

精美双色版

邱宇清◎编著

妇幼专家全面指导 健康孕育聪明宝宝
我们为年轻父母提供最专业的孕育知识



孕产 养育 新知 百科



- 学习有关孕产的知识
- 孕期护理准妈妈必知
- 产后新妈妈的护理指导
- 婴儿科学喂养护理指导

最详细、最科学、最实用的
幸福母婴系列

浙江科学技术出版社

妇幼专家全面指导 健康孕育聪明宝宝
我们为年轻父母提供最专业的孕育知识

邱宇清◎编著

孕产 养育 新知 百科



浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产养育新知百科 / 邱宇清编著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2012. 1

ISBN 978-7-5341-4351-9

I. ①孕… II. ①邱… 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③婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①R715.3②TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 272471 号

孕产养育新知百科

邱宇清 编著

出版发行 浙江科学技术出版社

地址: 杭州市体育场路 347 号

邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85170300 转 61704

排	版	北京天马同德排版公司
印	刷	北京佳明伟业印务有限公司
经	销	全国各地新华书店
开	本	710 × 1000 1/16
字	数	310 千字
印	张	23.75
版	次	2012 年 1 月第 1 版
印	次	2012 年 1 月第 1 次印刷
书	号	ISBN 978-7-5341-4351-9
定	价	25.80 元

责任编辑 刘 丹 赵新宇

封面设计 胡 椒



前言

FOREWORD

孕育一个健康聪明的宝宝，不仅是每一位父母的心愿，更是一个国家长盛不衰的保证。从一个受精卵发育开始，再到顺利生产，直至开发宝宝的潜力，是一项科学、系统的工程，涉及方方面面的知识。尤其是在当今优生优育、科学教育的良好氛围中，如何用科学知识、爱心和智慧去哺育、抚养自己的宝宝已成为天下父母共同关注的话题。

梦想要成真，心愿要实现，这就要求每一对父母都具备、掌握必要的孕育知识。只有清楚了孕前、孕期、分娩及产后的相关注意事项，才能科学、自信、轻松地应对棘手的问题，宝宝才会健康、安全、快乐地成长。

为此，我们精心编写了《孕产养育新知百科》一书。在整个孕产过程中，你都能从本书中看到你不知道的和应该知道的孕产知识。本书以时间为主线，从孕前必知、孕期必知、分娩必知、产后指导、婴儿养育指导等五大部分进行了详细的阐述。涉及生活起居、饮食、疾病预防、日常保健、宝宝胎教等广泛的内容，是值得你一阅的孕产枕边书。

此外，本书在追求知识性与实用性并重的同时，精选题材，博采众长，并紧跟时代步伐，力求做到与时俱进，尽善尽美。愿我们的竭心力作能给你带去一片阳光。

编者



第一章 孕前必知



第一节 了解身体的特殊部位	001
了解女性特殊部位的秘密	001
卵子的产生	001
了解男性特殊部位的秘密	002
第二节 制订完美受孕计划	003
最佳生育年龄的选择	003
最佳受孕时机的选择	003
最佳受孕季节的选择	004
最佳受孕时间的选择	004
受孕禁忌	005
第三节 重视孕前饮食	005
对身体有益的食品	005
孕前需加强营养	006
摄取充足的蛋白质	007
多摄取富含叶酸的食物	007
补充适量的维生素 D	007
重视饮食卫生	008
第四节 悉心准备, 开启怀孕新篇章	008
营造良好的心态	008
学习有关孕产的知识	009
为孕检做好准备	010
需要做的物质、经济准备	010
第五节 有益于孕育的优生遗传知识	011
优生的最基本条件	011
优生须回避的工作环境	011
忌嗜烟酒	013
准妈妈要有良好的情绪	013
不宜受孕的情况	013



遗传咨询的概念	015
须做遗传咨询的情况	015
遗传咨询的方法	016

第二章 孕期必知（怀孕1个月）



第一节 胎儿和准妈妈的变化	017
胎儿的变化	017
准妈妈的变化	017
第二节 生活提醒	018
注意准妈妈的性情及心理变化	018
满足准妈妈的心理需求	018
多与胎儿接触	018
准爸爸要和准妈妈一起学习孕育知识	019
文胸的选择	019
内裤的选择	020
鞋的选择	021
使用腹带的情况	021
营造安全、卫生的家居环境	021
生活作息注意事项	022
安全出行注意事项	024
第三节 饮食营养指南	024
膳食营养要平衡	024
多吃蔬菜有益于胎儿大脑发育	025
不要忽视矿物质的补充	025
适量补充叶酸	027
适宜常吃的有益食品	027
科学地供给 DHA	028
不宜多吃罐头食品	029
不宜过多食用酸性食物	029
适宜吃的水果	030
第四节 孕1月胎教要点	031
加强营养，让胎宝宝更健康	031



稳定情绪, 保持乐观的心态·····	031
接受自然界中的美的熏陶·····	032
营造良好的生活环境·····	032
想象美好的事物·····	032
适当做运动·····	032
第五节 准妈妈健康课堂 ·····	033
积极治疗感冒·····	033
识别假孕的方法·····	033
巧妙应对孕期腹痛·····	034
减少宫外孕的发生·····	035
减轻“害喜”症状的方法·····	035
阴道流血应尽快就医·····	036
准妈妈不能接种的疫苗·····	036

● 第三章 孕期必知 (怀孕2个月)



第一节 胎儿和准妈妈的变化 ·····	037
胎儿的变化·····	037
准妈妈的变化·····	037
第二节 生活提醒 ·····	038
准爸爸应体贴照顾准妈妈·····	038
准妈妈不宜穿的几种内衣·····	038
准妈妈适合穿宽松的平底鞋·····	038
远离微波炉·····	039
使用电脑需注意防护·····	039
出行注意安全·····	040
准妈妈自驾须注意安全·····	040
第三节 饮食营养指南 ·····	041
准妈妈所需的营养量·····	041
多补充钙质·····	043
宜吃豆类食品·····	043
不宜养成偏食的习惯·····	044
适量吃些缓解恶心、呕吐的食物·····	044



少喝碳酸饮料·····	045
早餐要吃饱·····	046
喝酸奶要据实而定·····	046

第四节 孕2月胎教要点····· 047

营养胎教至关重要·····	047
保持情绪稳定·····	047
欣赏合适的音乐·····	047
创造优美的环境·····	048
意念胎教从脑呼吸开始·····	048
应做适量运动·····	049

第五节 准妈妈健康课堂····· 049

孕期注射疫苗须知·····	049
妊娠反应不用特殊治疗·····	050
防止早期流产·····	050
流产的治疗·····	051
避免吃易造成流产的食物·····	051

第四章 孕期必知（怀孕3个月）



第一节 胎儿和准妈妈的变化····· 053

胎儿的变化·····	053
准妈妈的变化·····	054

第二节 生活提醒····· 054

准爸爸要照顾好准妈妈·····	054
居室内不宜养花草·····	054
选择合适的床上用品·····	055
尽量不要接触农药·····	055
讲究个人卫生·····	056
合理安排工作·····	056

第三节 饮食营养指南····· 057

宜吃鱼和其他水产品·····	057
摄取足够的蛋白质·····	057



不可大量摄入维生素 A	057
早餐宜吃谷类食品	058
饮食禁忌	059
避免营养过剩	059
喝水有讲究	060
第四节 孕 3 月胎教要点	061
营养饮食要均衡	061
保持情绪稳定	061
宜听优美动听的音乐	061
讲故事要绘声绘色	062
意念胎教平和心情	062
第五节 准妈妈健康课堂	062
防治贫血的三大策略	062
在医生的指导下用保胎药	063
及时治疗膀胱炎	064
合理治疗妊娠糖尿病	064
减少尿频的方法	064
多胎妊娠的检查及对策	065
头晕的原因及调理方法	065

● 第五章 孕期必知（怀孕 4 个月）



第一节 胎儿和准妈妈的变化	067
胎儿的变化	067
准妈妈的变化	067
第二节 生活提醒	068
准爸爸应陪准妈妈做检查	068
远离宠物	068
选择合适的口腔护理用品	069
服装要宽松舒适	070
挑选合适的袜子	070
不宜去的场所	071
宜乘公交上班	071



第三节 饮食营养指南 072

进食足量的新鲜水果和蔬菜	072
宜多吃瘦肉	072
不宜贪吃火锅	073
慎食人参	073
油炸食物不宜长期食用	073
不宜多吃盐	074
忌食生鱼片	074
慎吃刺激性食物	074

第四节 孕4月胎教要点 075

增加各种营养素的摄入量	075
保持情绪稳定	075
有目的地听音乐	076
父母共同参与对话胎教	076
适当进行运动胎教	076

第五节 准妈妈健康课堂 077

防治便秘	077
患牙龈炎要及时就诊	078
预防腰痛的办法	078
心脏病孕妇需注意的事项	078
白带增多与外阴瘙痒的防治	079
积极治疗急性乙肝	080

第六章 孕期必知（怀孕5个月）

第一节 胎儿和准妈妈的变化 081

胎儿的变化	081
准妈妈的变化	081

第二节 生活提醒 082

准爸爸要保证准妈妈摄取充分的营养	082
乳房的清洁保健	082
选择合适的洗发水	083
慎用化妆品	083



穿着要舒适·····	085
看电视时的注意事项·····	085
远离噪声·····	087
尽量少用空调·····	088
第三节 饮食营养指南 ·····	088
补充营养有窍门·····	088
宜吃香蕉·····	089
宜进食薯类食物·····	089
控制体重的饮食方法·····	090
适当补充维生素 A ·····	090
宜多吃粗粮·····	090
不要随意节食·····	091
第四节 孕 5 月胎教要点 ·····	091
多摄入营养·····	091
保持良好的情绪·····	091
继续进行音乐胎教·····	092
创造良好的内外环境·····	092
和胎儿对话·····	093
多以读书熏陶胎儿·····	093
和胎儿做踢肚游戏·····	094
第五节 准妈妈健康课堂 ·····	094
控制哮喘有必要·····	094
治疗妊娠合并高血压·····	095
妊娠高血压综合征的饮食宜忌·····	095
预防痔疮的食物·····	096
手术切除卵巢肿瘤·····	096
应对妊娠期糖尿病·····	097
孕期失眠的缓解办法·····	098

● 第七章 孕期必知（怀孕 6 个月）



第一节 胎儿和准妈妈的变化 ·····	099
胎儿的变化·····	099



准妈妈的变化·····	099
第二节 生活提醒 ·····	100
准爸爸要和准妈妈一起记录胎心跳动·····	100
准妈妈要保证充足的睡眠时间·····	100
准妈妈不宜久坐沙发·····	100
性生活不要过度·····	101
准妈妈走路要小心·····	101
准妈妈要注意保暖·····	102
最好不用地毯·····	102
第三节 饮食营养指南 ·····	102
不宜多吃的水果·····	102
应吃的蔬菜和水果·····	103
宜补充维生素 B ₁ ·····	103
多吃含维生素 C 的食物·····	104
摄入足量维生素 K·····	104
宜多喝豆浆·····	104
应限制摄取的食物·····	105
第四节 孕6月胎教要点 ·····	105
适当地增加营养·····	105
调节好情绪·····	105
听唱音乐和歌曲·····	106
和胎儿对话·····	106
构想胎儿形象·····	106
进行适量运动·····	107
第五节 准妈妈健康课堂 ·····	107
预防中暑·····	107
妊娠纹的形成及应对方法·····	108
“抽风”的应对方法·····	109
背痛的防治·····	109
防止妊娠高血压综合征·····	110
做手指操消除水肿·····	111
尽早治疗淋病·····	111



● 第八章 孕期必知（怀孕7个月）

第一节 胎儿和准妈妈的变化	113
胎儿的变化	113
准妈妈的变化	113
第二节 生活提醒	114
确保准妈妈行动安全	114
应注意乳房保健	114
自行调整衣着	115
采取左侧卧位睡姿	115
不宜染发、烫发	116
不宜离家远行	116
参加孕妇学校的好处	117
第三节 饮食营养指南	117
要“少吃多餐”	117
治疗黄褐斑的食物	118
准妈妈忌吃的鱼	118
多吃补脑食品	119
不宜采用高脂肪饮食方案	119
科学饮水	119
适当摄取糖类食物	120
第四节 孕7月胎教要点	120
欣赏音乐	120
与胎儿对话	121
进行听觉胎教	122
进行光照胎教	122
讲述精彩的故事	123
用爱心带给宝宝美好的初始记忆	123
第五节 准妈妈健康课堂	124
预防和控制妊娠水肿的方法	124
防治坐骨神经痛	125
防治小腿抽筋	126



警惕急性阑尾炎·····	126
预防泌尿道感染·····	127
流鼻血的预防及处理·····	127
积极治疗甲亢·····	128

● 第九章 孕期必知（怀孕8个月） ♠

第一节 胎儿和准妈妈的变化·····	129
胎儿的变化·····	129
准妈妈的变化·····	129
第二节 生活提醒·····	130
保护准妈妈的安全·····	130
护好眼睛·····	130
做做呼吸操·····	131
保持室内良好的通风·····	132
监护好胎心·····	132
不宜戴隐形眼镜·····	132
不宜打麻将·····	133
不宜乘坐飞机·····	134
第三节 饮食营养指南·····	134
宜常吃预防早产的食物·····	134
摄取足够的热量·····	135
宜多吃植物油·····	136
多吃鱼可防早产延长孕期·····	136
多吃嫩玉米好处多·····	136
以柠檬汁调味·····	137
第四节 孕8月胎教要点·····	137
选择令人舒服愉快的音乐·····	137
与胎儿对话·····	138
抚摸、触动胎儿·····	138
进行运动胎教·····	139
抽时间学习绘画·····	140
勤于编织有助于胎教·····	140



第五节 准妈妈健康课堂	141
防治压力性尿失禁	141
防治肝内胆汁淤积症	141
产期焦虑的产生及影响	142
乙肝病毒母婴传染的预防	142
减轻静脉曲张的方法	143
腹部增长过快的原因	144

● 第十章 孕期必知（怀孕9个月）



第一节 胎儿和准妈妈的变化	145
胎儿的变化	145
准妈妈的变化	145
第二节 生活提醒	146
检查、备齐生产用品	146
不要久坐久站	146
避免攀高取物	147
洗澡不要太久	147
不宜操作复印机	147
不要常去公共场所	148
骑自行车的注意事项	148
不适宜去的地方	149
提前为宝宝准备日用品	150
第三节 饮食营养指南	151
适当控制饮食	151
宜多吃黑色食品	151
促进视力发育的食物	152
富含膳食纤维的蔬菜	153
为胎儿的牙齿补充营养	154
对胎儿有害的食物	154
防治感冒的食疗法	155

第四节 孕9月胎教要点	156
精神要放松	156
选择舒缓的音乐听	156
光照胎教教出聪明宝宝	157
进行美育胎教	157
第五节 准妈妈健康课堂	158
“大象腿”无须治疗	158
积极应对高危妊娠	158
缓解孕晚期心理压力	159
胎盘钙化对胎儿的危害	159
消除产前恐惧、焦虑情绪	160
脐带绕颈应及早治疗	160
预防早产	161

第十一章 孕期必知（怀孕10个月）

第一节 胎儿和准妈妈的变化	163
胎儿的变化	163
准妈妈的变化	163
第二节 生活提醒	164
为准妈妈的分娩做好准备	164
室内温度要适宜	164
居室不宜放花草	165
准妈妈不宜独自出门	165
准妈妈要学会调节情绪	166
准妈妈应拒绝坐浴	166
第三节 饮食营养指南	167
分娩前的进食要领	167
准妈妈可以吃的零食	167
应对其说“拜拜”的食物	168
不宜过量吃甘蔗	168
补充维生素K	169



吃红糖的危害·····	169
吃易消化的食物·····	170
饮食要有节制·····	170
第四节 孕10月胎教要点 ·····	171
不要紧张·····	171
多听优美的音乐·····	171
抚摸或轻轻拍打胎宝宝·····	171
光照胎教的益处·····	172
卡片学习·····	172
进行综合胎教·····	172
第五节 准妈妈健康课堂 ·····	173
前置胎盘的危害·····	173
过期妊娠的影响及预防·····	173
避免异常宫缩·····	174
羊水过少的危害·····	175
臀位危害多·····	175
阴道分泌物增多需及时治疗·····	176

第十二章 分娩必知



第一节 分娩前的各方面事项 ·····	177
科学推算预产期·····	177
需要提前住院待产的情况·····	178
到了预产期不一定分娩·····	178
为分娩积蓄体力·····	179
分娩前的心理准备·····	180
分娩前的物质准备·····	180
注意临产征兆·····	181
分娩前须做产前检查·····	182
分娩前的饮食·····	182
分娩前准爸爸应做的事·····	183
临产时的注意事项·····	184