

完美孕产 细节全书

畅销
升级版

中华医学会妇产专家
北京妇产医院产科主任

范玲 / 编著

权威解读

胎儿成长发育图，每周B超图，
孕产期检查、衣食住行和胎教细节

温情奉送

胎教儿歌、故事集锦

sina 新浪亲子
baby.sina.com.cn

妈咪
孕mami

联合推荐



化学工业出版社



WAN MEI YUN CHAN

XI JIE QUAN SHU

完美孕产细节 全书

范玲 ♥ 编著

仇春英 ♥ 整理



化学工业出版社

• 北京 •

从准备怀孕到宝宝降生,你是否希望一切都是那么完美?

从衣食住行,到医院产检、宝宝胎教,孕产的所有细节,
你是否希望自己都能了解?

北京妇产医院专家将与您共度生命中最神奇而激动的一段旅程,帮您熟悉怀孕准备、40 周孕期、新生儿护理、坐月子期间的一系列生活、医疗、护理常识,让您的孕产之旅安全而快乐!

图书在版编目 (CIP) 数据

完美孕产细节全书 / 范玲编著. —北京: 化学工业出版社,
2012.12

ISBN 978-7-122-13525-4

I. ①完 II. ①范 III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识
②产褥期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 026022 号

责任编辑: 杨骏翼 赵玉欣 装帧设计: 逗号张文化创意
责任校对: 陈静

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印 装: 化学工业出版社印刷厂
710mm×1000mm 1/16 印张 20 字数 328 千字 2013 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80 元

版权所有 违者必究

细节完备，孕程完美

不可否认，怀孕让你的生活完全变了样，因为你没有这方面的经验——连最简单的吃、穿、住、行都堆满了疑问——很多在以前根本不算事情的事情你都拿不准了——我还可以喝茶吗？咖啡呢？吃些什么对胎宝宝好？哪些食物我绝对不能再碰了？我什么时候开始孕检？生这个小家伙要办哪些手续？还有，在孕期中你可能发现了一些所谓的异常，心里更是七上八下——我怎么有点头晕啊？肚子怎么像抽筋似的？小宝宝一会儿动一会儿不动有没有问题啊？……

这些都再正常不过，每一个新妈妈都是这么过来的，夹杂着各种疑虑从一个忐忑不安的孕妇晋升为一个从容不迫的妈妈。怀孕将是你亲手完成的一项大工程，因为其足够系统，所以需要你方方面面都要照顾到；还很重要的一点是，怀孕绝对没有回头路可走，因为每一个孩子对妈妈来讲都是唯一的，谁都不希望有什么闪失，谁都希望自己的宝宝健健康康、快快乐乐地降临到这个世界上。

在孕期，与那些必须要做的事情相比，细节经常更容易被忽略掉。

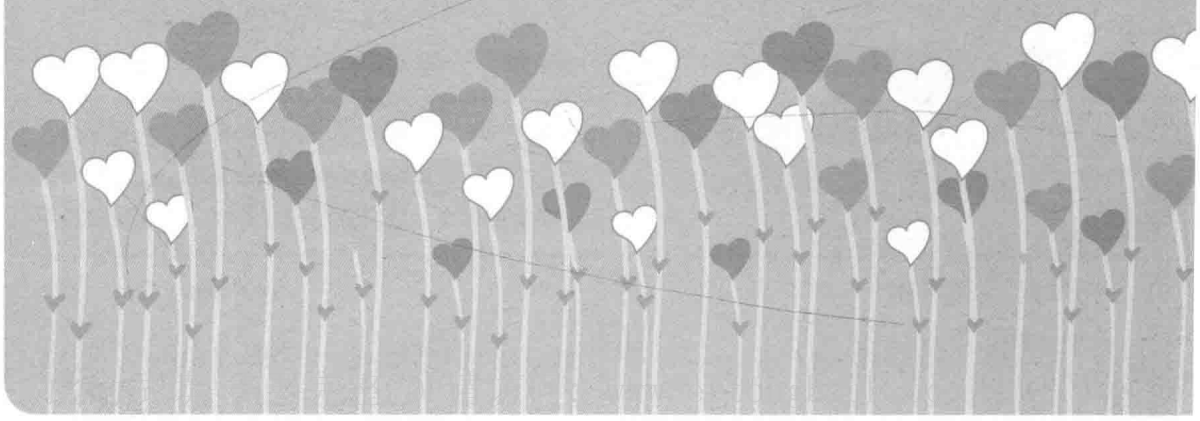
但正是这些细节，构成了一个完整的怀孕全程。在本书中你可以看到饮食细节、运动细节、用药细节、情绪调整细节、孕检细节、美容细节，还有孕程中每个月的呵护、胎教细节都一一列举，更对分娩、坐月子、新生儿的照顾给出了详尽的关注，希望能帮助你从容地度过一生中最有意义的这一段时光。



目录

Contents

完美孕产细节
全书



关于 280 天

小宝贝在你的子宫里到底住多少天？

答案是，266 天左右。

可是，大家所说的 280 天又是怎么回事？

这样计算是为了方便推算预产期。按一般惯例，预产期的推算是从最后一次月经的第一天算起，向后数 280 天即可得到大致的预产期。但是，造成精卵结合的那场性交应该在末次月经之后的 2 周左右，所以，孕育期实际上是 38 周，即 266 天，按 40 周或 280 天计算只是因为准妈妈往往记得自己哪天来的月经，却不能确定是哪天的性事造成了怀孕。



Part 1 怀孕280天 1

准妈妈很关心的一组数字 001

1 怀孕之前细准备，宝宝到来更完美 002

准备怀孕要做哪些事 002

工作是去还是留 003

法律给你的权利 003

需要暂时离开的工作岗位 005

抢占更多的最佳筹码 006

生个孩子要多少钱 008

先要做哪些检查 009

不胖不瘦，做妈妈最好 010

戒烟戒酒戒咖啡 011

谨慎用药，双方有责 011

疫苗提早打 012

有病趁早看 013

服用叶酸问医生 015

心情舒畅，更利于健康受孕 016

增强哪些营养好 016

准妈妈需特别注意的营养素 017

如何让精子更“精” 018

生男孩？生女孩？ 018

生育让女人更健康、更美丽 019

放弃生育“四宗罪” 020

妈妈问，专家答 021

2 不知不觉的第1月(0~4周) 026

胎宝宝悄悄地来了 026

准妈妈毫不知情 027

第1个月的保健及生活细节 028

第1个月的营养细节 028

第1个月的胎教方案细节 029

3 有点难受的第2月(5~8周) 030

胎宝宝像颗苹果籽 030

第一次B超 031

区分B超、彩超、三维 031

准妈妈又惊又喜 033

倾听身体的9个怀孕信号 034

七招教你减轻恶心呕吐 035

第2个月的保健及生活细节 035

第2个月的营养细节 036

第2个月的胎教方案细节 037

有些出血是安全的 038

有问题的出血 039

流产是怎么发生的 040

流产可预防 040

妈妈问，专家答 041

4 小心谨慎的第3月(9~12周) 043

胎宝宝已经有“人样儿”了 043

不要被医学术语吓到 046

准妈妈渐渐丰满 046

第3个月的保健及生活细节 047

第3个月的营养细节 047

第3个月的胎教方案细节 048

5 轻松愉快的第4月(13~16周) 049

胎宝宝骨骼发育迅速 049

准妈妈最享受的日子 052

第4个月的保健及生活细节 053

第4个月的营养细节 053

第4个月的胎教方案细节 054

挑选胎教音乐的细节 055

听音乐时也可以玩游戏 056

别让噪音伤害宝宝 056

开始为小宝宝准备东西 056

6 再也藏不住的第5月(17~20周) 057

胎宝宝踢呀踢 057

准妈妈的腰身变粗 058

第5个月的保健及生活细节 059

第5个月的营养细节 060

第5个月的胎教方案细节 060

好玩的踢肚游戏 062

胎儿打嗝,无需担心 062

妈妈问,专家答 063

7 显山露水的第6月(21~24周) 065

胎宝宝能听你说话了 065

准妈妈变得易出汗 066

第6个月的保健及生活细节 067

第6个月的营养细节 067

第6个月的胎教方案细节 068

与胎宝宝说什么都可以 069

讲故事与读儿歌 069

好听又好玩的歌谣 070

8 风平浪静的第7月(25~28周) 072

胎宝宝作息已规律 072

准妈妈有些小麻烦 073

第7个月的保健及生活细节 074

第7个月的营养细节 074

第7个月的胎教方案细节 076

饮食也胎教 077

9 威风八面的第8月(29~32周) 078

胎宝宝对光很敏感 078

准妈妈的食欲降低 079

第8个月的保健及生活细节 080

第8个月的营养细节 080

第8个月的胎教方案细节 081

胎教雷区 081

孕晚期的禁忌 082

10 迫不及待的第9月(33~36周) 084

胎宝宝在练习出生姿势 084

准妈妈初乳试生产 087

第9个月的保健及生活细节 088

第9个月的营养细节 088

第9个月的胎教方案细节 089

妈妈问,专家答 090

11 度日如年的第10月(37~40周) 092

胎宝宝马上变婴儿 092

准妈妈高度紧张阶段 093

第10个月的保健及生活细节 094

第10个月的营养细节 094

第10个月的胎教方案细节 095

待产包中的妈妈用品 095

新生宝宝用品一览表 096



Part 2 关注孕期的方方面面 98

12 孕期禁忌提个醒 100

饮食禁忌 100

生活禁忌 102

13 准妈妈，怎么吃 104

孕期营养总原则 104

食物花样多，每样选一种 104

孕期营养几大误区 106

促进胎儿大脑发育的食谱 107

补充叶酸的食谱 109

止吐、开胃的食谱 110

补钙食谱 112

补铁食谱 116

水肿食疗方 118

妊娠高血压食疗方 119

妊娠糖尿病食疗方 120

便秘、痔疮食疗方 120

14 居家及安全细节 122

胎儿发育与居室颜色有关 122

重新审视日化品 123

厨房油烟危害也很大 123

面对大气的污染 124

谨防电磁辐射 124

躲开X射线 125

机场的安全门能过吗 125

有助睡眠的方法 125

生活中的姿势都要改变了 126

孕期旅行细节 127

洗澡也变成了大事情 128

快乐、安全的孕期性爱 129

孕期性爱大提问 130

准妈妈用药安全细节 131

非常危险的药物 132

怀孕后得了流感怎么办 133

15 孕期检查全方位 134

孕期检查查什么 134

医院的选择 135

第一次正式孕检 136

去产检时要怎么穿 136

你是高危孕妇吗 137

大龄准妈妈一定查的项目 138

妈妈问，专家答 138

关于B超的问题 139

读懂B超检查报告单 140

胎宝宝正常发育参数值 141

如果脐带绕颈 142

胎盘分级是怎么回事 143

前置胎盘是什么意思 143

读懂尿常规报告单 144

读懂血常规报告单 145

读懂唐氏筛查报告单 146

好玩的胎动 147

自己数胎动 148

16 上班族妈妈保健细节 149

准妈妈应回避的工作 149

怀孕了，及时让老板知道 150

更要注意保胎 151

准妈妈何时停止工作好 151

挑挑拣拣工作餐 151

办公场所的安全 152

保持乐观情绪 152

17 准妈妈运动细节 153

孕期运动好处多 153

孕期5大运动方式 154

关于孕妇瑜伽 156

孕期运动请注意 156

孕早期(1~3个月)的运动 157

孕中期(4~7个月)的运动 158

孕晚期(8~10个月)的运动 159

有助顺产的运动 159

拉梅兹分娩助产体操 161

18 妈妈快乐, 宝宝才快乐——孕

期情绪调整细节 163

情绪波动是怀孕的一部分 163

平息孕来疯 164

妈妈情绪好, 宝宝更聪明 165

想象, 给胎宝宝一双翅膀 165

关注胎儿的情绪 166



19 漂亮准妈妈美容细节 167

养颜好时机, 皮肤更漂亮 167

穿得舒适又美丽 168

大肚照, 留住“壮美”时刻 169

乳房保护方案 169

不长难看的妊娠纹 170

祛斑小方法 171

20 准爸爸的功课也不少 172

准爸爸的7个点 172

准爸爸胎教更有效 173

21 孕期不适解决方案 175

头晕 175

尿频 176

尴尬万分的尿失禁 177

腿肚子抽筋 178

水肿 179

妊娠高血压 180

妊娠糖尿病 181

便秘和痔疮 182

牙龈出血 183

如果牙痛发生 183

总是放屁咋回事 184

阴道也“放屁” 185

孕期各种各样的疼痛 186

痒 188

对抗更多的孕期不适 190

22 双胞胎与多胞胎 192

你能怀上双胞胎吗 192

同卵与双卵双胞胎 193

多胞胎准妈妈的孕期指南 193

多胎分娩 194

Part 3 分娩与坐月子 196

23 分娩的壮烈时刻 198

- 自然分娩好在哪儿 198
- 怎么知道即将分娩了 199
- 自然分娩三阶段 200
- 新生宝宝的处理 202
- 分娩的技巧 202
- 越害怕,越疼 203
- 无痛分娩 204
- 如果来不及去医院就生了 205
- 了解剖宫产 206
- 剖宫产术后护理 207

24 住在妇产医院的日子 209

- 产后当天吃什么 209
- 我要住几天 210
- 出汗很多没关系 211
- 侧切伤口如何护理 212
- 第一次小便真困难 213
- 产后便秘怎么办 214
- 产后痔疮怎么办 215
- 产后腹痛怎么办 216
- 防止产褥热 217
- 新爸爸的紧急培训 218

25 喂母乳,细节多 220

- 珍贵的第一滴乳 220
- 完美“奶牛”的养成 221
- 情绪影响乳汁分泌 221
- 正确的哺乳姿势 222
- 如果乳头破了 223
- 警惕“积奶” 223
- 怎样判断宝宝吃饱了 223

- 夜间哺乳问题 224
- 吃母乳还要喂水吗 224
- 妈妈生病还能喂奶吗 225
- 下奶食谱 226
- 吃不到母乳怎么办 228

26 坐月子的调养 229

- 产后第1周调养细节 229
- 产后第2周调养细节 230
- 产后第3周调养细节 231
- 产后第4周调养细节 231
- 产后第5~6周调养细节 232
- 月子饮食4大原则 232
- 月子里的饮食禁忌 234
- 产后风的预防 234
- 防止产后腰背痛 235
- 撇开产后忧郁 236

27 关爱新生儿 237

- 与生俱来的本领 237
- 看似“异常”的正常现象 238
- 哭,都是什么意思 243
- 新生儿常见病症 245
- 吃饭睡觉,宝宝做主 249
- 怎样观察大小便 250
- 怎样洗澡 250
- 消除宝宝的“出生恐惧” 251
- 胎教内容要继续 253
- 从小塑造宝宝好性格 253
- 妈妈问,专家答 255

Part 4 胎教素材参考

260

儿歌 262

水里和天上 262

春风吹 262

什么叫 262

四季歌 262

滴答,滴答 262

七个阿姨来摘果 263

蚂蚁搬虫虫 263

数字歌 263

摇摇船 263

蚂蚁 263

星星和月亮 263

月儿月儿明晃晃 263

给小鸡开饭 264

红眼珠 264

小白兔盖新房 264

弯弯腰 264

凑“十”歌 264

螳螂 264

水牛 264

想吃糖 264

做早操 265

青蛙种豆 265

夏天 265

大白鹅 265

白鹅真骄傲 265

小白兔过桥 265

小海虾 266

小花猫 266

小花狗 266

小猴吃桃子 266

小蚂蚁坐大船 266

小鸭打电话 266

小喜鹊 266

大公鸡 266

多吃菜 266

变魔术 267

不能事事学人家 267

对对歌 267

问答歌 267

数星星 267

燕子仔 267

吹泡泡 267

萤火虫 268

数字歌 268

我当小厨师 268

雪花 268

大象 268

月亮弯弯 268

吹泡泡 268

春天到 268

鞋子 268

雨伞 268

筷子 269

镜子 269

向日葵 269

大豆 269

香蕉 269

西瓜 269

画妈妈 269

小刺猬理发 269

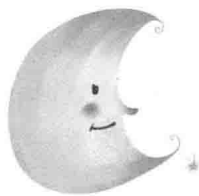
袋鼠 269

起床歌 269

叮铃铃 270

胡萝卜 270

光脚丫 270



大鞋子 270

睡着了 270

一只小蜜蜂 270

胎教故事 271

小白兔和小灰兔 271

猜猜我有多爱你 272

没有朋友的老鼠 273

躲在树上的雨 274

书本里的蚂蚁 275

蓟的遭遇 276

美丽的散文 279

母亲的诗歌 279

花之吟 283

吉檀迦利 284

匆匆 285

春 286

落叶 287

我的祖父 288



古典文学 290

三字经（节选） 290

弟子规 295

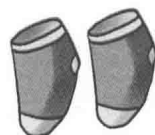
唐诗与宋词 303

游子吟 303

钱塘湖春行 304

过故人庄 305

清平乐·村居 306



准妈妈很关心的一组数字

预产期的简便算法

以末次月经的第一天为基数：
月份 +9，如果大于 12，则减去 12；

日期 +7，如果大于 30，就减去 30，然后将上面算得的月份向后顺延 1 个月。

胎宝宝在母体内生长的时间

约 266 天或 280 天（计算方法不同而已，参见上文）。

早孕反应出现的时间

一般在月经延期 10 天左右开始。

确认怀孕检查进行的时间

停经 10 天后，或出现早孕反应时。

孕期检查安排

停经后即应建档检查，确认准确的孕周。

28 周前每月检查一次；

28~36 周每 2 周检查一次；

36 周后每周检查一次。

孕期体重增加数值

理想体重增加总数不宜超过 12.5 千克。可是大多准妈妈都会超过这个数字，没关系，只要产前检查数据一切正常，再多个几千克也没大问题，反正你有信心减回去。

自然流产发生的时间

大多数发生在怀孕 3 个月内，自然流产率约为 15%。

出现胎动的时间

怀孕 16~20 周内。

胎动最频繁最活跃的时间

怀孕 28~34 周内，晚上动得较多。

早产发生的时间

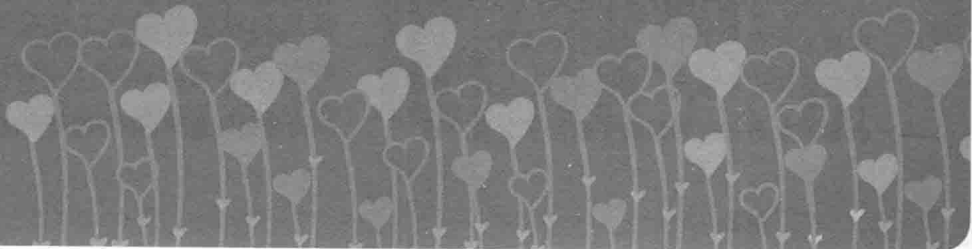
怀孕 28~37 周内。

胎心音正常次数

每分钟 120~160 次。

过期妊娠超过预产期天数

14 天。





怀孕之前细准备，宝宝到来更完美

如果你已经怀孕了，这一章就直接跳过，反正怀都怀上了，就不用再为过去的事操心，把以后的日子照顾好就可以了。当然，如果你还没有怀孕，而且正在准备中，那就应注意以下问题，以备做个周全的计划，为生个健康、聪明的宝宝迈好第一步。

准备怀孕要做哪些事

1 从你决定怀孕的那一刻起，就尽量争取均衡饮食，尤其是新鲜水果、蔬菜的摄入。如果有必要可以在医生的指导下开始服用叶酸等微量元素。

2 尽量保持愉快的心情对生一个聪明宝宝大有帮助，没有一个妈妈愿意在宝宝孕育之初就给他一个充满压力的环境。

3 从现在起夫妻双方每天坚持运动 30 分钟，哪怕只是散步。因为规律的有氧运动可以让精子、卵子更优质，母体也更健康。

4 不管是你还是准爸爸，如果有吸烟、饮酒等不良嗜好最好马上停止，因为香烟里面的焦油和尼古丁不仅对你们影响很大，对宝宝的致畸风险也很大。酒也没什么益处，最明显的害处就是可能导致精子或卵子发育不良。

5 如果饲养猫、狗这类的宠物，最好送人或请亲戚朋友代养，因为养宠物卫生是个大问题，在怀孕体检时也会增加多项检查内容，会给你增加不少麻烦。当然，如果你的宠物是一缸金鱼则可以考虑留下来。

6 如果你现在正在用药或长期服药，最好就你所服药物咨询一下专业医生再做怀孕打算。

7 了解一下你和丈夫家庭中的是否有遗传病史，例如遗传性精神病、心脏病、肾炎、癫痫、智力低下等，最好在去医院做孕前检查时间问医生是否适合生育。

8 如果你以前采取药物避孕，应在至少停止服用避孕药 6 个月后可以怀孕；如果是采用避孕环避孕，取环后需月经正常来潮 2 次

后方可怀孕,以避免药物和器具对胎儿产生不利的影响。

9 如果有过流产现象,应该至少一年后再考虑怀孕,有剖宫产史的则需要两年,否则身体恢复不好会影响再次受孕的质量。

10 因工作或其他原因接触过放射线和剧毒物质的,请至少一个月后再考虑怀孕。

11 如果有必要,请在怀孕前在专业医生的指导下接种疫苗(详见12页)。



孕育一个孩子可不是小孩子过家家,夫妻俩要充分沟通后再做决定才妥当。在决定要个宝宝之前,请先好好审视你的家庭,看看它是否具备让宝宝健康成长的氛围,如果幻想着通过宝宝的出现来弥合两人已经出现的裂痕,这样的做法往往适得其反。

♥ 工作是去还是留

现在大多数准妈妈都是职业女性,所以怀孕常是就业或返岗时面临的难题之一。何时停止工作完全取决于自身情况,在休产假之前先要做好以下一些事。

1 查询国家有关法律、法规。

2 再仔细看一下公司的有关章程及与公司签定的有关合约。

3 向公司人事部门咨询。

4 咨询公司里有相关经验的同事。

此外,还应对将来如何回来工作进行讨论,根据你对工作的热情程度以及家庭的经济状况来确定重返职场的时间。当然,也有些妈妈遇到了不公平的

待遇,如果真有这样的事情发生,你也不需要畏惧什么,有法律保护你呢。

♥ 法律给你的权利

《中华人民共和国妇女权益保障法》第二十七条:任何单位不得因结婚、怀孕、产假、哺乳等情形,降低女职工的工资,辞退女职工,单方解除劳动(聘用)合同或者服务协议。但是,女职工要求终止劳动(聘用)合同或者服务协议的除外。

孕期与哺乳期,用人单位不得安排强度大的、有危险性的工作。怀孕七个月以后不得安排加班和夜班。

《中华人民共和国劳动法》第六十一条:不得安排女职工在怀孕期间从事国家规定的第三级体力劳动强度的劳动和孕期禁忌从事(见《女职工禁忌劳动范围的规定》中第五、六、七条规定)

孕前

孕1月

孕2月

孕3月

孕4月

孕5月

孕6月

孕7月

孕8月

孕9月

孕10月

的劳动。对怀孕七个月以上的女职工，不得安排其延长工作时间和夜班劳动。

《女职工劳动保护规定》节选

不得在女职工怀孕期、产期、哺乳期降低其基本工资，或者解除劳动合同。

女职工在怀孕期间，所在单位不得安排其从事国家规定的第三级体力劳动强度的劳动和孕期禁忌从事的劳动，不得在正常劳动日外延长劳动时间；对不能胜任原劳动的，应当根据医务部门的证明，予以减轻劳动量或者安排其他劳动。

《女职工劳动保护规定》第七条：怀孕的女职工，在劳动时间内进行产前检查，应当算作劳动时间。

《女职工劳动保护规定》第八条明确规定：女职工产假为 98 天，其中产前休假 15 天。难产的，增加产假 15 天。多胞胎生育的，每多生 1 个婴儿，增加产假 15 天。

晚婚晚育夫妻双方中有一方可申请加 30 天产假。

劳动部《关于女职工生育待遇若干问题的通知》第二条：

女职工怀孕，在本单位的医疗机构或者指定的医疗机构检查和分娩时，其检查费、接生费、手术费、住院费和药费由所在单位负担，费用由原医疗经费渠道开支（根据各地政策，报销范围有差异）。

《北京市生育保险医疗费用支付范围及标准》节选

凡是本市城镇除乡镇企业外的各类企业、民办非企业单位、实行企业化管理的事业单位和与之形成劳动关系且具有本市常住户口的职工以及持有《北京市工作居住证》的在职人员，都可参加生育保险。但享受公费医疗的单位尚未纳入本市生育保险范围。

根据即将实施的《北京市企业职工生育保险规定》，生育津贴 = 女职工本人生育当月的缴费基数 $\div$ 30 $\times$ 产假天数。

它是女职工产假期间的工资，生育津贴低于本人工资标准的，差额部分由企业补齐。生育医疗费用包括女职工因怀孕、生育发生的医疗检查费、接生费、手术费、住院费和药品费。计划生育手术医疗费用包括职工因计划生育而产生的医疗费用等。

生育保险费由企业缴纳，职工个人不予负担。企业按照其缴费总基数的 0.8% 缴纳生育保险费。

职工缴费基数按照本人上一年月平均工资计算；低于上一年本市职工月平均工资 60% 的，按照上一年本市职工月平均工资的 60% 计算；高于上一年本市职工月平均工资 3 倍以上的，按照上一年本市职工月平均工资的 3 倍计算；本人上一年月平均工资无法确定的，按照上一年本市职工月平均工资计算。