

汉竹主编●亲亲乐读系列

# 怀孕顺产 全程育儿

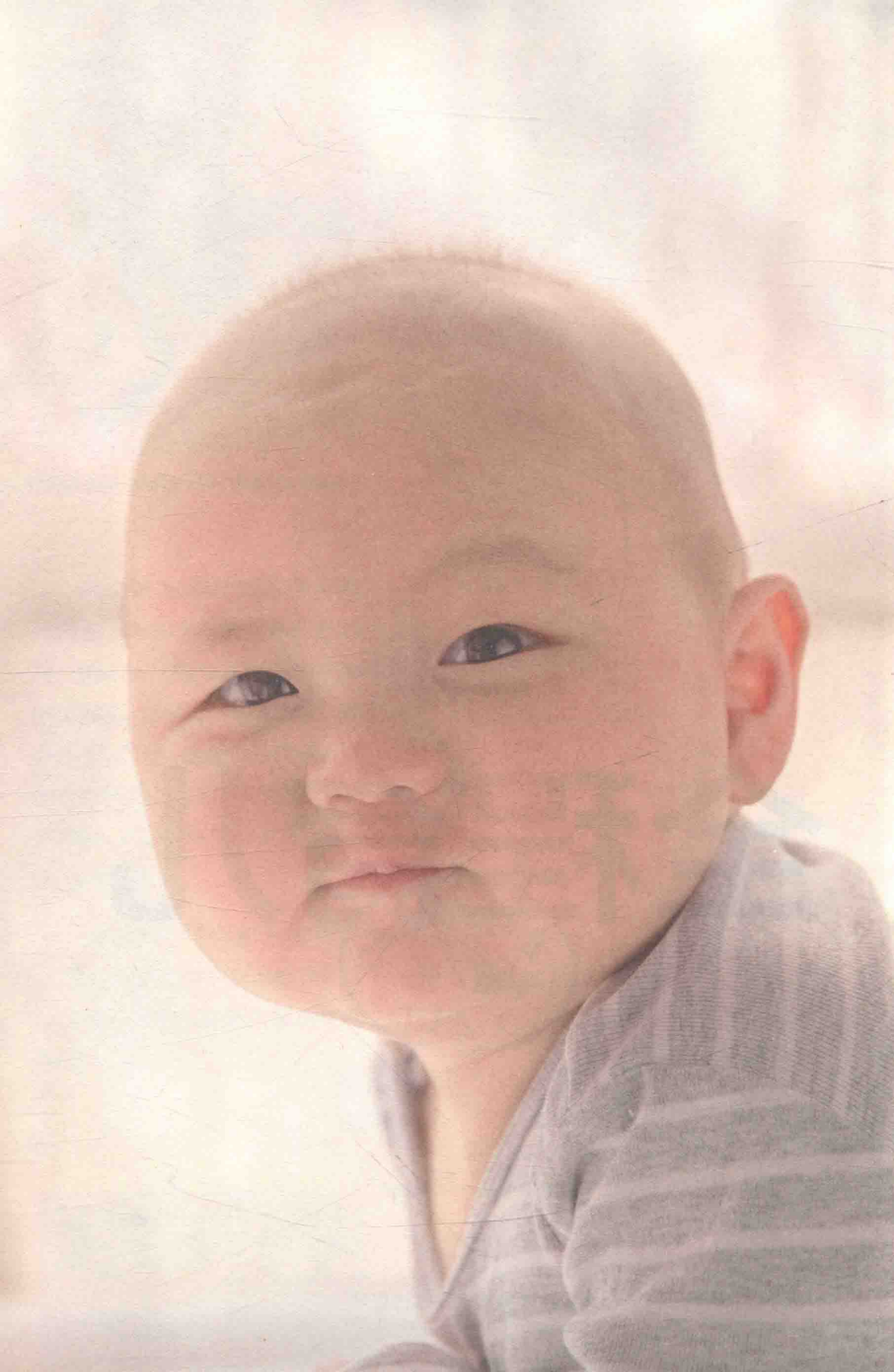
马良坤 ♥ 编著

汉竹图书微博  
<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线  
400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社  
全国百佳图书出版单位





# 前言

作为新晋二胎妈妈，马良坤医生将自身怀孕、育儿经验，与20年妇产科工作经验结合，同时邀请儿童运动指导早教和七田真右脑开发的老师，共同为妈妈宝宝保驾护航。

宝宝的幸福，是从备孕怀孕开始的。

马医生在书中记述了有关怀孕的点点滴滴：妈妈宝宝变化，每周详细记录；每次产检时间、重点产检项目详细呈现；需要重点补充的营养素，当月推荐的食材和菜谱；应该关注的生活细节，可能遇到的不适、科学的胎教计划，培养幸福、快乐的宝宝。

婴幼儿养育部分，马医生为年轻的父母们讲解0~1岁宝宝护理常识、喂养方法、疾病护理、早教游戏，希望新手爸妈不会再感到无所适从。

所有需要做或不能做的事情，全部用“宜”“不宜”“忌”呈现，目录便能速查。更有科学“大数据”、热点关注等，孕期“干货”一目了然。

当然啦，怀孕、育儿怎能少了爸爸，马医生开出了准爸爸的任务清单，让准爸爸们也能参与到孕育的喜悦中。更有随书附赠的胎教故事二维码。相信每一位父母都能从本书中获得有益的帮助，愿每一对夫妇都能拥有一个健康聪明的宝宝。

## 第一章 怀得好，才能生得顺、 养得轻松

孕前检查，奠定宝宝一生健康基础 .....	22
孕前检查口腔，宝宝不会营养不良 .....	25
孕前调好月经，保胎养胎更顺利 .....	26
精子是决定宝宝健康的开始 .....	30
4周产检1次，宝宝及早躲过发育危险 .....	32
控制体重，宝宝好生也好养 .....	34
不想宝宝日后挑食，怀孕开始注意饮食习惯 .....	39
宝宝大部分的性格，在怀孕时就决定了 .....	42





## 第二章

# 从孕期养出棒宝宝

### 孕1月 胎宝宝来了

#### 1~4周的胎宝宝和孕妈妈

##### 提前知道些产检知识

1. 宜重视孕早期检查 ..... 48
2. 孕早期避免大剂量X线检查 ..... 48
3. 宜关注产检数字 ..... 49
4. 孕1月的产检项目 ..... 49

##### 养胎不长肉的营养

1. 本月宜重点补充的营养素 ..... 50
2. 宜了解孕期体重管理 ..... 50
3. 宜适量吃含碘丰富的食品 ..... 50
4. 宜每天补充400微克叶酸 ..... 51
5. 宜每天喝牛奶 ..... 51
6. 宜及时补充维生素C ..... 51
7. 宜适量吃动物肝脏 ..... 51
8. 宜适量吃豆类食品 ..... 51
9. 不宜多吃零食 ..... 52
10. 不宜偏食肉类 ..... 52
11. 超重孕妈妈不宜喝孕妇奶粉 ..... 52
12. 忌吃罐头食品 ..... 52
13. 忌食易引发过敏的食物 ..... 52
14. 一周科学食谱推荐 ..... 53

#### 本月推荐食材和菜谱

西蓝花	西蓝花鹌鹑蛋汤 ..... 54
	双色菜花 ..... 54
燕麦	山药牛奶燕麦粥 ..... 55
	麦香鸡丁 ..... 55
鲫鱼	清蒸鲫鱼 ..... 56
	鲫鱼汤 ..... 56
红枣	枣莲三宝粥 ..... 57
	蜜汁南瓜 ..... 57

#### 为胎宝宝关注生活细节

1. 宜多了解一些验孕的方法 ..... 58
2. 宜算一算预产期 ..... 59
3. 宜进行散步慢舞等轻柔运动 ..... 59
4. 宜注意日常防辐射 ..... 60
5. 宜改掉睡前玩手机的习惯 ..... 60
6. 宜养成规律的睡眠习惯 ..... 60
7. 不宜随意用药 ..... 60
8. 不宜把坏心情带给宝宝 ..... 60

#### 孕妈妈可能遇到的不适

1. 注意饮食, 预防肠胃不适 ..... 61
2. 阴道流血, 及时休息 ..... 61
3. 讲卫生, 预防尿道感染 ..... 61
4. 孕早期腹痛, 及时检查 ..... 62

#### 做胎教更聪明

1. 制订实用的胎教计划 ..... 63

# 孕2月

## 孕吐不会影响胎宝宝

### 5~8周的胎宝宝和孕妈妈

#### 给胎宝宝做检查

- 1.不是所有人都需要验血..... 66
- 2.HCG和孕酮的测定..... 66
- 3.B超确定胎囊位置,排除宫外孕..... 68
- 4.孕4~12周B超可见..... 69
- 5.甲状腺功能筛查..... 70
- 6.孕2月的产检项目..... 71

#### 养胎不长肉的营养

- 1.本月宜重点补充的营养素..... 72
- 2.宜保持合理的体重增长..... 72
- 3.宜尽量吃不同种类的鱼..... 73
- 4.宜适量吃核桃..... 73
- 5.宜吃全麦制品..... 73
- 6.宜吃开胃的清淡食物..... 73
- 7.主食宜多样化..... 73
- 8.宜多吃排毒食物..... 74
- 9.宜多喝温开水..... 74
- 10.不宜多吃巧克力..... 74
- 11.忌吃过咸的食物..... 74
- 12.一周科学食谱推荐..... 75

#### 本月推荐食材和菜谱

- |            |              |    |
|------------|--------------|----|
| <b>鸡 翅</b> | 奶酪鸡翅.....    | 76 |
|            | 椰菜土豆炖鸡翅..... | 76 |
| <b>番 茄</b> | 番茄炖牛腩.....   | 77 |
|            | 番茄菠菜蛋花汤..... | 77 |

- |            |              |    |
|------------|--------------|----|
| <b>莲 藕</b> | 莲藕炖牛腩.....   | 78 |
|            | 凉拌藕片.....    | 78 |
| <b>紫 菜</b> | 南瓜紫菜鸡蛋汤..... | 79 |
|            | 鸡蛋紫菜饼.....   | 79 |

#### 为胎宝宝关注生活细节

- 1.宜挑选合适的防辐射服..... 80
- 2.宜远离喧闹嘈杂的场所..... 80
- 3.宜尽量避开“二手香水”..... 80
- 4.宜选择SPF15的防晒霜..... 81
- 5.宜避免使用暖贴..... 81
- 6.宜注意预防流产..... 81
- 7.宜了解生育保险报销流程..... 82
- 8.宜放些防辐射的植物..... 83
- 9.宜注意预防感冒..... 83
- 10.不宜进行性生活..... 83
- 11.不宜采用坐浴..... 83
- 12.不宜盲目用药..... 83

#### 孕妈妈可能遇到的不适

- 1.有些感冒症状很可疑..... 84
- 2.轻微感冒发热无须用药..... 84
- 3.尿频不要太紧张..... 84
- 4.眼干、眼涩怎么办..... 84
- 5.小睡一会儿不怕犯困..... 84
- 6.有一点点出血,不要怕..... 85
- 7.有效缓解孕吐的方法..... 85

#### 做胎教更聪明

- 1.情绪胎教:泡孕妈妈论坛..... 86
- 2.意念胎教:想象胎宝宝的模样..... 86
- 3.音乐胎教:蓝色多瑙河..... 87
- 4.运动胎教:瑜伽仰卧放松功..... 87

# 孕3月

## 做好检查,胎宝宝健康

### 9~12周的胎宝宝和孕妈妈

#### 给胎宝宝做检查

1. 宜重视第1次产检..... 90
2. NT早期排畸检查..... 91

#### 养胎不长肉的营养

1. 本月宜重点补充的营养素..... 92
2. 体重增加宜在2千克以内..... 92
3. 宜适量吃香菇..... 93
4. 宜多吃豆腐..... 93
5. 宜适量吃鹌鹑肉..... 93
6. 宜注意补充蛋白质..... 93
7. 宜保持饮食均衡..... 93
8. 不宜多喝骨头汤..... 94
9. 不宜长期服用温热补品..... 94
10. 不宜用水果代替正餐..... 94
11. 不宜吃腌制食品..... 94
12. 忌吃烤肉..... 94
13. 忌吃脂肪含量高的食物..... 94
14. 一周科学食谱推荐..... 95

#### 本月推荐食材和菜谱

- |     |            |    |
|-----|------------|----|
| 香 菇 | 香菇瘦肉粥..... | 96 |
|     | 爆炒鸡肉.....  | 96 |
| 牛 肉 | 百合炒牛肉..... | 97 |
|     | 牛肉萝卜汤..... | 97 |

- |     |            |    |
|-----|------------|----|
| 猪 肝 | 鱼香肝片.....  | 98 |
|     | 猪肝拌菠菜..... | 98 |
| 芋 头 | 香芋南瓜煲..... | 99 |
|     | 芋头排骨汤..... | 99 |

#### 为胎宝宝关注生活细节

1. 宜购买合适的孕妇内衣..... 100
2. 宜选择合适的内裤..... 100
3. 控制做家务的度和量..... 101
4. 逛街放松心情有讲究..... 101
5. 宜保护牙齿..... 102
6. 宜做脚部运动..... 102
7. 不宜长期站立..... 102
8. 不宜戴隐形眼镜..... 102
9. 不宜用口红..... 102
10. 不宜用电吹风..... 102

#### 孕妈妈可能遇到的不适

1. 每天捏捏腿,缓解腿抽筋..... 103
2. 尽早发现孕期抑郁症..... 103
3. 不要忽视葡萄胎..... 103
4. 如何消除孕期口气..... 103

#### 做胎教更聪明

1. 运动胎教:与胎宝宝慢舞..... 104
2. 音乐胎教:彩云追月..... 104
3. 意念胎教:边抚摸边想象..... 104
4. 美学胎教:看漂亮宝宝图..... 105
5. 情绪胎教:快乐的风车转转转..... 105



# 孕4月 胎宝宝的状态稳定了

## 13~16周的胎宝宝和孕妈妈

### 给胎宝宝做检查

1. 唐氏综合征产前筛选检查 ..... 108
2. 明明白白做B超 ..... 110
3. 宜做好口腔检查 ..... 110
4. 孕4月的产检项目 ..... 110

### 养胎不长肉的营养

1. 本月宜重点补充的营养素 ..... 112
2. 宜控制体重增长过快 ..... 112
3. 宜预防营养过剩 ..... 112
4. 宜吃缓解抑郁的食物 ..... 113
5. 早、午、晚餐热量分配 ..... 113
6. 不宜多吃鸡蛋 ..... 113
7. 忌喝没煮开的豆浆 ..... 114
8. 忌过量补碘 ..... 114
9. 一周科学食谱推荐 ..... 115

### 本月推荐食材和菜谱

- |            |                 |
|------------|-----------------|
| <b>杏鲍菇</b> | 杏鲍菇炒肉 ..... 116 |
|            | 口水杏鲍菇 ..... 116 |
| <b>玉米</b>  | 椒盐玉米 ..... 117  |
|            | 玉米红豆粥 ..... 117 |
| <b>羊肉</b>  | 羊肉山药汤 ..... 118 |
|            | 萝卜炖羊肉 ..... 118 |
| <b>西葫芦</b> | 京酱西葫芦 ..... 119 |
|            | 西葫芦饼 ..... 119  |

### 为胎宝宝关注生活细节

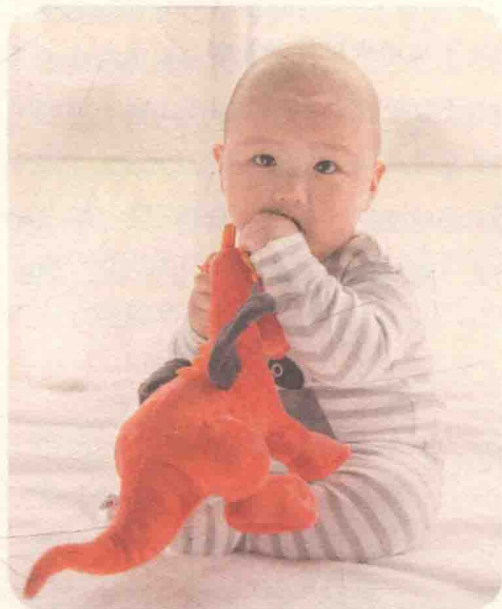
1. 宜做“爱”做的事 ..... 120
2. 宜运动慢慢来 ..... 120
3. 宜了解孕期减压方法 ..... 120
4. 在外就餐饮食宜注意 ..... 121
5. 宜开始预防妊娠纹 ..... 121
6. 宜把长发剪短些 ..... 122
7. 孕期也能穿得漂亮 ..... 122

### 孕妈妈可能遇到的不适

1. 孕期胀气，少食多餐 ..... 123
2. 坐骨神经痛，少提重物 ..... 123
3. 找准原因，正确缓解头晕 ..... 123

### 做胎教更聪明

1. 语言胎教：双语儿歌 ..... 124
2. 美学胎教：欣赏自然之美 ..... 124
3. 意念胎教：给宝宝写首诗 ..... 125
4. 音乐胎教：晨景 ..... 125
5. 运动胎教：瑜伽婴儿式 ..... 125





# 孕5月 胎宝宝开始活动了

## 17~20周的胎宝宝和孕妈妈

### 给胎宝宝做检查

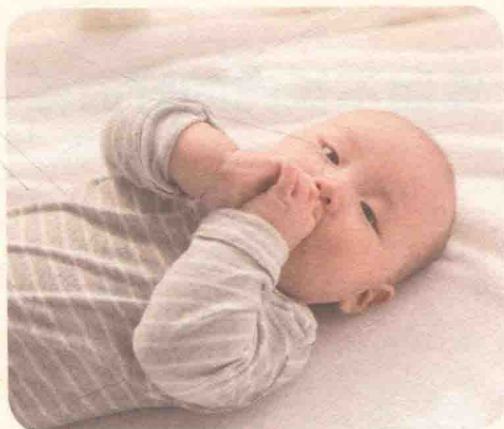
1. 宜做羊膜腔穿刺术 ..... 128
2. 无创DNA产前检测 ..... 129
3. 孕5月的产检项目 ..... 129

### 养胎不长肉的营养

1. 本月宜重点补充的营养素 ..... 130
2. 体重增加宜在4千克内 ..... 130
3. 宜常吃番茄 ..... 131
4. 宜多吃莴笋 ..... 131
5. 宜常吃花菜 ..... 131
6. 宜多吃各种萝卜 ..... 131
7. 不宜多吃柿子 ..... 132
8. 不宜吃爆米花 ..... 132
9. 不宜饮用汽水 ..... 132
10. 忌多吃火腿 ..... 132
11. 一周科学食谱推荐 ..... 133

### 本月推荐食材和菜谱

- |            |                  |
|------------|------------------|
| <b>莴笋</b>  | 莴笋炒山药 ..... 134  |
|            | 金针莴笋丝 ..... 134  |
| <b>金针菇</b> | 白灼金针菇 ..... 135  |
|            | 丝瓜金针菇 ..... 135  |
| <b>苹果</b>  | 苹果葡萄干粥 ..... 136 |
|            | 苹果玉米汤 ..... 136  |
| <b>核桃</b>  | 核桃牛奶粥 ..... 137  |
|            | 核桃乌鸡汤 ..... 137  |



### 为胎宝宝关注生活细节

1. 睡前、饭后，胎宝宝最爱动 ..... 138
2. 靠背坐姿洗头最宜 ..... 138
3. 宜选择适合的洗发水 ..... 138
4. 宜随时更换文胸 ..... 139
5. 宜清洁乳房后适当按摩 ..... 139
6. 运动前宜做好热身 ..... 139
7. 上下楼梯宜注意安全 ..... 139
8. 孕中期不宜用护垫 ..... 140
9. 不宜用药水清洗外阴 ..... 140
10. 五种助眠小妙招 ..... 140

### 孕妈妈可能遇到的不适

1. 皮肤瘙痒，保湿最重要 ..... 141
2. 失眠了，别急着服安眠药 ..... 141
3. 胃灼热怎么办 ..... 141

### 做胎教更聪明

1. 音乐胎教：快乐的农夫 ..... 142
2. 情绪胎教：数胎动，好高兴 ..... 142
3. 运动胎教：办公室小运动 ..... 143
4. 意念胎教：了解一些数字吧 ..... 143

# 孕6月

## 养胎不长肉的好时候

### 21~24周的胎宝宝和孕妈妈

#### 给胎宝宝做检查

1. 读懂B超报告单 ..... 146
2. 三维彩超或四维彩超 ..... 147
3. 在家自测宫高、腹围 ..... 148
4. 孕6月的产检项目 ..... 149

#### 养胎不长肉的营养

1. 本月宜重点补充的营养素 ..... 150
2. 宜为胎宝宝储备营养 ..... 150
3. 宜警惕体重增长过慢 ..... 151
4. 宜喝低脂酸奶 ..... 151
5. 宜控制盐分摄入 ..... 151
6. 夏季消暑食物宜视体质而定 ..... 152
7. 不宜贪吃冷饮 ..... 152
8. 不宜空腹喝豆浆 ..... 152
9. 不宜吃夜宵 ..... 152
10. 一周科学食谱推荐 ..... 153

#### 本月推荐食材和菜谱

- |     |                   |
|-----|-------------------|
| 鸡蛋  | 胡萝卜炒鸡蛋 ..... 154  |
|     | 五彩玉米羹 ..... 154   |
| 猪瘦肉 | 杂粮蔬菜瘦肉粥 ..... 155 |
|     | 猪肉焖扁豆 ..... 155   |
| 胡萝卜 | 松仁玉米 ..... 156    |
|     | 时蔬鱼丸 ..... 156    |
| 南瓜  | 绿豆南瓜粥 ..... 157   |
|     | 意式蔬菜汤 ..... 157   |

#### 为胎宝宝关注生活细节

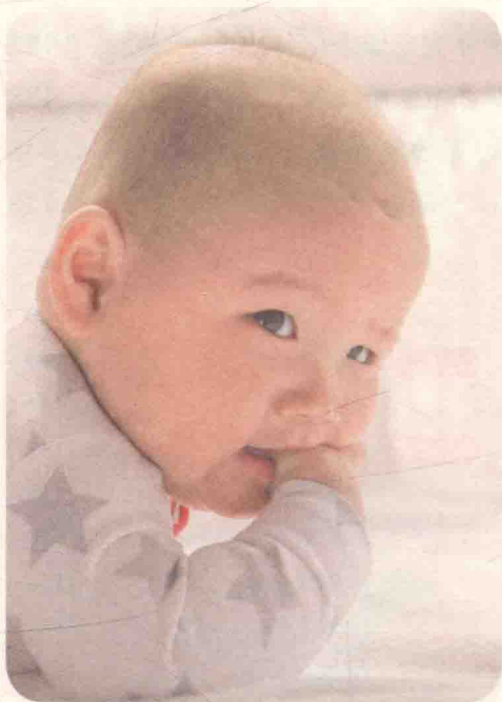
1. 宜适当出游放松心情 ..... 158
2. 宜穿舒适、防滑的鞋 ..... 159
3. 宜挺直站立, 矫正驼背 ..... 159
4. 宜掌握正确的坐姿 ..... 159
5. 宜避免俯身弯腰 ..... 159

#### 孕妈妈可能遇到的不适

1. 流鼻血了怎么办 ..... 160
2. 胎盘前置了怎么办 ..... 160
3. 阴道炎症立即治疗 ..... 161
4. 孕期痔疮保守治疗 ..... 161

#### 做胎教更聪明

1. 运动胎教: 轻拍小游戏 ..... 162
2. 意念胎教: 儿歌里的童年回忆 ..... 162
3. 知识胎教: 百科知识卡片 ..... 163
4. 美学胎教: 编绳艺术 ..... 163



# 孕7月 胎宝宝越来越结实了

## 25~28周的胎宝宝和孕妈妈

### 给胎宝宝做检查

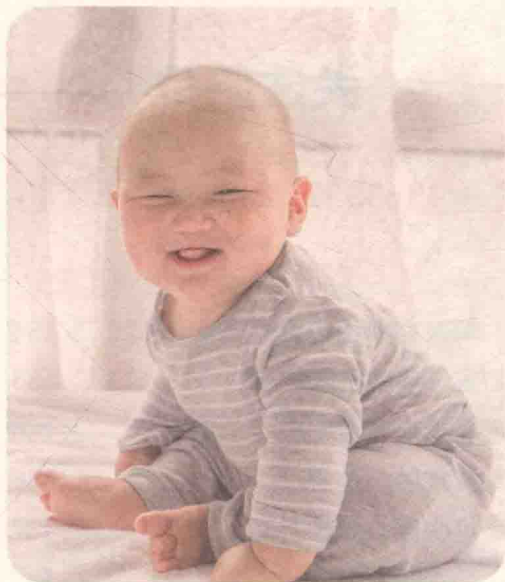
1. 妊娠期糖尿病筛查..... 166
2. 孕7月的产检项目..... 167

### 养胎不长肉的营养

1. 本月宜重点补充的营养素..... 168
2. 宜控制体重, 不大吃特吃..... 168
3. 宜了解蔬菜的吃法..... 169
4. 选对食物预防焦虑..... 169
5. 体重超标不宜吃零食..... 170
6. 不宜吃油炸花生..... 170
7. 忌用利尿剂以防钠损失..... 170
8. 忌过量摄入高蛋白食物..... 170
9. 一周科学食谱推荐..... 171

### 本月推荐食材和菜谱

- |           |             |     |
|-----------|-------------|-----|
| <b>豆腐</b> | 鱼头豆腐汤.....  | 172 |
|           | 香菇豆腐塔.....  | 172 |
| <b>鸡肉</b> | 奶香鸡丁.....   | 173 |
|           | 番茄鸡片.....   | 173 |
| <b>洋葱</b> | 洋葱炒牛肉.....  | 174 |
|           | 洋葱土豆蛋饼..... | 174 |
| <b>土豆</b> | 南瓜土豆泥.....  | 175 |
|           | 土豆饼.....    | 175 |



### 为胎宝宝关注生活细节

1. 孕妇课堂时间到了..... 176
2. 缓解工作压力的小方法..... 176
3. 趁身体轻便, 给宝宝买东西去..... 177
4. 宝宝的床具, 可不能马虎..... 177
5. 乳房护理, 保卫宝宝的口粮..... 178
6. 动一动, 消副乳..... 178

### 孕妈妈可能遇到的不适

1. 宫缩伴有腹痛及时去医院..... 179
2. 真假宫缩大PK..... 179
3. 尿路感染不能擅自用药..... 179

### 做胎教更聪明

1. 情绪胎教: 手指敲出的雨..... 180
2. 意念胎教: 搭乘“想象”之旅..... 180
3. 音乐胎教: 雪绒花..... 181
4. 运动胎教: 放松练习..... 181
5. 逻辑胎教: 有趣的小谜语..... 181



# 孕8月 关注胎位

## 29~32周的胎宝宝和孕妈妈

### 给胎宝宝做检查

1. 妊娠高血压综合征筛查..... 184
2. 宜了解胎心监护..... 186
3. 看懂胎心监护图..... 186
4. 找准胎心位置..... 186
5. 每次胎心监护时间..... 187
6. 记录胎动的方法..... 187
7. 孕8月的产检项目..... 187

### 养胎不长肉的营养

1. 本月宜重点补充的营养素..... 188
2. 体重每周增加500克..... 188
3. 宜适量吃芝麻酱..... 189
4. 宜饭后半小时再吃水果..... 189
5. 宜调整碳水化合物摄入量..... 189
6. 速冻食品少吃为宜..... 190
7. 不宜空腹吃猕猴桃..... 190
8. 高糖水果不宜多吃..... 190
9. 忌强迫进食..... 190
10. 一周科学食谱推荐..... 191



## 本月推荐食材和菜谱

- |     |              |     |
|-----|--------------|-----|
| 黑木耳 | 西蓝花拌黑木耳..... | 192 |
|     | 三丝黑木耳.....   | 192 |
| 口蘑  | 口蘑肉片.....    | 193 |
|     | 鲜蘑炒豌豆.....   | 193 |
| 虾   | 三鲜馄饨.....    | 194 |
|     | 虾仁豆腐羹.....   | 194 |
| 鱿鱼  | 豆豉鱿鱼.....    | 195 |
|     | 三鲜炒春笋.....   | 195 |

### 为胎宝宝关注生活细节

1. 起床时宜动作平稳缓慢..... 196
2. 宜提前选购哺乳用品..... 196
3. 摸摸肚皮, 查查胎位..... 196
4. 宜注意预防早产..... 197
5. 胸式呼吸法缓解心慌气短..... 197
6. 胎宝宝都有哪些姿势..... 197

### 孕妈妈可能遇到的不适

1. 尿急、尿痛需要注意..... 198
2. 如何避免尿失禁..... 198
3. 如何减轻困倦疲劳..... 198
4. 与孕晚期疼痛过过招..... 199

### 做胎教更聪明

1. 音乐胎教: 上学歌..... 200
2. 语言胎教: 读古文, 选好名..... 200
3. 意念胎教: 给童年的自己写封信... 201
4. 逻辑胎教: 转转魔方..... 201
5. 运动胎教: 手指操..... 201

# 孕9月 为胎宝宝出生做准备

## 33~36周的胎宝宝和孕妈妈

### 给胎宝宝做检查

1. 了解自然分娩和剖宫产 ..... 204
2. 脐带绕颈1圈很常见 ..... 204
3. 脐带绕颈要坚持数胎动 ..... 204
4. 羊水——98%的水,100%的爱 ..... 204
5. 羊水超过2000毫升为过多 ..... 205
6. 羊水少于300毫升为过少 ..... 205
7. 孕9月的产检项目 ..... 205

### 养胎不长肉的营养

1. 本月宜重点补充的营养素 ..... 206
2. 宜注意体重变化 ..... 206
3. 宜合理补充矿物质 ..... 207
4. 宜保证钙的摄入量 ..... 207
5. 宜用蔬菜代替部分水果 ..... 207
6. 宜适量吃野菜 ..... 207
7. 宜适当吃新鲜鳝鱼 ..... 207
8. 不宜多吃坚果 ..... 208
9. 不宜过量吃荔枝 ..... 208
10. 不宜单一吃红薯 ..... 208
11. 不宜盲目控制饮食 ..... 208
12. 忌多吃榴莲 ..... 208
13. 忌孕晚期吃黄芪 ..... 208
14. 一周科学食谱推荐 ..... 209

## 本月推荐食材和菜谱

茄子	油焖茄条 ..... 210
	番茄烧茄子 ..... 210
茭白	鱼香茭白 ..... 211
	香菇炒茭白 ..... 211
花生	花生仁紫米粥 ..... 212
	宫保素三丁 ..... 212
圆白菜	罗宋汤 ..... 213
	圆白菜牛奶羹 ..... 213

### 为胎宝宝关注生活细节

1. 宜做好入院准备 ..... 214
2. 家务活宜交给准爸爸 ..... 214
3. 禁止性生活 ..... 215
4. 洗头后宜及时弄干湿发 ..... 215
5. 宝宝衣物宜提前清洗 ..... 215
6. 提前确定生产医院 ..... 216
7. 选择月嫂的注意事项 ..... 217
8. 月嫂推荐的超全待产包 ..... 217

### 孕妈妈可能遇到的不适

1. 放松自己,缓解呼吸急促 ..... 218
2. 如何改善手痛、麻木 ..... 218
3. 引起胎膜早破的5类原因 ..... 218
4. 胎膜早破,立即平躺 ..... 219
5. 腹泻伴有腹痛要就诊 ..... 219
6. 忌生病后坚持不吃药 ..... 219

### 做胎教更聪明

1. 语言胎教:小动物们在干什么 ..... 220
2. 音乐胎教:小狗圆舞曲 ..... 220
3. 情绪胎教:和胎宝宝无话不谈 ..... 221
4. 逻辑胎教:巧挪火柴棒 ..... 221

# 孕10月 宝宝顺利出生了

## 37~40周的胎宝宝和孕妈妈

### 给胎宝宝做检查

1. 宜做血小板检查..... 224
2. 孕38周后宜监测胎动..... 224
3. 顺产还是剖宫产该做决定了..... 224
4. 宜按时做内诊检查..... 224
5. 宜做羊水观察..... 225

### 养胎不长肉的营养

1. 本月宜重点补充的营养素..... 226
2. 宜保证营养的正常摄入..... 226
3. 宜在顺产前吃饱喝足..... 226
4. 宜补充充足的维生素B<sub>1</sub>..... 227
5. 宜及时补充维生素K..... 227
6. 宜选择能快速消化的食物..... 227
7. 产前宜适量吃苦瓜..... 227
8. 宜坚持少食多餐..... 228
9. 宜适量吃蜂蜜..... 228
10. 宜适量吃木瓜..... 228
11. 不宜进补人参..... 228
12. 忌在药物催生前吃东西..... 228
13. 忌在剖宫产前吃东西..... 228
14. 一周科学食谱推荐..... 229



## 本月推荐食材和菜谱

<b>菜花</b>	茄汁菜花.....	230
	胡萝卜炒菜花.....	230
<b>芹菜</b>	芹菜虾皮燕麦粥.....	231
	芹菜竹笋肉丝汤.....	231
<b>三文鱼</b>	香煎三文鱼.....	232
	彩椒三文鱼串.....	232
<b>蛤蜊</b>	蛤蜊蒸蛋.....	233
	冬瓜蛤蜊汤.....	233

### 为胎宝宝关注生活细节

1. 宜开个家庭会议..... 234
2. 宜提前考虑是否留存脐带血..... 234
3. 接受产科男医生..... 234
4. 辨别假临产..... 235
5. 孕39周, 剖宫产的最佳时间..... 235
6. 宜熟悉一下产房..... 235
7. 宜了解缓解阵痛的妙招..... 236
8. 宜早掌握一些分娩技巧..... 236
9. 视情况进行自然催产法..... 237
10. 孕41周, 可到医院催产..... 237
11. 不宜迷信“吉日”分娩..... 237

### 孕妈妈可能遇到的不适

1. 宜了解突发情况, 做好心理准备..... 238
2. 宜正确缓解产前焦虑..... 238
3. 万一在家分娩怎么办..... 239

### 做胎教更聪明

1. 音乐胎教: 小夜曲..... 240
2. 意念胎教: 胎宝宝的未来..... 240
3. 情绪胎教: 写下“获奖感言”..... 241
4. 运动胎教: 小运动, 助分娩..... 241



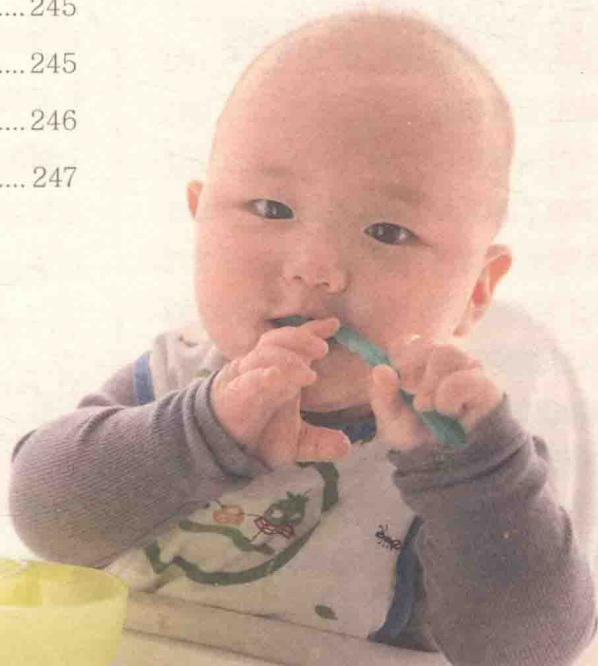
# 坐月子 和宝宝一起适应

## 《月子营养, 一人吃两人补》

1. 月子里的饮食原则 ..... 242
2. 别着急催乳 ..... 242
3. 荤素兼备, 水分摄取要适量 ..... 242
4. 月子里吃盐有讲究 ..... 242
5. 分阶段进行食补 ..... 243
6. 选择零食要谨慎 ..... 243
7. 保持饮食多样化 ..... 243
8. 坐月子最好每天吃六餐 ..... 243
9. 每周进食 3~4 次杂粮粥 ..... 244
10. 产后第 1~2 周可吃水果 ..... 244
11. 适量吃些补血益智食物 ..... 244
12. 产后要补充的维生素 ..... 244
13. 每天摄取优质蛋白质 ..... 245
14. 注意 DHA 的摄入 ..... 245
15. 一定要按时吃早餐 ..... 245
16. 早餐前半小时喝温开水 ..... 245
17. 产后必吃的 6 种下乳食物 ..... 246
18. 产后必吃的 6 种补血补气食物 ..... 247

## 《产后护理》

1. 坐月子不等于卧床休息 ..... 248
2. 每天至少睡 8 个小时 ..... 248
3. 多种睡姿交替 ..... 248
4. 产后穿衣要点 ..... 249
5. 哺乳期间也要戴胸罩 ..... 249
6. 穿带后跟的软底拖鞋 ..... 249
7. 坐月子注意眼睛的保养 ..... 250
8. 隐形眼镜 3 个月后再戴 ..... 250
9. 每天开窗通风 2~3 次 ..... 250
10. 舒适的灯光有利于情绪调节 ..... 250
11. 每晚用热水洗脚 ..... 250
12. 产后 2 周可淋浴 ..... 251
13. 用牛角梳梳头 ..... 251
14. 产后第 1~2 周可洗头 ..... 251
15. 腹带要因人而异 ..... 252
16. 腹带的用法和清洗方式 ..... 252
17. 绑腹带的正确方法 ..... 252
18. 恶露排出时间表 ..... 253
19. 产后出汗, 要加强日常护理 ..... 253
20. 会阴侧切护理小妙招 ..... 253



# 第三章

## 轻松育儿全知道

### 0~28天 照顾新生儿

#### 了解新生儿

1. 每天睡18~22小时..... 256
2. 新生儿头看起来比较大..... 256
3. 新生儿会皱眉、咧嘴了..... 256
4. 新生儿体格发育..... 256
5. 新生儿发育的基本情况..... 257

#### 喂养你的宝宝

1. 宜首选母乳喂养..... 258
2. 哺乳的正确姿势..... 258
3. 哺乳姿势大搜罗..... 259
4. 不同时期的乳汁和营养成分..... 260
5. 宝宝对乳头好像没兴趣..... 260
6. 宜给宝宝喝初乳..... 261
7. 24小时内喂奶8~12次..... 261
8. 宝宝饿了的四大信号..... 261
9. 夜间喂奶谨防宝宝着凉..... 262
10. 不让宝宝含着乳头睡觉..... 262
11. 轻轻拍嗝防溢乳..... 262
12. 别随便给宝宝喂糖水..... 262
13. 如何选购奶嘴..... 263
14. 配方奶宝宝每天喝多少..... 263
15. 冲好的配方奶别放冰箱保存..... 263

#### 护理你的宝宝

1. 脐带护理..... 264
2. 眼睛护理..... 264
3. 口腔护理..... 265
4. 抱宝宝的正确姿势..... 265
5. 女宝宝外阴怎么护理..... 266
6. 怎样清洗男宝宝生殖器..... 266

#### 宝宝容易遇到的问题

1. 呼吸会时快时慢..... 268
2. 生理性体重下降..... 268
3. 不留痕的青灰色“胎记”..... 268
4. 有时会频繁打嗝..... 268
5. 新生儿湿疹怎么办..... 269
6. 新生儿黄疸怎么办..... 269
7. 新生儿几乎都会“脱皮”..... 269
8. 扁平足很正常..... 270
9. 老是红屁股怎么办..... 270
10. “马牙”“螳螂嘴”不是病..... 270
11. 神经系统发育还不成熟..... 270
12. 偶尔打喷嚏不是感冒..... 271
13. 发热低于38.5℃, 物理降温..... 271
14. 发热超过38.5℃, 及时服药..... 271

# 1~3个月 婴儿早期的宝宝

## 了解你的宝宝

1. 体重呈现跳跃性增长 ..... 272
2. 后囟门大约已闭合 ..... 272
3. 宝宝的能力进步很大 ..... 272
4. 发出各种不同的声音 ..... 273
5. 感官逐渐变协调 ..... 273
6. 听力变得更加灵敏 ..... 273
7. 视力出现大飞跃 ..... 273
8. 会用手肘撑着脑袋 ..... 273

## 喂养你的宝宝

1. 哺乳时协助宝宝呼吸 ..... 274
2. 母乳不足适当添加配方奶 ..... 274
3. 让宝宝多接触多吸吮 ..... 274
4. 母乳喂养不需要额外喂水 ..... 275
5. 按需哺乳, 宝宝最快乐 ..... 275
6. 采用正确的姿势挤奶 ..... 276
7. 特殊乳头如何哺乳 ..... 276
8. 妈妈感冒了, 还能喂奶吗 ..... 277

## 护理你的宝宝

1. 正确选购和使用背袋 ..... 278
2. “满月头” 还是不剃为好 ..... 278
3. 如何把大小便 ..... 279
4. 使用安抚奶嘴有讲究 ..... 279
5. 让宝宝体验多种睡姿 ..... 279
6. 防止宝宝斜眼看人 ..... 280
7. 规律作息早培养 ..... 280
8. 不要包“蜡烛包” ..... 280
9. 宝宝衣服的选择 ..... 281

10. 如何清洗宝宝的衣服 ..... 281
11. 睡觉时不需要蹑手蹑脚 ..... 281

## 宝宝容易遇到的问题

1. 找出宝宝腹泻的原因 ..... 282
2. 宝宝腹泻妈妈怎么做 ..... 282
3. 宝宝鼻子堵塞怎么办 ..... 283
4. 如何判断宝宝便秘了 ..... 283
5. 宝宝便秘怎么办 ..... 283
6. 宝宝发热后一定要降温 ..... 284
7. 给宝宝量体温的3种方法 ..... 284
8. 为什么宝宝会经常放屁 ..... 285
9. 睡觉不踏实是不是缺钙 ..... 285
10. 特殊胎记如何处理 ..... 285
11. 睡觉时围嘴要解下来 ..... 285

## 和宝宝一起做游戏

1. 小手拍拍 ..... 286
2. 宝宝学唱歌 ..... 287

# 4~6个月 婴儿中期的宝宝

## 了解你的宝宝

1. 生长速度有所减慢 ..... 288
2. 看到熟人会很兴奋 ..... 288
3. 开始崭露语言天赋 ..... 288
4. 能区分相近的色彩 ..... 288
5. 摆动四肢表现快乐 ..... 289
6. 喜欢用手抓玩具 ..... 289
7. 能自己拿奶瓶了 ..... 289
8. 掌握了翻身新本领 ..... 289