



适合中国妈妈的权威孕育指南

# 怀孕分娩育儿 百科全书



指导专家  
首都医科大学北京妇产医院  
教授、主任医师 **黄醒华**



岳然 / 编著



身体护理

分娩常识

育儿知识

育儿难题

连续**5**年畅销  
总销量超过100万册  
权威版

上海科学普及出版社



中国医学出版社  
CHINA MEDICAL SCIENCE PRESS

# 怀孕分娩育儿 百科全书





专家汇聚  
孕育经典  
高端品牌  
精致享受

适合中国妈妈的权威孕育指南



# 怀孕分娩 育儿 百科全书

Huaiyun Fenmian Yuer Baike Quanshu

岳然 / 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕分娩育儿百科全书 / 岳然编著. —上海: 上海科学普及出版社,  
2013. 1

(百科全书系列)

ISBN 978-7-5427-5554-4

I. ①怀… II. ①岳… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②分娩—  
基本知识③婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①R715. 3②R714. 3③R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第254429号

责任编辑 张吉容  
统 筹 徐丽萍 刘湘雯

怀孕分娩育儿百科全书

岳 然 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路832号 邮政编码200070)

<http://www.pspsh.com>

---

各地新华书店经销 北京燕旭开拓印务有限公司印刷

开本720×1000 1/16 印张25 字数480 000

2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

---

ISBN 978-7-5427-5554-4 定价: 24.80元

# Contents 目录

## Part 1 准备在1月：播下一颗幸福的种子

### 孕期饮食方案

- 本月营养指导 ..... 2  
孕妈妈主题餐厅：美味叶酸餐 ..... 3

### 孕1月生活细节

- 孕期可以饲养宠物吗 ..... 4  
如何避免电磁辐射 ..... 5  
为孕妈妈打造安全家居环境 ..... 6  
让孕妈妈美美地睡个舒服觉 ..... 7

### 孕期安胎保健有对策

- 怎样判断自己是否怀孕了 ..... 8  
怀孕后还可以过性生活吗 ..... 10  
制订孕妈妈的运动计划 ..... 12  
及早发现葡萄胎、宫外孕 ..... 14

### 本月胎教主题课

- 科学理解胎教的含义 ..... 15  
胎教过的宝宝有什么特点 ..... 16  
胎教应从什么时候开始 ..... 16

## Part 2 反应在2月：真的怀孕了吗

### 孕期饮食方案

- 本月营养指导 ..... 19  
孕吐期孕妈妈应如何保证营养 ..... 20  
为什么孕妈妈爱吃酸 ..... 21  
孕妈妈主题餐厅：止吐开胃餐 ..... 22

### 孕2月生活细节

- 孕妈妈要注意避免哪些噪声 ..... 23

- 孕妈妈外出时要注意哪些交通  
细节 ..... 24

### 孕期安胎保健有对策

- 推算预产期 ..... 25  
应对妊娠反应全策略 ..... 26  
孕妈妈运动之散步 ..... 27  
谨防流产 ..... 28

## 本月胎教主题课

情绪胎教的好处 ..... 30

情绪胎教怎么做 ..... 31

情绪胎教的注意事项 ..... 31

## Part 3 适应在3月：顺利度过早孕反应期

### 孕期饮食方案

本月营养指导 ..... 34

孕妈妈应根据体质来补充营养 ..... 35

孕妈妈主题餐厅：止吐食疗方 ..... 36

### 孕期安胎保健有对策

孕早期发生尿频怎么办 ..... 40

孕妈妈运动之凯格尔运动 ..... 41

妊娠剧吐怎么办 ..... 42

防治牙龈炎 ..... 43

### 孕3月生活细节

经常泡热水澡对孕妈妈不利 ..... 37

孕妈妈健康用手机 ..... 38

孕妈妈的嘴唇也要做好清洁 ..... 38

### 本月胎教主题课

抚摸胎教的好处 ..... 44

抚摸胎教怎么做 ..... 44

抚摸胎教的注意事项 ..... 46

准爸爸怎么做胎教 ..... 46

## Part 4 欣喜在4月：令人激动的胎动

### 孕期饮食方案

本月营养指导 ..... 48

素食孕妈妈需要特别注意补充哪些  
营养 ..... 49

孕期防便秘食物大搜集 ..... 50

孕妈妈主题餐厅：通便润肠餐 ..... 51

### 孕4月生活细节

破解孕期能否化妆的疑问 ..... 52

孕期护肤全攻略 ..... 53

减少妊娠纹的方法 ..... 54

选购孕妇装，秀出别样“孕”味 ..... 55

# 目录

## 孕期安胎保健有对策

- 感受并关注胎动 ..... 56
- 孕期如何护理私密处 ..... 57
- 怎样缓解孕期胃灼热 ..... 58

## 本月胎教主题课

- 语言胎教的好处 ..... 59
- 语言胎教怎么做 ..... 59
- 怎样提高胎教的成效 ..... 60

## Part 5 美丽在5月：散发迷人“孕”味

### 孕期饮食方案

- 本月营养指导 ..... 62
- 双胞胎孕妈妈应如何保证孕期  
营养 ..... 63
- 孕期需要补充多少钙 ..... 64
- 孕妈妈主题餐厅：壮骨补钙餐 ... 65

- 为孕妈妈精心挑选内衣裤 ..... 68

### 孕期安胎保健有对策

- 呵护孕妈妈的乳房 ..... 70
- 孕妈妈运动之孕期瑜伽 ..... 71
- 预防妊娠高血压综合征 ..... 71

### 孕5月生活细节

- 使用托腹带可减轻身体负担 ..... 66
- 孕妈妈看电视的几个“不要” ..... 66
- 为孕妈妈量身定制旅游计划 ..... 67

### 本月胎教主题课

- 音乐胎教的好处 ..... 73
- 音乐胎教怎么做 ..... 73
- 音乐胎教的注意事项 ..... 74

## Part 6 舒适在6月：感受彼此的爱

### 孕期饮食方案

- 本月营养指导 ..... 76
- 孕妈妈补铁须知 ..... 76
- 孕妈妈主题餐厅：补铁补血餐 ... 77

### 孕6月生活细节

- 孕妈妈做家务要注意的几个  
细节 ..... 78
- 为孕妈妈选双合脚的鞋子 ..... 79

## 孕期安胎保健有对策

- 孕妈妈护眼有方 ..... 81
- 孕妈妈运动之游泳 ..... 82
- 预防妊娠糖尿病 ..... 83
- 腿脚水肿怎么办 ..... 84

## 本月胎教主题课

- 光照胎教的好处 ..... 86
- 光照胎教怎么做 ..... 86
- 光照胎教的注意事项 ..... 87

## Part 7 甜蜜在7月：睁眼看世界的宝宝

### 孕期饮食方案

- 本月营养指导 ..... 89
- 孕妈妈吃鱼,胎宝宝更聪明 ..... 90
- 孕妈妈主题餐厅:益智补脑餐 ... 90

### 孕7月生活细节

- 孕后期要注意调整睡姿 ..... 91
- 孕期“光合作用”合成维生素D ... 92
- 孕妈妈宜控制体重增长的速度 ... 93
- 职场妈妈上班安全法则 ..... 93

### 孕期安胎保健有对策

- 轻松搞定此期身体不适 ..... 94
- 孕妈妈运动之随时随地可做的小运动 ..... 95
- 怎么防止孕期小腿抽筋 ..... 96

### 本月胎教主题课

- 想象胎教的好处 ..... 98
- 想象胎教怎么做 ..... 99
- 想象胎教的注意事项 ..... 100

## Part 8 渴望在8月：宝贝，做个好梦

### 孕期饮食方案

- 本月营养指导 ..... 102
- 孕期吃水果有讲究 ..... 103

- 孕妈妈主题餐厅:补充维生素的水果大餐 ..... 105



## 孕8月生活细节

- 大肚妈妈洗个快乐澡 ..... 106
- 孕妈妈保持外阴清洁 ..... 107
- 孕妈妈洗发不再艰难 ..... 107
- 孕妈妈运动之孕妇体操 ..... 109
- 静脉曲张不要怕 ..... 110
- 孕妈妈谨防早产 ..... 111

## 孕期安胎保健有对策

- 胎位不正怎么办 ..... 108
- 美学胎教怎么做 ..... 112
- 胎宝宝有哪些奇妙的能力 ..... 113

## 本月胎教主题课

## Part 9

## 等待在9月：我和宝宝有个约会

### 孕期饮食方案

- 本月营养指导 ..... 115
- 孕期不宜喝过量、过浓的茶 ..... 116
- 孕妈妈主题餐厅：利水消肿餐 ... 116

### 孕9月生活细节

- 日常动作注意呵护腹中胎宝宝 ... 117
- 布置完美婴儿房 ..... 119
- 孕妈妈夏日使用空调注意事项 ... 120

### 孕期安胎保健有对策

- 孕后期可能出现的异常情况与应对措施 ..... 121

### 本月胎教主题课

- 斯瑟蒂克胎教的精髓 ..... 124
- 宝宝的性格和胎教的关系 ..... 125

## Part 10

## 幸福在10月：迎接天使的到来

### 孕期饮食方案

- 本月营养指导 ..... 128
- 孕妈妈多吃粗粮有益健康 ..... 129
- 孕妈妈主题餐厅：顺气通便 ..... 130

## 孕 10 月生活细节

- 避免尿频、尿失禁的尴尬 ..... 131
- 孕晚期谨慎异常宫缩 ..... 132

## 孕期安胎保健有对策

- 临产前的信号 ..... 133

- 孕妈妈运动之产前顺产运动 ... 134
- 胎宝宝脐带绕颈怎么办 ..... 135

## 本月胎教主题课

- 孕 10 月胎教注意要点 ..... 136
- 借助胎教放松紧张情绪 ..... 136

## Part 11 分娩：短暂疼痛换来长久幸福

### 分娩前，将一切打点好

- 分娩前的营养准备：孕妈妈吃什么  
..... 139
- 入院待产前应准备的物品 ..... 140
- 分娩前的心理准备之一：生产是个自然过程 ..... 143
- 分娩前的心理准备之二：突破身体羞

- 辱感的心结 ..... 143

### 选择适合自己的分娩方式

- 瓜熟蒂落，自然分娩全过程 ..... 145
- 自然分娩，孕妈妈要相信自己的身体 ..... 146
- 剖宫产，万不得已的选择 ..... 149

## Part 12 产褥恢复：做健康美丽的妈妈

### 坐个好月子，健康一辈子

- 月子里身体的变化以及坐月子  
要点 ..... 153
- 月子进补，你的营养和宝宝的奶水  
挂钩 ..... 155

- 坐月子进补的困惑 ..... 159
- 月子保健，产后妈妈多珍重 ..... 162
- 坐月子，新旧观念大碰撞 ..... 168
- 新妈妈远离月子病 ..... 168

## Part 13 第1个月迎接新生儿

### 新生儿护理

- 新生儿用哭来沟通 ..... 172
- 抱宝宝的姿势和注意事项 ..... 173
- 新生儿的脐部如何护理 ..... 174
- 如何清理鼻垢和剪指甲 ..... 175
- 新生儿睡觉不安稳怎么办 ..... 176
- 新生儿暂时不要枕枕头 ..... 176
- 看大便颜色了解宝宝健康 ..... 177
- 宝宝出黄疸该怎么办 ..... 178

### 新生儿喂养

- 让宝宝喝到珍贵的初乳 ..... 180
- 新生儿期应按需喂养 ..... 181
- 母乳少怎么催乳 ..... 182
- 新生儿需要补充维生素AD滴剂吗 ..... 182
- 宝宝漾(吐)奶该怎么办 ..... 183
- 宝宝怎么一吃就拉 ..... 185

### 新生儿早教

- 新生儿常见的先天反射 ..... 186
- 智力开发——看黑白图片 ..... 187

## Part 14 第2个月养成按顿喂养的好习惯

### 宝宝护理

- 满月婴儿什么样 ..... 189
- 给宝宝剪头发需要注意什么 ... 190
- 如何给宝宝测体温 ..... 191
- 宝宝白天不愿睡觉怎么办 ..... 192
- 宝宝身高、体重不如别人家的孩子 ..... 193
- 42天母婴检查 ..... 194
- 宝宝为什么经常盗汗 ..... 195
- 不要用摇晃的方法哄宝宝睡觉 ... 196

- 不要经常给宝宝使用安抚奶嘴 ... 197
- 宝宝眼睛经常发红、眼屎多 ..... 198
- 宝宝腹泻了怎么办 ..... 198
- 宝宝湿疹了怎么护理 ..... 199

### 宝宝喂养

- 妈妈的乳头皲裂后如何护理 ... 201
- 按顿喂养,怎么知道宝宝吃饱了 ... 202
- 妈妈病了能喂母乳吗 ..... 203

## 宝宝早教

- 练习抬头(颈部竖起来) ..... 204
- 教宝宝开始熟悉爸爸妈妈 ..... 205
- 如何给宝宝听音乐 ..... 206
- 笑得早的宝宝更聪明 ..... 207

## Part 15 第3个月宝宝头竖起来了

### 宝宝护理

- 轻松学会做抚触 ..... 209
- 如何训练宝宝定时排尿 ..... 210
- 宝宝一天睡多久合适 ..... 211
- 宝宝“睡偏头”有妙招 ..... 211
- 宝宝可以趴着吗 ..... 212
- 宝宝喜欢吐舌头正常吗 ..... 213
- 宝宝经常性突然哭闹咋回事 ..... 214
- 宝宝凶门真的不能碰吗 ..... 215
- 宝宝在什么情况下不能打预防针 ..... 216
- 如何根据屁判断宝宝的健康状况 ..... 217
- 宝宝咳嗽不能乱吃药 ..... 218

### 宝宝喂养

- 宝宝吃得越多越好吗 ..... 219
- 宝宝体重增长缓慢怎么喂养 ..... 220

### 宝宝早教

- 教宝宝学“侧翻身” ..... 221
- 宝宝生活规律早培养 ..... 222
- 训练宝宝追视能力 ..... 223
- 爸爸多陪宝宝好处多 ..... 224

## Part 16 第4个月宝宝会翻身了

### 宝宝护理

- 给宝宝准备一个小枕头 ..... 226
- 培养宝宝健康的睡眠习惯 ..... 227
- 宝宝睡觉时鼻子不通气 ..... 228
- 宝宝“流口水”如何护理 ..... 229
- 宝宝经常流眼泪是怎么回事 ..... 230
- 宝宝总打嗝是怎么回事 ..... 231
- 纸尿裤会使宝宝长大后尿床吗 ..... 231

### 宝宝喂养

- 宝宝躺着吃奶好不好 ..... 233

宝宝可以喝果汁吗 ..... 234      听“三字儿歌”学发音 ..... 237

## 宝宝早教

如何训练宝宝的视觉 ..... 235      训练宝宝用手拿东西 ..... 237  
 训练宝宝的嗅觉 ..... 236      玩具会使宝宝更聪明 ..... 238

## Part 17 第5个月宝宝会吃“饭”了

### 宝宝护理

5个月的宝宝具备哪些能力 ... 241  
 宝宝经常吃手好吗 ..... 242  
 宝宝入睡难妈妈怎么办 ..... 243

### 宝宝喂养

5个月的宝宝一天的食谱 ..... 244  
 如何给宝宝添加鸡蛋黄 ..... 245  
 换乳期如何喂养 ..... 246  
 如何教宝宝学习咀嚼 ..... 247  
 可以给宝宝添加淀粉类食物吗 ..... 248

宝宝是食物过敏还是食物不  
 耐受 ..... 249  
 宝宝不想吃奶了 ..... 249

### 宝宝早教

让宝宝照镜子 ..... 251  
 训练宝宝学发“ma 和 ba” ..... 252  
 进行“叫名字”训练 ..... 253  
 教宝宝认物 ..... 254  
 宝宝喜欢抓妈妈的头发吃 ..... 255  
 妈妈也会有分离焦虑 ..... 256  
 不要经常换人带宝宝 ..... 256

## Part 18 第6个月宝宝开始会坐了

### 宝宝护理

宝宝长牙了 ..... 259      宝宝出牙期注意什么 ..... 260  
 保护眼睛从现在开始 ..... 261

宝宝发热怎么办 .....	262
如何为宝宝选择鞋子 .....	263
宝宝生病妈妈不要乱喂药 .....	263

## 宝宝喂养

宝宝可以喝豆浆吗 .....	265
教宝宝自己拿奶瓶喝奶 .....	266
给宝宝制作含铁的食物 .....	267

## 宝宝早教

宝宝需要新玩具 .....	268
教宝宝坐起来 .....	269
教宝宝与人打招呼 .....	270
宝宝喜欢将玩具扔到地上 .....	271
妈妈要多花些时间陪陪宝宝 .....	272

## Part 19 第7个月宝宝会用手势语了

### 宝宝护理

保护宝宝的牙齿 .....	274
宝宝总踢开被子 .....	275
宝宝旅行时注意事项 .....	276

### 宝宝喂养

给宝宝制作饮食要注意什么 .....	277
宝宝不爱吃辅食,爱吃奶 怎么办 .....	278
错误喂养辅食会引起宝宝厌食 .....	279
宝宝吃鱼好处多 .....	280

宝宝补钙不要过量 .....	281
----------------	-----

## 宝宝早教

宝宝喜欢撕纸 .....	282
训练宝宝爬行 .....	283
如何训练宝宝的触觉 .....	283
宝宝也会“骗人” .....	284
不同的环境造就不同的宝宝 .....	285
宝宝可以看电视吗 .....	286
宝宝三不翻六不坐有问题吗 .....	287
宝宝总依恋妈妈怎么办 .....	288

## Part 20 第8个月宝宝认生了

### 宝宝护理

- 宝宝睡觉开灯好吗 ..... 290
- 宝宝指甲上有白斑怎么办 ..... 291
- 脚趾甲异常会影响宝宝走路吗 ... 291
- 宝宝头发少也要勤梳洗 ..... 292
- 关注幼儿急疹 ..... 293

### 宝宝喂养

- 教宝宝自己拿勺子吃饭 ..... 295
- 宝宝喝水要“科学” ..... 296
- 腹泻宝宝喂养时要注意什么 ... 297

长牙期吃哪些食物补钙

- 效果好 ..... 298

### 宝宝早教

- 宝宝的“语言”理解阶段很  
重要 ..... 299
- 不要阻止宝宝的“重复动作” ... 300
- 如何增强宝宝的听觉刺激 ..... 301
- 宝宝怕生怎么办 ..... 301
- 宝宝多见陌生人好处多 ..... 302
- 告诉宝宝,你真棒 ..... 303

## Part 21 第9个月宝宝连滚带爬了

### 宝宝护理

- 训练宝宝大小便 ..... 306
- 洗洗小脚更健康 ..... 307
- 宝宝不喜欢剪头发怎么办 ..... 308
- 家里可以养小宠物吗 ..... 308
- 宝宝打鼾并非睡得香 ..... 309
- 宝宝流鼻涕不一定是感冒 ..... 310
- 如何发现宝宝得了肺炎 ..... 311

### 宝宝喂养

- 宝宝挑食怎么办 ..... 312
- 宝宝服用维生素D越多越好吗 ... 313
- 健脑食品“光荣榜” ..... 314

### 宝宝早教

- 给宝宝讲故事 ..... 315
- 宝宝没经过爬行就不要学  
走路 ..... 316

哪些宝宝感觉统合容易失调 … 317	宝宝尖声叫喊要紧吗 …… 319
宝宝也有“小脾气” …… 318	

## Part 22 第10个月宝宝会叫爸爸妈妈了

### 宝宝护理

宝宝不愿意洗澡怎么办 …… 321
宝宝为什么总挠耳朵 …… 322
妈妈不要给宝宝抠耳朵 …… 323
帮宝宝养成乖乖睡的好习惯 … 324

### 宝宝喂养

用科学的方法给宝宝断奶 …… 325
给宝宝准备过渡性食品 …… 326
断母乳后宝宝的营养搭配 …… 326
宝宝缺锌怎么办 …… 327

教宝宝养成良好的饮食习惯 … 328
暂不要给宝宝吃糖和巧克力 … 329

### 宝宝早教

从小培养良好的生活习惯 …… 331
教宝宝认识自己的身体 …… 332
培养宝宝的乐感 …… 333
宝宝学走路四部曲 …… 334
宝宝学走路的几大误区 …… 335
宝宝最好不要使用学步车 …… 336

## Part 23 第11个月宝宝站起来了

### 宝宝护理

宝宝断奶的不适症 …… 338
缓解宝宝鼻塞的不适 …… 339
教宝宝洗手 …… 340
宝宝不肯洗脸怎么办 …… 340
预防宝宝秋季腹泻 …… 341

宝宝夜间磨牙 …… 342
宝宝便秘 …… 343

### 宝宝喂养

宝宝不爱吃饭怎么办 …… 345
宝宝不爱吃蔬菜 …… 346



如何给宝宝做营养美味的早餐 .....	347	教宝宝如何打开瓶盖 .....	350
<b>宝宝早教</b>		教宝宝学站立 .....	351
11个月的宝宝必备的玩具 .....	348	宝宝喜欢敲打东西 .....	352
教宝宝学动物叫 .....	349	给宝宝一个独立思考的环境 .....	352
		如何进行手部精细动作训练 .....	353

## Part 24 第12个月宝宝走两步

### 宝宝护理

宝宝出水痘了 .....	356
光脚丫走路好处多 .....	357
不要给宝宝穿开裆裤 .....	358
预防意外事故 .....	359

### 宝宝喂养

宝宝恋乳怎么办 .....	360
宝宝营养不良的信号 .....	361

### 宝宝早教

妈妈这么说宝宝更爱听 .....	362
让宝宝练习翻书 .....	363
如何教宝宝看书 .....	363
如何给宝宝选择动画片 .....	364
训练宝宝自己走 .....	365
给宝宝说话的机会 .....	366
教宝宝如何与人交往 .....	367
不要给宝宝独自玩手机 .....	368
宝宝喜欢抢小朋友的玩具怎么办 .....	369

## Part 25 0~3岁宝宝常见病的防治

### 宝宝护理

新生儿鹅口疮怎么防治 .....	371
------------------	-----

如何防治宝宝尿布疹 .....	372
宝宝得了脐疝怎么办 .....	372