车族孕妇·····	252
单车族孕妇·····	253
公交族孕妇·····	253
孕妇的衣食住行多留心·····	254
食·····	254
衣·····	254
住·····	254
行·····	254

孕妇旅游应注意的事项·····	255
乘坐平衡舒适的交通工具·····	255
选择好旅游时机·····	255
充分做好准备工作·····	255
登山不宜高·····	255
保持饮食规律·····	255

第六章 临产与分娩

第一节 分娩信号：阵痛、见红、破水

/ 258

即将分娩的三个信号..... 259

认识阵痛、见红、破水..... 259

阵痛：分娩的征兆..... 259

引起阵痛的三个原因..... 259

阵痛的感觉又分为三种..... 260

阵痛的“规律性”..... 260

记录阵痛的时间间隔..... 260

阵痛由弱到强的过程..... 261

见红：更接近分娩了..... 262

见红就是出血..... 262

见红不是要分娩了..... 262

如何区分出血和见红..... 263

出血和见红的区分方法..... 263

破水：真的要分娩了..... 263

阵痛前破水的种类..... 263

区分羊水和尿液..... 264

破水后首先做清洗..... 264

破水后必须做和不能做的事情..... 265

分娩前在家需要做的事情..... 266

去医院必须带的东西..... 269

阵痛时的调节方法..... 271

微弱的阵痛会持续..... 272

在产院时的注意事项..... 272

克服阵痛接受检查..... 272

检查之后确定是否临产..... 272

去待产室前接受检查..... 273

子宫口张开与阵痛的关系..... 273

依具体情况进行分娩..... 273

调节心情促进子宫口张开..... 274

子宫口不开怎么办..... 274

子宫口张开时的感觉..... 275

催产素的使用时间..... 276

如何对付阵痛..... 276

将阵痛变为分娩的动力..... 276

利用重力对付阵痛..... 277

阵痛加剧之后..... 277

抱住椅子靠背坐着..... 277

盘腿坐打开骨关节..... 277

抱住老公..... 278

其他方法..... 278

各种促进阵痛的方法..... 278

趁阵痛的间隙休息一下..... 279

充分利用阵痛的间隔休息..... 279

保持冷静是成功分娩的关键..... 279

掌握正确的分娩呼吸法..... 279

最基本的方法是深呼吸..... 279

过度换气综合征..... 280

调解阵痛的其他办法..... 280

准备自己的护身符..... 281

第二节 宝宝出生的信号：阵痛 / 270

阵痛变强时产妇的身体和心情..... 270

阵痛间隔变短，疼痛感增强..... 271

顺利分娩的护身符·····	281
默念鼓舞自己的话·····	281
第三节 分娩的最佳用力时机 / 282	
掌握最佳的用力时机·····	282
马上要出生的宝宝·····	282
还不能用力的原因·····	283
阻碍子宫口的张开·····	283
导致会阴部分出血·····	283
宝宝的头部会受到压力·····	284
如何控制用力的时机和要领·····	284
按压臀部以缓解疼痛·····	284
借助重力分娩·····	285
阵痛过程中的问题解答·····	286
第四节 上产床前的身体和心情 / 287	
胎儿临产前的样子·····	287
胎儿的头骨会自动调整·····	288
需要接受的医疗处置·····	289
趁着阵痛的间隙上产床·····	290
了解什么是产床·····	290
利用阵痛间隙去分娩室·····	291
还没躺稳时发生阵痛·····	291
借助助产士的帮助移动·····	291
产前记住一些用力要领·····	291
有节奏的用力·····	291
向上用力·····	292
横向用力·····	293
侧卧位·····	294
其他的分娩姿势·····	295

第五节 欣慰的瞬间宝宝的出生 / 296	
宝宝出生的瞬间·····	296
在助产士帮助下用力·····	298
剪断脐带·····	298
和新生儿面对面的时间·····	298
根据母子的状态决定见面时间·····	298
给宝宝最好的关爱·····	299
产后要在产床上度过的两小时·····	300
产出胎盘·····	300
该不该和早产的宝宝亲热·····	300
刚出生的宝宝·····	301
刚分娩过的妈妈·····	301
产后妈妈的身体调节·····	302
乳腺的疏通和哺乳·····	302
擦拭身体，更换睡衣·····	302
第六节 何时须进行剖宫产 / 303	
简单了解剖宫产·····	303
剖宫产的手术流程·····	303
剖宫产手术开始之后·····	304
有些时候必须进行剖宫产·····	305
紧急剖宫产的情况·····	305
预定剖宫产的情况·····	305
旋转异常·····	305
正常的胎儿方向·····	306
胎儿的头不能通过产道·····	306
胎儿宫内窘迫·····	306
剖宫产的方式有两种·····	307

第七章 产后护理与饮食

第一节 科学健康坐月子 / 310

建立科学的月子观·····	310
产后为什么要坐月子·····	310
如何正确坐月子·····	311
注意饮食调节·····	311
传统中的不良观念及危害·····	311
新妈妈水分的排出·····	311
新妈妈洗澡·····	312
坐月子禁忌·····	312
月子中的饮食调养·····	313
三阶段“月子餐”各不同·····	313
献给新妈妈的“补”字号厨房·····	314
月子食谱推荐·····	315

第二节 月子第一周 / 326

新妈妈的身体变化·····	326
检查后即可出院·····	326
出院前的注意事项·····	327
出院后的注意事项·····	327
新妈妈如何照顾自己·····	328
从医院回到家后做的事·····	328
产后第一周须注意·····	328
预防恶露不净·····	329
剖宫产新妈妈需要特别注意·····	329

第三节 月子第二周 / 331

新妈妈的身体变化·····	331
产后恶露·····	331

卧床休息促进子宫复位·····	332
新妈妈如何照顾自己·····	332
勤绑腹带·····	332
腹带的使用·····	332
腹带的绑法及拆法·····	333
怎么才能让自己的乳汁增多·····	333
对产后痛的了解与预防·····	334

第四节 月子第三周 / 335

新妈妈的身体变化·····	335
产后伤口愈合·····	335
产后第三周可做些简单家务·····	335
新妈妈如何照顾自己·····	336
提高新妈妈的睡眠质量·····	336
营养与饮食·····	337

第五节 月子第四周 / 339

新妈妈的身体变化·····	339
母乳分泌的奥秘·····	339
剖宫产的疤痕·····	340
剖宫产产后恶露·····	340
新妈妈如何照顾自己·····	341
母乳的分泌·····	341
促进乳汁分泌·····	342

第六节 产后瘦身和美容 / 343

新妈妈的体重控制·····	343
新妈妈要控制热量的摄入与消耗·····	343
新妈妈重获如玉肌肤的策略·····	349