



荣获2010年度生活图书出版商大奖
汉竹编著
亲亲乐读系列

孕产妈妈 保健全书



妈妈天天要保养，宝宝时时要健康

美中宜和孕产专家 刘志茹 ♥ 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

孕产妈妈保健全书 / 刘志茹主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2012.9

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-5345-9619-3

I. ①孕… II. ①刘… III. ①孕妇—妇幼保健—基本知识②产妇—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 144690 号



凤凰汉竹

阳光一样的生活书



凤凰汉竹

2011年度

中国民营书业实力品牌



2010年度

中国生活图书出版商

孕产妈妈保健全书

主 编 刘志茹
编 著 汉 竹
责任编辑 杜 辛 刘玉锋
特邀编辑 赵美蓉 孙 静 姚 远
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒集团
凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社

集团地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

集团网址 <http://www.ppm.cn>

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 南京精艺印刷有限公司

开 本 715mm×868mm 1/12

印 张 16

字 数 100千字

版 次 2012年9月第1版

印 次 2012年9月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-9619-3

定 价 39.80元 (附赠产后恢复操挂图)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

产后第 1 天

胸式呼吸

① 体放松，用比较舒服的姿势仰卧平躺在床上。② 膝盖弯曲，脚心向下。双手轻轻地放在胸口。③ 慢慢地做深呼吸。随着胸部的起伏，吸气的时候双手自然离开，呼气的时候还原。每隔 2~3 小时做 5~6 次。



脚部运动

① 仰卧、平躺，双手放在身体两侧，腿伸直，后脚跟着地，两脚脚尖向内侧倾斜，重叠在一起。② 双脚保持合在一起的姿势，脚尖向头部方向翘，膝盖要尽可能保持不动。每日早、中、晚各做 1 次，每次 10 下。



产后第 2 天

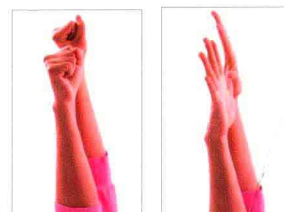
腹式呼吸

① 体放松，仰卧平躺在床上。膝盖弯曲，脚心向下。② 双手轻轻地放在肚子上，做深呼吸。呼吸的时候，手很放松地放在肚子上，以肚子感觉到手的自然重量为宜。③ 吸气让肚子鼓起来，屏住呼吸一会儿，再慢慢地呼气，使肚子瘪下去。每隔 2~3 小时做 5~6 次。



手指运动

伸直手臂，握拳。把手张开，五指尽量外张。每日做 10 次，每次 20 下左右。



脚部运动

① 仰卧，双腿并拢，脚尖向头部方向翘。坚持 2 秒左右，恢复原状，再绷紧用力向前伸，绷紧腿部肌肉，膝盖不要弯曲。② 右脚尖绷紧前伸，左脚尖上翘。右脚尖上翘，左脚尖绷紧前伸。交替各做 10 下。每日早、中、晚各做 1 组。



抬头运动

① 拿掉枕头，双腿自然伸直，一只手放在肚子上，另一只手放在身体旁边。② 抬起头来，到眼睛能看到肚子上的手，再躺下。头抬起来的时候，稍微停顿一下，整个运动的过程中不要屏住呼吸。每日可做数次，每次每只手各做 5 下。



产后第 3~4 天

腹肌运动

① 仰卧，双腿并拢，双手放于背下，在后背和床垫之间留出缝隙。② 慢慢地像绷紧肌肉似地用力，不要屏住呼吸。绷紧的时候，双手感觉到后背和床垫的缝隙变大。每日可做数次，每次 5 下。



手部运动

手腕不要用力，整个手上下晃动。这个运动也没有姿势上的特殊要求，随时随地都可以做。每日做数次，每次 10 下即可。



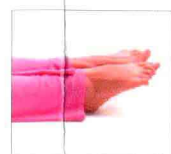
倾斜骨盆运动

① 仰卧，双腿并拢，双手放在腰部。② 保持双膝伸直，右腰挺起牵动左腰。坚持 1~2 秒。③ 再做左腰挺起牵动右腰。转动的时候双手随着转动，不要用力掐腰。每组左右各做 5 下，每日早、晚各做 1 组。



脚部运动

① 仰卧，双腿并拢。② 一只脚稍抬起，轻轻地敲另一只脚 2~3 次，然后换脚。③ 再绷紧脚部向前伸，坚持 1~2 秒，再慢慢地放松，恢复原状。每组左右各做 5 下，每日早、晚各做 1 组。



产后第 5~6 天

下半身运动

① 仰卧，双膝弯曲，脚心平放在床上。② 双膝抬起慢慢地靠近肚子，然后恢复原状。不要屏住呼吸。每次做 10 下，每日早、晚各做 1 次。



按摩胳膊运动

从上到下揉搓胳膊。左右交替进行。每组左右各做 10 下，可随时做。



扭动骨盆运动

① 仰卧，双膝弯曲，脚心平放在床上，手掌平放在两侧。② 双腿并拢向左侧倾斜，呼吸一次，再向右侧倾斜。每组左右各做 5 下，每日早、晚各做 1 组。





孕前准备

猜一猜，宝宝长大会像谁.....	12	有足够的钱吗.....	17
这些特点也遗传.....	13	孕前准备有哪些.....	18
什么时候要宝宝最合适.....	14	要全面自检，不要立刻孕检.....	20
要健康宝宝，不要错过最佳生育年龄.....	14	以最好的状态迎接小宝贝.....	21
和你的另一半做个商量.....	16	要营养储备，不要营养缺失.....	21
要保护精子，不要不良习惯.....	16	要健康受孕，不要致畸因素.....	23

1 个月

孕期全程日程表及其注意事项.....	26	第3周.....	35
第1周.....	28	要优质受孕，不要外部干扰.....	35
要合理膳食，不要营养不良.....	28	要“男女平等”，不要“歧视”.....	36
要补充叶酸，不要神经管畸形.....	28	第4周.....	37
补铁推荐饮食单品——猪肝.....	29	要留意身体变化，不要大意.....	37
熘肝尖.....	29	要关注怀孕迹象，不要浑然不觉.....	39
丝瓜虾皮猪肝汤.....	29		
要高营养食品，不要反营养物质.....	30		
第2周.....	31		
要算好日期，不要盲目受孕.....	31		
基础体温自测表.....	32		
如何计算预产期.....	33		
要多碱性食物，不要多酸性食物.....	34		



2 个月

孕妈妈应知道的数据.....42

孕期需要检查的项目.....43

第5周.....44

要找准原因,不要早孕反应.....44

要补碘,不要甲状腺发育不全.....45

补锌推荐饮食单品——燕麦.....46

燕麦南瓜粥.....46

水果麦片粥.....46

要矿物质,不要缺这少那.....46

第6周.....48

要辨别怀孕征兆,不要马虎大意.....48

要选好医院,不要后期麻烦.....48

要合理宣泄,不要大喜大悲.....49

第7周.....50

要备齐证件,不要手忙脚乱.....50

要防微杜渐,不要感冒侵染.....52

第8周.....53

要对症下药,不要孕期疲劳.....53

要接受变化,不要拒绝不爱吃的.....54

3 个月

孕期胎教月月看.....58

孕妈妈必选的10首胎教音乐.....59

第9周.....60

要均衡饮食,不要营养缺失.....60

要补钙,不要骨骼发育阻碍.....61

补钙推荐饮食单品——奶酪.....62

奶酪烤鸡翅.....62

火腿奶酪三明治.....62

欧式蛋饼.....62

第10周.....63

要宝宝聪明,不要沾染酒精.....63

要宝宝健康,不要靠近香烟.....63

要宝宝安全,不要电磁污染.....64

要安全办公,不要健康威胁.....65

第11周.....66

要健康生活方式,不要不良生活习惯.....66

要音乐陶冶身心,不要噪声妨害健康.....66

要注意交通安全,不要忽略安全隐患.....67

第12周.....68

要科学应对,不要放任孕吐.....68

要注重细节,不要大意流产.....69

要轻运动,不要久卧.....70



4 个月

胎宝宝器官系统发育与所需营养素.....74

孕期体重合理增加表.....75

第13周.....76

要吃好，不要吃多.....76

要补铁，不要贫血.....77

补充多种维生素推荐饮食单品——小米.....78

双豆小米粥.....78

小米红薯山药粥.....78

小米蒸排骨.....78

第14周.....79

要成长，不要烦恼.....79

要护发，不要刺激.....79

要正确姿势，不要腰酸腿痛.....80

第15周.....81

要阳光心态，不要心理障碍.....81

要锻炼，不要病痛.....81

要食品把关，不要病从口入.....82

第16周.....83

要顺畅，不要便秘.....83

要预防，不要痔疮.....83

要消气，不要胀气.....84

要好弹性，不要妊娠纹.....85



5 个月

孕期，轻松应对6种痛.....88

第17周.....90

要能量，不要肥胖.....90

要补充脂肪，不要阻碍成长.....91

高效补充营养推荐饮食单品——鱼.....92

清蒸鲈鱼.....92

香煎三文鱼.....92

鱼头豆腐汤.....92

第18周.....93

要跟宝宝多说话，不要不理他.....93

要宝宝做运动，不要太安静.....94

要听轻音乐，不要重音乐.....95

要幽默，不要埋怨.....96

第19周.....97

要积极补铁，不要孕期贫血.....97

要放松，不要疲劳.....98

要保护胎宝宝，不要轻视铅污染.....98

第20周.....99

要感觉胎动，不要冒失大意.....99

要宽松舒适，不要紧身束缚.....99

要轻松旅行，不要疲劳.....100

要理解身体变化，不要过度担心.....101



6 个月

读懂孕检B超（超声）报告单.....104

第21周106

要积极储备营养，不要阻碍宝宝成长.....106

要补充蛋白质，不要发育迟缓.....107

补充蛋白质推荐饮食单品——牛肉.....108

炸牛肉丸子.....108

铁板烤牛肉.....108

要关注胎动，不要威胁因素.....109

第22周110

要改变习惯，不要安全隐患.....110

要调节饮食，不要妊娠水肿.....111

第23周112

要关注胎宝宝变化，不要忽视他.....112

要重视心电感应，不要刺激胎宝宝.....113

要重视情商胎教，不要一味灌输知识.....114

要轻松自在，不要宝宝不愉快.....114

第24周115

要优质睡眠，不要孕期失眠.....115

要检查家庭药箱，不要忽视用药宜忌.....117



7 个月

要轻松食疗，
不要妊娠高血压综合征.....120

要明确药物副作用，
不要伤胎中成药.....121

第25周122

要营养冲刺，不要体重超标.....122

要碳水化合物，不要热量缺乏.....122

补充碳水化合物推荐饮食单品——南瓜.....123

南瓜紫菜蛋花汤.....123

南瓜蒸肉.....123

南瓜饼.....123

要提早预防，不要妊娠糖尿病.....124

第26周126

要轻松食疗，不要焦虑困扰.....126

要保护胎宝宝，不要亲近小动物.....127

要正确坐卧姿，不要太随意.....128

第27周129

要重视腹痛，不要妊娠并发症.....129

要防微杜渐，不要妊娠高血压.....131

第28周132

要保持清洁，不要邋里邋遢.....132

要谨慎护肤，不要有害化妆品.....132

要加强保健，不要孕期不适.....133

要科学护理，不要牙齿问题.....133

8 个月

宝宝的物品，你准备好了吗.....136

第29周138

要少食多餐，不要营养不全.....138

要适量膳食纤维，不要摄取不当.....138

补充膳食纤维推荐饮食单品——荞麦.....139

荞麦凉面.....139

香菇荞麦粥.....139

鸡丝麻酱荞麦面.....139

第30周140

要保持体重，不要过度肥胖.....140

要关注胎位变化，不要错过纠正时机.....141

第31周142

要布置宝宝房间，不要用时慌乱.....142

要选准婴儿床，不要安全隐患.....143

第32周144

要调整习惯，不要孕期早产.....144

要预防前置胎盘，不要任其发展.....145

10步缓压术.....146



9 个月

孕妈妈分娩前30天倒计时预演.....150

第33周152

要营养全面，不要食物单调.....152

要多食果蔬，不要欠缺维生素.....153

防早产推荐饮食单品——莲藕.....154

糖醋莲藕.....154

莲藕炖排骨.....154

第34周155

要慢慢行动，不要走太快.....155

要巧妙应对，不要孕后期疼痛.....155

要区别对待，不要盲目就医.....156

第35周157

要科学饮食，不要迷信忌嘴.....157

要谨慎用药，不要小瞧感冒.....157

要矫正胎位，不要造成难产.....158

第36周159

要适量运动，不要分娩困难.....159

要促进顺产，不要痛苦分娩.....160

孕晚期的运动体操.....161

10 个月

分娩前，这些你都准备好了吗.....164

第37周166

要吃饱吃好，不要亏待宝宝166

要均衡饮食，不要挑三拣四166

临产前推荐饮食单品——萝卜168

白萝卜炖羊肉168

萝卜丝鲫鱼汤168

第38周169

要做分娩训练，不要当天“受罪”169

要做分娩运动，不要总是卧床171

要提前确认分娩方式，不要临时考虑172

第39周173

要留心分娩征兆，不要毫无准备173

要辨别临产症状，不要手足无措173

要及时入院，不要临产危险174

第40周175

要安全“催生”，不要慌不择路175

要放松，不要紧张176

要重视过期妊娠，不要分娩危险177

一朝分娩178

分娩方式178

待产期间的医护措施179

产程180

安定身心“坐月子”

最适宜月子妈妈吃的22种食物184

产后调养 分娩后的基本护理186

要恰当护理，不要留后患186

要情绪疏导，不要精神困扰187

产后调养 分娩后的适当运动188

产后7日运动方案188

附录：孕晚期常见问题汇总190



汉竹·亲亲乐读系列

孕产妈妈保健全书

刘志茹 主编

汉 竹 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/2165313492>



读者热线

400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰·汉竹



前言

Foreword

从现在开始，你将经历生命中最大的变化——孕育一个新生命！是挑战还是奇遇，是欣喜还是困惑？无论哪一种，你一定希望自己有备而来，做一个掌握正确孕育知识的全面手吧？

《孕产妈妈保健全书》集妇产科权威专家刘志茹 20 余年临床经验，跟踪近百位孕妈妈和新妈妈的亲身经历，历时 28 个月编写而成，是中国人自己的权威、科学、简单、实用的孕产指导书籍，更是中国家庭孕育宝宝的最佳选择！

本书以时间为线索，详细介绍了从孕前准备到 10 月怀胎，到最中国化的“坐月子”这段时间，年轻的孕妈妈、准爸爸们普遍关心的各种问题：胎宝宝长什么样子，孕妈妈需面对哪些问题，准爸爸该做什么，孕期检查都有哪些，孕期不适如何调理，孕期营养怎么把握，胎教如何进行，分娩和月子需注意哪些问题……

我们提供了大量科学翔实、操作性强的信息，在追求文字简练、内容丰富的同时，配有精美实用的图片，让即将为人父、为人母的准爸爸孕妈妈免除烦冗的阅读，在视觉享受的同时获取健康的孕育理念，轻松度过这段人生历程中最不寻常的幸福时光。



孕前准备

猜一猜，宝宝长大会像谁.....	12	有足够的钱吗.....	17
这些特点也遗传.....	13	孕前准备有哪些.....	18
什么时候要宝宝最合适.....	14	要全面自检，不要立刻孕检.....	20
要健康宝宝，不要错过最佳生育年龄.....	14	以最好的状态迎接小宝贝.....	21
和你的另一半做个商量.....	16	要营养储备，不要营养缺失.....	21
要保护精子，不要不良习惯.....	16	要健康受孕，不要致畸因素.....	23

1 个月

孕期全程日程表及其注意事项.....	26	第3周.....	35
第1周.....	28	要优质受孕，不要外部干扰.....	35
要合理膳食，不要营养不良.....	28	要“男女平等”，不要“歧视”.....	36
要补充叶酸，不要神经管畸形.....	28	第4周.....	37
补铁推荐饮食单品——猪肝.....	29	要留意身体变化，不要大意.....	37
熘肝尖.....	29	要关注怀孕迹象，不要浑然不觉.....	39
丝瓜虾皮猪肝汤.....	29		
要高营养食品，不要反营养物质.....	30		
第2周.....	31		
要算好日期，不要盲目受孕.....	31		
基础体温自测表.....	32		
如何计算预产期.....	33		
要多碱性食物，不要多酸性食物.....	34		



2 个月

孕妈妈应知道的数据.....42

孕期需要检查的项目.....43

第5周.....44

要找准原因,不要早孕反应.....44

要补碘,不要甲状腺发育不全.....45

补锌推荐饮食单品——燕麦.....46

燕麦南瓜粥.....46

水果麦片粥.....46

要矿物质,不要缺这少那.....46

第6周.....48

要辨别怀孕征兆,不要马虎大意.....48

要选好医院,不要后期麻烦.....48

要合理宣泄,不要大喜大悲.....49

第7周.....50

要备齐证件,不要手忙脚乱.....50

要防微杜渐,不要感冒侵染.....52

第8周.....53

要对症下药,不要孕期疲劳.....53

要接受变化,不要拒绝不爱吃的.....54

3 个月

孕期胎教月月看.....58

孕妈妈必选的10首胎教音乐.....59

第9周.....60

要均衡饮食,不要营养缺失.....60

要补钙,不要骨骼发育阻碍.....61

补钙推荐饮食单品——奶酪.....62

奶酪烤鸡翅.....62

火腿奶酪三明治.....62

欧式蛋饼.....62

第10周.....63

要宝宝聪明,不要沾染酒精.....63

要宝宝健康,不要靠近香烟.....63

要宝宝安全,不要电磁污染.....64

要安全办公,不要健康威胁.....65

第11周.....66

要健康生活方式,不要不良生活习惯.....66

要音乐陶冶身心,不要噪声妨害健康.....66

要注意交通安全,不要忽略安全隐患.....67

第12周.....68

要科学应对,不要放任孕吐.....68

要注重细节,不要大意流产.....69

要轻运动,不要久卧.....70



4 个月

胎宝宝器官系统发育与所需营养素.....74

孕期体重合理增加表.....75

第13周.....76

要吃好，不要吃多.....76

要补铁，不要贫血.....77

补充多种维生素推荐饮食单品——小米.....78

双豆小米粥.....78

小米红薯山药粥.....78

小米蒸排骨.....78

第14周.....79

要成长，不要烦恼.....79

要护发，不要刺激.....79

要正确姿势，不要腰酸腿痛.....80

第15周.....81

要阳光心态，不要心理障碍.....81

要锻炼，不要病痛.....81

要食品把关，不要病从口入.....82

第16周.....83

要顺畅，不要便秘.....83

要预防，不要痔疮.....83

要消气，不要胀气.....84

要好弹性，不要妊娠纹.....85



5 个月

孕期，轻松应对6种痛.....88

第17周.....90

要能量，不要肥胖.....90

要补充脂肪，不要阻碍成长.....91

高效补充营养推荐饮食单品——鱼.....92

清蒸鲈鱼.....92

香煎三文鱼.....92

鱼头豆腐汤.....92

第18周.....93

要跟宝宝多说话，不要不理他.....93

要宝宝做运动，不要太安静.....94

要听轻音乐，不要重音乐.....95

要幽默，不要埋怨.....96

第19周.....97

要积极补铁，不要孕期贫血.....97

要放松，不要疲劳.....98

要保护胎宝宝，不要轻视铅污染.....98

第20周.....99

要感觉胎动，不要冒失大意.....99

要宽松舒适，不要紧身束缚.....99

要轻松旅行，不要疲劳.....100

要理解身体变化，不要过度担心.....101



6 个月

读懂孕检B超（超声）报告单.....104

第21周106

要积极储备营养，不要阻碍宝宝成长.....106

要补充蛋白质，不要发育迟缓.....107

补充蛋白质推荐饮食单品——牛肉.....108

炸牛肉丸子.....108

铁板烤牛肉.....108

要关注胎动，不要威胁因素.....109

第22周110

要改变习惯，不要安全隐患.....110

要调节饮食，不要妊娠水肿.....111

第23周112

要关注胎宝宝变化，不要忽视他.....112

要重视心电感应，不要刺激胎宝宝.....113

要重视情商胎教，不要一味灌输知识.....114

要轻松自在，不要宝宝不愉快.....114

第24周115

要优质睡眠，不要孕期失眠.....115

要检查家庭药箱，不要忽视用药宜忌.....117



7 个月

要轻松食疗，
不要妊娠高血压综合征.....120

要明确药物副作用，
不要伤胎中成药.....121

第25周122

要营养冲刺，不要体重超标.....122

要碳水化合物，不要热量缺乏.....122

补充碳水化合物推荐饮食单品——南瓜.....123

南瓜紫菜蛋花汤.....123

南瓜蒸肉.....123

南瓜饼.....123

要提早预防，不要妊娠糖尿病.....124

第26周126

要轻松食疗，不要焦虑困扰.....126

要保护胎宝宝，不要亲近小动物.....127

要正确坐卧姿，不要太随意.....128

第27周129

要重视腹痛，不要妊娠并发症.....129

要防微杜渐，不要妊娠高血压.....131

第28周132

要保持清洁，不要邋里邋遢.....132

要谨慎护肤，不要有害化妆品.....132

要加强保健，不要孕期不适.....133

要科学护理，不要牙齿问题.....133

8 个月

宝宝的物品，你准备好了吗.....136

第29周138

要少食多餐，不要营养不全.....138

要适量膳食纤维，不要摄取不当.....138

补充膳食纤维推荐饮食单品——荞麦.....139

荞麦凉面.....139

香菇荞麦粥.....139

鸡丝麻酱荞麦面.....139

第30周140

要保持体重，不要过度肥胖.....140

要关注胎位变化，不要错过纠正时机.....141

第31周142

要布置宝宝房间，不要用时慌乱.....142

要选准婴儿床，不要安全隐患.....143

第32周144

要调整习惯，不要孕期早产.....144

要预防前置胎盘，不要任其发展.....145

10 步缓压术.....146



9 个月

孕妈妈分娩前30天倒计时预演.....150

第33周152

要营养全面，不要食物单调.....152

要多食果蔬，不要欠缺维生素.....153

防早产推荐饮食单品——莲藕.....154

糖醋莲藕.....154

莲藕炖排骨.....154

第34周155

要慢慢行动，不要走太快.....155

要巧妙应对，不要孕后期疼痛.....155

要区别对待，不要盲目就医.....156

第35周157

要科学饮食，不要迷信忌嘴.....157

要谨慎用药，不要小瞧感冒.....157

要矫正胎位，不要造成难产.....158

第36周159

要适量运动，不要分娩困难.....159

要促进顺产，不要痛苦分娩.....160

孕晚期的运动体操.....161