

完美怀孕安产百科

北京妇产科专家 郑国权◎编著

从孕前到产后恢复

怀孕了，健康饮食最重要

孕期保健，准妈妈要从生活点滴做起

轻松分娩与产后保健指南

完美
孕产指导

本书全方位地讲述了
孕期和产后如何保健

WanMei BaiKe



专家权威

内容实用

文字通俗

悦读纪
ENJOY READING ERA
女性阅读专业出版
www.girlbook.cn

权威专家倾力打造的一部完美孕产保健手册

完美怀孕安产百科

北京妇产科专家 郑国权◎编著

WanMei BaiKe



江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

完美怀孕安产百科 / 郑国权编著. — 南京 : 江苏科学技术出版社, 2012. 4

ISBN 978-7-5345-9197-6

I. ①完… II. ①郑… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②分娩—基本知识 IV. ①R715.3②R714.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第031793号

完美怀孕安产百科

编 著	郑国权
策 划	悦读纪
责任编辑	樊 明 葛 昀
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 周雅婷

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	三河市汇鑫印务有限公司

开 本	700mm×980mm 1/16
印 张	23
字 数	360千字
版 次	2012年4月第1版
印 次	2012年4月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5345-9197-6
定 价	35.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向印刷厂调换。



第一篇

准备要孩子，提前做好准备吧



孕前准备之一：优生准备

优生的基本要求 / 002

怀孕的最佳年龄 / 003

值得警惕的遗传性疾病 / 004

注意人流对怀孕的影响 / 005

新生命开始于精卵的结合 / 006

生男生女，究竟要怎么选择 / 007

孕前准备之二：心理准备

要做妈妈，你有心理准备吗 / 008

孕前加强自我心理调节 / 009

放松心情助你迎来好“孕” / 010

孕前准备之三：身体准备

孕前将体重调整到最佳状态 / 011

调顺月经，为优孕做准备 / 012

准确预测自己的排卵期 / 014

不要盲目用药物促进排卵 / 016

不妨做一个全面的孕前体检 / 017

适度运动，孕前打造好体质 / 020

孕前准备之四：营养准备

孕前积极进行营养调理 / 021

孕前纠正不良饮食习惯 / 023

有计划地补充叶酸 / 024

维生素E和维生素C对怀孕有帮助 / 026

孕前准备之五：细节准备

改变不良的生活方式 / 027

做好必要的经济准备 / 029

把握受孕的最佳时期 / 031





第二篇

怀孕1个月，一个新生命的邂逅



健康饮食：充足而均衡的营养

怀孕后，主动调整饮食习惯 / 034

叶酸，准妈妈防畸生力军 / 034

不缺“碘”，胎宝宝更聪明 / 035

走出误区：怀孕了就要大补 / 036

方便面，方便了营养也没了 / 036

罐头食品，

准妈妈见了举“红牌” / 037

敏感食物，

孕后食用更要“慎重” / 037

水是生命之源，饮用要适量 / 038

本月一周食谱推荐 / 040

本月营养美食推荐 / 042

日常保健：注意孕期生活细节

留意妊娠征兆，

早日得知怀孕喜讯 / 043

本月安胎生活须知 / 044

打造100分的居室环境 / 045

卧室内不要摆放过多的花草 / 046

坚持午睡，可消除疲劳放松精神 / 046

频繁逛街，胎宝宝叫“停” / 047

孕早期上班一定要谨慎 / 048

X线照射，孕早期一定要避免 / 048

孕早期避免私自服用药物 / 049

性福要等待，管好自己的情欲 / 050

出现倦疲乏力，准妈妈巧对应 / 050

准爸爸贴心爱妻行动 / 051

科学胎教：培育一个聪明伶俐的宝宝

胎教，胎宝宝开发潜能的法宝 / 052

怡情胎教：

好的情绪是最好的胎教 / 053

运动胎教：

活动不会伤胎，会保胎 / 054

行为胎教：

你的行为影响宝宝一生 / 055

美育胎教：

给胎宝宝美的感受 / 056

胎教不要拘泥于形式 / 057

疾病及异常护理：安然度过妊娠期

孕早期预防泌尿道感染 / 058

有些出血无需担心 / 059

孕早期小腹剧痛要留心 / 059

早期发现宫外孕 / 060



第三篇

怀孕2个月，孕吐是宝宝发来的喜讯

健康饮食：充足而均衡的营养

本月饮食黄金法则 / 062

饮食要做到多样化 / 063

素食准妈妈，你的营养合理吗 / 063

改掉挑食、偏食的坏习惯 / 064

早孕反应，千万不可禁食 / 064

食欲不振，饮食有“窍门” / 065

远离孕初流产，把好“饮食关” / 066

准妈妈不宜多吃酸性物质 / 066

常吃精米精面，健康会“打折” / 067

放置过久的果汁，准妈妈不要喝 / 067

食用动物肝脏，并非多多益善 / 067

本月一周食谱推荐 / 068

本月营养美食推荐 / 070

日常保健：注意孕期生活细节

去医院进行妊娠确诊 / 071

本月安胎生活须知 / 072

孕早期保健要点 / 073

生活规律很重要 / 073

远离噪声的危害 / 073

电磁辐射，胎宝宝的隐形杀手 / 074

充足的睡眠，安胎又养“形” / 075

电脑族妈妈，巧选一套防辐射服 / 076

远离二手烟的包围 / 077



降低污染物对胎宝宝的影响 / 077

妊娠日记,

胎宝宝成长的“珍贵资料” / 078

心爱的高跟鞋, 该收起来了 / 078

如何选择穿着舒适的鞋子 / 079

要改掉“夜猫子”的坏习惯 / 079

准妈妈洗澡不能再随意了 / 080

孕期如何应对上网这件事 / 081

上班途中如何避免呕吐症状 / 082

准妈妈应该回避的工作 / 082

清凉油、风油精,

孕期莫沾手 / 082

准爸爸的贴心爱妻行动 / 083

科学胎教: 培育一个聪明伶俐的宝宝

怡情胎教:

调节准妈妈情绪小窍门 / 084

音乐胎教:

用歌声来缓解情绪 / 085

联想胎教:

想想未来宝宝的样子 / 087

运动胎教:

体操有助于胎宝宝发育 / 088

大自然的美是养胎的

最好“源泉” / 089

疾病及异常护理: 安然度过妊娠期

早期发现葡萄胎 / 090

妊娠剧吐, 该怎么办 / 091

正确地对待先兆流产 / 092



第四篇

怀孕3个月，关键时期要避免流产



健康饮食：充足而均衡的营养

本月饮食黄金法则 / 094

避免孕期贫血，提前补充铁元素 / 095

这些调味品要少吃 / 096

可适当在餐桌上添加一碟野菜 / 096

自制果菜沙拉，为胎宝宝增加营养 / 096

孕期要选择适合的水果 / 097

这些水果，准妈妈要少食用 / 098

扬长避短，巧饮食塑造漂亮宝宝 / 099

本月一周食谱推荐 / 100

本月营养美食推荐 / 102

日常保健：注意孕期生活细节

本月安胎生活须知 / 103

产前检查，保母子平安 / 104

准妈妈爱“孕动”，一举两得 / 105

运动安胎，有些准妈妈要暂停 / 106

准妈妈打麻将，胎宝宝不喜欢 / 106

美容护肤，准妈妈有所选择 / 107

安全孕育，孕初期叫停旅游出差 / 108

怀孕后，该如何与同事相处 / 108

准妈妈开车“安全守则” / 109

孕期拔牙，小举动会惹出大祸端 / 110

孕期小心农药伤害到胎宝宝 / 110

隐形眼镜，潜藏“隐形危险” / 111

黄体酮保胎要严谨使用 / 111

尽量少乘电梯 / 112

上下楼梯要注意安全 / 112

科学胎教：培育一个聪明伶俐的宝宝

怡情胎教：

给自己一个会心的微笑 / 113

语言胎教：

与胎宝宝“拉家常” / 113

环境胎教：

给胎宝宝营造一个好环境 / 114

进行音乐胎教走出3大误区 / 115



疾病及异常护理：安然度过妊娠期

正确地应对孕期感冒 / 116

孕期尿频的处理措施 / 117

孕期腹泻千万不要大意 / 118

孕早期感染风疹怎么办 / 118



第五篇

怀孕4个月，趁机补回失去的营养

健康饮食：充足而均衡的营养

本月饮食黄金法则 / 120

粗细搭配，保证营养均衡 / 121

孕中期，补充钙质很重要 / 121

牛奶——孕期补钙的好帮手 / 122

健康而不发胖的饮食秘籍 / 123

补充DHA，让胎宝宝更聪明 / 124

职场准妈妈，工作餐怎么吃 / 124

职场准妈妈，抽屉里藏“粮库” / 125

熏烤类食物，孕期的“禁品” / 125

本月一周食谱推荐 / 126

本月营养美食推荐 / 128

日常保健：注意孕期生活细节

本月安胎生活须知 / 129

准妈妈体重并非越重越好 / 130

左侧卧位，孕期最佳睡姿 / 131

不要长期仰卧或右侧卧位 / 131

孕中期性生活，听听专家怎么说 / 132

避孕套，性福安全“保护伞” / 133

孕味初现，巧选孕妇装 / 133

胎动，宝宝健康的指针 / 134

睡席梦思的风险，你知多少 / 135

远离妊娠纹，提前就要做好护理 / 135

孕中期出游要注意的细节 / 136

科学胎教：培育一个聪明伶俐的宝宝

呼唤胎教：给胎宝宝起个中性乳名 / 137

抚摩胎教：让准爸爸也来传递爱 / 138

运动胎教：让瑜伽正式上“孕”场 / 139

艺术胎教：和胎宝宝一起看画展 / 140

疾病及异常护理：安然度过妊娠期

孕期牙龈出血的预防措施 / 141

预防孕期眩晕的小技巧 / 142

正确地应对孕期头痛 / 142

第六篇

怀孕5个月，抓住时机进行胎教

健康饮食：充足而均衡的营养

本月饮食黄金法则 / 144

孕中期注意铁的摄入 / 145

不可忽视造血元素

“维生素B₁₂” / 146

3种食物，孕期食用“各有所取” / 146

孕期食用火锅，有诸多弊端 / 147

坚果，胎宝宝的“强脑之果” / 148

过多吃肉，对妈妈宝宝都不利 / 149

猪腰滋肾利尿，食用有讲究 / 149

爱宝宝，不要再爱“咖啡因” / 149

本月一周食谱推荐 / 150

本月营养美食推荐 / 152

日常保健：注意孕期生活细节

本月安胎生活须知 / 153

呵护乳房，

为宝宝“粮库”做准备 / 154

掌握胎动规律，保胎宝宝平安 / 155

专家教你如何监测胎动 / 155

脚是人的第二心脏，

孕期加强呵护 / 156

从本月起开始做骨盆体操 / 157

保持好情绪，

谨防孕期抑郁症“找上门” / 158

职场妈妈，

你的“孕”动合理吗 / 159



勿让餐具成为优生的“拦路虎” / 160

准爸爸的贴心爱妻行动 / 160

科学胎教：培育一个聪明伶俐的宝宝

孕5月正是音乐胎教的好时机 / 161

光照胎教：胎宝宝对光有反应 / 162

语言胎教：

准爸爸和胎宝宝聊聊天 / 163

抚摸胎教：

和胎宝宝玩踢肚游戏 / 164

疾病及异常护理：安然度过妊娠期

妊娠贫血应对方法 / 165

妊娠鼻出血，千万别紧张 / 166

腿部抽搐，该怎么办 / 166

孕期烧心胀气的预防措施 / 167

关爱“私密地带”，

勿让炎症缠上你 / 168

第七篇

怀孕6个月，享受安定的幸“孕”时光

健康饮食：充足而均衡的营养

本月饮食黄金法则 / 170

维生素，准妈妈必备的营养素 / 171

瘦弱准妈妈，你的饮食合理吗 / 171

孕期奶粉，合理选择是关键 / 172

晚餐不要吃得太多 / 173

每天保证吃够8种食物 / 173

热性香料，见到要说“NO” / 174

水果吃太多，

小心吃出“糖妈妈” / 174

卫生、适量，

准妈妈吃零食的原则 / 174

炎炎夏季，把好饮食关 / 175

本月一周食谱推荐 / 176

本月营养美食推荐 / 178

日常保健：注意孕期生活细节

本月安胎生活须知 / 179

孕期衣着有“4大禁忌” / 180

做家务也是孕期的一种运动 / 181

游泳，孕中期最佳运动方式 / 182

准妈妈久坐，不利于胎宝宝发育 / 183

4大方法，有效应对孕期出汗 / 184

保养指甲，方寸之地护理有妙招 / 184

让托腹带为准妈妈健康“护航” / 185

迷恋汽油味，孕期一大“禁忌” / 186

发现自觉症状及时就医 / 186

科学胎教：培育一个聪明伶俐的宝宝

环境胎教：

勿让噪声伤害胎宝宝 / 187

音乐胎教：教胎宝宝唱首歌 / 188

语言胎教：

对胎宝宝说话要掌握技巧 / 188

艺术胎教：

让胎宝宝接受文学的熏陶 / 189

联想胎教：

想象胎宝宝是男还是女 / 190

行为胎教：

塑造胎宝宝好性格 / 190

疾病及异常护理：安然度过妊娠期

妊娠糖尿病的护理与调养 / 191

孕期腰背痛的应对措施 / 192

对付孕期痔疮有高招 / 192





第八篇

怀孕7个月，自我护理，预防早产



健康饮食：充足而均衡的营养

本月饮食黄金法则 / 194

做个不挑食的准妈妈 / 195

3种食物，准妈妈要少吃 / 196

准妈妈狼吞虎咽，

小心胃肠“遭殃” / 196

准妈妈水肿，巧饮食过“肿”关 / 197

减少盐分，让自己习惯低盐饮食 / 198

让饮食解决孕期防晒之事 / 199

本月一周食谱推荐 / 200

本月营养美食推荐 / 202

日常保健：注意孕期生活细节

本月安胎生活须知 / 203

大腹便便，行动避免意外摔倒 / 204

远离拥挤，有效防止意外发生 / 205

准妈妈选乳罩，小事情大学问 / 206

做清爽妈妈，夏季衣着巧选择 / 207

弯腰难，别让洗头成“苦差” / 207

电视能娱乐，长时间看使不得 / 208

高龄准妈妈，加强孕期防范 / 208

职场准妈妈，别让工作影响休息 / 209

时刻保护自己，预防早产 / 210

科学胎教：培育一个聪明伶俐的宝宝

语言胎教：

向胎宝宝说出你的期望 / 211

运动胎教：

动动手指赶走脸部浮肿 / 212

“教”胎宝宝识字也是一种胎教 / 213

抚摩胎教：

轻轻拍打促进胎宝宝发育 / 214



情绪胎教：

准爸爸帮助妻子消除焦虑 / 215

疾病及异常护理：安然度过妊娠期

妊娠高血压的预防措施 / 216

妊娠便秘巧护理 / 217

缓解坐骨神经痛 / 217

孕期皮肤瘙痒要加强监护 / 218



第九篇

怀孕8个月，开始为分娩做好准备

健康饮食：充足而均衡的营养

本月饮食黄金法则 / 220

合理饮食避免巨大儿 / 221

警惕高脂肪饮食 / 221

体质不同，主食摄入有别 / 222

易胀气的食物会加重水肿 / 222

鱼类是健康食品，

但不可“一视同仁” / 222

芝麻酱，孕期不可少的调味品 / 223

准妈妈多吃番茄，保健又养颜 / 224

酸奶，孕期较理想的营养品 / 224

本月一周食谱推荐 / 225

本月营养美食推荐 / 227

日常保健：注意孕期生活细节

本月安胎生活须知 / 228

从现在起，每月做2次产前检查 / 229

孕晚期，避免长时间坐车 / 229

肚子更大，走路尽量放稳、放慢 / 230

了解胎位，宝宝的姿势很重要 / 231

提前准备宝宝衣物，为分娩做准备 / 232

选购宝宝衣物，遵循三大原则 / 233

孕晚期经常散步有助顺产 / 234

孕晚期“性”福

——浓浓爱意也尽性 / 234



孕晚期要保持肌肤清洁 / 236

科学胎教：培育一个聪明伶俐的宝宝

游戏胎教：轻拍肚子“逗你玩” / 237

文学胎教：为胎宝宝读一首诗歌 / 238

音乐胎教：

为胎宝宝脑部发育增添动力 / 239

艺术胎教：

编织能促进胎宝宝发育 / 239

疾病及异常护理：安然度过妊娠期

正确地面对孕晚期气喘 / 240

胎宝宝缺氧要及早发现 / 241

孕晚期当心仰卧综合征 / 242



第十篇

怀孕9个月，安心等待与宝宝见面的时刻

健康饮食：充足而均衡的营养

本月饮食黄金法则 / 244

孕晚期照样要摄入叶酸 / 245

富锌食物有助于自然分娩 / 245

选择深海鱼油，

为宝宝脑发育“加油” / 246

预产期前要补充维生素K / 247

叫外卖的饮食技巧 / 247

本月一周食谱推荐 / 248

本月营养美食推荐 / 250

日常保健：注意孕期生活细节

本月安胎生活须知 / 251

坦然面对第二次妊娠反应 / 252

为自己制定一个分娩计划 / 253

选择适合你的分娩医院 / 253

- 怎样推算预产期 / 254
- 别让预产期也成为压力 / 254
- 职场准妈妈，可以休产假了 / 255
- 孕晚期失眠，准妈妈巧应对 / 255
- 孕晚期做到“4个不宜” / 256
- 准妈妈消除难产的顾虑 / 257
- 教你推算腹中宝宝的大小 / 258
- 准妈妈使用空调“5大注意” / 258
- 准妈妈巧练习分娩姿势 / 259
- 准爸爸贴心爱妻行动 / 260
- 科学胎教：培育一个聪明伶俐的宝宝
- 科学胎教贵在坚持 / 261
- 情绪胎教：缓解对分娩的恐惧 / 262
- 光照胎教：
 - 和胎宝宝一起享受日光浴 / 263
- 素质胎教：教胎宝宝学算术 / 264
- 运动胎教：
 - 让呼吸法帮你放松身体 / 265
- 疾病及异常护理：安然度过妊娠期
 - 羊水异常 / 266
 - 脐带绕颈 / 267
 - 孕晚期出血应注意 / 268
 - 孕晚期下腹疼痛要小心 / 268
 - 孕晚期破水有危险 / 268

第十一篇

怀孕10个月，随时准备与宝宝见面

- 健康饮食：充足而均衡的营养
 - 本月饮食黄金法则 / 270
 - 怀孕10个月的食物选择 / 271
 - “冲刺期”加强营养的储备 / 272
 - 产前忌吃难以消化的食物 / 273
 - 巧克力——助产的“大力士” / 274
- 准备剖宫产准妈妈的饮食经 / 274
 - 本月一周食谱推荐 / 275
 - 本月营养美食推荐 / 277
- 日常保健：注意孕期生活细节
 - 本月安胎生活须知 / 278
 - 产前检查，坚持就是胜利 / 279



做好充足准备，迎接分娩 / 280

保养产力，从日常做起 / 281

产前5忌，准妈妈谨记在心 / 282

产前做些力所能及的运动 / 283

究竟要不要打“催产针” / 283

了解分娩前的7大征兆 / 284

生产信号，你知道吗 / 285

双胞胎分娩，事先制订周全计划 / 285

临近分娩，准爸爸应随时待命 / 286

科学胎教：培育一个聪明伶俐的宝宝

分娩前要坚持胎教 / 287

语言胎教：让胎宝宝与妈妈配合好 / 288

音乐胎教：

让助产音乐帮母子放松 / 288

智慧胎教：教胎宝宝识图形 / 289

综合胎教：各种方法灵活运用 / 289

胎教总结：

新生儿教育是胎教的延续 / 290

疾病及异常护理：安然度过妊娠期

预防产前胎头浮动 / 291

预防子宫内感染 / 291

过期妊娠，该怎么办 / 292

第十二篇

轻松分娩，喜迎新生命的降生

产前备战常识不可不知

把握最佳去医院待产的时间 / 294

这些情况，需要提前入院 / 295

宫缩的特征 / 295

认清假临产 / 296

自然分娩，有利于优生 / 296

剖宫产的利与弊 / 297

这些情况，“剖”是明智之举 / 297

产床上的4大尴尬事 / 298

分娩过程中忌大喊大叫 / 299

临产疑惑，你知多少 / 300