

搜狐母婴
baobao.sohu.com

隆重推荐

母婴育儿网
BB765
www.bbb765.org.cn

独家支持

临床妇产专家联合编写

●王艳琴 主编

著名妇产科一线专家
清华大学玉泉医院妇产科副主任医师

怀孕全程

56周



周

完美方案



NLIC2970862364

畅销全彩版

关键问题和细节 详细讲解
最全面 最轻松的孕产指南



● 孕前 · 孕期 · 月子 同步读
● 保健 · 营养 · 胎教 一本全

书香世家®
LORE ERA

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

怀孕全程56周完美方案/王艳琴主编.——北京:中国人口出版社, 2012.11

ISBN 978-7-5101-1422-9

I. ①怀… II. ①王… III. ①妊娠期—营养卫生—基本知识 IV. ①R153.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第241768号



**最轻松、最完备的
权威孕期读本**

怀孕全程56周完美方案

王艳琴 主编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	大厂正兴印务有限公司
开 本	710×1020 1/16
印 张	20
字 数	180千字
版 次	2013年1月第1版
印 次	2013年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-1422-9
定 价	35.00元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	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

临床妇产专家联合编写

●王艳琴 主编 | 著名妇产科一线专家
清华大学玉泉医院妇产科副主任医师

怀孕全程

56周



完美方案



NLIC2970862364

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

我们坚持以专业精神，科学
态度，为您排忧解难。



目录

CONTENTS



PART1 孕前三个月备孕完美计划

一、备孕第1个月17

孕前的叮咛 18

备孕第1周：遗传咨询与优生 ... 19

1. 孕前遗传咨询 19
2. 影响优生的因素 20
3. 优生的禁忌 21

备孕第2周：孕前检查必修课 23

1. 孕前女性常规检查 23
2. 孕前女性的优生检查 25
3. 孕前男性检查 26

备孕第3周：储备营养打好基础 28

1. 孕前3个月开始补叶酸 28

2. 孕前需补充的营养素 28

3. 孕前帮助排毒的食物 31

4. 孕前不宜多吃的食物 31

备孕第4周：疾病治愈后再怀孕 32

1. 贫血 32

2. 高血压 32

3. 心脏病 32

4. 糖尿病 32

5. 肺结核 33

6. 慢性肾炎 33

7. 肝病 33

8. 阴道炎 33

二、备孕第2个月 34

备孕第5周：安全用药与疫苗接种 35

1. 准妈妈应慎服的药物 35
2. 药物对准爸爸的影响 35
3. 准爸爸需慎服的药物 36
4. 孕前疫苗接种方案 36

备孕第6周：调整最佳身体状况 38

1. 孕前的五大保养法 38
2. 中医调理提高受孕机会 38
3. 过胖过瘦都不利怀孕 40
4. 孕前实施健身计划 41

备孕第7周：塑造健康生活习惯 42

1. 准父母生活要有规律 42
2. 导致不孕的生活习惯 42
3. 受孕前改变避孕方法 44
4. 准父母孕前要戒烟 44
5. 准父母孕前要戒酒 45

备孕第8周：孕前的财务准备 46

1. 孕前的财务问题 46
2. 重视生育保险 46
3. 孕产开销早预算 47

三、备孕第3个月 49

备孕第9周：准爸爸的孕前准备 ... 50

1. 摄取充足的营养 50
2. 杜绝不良生活习惯 51
3. 加强身体锻炼 51
4. 调适好自己的心态 52

备孕第10周：调整好备孕心态... 53

1. 提前学习孕产知识 53
2. 坚持生男生女都一样 53
3. 保持乐观情绪 53
4. 和谐的性生活 53
5. 剔除不必要的担心 54

备孕第11周：生男生女的秘密 ... 55

1. 决定性别的性染色体 55
2. 生男生女爸妈谁决定 55
3. 生男生女的真相 56

备孕第12周：创造良好受孕环境 57

1. 营造安全家居环境 57
2. 暂离不利工作环境 58
3. 孕前应远离宠物 58



PART2 孕期十个月保健与胎教

一、怀孕第1个月59

第1周：继续准备着 60

1. 孕妈妈和胎宝宝变化 60
2. 学会自测排卵日 60
3. 避开黑色受孕时间 61
4. 孕妈妈小心过敏食物 62
5. 孕妈妈不宜偏食 62
6. 胎教的实施原理 63
7. 从形式上了解胎教 63
8. 胎教何时开始好 64
9. 准爸爸课堂 64

第2周：让宝宝到来吧 65

1. 孕妈妈和胎宝宝变化 65
2. 提高受孕机率的技巧 65
3. 最佳受孕时刻 66
4. 有助怀孕的性爱姿势 66
5. 远离容易致畸的食物 67
6. 胎儿各器官发育所需营养表 68
7. 胎教的目的 69
8. 受孕瞬间的胎教 69
9. 准爸爸课堂 69

第3周：种子开始萌芽了 70

1. 孕妈妈和胎宝宝变化 70
2. 家电辐射不可小视 70
3. 尽早穿上防辐射服 71
4. 远离“二手”危害 71
5. 孕1月营养要点 72
6. 孕1月营养食谱 72
7. 胎教的基础 73
8. 胎教的要素 74
9. 准爸爸课堂 75

第4周：躺在自己的小床上 76

1. 孕妈妈和胎宝宝变化 76
2. 谨防药物伤害胎儿 76
3. 使用外用药要慎重 77
4. 孕期用药十项铁律 77
5. 吃酸、吃辣要科学 78
6. 孕期多吃粗粮好 79
7. 胎教的十大方法 79
8. 准爸爸课堂 82

二、怀孕第2个月 83

第5周：享受怀孕的喜悦 84

1. 孕妈妈和胎宝宝变化 84
2. 怀孕的生理征兆 84
3. 进一步确认怀孕 85
4. 学会计算预产期 85
5. 孕2月营养要点 86
6. 孕2月营养食谱 86
7. 斯瑟蒂克胎教法 87
8. 斯瑟蒂克胎教要点 88
9. 准爸爸课堂 88

第6周：心脏开始跳动 89

1. 孕妈妈和胎宝宝变化 89
2. 克服妊娠呕吐反应 89
3. 防治妊娠剧吐 90
4. 缓解孕吐的饮食疗法 90
5. 孕妈妈自律训练法 91
6. 孕吐期适合听的音乐 91
7. 准爸爸课堂 92

第7周：谨防异常妊娠 93

1. 孕妈妈和胎宝宝变化 93
2. 阴道出血不可小视 93
3. 谨防孕早期宫外孕 93
4. 及早发现葡萄胎 94
5. 适量增加热量和脂肪 94
6. 能量食品大聚会 94
7. 情绪胎教的独特作用 95
8. 情绪胎教的基本方法 96
9. 准爸爸课堂 96

第8周：宝宝开始快速成长 97

1. 孕妈妈和胎宝宝变化 97
2. 保护自己避免流产 97
3. 孕早期暂停甜蜜性爱 98
4. 孕早期“慢”运动 98
5. 易导致流产的食物 99
6. 孕妈妈不宜多吃山楂 99
7. 孕妈妈不宜多吃桂圆 99
8. 开始写妊娠日记 99
9. 准爸爸课堂 100



三、怀孕第3个月 101

第9周：宝宝初具人形 102

1. 孕妈妈和胎宝宝变化 102
2. 远离日常的危险 102
3. 孕期感冒巧治疗 103
4. 发烧要及时降温 103
5. 孕3月营养要点 103
6. 孕3月营养食谱 104
7. 环境胎教——优境养胎 105
8. 带胎宝宝走进大自然 106
9. 准爸爸课堂 106

第10周：安全度过危险期 107

1. 孕妈妈和胎宝宝变化 107
2. 孕妈妈洗澡有讲究 107
3. 孕妈妈不宜做的检查 108
4. 孕妈妈不宜睡电热毯 108
5. 热性香料不利宝宝发育 109
6. 孕妈妈服用人参要慎重 109
7. 音乐胎教的独特作用 109
8. 正确选择胎教音乐 110
9. 准爸爸课堂 111

第11周：开始轻微的活动 112

1. 孕妈妈和胎宝宝变化 112
2. 白带异常巧应对 112
3. 孕早期尿频怎么办 113
4. 孕期头晕的调理方法 113
5. 孕期如何科学补水 114
6. 孕期不宜喝的饮料 114
7. 意念胎教的独特作用 115
8. 意念胎教的基本方法 115
9. 准爸爸课堂 116

第12周：水上芭蕾舞家 117

1. 孕妈妈和胎宝宝变化 117
2. 产检项目的作用和意义 117
3. 产前检查计划项目表 119
4. 安全使用家用化学用品 120
5. 有利大脑发育的食物 120
6. 豆类食品可以健脑 121
7. 掌握胎儿的“动态” 121
8. 微笑也是胎教 122
9. 准爸爸课堂 122

四、怀孕第4个月 123

第13周：一只粉红的小桃子 124

1. 孕妈妈和胎宝宝变化 124
2. 做家务注意姿势和动作 124
3. 孕中期适度进行性生活 125
4. 孕4月营养要点 125
5. 孕4月营养食谱 126
6. 语言胎教的独特作用 127
7. 语言胎教的基本要求 127
8. 准爸爸课堂 128

第14周：宝宝开始做鬼脸 129

1. 孕妈妈和胎宝宝变化 129
2. 孕期预防便秘 129
3. 职场妈妈轻松上下班 130
4. 孕期运动注意事项 130
5. 素食妈妈吃素的讲究 132
6. 素食妈妈摄取营养素的方法 132
7. 给胎宝宝讲胎教故事 133
8. 美丽的童话胎教 134
9. 准爸爸课堂 134

第15周：孕妈妈胃口大开 135

1. 孕妈妈和胎宝宝变化 135
2. 牙齿和牙龈的保护 135
3. 职场妈妈不能这样做 136
4. 孕妈妈不宜营养过剩 136
5. 孕妈妈营养不良的害处 137
6. 和宝宝进行对话胎教 137
7. 找个话题和宝宝聊聊 138
8. 准爸爸课堂 138

第16周：孕妈妈孕味初显 139

1. 孕妈妈和胎宝宝变化 139
2. 购买舒适的孕妇装 139
3. 内衣要“适时而换” 140
4. 一双好鞋很重要 141
5. 羊水穿刺 141
6. 孕妈妈的绝佳零食 142
7. 不宜过多食用鱼肝油 143
8. 音乐胎教的基本方法 143
9. 准爸爸课堂 144



五、怀孕第5个月 145

第17周：留意第一次胎动 146

1. 孕妈妈和胎宝宝变化 146
2. 开始活跃的胎宝宝 146
3. 胎动时孕妈妈的感受 147
4. 胎宝宝的睡眠模式 148
5. 孕妈妈应对社交问题 148
6. 孕5月营养要点 149
7. 孕5月营养食谱 149
8. 抚触胎教的独特作用 151
9. 抚触胎教的基本方法 151
10. 抚触胎教的注意事项 151
11. 准爸爸课堂 152

第18周：做最美的孕妈妈 153

1. 孕妈妈和胎宝宝变化 153
2. 保持容光焕发的肤色 153
3. 呵护身体每一寸肌肤 154
4. 这些化妆品不能再用 155
5. 孕妈妈补钙指南 155
6. 音乐胎教的误区 156
7. 准爸爸课堂 157

第19周：开始注意体重 158

1. 孕妈妈和胎宝宝变化 158
2. 孕期控制体重增长 158
3. 孕中期“轻”运动 159
4. 减少妊娠纹的方法 159
5. 不发胖的饮食方法 160
6. 营养不发胖的饮食结构 161
7. 补充维生素A不宜过量 161
8. 稳定情绪的呼吸法 161
9. 预防焦虑引起剧烈胎动 162
10. 准爸爸课堂 162

第20周：谨防妊娠高血压 163

1. 孕妈妈和胎宝宝变化 163
2. 妊娠高血压疾病的原因 163
3. 妊娠高血压疾病的症状 163
4. 防治妊娠高血压疾病 164
5. 妊娠高血压疾病的饮食调理 164
6. 孕妈妈吃好宝宝视力好 165
7. 想象一下宝宝的样子 165
8. 带着胎宝宝去散步 166
9. 准爸爸课堂 166

六、怀孕第6个月 167

第21周：宝宝在快乐中成长 168

1. 孕妈妈和胎宝宝变化 168
2. 贫血孕妈妈注意补铁 168
3. 日常活动的正确姿势 169
4. 轻松愉快的孕期旅行 170
5. 孕6月营养要点 170
6. 孕6月营养食谱 171
7. 准爸爸应参与抚触胎教 172
8. 深情款款的拍打胎教 172
9. 准爸爸课堂 173

第22周：宝宝开始长牙了 174

1. 孕妈妈和胎宝宝变化 174
2. 如何做好乳房护理 174
3. 唇部护理不可忽视 175
4. 护养头发有妙招 175
5. 孕妈妈要适量补锌 175
6. 7种食物对抗妊娠黄褐斑 176
7. 胎宝宝其实会做游戏 177
8. 和胎宝宝做踢肚小游泳 177
9. 准爸爸课堂 177

第23周：微型宝宝已长成 178

1. 孕妈妈和胎宝宝变化 178
2. 缓解孕期胃灼热 178
3. 防治孕期尿道感染 178
4. 拍孕妇大肚美照 179
5. 孕妈妈怎样喝茶不伤身 180
6. 工作餐同样吃得营养美味 180
7. 给胎宝宝上常识课 181
8. 教胎宝宝认识动物 181
9. 学习美学知识 182
10. 准爸爸课堂 182

第24周：宝宝“房间”越来越挤 183

1. 孕妈妈和胎宝宝变化 183
2. 防治妊娠期糖尿病 183
3. 正确应对妊娠糖尿病 184
4. 托腹带的使用 184
5. 糖尿病孕妈妈的饮食原则 185
6. 吃孕妇奶粉的好处 186
7. 视觉刺激在胎教中的作用 186
8. 光照胎教的独特作用 187
9. 光照胎教的基本方法 187
10. 准爸爸课堂 187



七、怀孕第7个月 188

第25周：妈妈身体越来越重 ... 189

1. 孕妈妈和胎宝宝变化 189
2. 孕期下肢浮肿的调理 189
3. 手指操轻松消除脸部浮肿 190
4. 孕7月营养要点 191
5. 孕7月营养食谱 191
6. 胎教音乐的不同效果 192
7. 孕妈妈保持好心情的方法 193
8. 准爸爸课堂 194

第26周：从容应对腿脚问题 ... 195

1. 孕妈妈和胎宝宝变化 195
2. 缓解孕期静脉曲张 195
3. 防治孕妈妈小腿抽筋 196
4. 孕期浮肿的食疗法 197
5. 该补DHA和EPA了 197
6. 给胎儿进行英语启蒙教育 197
7. 神奇的胎教新工具“BabyPlus” 198
8. 准爸爸课堂 198

第27周：宝宝开始长头发 199

1. 孕妈妈和胎宝宝变化 199
2. 羊水过多或过少 199
3. 睡觉采取左侧卧位 200
4. 孕妈妈睡眠促进法 200
5. 均衡饮食保证充足营养 201
6. 孕妈妈不宜节食 201
7. 准爸爸协助孕妈妈做胎教 202
8. 父亲与胎儿的对话 202
9. 准爸爸课堂 203

第28周：做好自我监护 204

1. 孕妈妈和胎宝宝变化 204
2. 在家自测宫高 204
3. 按时做胎心监护 205
4. 参加分娩学习班 206
5. 给胎儿补脑益智的七种坚果 207
6. 孕妈妈应多吃益智食物 208
7. 剪纸艺术与胎教 208
8. 编织艺术与胎教 208
9. 准爸爸课堂 209

八、怀孕第8个月 210

第29周：腰酸背痛要挺住 211

1. 孕妈妈和胎宝宝变化 211
2. 防治孕期背痛 211
3. 减缓孕期腰痛 212
4. 缓解眼睛干涩 212
5. 孕8月营养要点 213
6. 孕8月营养食谱 213
7. 妊娠晚期的胎教任务 214
8. 孕晚期的放松运动 215
9. 准爸爸课堂 215

第30周：艰难时刻来临 216

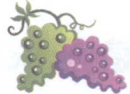
1. 孕妈妈和胎宝宝变化 216
2. 预防肝内胆汁淤积症 216
3. 孕晚期应避免性生活 217
4. 孕妇吃火锅注意事项 217
5. 孕妈妈应多喝酸奶 217
6. 巩固胎教的效果 218
7. 继续与胎儿对话 219
8. 准爸爸课堂 219

第31周：沉甸甸的幸福 220

1. 孕妈妈和胎宝宝变化 220
2. 及早纠正胎位不正 220
3. 孕晚期“缓”运动 220
4. 帮助孕妈妈顺产的运动 221
5. 妊娠后半期补足蛋白质 222
6. 胎宝宝进行宫内训练 222
7. 和胎宝宝一起做“胎教操” 222
8. 准爸爸课堂 223

第32周：关注胎儿异常情况 ... 224

1. 孕妈妈和胎宝宝变化 224
2. 警惕孕晚期腹痛 224
3. 孕妈妈谨防早产 225
4. 脐带绕颈不可怕 226
5. 缓解孕期不适的食物 226
6. 吃水果不宜过量 227
7. 消除烦闷情绪的方法 227
8. 倾诉可排解不良情绪 228
9. 准爸爸课堂 228



九、怀孕第9个月 229

第33周：谨防产前异常情况 230

1. 孕妈妈和胎宝宝变化 230
2. 孕晚期胎盘早剥 230
3. 前置胎盘的危害 230
4. 需要提前入院的情况 231
5. 孕9月营养要点 232
6. 孕9月营养食谱 232
7. 用彩色卡片进行胎教 233
8. 给胎宝宝讲述生活点滴 234
9. 准爸爸课堂 234

第34周：准备分娩用品 235

1. 孕妈妈和胎宝宝变化 235
2. 为母乳喂养做准备 235
3. 为宝宝购买日用品 235
4. 多吃鱼可降低早产概率 237
5. 孕妈妈吃鱼有讲究 237
6. 自然产是最好的胎教刺激 238
7. 准爸爸课堂 238

第35周：在忐忑不安中等待 239

1. 孕妈妈和胎宝宝变化 239
2. 谨防孕晚期异常宫缩 239
3. 注意胎儿六大危险信号 240
4. 什么时候开始休产假 241
5. 不宜过多摄入高糖食物 241
6. 多盐饮食不利于健康 242
7. 缓解孕期便秘的粥疗法 242
8. 产前爱抚很重要 242
9. 听些摇篮曲 243
10. 准爸爸课堂 243

第36周：了解分娩方式 244

1. 孕妈妈和胎宝宝变化 244
2. 自然分娩的优缺点 244
3. 剖宫产要谨慎选择 245
4. 必须实施剖宫产的情况 245
5. 无痛分娩的镇痛方法 246
6. 不宜长期摄入高蛋白质食物 246
7. 不宜过多摄入高脂肪食物 246
8. 产前听音乐配合身体运动 247
9. 准爸爸课堂 247

十、怀孕第10个月 248

第37周：相见为时不远249

1. 孕妈妈和胎宝宝变化 249
2. 准备好入院待产包 249
3. 避免尿频的尴尬 250
4. 影响分娩的四大因素 250
5. 孕10月营养要点 251
6. 孕10月营养食谱 251
7. 分娩前坚持胎教 252
8. 借助胎教放松情绪 253
9. 准爸爸课堂 253

第38周：关注分娩讯号254

1. 孕妈妈和胎宝宝变化 254
2. 分娩的讯号 254
3. 分辨“假临产” 255
4. 耐心做分娩前的检查 256
5. 产前均衡营养，储备能量 256
6. 临产前的营养要求 256
7. 临产前的胎教 257
8. 准爸爸课堂 257

第39周：充分调养和休息258

1. 孕妈妈和胎宝宝变化 258
2. 了解分娩时的常见意外 258
3. “导乐”分娩可减轻疼痛 258
4. 维生素K：止血功臣 260
5. 富锌食物：有助自然分娩 260
6. 姜饭、姜茶：为生产打气 260
7. 告诉宝宝要和妈妈配合 260
8. 调整好分娩的心态 261
9. 准爸爸课堂 261

第40周：天使顺利降临262

1. 孕妈妈和胎宝宝变化 262
2. 进入产房需要做什么 262
3. 正确配合医生分娩 263
4. 新生儿阿氏评分 266
5. 产前吃巧克力增加产力 266
6. 临产时要重视食物补充 267
7. 生产过程中的饮食安排 267
8. 胎教与早教的衔接 267
9. 准爸爸课堂 268



PART3 产后月子护理完美方案

产后第1个月	269
--------------	-----

产后第1周：及早开奶 271

1. 产后第1周保健要点	271
2. 顺产第1天保健要点	271
3. 剖腹产第1天保健要点	272
4. 产后第2天保健要点	273
5. 产后第3天保健要点	274
6. 产后第4天保健要点	274
7. 产后第5天保健要点	274
8. 产后第6天保健要点	274
9. 产后第7天保健要点	275
10. 出院回家注意事项	275
11. 产后第1周营养要点	275
12. 产后第1周营养食谱	276
13. 产后第1周恢复体操	277
14. 出生当天的宝宝护理	278
15. 出生1周的宝宝护理	279
16. 新生儿的医院护理	281
17. 与新生儿亲密接触	281
18. 出生1周的母乳喂养	282
19. 新生儿脐带的护理	284

产后第2周：充分休息 285

1. 产后第2周保健要点	285
2. 抽空多多休息	285
3. 良好的休养环境	285
4. 正确处理恶露	286
5. 洗澡不能随意	286
6. 洗头注意事项	287
7. 保持脸部清洁	287
8. 做好口腔清洁	288
9. 经常梳头好处多	288
10. 摆脱产后抑郁症	288
11. 产后第2周营养要点	289
12. 产后第2周营养食谱	290
13. 产后第2周恢复体操	291
14. 出生2周的宝宝护理	292
15. 出生2周的母乳喂养	293
16. 正确挤母乳的方法	295
17. 人工喂养的方法	295
18. 正确包裹新生儿	296
19. 科学抱宝宝的方法	296