



第一本
**不划手指
不伤皮肤**
的孕产书

中日联谊医院主任医师
张小平 张小飞 主编

权威专家全程跟踪
详细解答孕产妇的关键问题

- ★ 以周为单位的怀孕 40 周重点提示
- ★ 孕育健康宝宝的 **营养饮食与胎教**
- ★ 怀孕最后 30 天的检查事项
- ★ 选择最适合自己的分娩方式
- ★ 产后每周的护理方法和婴儿的照顾秘诀
- ★ 0~36 个月，每月的喂养和育儿要点
- ★ 不同月份宝宝的 IQ 与 EQ 的智力开发

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

妊娠分娩 产后育儿

彩色版



妊娠分娩 产后育儿

彩色版

中日联谊医院主任医师
张小平 张小飞 主编



图书在版编目 (C I P) 数据

妊娠分娩产后育儿：彩色版 / 张小平，张小飞主编
— 长春：吉林科学技术出版社，2011.3
ISBN 978-7-5384-5017-0

I. ①妊… II. ①张… ②张… III. ①妊娠期—妇幼
保健—图解②分娩—基本知识—图解③婴幼儿—哺育—图
解 IV. ① R715.3-64 ② R714.3-64 ③ TS976.31-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 184699 号

妊娠分娩产后育儿 (彩色版)

Renshen Fenmian Chanhou Yuer

主 编 张小平 张小飞

出 版 人 张瑛琳

责任编辑 孟 波 宛 霞 端金香

模特妈妈 卢 莎 汲春晓 刘佩殊 王 静 张 丛 苑 鑫 金雨鑫 马寒冰 黄蓉蓉 吴 莹 刘 佳 rene

模特宝宝 韩承峻 朱 晨 徐心澄 小 宇 车星伯 魏安然 赵曼羽 梁靖鑫 潘思源 王天烁 赵俊博 niki

曾悦晨 解 然 初子元 范旭锺 杨娜嘉 阙宇轩 Nownow

封面设计 长春市一行平面设计有限公司

制 版 长春市一行平面设计有限公司

开 本 889mm×1194mm 1/16

字 数 450千字

印 张 29

印 数 1—8000册

版 次 2011年5月第1版

印 次 2011年5月第1次印刷

出 版 吉林出版集团

吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85630195

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5017-0

定 价 68.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话：0431-85635185

感谢修正药业集团孕婴童营养品有限公
司对本书出版的大力支持。



Q i a n y a n

前言

怀孕——对于初次怀孕的妈妈，都会十分渴望了解很多怀孕知识，比如：目前自己的身体状态是否正常，胎儿是否能健康发育呢？为了解答准妈妈的各种疑问，本书将孕期分为40周分别进行系统介绍，提炼出怀孕期间每月的不同变化和需要注意的事项。此外还将共性问题按孕早期、孕中期、孕晚期的时间段划分，分别加以详尽解答。

分娩——经过10个月漫长又令人激动的等待，终于要见到自己的小宝宝了，但分娩是考验准妈妈经受痛苦和忍耐力的艰难时刻。本书让准妈妈了解新生命诞生的神秘过程，掌握分娩前后必须要了解的知识。只要正确地掌握分娩的相关知识，就会大大减轻分娩给准妈妈带来的心理负担。选择最佳的分娩方式，能够使分娩变得更幸福，更有意义。

产后——产后调理是女人一生中重要的一环。分娩之后6周左右，新妈妈的身体才能恢复到正常状态，所以产褥期的新妈妈需要进行特别的护理，本书详细介绍了产褥期内新妈妈的身体变化和健康护理方法，以及照顾新生儿的方法和要领。

育儿——着重介绍了0~3岁中不同阶段的科学育儿方法，让读过这本书的父母，能够了解婴幼儿的身心发展规律，掌握不同阶段婴幼儿的各方面的发展水平；让父母懂得用什么样的科学方式去培养教育婴幼儿，让他们快乐健康且聪明，优秀的成长起来。



第1篇 妈妈篇

第1章

孕前准备

34 第1节 远期准备

34 有备而来做父母

- 34 夫妻关系
- 34 经济收入
- 34 生育年龄
- 34 健康因素

35 治愈疾病，享受健康孕期

- 35 贫血
- 35 肝脏病
- 35 肾脏病
- 35 心脏病
- 35 糖尿病

36 第2节 近期准备

36 为优生而改变

- 36 禁烟酒
- 36 不要过度减肥
- 36 不要在生理低潮时受孕
- 36 不要接触放射性物质
- 36 缓解工作压力

- 37 不要轻易做人流
- 37 避免过多使用手机
- 37 接种疫苗，治疗牙病

- 37 注射乙肝疫苗
- 37 注射风疹疫苗
- 37 治疗牙病

38 谨慎用药

- 38 夫妻双方都要谨慎服用的药物
- 38 影响女性生殖细胞的药物
- 38 影响男性精子的药物
- 38 服药期间意外怀孕怎么办

38 为胎儿做营养储备

- 38 营养补充以早为妙
- 39 4种体质女性的饮食调养方案
- 40 想优孕，这些营养素少不了
- 40 孕前科学服用叶酸
- 41 孕前重点补铁防贫血
- 41 适当补钙
- 41 待孕妈妈补充铁营养食谱

41 · 醋拌木耳

41 · 人参桂圆炖猪心

42 · 参归炖鸡

42 · 雪耳花生仁汤

42 · 人参莲肉汤

43 准爸爸饮食不容忽略

- 43 多吃蔬菜和水果
- 43 远离烟酒
- 43 补充优质蛋白质、矿物质和微量元素
- 44 准爸爸营养食谱



- 44 · 蔬菜沙拉
- 44 · 芝麻酱拌生菜
- 44 · 虾干炒掐菜
- 45 进行孕前检查**
- 45 女性孕前检查
- 46 男性育前检查
- 46 体重适宜做妈咪**
- 46 体重测量方法及标准
- 46 过胖或过瘦对怀孕的危害
- 47 女子标准体重一览表
- 48 掌握正确的排卵期**
- 48 数字推算法
- 48 排卵试纸测定法
- 48 宫颈黏液观察法
- 48 基础体温测定法
- 48 掌握受孕诀窍**
- 48 传承传统体位
- 48 保持爱的愉悦
- 48 性生活过后不宜马上洗澡

第2章

怀孕1个月

50 第1节 准妈妈和胎儿的变化

50 准妈妈身体的变化

- 50 第1周
- 50 第2周
- 50 第3周
- 50 第4周

51 胎儿的发育

- 51 第1周
- 51 第2周
- 51 第3周
- 51 第4周

52 第2节 孕1月生活指导

52 怀孕的早期征兆

- 52 月经停止
- 52 呕吐或恶心
- 52 胃口的改变
- 52 尿频
- 52 变“懒”
- 53 乳房的变化

53 检查是否怀孕

- 53 早早孕试纸测验
- 53 B超检查

53 推算孕产期的方法

- 53 根据末次月经计算
- 53 根据胎动日期计算
- 53 从孕吐开始的时间推算
- 53 根据B超检查推算

54 这些药不宜服用

- 54 怀孕中禁用的药物
- 54 不宜服用的西药

55 巧对怀孕后的早孕反应

- 55 恶心呕吐吃不下
- 55 四肢无力易疲倦
- 55 失眠
- 55 胸口灼烧

56 做好怀孕后的心理准备

- 56 接受怀孕期特殊的变化
- 56 接受未来生活空间的变化
- 56 接受未来情感的变化
- 56 接受家庭责任与应尽义务的增加

56 了解准妈妈的产检

56 每次产检详解

- 56 5~8周：超声波检查
- 57 9~11周：绒毛膜采样
- 57 12周：第1次产检
- 57 13~16周：第2次产检
- 57 17~20周：第3次产检
- 57 21~24周：第4次产检
- 58 25~28周：第5次产检
- 58 29~32周：第6次产检

目录

58 33~35周：第7次产检

58 36周：第8次产检

58 38~42周：第10次产检

59 在不知道怀孕的情况， 做了这些怎么办

59 服用了感冒药

59 在医院拔牙了

59 服用了避孕药

59 有过烫发染发

59 拍摄了X光片

59 由于瘙痒涂抹了软膏

60 第3节 孕1月饮食营养

60 孕1月准妈妈营养重点

60 要持续补充叶酸

60 重点补充能量

61 重点补锌

61 补充水分

61 饮食卫生要注意

61 清淡易消化

61 营养食谱

61 · 奶油烩白菜

62 · 香酥鹌鹑

62 · 砂仁鲫鱼汤

62 · 特色温拌面

63 · 家常豆腐

63 · 番茄炒猪排

63 · 养血安胎汤

64 第4节 孕1月胎教

64 胎教应从优孕开始

64 做好妊娠计划

64 经常哼唱，好处多多

64 营造一个良好的家庭氛围

65 记住这个特别的日子

65 写胎教日记

65 随笔的形式

65 表格的形式

65 准爸爸参与，胎教更精彩

66 名画欣赏：《维纳斯的诞生》

66 一个爱与美的生命诞生了

66 关于爱神的小故事

第3章

怀孕2个月

68 第1节 准妈妈和胎儿的变化

68 准妈妈身体的变化

68 第5周

68 第6周

68 第7周

68 第8周

69 胎儿的发育

69 第5周

69 第6周

69 第7周

69 第8周

70 第2节 孕2月生活指导

70 准妈妈出现孕吐症状

70 孕吐的原因

70 孕吐的症状

70 孕吐症状时的进食要领

71 孕期体操缓解孕吐

72 预防流产

72 引起流产的主要原因

72 防止流产的生活守则

73 防治流感

73 依靠免疫力

73 积极采取降温措施

73 按医嘱服药

73 及时检查



- 74 学会自我观察
- 74 怀孕初期不需担心的症状
- 75 怀孕初期的异常情况
- 76 第3节 孕2月饮食营养

- 76 孕2月准妈妈营养重点
- 76 要补充维生素C
- 76 补充维生素B₆
- 76 孕2月要补充开胃的食物
- 76 多吃能预防贫血的食物
- 77 用食物预防和缓解便秘
- 77 补充胎儿大脑发育的物质
- 77 有利于胎儿大脑发育的零食

78 营养食谱

- 78 · 生姜炖牛肚
- 78 · 香芒奶昔
- 78 · 白果蒸蛋
- 79 · 山药排骨汤
- 79 · 排骨莲子汤
- 79 · 小米面发糕
- 80 · 猪肝汤
- 80 · 刺嫩芽烧鲫鱼
- 80 · 枸杞牛肝汤
- 81 · 雪菜肉丝汤面
- 81 · 山药鱼片汤
- 81 · 奶油扒双珍

82 第4节 孕2月胎教

- 82 第2个月的胎教重点
- 82 保护胎儿
- 82 营养胎教
- 82 音乐胎教
- 82 情绪胎教
- 83 生活中，胎教无处不在
- 83 生活中的准妈妈
- 83 工作中的准妈妈
- 83 妈妈宝宝猜谜语

- 84 迷人的数独游戏
- 84 妈妈动脑，胎儿受益
- 84 数独的来历
- 84 数独游戏规则
- 85 名画欣赏：《圣安娜与圣母子》
- 86 胎教故事：《龟兔赛跑》

第4章

怀孕3个月

88 第1节 准妈妈和胎儿的变化

88 准妈妈身体的变化

- 88 第9周
- 88 第10周
- 88 第11周
- 88 第12周

89 胎儿的发育

- 89 第9周
- 89 第10周
- 89 第11周
- 89 第12周

90 第2节 孕3月生活指导

- 90 定期检查胎儿的状态
- 90 避开有害环境和易感染环境
- 90 少用微波炉
- 90 安全使用复印机
- 90 少用电脑
- 91 连续看电视不宜超过3小时
- 91 避免接触电磁炉

目录

91 要进行畸形儿检查

- 91 必须接受畸形儿检查的情况
- 91 常见的畸形儿诊断与检查
- 92 考虑是否进行染色体检查

92 注意个人卫生

93 准妈妈的口腔卫生很重要

- 93 做好口腔检查
- 93 保持口腔卫生

93 这些化妆品禁用

- 93 染发剂
- 94 冷烫精
- 94 增白霜
- 94 口红
- 95 指甲油

95 预防妊娠纹

- 95 妊娠纹的构造
- 95 预防妊娠纹的有效按摩

96 第3节 孕3月饮食营养

96 孕3月准妈妈营养重点

- 96 孕3月补充叶酸仍是重点
- 96 孕3月要补充维生素B₂
- 97 准妈妈需要补钙
- 97 准妈妈开胃调理原则
- 97 注意碘元素的补充

97 营养食谱

- 97 · 奶油玉米笋
- 98 · 糖醋黄鱼
- 98 · 烤丝瓜
- 98 · 牛肉末炒芹菜
- 99 · 红烧鳗鱼煲
- 99 · 胡萝卜苹果汤
- 99 · 瓜片肉丝

100 第4节 孕3月胎教

100 第3个月的胎教重点

- 100 抚摩胎教唱主角
- 100 怎样进行抚摩胎教
- 100 帮胎儿做体操

101 适合孕早期的运动

- 101 肩部运动
- 101 提起上半身运动
- 101 直立运动
- 101 扭腰运动

102 孕早期爱美也是一种胎教

- 102 穿衣打扮更俏丽
- 102 皮肤护理很重要

第5章

怀孕4个月

104 第1节 准妈妈和胎儿的变化

104 准妈妈身体的变化

- 104 第13周
- 104 第14周
- 104 第15周
- 104 第16周

105 胎儿的发育

- 105 第13周
- 105 第14周
- 105 第15周
- 105 第16周

106 第2节 孕4月生活指导

106 通过运动与饮食调节情绪和体重

- 106 可以进行有规律的运动或体操
- 107 要避免食用高热量食物

107 工作期间的安全战略

- 107 改善颈痛
- 107 改善肩痛

107 孕中期可以计划去旅游

107 学会在怀孕中休息



第6章

怀孕5个月

108 准备舒适的准妈妈装

108 开始为自己准备准妈妈装

108 选择专门的鞋和内衣

109 要加强头发的护理

110 第3节 孕4月饮食营养

110 孕4月准妈妈营养重点

110 孕4月要补充蛋白质和钙

110 孕4月应补锌

110 孕4月要增加摄入碘、铁

111 营养食谱

111 · 枣圆羊肉汤

111 · 香菇熏干

111 · 辣味炒百合

112 · 清蒸武昌鱼

112 · 金沙炒牛奶

112 · 贵妃牛腩

113 · 翡翠蒸鹌鹑蛋

113 · 猪小肚煲车前草

113 · 葡式咖喱鸡

114 第4节 孕4月胎教

114 第4个月的胎教重点

114 语言胎教唱主角

114 音乐胎教要坚持

114 营养胎教是关键

114 全面开展胎教

114 抚摩胎教

115 对话胎教

115 胎儿喜欢听爸妈说话

116 名画欣赏：《西斯廷圣母》

116 画中最美的一瞬间

116 来自圣母的祝福

116 好玩的手指游戏

116 手指兄弟

116 手指小熊

116 手指苹果

118 第1节 准妈妈和胎儿的变化

118 准妈妈身体的变化

118 第17周

118 第18周

118 第19周

118 第20周

119 胎儿的发育

119 第17周

119 第18周

119 第19周

119 第20周

120 第2节 孕5月生活指导

120 控制体重，加强运动

120 进入孕中期要特别注意控制体重

120 孕中期可选择对准妈妈有益的运动

121 孕中期性生活

121 性生活正确体位

121 性生活错误体位

122 预防静脉曲张

122 预防静脉曲张的方法

122 减轻腿部疼痛方法

122 缓解小腿的痉挛的方法

122 工作时间困了怎么睡觉

123 减轻腰痛的方法

123 坐姿、睡姿需调整

123 挺起腰椎向前走

123 减轻头痛的方法

123 应对策略

123 注意事项



目录

124 第3节 孕5月饮食营养

124 孕5月准妈妈营养重点

- 124 孕5月补维生素D是重点
- 124 孕5月要加强补铁
- 124 孕5月要注意补钙
- 125 准妈妈要控制甜食的摄取量
- 125 营养补充重质不重量

125 营养食谱

- 125 · 素菇烧豆角
- 125 · 红椒拌藕片
- 126 · 虾子烧莴笋
- 126 · 冬瓜杂锅汤
- 126 · 蒸冬瓜熟白鸡
- 127 · 翠瓜小菜
- 127 · 双红南瓜汤
- 127 · 菠菜鱼汤

128 第4节 孕5月胎教

128 第5个月的胎教重点

- 128 听觉胎教
- 128 语言胎教
- 128 视觉胎教

129 猜猜我长成什么样子

- 129 胎儿变得更好看了
- 129 胎儿在慢慢地游动
- 129 胎儿非常活跃

129 分享胎动的感受

- 129 胎动的规律
- 130 准妈妈对胎动会有不同的感觉
- 130 胎儿的胎动存在差异

130 神奇的魔方

- 130 魔方的由来
- 130 准妈妈该怎么玩

第7章

怀孕6个月

132 第1节 准妈妈和胎儿的变化

132 准妈妈身体的变化

- 132 第21周
- 132 第22周
- 132 第23周
- 132 第24周

133 胎儿的发育

- 133 第21周
- 133 第22周
- 133 第23周
- 133 第24周

134 第2节 孕6月生活指导

134 要进行乳房按摩

- 134 随时更换不同尺寸的胸罩
- 134 乳房按摩的具体方法

135 准妈妈要进行糖尿病检查

135 准妈妈美丽计划

- 135 基础护理
- 135 控痘防斑

135 预防高血压综合征

- 135 了解妊高征的危害
- 136 你容易患上妊高征吗
- 137 预防妊高征的饮食
- 137 预防妊高征的准妈妈体操

137 失眠怎么办

- 137 注意睡眠的姿势
- 138 选择舒适的床上用品
- 138 坚持晚饭后散步

138 避免做危险的动作



第8章

怀孕7个月

- 138 预防皮肤瘙痒
- 138 准妈妈洗澡要注意
- 138 浴室的设备要注意安全
- 138 选购适当的沐浴用品
- 139 洗澡的温度不能太高
- 139 准妈妈洗澡不要太久
- 139 不同情况下的洗浴方法

140 第3节 孕6月饮食营养

140 孕6月重点需要补充的营养

- 140 孕6月要补充维生素
- 140 加大蛋白质的摄入量
- 140 多喝水

141 营养食谱

- 141 · 白酒蛤仔面
- 141 · 山药蔬菜饼
- 141 · 红豆姜汤
- 142 · 糖醋鱼片
- 142 · 生菜包鸡
- 142 · 柴香豆腐
- 143 · 罗宋汤
- 143 · 烤五花肉茭白
- 143 · 豌豆荚洋葱鸭血

144 第4节 孕6月胎教

144 第6个月的胎教重点

- 144 语言胎教
- 144 视觉胎教
- 144 嗅觉胎教
- 144 营养胎教

145 给宝宝唱童谣

145 绕口令

145 不要为胎动而烦恼

- 145 警惕胎动过于频繁
- 146 也不要为胎动过于担心

146 带着胎儿到处转转

- 146 经常和朋友聊天
- 146 常回家看看

148 第1节 准妈妈和胎儿的变化

148 准妈妈身体的变化

- 148 第25周
- 148 第26周
- 148 第27周
- 148 第28周

149 胎儿的发育

- 149 第25周
- 149 第26周
- 149 第27周
- 149 第28周

150 第2节 孕7月生活指导

150 预防早产

- 150 准妈妈要预防早产
- 150 准妈妈要保持心情愉快

150 预防浮肿

- 150 预防浮肿的方法
- 151 舒缓浮肿的准妈妈体操
- 151 尽量减少对皮肤的刺激
- 151 家务事要请别人帮忙

151 本月日常保健重点

- 151 定期接受检查
- 152 要注意预防感冒
- 152 准妈妈要留意体重的突然增加
- 152 该用药时还需用药

153 准妈妈的出行策略

- 153 准妈妈单车族
- 153 准妈妈汽车族
- 153 准妈妈公交族

目录

- 153 享受快乐出游
- 154 如何判断腹部大小是否正常
- 155 适当做运动
- 155 准妈妈要学会腹式呼吸
- 155 锻炼腹肌的体操
- 155 吹蜡式运动

156 第3节 孕7月饮食营养

156 孕7月准妈妈营养重点

- 156 孕7月要继续补钙和铁
- 156 提倡食物多样化
- 156 准妈妈要注意不宜吃的食物

157 营养食谱

- 157 · 拌鱿鱼丝
- 157 · 冬瓜蚬汤
- 157 · 胡萝卜牛腩饭
- 158 · 开阳芹菜
- 158 · 白菜炖鱼子
- 158 · 鸡肉粥
- 159 · 牛奶炖豆腐
- 159 · 照烧袋饼
- 159 · 春饼

160 第4节 孕7月胎教

160 第7个月的胎教重点

- 160 听觉胎教
- 160 对话胎教
- 160 嗅觉胎教
- 160 有意识地进行精神刺激
- 161 胎儿发脾气了
- 161 名画欣赏：《圣母的婚礼》
- 161 戏剧性的场景
- 161 和谐的美感
- 162 名画欣赏：《日出·印象》
- 162 美丽的港口
- 162 准妈妈充分地发挥想象

第9章

怀孕8个月

164 第1节 准妈妈和胎儿的变化

164 准妈妈身体的变化

- 164 第29周
- 164 第30周
- 164 第31周
- 164 第32周

165 胎儿的发育

- 165 第29周
- 165 第30周
- 165 第31周
- 165 第32周

166 第2节 孕8月生活指导

166 要为分娩做准备

- 166 购买婴儿用品，布置儿童房
- 166 开始确定产后护理的人选
- 166 准妈妈要注意出行安全

166 准妈妈不要过度劳累

- 167 准妈妈要远离家务
- 167 让丈夫帮助按摩

167 胎动让你不舒服时怎么办

167 纠正胎位不正的方法

- 167 外治法
- 167 可以矫正胎儿臀位的体操

168 孕晚期患了痔疮怎么办

- 168 养成定时排便习惯
- 168 多食新鲜的蔬菜
- 168 患痔疮后要注意按摩

169 预防腿部浮肿的运动

- 169 双腿高抬运动
- 169 直立运动



第10章

怀孕9个月

170 第3节 孕8月饮食营养

170 孕8月重点需要补充的营养

- 170 这个时期要补充碳水化合物
- 170 孕8月继续补钙
- 170 孕8月要补糖和脂肪
- 170 调节膳食可美容消肿

171 营养食谱

- 171 · 酱爆菇菌
- 171 · 翡翠奶汁冬瓜
- 171 · 青柠煎鳕鱼
- 172 · 菊花猪肝汤
- 172 · 一品海鲜煲
- 172 · 椒盐多春鱼
- 173 · 牛奶花蛤汤
- 173 · 红烧沙参
- 173 · 金蛋牛肉煮菠菜

174 第4节 孕8月胎教

174 第8个月的胎教重点

- 174 味觉胎教
- 174 性格培养
- 174 适合孕晚期的胎教
- 174 让胎儿倾听大自然的声音
- 174 尝试安神定心的冥想胎教
- 175 开始培育胎儿的心灵
- 175 心态决定宝宝的健康
- 175 准妈妈学会满足
- 175 唱三字经歌
- 176 名画欣赏：《天上的爱与人间的爱》

178 第1节 准妈妈和胎儿的变化

178 准妈妈身体的变化

- 178 第33周
- 178 第34周
- 178 第35周
- 178 第36周

179 胎儿的发育

- 179 第33周
- 179 第34周
- 179 第35周
- 179 第36周

180 第2节 孕9月生活指导

180 维持规律的生活

- 180 准妈妈在孕晚期应避免独自外出
- 180 准妈妈应准备好紧急联系电话

180 准妈妈的起居和心态

- 180 禁止性生活
- 181 做好分娩的准备
- 181 临产前保持好心情很重要
- 181 要戒除盲目备物的心理

182 慎重选择分娩医院

- 182 专业性医院的优势
- 182 综合性医院的优势
- 182 其他因素

183 当心胎儿提前来到

184 第3节 孕9月饮食营养

184 孕9月准妈妈营养重点

- 184 补充膳食纤维
- 184 要继续补足钙和铁



184 补充B族维生素

184 要控制发胖

185 营养食谱

185 · 银耳老鸽汤

185 · 香辣绿豆芽

185 · 黑芝麻百合

186 · 发菜鸡茸蛋汤

186 · 奇异果橙凤洋葱汤

186 · 冬瓜海鲜卷

187 · 冬瓜炖羊肉

187 · 鳗鱼饭

187 · 什锦甜粥

188 第4节 孕9月胎教

188 第9个月的胎教重点

188 情绪胎教

188 艺术胎教

188 美育胎教

189 关注胎动与胎位

189 宝宝的胎动有4种模式

189 监测胎动的方法

190 音乐胎教：《欢乐颂》

第11章

怀孕10个月

192 第1节 准妈妈和胎儿的变化

192 准妈妈身体的变化

192 第37周

192 第38周

192 第39周

192 第40周

193 胎儿的发育

193 第37周

193 第38周

193 第39周

193 第40周

194 第2节 孕10月生活指导

194 减少产前运动

194 分娩前的物质准备

194 证件

194 准妈妈洗漱用品

194 宝宝用品

194 准妈妈食物

195 分娩前的心理准备

195 分娩前的生理准备

195 睡眠休息

195 适量活动

195 洗澡

195 家属照顾

195 清洁环境

196 了解分娩方式

196 顺产

196 剖宫产

197 无痛分娩

197 助产小运动

197 增强臀腿肌肉力量的运动

197 增强骨盆肌肉力量的运动

198 第3节 孕10月饮食营养

198 孕10月准妈妈营养重点

198 孕10月要补蛋白质、降油脂

198 孕10月要重点补钙

198 要补充DHA

198 孕10月开始为产后哺乳做准备

199 营养食谱

199 · 酸甜莴笋

199 · 糖醋参鱿片

199 · 凉拌茄子

200 · 银芽鸡丝



- 200 · 三杯鸡块
- 200 · 冻豆腐金针汤
- 201 · 火爆腰花
- 201 · 糖醋藕片
- 201 · 烧虾片

202 第4节 孕10月胎教

202 第10个月的胎教重点

- 202 光照胎教
- 202 语言胎教
- 203 意想胎教
- 203 音乐胎教

202 分娩是一种幸福的痛

204 名画欣赏：《洗澡》

- 204 赏析
- 204 简介

207 分娩的讯号

- 207 阵痛
- 208 见红
- 209 破水

210 第2节 分娩进行时

210 分娩前如何用力

- 210 向上用力
- 210 横向用力
- 211 侧卧位的用力

211 在产床上渡过的两小时

212 第3节 医院中的生活

212 产后医院生活备忘

- 212 刚分娩后
- 212 住院1~2天
- 212 住院3~4天
- 212 住院5~6天

212 产后对宝宝的照顾

第12章

顺利分娩

206 第1节 了解分娩知识

206 分娩先兆

- 206 准妈妈腹部轻松感
- 206 羊水流出
- 206 假阵缩

第13章

产后6周必修课

214 第1节 产后1周

- 214 出院前的检查
- 214 出院前的注意事项
- 214 做好出院准备
- 214 出院后日常生活注意事项
- 215 产后生活
- 215 好好休息
- 215 尽早排尿





- 215 让宝宝吸吮乳头
- 215 预防便秘
- 215 注意会阴卫生
- 215 调理饮食加强营养
- 215 注意环境
- 215 预防产后出血
- 216 给宝宝起名、申报户口
- 216 小心呵护你的伤口
- 216 顺产护理要点
- 217 剖宫产护理要点

- 218 第2节 产后2周
- 218 产后恶露
- 218 卧床休息促进子宫复位
- 218 新妈妈要勤绑腹带

- 219 新妈妈身体疼痛及应对方法
- 219 新妈妈肌肉酸痛
- 219 新妈妈阴部疼痛
- 219 新妈妈乳房疼痛

- 220 第3节 产后3周
- 220 提高新妈妈的睡眠质量
- 220 如何改善产后失眠
- 220 失眠食疗方
- 221 新妈妈的营养与饮食

- 222 第4节 产后4周
- 222 促进乳汁分泌
- 223 抓住减肥的黄金期

第2篇 宝宝篇

第1章

新生儿期

- 226 第1节 新生儿生理发育状况
- 226 身体发育状况
- 226 生长发育标准

- 226 体重
- 227 身高
- 227 头围
- 227 前囟
- 227 身体活动能力
- 228 能力发育标准
- 228 语言能力
- 228 交流
- 228 味觉和嗅觉
- 228 视觉