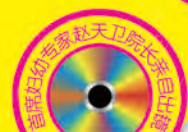


从新婚 到分娩 优孕优生百科

妇产科主任医师
北京玛丽妇婴医院业务院长
原北京海淀妇幼保健院业务院长
中华医学会围产学会北京分会委员
中国优生优育协会妇女儿童钙代谢委员会副主任委员
新浪网特聘医学专家
《孕味》杂志特聘专家

赵天卫◎主编



赠 超长 DVD
亲授“轻轻松松度过完美孕期”



全彩图解 详尽说明

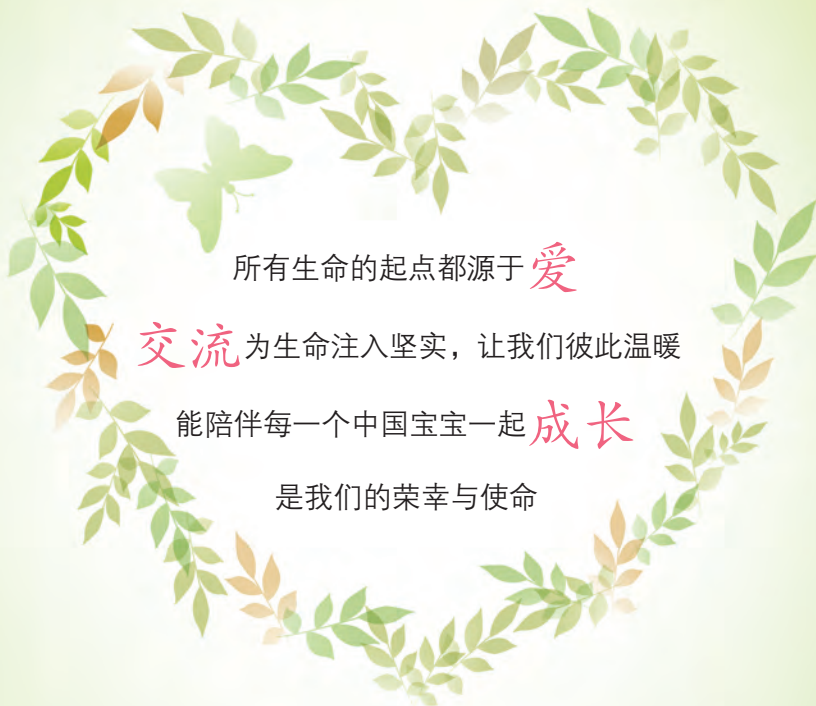
让准爸妈轻松自如地应对孕期状况
全面实用、专业科学的孕育方法
改变孩子一生的优生方案





www.babytree.com

宝宝树 爱·交流·成长



所有生命的起点都源于**爱**

交流为生命注入坚实，让我们彼此温暖

能陪伴每一个中国宝宝一起**成长**

是我们的荣幸与使命



从新婚 到分娩

赵天卫◎主编

优孕优生百科

编委会成员

- 赵天卫 妇产科主任医师
北京玛丽妇婴医院业务院长
- 伍 洁 儿科临床医师
- 白玉洁 妇科临床副主任医师
- 余 梅 妇产科副主任医师
- 单晋平 儿科副主任医师
- 李春涛 儿内科主任医师


赵
天
卫

院长级专家
百万博友追捧的人气博主
新浪网及《孕味》杂志特聘专家




真情寄语年轻父母们

- 成人一生的健康，始于母亲的宫内。
- 从准备怀孕的那一刻起，准爸爸、准妈妈就进入了一所没有围墙的大学，终生学习，终生收获。
- 为了促进胎儿心理和生理上的健康成长，请我们的准妈妈和准爸爸重视胎儿教育。
- 音乐作为不用翻译的语言，能够直接作用于心灵，形成良好的心智模式。音乐胎教在所有成长教育中是最重要的教育。
- 胎儿的一切营养来自母亲，孕妇饮食是大有讲究的。
- 年轻的准爸爸、准妈妈一定要知道，孕育生命是一个神圣的使命，一个巨大的责任。
- 母亲的健康是家庭的幸福，孩子的健康是家庭的希望，让我们为母亲和孩子的健康共同努力。



在这里盖上宝宝的小手印和小脚印吧，
许多年后，在宝宝的成人礼上，
这会是一件意义非凡的礼物呢！



妈妈的签名：

宝宝的乳名：

爸爸的签名：

宝宝的大名：

宝宝啊！陪着你慢慢长大，是一件多么幸福的事情！



第一篇 优生篇

Chapter 1 优生须从婚前开始

第一节

择偶婚配，优生之本 / 24

择偶决定优生 / 24

血缘——远血缘婚配利于优生 / 24

地缘——远地缘婚配利于优生 / 25

人缘——强强联合生个好宝宝 / 25

择偶婚配的三项基本原则 / 26

第一项基本原则——爱情基础 / 26

第二项基本原则——身体健康 / 26

第三项基本原则——婚前体检 / 27

优生学对配偶的要求 / 27

不能相互婚配者 / 28

不应结婚者 / 29

暂缓结婚者 / 29

第二节

婚前保健是优生的基础 / 30

婚前保健的概念 / 30

婚前体检必不可少 / 30

婚前体检的内容 / 30



Chapter 2 备孕期不可不知的优生知识

第一节

精子和卵子的“浪漫情史” / 36

生命的接吻——精子+卵子=受精卵 / 36

精子的结构 / 36

卵子的结构 / 36

精卵相吻——受精卵的形成 / 37

优化精子 / 38

未准妈妈要保护好自己“命根子” / 38

两情相悦、适度为之，“种子”才优秀 / 38

别让精子遭遇“埋伏” / 39

优化卵子 / 40

保持良好的生活习惯 / 40

释放精神压力 / 40

不要过度减肥 / 41

避免多次流产 / 41

把握最佳生育年龄 / 41

第二节

为胎宝宝安全“着床”开启绿色通道 / 42

备孕职场女性需要调换的工作岗位 / 42

接触电离辐射的工作 / 42

接触化学药剂的工作 / 43

高温作业、振动作业和噪声过大的工作 / 43

某些医务工作 / 43

某些特殊工作 / 43

补充叶酸，从孕前3个月开始 / 44

叶酸是孕早期胎宝宝的“守护神” / 44

补充叶酸的最好时间 / 44

叶酸的补充方法 / 45

孕前用药须慎重 / 45

影响未准妈妈精子质量的药物 / 45

影响未准妈妈生殖细胞的药物 / 45

第三节

天时、地利、人和，孕育健康聪明的宝宝 / 46

天时——优生与受孕的最佳时机 / 46



受孕季节和优生的关系 / 46

受孕时辰和优生的关系 / 46

地利——优生与受孕的最佳地域环境 / 47

人和——优生与受孕的最佳年龄 / 48

最佳受孕、分娩年龄 / 48

最佳受孕情绪 / 48

最佳房事频率 / 48

最佳受孕体位 / 49

第四节

遗传与优生紧密相连 / 50

揭秘遗传的奥妙 / 50

遗传基因的规律 / 50

遗传基因的特点 / 51

揭开遗传与优生之间的神秘面纱 / 51

血型遗传与优生有一定联系 / 51

智力遗传与优生的微妙联系 / 52

专题 优孕新知

——未准爸爸妈妈的备孕计划 / 53

第二篇

优孕篇

Chapter 1 优孕第1个月 幸福的“种子”悄然播下

优孕第1周 祝你好“孕” / 60

准妈妈和胎宝宝的故事 / 60

幸福准妈妈看过来 / 60

确定怀孕的几种途径 / 60

怀孕不等于优孕 / 62

呼吁父爱回归：准爸爸不要缺席 / 64

了解胎教的重要性 / 65

营养胎教——胎宝宝茁壮成长的

加油站 / 65

语言胎教——搭建准妈妈和胎宝宝的

心灵之桥 / 65

环境胎教——保护胎宝宝的

阳光雨露 / 66

情绪胎教——准妈妈和胎宝宝的

信息传递者 / 66

抚摸胎教——让指尖来传递对

胎宝宝的爱 / 66

音乐胎教——修身养性的首选 / 66

行为胎教——良性行为是较好的

胎教方式之一 / 67

运动胎教——和胎宝宝一起

享受“孕”动 / 67

美育胎教——陶冶胎宝宝的情操 / 67

想象胎教——将美好的意念传输给

胎宝宝 / 67

本周优孕营养攻略 / 67

优孕第2周 幸“孕”时刻 / 68

准妈妈和胎宝宝的故事 / 68

幸福准妈妈看过来 / 68

推算预产期 / 68

正确看待孕期近视 / 70

呼吁父爱回归：准爸爸不要缺席 / 71

准爸爸不该有的5种反应 / 71

给妻子一个温暖的港湾 / 71

本周优孕胎教推荐 / 72

营养胎教——准妈妈不要贪吃冷饮 / 72

环境胎教——远离危害准妈妈健康的

“三大杀手” / 72

本周优孕营养攻略 / 73



果酱拌菜心 / 73

胡萝卜炒菠菜 / 73

芦笋烧千贝 / 73

优孕第3周 孕期安全须谨慎 / 74

准妈妈和胎宝宝的故事 / 74

幸福准妈妈看过来 / 74

劳逸结合很关键 / 74

平时服药须谨慎 / 75

孕酮低了怎么办 / 75

呼吁父爱回归：准爸爸不要缺席 / 76

给妻子布置一个温馨的爱巢 / 76

让妻子远离二手烟的危害 / 76

让妻子远离厨房 / 76

让胎宝宝安全成长 / 76

学习孕期保健和科学育儿的知识 / 77

本周优孕胎教推荐 / 77

营养胎教——水果营养大公开 / 77

运动胎教——“孕”动有度 / 79

本周优孕营养攻略 / 79

优孕第4周 时刻为胎宝宝着想 / 80

准妈妈和胎宝宝的故事 / 80

幸福准妈妈看过来 / 80

别让手机辐射伤害胎宝宝 / 80

不良习惯早纠正 / 81

呼吁父爱回归：准爸爸不要缺席 / 83

给妻子做睡前按摩 / 83

别让“性”福伤害到胎宝宝 / 83

减少出差次数 / 83

陪妻子一起去“听课” / 83

本周优孕胎教推荐 / 84

运动胎教——适合准妈妈的“孕”动 / 84

情绪胎教——和胎宝宝一起享受平静的快乐 / 84

本周优孕营养攻略 / 85

百合拌西红柿 / 85

蒜泥菠菜 / 85

专题 优孕新知

——致畸敏感期、胎梦、假孕全解析 / 86

—— Chapter 2 优孕第2个月 “吐”并快乐着的时期 ——

优孕第5周 将爱意传递给胎宝宝 / 90

准妈妈和胎宝宝的故事 / 90

幸福准妈妈看过来 / 90

让爱在笔尖流淌——孕期日记 / 90

小心驶得万年船——准妈妈安全出行有妙招 / 92

呼吁父爱回归：准爸爸不要缺席 / 93

让妻子感受到你的爱 / 93

帮妻子减轻负担 / 93

怀着高兴的心情做事 / 93

本周优孕胎教推荐 / 94

运动胎教——提高骨盆适应能力的方法 / 94

美育胎教——传递给胎宝宝美的享受 / 95

本周优孕营养攻略 / 96

碳水化合物可缓解孕早期不适 / 96

无机盐和微量元素为胎宝宝成长

保驾护航 / 96

橙汁山药条 / 97

红椒拌芹菜 / 97

羊肝炒芥菜 / 97

优孕第6周

痛苦并幸福着 / 98

准妈妈和胎宝宝的故事 / 98

幸福准妈妈看过来 / 98

什么是孕吐 / 98

孕吐是甜蜜的负担 / 99

孕吐会对胎宝宝产生影响吗 / 99

解析孕吐发生的原因 / 99

如何缓解孕吐 / 100

呼吁父爱回归：准爸爸不要缺席 / 101

适当偷懒也是一种爱 / 101

做好妻子的私人营养师 / 101

本周优孕胎教推荐 / 102

音乐胎教——和胎宝宝一起聆听

大自然的音樂盛宴 / 102

行为胎教——远离化学物质的

伤害 / 102

本周优孕营养攻略 / 104

为胎宝宝的脑部发育补足营养 / 104

塑造漂亮宝宝的饮食大法 / 104

干姜粥 / 105

西红柿炒茄子 / 105

优孕第7周 **奇妙的变化 / 106**

准妈妈和胎宝宝的故事 / 106

幸福准妈妈看过来 / 106

将居室布置成花的海洋 / 106

呼吁父爱回归：准爸爸不要缺席 / 108

满足妻子的口腹之欲 / 108

孕期房事知多少 / 109

本周优孕胎教推荐 / 110

情绪胎教——别让你的坏心情造成

胎宝宝畸形 / 110

环境胎教——避免噪声污染 / 111

本周优孕营养攻略 / 113

甘薯红枣汁 / 113

猪皮红枣汤 / 113

优孕第8周 **预防早期流产 / 114**

准妈妈和胎宝宝的故事 / 114

幸福准妈妈看过来 / 114

什么是自然流产 / 114

自然流产的症状 / 115

引起自然流产的主要原因 / 115

如何预防和减少自然流产的发生 / 115

呼吁父爱回归：准爸爸不要缺席 / 116

保护过度 / 116

保护不够 / 116

不良嗜好 / 116

本周优孕胎教推荐 / 117

行为胎教——保证充足的睡眠 / 117

本周优孕营养攻略 / 117

专题 优孕新知

——我的孕检医院我做主 / 118

— Chapter 3 优孕第3个月 全力呵护生命中的“小天使” —

优孕第9周

胚芽变胎宝宝，孕妈妈美丽有道 / 122

准妈妈和胎宝宝的故事 / 122

幸福准妈妈看过来 / 122

要美丽更要健康 / 122

孕期做好口腔保健 / 124

呼吁父爱回归：准爸爸不要缺席 / 125

你在我眼中是最美 / 125

当妻子的“出气筒” / 125

本周优孕胎教推荐 / 126

行为胎教——好的胎教在于言传身教 / 126

音乐胎教——给胎宝宝弹一首曲子 / 127

本周优孕营养攻略 / 128

孕早期宜吃的食物 / 128

孕早期忌吃的食物 / 129

优孕第10周

情绪养胎是关键 / 130

准妈妈和胎宝宝的故事 / 130

幸福准妈妈看过来 / 130

穿出自信与舒适 / 130

舒适的鞋子为孕期安全护航 / 132

靓丽秀发为准妈妈美丽加分 / 132

呼吁父爱回归：准爸爸不要缺席 / 133

拿走妻子喜欢的垃圾食品 / 133

不要和妻子吵架 / 133

本周优孕胎教推荐 / 134

美育胎教——送给胎宝宝一只青蛙王子 / 134

行为胎教——准妈妈忌当“夜猫子” / 134

本周优孕营养攻略 / 135

核桃蚝油生菜 / 135

甜玉米炒西红柿 / 135

优孕第11周

准妈妈好，胎宝宝就会好 / 136

准妈妈和胎宝宝的故事 / 136

幸福准妈妈看过来 / 136

舒适比漂亮更重要 / 137

不要一次性买齐 / 137

购买时一定要试穿 / 137

呼吁父爱回归：准爸爸不要缺席 / 138

准爸爸也“怀孕”了 / 138

和胎宝宝多交流 / 139

本周优孕胎教推荐 / 140

故事胎教——给胎宝宝讲故事 / 140

美育胎教——教胎宝宝画绵羊 / 141

抚摸胎教——让胎宝宝感受到你的

爱抚 / 141

本周优孕营养攻略 / 143

芹菜炒鸡片 / 143

肉片雪菜烧豆腐 / 143



优孕第12周 第一次正式孕检 / 144

准妈妈和胎宝宝的故事 / 144

幸福准妈妈看过来 / 144

问诊 / 145

基本检查 / 145

实验室检查 / 146

特殊检查 / 146

呼吁父爱回归：准爸爸不要缺席 / 147

陪妻子去做第一次正式孕检 / 147

给胎宝宝取个好听的名字 / 147

本周优孕胎教推荐 / 148

美育胎教——画画是很好的艺术熏陶 / 148

本周优孕营养攻略 / 149

芦笋拌海带 / 149

小鸡炖蘑菇 / 149

专题 优孕新知

——孕早期腹痛“红绿灯” / 150

———— Chapter 4 优孕第4个月 孕中期仍需步步为营 ————

优孕第13周 职场准妈妈生活、胎教攻略 / 154

准妈妈和胎宝宝的故事 / 154

幸福准妈妈看过来 / 154

职场准妈妈该不该辞职 / 154

职场准妈妈如何给自己减压 / 156

呼吁父爱回归：准爸爸不要缺席 / 157

和胎宝宝亲密互动 / 157

给胎宝宝讲《小兔子和大灰狼》
的故事 / 157

本周优孕胎教推荐 / 158

音乐胎教——和胎宝宝一起聆听
《四小天鹅舞曲》 / 158

运动胎教——冥想式孕期
瑜伽 / 158

本周优孕营养攻略 / 159

山药黄豆排骨汤 / 159

红烧牛肉 / 159

优孕第14周 逐渐适应准妈妈的角色 / 160

准妈妈和胎宝宝的故事 / 160

幸福准妈妈看过来 / 160

做个清洁干爽的准妈妈 / 160

乳房护理很重要 / 162

呼吁父爱回归：准爸爸不要缺席 / 163

给胎宝宝布置房间 / 163

爱妻行动无处不在 / 163

本周优孕胎教推荐 / 164

运动胎教——带着胎宝宝游泳吧 / 164

准妈妈不能使用樟脑丸 / 165

本周优孕营养攻略 / 165

优孕第15周 胎宝宝会打嗝了 / 166

准妈妈和胎宝宝的故事 / 166

幸福准妈妈看过来 / 166

如何评估胎宝宝的大小 / 166

孕中期胎宝宝B超重要数据参考值 / 168

呼吁父爱回归：准爸爸不要缺席 / 169

给妻子奉上爱心大餐 / 169

倾听胎宝宝的心跳声 / 169

本周优孕胎教推荐 / 170

行为胎教——培养胎宝宝广泛的兴趣爱好 / 170

美育胎教——教胎宝宝画萝卜 / 170

本周优孕营养攻略 / 171

黄豆牛肉汤 / 171

三彩核桃仁 / 171

优孕第16周 **感受第一次胎动 / 172**

准妈妈和胎宝宝的故事 / 172

幸福准妈妈看过来 / 172

鼻子不透气怎么办 / 172

缓解孕中期静脉曲张 / 173

感受第一次胎动的美好瞬间 / 174

呼吁父爱回归：准爸爸不要缺席 / 174

基本检查 / 174

特殊检查 / 174

本周优孕胎教推荐 / 175

音乐胎教——刺激胎宝宝的

听觉发育 / 175

本周优孕营养攻略 / 175

果味鲜虾汤 / 175

专题 优孕新知 **——全面解析B超检查 / 176**

—— Chapter 5 优孕第5个月 享受“孕”动的美妙节拍 ——

优孕第17周 **孕期蜜月之旅 / 180**

准妈妈和胎宝宝的故事 / 180

幸福准妈妈看过来 / 180

孕期耳鸣怎么办 / 180

准妈妈解“秘”有妙招 / 181

呼吁父爱回归：准爸爸不要缺席 / 182

计划周全，轻松出行 / 182

安全“孕”行，小心甚微 / 183

本周优孕胎教推荐 / 184

行为胎教——把幸福记录下来 / 184

想象胎教——在脑海里勾勒胎宝宝的
可爱形象 / 184

本周优孕营养攻略 / 185

优孕第18周 **科学管理孕期体重 / 186**

准妈妈和胎宝宝的故事 / 186

幸福准妈妈看过来 / 186

孕期体重管理“白皮书” / 186

准妈妈怎样预防痔疮 / 187

准妈妈要学会科学“挑食” / 188

呼吁父爱回归：准爸爸不要缺席 / 189

带着妻子到大自然中呼吸新鲜空气 / 189

帮妻子测量宫高和腹围 / 189

本周优孕胎教推荐 / 190

音乐胎教——满足小小“窃听器”的要求 / 190

运动胎教——“孕”动无处不在 / 191

抚摸胎教——和胎宝宝玩“踢肚游戏” / 192

本周优孕营养攻略 / 193

荸荠炒羊肝 / 193

苹果沙拉 / 193

优孕第19周 小心妊娠并发症 / 194

准妈妈和胎宝宝的故事 / 194

幸福准妈妈看过来 / 194

妊娠高血压综合征 / 194

妊娠期贫血 / 195

呼吁父爱回归：准爸爸不要缺席 / 196

和妻子一起做运动 / 196

做妻子的私人按摩师 / 197

本周优孕胎教推荐 / 198

行为胎教——不要让不良站姿伤害到胎宝宝 / 198

抚摸胎教——激发胎宝宝的运动潜能 / 198

本周优孕营养攻略 / 199

香蕉大米粥 / 199

金针菇炒双耳 / 199

优孕第20周 赶走妊娠斑 / 200

准妈妈和胎宝宝的故事 / 200

幸福准妈妈看过来 / 200

积极应对妊娠斑 / 200

科学的睡姿很重要 / 202

准妈妈起身方法有标准 / 203

呼吁父爱回归：准爸爸不要缺席 / 203

本周优孕胎教推荐 / 204

语言胎教——和胎宝宝开始进行对话 / 204

营养胎教——吃出健康，赶走不适 / 204

本周优孕营养攻略 / 205

芝麻酸奶 / 205

茭白炒双椒 / 205

专题 优孕新知

——胎动是胎宝宝健康的“晴雨表” / 206



— Chapter 6 优孕第6个月 准妈妈和胎宝宝的“蜜月期” —

优孕第21周 生命在于“孕”动 / 210

- 准妈妈和胎宝宝的故事 / 210
- 幸福准妈妈看过来 / 210
- 腿脚抽筋有妙招 / 210
- 手脚冰冷支“暖招” / 212
- 呼吁父爱回归：准爸爸不要缺席 / 213
- 不睡太软的席梦思床垫 / 213
- 挑选适宜的床褥 / 213
- 为妻子准备合适的靠枕 / 213
- 本周优孕胎教推荐 / 214
- 运动胎教——职场准妈妈的
“椅上芭蕾” / 214
- 想象胎教——冥想胎宝宝的发育状况 / 215
- 本周优孕营养攻略 / 215

优孕第22周 胎动更频繁了 / 216

- 准妈妈和胎宝宝的故事 / 216
- 幸福准妈妈看过来 / 216
- 巧做家务有方法 / 216
- 美丽准妈妈的防“纹”攻略 / 218
- 呼吁父爱回归：准爸爸不要缺席 / 218
- 帮妻子防“纹” / 218
- 准爸爸增加甜蜜的负担 / 219
- 娇妻爱儿，有容乃大 / 219
- 本周优孕胎教推荐 / 220
- 音乐胎教——与胎宝宝一起享受
“音乐浴” / 220

营养胎教——让准妈妈和胎宝宝都有
一口好牙 / 221

- 本周优孕营养攻略 / 222
- 多进食含钙高的食物 / 222
- 补充钙剂的讲究 / 222
- 四果粥 / 223
- 虾米烧豆腐 / 223

优孕第23周 摄取充足的营养 / 224

- 准妈妈和胎宝宝的故事 / 224
- 幸福准妈妈看过来 / 224
- 准妈妈应慎用电吹风 / 224
- 准妈妈的难言之隐——阴道分泌物增多 / 225
- 呼吁父爱回归：准爸爸不要缺席 / 226
- 主动和妻子一起学习 / 226
- 继续陪妻子到医院进行产检、上产检课 / 226
- 本周优孕胎教推荐 / 227

营养胎教——准妈妈不宜乱吃

- 保健品 / 227
- 行为胎教——做一个细嚼慢咽的
优雅准妈妈 / 228

本周优孕营养攻略 / 229

- 绿豆南瓜羹 / 229
- 素蒸西兰花 / 229

优孕第24周 认识妊娠糖尿病 / 230

- 准妈妈和胎宝宝的故事 / 230
- 幸福准妈妈看过来 / 230

了解妊娠糖尿病 / 230
呼吁父爱回归：准爸爸不要缺席 / 233
陪妻子去做第4次孕检 / 233
用幽默消除妻子的忧郁情绪 / 233
本周优孕胎教推荐 / 234
美育胎教——欣赏书法《兰亭集序》 / 234

营养胎教——服用鱼肝油要适量 / 234
本周优孕营养攻略 / 235
西红柿烧冬瓜 / 235
黑豆鸡汤 / 235

专题 优孕新知

——孕育一个漂亮的宝宝 / 236

Chapter 7 优孕第7个月 优孕胎教的“黄金期”

优孕第25周 “大肚婆”的辛苦与幸福 / 240

准妈妈和胎宝宝的故事 / 240
幸福准妈妈看过来 / 240
消除脸部浮肿的手指按摩操 / 240
准妈妈的开车情结 / 242
呼吁父爱回归：准爸爸不要缺席 / 243
帮妻子轻柔地按摩腹部 / 243
照顾好大腹便便的妻子 / 243
本周优孕胎教推荐 / 244
环境胎教——美化居室环境 / 244
美育胎教——和胎宝宝一起玩涂鸦
艺术 / 245
本周优孕营养攻略 / 245

优孕第26周 “孕味”十足的时刻 / 246

准妈妈和胎宝宝的故事 / 246
幸福准妈妈看过来 / 246
穿出一个“孕味”十足的美丽准妈妈 / 246
选择舒适的孕妇内裤 / 247

特殊准妈妈可用托腹带 / 247
呼吁父爱回归：准爸爸不要缺席 / 248
帮妻子做头肩按摩 / 248
给妻子留下美丽的情影 / 248
本周优孕胎教推荐 / 249
音乐胎教——和胎宝宝一起聆听
《天使宝宝》 / 249
光照胎教——唤醒胎宝宝，让其睁开
美丽的双眸 / 249
本周优孕营养攻略 / 251
荸荠烧香菇 / 251
甘薯芥菜汤 / 251

优孕第27周 警惕早产 / 252

准妈妈和胎宝宝的故事 / 252
幸福准妈妈看过来 / 252
如何应对难言之痒 / 252
预防早产总动员 / 254
呼吁父爱回归：准爸爸不要缺席 / 256
本周优孕胎教推荐 / 257