全国知名妇幼保健专家精诚打造

【精装版】

定本

国家级孕产专家率资深编创团队
倾力打造最具科学性及人性化的
孕产新知图文百科读本
权威资讯 · 海量图片 · 高端品质

健康生活大讲堂 HEALTHY LIFE CLASSROOM

孕产新知百科

王琪◎编著

⊙北京妇产医院及妇幼保健院围产医学科
主任医师、副教授
⊙北京市医疗事故鉴定委员会专家库成员
⊙中华医学会北京分会司法鉴定所兼职司法鉴定人





NEW KNOWLEDGE BOOK
OF PREGNANCY & EASY DELIVERY

完美家庭必读

科学的备孕期生活方案、合理的孕期和产后生活细则
翔实的胎教方法、完美准爸爸的塑造攻略
演绎了孕妈妈、胎宝宝40周的完美蜕变

高端优质读本

——孕育最优秀的宝宝



中国轻工业出版社

定本

健康生活大讲堂 HEALTHY LIFE CLASSROOM

孕产新知百科

王琪◎编著

⊙北京妇产医院及妇幼保健院围产医学科主任医师、副教授
⊙北京市医疗事故鉴定委员会专家库成员
⊙中华医学会北京分会司法鉴定所兼职司法鉴定人







中国轻工业出版社

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！



“健康生活大讲堂”
编创团队向读者致以深深的感谢！

感谢读者选择了
中国最具品质的生活图书

由国内顶级医护专家
&
专业资深的书业策划团队

精诚为您打造

静候每一个中国家庭的翻阅
温柔贴近您的生活

专家团队／康　佳　席　雪　王　琪　马　方　周正东　王振然　龚　仆　刘　昆　梁　跃　马丽娜
时尚摄影／南京远景婴幼图库摄影　陈广义　CHIQUE·王
造型设计／元素造型　郭丽君　刘　强
宝宝模特／张佳琳　张景溪　方天爱　桂云龙　刘姝媛
特邀模特／唐丽丽　唐娜娜　陈利敏
成人模特／吴　慧　杨锦强　巴　烨　王晓东　谷　静　许　崧　郭柯彤　陈　菁　尚　伟　刘　娜　高　峰　黄　晋　黄艳秋　张博晴
插图绘制／睿达点石　熊　伟　老　八　林　琳
编创统筹／高新梅　李艺芳　南　宁　胡　杨

[序] 书缘

这么多年来，作为国内专业打造生活类图书的编创团队，我们，与许许多多的读者，有着许许多多的缘分故事。

丽丽，这套“健康生活大讲堂”系列图书的书模女主角，与我们之间的故事，就是这许许多多好听的故事之一。多年以前，我们策划瑜伽书，丽丽作为国内著名瑜伽教学机构中的主力教练，成为我们的瑜伽书模，从此与我们的图书结下了不解之缘。丽丽怀孕后，便成为我们策划编创的母婴类图书的忠实读者，我们的孕期保健书、胎教书、孕产饮食书……为丽丽带来了健康孕程、顺利分娩和快速康复。

更巧的是，当时我们策划出品国内首部原创《孕产期保健瑜伽》时，怀孕8个月的丽丽再次担当书模，轻松自如地完成了整本书的瑜伽体式拍摄。并且，我们图书中丰富的孕产保健知识使她具备了良好的身体素质和分娩条件，使她顺利通过了北京清华大学妇产中心水下分娩项目对于产妇体质的严格筛选，成为建院以来第6例在水中成功分娩的产妇，北京电视台对此进行了全程跟踪播报。

升级成为妈妈之后，我们策划的育儿书、营养书、幼教书……又成为丽丽养育宝宝的好帮手，而我们的减肥书、美容书更是她重拾魅力的秘笈。当这位美丽、健康、讲求生活品质的都市丽人再度幸运地当上孕妈咪时，作为我们的老朋友、老读者，丽丽当仁不让地成为“健康生活大讲堂”的书模女一号。

这么多年来，丽丽是我们的瑜伽书模、母婴书书模，同时也是我们的孕产书读者、育儿书读者、生活书读者，就跟您一样，是我们千千万万个读者中的一位。

我们的图书有幸躺在您的枕边，我们的图书有幸与您的人生相伴，我们的图书有幸见证您生命中最重要的孕产育历程，我们的图书有幸为您提供有价值的资讯，我们的图书有幸定格您最美丽的瞬间……

我们爱手中的这份出版事业，我们爱图书的选题创意、编写推敲、装帧设计……我们更爱捧着图书孜孜阅读的人们，更爱人们世代生活的这片热土。这么多年来，**我们心中那单纯而温暖的初衷一直清晰——为我们所爱的人们打造最能传授生活技巧、最能承载生活资讯、最能体现生活艺术的图书。**

值此新中国60华诞之际，

祝愿我们伟大的祖国繁荣昌盛！

祝愿生活在这片热土上的人们幸福安康！

健康生活大讲堂 HEALTHY LIFE CLASSROOM

——本书策划人

耿潇男

目录

孕育





>>Part 1

备孕期不可不知的优生知识

□**优孕知识面面观** 14
了解优孕知识很重要 14
了解遗传与优生的关系 16
□**孕前3个月** 18
做好准备，为优孕拉开序幕 18
做孕前检查，怀健康宝宝 20
□**孕前2个月** 22
孕前用药须慎重 22
不可忽视的电磁波污染 23
补充叶酸，从孕前开始 23
摒弃对怀孕的错误认识和行为 25
□**孕前1个月** 26
为顺利怀孕开绿色通道 26
爱在条件成熟的瓜果飘香时 27
男孩在左女孩在右，该如何选择 28
通过测基础体温来助你好“孕” 30
孕期用品大集锦 31
□**未准爸爸应该怎么做** 32
迎接宝宝“大决战” 32
未准爸爸必知的性爱常识 35
未准爸爸要戒烟、戒酒，不喝含咖啡因的饮料 36
当合格准爸爸的必备条件 37

>>Part 2

孕育完美宝宝之40周课程

□**第1周** 40
孕妈妈与胎宝宝 40
本周营养指导 40
避开补充叶酸的误区 40
本周生活方案 41
享受怀孕，享受甜蜜时光 41
本周胎教攻略 42
胎教的意义和分类 42
从受孕那一刻就开始胎教 42
为孕育好宝宝而展示好心情 42
准爸爸大课堂 43
一切为了家庭 43
夫妻之间，理解万岁 43
□**第2周** 44
孕妈妈与胎宝宝 44
本周营养指导 44
蛋白质的作用不可忽视 44
本周生活方案 45
保胎？不保胎？ 45
本周胎教攻略 46
本周胎教重点 46
运动胎教——做瑜伽 46
情绪胎教——保持乐观的心态 46
准爸爸大课堂 47
让妻子做些力所能及的事情 47
准爸爸也会出现早孕反应 47
为妻子制订补充维生素的方案 47
□**第3周** 48
孕妈妈与胎宝宝 48
本周营养指导 48
孕期第3周的膳食安排 48
本周生活方案 49
激素渐渐增加，掌握应对妙招 49
本周胎教攻略 50
胎教的效果 50
行为胎教——多活动，勤锻炼 50
准爸爸大课堂 51
准爸爸要适应角色的转变 51
准爸爸应该积极参与到胎教中来 51
为妻子营造舒适的环境 51
不妨做个“唠叨”丈夫 51
不要让妻子吸二手烟 51






contents . . .

□第4周 52
孕妈妈的变化 52
胎宝宝的生长发育 52
本周营养指导 52
有益于胎宝宝的几种食物 52
本周生活方案 53
在花丛中享受美妙的孕期生活 53
本周胎教攻略 55
本周的胎教重点 55
营养胎教——为胎宝宝的脑部发育提供充足的营养55
环境胎教——远离噪声保安全 55
运动胎教——瑜伽体位之肩部伸展式 56
准爸爸大课堂 57
做妻子的营养师 57
夫妻之间尽量不要争吵 57
要有选择性地做适量家务 57
□（专题）完美孕产进修班 58
孕期也可安然入眠 58
孕期睡眠的变化规律 58
怎样才能赶走失眠 58
□第5周 60
孕妈妈的变化 60
胎宝宝的生长发育 60
本周营养指导 60
孕妈妈的饮食注意事项 60
本周生活方案 61
掌握妙招，安全出行 61
本周胎教攻略 62
认识美学胎教 62
行为胎教——尝试做手工 62
运动胎教——瑜伽体位之鱼式 62
准爸爸大课堂 63
你的一言一行都将影响到胎宝宝 63
对妻子多说点甜言蜜语 63
经常和胎宝宝说话 63
□第6周 64
孕妈妈的变化 64
胎宝宝的生长发育 64
本周营养指导 64
补充维生素C，促进胎宝宝大脑发育 64
本周生活方案 65
头发健康不容忽视 65
本周胎教攻略 66
认识运动胎教 66
运动胎教——和胎宝宝一起做体操 66
准爸爸大课堂 67
帮助妻子进入孕妈妈的角色 67
你了解妻子的心理吗 67
□第7周 68
孕妈妈的变化 68
胎宝宝的生长发育 68
本周营养指导 68
拒绝垃圾食品 68
本周生活方案 69
孕期的“家务大战” 69
本周胎教攻略 70
环境胎教——远离X射线辐射 70
音乐胎教——聆听古典音乐 70
美育胎教——认识色彩 70
准爸爸大课堂 71
节制性生活 71
随时关注妻子和胎宝宝的健康 71
与妻子一起学习孕产知识 71
做一项必要的财政预算 71
□第8周 72
孕妈妈的变化 72
胎宝宝的生长发育 72
本周营养指导 72
孕期要合理补碘 72
本周生活方案 73
孕期护牙不可忽视 73
本周胎教攻略 75
本周胎教要点 75
胎教与环境的关系 75





孕育

运动胎教——瑜伽体位之金刚坐式 75
运用体内气血的流动来促进胎教 76
准爸爸大课堂 77
“准爸爸学习班”开课了 77
为妻子赶走孕期不适 77
□（专题）完美孕产进修班 78
全面解读孕吐 78
孕吐面面观 78
导致孕吐的原因 78
缓解孕吐的方法 78
□第9周 80
孕妈妈的变化 80
胎宝宝的生长发育 80
本周营养指导 80
孕期补锌总动员 80
本周生活方案 81
乳房保健要趁早 81
本周胎教攻略 82
情绪胎教——多和值得信任的人沟通 82
行为胎教——在清晨给自己一个微笑 82
音乐胎教——根据性格选择音乐 82
准爸爸大课堂 83
为妻子按摩脊椎和腿部 83
调节家庭气氛有妙招 83
□第10周 84
孕妈妈的变化 84
胎宝宝的生长发育 84
本周营养指导 84
遵循补铁的原则 84
本周生活方案 85
选择合适的衣物 85
本周胎教攻略 86
行为胎教——学习绘画 86
在优美的音乐中进行胎教 86
准爸爸大课堂 87
做妻子的贴心“侍卫” 87
胎教时，勾起妻子的想象力 87
将妻子的头晕眼花症一网打尽 87
识别不同原因引起的阴道出血 87
□第11周 88
孕妈妈的变化 88
胎宝宝的生长发育 88
本周营养指导 88
不要做素食孕妈妈 88
本周生活方案 89
孕期也要拥有纤纤玉手 89
本周胎教攻略 90
行为胎教——对胎宝宝进行美学熏陶 90
运动胎教——瑜伽体位之站立回旋式 90
准爸爸大课堂 91
妻子便秘时如何照料 91
妻子尿频时如何照料 91
□第12周 92
孕妈妈的变化 92
胎宝宝的生长发育 92
本周营养指导 92
控盐进行时 92
本周生活方案 93
居家安全隐患要留心 93
本周胎教攻略 95
语言胎教——与胎宝宝对话是一种很好的沟通方式 95
情绪胎教——调整情绪孕育优质宝宝 95
味觉胎教——让胎宝宝“津津有味”地成长 96
美丽也是一种胎教 96
准爸爸大课堂 97
和妻子一起给宝宝起名字 97
准爸爸要掌握为妻子按摩的技巧 97
陪妻子去产检 97
□（专题）完美孕产进修班 98
孕检报告全接触 98
□第13周 100
孕妈妈的变化 100
胎宝宝的生长发育 100
本周营养指导 100






contents . . .

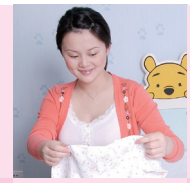
关于卵磷脂 100
本周生活方案 101
孕期要掌握的护眼秘诀 101
本周胎教攻略 102
音乐胎教——听《四小天鹅舞曲》 102
行为胎教——提前锻炼胎宝宝的活动能力 102
准爸爸大课堂 103
带给妻子惊喜连连 103
适时带妻子到外边吃饭 103
为妻子按摩肩背部 103
和妻子一起购置宝宝用品 103
□第14周 104
孕妈妈的变化 104
胎宝宝的生长发育 104
本周营养指导 104
补充“脑黄金”的重要性 104
本周生活方案 105
经常洗浴不偷懒 105
本周胎教攻略 106
美育胎教——为自己买束鲜花 106
行为胎教——学习剪纸 106
准爸爸大课堂 107
塑造一个自信满满的妻子 107
采取措施，缓解妻子的腿部不适 107
□第15周 108
孕妈妈的变化 108
胎宝宝的生长发育 108
本周营养指导 108
孕期最佳健康零食推荐 108
本周生活方案 109
轻松应对孕期压力 109
本周胎教攻略 110
本周胎教要点 110
运动胎教——教你几招解除便秘 110
行为胎教——静下心来动动笔 110
准爸爸大课堂 111
为了妻子，改变习惯和爱好 111
为胎宝宝庆祝“宫内100天” 111
带上妻子和胎宝宝，一起呼吸新鲜空气吧 111
□第16周 112
孕妈妈的变化 112
胎宝宝的生长发育 112
本周营养指导 112
适量多吃坚果好处多 112
本周生活方案 113
孕期旅行必学必知 113
本周胎教攻略 114
听觉胎教——母子对话 114
抚摸胎教——和胎宝宝轻松沟通 114
行为胎教——教胎宝宝认识卡片上的图画 114
准爸爸大课堂 115
把握难得的孕中期 115
生男生女都一样 115
和妻子一起做胎教沟通练习 115
□（专题）完美孕产进修班 116
孕期用药学问大 116
孕期用药有“级”可分 116
孕期不同阶段用药须知 117
□第17周 118
孕妈妈的变化 118
胎宝宝的生长发育 118
本周营养指导 118
科学补充营养素 118
本周生活方案 119
带着胎宝宝走进大自然 119
本周胎教攻略 120
触觉胎教——和胎宝宝一起做胎儿操 ... 120
运动胎教——孕妈妈也可以练练气功 ... 120
行为胎教——和胎宝宝一起跳舞 120
准爸爸大课堂 121
和妻子一起参加社交活动 121
用你的乐观解除她的顾虑 121
□第18周 122
孕妈妈的变化 122





孕育

胎宝宝的生长发育 122
本周营养指导 122
适当补充豆类及其制品 122
本周生活方案 123
孕期装修房子要谨慎 123
本周胎教攻略 124
音乐胎教——经常为胎宝宝唱歌 124
运动胎教——练习普拉纳雅玛呼吸法 ... 124
准爸爸大课堂 125
给妻子足够的理解和尊重 125
准爸爸要随时搀扶妻子 125
为妻子准备营养美餐有妙招 125
□第19周 126
孕妈妈的变化 126
胎宝宝的生长发育 126
本周营养指导 126
避开影响胎宝宝大脑发育的食物 126
本周生活方案 127
面对孕期变化，学会从容应对 127
本周胎教攻略 129
美育胎教——品格养胎心灵操 129
音乐胎教——让胎宝宝听一首快乐的歌 .. 129
语言胎教——每天固定时间与胎宝宝交流 .. 129
抚摸胎教——和胎宝宝进行亲密接触 ... 130
运动胎教——孕妈妈不要忘了做运动 ... 130
准爸爸大课堂 131
做妻子的穿衣好帮手 131
帮助妻子巧妙处理婆媳关系 131
□第20周 132
孕妈妈的变化 132
胎宝宝的生长发育 132
本周营养指导 132
孕妈妈要及时补充葡萄糖 132
本周生活方案 133
孕妈妈要呵护好自己的“秘密花园” ... 133
本周胎教攻略 134
抚摸胎教——拍拍亲爱的宝贝 134
行为胎教——唤出母子好心情 134
准爸爸大课堂 135
关心妻子孕期的身体变化 135
帮妻子测量子宫底高度 135
□（专题）完美孕产进修班 136
胎动，胎宝宝健康的晴雨表 136
解读奇妙的胎动 136
了解胎动的规律 136
胎动与胎宝宝的健康 137
胎动的计算方法 137
□第21周 138
孕妈妈的变化 138
胎宝宝的生长发育 138
本周营养指导 138
孕妈妈不宜吃太多酸味食物 138
本周生活方案 139
孕妈妈摆脱便秘有办法 139
本周胎教攻略 140
运动胎教——经常散步好处多 140
语言胎教——经常呼唤胎宝宝的乳名 ... 140
准爸爸大课堂 141
不要拿妻子的体形开玩笑 141
和妻子一起做胎教 141
□第22周 142
孕妈妈的变化 142
胎宝宝的生长发育 142
本周营养指导 142
及时补钢，吃出健康宝宝 142
本周生活方案 143
孕妈妈巧选孕妇装 143
本周胎教攻略 144
运动胎教——瑜伽体位之抬脚休息式 ... 144
意念胎教——通过“养梦”与胎宝宝相见 144
准爸爸大课堂 145
做妻子穿衣打扮的参谋者 145
□第23周 146
孕妈妈的变化 146


contents . . .

胎宝宝的生长发育 146
本周营养指导 146
孕妈妈可以在饭后适量饮用淡绿茶 146
本周生活方案 147
如何进行孕期的性生活 147
本周胎教攻略 148
运动胎教——做做门厅体操 148
音乐胎教——给胎宝宝听轻柔舒缓的音乐 148
意念胎教——寻找心灵的圣地 148
准爸爸大课堂 149
做妻子出行的贴身保镖 149
□第24周 150
孕妈妈的变化 150
胎宝宝的生长发育 150
本周营养指导 150
孕妈妈应该怎样进补人参 150
本周生活方案 151
做个快乐的职场孕妈妈 151
本周胎教攻略 153
触觉胎教——对胎宝宝进行刺激训练 ... 153
语言胎教——继续和胎宝宝进行亲密对话 153
运动胎教——练练蒲公英呼吸法 154
准爸爸大课堂 155
营造性生活的浪漫气氛 155
不要经常晚归或不归 155
□（专题）完美孕产进修班 156
孕妈妈适宜做的运动 156
孕早期，慢运动是首选 156
孕中期，不妨多运动 156
孕晚期，安全最重要 157
□第25周 158
孕妈妈的变化 158
胎宝宝的生长发育 158
本周营养指导 158
孕妈妈要积极补充水分 158
本周生活方案 159
保持正确的姿势 159
本周胎教攻略 160
语言胎教——给胎宝宝讲《愚公移山》的故事 160
行为胎教——孕妈妈自有“孕味”美 ... 160
音乐胎教——一天中要选择不同的乐曲 160
准爸爸大课堂 161
学会经常赞美妻子 161
□第26周 162
孕妈妈的变化 162
胎宝宝的生长发育 162
本周营养指导 162
孕妈妈宜吃红枣 162
本周生活方案 163
孕妈妈应避免感染水痘病毒 163
本周胎教攻略 164
行为胎教——锻炼胎宝宝的思维能力 ... 164
光照胎教——给宝宝一双明亮的眼睛 ... 164
准爸爸大课堂 165
鼓励妻子将胎教进行到底 165
为妻子整理衣橱 165
理解妻子的冷淡 165
□第27周 166
孕妈妈的变化 166
胎宝宝的生长发育 166
本周营养指导 166
孕妈妈多吃香菇可孕育聪明宝宝 166
本周生活方案 167
如何缓解静脉曲张 167
本周胎教攻略 168
美育胎教——孕育“心灵手巧”的宝宝 .. 168
音乐胎教——让胎宝宝欣赏名曲《一年又一年》 168
准爸爸大课堂 169
给妻子制造一点小浪漫 169
送给妻子人生中第一件母亲节礼物 169
□第28周 170
孕妈妈的变化 170
胎宝宝的生长发育 170
本周营养指导 170



孕育


孕妈妈要及时补钙 170
本周生活方案 171
与孕期腰酸背痛说“再见” 171
本周胎教攻略 172
对胎宝宝进行记忆胎教 172
音乐胎教——让胎宝宝听名曲《月光》... 172
运动胎教——进行适量的家务劳动 172
准爸爸大课堂 173
帮助妻子听胎心音 173
多与其他父母或宝宝相处 173
不要因妻子成为众人的焦点而失落 173
□（专题）完美孕产进修班 174
孕妈妈控制体重有良方 174
了解自己孕前的BMI指数 174
增重多少才正常 174
体重超重的危害 174
如何控制体重 175
□第29周 176
孕妈妈的变化 176
胎宝宝的生长发育 176
本周营养指导 176
适量吃鱼，让胎宝宝眼睛明亮 176
本周生活方案 177
如何缓解孕期容易出现的疼痛 177
本周胎教攻略 178
和胎宝宝一起欣赏名画《向日葵》 178
运动胎教——瑜伽体位之助产伸展式 ... 178
准爸爸大课堂 179
做妻子的摄影师 179
帮助妻子改变惰性心理 179
□第30周 180
孕妈妈的变化 180
胎宝宝的生长发育 180
本周营养指导 180
食用水果不宜过量 180
本周生活方案 181
孕妈妈如何防止小腿抽筋 181
本周胎教攻略 182
环境胎教——环境的好坏会影响胎宝宝的性格 182
行为胎教——与胎宝宝做认动物的游戏 182
准爸爸大课堂 183
帮助妻子安然入睡 183
和妻子一起学习孕育知识 183
□第31周 184
孕妈妈的变化 184
胎宝宝的生长发育 184
本周营养指导 184
孕妈妈不宜吃的三类食物 184
本周生活方案 185
孕妈妈要谨防孕期跌倒 185
本周胎教攻略 187
运动胎教——和胎宝宝一起做运动 187
行为胎教——注重培养自身的生活情趣 187
美育胎教——让胎宝宝感受文学的美 ... 188
准爸爸大课堂 189
做妻子的倾听者 189
打消妻子的疑惑 189
□第32周 190
孕妈妈的变化 190
胎宝宝的生长发育 190
本周营养指导 190
孕妈妈要适量吃玉米 190
本周生活方案 191
预防妊娠高血压 191
本周胎教攻略 192
语言胎教——和胎宝宝一起玩猜谜语游戏 .. 192
音乐胎教——听听《蓝色的多瑙河》 ... 192
准爸爸大课堂 193
帮助妻子挑选胎教音乐 193
□（专题）完美孕产进修班 194
孕妈妈巧妙赶走妊娠纹 194
妊娠纹的形成原因 194
如何防止妊娠纹 194
□第33周 196
孕妈妈的变化 196
胎宝宝的生长发育 196





contents . . .

本周营养指导.....196
孕妈妈吃西红柿有讲究.....196
本周生活方案.....197
具有过敏体质的孕妈妈要防患于未然...197
本周胎教攻略.....198
触摸胎教——进一步对胎宝宝进行触摸 198
运动胎教——做做放松运动.....198
准爸爸大课堂.....199
通过按摩给妻子放松.....199
与妻子一起布置宝宝的房间.....199
□第34周.....200
孕妈妈的变化.....200
胎宝宝的生长发育.....200
本周营养指导.....200
肥胖孕妈妈的饮食安排.....200
本周生活方案.....201
轻松解除孕晚期的困惑.....201
本周胎教攻略.....202
行为胎教——让胎宝宝学习生活常识.....202
意念胎教——沐浴在温暖的阳光下.....202
准爸爸大课堂.....203
准爸爸要提前学习助产知识.....203
□第35周.....204
孕妈妈的变化.....204
胎宝宝的生长发育.....204
本周营养指导.....204
孕妈妈要补充维生素K.....204
本周生活方案.....205
孕妈妈护脚进行曲.....205
本周胎教攻略.....207
运动胎教——通过练太极拳来放松心情.....207
音乐胎教——听听动画片中的音乐.....207
语言胎教——给胎宝宝介绍打招呼用语.....208
行为胎教——写下对胎宝宝的期待.....208
准爸爸大课堂.....209
鼓励妻子进行凯格尔锻炼.....209
避免和宝宝“过早”见面.....209
□第36周.....210
孕妈妈的变化.....210
胎宝宝的生长发育.....210
本周营养指导.....210
孕妈妈要及时补充维生素D.....210
本周生活方案.....211
孕妈妈要从容应对前置胎盘.....211
本周胎教攻略.....212
运动胎教——进行一些分娩准备运动...212
音乐胎教——为胎宝宝哼唱《小燕子》..212
准爸爸大课堂.....213
准爸爸要当好胎教的监督员.....213
与妻子一起做拉梅兹运动.....213
□（专题）完美孕产进修班.....214
全面解读剖宫产.....214
孕妈妈如何知道自己需要剖宫产.....214
进行手术前孕妈妈需要注意什么.....214
进行剖宫产手术会不会很痛.....214
手术中如何进行麻醉.....215
手术的切口会影响美观吗.....215
剖宫产后多久可以进食.....215
剖宫产后多久可以下床活动.....215
□第37周.....216
孕妈妈的变化.....216
胎宝宝的生长发育.....216
本周营养指导.....216
孕妈妈不要摄入过多脂肪.....216
本周生活方案.....217
提前为宝宝准备生活用品.....217
本周胎教攻略.....218
语言胎教——讲《狼来了》的故事.....218
音乐胎教——欣赏钢琴曲《梦幻曲》.....218
光照胎教——继续培养胎宝宝对光线的灵敏反应.....218
准爸爸大课堂.....219
准爸爸要学会推算预产期.....219
为妻子拟定月子计划.....219





孕育

□第38周 220
孕妈妈的变化 220
胎宝宝的生长发育 220
本周营养指导 220
孕妈妈要正确食用薯类食物 220
本周生活方案 221
孕妈妈要留意分娩前的征兆 221
本周胎教攻略 222
运动胎教——适当地跳舞、做广播操 ... 222
语言胎教——让胎宝宝认识自己的家 ... 222
行为胎教——为宝宝制作见面礼 222
准爸爸大课堂 223
为妻子准备待产用品 223
□第39周 224
孕妈妈的变化 224
胎宝宝的生长发育 224
本周营养指导 224
孕妈妈要遵循的3个饮食原则 224
本周生活方案 225
孕妈妈不可不知的9种缓解产痛姿势 225
本周胎教攻略 227
行为胎教——和胎宝宝一起进行分娩预演 227
意念胎教——缓解阵痛自我激励法 227
情绪胎教——孕妈妈要保持积极的情绪 227
音乐胎教——听一些能放松心情的音乐 228
运动胎教——瑜伽体位之冥想式 228
准爸爸大课堂 229
为妻子煲碗养肝汤 229
提前让自己适应没有空闲的日子 229
□第40周 230
孕妈妈的变化 230
胎宝宝的生长发育 230
本周营养指导 230
孕妈妈要为分娩储备能量 230
本周生活方案 231
孕妈妈要谨防过期妊娠 231
本周胎教攻略 232
意念胎教——想象花朵的绽开和子宫颈的张开 232
语言胎教——让胎宝宝认识家庭成员 ... 232
行为胎教——看照片 232
准爸爸大课堂 233
做妻子精神上的支持者 233
□（专题）完美孕产进修班 234
了解会阴切开术及其护理 234
会阴切开的概念 234
会阴切开的益处 234
会阴切开后的护理 234

>>Part 3

产后护理及保养常识

□产后1个月 236
了解产后的身体变化 236
月子里的营养方案 238
关于产后健康的Q&A 240
月子里所需物品大汇集 241
□产后2个月 242
产后体检不可忽视 242
产后不变成“脱发女” 243
□产后3个月 244
收缩会阴肌肉之瑜伽法 244
赶走妊娠纹之瑜伽法 244
养护卵巢之瑜伽法 245
预防产后漏尿之瑜伽法 245
哺乳期的乳房养护 246

附录

□小小肢体语言大学问 247
□关于宝宝头发护理的问题 248
□宝宝的肚脐护理 250
□关于脐带血 252
□宝宝出生后一年内需要接种的疫苗 254
□测测你是哪种类型的父母 255



Part 1

备孕期不可不知的优生知识

要想拥有一个聪明、健康的宝宝，就要从受孕这个源头把好关。所以，为了下一代，未准爸爸、未准妈妈一定要全力以赴，做足准备，为优生优孕铺就一条健康绿色大道。



优孕知识面面观

时机成熟了，想孕育一个健康宝宝的愿望越来越强烈。那么，赶紧来学习一些优孕知识吧，这将对你成功孕育宝宝有很大帮助。

了解优孕知识很重要

婚前检查必不可少

婚前检查能防患于未然，及早发现男女双方的健康隐患，特别是可以检查出双方是否患有永久性不适宜或暂时性不适宜结婚和生育的疾病，如心脏病、高血压、糖尿病、肝炎、结核病、甲状腺功能亢进等时，如不治愈就结婚，怀孕后就会影响下一代的健康。若女方患有心脏病，一旦怀孕，就会加重心脏负担，不但影响胎宝宝的生长发育，分娩时还有可能引起心力衰竭，严重的还会危及母子的生命。



→保持一份乐观的心情，迎接婚前体检。

另外，婚前检查还能对男女双方进行必要的怀孕知识教育，如对于婚后不想马上要孩子的青年夫妻，用什么方法避孕更安全；从事某种特殊职业或服用过某些药品之后怀孕，会对胎宝宝产生什么样的不良影响……这些问题的正确答案都可以在婚前检查时得到。

什么年龄段怀孕最好

经研究指出，女性的生育年龄以23～30岁最为适宜，男性最好在25～32岁。因为在这期间，女性的身体发育已完全成熟，卵巢功能最为活跃，卵子质量高。这时候怀胎生育，孕期的并发症明显不多，而且分娩危险小，胎宝宝的生长发育也会很好。如果女性过早或超过35岁才第一次怀孕生育，难产的发生率会增大，新生儿也容易发生窒息、肌体损伤和死亡。随着女性年龄的增大，卵子逐渐老化，所怀的宝宝还容易发生畸变以致于生出先天性畸形儿和痴呆儿。而男性在25～32岁这个阶段，身体、心理也都趋于完善，精子活跃，并且在此年龄段，夫妻双方有了比较稳定的经济收入，精力充沛，有利于孕育好宝宝。

掌握好受孕规律

了解了自身的排卵规律，就相当于掌握了一个受孕规律的法宝。当然，受孕规律的法宝不止这一个，女性还可以根据阴道排出的黏液是否增多来判断是否在易受孕期。这是因为每个月到了排卵日那几天，女性的宫颈黏液会增多，且变得稀薄而透明，见到这种黏液后就应想到自己正值排卵期或排卵前期。

良好的环境是优孕的必备条件

良好的环境是指空气清新、温度适中、没有噪声、活动方便的环境，这样的环境能使女性心情舒畅、心理平静，有利于精子和卵子结合着床。良好的环境，不仅是优孕必需的，也有利于优生优育。所以，想生宝宝的女性，其居室应清洁安静、阳光充足，并保持冷暖适宜、空气清新。

良好的心理状态更宜受孕

众所周知，紧张焦虑可使女性推迟排卵甚至停止排卵，对优孕十分不利。如果夫妻双方都情绪饱满，那么在性兴奋时，女性的生殖器官就会出现相应的变化去迎合精子的需求。例如，阴道内段膨胀、外段收窄，利于精液贮放停留；分泌液增多除了为精子游动提供有利条件外，也能使阴道的酸碱度更适合精子的生存和活动。所以，在夫妻感情融洽、家庭气氛和睦的情况下受孕，就为宝宝的聪明、健康奠定了先天基础。

在过性生活时，只有夫妻双方精神愉快、心情舒畅，将一切思想负担和烦恼都摒弃掉，才是受孕的最佳心理状态。《大生要旨》中指出：“时和气爽之宵，自己情思清宁，精神闲裕……清心寡欲之人和，则得子定然贤智无病而寿”。这句话的意思是说，在神清气爽的夜晚，夫妻间思想清净、精神放松，没有任何私心杂念，在这种心理状态下怀上的孩子必然贤惠、聪明且无病而长寿。相反，如果夫妻之间不和谐、生活安排得不科学，很容易导致女性在怀孕期间情绪不佳，从而影响优孕。这句话很明了地说明了受孕时夫妻双方良好的心理状态与优生密切相关。

谁都希望能生一个聪明、健康的宝宝，因此，在怀孕前，夫妻双方要在何时要宝宝、怀孕期间以及宝宝出生以后如何安排好家庭生活这些问题上达成共识，在这样的心理基础上受孕，最有利于家庭幸福，也才能怀上健康的宝宝。

优孕贴心签

了解多胎妊娠的形成原因

多胎妊娠又分单卵性多胞胎和多卵性多胞胎两类。如果由一个受精卵在囊胚期分裂成两个以上的内细胞团，并逐渐发育成两个或两个以上的胎宝宝，就称为单卵性多胞胎。由于这类多胞胎具有相似的基因性状，所以他们的性别、血型相同，性格、相貌甚至志趣、爱好等也非常接近。如果女性一次排出两个以上的卵子分别受精，最终发育成多个胎宝宝，就称为多卵性多胞胎。这类多胞胎由于遗传基因不同，因此他们的性别、血型等不一定相同，性格、长相也会稍有差异。

了解遗传与优生的关系

现在的家庭大部分都只生一个宝宝，当然希望宝宝既能身体健康又聪明可爱。实际上，宝宝各方面的品质是否优良，有很大一部分是受到父母遗传的影响。换言之，父母的身体是否健康、是否有遗传疾病等，决定着宝宝是否健康。父母会遗传给宝宝的特征主要有血型、长相、个子等。

血型的遗传与优生

宝宝的血型在妈妈肚子里时就已确定了，而且是终身不变的。当然，这是父母基因遗传的结果。

>>关于血型

人类的血型可以分为两种体系，即ABO血型系与Rh血型系。其中ABO系又分出A、B、AB与O四种血型。血型的形成决定于细胞膜上的抗原类型：如红细胞膜上是A抗原，其血型就是A型；如红细胞膜上是B抗原，血型就是B型；如果既有A抗原又有B抗原，血型即为AB型。如果红细胞膜上既无A抗原也无B抗原，血型即为O型。

研究发现，父母的血型和子女的血型是有一定遗传关系的，并且也是有规律的。具体见表1所示。

（表1）

父母的血型	子女可能有的血型	子女不可能有的血型
O、O	O	A、B、AB
O、A	O、A	B、AB
O、B	O、B	A、AB
O、AB	A、B	O、AB
A、A	O、A	B、AB
A、B	A、B 、AB、O	
A、AB	A、B、AB	O
B、B	O、B	A、AB
B、AB	A、B、AB	O
AB、AB	A、B、AB	O

>>什么是血型不合

血型不合分两种。一种是指女性的血型为O型，与血型为A型或B型或AB型的男性结婚后，有可能在怀孕时引起胎宝宝的ABO血型不合症，具体表现为新生宝宝出现黄疸。这是因为孕妈妈在怀孕期间，其血液与胎宝宝的血液有个循环物质交换的过程，以此供给胎宝宝氧气和营养物质的需要。当胎宝宝与母体血型不合时，会先由母体产生一种抗体，这种抗体再随孕妈妈的血液循环到达胎盘，进入到胎宝宝的血液中，从而引起胎宝宝血液中的红细胞和该抗体发生抗原抗体反应，致使胎盘内的红细胞遭到破坏，胎宝宝就可表现出严重的黄疸和贫血，这就是溶血的过程。当然，这种溶血症状是可以通过积极治疗而得以缓解的。另外一种血型不合是指Rh血型不合。Rh血型系又包括两种类型，即Rh阳性和Rh阴性。有Rh抗原即为Rh阳性，没有Rh抗原的就是Rh阴性。Rh血型不合的产生，是由于Rh阴性血型的孕妈妈，怀上了Rh阳性血型的胎宝宝