

超值全彩  
白金版  
29.80

# 妊娠分娩育儿

贴心周到的孕产指南 科学权威的育儿顾问

系统全面 随查随用 全程呵护

根据中国千万家庭的实际需求量身定制，从备孕、妊娠、分娩到育儿，全程为新手妈妈提供暖心的呵护和科学的指导。多些准备，少些慌乱，轻松度过完美孕期，养育一个聪明健康的宝宝。

孟斐 主编

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

# 妊娠 分娩 育儿



孟斐 主编



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

妊娠 分娩 育儿 / 孟斐主编. — 天津: 天津科学技术出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5308-8730-1

I. ①妊… II. ①孟… 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. ① R715.3 ② R714.3 ③ TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 009592 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 袁向远

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版  
 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: [www.tjkjcbbs.com.cn](http://www.tjkjcbbs.com.cn)

新华书店经销

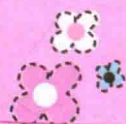
北京鑫海达印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 30 字数 400 000

2014 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元







# 前言

P R E F A C E

计划生孩子了，可什么时候才能怀上？怎样才能怀上最棒的一胎？

怀孕了，怎么做才能保得住？怎样才能养好胎？此外，怀孕期间准妈妈关注的问题还有很多：怎样进行科学胎教？出现皮肤瘙痒，怎么回事？出现水肿、贫血、感冒等症状怎么办，吃药还是不吃药？

快生了，给宝宝准备些什么？是选择自然顺产还是剖宫产呢？如何减少分娩中的疼痛，有没有好办法？宝宝出生后，吃喝拉撒睡，该如何照顾？新手妈妈难免会手足无措。

对于年轻父母来说，第一次做父母，没有育儿经验，心理期望值又高，因而在孕产期和育儿过程中，内心常常会不停地交织着焦虑感和紧张感。对于上一辈人传授的老经验，年轻父母们总担心过时了或者不科学，从网上或书上看来的经验有时又感觉不实用，也不可能大事小事全都跑去找专家咨询。

为帮助 21 世纪年轻父母轻松顺利地度过孕产过程，解决育儿难题，我们编写了这部《妊娠 分娩 育儿》。本书立足于现代家庭生活，根据中国人特有的体质、孕产育儿环境和传统观念，介绍国内外最先进的孕产育儿理念，囊括了国内外遗传科、产科、产前诊断、产妇和新生儿护理、育儿、早教等领域最前沿的研究成果，并针对现代父母最为关注的问题，全程全方位地做出了科学解答，打造一部真正属于中国父母的孕产经、育儿经，更实用，更好用，让每一个家庭用起来省心、放心。

本书以时间为线索，详细地介绍了妊娠分娩育儿过程中，新手妈妈应该知道和必须知道的知识、方法和技巧。因而，此书如同一位贴心的妇产科、儿科医生或早教专家一样，逐月指导孕妈妈如何处理孕期不同月份的各类不

适或问题，按月选择正确的胎教方法和内容，科学地进行产检，教会准妈妈如何在日常生活中正确饮食和运动、休息，陪伴孕妈妈轻松地度过一个完美的孕期。帮助孕妈妈了解更多科学的分娩方法，以便在产程更顺利、更轻松，最大限度地降低痛苦和伤害。指导产妇科学坐月子，正确哺乳，确保母婴健康。并不厌其烦地介绍在每一个年龄段孩子的生理发育特点、能力培养、养育要点和注意事项。让每一个家庭在育儿过程中不再焦虑，轻松应对育儿难题，抓住孩子生长发育和智力开发的关键期，成功挖掘孩子的多元潜能，培养高情商、高智商的优秀宝宝。



无论你处在妊娠分娩育儿过程的哪一阶段，无论你遇到什么样的问题，这本书总会带给你宽慰，为你出谋划策，用科学方法解决你的实际问题。你可以从头读起，系统地学习孕产过程中的各种知识和方法，也可根据自身需求去了解你需要的相关内容。如基本的优生常识、生殖常识，提高怀孕概率的方法，孕产夫妻饮食调理、孕前计划，孕期十个月中孕妇身心变化，以及胎儿发育过程、胎教、产检、饮食、安全用药、分娩、产后保健、产后心理调适、新生儿日常护理、婴幼儿常见疾病、早期教育等相关内容。

将这本书放在枕边，随时翻阅，每位准妈妈都可以随时获得科学权威的孕产育儿指导，获得实用有效的建议，多些准备，便能少些纠结，少走弯路，少些折腾，轻轻松松做个幸福妈妈。





# 目录

C O N T E N T S



## 第一章 准备怀孕，迎接天使宝宝

### 孕育知识先知道

#### ● 生命的秘密

1. 生命的开端——精子和卵子形成受精卵的瞬间 / 2
2. 受精卵的发育、运送和着床 / 3
3. 胎儿的形成与发育 / 4
4. 孕育生命的女性生殖器官 / 4
5. 激活生命的男性生殖器 / 7

#### ● 宝宝将遗传父母的哪些特征

1. 宝宝的血型与父母息息相关 / 8
2. 孩子的双眼皮遗传自父亲 / 10
3. 下巴也会遗传 / 10
4. 大耳朵、小耳朵也跟遗传有关 / 10
5. 宝宝的肤色是父母肤色的“中和”色 / 10
6. 秃顶有性别遗传倾向 / 10
7. 肥胖基因有一半可能会遗传给孩子 / 11
8. 宝宝寿命受父亲遗传影响 / 11
9. 智商与遗传有关系 / 11
10. 深色的眼睛颜色更易遗传给宝宝 / 11
11. 矮鼻子有可能变成高鼻子 / 11
12. 父母的身高决定着宝宝的身高 / 12
13. 近视眼、远视眼也会遗传 / 12
14. 罗圈腿也有遗传的可能性 / 12
15. 青春痘也会遗传 / 13

#### ● 影响宝宝性别的因素

1. 生男生女谁说了算 / 13
2. 遗传基因影响子女的性别 / 13
3. 饮食调节决定生男生女 / 14
4. 生男宝宝应做好的准备事项 / 14
5. 选择排卵期性交有助于生男孩 / 15
6. 采用深入的性交方式有助于生男孩 / 16
7. 女性享受性高潮有助于生男孩 / 16
8. 生女宝宝应做好的准备事项 / 16
9. 选择排卵日前性交有助于生女孩 / 16
10. 采用浅插入性交有助于生女孩 / 17
11. 女性避免兴奋有助于生女孩 / 17
12. 性交后一周禁欲有助于生女孩 / 17

### 快速怀孕的方法

#### ● 影响受孕成功率的因素

1. 适宜受孕的环境 / 18
2. 生理节律与受孕的关系 / 18
3. 规律作息利于受孕 / 19
4. 最佳生育年龄 / 19
5. 最佳怀孕季节 / 19
6. 最易怀孕的时期 / 20
7. 利于怀孕的性交体位 / 20
8. 利于怀孕的性交频率 / 21



9. 避孕药与受孕 / 21
10. 流产后的怀孕时间 / 21

### ● 备孕女性孕前生活细节调整

1. 适量服用维生素 / 22
2. 孕前提前补充叶酸 / 22
3. 备孕女性和准妈妈要少穿高跟鞋 / 23
4. 拒绝经期性生活 / 23
5. 少穿紧身衣服、露脐装 / 23
6. 备孕女性不宜烫发、染发 / 23
7. 孕前应做好各类预防疫苗的接种工作 / 24
8. 将体重调整到最佳状态 / 26
9. 服药期间不要怀孕 / 26

### ● 男性助孕注意事项

1. 妻子备孕要多了解孕产知识 / 27
2. 让备孕女性远离宠物 / 27
3. 要穿棉质内裤 / 27
4. 妻子怀孕前男性应戒烟少酒 / 27
5. 维持精子正常的环境温度 / 28
6. 培育最强壮的精子 / 28
7. 注意周边环境的变化 / 28
8. 影响男子生育功能的药物 / 28
9. 多吃助孕食物，提高受孕率 / 29
10. 男性在妻子备孕期刮净胡子 / 29
11. 给妻子一个好心情 / 29

## 孕前检查

### ● 孕前必检项目

1. 优生五项检查（即 TORCH 检测） / 30
2. ABO 溶血检查 / 30
3. 生殖系统检查 / 30

4. 口腔检查 / 31

### ● 遗传检测

1. 遗传咨询很重要 / 31
2. 遗传检测很重要 / 31
3. 孕前必检的遗传疾病 / 32

## 不孕不育的检查和治疗

### ● 男方需要接受的检查

1. 精液检查 / 33
2. 外生殖器检查 / 33
3. 血液中的激素检查 / 33
4. 输精管造影术 / 33
5. 超声成像术 / 33
6. 精子尾部低渗肿胀试验 / 33

### ● 女方需要接受的检查

1. 宫颈造影检查 / 33
2. 免疫学检查 / 34
3. 输卵管通畅检查 / 34
4. 子宫内膜检查 / 34
5. 腹腔镜检查 / 34
6. 激素检查 / 34
7. 阴道超声波检查 / 34

### ● 中医治疗男性不育

1. 在西医和中医中不孕不育的原因几乎一致 / 34
2. 通过调节饮食习惯、周边环境与内分泌之间的关系来恢复健康 / 35

### ● 中医治疗女性不孕

1. 有痼疾时流产和早产的危险较大，甚至会导致不孕 / 35
2. 当归芍药散有助于顺产和胎儿的发育 / 35

## 孕前饮食与胎教

### ● 养成良好的饮食习惯

1. 孕前营养摄取要均衡 / 36
2. 孕前少食多餐很重要 / 36
3. 孕前饮食卫生很关键 / 36
4. 孕前饮食多样化 / 36
5. 备孕夫妇必须吃主食 / 37
6. 备孕夫妇要多吃蔬菜 / 37

7. 备孕夫妇要多吃水果 / 37
8. 备孕女性要适当吃点坚果 / 38
9. 备孕夫妇吃肉类要有节制 / 38
10. 备孕女性宜多吃提升卵子活力的食物 / 38
11. 备孕夫妇要多吃抗辐射的食物 / 39
12. 男性在妻子备孕期间要多吃提高精子活力的食物 / 39
13. 女性备孕时可多吃暖宫药膳 / 39



## 第二章 280 天孕程完美呵护

### 孕 1 月，怀孕的喜悦

#### ● 收集孕妈妈和宝宝的第一手情报

1. 孕妈妈的身体变化 / 44
2. 胎宝宝的发育状况 / 44
3. 孕妈妈本月焦点 / 44
4. 准爸爸注意要点 / 45
5. 孕 1 月的管理日历 / 45

#### ● 细节让孕妈妈的生活更舒适

1. 怀孕初期应特别小心辐射 / 46
2. 孕妈妈准备生活用品须知 / 46
3. 孕妈妈睡前 1 小时洗澡有助于睡眠 / 46
4. 孕妈妈不宜大笑不止 / 46
5. 孕妈妈不宜涂抹指甲油 / 47
6. 刚怀孕时应禁止性生活 / 47
7. 家有孕妈妈别用蚊香 / 47
8. 预防孕妈妈手脚冰凉的方法 / 48
9. 孕妈妈腹部不宜太热 / 48
10. 孕妈妈要做好防晒工作 / 48
11. 孕早期孕妈妈应少用手机 / 48
12. 提倡孕妈妈写孕期日记 / 49
13. 孕早期孕妈妈最好不要开车 / 49
14. 孕妈妈乘车也要系安全带 / 49
15. 孕妈妈使用精油要谨慎 / 49
16. 孕妈妈泡脚注意事项 / 50
17. 孕期要谨慎服用中药 / 50
18. 孕早期应少用电脑 / 50

#### ● 准爸爸要当好孕妈妈的营养师

1. 孕 1 月主要补充叶酸 / 51
2. 孕妈妈补充叶酸并非多多益善 / 51
3. 补叶酸的同时别忘了补碘 / 51
4. 孕妈妈宜多喝牛奶 / 52
5. 孕妈妈吃鱼也要有选择 / 52
6. 孕妈妈吃什么水果好 / 53
7. 适合孕妈妈吃的健康零食 / 53
8. 孕妈妈可以吃牛肉吗 / 54
9. 孕期孕妈妈能吃巧克力吗 / 54
10. 怀孕后能喝茶吗 / 54
11. 素食孕妈妈如何补血 / 55
12. 孕妈妈食用酸味食物要有选择 / 55
13. 鸡蛋是孕期的营养佳品吗 / 55
14. 怎样吃鸡蛋最有营养 / 55
15. 孕妈妈不宜生吃鸡蛋 / 55
16. 孕初期忌服用过量酸性食品 / 56
17. 孕妈妈不宜吃油炸食品 / 56
18. 孕 1 月健康食谱 / 56

#### ● 孕期检查与疾病预防

1. 确认怀孕的方法 / 58
2. 推算预产期的方法 / 58
3. 如何区分怀孕和闭经 / 59
4. 宫外孕症状怎样发现 / 59
5. 怀孕初期阴道出血怎么办 / 60
6. 怀孕早期偏头痛怎么办 / 60
7. 排卵期出血是怎么回事 / 61

8. 孕早期白带异常怎么办 / 61
9. 孕妈妈孕期服减肥药会引起子女性取向异常 / 62
10. 积极预防感冒 / 62
11. 口服避孕药失败者应中止妊娠 / 62
12. 孕期不宜接种疫苗 / 63

## ●孕1月优生胎教要点

1. 做好孕期胎教计划 / 63
2. 了解胎宝宝的脑部发育过程 / 63
3. 了解胎宝宝的器官发育过程 / 64
4. 准爸爸也要参与胎教 / 64
5. 充足的营养是开展胎教的物质基础 / 64
6. 语言胎教：宝宝，你终于来了 / 65

## ●孕妈妈的阳光“孕”动

1. 孕期运动好处多多 / 65
2. 适宜孕期的运动方式 / 65
3. 孕妈妈运动注意事项 / 66
4. 孕妇瑜伽 / 66

## 孕2月，宝宝初现“人形”

### ●收集妈妈和宝宝的第一手情报

1. 孕妈妈的身体变化 / 68
2. 胎宝宝的发育状况 / 68
3. 孕妈妈本月焦点 / 68
4. 准爸爸注意要点 / 69
5. 孕2月的管理日历 / 69

### ●细节让孕妈妈的生活更舒适

1. 孕吐是胎儿的自卫反应 / 70
2. 戴穴位腕带可缓解孕吐 / 70
3. 第一胎不宜做人流 / 70
4. 孕妈妈每天睡眠至少要保证9小时 / 71
5. 建立有利于孕期睡眠的生物钟 / 71
6. 减少或避免吹空调以预防“空调病” / 71
7. 职场孕妈妈要掌握好主动权 / 72
8. 孕妈妈做家务须知 / 72
9. 产后宜选用性质温和的洗发水 / 72
10. 从妊娠初期开始积极预防妊娠纹 / 73
11. 室内不宜摆放花草 / 73
12. 孕妈妈如何调控情绪 / 74

### ●准爸爸要当好孕妈妈的营养师

1. 孕妈妈宜多食用有机农产品 / 74

2. 孕妈妈每天吃一把枣可增强抵抗力 / 74
3. 缓解孕吐的几款果汁 / 74
4. 孕妈妈不宜多吃动物肝脏 / 75
5. 不要强迫孕妈妈吃东西 / 76
6. 调整饮食缓解孕吐 / 76
7. 要让孕妈妈多吃瘦肉少吃肥肉 / 76
8. 孕妈妈宜小口喝水补充水分 / 77
9. 孕妈妈宜进食孕妇奶粉 / 77
10. 避免空腹服用孕期维生素 / 77
11. 孕2月健康食谱 / 77

## ●孕期检查与疾病预防

1. 进行妇科检查确认怀孕 / 79
2. 进行病毒抗体测定 / 79
3. 超声波检查 / 79
4. 什么时候需要安胎 / 80
5. 有关“胎停育”的知识 / 80
6. 怀孕初期低血压怎么办 / 81
7. 小便频繁怎么办 / 81
8. 别把早孕反应错当“感冒” / 82
9. 春季首要预防呼吸道疾病 / 82

## ●孕2月优生胎教要点

1. 阅读优秀作品将美的体验传给胎宝宝 / 83
2. 准爸爸“情绪胎教”可让胎儿更健康 / 83
3. 借助大自然进行胎教 / 83
4. 美容、穿衣也是胎教 / 84

## ●孕妈妈的阳光“孕”动

1. 调整运动方式 / 84
2. 孕早期做一般工作和做家务的必要性 / 85
3. 孕妇瑜伽 / 85

## 孕3月，开启健康第一步

### ●收集妈妈和宝宝的第一手情报

1. 孕妈妈的身体变化 / 87
2. 胎宝宝的发育状况 / 87
3. 孕妈妈本月焦点 / 87
4. 准爸爸注意要点 / 88
5. 孕3月的管理日历 / 88

### ●细节让孕妈妈的生活更舒适

1. 孕妈妈如何控制体重 / 89
2. 职业孕妈妈要学会减压 / 89

3. 孕妈妈要多晒太阳 / 89
4. 临睡前应注意的问题 / 90
5. 孕妈妈不要开灯睡觉, 以防光源污染 / 90
6. 孕期忌用香皂洗乳房 / 90
7. 怀孕后不要戴隐形眼镜 / 91
8. 孕妈妈不宜在厨房里久留 / 91

### ● 准爸爸要当好孕妈妈的营养师

1. 孕3月主要需要补充镁和维生素A / 92
2. 孕妈妈不宜大量补钙 / 92
3. 怎样进食蜂蜜更健康 / 93
4. 孕期吃辣椒要适量 / 93
5. 孕妈妈食用土豆要谨慎 / 94
6. 孕妈妈不宜只喝高钙奶粉 / 94
7. 紫色食物——孕妈妈健康好助手 / 94
8. 孕妈妈饮水首选白开水 / 95
9. 孕妈妈不宜吃火锅 / 95
10. 孕初期饮酒最伤胎儿 / 95
11. 多吃熟透的香蕉能改善便秘 / 96
12. 孕妈妈食糖过量宝宝易近视 / 96
13. 孕3月健康食谱 / 96

### ● 孕期检查与疾病预防

1. 教你选择产检医院 / 98
2. 选择信任的医生更重要 / 99
3. 孕期产检须知 / 99
4. 第一次产前检查的项目 / 99
5. 高龄孕妈妈应该做的几项检查 / 100
6. 怀孕后需做“母血筛查”吗 / 100
7. 胎位不正怎么办 / 101
8. 胎儿窘迫怎么办 / 101
9. 患了妊娠期糖尿病怎么办 / 102
10. 科学预防孕期鼻炎 / 102

### ● 孕3月优生胎教要点

1. 胎教时情商重于智商 / 102
2. 进行胎教不宜急于求成 / 103
3. 孕妈妈的情绪与胎教 / 103
4. 孕3月开始对宝宝进行语言胎教 / 103
5. 回应踢打, 开展抚摸胎教 / 104

### ● 孕妈妈的阳光“孕”动

1. 孕早期宜多做有氧运动 / 104

2. 孕早期不宜骑自行车 / 105
3. 孕3月孕妈妈瑜伽 / 105

## 孕4月, 胎宝宝模样初长成

### ● 收集妈妈和宝宝的第一手情报

1. 孕妈妈的身体变化 / 107
2. 胎宝宝的发育状况 / 107
3. 孕妈妈本月焦点 / 108
4. 准爸爸注意要点 / 108
5. 孕四月的管理日历 / 108

### ● 细节让孕妈妈的生活更舒适

1. 孕妈妈选择内裤时的注意事项 / 109
2. 科学使用托腹带 / 109
3. 孕妈妈要拒用消炎牙膏 / 109
4. 孕期皮肤保养须知 / 110
5. 适度进行性生活 / 110
6. 怀孕了也可以留长发 / 110
7. 孕妈妈看电影须知 / 111
8. 孕期如何祛除色斑 / 111
9. 孕期如何去除粉刺痘痘 / 112
10. 孕妈妈泡温泉须知 / 112

### ● 准爸爸要当好孕妈妈的营养师

1. 孕4月开始要注重补钙 / 112
2. 孕期补钙纯牛奶、酸奶交替饮用效果佳 / 113
3. 孕期应保证膳食纤维的摄取 / 113
4. 清洗水果的小窍门 / 113
5. 孕妈妈应多喝清汤, 少喝浓汤 / 114
6. 孕期食用油选择须知 / 114
7. 孕期食用油使用小妙招 / 115
8. 孕妈妈吃葵花子要适量 / 115



9. 孕妈妈不宜喝可乐类饮料 / 115
10. 10 种调料不宜过多食用 / 116
11. 孕妈妈吃甘蔗要注意 / 116
12. 孕 4 月健康食谱 / 117

## ● 孕期检查与疾病预防

1. B 超，查胎儿重大畸形 / 118
2. 孕期 B 超检查常识 / 118
3. 什么时候选择三维或四维 B 超 / 119
4. 坐骨神经痛怎么办 / 119
5. 子宫颈闭锁不全的防治 / 119
6. 静脉曲张怎么办 / 120
7. 牙龈出血时怎么办 / 120
8. 患了妊娠贫血怎么办 / 120
9. 警惕宫外孕破裂 / 121
10. 孕期服药应看“安全期” / 121

## ● 孕 4 月优生胎教要点

1. 开始进行音乐胎教 / 122
2. 实施音乐胎教的注意事项 / 122
3. 开展读书胎教 / 122
4. 给胎宝宝传递安全的记忆信息 / 122
5. 给胎宝宝一个温馨和谐的家庭环境 / 123

## ● 孕妈妈的阳光“孕动”123

1. 孕中期孕妈妈最需运动 / 123
2. 孕中期可适当增加运动频率 / 123
3. 孕妈妈外出锻炼注意事项 / 124
4. 孕 4 月孕妈妈瑜伽 / 124

# 孕 5 月，宝宝胎动妈妈心动

## ● 收集妈妈和宝宝的第一手情报

1. 孕妈妈的身体变化 / 126
2. 胎宝宝的发育状况 / 126
3. 孕妈妈本月焦点 / 127
4. 准爸爸注意要点 / 127
5. 孕 5 月的管理日历 / 127

## ● 细节让孕妈妈的生活更舒适

1. 孕期如何挑选护肤品 / 128
2. 孕妈妈可以出游了 / 128
3. 孕妈妈可以坐飞机吗 / 128
4. 孕妈妈宜常用木梳梳头 / 129

5. 孕妈妈如何预防中暑 / 129
6. 孕中期坐行注意事项 / 129
7. 孕妈妈要注意嘴唇卫生 / 129
8. 孕中期乳房的变化及护理 / 130
9. 做好孕妈妈的脚部护理 / 130

## ● 准爸爸要当好孕妈妈的营养师

1. 孕妈妈贫血要多吃富铁食物 / 131
2. 如何判断孕妈妈营养是否过剩 / 131
3. 孕妈妈不要进食两个人的饭 / 131
4. 孕妈妈不宜吃田鸡 / 132
5. 孕妈妈及产妇不宜多吃月饼 / 132
6. 孕妈妈不宜贪吃冷饮 / 132
7. 孕妈妈进食猪腰须知 / 133
8. 孕妈妈不能盲目节食 / 133
9. 孕妈妈食用人参时需谨慎 / 134
10. 孕妈妈需谨慎服用泻药 / 134
11. 孕期不宜进食罐头食品 / 134
12. 孕 5 月健康食谱 / 134

## ● 孕期检查与疾病预防

1. 进行第二次产检 / 136
2. 羊水诊断，检测异常胎儿 / 136
3. 产前筛查，筛检三种先天缺陷 / 136
4. 如何测量宫高和腹围 / 137
5. 孕中期见红后怎么办 / 137
6. 积极预防孕期阴道炎 / 138
7. 乳头内陷怎么办 / 138
8. 什么是胎动 / 139
9. 怎样辨别异常胎动 / 139
10. 手脚麻木、浮肿怎么办 / 140

## ● 孕 5 月优生胎教要点

1. 与胎宝宝进行踢肚游戏 / 140
2. 准爸妈与胎宝宝对话胎教 / 140
3. 孕妈妈如何做好想象胎教 / 141
4. 味觉胎教 / 141
5. 嗅觉胎教 / 141

## ● 孕妈妈的阳光“孕动”142

1. 孕中期宜进行慢跑运动 / 142
2. 孕 5 月需加强肩颈和踝关节运动 / 142
3. 孕 5 月需加强腹背肌运动 / 143

## 4. 孕5月孕妈妈瑜伽 / 143

**孕6月，孕味十足靓妈妈****● 收集妈妈和宝宝的第一手情报**

1. 孕妈妈的身体变化 / 145
2. 胎宝宝的发育状况 / 145
3. 孕妈妈本月焦点 / 146
4. 准爸爸注意要点 / 146
5. 孕6月的管理日历 / 146

**● 细节让孕妈妈的生活更舒适**

1. 孕期宜采用左侧卧姿睡觉 / 146
2. 孕妈妈脸部按摩小秘诀 / 147
3. 孕妈妈可用珍珠粉养颜固胎 / 147
4. 如何选购静脉曲张弹性袜 / 147
5. 孕妈妈不宜进行近视眼手术 / 148
6. 孕妈妈不宜使用脱毛膏 / 149
7. 孕妈妈不宜穿牛仔裤 / 149
8. 孕妈妈不宜长时间穿着防辐射服 / 149
9. 选择舒适的卧具 / 149
10. 孕妈妈洗桑拿要谨慎 / 150

**● 准爸爸要当好孕妈妈的营养师**

1. 孕6月需重点补充的营养素 / 150
2. 改善宝宝将来偏黑肤色的饮食 / 150
3. 改善宝宝粗糙肤质的饮食 / 150
4. 改善宝宝发质的饮食 / 151
5. 孕妈妈吃冰激凌要谨慎 / 151
6. 孕妈妈吃葡萄不宜过量 / 151
7. 富含维生素C的水果不宜与牛奶食用 / 151
8. 孕妈妈不宜多喝蜂王浆 / 151
9. 孕妈妈不宜用沸水冲调营养品 / 152
10. 孕妈妈适量进食巧克力可以降低先兆子痫的发生 / 152
11. 孕妈妈不宜长期食用高脂肪食物 / 152
12. 孕6月健康食谱 / 152

**● 孕期检查与疾病预防**

1. 进行第三次产检 / 154
2. 如何预防妊娠高血压综合征 / 155
3. 积极预防胎盘早剥 / 155
4. 如何预防晚期先兆流产 / 155

## 5. 如何预防胎膜早破 / 156

6. 牙龈出血时怎么办 / 156
7. 后背发麻时怎么办 / 157
8. 出现腹部干痒怎么办 / 157
9. 患上痔疮怎么办 / 157
10. 腿部抽筋时怎么办 / 158

**● 孕6月优生胎教要点**

1. 开展音乐胎教 / 158
2. 如何选择合适的胎教音乐 / 159
3. 呼唤胎教法 / 159
4. 求知胎教法 / 159
5. 色彩胎教 / 160

**● 孕妈妈的阳光“孕动”**

1. 开始进行凯格尔运动 / 160
2. 凯格尔运动的自我练习要诀 / 160
3. 改善各种疼痛的伸展运动 / 161
4. 孕6月孕妈妈瑜伽 / 161

**孕7月，预防早产最重要****● 收集妈妈和宝宝的第一手情报**

1. 孕妈妈的身体变化 / 163
2. 胎宝宝的发育状况 / 163
3. 孕妈妈本月焦点 / 164
4. 准爸爸注意要点 / 164
5. 孕7月的管理日历 / 164





## ● 细节让孕妈妈的生活更舒适

1. 了解什么是围生期 / 165
2. 什么时候开始休产假 / 165
3. 孕晚期可以过性生活吗 / 165
4. 孕妈妈乘车注意事项 / 165
5. 孕期怎样洗澡更健康 / 166
6. 夏日孕妈妈衣物选择 / 166
7. 孕妈妈应慎用清洁剂 / 166
8. 避免劳累预防早产 / 167
9. 应保持厨房卫生 / 167

## ● 准爸爸要当好孕妈妈的营养师

1. 调整孕晚期饮食结构 / 167
2. 孕 7 月孕妈妈需着重补充“脑黄金” / 168
3. 孕晚期摄入脂肪类食物须知 / 168
4. 孕妈妈水肿的饮食调理 / 168
5. 不宜放入冰箱保存的食物 / 169
6. 孕晚期要谨慎食用芦荟 / 169
7. 孕妈妈不宜食用霉变食品 / 170
8. 孕晚期孕妈妈忌喝烈性酒 / 170
9. 孕妈妈不宜只吃精制米面 / 170
10. 孕 7 月健康食谱 / 170

## ● 孕期检查与疾病预防

1. 进行第四次产前检查 / 172
2. 哪些孕妈妈需要筛查妊娠期糖尿病 / 172
3. 妊娠期糖尿病的预防和治疗 / 173
4. 如何对待妊娠水肿 / 173
5. 如何改善胎位不正 / 174
6. 如何预防前置胎盘 / 174
7. 认识早产儿 / 175
8. 积极改善妊娠抑郁症 / 175

## ● 孕 7 月优生胎教要点

1. 光照胎教 / 176
2. 对话胎教 / 177
3. 性格胎教 / 177
4. 识字胎教 / 177

## ● 孕妈妈的阳光“孕动”

1. 孕晚期宜进行慢节奏的运动 / 178
2. 散步前后的热身运动 / 178
3. 孕 7 月孕妈妈瑜伽 / 179

## 孕 8 月，胎宝宝已有光感

## ● 收集妈妈和宝宝的第一手情报

1. 孕妈妈的身体变化 / 180
2. 胎宝宝的发育状况 / 180
3. 孕妈妈本月焦点 / 181
4. 准爸爸注意要点 / 181
5. 孕 8 月的管理日历 / 181

## ● 细节让孕妈妈的生活更舒适

1. 进行心理调适很有必要 / 182
2. 如何改善孕晚期睡眠障碍 / 182
3. 为母乳喂养做好准备 / 182
4. 孕妈妈长“智齿”不能拔 / 183
5. 孕妈妈不宜长期看电视 / 183
6. 孕晚期孕妈妈不宜再远行 / 184
7. 准爸爸应为孕妈妈做全身按摩 / 184

## ● 准爸爸要当好孕妈妈的营养师

1. 与孕妈妈安全息息相关的食品添加剂 / 185
2. 孕妈妈不可暴饮暴食 / 185
3. 孕妈妈宜适量食用粗粮 / 186
4. 孕妈妈进食不宜狼吞虎咽 / 186
5. 减少添加剂危害的办法 / 186
6. 孕晚期孕妈妈宜多吃鱼 / 187
7. 如何辨认污染鱼 / 187
8. 如何识别假劣水果 / 187
9. 生鲜食品的保存秘诀 / 187
10. 如何选购及保存冷冻食品 / 188
11. 冷冻食品的解冻 / 188
12. 孕 8 月健康食谱 / 188

## ● 孕期检查与疾病预防

1. 进行第五次产前检查 / 190
2. 如何避免小便失禁 / 190
3. 如何预防孕期肾盂肾炎 / 191
4. 关于孕期羊水的多寡问题 / 191
5. 如何预防严重便秘的发生 / 192
6. 如何缓解呼吸困难 / 192
7. 如何减轻胃灼热 / 193

## ● 孕 8 月优生胎教要点

1. 进行第五次产前检查 / 193
2. 美育胎教 / 193
3. 环境胎教 / 194

## ● 孕妈妈的阳光“孕动”

1. 臀位纠正运动 / 194
2. 消除腰背痛的运动 / 195
3. 简单的孕妇体操 / 195
4. 孕 8 月孕妈妈瑜伽 / 196

## 孕 9 月，胎宝宝发育成熟

### ● 收集妈妈和宝宝的第一手情报

1. 孕妈妈的身体变化 / 197
2. 胎宝宝的发育状况 / 197
3. 孕妈妈本月焦点 / 198
4. 准爸爸注意要点 / 198
5. 孕 9 月的管理日历 / 198

### ● 细节让孕妈妈的生活更舒适

1. 准爸爸要做好孕妈妈的心理保健工作 / 198
2. 充分利用电话预约产检 / 199
3. 孕期要积极学习 / 199
4. 漏奶时怎么办 / 199
5. 到外地分娩需要做好哪些准备 / 199
6. 孕妈妈私密处的清洗 / 199
7. 孕晚期很难入睡怎么办 / 200

### ● 准爸爸要当好孕妈妈的营养师

1. 孕妈妈吃什么可以补铁 / 200
2. 孕妈妈宜根据体质进补 / 201
3. 孕晚期应减少盐分的摄入 / 201
4. 孕晚期无须大量进补 / 201

5. 素食孕妈妈如何补血 / 201
6. 孕妈妈进补忌乱用食材 / 202
7. 如何在生鲜超市买“生鲜” / 202
8. 了解食品标签的含义 / 202
9. 孕 9 月健康食谱 / 202

## ● 孕期检查与疾病预防

1. 进行第六次产前检查 / 204
2. 胎儿发育迟缓怎么办 / 204
3. 发生尿频怎么办 / 204
4. 孕妈妈矮小不一定就难产 / 205
5. 发生不规则肚子痛怎么办 / 205
6. 做好高危妊娠的检测管理 / 205

## ● 孕 9 月优生胎教要点

1. “女红”胎教 / 206
2. 阅读胎教 / 206
3. 抚摸胎教 / 206

## ● 孕妈妈的阳光“孕动”

1. 增强骨盆肌肉力量的运动 / 207
2. 到户外进行一下简单运动 / 207
3. 孕 9 月孕妈妈瑜伽 / 207

## 孕 10 月，为分娩做好准备

### ● 收集妈妈和宝宝的第一手情报

1. 孕妈妈的身体变化 / 209
2. 胎宝宝的发育状况 / 209
3. 孕妈妈本月焦点 / 209
4. 准爸爸注意要点 / 210
5. 孕十月的管理日历 / 210

### ● 细节让孕妈妈的生活更舒适

1. 给宝宝和妈妈请个月嫂 / 211
2. 隔辈老人育儿的优势 / 211
3. 孕妈妈情绪的调节 / 211
4. 产妇大声喊叫不利于分娩 / 212
5. 制订生产计划书 / 212
6. 事前熟悉一下产房很必要 / 212
7. 按摩乳房促进分娩 / 212

### ● 准爸爸要当好孕妈妈的营养师

1. 孕晚期最需要补充的营养 / 213

2. 产前补铁注意事项 / 213
3. 孕晚期孕妈妈宜少食多餐 / 213
4. 孕妈妈宜多吃鸭肉 / 214
5. 孕妈妈宜多吃黄鳝 / 214
6. 素食孕妈妈晚期不一定要吃肉 / 214
7. 临产时应吃高能量、易消化食物 / 214
8. 孕妈妈产前应多吃助产食品 / 215
9. 孕 10 月健康食谱 / 215

### ● 孕期检查与疾病预防

1. 进行最后一次产前检查 / 216
2. 脐带脱垂怎么办 / 217

3. 过期妊娠怎么办 / 217
4. 孕 41 周时可到医院催产 / 217
5. 孕妈妈产前焦虑怎么办 / 217

### ● 孕 10 月优生胎教要点

1. 臆想胎教 / 219
2. 思考胎教 / 219
3. 唱歌胎教 / 219

### ● 孕妈妈的阳光“孕动”

1. 满 37 周后多做助产运动 / 220
2. 孕 10 月孕妈妈瑜伽 / 220



## 第三章 产前准备、产程和分娩

### 产前准备

#### ● 了解不同的分娩方式

1. 自然分娩 / 222
2. 剖宫产分娩 / 222

#### ● 了解不同的特殊分娩方法

1. 拉美兹分娩法 / 223
2. 水中分娩 / 227
3. Loboyer 分娩 / 229
4. 秋千分娩 / 229
5. 催眠分娩 / 230
6. 球分娩 / 232
7. 芳香分娩 / 233
8. 无痛分娩法 / 233
9. 家庭分娩法 / 235
10. 真空吸入器分娩 / 235
11. 其他分娩法 / 236

#### ● 入院待产包，全面搜罗生孩子备用物品

1. 入院的相关资料 / 236
2. 准妈妈的生活用品 / 236
3. 宝宝的生活用品 / 237

#### ● 分娩前的检查

1. 彩超检查 / 238

2. 阴道检查 / 238
3. 测宫高与腹围 / 238
4. 血压、心率、体重测量 / 238

### 分娩时刻

#### ● 临产时身体的变化和标志

1. 产妇身体的变化 / 239
2. 胎儿的变化 / 239
3. 临产的标志 / 239

#### ● 了解分娩全过程

1. 第一产程及产妇的配合 / 240
2. 第二产程及产妇的配合 / 241
3. 第三产程及产妇的配合 / 242
4. 第四产程 / 243
5. 准爸爸应该了解的产程护理知识 / 243

#### ● 缓解分娩疼痛

1. 合理地利用体力 / 243

