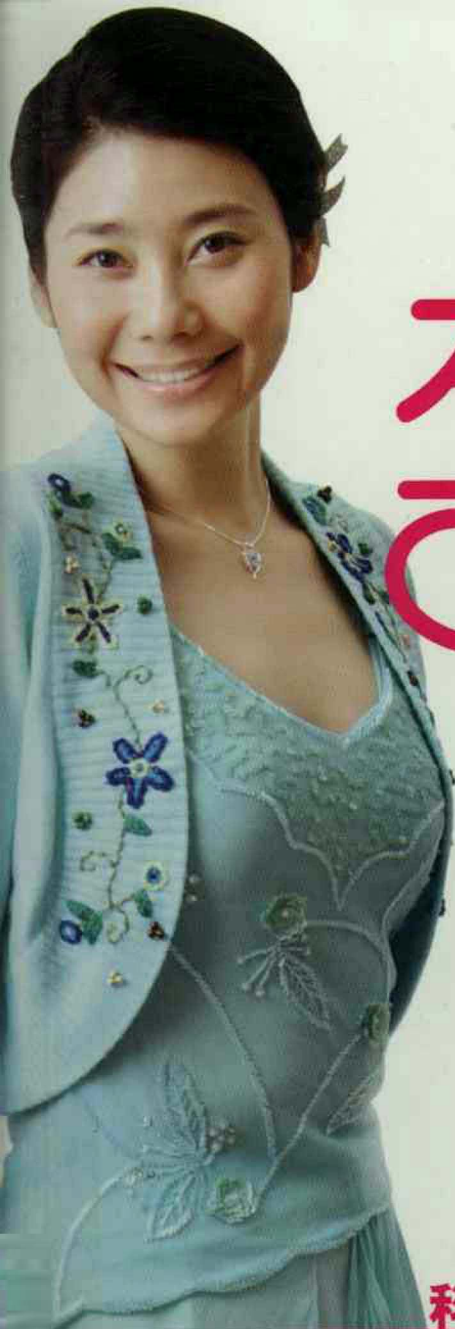




孕 前 妊 娠 后 又 产

120位 孕妈妈、新妈妈
真实传授孕育心得

30位 孕育专家、营养教授
权威讲解母婴知识

【妈妈智慧王】节目组 © 主 编

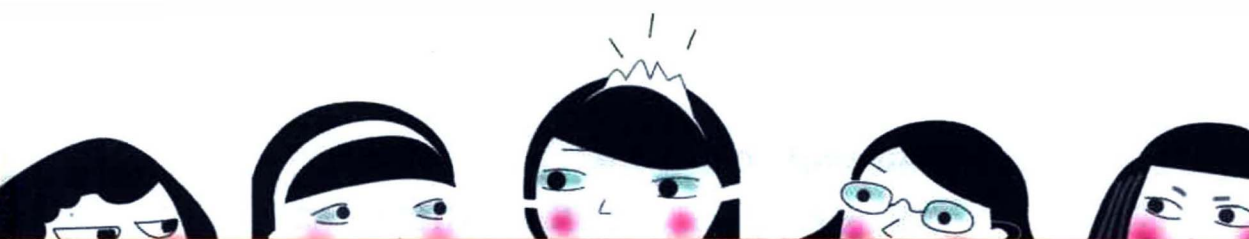
科学 权威 实用 时尚

湖南电视台 金鹰卡通卫视倾情奉献
金牌栏目“安儿乐妈妈智慧王”



附赠
超大容量DVD光盘

吉林科学技术出版社



湖南电视台 金鹰卡通卫视 倾情奉献

金牌栏目 “安儿乐妈妈智慧王”



YUNQIAN CHANHOU
孕前妊娠产后
REN SHEN

“妈妈智慧王”节目组 主编

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕前 妊娠 产后/“妈妈智慧王”节目组编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2008. 10
ISBN 978-7-5384-3883-3

I. 孕… II. 妈… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识
②围产期-妇幼保健-基本知识③产褥期-妇幼保健-基本知识 IV. R715.3 R714

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第137243号



妈妈智慧王
孕前 妊娠 产后

主编: “妈妈智慧王”节目组
责任编辑: 崔岩 解春谊
封面设计: 孙明晓
技术插图: 王阿娜 张鑫 王鑫 林宁 陆南 贾平
吴凤泽 李雪 王汐 王骁 张跃 李思怡
出版发行: 吉林科学技术出版社
社址: 长春市人民大街4646号
邮编: 130021
发行部电话/传真: 0431-85677817 85635177
85651759 85651628
编辑部电话: 0431-85635186
储运部电话: 0431-84612872
网址: www.jlstp.com
实名: 吉林科学技术出版社
印刷: 长春新华印刷有限公司

如有印装质量问题, 可寄出版社调换
开本: 720mm×990mm 16开 11印张 180
2008年10月第1版 2008年10月第1次印刷
书号: ISBN 978-7-5384-3883-3
定价: 29.90元(内含大容量DVD)



前言

湖南金鹰卡通卫视《安儿乐妈妈智慧王》栏目，是国内第一档以0~3岁妈妈为主要收视群体的时尚育儿类栏目。节目以准妈妈的孕前准备、妊娠期保健、产后的月子生活以及科学育儿为主要话题，通过嘉宾们的亲身传授，以对话的形式，畅谈孕育知识，并结合专家们的现场讲解，将各类知识的教给每位母亲。

第一章：孕前（准备怀孕~怀孕2个月）

想要拥有一个健康的宝宝，首先就要做好计划，孕前的准备是必不可少的。包括计划妈妈在营养方面的准备，在心理方面的准备，以及老公也必须做的相关的准备工作。



游一萍

| 湖南省妇幼保健院妇产科主任

1. 每年的2、3、7、8月是最佳受孕期。
2. 怀孕前男女双方要戒烟戒酒。
3. 怀孕前3个月要补充叶酸。

第二章：妊娠（怀孕2个月~分娩）

做好了孕前的准备，妊娠期的营养与护理则更为重要。准妈妈心理的调适，孕期的适量运动，分娩方式的选择，直到分娩时刻的到来，迎接宝宝的诞生。

罗李

| 国家一级健身指导，瑜伽导师，高级营养师

孕妇在怀孕4~7个月的时候，是一个比较稳定的时期，这个时候，准妈妈做一些伸拉的动作，小幅度很安全的动作，是有保健作用的。



第三章：产后（产后6个月）

经过月子期的休养生息，照顾好宝宝的同时，新妈妈的自身问题也不容忽视，产后瘦身，形体恢复，是每个新妈妈都迫切关心的问题。



甘霖

| 资深美容顾问

姿势会引起我们身体的走形，但是如果你注意姿势，它又会调整我们的体形，平时要保持抬头挺胸，因为经常放松一个地方，就很容易堆积脂肪。

第四章：妈妈厨房

嘉宾现场制作，更适合准妈妈、孕妈妈、新妈妈的营养食谱。

我们经过长期的制作，从分章到内部的细节，都全部依照孕育的自然规律，将节目内容毫无遗漏的呈献给所有的准妈妈、新妈妈，科学权威的指导，真实可行的孕育方案。通过这本书让你成为真正的“妈妈智慧王”。



目录



Part 1 孕前

1 做个计划，当个好妈妈

“好老公”提示	14
孕前需保持室内空气流通， 干净整洁	14
怀孕时要保持愉快的心情	14
注意营养，预防辐射	14
专家建议	15
饮食、营养方面应注意什么	15
孕前饮食要均衡，多食蛋白质	15
孕前服用叶酸可防止胎儿畸形	15
计划妈妈的费用准备	15
生孩子的费用计划	15
计划妈妈的营养准备	16
补铁很重要	16
专家建议	17
计划妈妈的准备工作	17
每年的2、3、7、8月是最佳受孕期	17
怀孕前男女双方要戒酒戒烟	17
不要频繁吃菠菜	17
利于胎儿发育的食物	17
“好老公”提示	17
孕前准妈妈需检查是否有牙病	17
孕前不要喝含咖啡因的饮料	17
多出去运动，孕前运动要适量	17

计划妈妈的心理准备

专家建议	18
在孕前有五大最忌讳的事情	18
不要使用美白类化妆品	18
不要在新婚夜受孕	18
不要过多喝咖啡和茶	18
不要在孕前照X光	18
不要过多接触复印机	18
计划妈妈的准备工作	18

2 如何边怀孕边工作

孕期应当回避哪些工作	20
职业女性怀孕后岗位的变化	20
怀孕之后同事关系的变化	22
在工作中注意的问题	22
“好老公”提示	23
孕期使用电脑每天不超过6小时， 尽量避免辐射	23
孕期尽量不要穿高跟鞋，避免滑倒	23



contents



专家建议	23
孕期好心态	23
劳逸结合, 健康妊娠	23
孕期穿着要舒适	23
孕前要注意补充水分	23
上下班的安全问题	23
在工作中怎样去休息	23
办公室里的小经验	24
专家建议	24
产后运动应适度	24

3 音乐早教你做了吗

音乐早教的必要性	25
音乐早教的时间	26
音乐早教的好处	26
如何进行音乐早教	27
锻炼孩子的听力	28
在游戏中进行音乐早教	29

4 教您生个健康的宝宝

怀孕应该有计划	30
如何做到优生优育	31
专家建议	31
计划怀孕前, 男女双方做全面检查	31
身体pH值呈碱性, 容易受孕	31
照X光会导致胎儿畸形	31

专家建议	32
锌元素可促进精子的活力	32
计划怀孕3个月前开始补充叶酸	32
宝宝健康在“孕前”	32
营养补充要均衡	33

5 孕妇操, 让你健康分娩

孕期运动很重要	36
孕妇操利己又利儿	37
助产操有利于顺产	39
缓解疼痛的孕妇操	42

6 夫妻有话就说

最不能容忍对方的哪个习惯	44
最在意老婆身材哪个部位变形	47
对方做过让自己最丢脸的事情是什么	48
反对对方哪种教育方式	48
最怕对方哪种习惯被孩子学到	49





Part 2 妊娠

1 生产清单提前作

分娩备品应仔细	52
了解分娩先兆	54
分娩先兆之一：羊水破膜	54
分娩先兆之二：见红	54
分娩先兆之三：阵发性腹痛	54

2 分娩方式怎么选

剖宫产还是顺产	55
专家建议	56
顺产，剖宫产都聪明	56
“好老公”提示	56
剖宫产和顺产不影响胎儿的智力	56
哪种人群适合剖宫产	56
什么是高龄产妇	57
顺产的利与弊	57
剖宫产的利与弊	57
顺产与剖后的母子感情	57

3 涨奶急急急

涨奶是新妈妈的普遍问题	58
专家建议	59
解决涨奶小偏方	59
解决涨奶的方法	60

乳房按摩和热敷	60
专家建议	61
按摩的方法	61
挤奶的方法	61
断奶要及时正确	62
退奶秘方	62
推荐一种神奇的消除涨奶现象的汤	62
断奶时涨奶偏方大公开	62

4 拜拜，妊娠斑

为什么会生妊娠斑	63
怀孕时皮肤的滋润保养	64
祛斑不能只顾表面	65
祛斑先要厚脸皮	66
祛斑内外夹攻最奏效	67
快速遮斑妆	70
均匀打底	70
遮瑕笔遮盖	70
扑散粉	70



contents



5 不做“干”妈妈

皮肤缺水要及时补	71
补水误区要知道	72
补水三大误区	72
干性皮肤才补水, 油性皮肤越补越油	72
多用补水护肤品就能提高补水的效果	72
补水主要是脸上的事	72
锁水其实更重要	73
补水小秘方	74
厨房里醋的妙用	75

6 孕妈妈你吃对了吗

不要吃垃圾食物	76
健康饮食是少肉多菜	78
专家推荐	78
什么时间吃很重要	80

7 孕妈妈你会吃吗

早上起来半个小时内须进食	81
一日三餐怎么吃	82
改正不良饮食习惯	83
营养果汁五例	84
提神果汁	84
低热量果汁	84
清肠道果汁	84
抗老化果汁	85
营养早餐果汁	85

8 做开心的孕妈妈

情绪不好时通过做事来改变	87
愉快心情重在建设	89
孕妇瑜伽有助于顺产	90
妈妈日记	91

9 孕期护肤大揭秘

孕期护肤清洁很重要	93
了解你皮肤的酸碱性	94
试纸功能很巧妙	94
孕妈妈化妆品要选对	95
如何消除妊娠纹	97
修复妊娠纹的小窍门	98
涂抹橄榄油	98
擦新鲜芦荟	98
妈妈日记	99





Part 3 产后

1 “战痘”进行到底

只要青春不要痘	102
“战痘”要有针对性	103

2 产后瘦身

产后瘦身——腹部	106
能站着就不要坐着，多多运动	106
坚持腹部顺时针按摩	106
睡觉前适当的进行床上按摩	106
产后瘦身——腿部	106
多做与腿部有关的活动	106
坚持轻轻拍打腿部表面， 促进血液循环	106
健身器械运动	106
产后瘦身——手臂	107
产后瘦身——瑜伽	107
产后妈妈都用了哪些瘦身方法	108
产后瘦身——误区	108
嘉宾建议	109
消除小腹的偏方	109
“好老公”提示	109
减肥困难一：懒惰	109
减肥困难二：没耐心	109
减肥困难三：贪吃	109

专家建议	110
------------	-----

剖宫产3个月以后才能进行运动	110
----------------------	-----

母乳喂养可以促进身体恢复	110
--------------------	-----

产后瘦身产品举例	110
----------------	-----

产后舍宾操	111
-------------	-----

消除上腹脂肪	111
--------------	-----

消除下腹脂肪	111
--------------	-----

提臀瘦大腿	111
-------------	-----

3 完美胸型，您满意吗

怀孕前后胸部的变化	112
-----------------	-----

哺乳期胸部的防护	113
----------------	-----

哺乳时同样佩戴乳罩， 避免胸部下垂	113
----------------------------	-----

哺乳时左右两侧交换， 避免乳房不匀称	113
-----------------------------	-----

哺乳期妈妈应注意胸部清洁护理	113
----------------------	-----

哺乳时间不能超过1年	113
------------------	-----

“好老公”提示	114
---------------	-----

含维生素C的食物	114
----------------	-----

含维生素E的食物	114
----------------	-----



contents



含B族维生素的食物	114
正确穿胸衣的妙招	114
胸部提升五法	114
精油	114
小哑铃	115
健胸操	115
肚皮舞塑造完美胸型	115
西米丰胸法	115

4 巧塑妈咪小翘臀

日常习惯最重要	117
甘霖推荐瘦臀方法	118
提臀裤小窍门	118
办公室提臀操	118
罗璇推荐瘦臀方法	119
家中提臀操	119
精油按摩提臀法	119
翘臀障眼法	119

5 俏妈妈不当大腹婆

产后腹部的类型	120
脂肪厚实型	120
皮肤松弛型	120
深色暗沉型	120
去除小腹堆积的妙招	121
绷带减肥法	121
穴位缠指减肥法	122

专家建议

瑜伽有一套专门针对腹部的练习	123
苹果牛奶瘦腹法	123

6 完美再现，最终呈现

完美妈妈蜕变第一周	125
蜕变妈妈饮食计划	125
蜕变妈妈形体课程表	125
完美妈妈蜕变第三周	125
追逐美丽、完美再现	126
重视色彩印象	129
选择适合自己的颜色	129
按顾问所想打扮一下	129

7 现代美丽妈妈

孩子谁来带，全职妈妈vs白领妈妈	131
老公希望太太做全职还是白领	132
妈妈大考验	133
真心告白：对孩子说的话	133





Part 4 妈妈厨房

孕前 136

百合南瓜盅 136

三鲜靛汤 138

韩国石锅拌饭 140

意大利面 142

黑胡椒牛排 144

妊娠 146

蜜烧红薯 146

蟹棒炒苹果 148

鸡丁芦荟 149

鲤鱼汁粥 150

黄豆山药枣粥 150

乌鱼粥 151

参味小米粥 151

低脂罗宋汤 152

山药豆腐汤 152

黄豆炖排骨 153

豆腐干炒芹菜 153

产后 154

山楂肉丁 154

鲈鱼粥 156

山药芝麻粥 156



蜂蜜水果粥 157

竹笋肉粥 157

花生红枣粥 158

罗汉燕麦粥 158

虾皮香芹燕麦粥 159

大枣莲子百合粥 159

杏仁提子麦片粥 160

香菇肉粥 160



contents



红绿豆瘦身粥.....	161
柏子仁粥.....	161
花生粥.....	162
山药萝卜粥.....	162
美容三红粥.....	163
豆浆粥.....	163
麻油蛋包面线.....	164
家乡妈咪面.....	164
四川凉面.....	165
家常寿司.....	165
腐乳豆腐羹.....	166
酸辣肚丝汤.....	166
香菇豆腐汤.....	167
银耳竹荪汤.....	167
冬瓜绿豆汤.....	168
酸辣冬瓜汤.....	168



鲜蘑豆腐汤.....	169
大枣冬菇汤.....	169
香菇降脂汤.....	170
海米拌油菜.....	170
鲫鱼炖蛋.....	171
金银豆腐.....	171
麻酱拌四季豆.....	172
清蒸鲷鱼.....	172



花生鸡脚.....	173
碧波鱼肚.....	173
蒜泥海带丝.....	174
木瓜炖鱼.....	174
鸡丝拌银芽.....	175
南瓜豉汁蒸排骨.....	175
番茄豆腐.....	176
黄瓜拌蛰丝.....	176

含叶酸比较高的像芹菜、菠菜、胡萝卜等。另外，樱桃、桃子、李子这些水果含叶酸也比较高。还可以从动物肝脏中摄取叶酸。



一些日常的习惯上应高度重视，比如有时候久坐，对精子有一些影响；还有就是烟酒，一定要注意，因为烟酒容易使胎儿产生一些畸形。



我是在半年之前，就开始做计划。我自己本身的体质比较好，所以我就严格要求我的老公，我就要求他戒游戏，戒可乐。



保持一个良好的心态，要注意控制自己的情绪，如果在工作中碰到有不愉快的时候，必须与亲人、丈夫多多沟通交流。

我们要孕育一个宝宝的时候，一定要有丰富的营养素保证孩子更加健康。要补充哪些呢？首先男性要补充锌元素。





在计划内怀孕是很关键的想法，要想做一个健康的妈妈，生一个聪明的宝宝，了解相关的知识是非常必要的。有准备的怀孕，不仅可以使准妈妈和准爸爸都处于最佳的状态，还更容易使孕育成功，同时也有足够的时间做好为人父母的准备……



1 做个计划，当个好妈妈



倪惠：电视工作者，结婚8年，宝贝4岁。



黄华：职业经理人，结婚1个月，怀孕1个月。

嘉宾资料：

她们是这个城市最幸福的女性，她们有孩子，有事业，在各种事业的转换中，如鱼得水也自得其乐。不要只做完整的女人，更要做完美的女人；不仅要当妈妈，而且从“第一时间”起，就有计划有目标有行动地去当“好妈妈”。所以她们拥有智慧妈妈的称号。

主持人： 在计划内怀孕是很关键的想法！我个人认为，如果今后要去做一个健康妈妈，我希望我能拥有一个健康宝宝。所以就要做好计划，要生一个最可爱的宝宝。像小华才1个月，做一系列计划也还都来得及。比如调养好自己的身体，然后给他一个最好的生活环境和心理的环境。给出一个好的生活环境和心理的环境固然好，但是谁“给”我们呢？当然是好老公给喽。

“好老公”提示

好老公： 这是一个新时代的五好老公，姓好名老公，他善于学习，勇于实践，我们来看看好老公的五好生活吧。

1. 孕前需保持室内空气流通，干净整洁。
2. 怀孕时要保持愉快的心情。
3. 注意营养，预防辐射。





专家建议

饮食、营养方面应注意什么

湖南省妇幼保健院妇产科
主任 游一萍

1. 孕前饮食要均衡，多食蛋白质

怀孕之前饮食方面特别注意的一个是营养要均衡，不要偏食，比如说蛋白质，要吃一些含蛋白质比较高、营养价值比较高的，像牛奶、鸡蛋、牛肉、猪肉、瘦肉等。另外，特别要注意补充叶酸，叶酸缺乏会引起贫血，还会引起胎儿的脊椎裂和脑肌膜膨出。

2. 孕前服用叶酸可防止胎儿畸形

可从蔬菜中摄取叶酸。含叶酸比较多的像芹菜、菠菜、胡萝卜等等。另外，樱桃、桃子、李子、杏、杨梅这些水果含叶酸也比较高。还可以从动物肝脏中摄取叶酸。



计划妈妈的费用准备



主持人： 比如在长沙，一些大型医院，顺产一个孩子，剖宫产一个孩子，住院几天，到底会花费多少钱？提前准备，可能会让你在压力面前获得轻松。

生孩子的费用计划

主持人： 买菜、咨询、准备去生孩子，需要一笔很大费用的。那英在北京一家中美合资的医院喜得贵子，住院仅仅5天的时间，花掉12万！而且还是顺产，没有去剖宫产。

小华： 常人不比演艺名人，可是还应注意“有备无患”才好。



计划妈妈的营养准备

 小 华：我的理念是：不挑食，想吃什么就吃什么，不去特意吃什么东西。

 小 惠：因为现在才2个月，没到恶心不想吃的妊娠反应的时候，所以趁现在这个大好时机，你要好好吃，能吃就吃。

 主持人：刚才专家不停地在提叶酸，叶酸是什么东西？

 小 华：前几天才到医院，开了一个“叶酸”，说是可以避免婴儿的畸形。

 小 惠：叶酸对于胎儿的脑神经有用，因为胎儿的脑神经在最初的3个月是发育最快的时期，叶酸对婴儿的脑部发育特别好。

 主持人：那一般要吃多长时间比较好？

 小 华：医生跟我讲，孕前3个月。

含铁比较多的食物：

动物的内脏、红颜色的瘦肉、芝麻、红枣、血糯米、赤豆。

补铁很重要



 主持人：作为孕妇的小华有点瘦，应多吃含铁比较丰富的食物，比如说菠菜。

 小 惠：我们说菠菜里面含铁，但是菠菜里面含有一种草酸，会抑制孕妇对铁的吸收。

 主持人：可以吃一些瘦肉，红颜色的瘦肉。

 小 华：每天坚持喝一杯牛奶，牛奶可以补充铁。

 小 惠：在怀孕的时候多听过来人的建议。吃核桃多小孩的头发特别好，所以就是恶心也得吃；吃苹果对小孩的皮肤特别好，所以每天都要坚持吃一个苹果。

温馨提示：

菠菜中含有草酸，不利于铁的吸收。

 主持人：怀孕的孕妇嘴巴很刁，到底吃什么东西有助于胎儿的身心发展呢？