

北斗  
DIPPER

孕味十足80后

真实分享顶级孕产育儿专家的科研成果

# 十月怀胎 优生保健

清华大学第一附属医院妇产科主任 夏颖丽审定并推荐  
中国母婴营养保健课题组·编著

## 一本全



特别推荐

专家手把手指导  
关键问题解析

中国人口出版社

# 十月怀胎 优生保健

## 一本全



北京大学第三医院儿科主任 童笑梅审定并推荐

中国母婴营养保健课题组·编著

中国人口出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

十月怀胎优生保健一本全 / 中国母婴营养保健课题组编著. —北京: 中国人口出版社, 2010.6  
ISBN 978-7-5101-0416-9

I. ①十… II. ①中… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识 ②优生优育-基本知识 IV. ①R715.3②R169.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第070062号

# 十月怀胎优生保健一本全

中国母婴营养保健课题组 编著



出版发行 中国人口出版社  
印 刷 北京联兴盛业印刷股份有限公司  
开 本 880 × 1230mm 1/24  
印 张 13  
字 数 210千字  
版 次 2010年6月第1版  
印 次 2010年6月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5101-0416-9  
定 价 29.90元

社 长 陶庆军  
网 址 [www.rkcbs.net](http://www.rkcbs.net)  
电子信箱 [rkcbs@126.com](mailto:rkcbs@126.com)  
电 话 (010)83519390  
传 真 (010)83519401  
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦  
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

# 爱的天平

## 爱情篇



女性用坚强与温柔  
创造着生活的奇迹，在  
人生的旅途中，微笑是  
全世界最通用的语言。



# 婚姻篇

家庭生活是简单美好的，时光的线条是温情脉脉的，争端烦恼总是能够相视一笑迎刃而解。



## 分享孕味

♥ 这十个月是人生的一次转变，人生的过渡，人生的再一次启动。

从受精卵开始到瓜熟蒂落宝宝出生这短暂而美丽的10个月，

辛苦、迷茫、焦虑、甜蜜相互交织着。

当我们第一次感觉身体有点不对劲的时候，

当我们看见早孕试纸上明显的两道红条的时候，

当我们清晨起来恶心、干呕的时候，

当我们迈着越来越笨重的身体散步时，

当我们感受到宝宝踢我们时，

……

♥ 这些经历都给我们的生活添上美丽的色彩。

胎宝宝，隔着孕妈妈的肚皮，

会伸伸懒腰，挤眉弄眼，

会微笑，吞咽口水，

会睁开眼睛，

会听到准爸爸的呼唤，有回应。

胎宝宝，这个人间的精灵，

时时刻刻都在感受着父母的爱。

♥ 当你终于带着胎宝宝走完孕期的最后一站，

把小生命带到这个世界上的时候，

你的身体状况会如何呢？

饮食起居该如何护理才能尽快恢复？

准爸爸该怎么样来照顾你？

嗷嗷待哺的宝宝又该如何悉心照顾？

本书以深入浅出的文字，通俗的语言，将孕妈妈特别需要知道和关心的问题浅白地介绍出来，阅读本书，使用本书，会给你的宝宝带来人生的第一笔资本——良好的教育启蒙以及健康的体质，让你更平安、圆满地度过女人生命中最重要的时期，使你的家庭在你的孕期变得更加和谐、美满，让你产后的生活依然充满阳光。





# 目录

## CONTENTS

# Part 1 孕前3个月准备期

构建起一个新的家庭，比起鸟儿们东一口草、西一嘴树枝构筑一个遮风避雨的爱巢来说，工程量丝毫不逊。并且还要为新家庭增添新成员、繁衍后代、延续生命而共同努力。

<b>围城里面的幸福生活 .....</b>	<b>2</b>	和谐性生活的心理特点 .....	8
爱需要用心经营 .....	2	性生活卫生超级重要 .....	9
使丈夫迷恋的“法宝” .....	3	应注意性生活技巧 .....	10
体贴地关爱丈夫 .....	4	女人会避孕，就是保护自己 .....	11
妻子一定要适当地夸奖丈夫 .....	4		
相敬如宾也是一种美丽 .....	5	<b>孕知大本营 .....</b>	<b>13</b>
婚姻幸福我做主 .....	5	孕前常规检查 .....	13
爱的沟通 .....	5	优生优育咨询 .....	15
学一点爱情魔法 .....	6	高度危险的宫外孕 .....	16
怎样应对丈夫不同习惯 .....	6		
与丈夫吵架也要讲究技巧 .....	7		
婚姻生活危机检测 .....	8		
现代女性应具备的性观念 .....	8		



人工流产 .....	17	魅力十足的卵子 .....	22
早早孕, 药物流产 .....	18	胎盘的使命 .....	22
习惯性流产 .....	19	脐带是桥梁 .....	23
外貌特征遗传 .....	20	护航羊水 .....	24
子宫机能 .....	21	双胎和多胎妊娠 .....	24
活力四射的精子 .....	21	预产期的推算 .....	25

## Part 2 绿色孕期逐月查

在这美丽动人的10个月里, 相伴孕妈妈的不仅是初为人母的喜悦和骄傲, 还有很多烦恼和疑虑时时困扰, 这些你都不用担心, 因为这一路我们与你同行。

### 孕1月 幸孕来临时 .....

■ 阅读关键词 .....	27
■ 孕妈妈身体变化 .....	27
■ 胎宝宝成长历程 .....	28
■ 胎教智力快车 .....	28
选一张漂亮的宝宝像贴显眼处 .....	29
陶冶情操的纸筒插花 .....	29
乳名是你送给胎宝宝的第一份礼物 .....	30
种一盆绿色植物, 感受生命的美好 .....	30
■ 孕妈妈保健护理 .....	31
简单、大方、舒适的孕产期服饰 .....	31
规律起居保健康 .....	31

爱干净, 好习惯 .....	32
怎样安排孕期运动 .....	34
散散步, 散散心 .....	34
自己做早孕自诊 .....	35
最初的判断——早孕试纸 .....	36
■ 营养美食跟我做 .....	37
孕期营养总计划 .....	37
推荐食谱 .....	38
● 田园时蔬/38 ● 玉米排骨汤/38 ● 姜葱三文鱼/39 ● 五彩蔬菜汤/39	
● 水豆豉拌花菜/39 ● 豆芽炒猪肝/40 ● 榨菜蒸牛肉片/40	
● 韭菜炒豆芽/40 ● 茭白炒鸡蛋/41 ● 冬笋肉丝/41	



## 孕2月 害喜也甜蜜..... 42

- 阅读关键词 ..... 42
- 孕妈妈身体变化..... 42
- 胎宝宝成长历程..... 43
- 胎教智力快车 ..... 43
  - 赞美母亲的诗句 ..... 44
    - 《最大的财富》，健康的体魄和旺盛的精力..... 44
    - 《我呀，未来的好爸爸》，准爸爸朗诵诗歌..... 45
  - 和胎宝宝一起认识图形 ..... 45
- 孕妈妈保健护理 ..... 46
  - 防辐射衣服的选择..... 46
  - 早孕反应很难受 ..... 46
  - 治妊娠呕吐有办法 ..... 47
  - 出差旅游须谨慎..... 48
  - 孕期劳动受保护 ..... 48
  - 孕期体重管理 ..... 49
- 营养美食跟我做..... 50
  - 我就是喜欢酸，嗜酸口味..... 50
  - 叶酸虽小用处大..... 50
  - 推荐食谱 ..... 52
    - 鸡汤豆腐小白菜/52 ● 酱肉四季豆/52 ● 干煎对虾/53
    - 蒜香金针菇/53 ● 口蘑烧茄子/53
    - 木耳莴笋拌鸡丝/54 ● 高纤蔬菜汁/54
    - 枸杞蒸鸡/54 ● 攒丝燕菜/55
    - 蚝油菜花/55



## 孕3月 孕味初现大孕妈..... 56

- 阅读关键词 ..... 56
- 孕妈妈身体变化..... 56
- 胎宝宝成长历程..... 57
- 胎教智力快车 ..... 57
  - 心理体操——记心情日记..... 58
    - 《妈妈不用怕》，有胎宝宝陪着你 ..... 58
    - 数数或撕纸，“宁静”的练习..... 59
    - 《妈妈，你早，妈妈，你好》，宝宝向妈妈问好 ..... 59
- 孕妈妈保健护理 ..... 60
  - 走开走开，讨厌的污渍 ..... 60
  - 看不见的伤害，远离家电辐射 ..... 61
  - 保护皮肤在行动 ..... 61
  - 孕期天然护肤品制作..... 63
  - 孕期生理变化..... 66
- 营养美食跟我做..... 67
  - DHA智力丸..... 67
  - 孕初期饮食禁忌单 ..... 67
  - 推荐食谱 ..... 70
    - 猪肉粉丝汤/70 ● 枸杞猪肾粥/70 ● 猪蹄粥/71 ● 猪肝绿豆粥/71
    - 黄豆焖牛肉/71 ● 猴头菇扒菜心/72 ● 涨蛋/72
    - 茄味胡萝卜炒鸡腿/73 ● 肉末炒豌豆/73 ● 栗子焖排骨/73

## 孕4月 生命的律动期 ..... 74

- 阅读关键词 ..... 74
- 孕妈妈身体变化 ..... 74
- 胎宝宝成长历程 ..... 75
- 胎教智力快车 ..... 75
  - 搞笑谜语,笑一笑 ..... 76
  - 认识四季,让胎宝宝对四季有初步的印象 ..... 76
  - 欣赏文学作品,妈妈宝宝都受益 ..... 77
  - 艾米利的《亲爱的三月,请进》 ..... 77
- 孕妈妈保健护理 ..... 78
  - 金牌睡眠 ..... 78
  - 可以安全外出旅行了 ..... 79
  - 骑、驾、乘车外出 ..... 80
  - 中医论养胎 ..... 81
  - 肚子上的妊娠纹 ..... 83
  - 调理静脉曲张 ..... 84
  - 脚上无小事 ..... 86
- 营养美食跟我做 ..... 87
  - 好胃口,好营养 ..... 87
  - “能吃”好不好 ..... 88
  - 远离垃圾食品 ..... 89
  - 推荐食谱 ..... 90
    - 菠菜炖鲈鱼/90
    - 炆炒紫甘蓝/90
    - 珊瑚白菜/91
    - 鸡肝豆苗汤/91
    - 绿豆芽炒蜆皮/91
    - 芥菜合/92
    - 杜仲羊骨粥/92
    - 海带烧黄豆/92
    - 牛蹄筋粥/93
    - 凉拌粉丝黄瓜/93



## 孕5月 精灵在身边 ..... 94

- 阅读关键词 ..... 94
- 孕妈妈身体变化 ..... 94
- 胎宝宝成长历程 ..... 95
- 胎教智力快车 ..... 95
  - 《草》,告诉宝宝要像草一样坚强 ..... 96
  - 《大树妈妈》,无私的母爱 ..... 96
  - 《画青蛙》,边唱边画 ..... 97
  - 颜色可以影响胎教效果 ..... 97
- 孕妈妈保健护理 ..... 98
  - 不要当个丑妈妈 ..... 98
  - 强化“自然胸罩” ..... 100
  - 养小动物的隐患 ..... 101
  - 做一做,产前运动 ..... 101
  - 孕期游泳,欢乐多 ..... 102
  - 产检,孕期最大的事 ..... 103
  - 腰背疼痛免不了 ..... 104
  - 孕期腹痛莫惊慌 ..... 105





忍住, 妊娠瘙痒 .....	106
莫无虚有的焦虑 .....	106
精神也会疲惫 .....	108
■ 营养美食跟我做 .....	109
孕期饮水有讲究 .....	109
这样补充营养, 效果好 .....	110
推荐食谱 .....	112
● 鸡丝炒面/112 ● 鸡翅香菇面/112 ● 蘑菇鸡粥/113 ● 三鲜豆腐/113 ● 鸡汤煮干丝/113 ● 蜜烧红薯/114 ● 冬瓜鸭粥/114 ● 姜汁鱼头/114 ● 松子鸡粥/115 ● 红白海米丁/115 ● 翡翠鸡片/116 ● 珍珠丸子/116	

## 孕6月 孕期不适一扫光.....117

■ 阅读关键词 .....	117
■ 孕妈妈身体变化 .....	117
■ 胎宝宝成长历程 .....	118
■ 胎教智力快车 .....	118
绘画, 提早开启宝宝的艺术之门 .....	119
胎宝宝认字 .....	119
给胎宝宝织围巾, 编织出美丽心情 .....	120
《问好歌》, 每天问好心情也好 .....	120
■ 孕妈妈保健护理 .....	121
床上用品勤换勤洗 .....	121
千万要小心意外跌倒 .....	121
孕妈妈洗澡须注意 .....	122
托腹带, 帮我们减轻负担 .....	123
保养乳房的小窍门 .....	124
肚皮下面的动静——胎动 .....	125

腿脚抽筋真叫痛啊 .....	126
孕期不是完全与药品隔离 .....	127
孕期减压排毒室 .....	128
■ 营养美食跟我做 .....	129
养成良好饮食习惯 .....	129
推荐食谱 .....	130
● 三鲜红茄/130 ● 红枣带鱼粥/130 ● 干炸小黄鱼/130 ● 肉末胡萝卜炒毛豆仁/131 ● 田园小炒/131 ● 西红柿鸡蛋面/131 ● 蜜汁金枣/132 ● 银芽鸡丝/132 ● 五香牛肉/133 ● 香菇鲜虾粥/133	

## 孕7月 为宝宝准备用品, 开始了.....134

■ 阅读关键词 .....	134
■ 孕妈妈身体变化 .....	134
■ 胎宝宝成长历程 .....	135



■ 胎教智力快车 .....	135
《再别康桥》，一首优美的抒情诗.....	136
《摇、摇、摇》，摇到外婆桥.....	136
《耳朵上的绿星星》，爱护花草树木.....	137
《一去二三里》，启蒙诗.....	137
■ 孕妈妈保健护理 .....	138
正确的姿势，减少意外 .....	138
方方面面的便秘 .....	139
孕期护发动起来 .....	142
动人的跳动，胎心监测 .....	143
发生感染选用药物 .....	144
不期而至的霉菌性阴道炎.....	144
防治孕期眩晕.....	145
牙龈肿胀与出血，怎么办 .....	145
为什么爱流鼻血 .....	146
应对呼吸和心跳急促.....	147
两个人的悄悄话.....	147
■ 营养美食跟我做.....	151
女人的维生素E.....	151

食疗治水肿 .....	153	
推荐食谱 .....	155	
● 山药萝卜粥/155	● 黄瓜银耳汤/155	● 香菇花菜/155
● 海鲜豆腐粥/156	● 鱼腥草拌莴笋/156	● 蛋丝清汤面/156
● 红萝卜烧牛腩/157	● 番茄山药粥/157	● 鱼排面/158
● 香芹鳝丝/158		

## 孕8月 第二次妊娠反应开始了..... 159

■ 阅读关键词 .....	159
■ 孕妈妈身体变化.....	159
■ 胎宝宝成长历程.....	160
■ 胎教智力快车 .....	160
读《美丽的心灵》，让胎宝宝感受心灵之美.....	161
告诉胎宝宝，你是我的小太阳 .....	161
三个好朋友 .....	162
《打电话》，宝宝学唱歌.....	162
■ 孕妈妈保健护理 .....	163
孕晚期的着装.....	163
多梦的孕晚期.....	164
减轻水肿 .....	165
自我监护.....	167
正常胎位.....	168
胎位纠正 .....	169
尿失禁与尿频.....	170
第二次妊娠反应 .....	172
孕晚期定时产检 .....	173



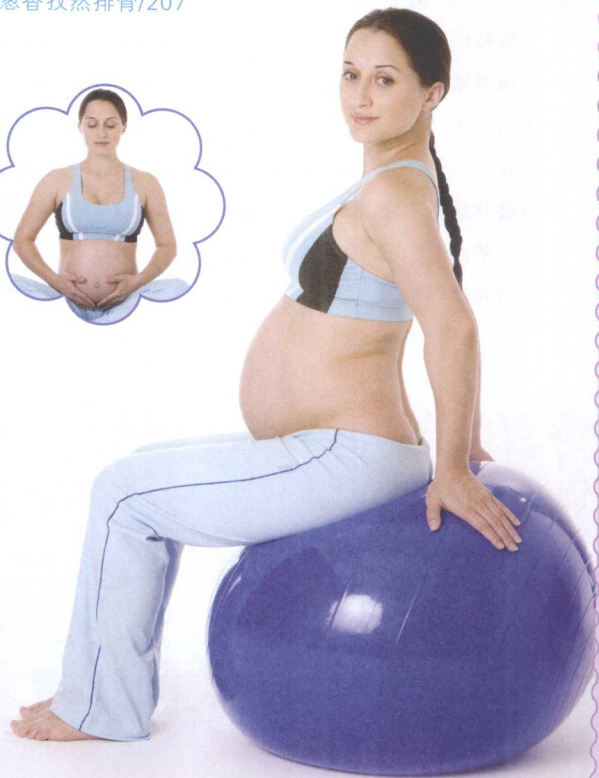


■ 营养美食跟我做.....	174
这样吃, 营养、健康跑不了 .....	174
全谷杂粮入餐 .....	176
食疗妊高征 .....	180
注意预防贫血 .....	181
遵医嘱卧床安胎.....	184
推荐食谱 .....	186
●菠菜芹菜粥/186	●韭菜粥/186
●香菇竹笋清汤面/186	
●炸排骨/187	●素三鲜炒面/187
●奶味通心面/188	
●白菜蛋花粥/188	●椰香青豆泥/188
●鲜虾云吞面/189	
●藕片炒什锦/189	

## 孕9月 调理身心益“孕气” ..... 190

■ 阅读关键词 .....	190
■ 孕妈妈身体变化.....	190
■ 胎宝宝成长历程.....	191
■ 胎教智力快车 .....	191
《佳佳的生日》, 做礼貌懂事的好孩子 .....	192
妈妈宝宝猜谜语 .....	192
《妈妈教我的歌》, 感人至深.....	193
《世上只有妈妈好》, 深情流露.....	193
■ 孕妈妈保健护理 .....	194
选择适合你肤色的服饰 .....	194
对妊娠斑说“NO” .....	194
空调可以畅快地吹吗.....	195
孕晚期保健操 .....	195

尿路感染 .....	197
妊娠期痔疮.....	198
高危妊娠的概念 .....	199
焦虑的等待 .....	199
■ 营养美食跟我做.....	201
临产前的饮食.....	201
推荐食谱 .....	204
●豆腐山药猪血汤/204	●翠衣粥/204
●大枣桂圆粥	●萝卜干炖带鱼/205
/204	●焖扁豆面/205
●鲜笋面/206	
●银花莲子粥/206	●枸杞核桃粥/206
●板栗烧牛肉/207	
●葱香孜然排骨/207	



## 孕10月 分娩倒计时 ..... 208

■ 阅读关键词 .....	208
■ 孕妈妈身体变化 .....	208
■ 胎宝宝成长历程 .....	209
■ 胎教智力快车 .....	209
《笨狗》，一只只有灵性的狗 .....	210
一起来玩踢肚游戏 .....	210
笑一笑，一只执着的小白兔 .....	211
读《三字经》，品味古人的启蒙智慧 .....	211
■ 孕妈妈保健护理 .....	212
左侧躺卧 .....	212
拉梅兹法助产 .....	212
产前训练 .....	215
放松与用力练习 .....	216
育婴物品备忘录 .....	217
急产的应对 .....	220
住院待产时机 .....	221

临产三大先兆 .....	221	
产力和产道 .....	222	
分娩三产程 .....	223	
正常分娩 .....	225	
催催宝宝快出来，过期引产 .....	226	
剖宫产 .....	227	
■ 营养美食跟我做 .....	237	
母乳喂养准备 .....	237	
“坐月子”饮食调理 .....	238	
产后经典月子食谱 .....	239	
● 荷叶玉米须粥/239	● 青红萝卜煲鲫鱼汤/239	● 鸡肉藕枣羹/239
● 丝瓜炒鲜蚝/240	● 蛋肉大虾/240	● 鲤鱼萝卜粥/241
● 墨鱼香菇粥/241	● 山楂鲤鱼/241	● 百合煲猪肺/242
● 香菇肉丁羹/242	● 山楂栗子羹/242	● 人参菠饺/243
● 杭州小笼包/243	● 鲶鱼粥/244	● 狗不理包子/244
● 奶香玉米土豆汤/245	● 咸菜肉丝粥/245	● 台式白薯粥/245
● 素烩腰花/246	● 糯米藕粥/246	





# Part 3

## 精心照料天使宝宝

一个呱呱落地嗷嗷待哺的新生儿，给我们带来了创造生命的无比喜悦，同时，也给我们带来了将幼小生命抚育成长的神圣责任。

### 新生儿的科学喂养 ..... 248

母乳是新生儿最理想的营养品 .....	248
初乳不能丢弃掉 .....	251
产后多长时间应开始让新生儿吃母乳 .....	251
新生儿要按需哺乳 .....	252
哺乳的正确姿势和方法 .....	252
判断母乳是否充足 .....	253
保证和提高母乳质量 .....	254
为什么会乳汁不足 .....	256
新生儿的嘴“一碰就动”是饿的表现吗 .....	257
乳房太硬，新生儿不适应怎么办 .....	257
乳房异常哺乳时应注意什么 .....	257
新妈妈感冒时应怎样哺乳 .....	259
新妈妈澳阳性时该如何给新生儿哺乳 .....	259
母乳喂养黄疸性新生儿应注意什么 .....	260
新生儿哺乳时应注意哪些问题 .....	261
什么情况不能用母乳喂养新生儿 .....	262
混合喂养 .....	262
人工喂养 .....	263
怎样为新生儿选择代乳品 .....	263

如何进行人工喂养 .....	263
人工喂养应注意哪些问题 .....	265
酸奶为什么不宜喂养新生儿 .....	266
替代食物为何不能作新生儿主食 .....	266
新生儿加喂奶糕为什么不好 .....	267
怎样喂养早产儿 .....	267
怎样给双胞胎宝宝哺乳 .....	269
新生儿喂养不好影响智力发育吗 .....	269
如何判断新生儿的营养状况是否正常 .....	270



## 新生儿的日常看护 ..... 271

- 夜里新生儿房间不能有长明灯 ..... 271
- 新生儿应选择什么样的睡姿 ..... 272
- 新生儿的睡眠需要多长时间为宜 ..... 273
- 如何处理新生儿夜间不睡、白天睡 ..... 273
- 新生儿睡觉不安怎么办 ..... 274
- 不能抱着新生儿睡觉 ..... 274
- 新生儿睡觉时为什么会发生“惊跳” ..... 275
- 培养新生儿的自然睡眠习惯 ..... 275
- 提倡新生儿睡眠使用睡袋 ..... 277
- 如何给新生儿缝制睡袋 ..... 277
- 新生儿使用什么质地的衣物和尿布较好 ..... 278
- 怎样缝制新生儿衣帽 ..... 279
- 怎样给新生儿更换尿布 ..... 279
- 新生儿尿布如何清洗、消毒 ..... 280
- 新生儿衣着如何存放 ..... 281
- 怎样给宝宝穿脱衣服 ..... 281
- 怎样给宝宝洗脸洗手 ..... 281
- 怎样给宝宝洗澡 ..... 282
- 怎样给宝宝清洁臀部 ..... 284
- 新生儿要不要剪指甲 ..... 285
- 初生婴儿如何抱起、放下 ..... 285
- 不要捆宝宝的手脚 ..... 287
- 护理好新生儿的脐带 ..... 287
- 护理新生儿的颅顶囟门 ..... 288
- 护理新生儿的皮肤 ..... 288
- 护理新生儿的口、鼻、耳 ..... 289
- 保护新生儿的眼睛 ..... 290

- 不能用闪光灯给宝宝拍照 ..... 290
- 帮助新生儿调节体温 ..... 290
- 如何给宝宝测试体温 ..... 291
- 帮助新生儿度夏 ..... 292
- 新生儿乳牙早萌怎么办 ..... 293
- 怎样识别尿布上排泄物是否正常 ..... 293
- 鉴别新生儿哭声是否正常 ..... 294
- 护理体重增长缓慢的宝宝 ..... 295
- 防止新生儿意外发生 ..... 295
- 新生儿抚触 ..... 296
- 如何抱着新生儿进行户外活动 ..... 297





A smiling woman with dark hair tied back, wearing a white button-down shirt and a light-colored apron, is peeling a red apple in a kitchen sink. She is holding a peeler and a slice of apple. The background is bright and slightly blurred, suggesting an outdoor or well-lit indoor setting. The right side of the page has a solid red background with a white circular graphic containing text.

# Part 1

## 孕前3个月 准备期

构建起一个新的家庭，比起鸟儿们东一口草、西一嘴树枝构筑一个遮风避雨的爱巢来说，工程量丝毫不逊。并且还要为新家庭增添新成员、繁衍后代、延续生命而共同努力。