王山米 主编
北京大学人民医院主任医师
北京市产前诊断技术专家委员会委员
北京市优生优育协会监事会监事长

孕产 胎教 育儿 百科

备孕 怀孕 胎教 分娩 产后护理 育儿

给您最实用、最全面、
最细致的全程同步指导

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

孕产胎教育儿百科

王山米 主编

北京大学人民医院主任医师
北京市产前诊断技术专家委员会委员
北京市优生优育协会监事会监事长



吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

孕产胎教育儿百科 / 王山米主编 . —长春：吉林科学技术出版社，2012.7
ISBN 978-7-5384-5989-0

Ⅰ. ①孕… Ⅱ. ①王… 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胎教－基本知识
Ⅳ. ① R715.3 ② G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 112027 号

孕产胎教育儿百科

主　　编　王山米
全案策划　悦然文化
出 版 人　张瑛琳
责任编辑　孟　波　赵洪博
封面设计　杨　丹
开　　本　710mm × 1000mm　1/16
字　　数　487 千字
印　　张　28
印　　数　1-10000 册
版　　次　2012 年 7 月第 1 版
印　　次　2012 年 7 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　0431-86037698
网　　址　www.jlstp.net
印　　刷　沈阳天择彩色广告印刷有限公司
书　　号　ISBN 978-7-5384-5989-0
定　　价　49.90 元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究



前言

PREFACE

对现在很多都在计划中迎接宝宝的准妈妈来说，一旦准备迎接怀孕，就应该立刻采取对宝宝更加有益的健康生活方式，学习怀孕的各种知识。面临着让人惊喜的成功怀孕，仍会觉得突然。你甚至都没有来得及搞清楚胎囊、胎芽和胎心意味着什么，就升级为“准妈妈”了。

从现在起，要按照将来对宝宝的要求来约束自己：健康饮食、规律生活，这不仅可以培养起胎宝宝良好的生活习惯，也可以让自己在带宝宝时省心不少。

该吃孕妇奶粉吗？上网怎样避免受到辐射？感冒的时候怎么办？怀孕期间容易流鼻血，怎样快速止血……怀孕期间，你可能会面临诸多上述的问题，我们试图为你所关心的问题找到科学、全面、细致的答案。但最重要的是，你要把怀孕当成是一个女人的正常生理阶段，一段幸福的人生经历，而不是任何一种病症。

用平和的心态看待怀孕，用快乐的方式进行胎教，把自己的愉悦传递给胎宝宝。每天抽点时间，散散步、听听音乐、折点千纸鹤、朗读诗歌……这样能让你心绪平静，宝宝也会更加聪明可人。同时，你也会惊喜地发现，怀孕其实是如此轻松与愉悦，而不再是患得患失、顾虑重重的。

宝宝娩出后，如何尽快开奶？乳汁不够怎么办？老是吐奶如何是好？出了黄疸怎样护理……这诸多的事情让妈妈费尽心力，但看着宝宝一天天地成长起来，内心会油然而生一种强烈的幸福感。

怀孕分娩育儿的每个日子里，因期待而觉得漫长，因幸福而又觉得时间如梭。孕育过控的每一天，感受都是如此深刻。身为女人，尽情享受这上天赐予的美妙时光吧！

妈妈爱我 我爱妈妈

妈妈，你可知道
我就要来了？



孕1月



孕2月

妈妈，快来感觉我
的心跳声。



孕3月

妈妈，我在
你的肚子中
跳舞呢！

妈妈，我会
打嗝了。



孕4月



孕5月

妈妈，我能和你一起听歌了！



抚摸着我的手好柔软，我真喜欢！

孕6月



在妈妈抚摸的地方，我能作出反应了！

孕7月



孕8月

妈妈，我的头发变长了！

孕9月



妈妈，我是有生存能力的强壮宝宝！



爸爸妈妈，终于能和你们见面了！

孕10月

目录 CONTENTS

第一篇　孕前・怀孕篇

第 1 章　孕前准备（孕前 12 个月 ~ 幸孕降临）完美好孕早准备

“幸孕”第一步：有备而孕 / 26

- 作好心理准备是迎接小宝宝的开始 / 26
- 算算生个宝宝得花多少钱 / 26
- 最佳怀孕年龄 / 28
- 夏秋之交是最佳受孕季节 / 30

关于我们的身体 / 31

- 了解女性生殖系统 / 31
- 了解男性生殖系统 / 31
- 最佳受孕体位 / 32
- 最佳受孕日期 / 33
- 最佳受孕时刻 / 35
- 卵子和精子的一次美丽约会——受孕 / 35

健康与疾病 / 36

- 问卷调查：测试你的生活方式是否健康 / 36
- 备孕妈妈必须进行的检查 / 38
- 孕前大扫除：将可能影响怀孕的疾病拒之门外 / 40

关于遗传的一些话题 / 43

- 宝宝长得更像谁——解开神奇的遗传密码 / 43
- 血型遗传 / 44
- 生男 or 生女的秘密 / 45

备孕妈妈的准备工作 / 47

- 备孕妈妈要改掉这些不良生活方式 / 47
- 备孕妈妈饮食指南 / 48
- 受孕前不宜多吃的食物 / 50
- 不一味地追求骨感美 / 51
- 你的孕前体重标准吗 / 51

备孕爸爸的准备工作 / 52
- 备孕爸爸要改掉这些不良生活方式 / 52
- 备孕准爸爸饮食指南 / 53
- 不做体重超常的准爸爸 / 56

第 2 章 孕 1 月（1~4 周）与胎宝宝的美丽邂逅

1 月胎儿生长发育 / 60
- 第 1 周 / 61
- 第 2 周 / 61
- 第 3 周 / 61
- 第 4 周 / 61

孕 1 月的孕妈妈 / 62

孕妈妈所关心的问题 / 64
- 继续补充叶酸 / 64
- 可以适当做一些家务或运动 / 64
- 孕妈妈要注意休息 / 64
- 保持外阴的清洁 / 65
- 开始喝孕妇奶粉吧 / 65

职场孕妈妈小喇叭 / 66

孕 1 月妈妈营养饮食 / 68
- 孕 1 月营养饮食方案 / 68
- 营养大师好孕美食推荐 / 72

菠菜炒猪肝 防治缺铁性贫血 / 72
猪肚大米粥 补益气血 / 72
豆芽蘑菇汤 补充优质蛋白 / 73
韭菜炒绿豆芽 开胃有营养 / 73
西芹炒百合 清凉爽口 / 73

本月聚焦：一眼看出预产期 / 74

孕妈妈爱运动 / 76

本月胎教 / 77

第 3 章 孕 2 月（5~8 周）平安度过多事之秋

2 月胎儿生长发育逐周看 / 82

- 第 5 周　我的大脑发育的第一个高峰 / 82
- 第 6 周　胳膊和腿渐现的小芽儿 / 82
- 第 7 周　脑垂体开始发育，我更聪明了 / 83
- 第 8 周　在羊水中自由活动 / 83

孕 2 月的孕妈妈 / 84

- 第 5 周　月经过期不至 / 84
- 第 6 周　早孕反应的其他症状初见端倪 / 84
- 第 7 周　早孕反应加剧 / 84
- 第 8 周　由怀孕而引起的腹部不适 / 85

孕妈妈所关心的问题 / 86

- 警惕病理性腹痛 / 86
- 孕妈妈要谨防流产 / 87
- 谨防流产孕妈妈还要注意什么 / 89

职场孕妈妈小喇叭 / 90

孕妈妈要避开的 6 大误区 / 92

孕 2 月妈妈营养饮食 / 94

- 孕 2 月营养饮食方案 / 94
- 营养大师好孕美食推荐食谱 / 96

大白菜炒鸡蛋　补胃润肠 / 96

剁椒酸菜鱼头汤　补脑 / 96

豆芽椒丝　减轻孕吐 / 96

本月聚焦：早孕呕吐 / 97

孕妈妈爱运动 / 99

本月胎教 / 100

第 4 章 孕 3 月（9~12 周）平稳度过危险期

3 月胎儿生长发育逐周看 / 106

- 第 9 周　胚芽期已过，依然分不清男女 / 106
- 第 10 周　已经长成一个“小大人”了 / 106
- 第 11 周　妈妈，听到我的心跳声了吗 / 107
- 第 12 周　动个不停的“小淘气” / 107

孕 3 月的孕妈妈 / 108

- 第 9 周　子宫变大了 / 108
- 第 10 周　有点抑郁了 / 108
- 第 11 周　早孕反应开始有所减轻 / 108
- 第 12 周　流产的可能性大大降低，不必过于担心 / 108

孕妈妈所关心的问题 / 110

- 记得为胎宝宝建立档案 / 110
- 怀孕了也可以照样靓 / 111
- 孕妈妈不能使用清凉油 / 111
- 要主动远离电磁辐射 / 112

职场孕妈妈小喇叭 / 114

孕 3 月妈妈营养饮食 / 116

- 孕 3 月营养饮食方案 / 116
- 营养大师好孕美食推荐 / 119

菠菜炒鸡蛋　清肠胃，缓解早孕反应 / 119

小米猪肚粥　健脾和胃，止呕 / 119

蛋黄莲子汤　养心除烦，安神固胎 / 119

本月聚焦：直面流产 / 120

孕妈妈爱运动 / 121

- 伸展运动 / 121
- 适合孕早期妈妈的手脚操 / 123

本月胎教 / 124

第 5 章 孕 4 月（13~16 周）最舒适惬意的孕育阶段

4 月胎儿生长发育逐周看 / 130

- 第 13 周　我能“聆听”声音了 / 130
- 第 14 周　开始练习呼吸了 / 130
- 第 15 周　能听到妈妈的呼吸和心跳了 / 131
- 第 16 周　我会打嗝了 / 131

孕 4 月的孕妈妈 / 132

- 第 13 周　初现怀孕体态 / 132
- 第 14 周　终于可以穿孕妇装了 / 132
- 第 15 周　能分泌初乳了 / 132
- 第 16 周　感觉到轻微的胎动 / 133

孕妈妈所关心的问题 / 134

- 预防便秘与“解秘” / 134
- 孕期如何应对感冒 / 135
- 营造温馨舒适的居家环境 / 136
- 护好宝宝的“粮仓”——孕期乳房保养 / 136

职场孕妈妈小喇叭 / 138

孕 4 月妈妈营养饮食 / 140

- 孕 4 月营养饮食方案 / 140
- 营养大师好孕美食推荐 / 142

松仁玉米　防止便秘 / 142

海带牡蛎汤　补充碘和锌 / 142

牛奶麦片粥　安神镇静 / 142

本月聚焦：孕期牙齿护理 / 143

孕妈妈爱运动 / 145

- 可以开始做孕妇操了 / 145

本月胎教 / 146

第 6 章 孕 5 月（17~20 周）在跳动中感受宝宝成长

5 月胎儿生长发育逐周看 / 152

- 第 17 周　外界的声音令我很兴奋 / 152
- 第 18 周　我更热爱运动了 / 153
- 第 19 周　我的感官迅速发育 / 153
- 第 20 周　我的骨骼发育开始加快 / 153

孕 5 月的孕妈妈 / 154

- 第 17 周　韧带疼痛 / 154
- 第 18 周　鼻塞、鼻黏膜充血和出血 / 154
- 第 19 周　疲倦来袭 / 154
- 第 20 周　腰痛、失眠来叨扰 / 155

孕妈妈所关心的问题 / 156

- 预防妊娠贫血 / 156
- 巧妙消除妊娠斑 / 158
- 缓解腰酸背痛小妙招 / 160
- 为小宝宝起名字 / 161

职场孕妈妈小喇叭 / 162

孕 5 月妈妈营养饮食 / 164

- 孕 5 月营养饮食方案 / 164
- 营养大师好孕美食推荐 / 166

虾仁烩冬瓜　滋阴 / 166

猴头菇炖豆腐　补脾益血 / 166

莲子猪肚汤　益气补血 / 166

本月聚焦：了解胎动 / 167

孕妈妈爱运动 / 169

- 带着胎宝宝做运动 / 169

本月胎教 / 171

第 7 章 孕 6 月（21~24 周）在妈妈的肚子里游来游去

6 月胎儿生长发育逐周看 / 176

- 第 21 周　我能够听到妈妈的声音了 / 176
- 第 22 周　代表高等智慧生物智商的大脑快速成长 / 177
- 第 23 周　我能模糊地看东西了 / 177
- 第 24 周　代表味觉的味蕾开始发挥作用了 / 178

孕 6 月的孕妈妈 / 179

- 第 21 周　运动后呼吸会变得急促 / 179
- 第 22 周　体重增长加速 / 180
- 第 23 周　便秘又来了 / 180
- 第 24 周　乳房分泌液体 / 180

孕妈妈所关心的问题 / 181

- 孕妈妈要着重补充铁和钙 / 181
- 高危孕妇要做好家庭胎心监护 / 183
- 预防妊娠水肿 / 184
- 预防头痛、眩晕 / 185
- 你的血糖稳定吗 / 186

职场孕妈妈小喇叭 / 187

孕 6 月妈妈营养饮食 / 188

- 孕 6 月营养饮食方案 / 188
- 营养大师好孕美食推荐 / 190

菠菜炒猪肝　防治缺铁性贫血 / 190
猪肝黄瓜汤　预防贫血 / 190
香菇瘦肉粥　益气、养血 / 191
奶油蘑菇汤　提高免疫力 / 191
红白豆腐　益于胎宝宝大脑发育 / 191

本月聚焦：了解不同月份的胎动 / 192

孕妈妈爱运动 / 194

- 腿部肌肉运动 / 194
- 转动手腕脚腕 / 195

本月胎教 / 196

第 8 章

孕 7 月（25~28 周）在“小房子”里感受外面的世界

7 月胎儿生长发育逐周看 / 202

- 第 25 周　我是小小“窃听者” / 202
- 第 26 周　我可以睁开双眼了 / 203
- 第 27 周　呼吸，呼吸，再呼吸 / 203
- 第 28 周　吸吮大拇指，做着香甜的美梦 / 203

孕 7 月的孕妈妈 / 204

- 第 25 周　可能遭遇静脉曲张 / 204
- 第 26 周　坏情绪来捣乱 / 204
- 第 27 周　便秘又来了 / 206
- 第 28 周　各种不适齐上阵，更加难受了 / 206

孕妈妈所关心的问题 / 208

- 采购宝宝物品的十大要点 / 208
- 孕妈妈，来上分娩课吧 / 210
- 胎动异常的几种情况 / 211
- 患上妊娠糖尿病怎么办 / 212
- 如何预防妊娠高血压疾病 / 214
- 小方法，大功效：缓解静脉曲张 / 215

职场孕妈妈小喇叭 / 216

孕 7 月妈妈营养饮食 / 218

- 孕 7 月营养饮食方案 / 218
- 营养大师好孕美食推荐 / 222

糖醋藕片　富含多种营养素 / 222
西湖银鱼羹　预防妊娠高血压疾病 / 222
冬瓜海带汤　利水消肿 / 223
香菇油菜　提高免疫力 / 223
木耳炒黄花菜　富含维生素和矿物质 / 223

本月聚焦：防治妊娠纹有方法 / 224

孕 7 月妈妈爱运动 / 225

- 呼吸练习 / 225
- 分娩减痛：拉梅兹分娩呼吸法 / 228

本月胎教 / 230

第 9 章

孕 8 月（29~32 周）能清晰地看到肚皮上的胎动了

8 月胎儿生长发育逐周看 / 236

- 第 29 周　会眨眼的宝贝儿 / 236
- 第 30 周　告别皱巴巴的外形 / 236
- 第 31 周　会看、会听、能记忆的小天才 / 237
- 第 32 周　头朝下做最后的冲刺 / 237

孕 8 月的孕妈妈 / 238

- 第 29 周　不规则宫缩出现 / 238
- 第 30 周　身子更沉了，呼吸更困难了 / 238
- 第 31 周　孕期不适又来了 / 239
- 第 32 周　不适继续 / 239

孕妈妈所关心的问题 / 240

- 谨防妊娠高血压疾病 / 240
- 巧妙缓解胃灼痛 / 240
- 预防痔疮 / 242
- 孕晚期腹痛的鉴别与应对 / 242
- 孕 8 月妈妈应为母乳喂养作准备 / 243

职场孕妈妈小喇叭 / 244

孕 8 月妈妈营养饮食 / 246

- 孕 8 月营养饮食方案 / 246
- 营养大师好孕美食推荐 / 248

肉末黄豆芽　利水消肿 / 248
麻婆豆腐　营养开胃 / 248
银耳百合雪梨汤　益气清肠 / 249
花生炒双素　补血强身 / 249
蒜蓉开边虾　预防妊娠高血压疾病 / 249

本月聚焦：矫正胎位的体操 / 250

孕 8 月妈妈爱运动 / 252

- 缓解颈部疼痛的运动 / 252

本月胎教 / 255

第10章 孕 9 月（33~36 周）漫漫孕途倒计时

9 月胎儿生长发育逐周看 / 262

- 第 33 周　我的五官开始工作了 / 262
- 第 34 周　我在快速“发福”着 / 262
- 第 35 周　小耳朵足够敏锐了 / 263
- 第 36 周　胎脂开始脱落了 / 263

孕 9 月的孕妈妈 / 264

- 第 33 周　尿频、腰背痛等不适再度加重 / 264
- 第 34 周　水肿更厉害了 / 264
- 第 35 周　腹坠腰酸，行动更为艰难 / 264
- 第 36 周　体重已达峰值 / 265

孕妈妈所关心的问题 / 266

- 孕晚期需要及时就医的 6 种情况 / 266
- 如何应对孕晚期失眠 / 267
- 小腿抽筋该怎么办 / 268
- 运动预防尿失禁 / 269
- 羊水早破的居家紧急处理 / 270
- 想顺利分娩，要作哪些准备 / 272

职场孕妈妈小喇叭 / 273

孕 9 月妈妈营养饮食 / 274

- 孕 9 月营养饮食方案 / 274
- 营养大师好孕美食推荐 / 276

  熘肝片　补充维生素 K/ 276

  红小豆鲤鱼汤　开胃健脾 / 276

本月聚焦：了解早产 / 277

孕妈妈爱运动 / 281

- 分娩辅助运动 / 281

本月胎教 / 283

第11章 孕 10 月（37~40 周）痛并幸福着

10 月胎儿生长发育逐周看 / 290

- 第 37 周　我足月了 / 290
- 第 38 周　临近出生，加紧练习 / 290
- 第 39 周　这时候我安静了许多 / 291
- 第 40 周　我随时都会来“报到” / 291

280 天奇妙的生命历程 / 292

孕 10 月的孕妈妈 / 294

- 第 37 周　身体更加沉重，胃口似乎好起来 / 294
- 第 38 周　仍感觉不适，对分娩有焦虑 / 294
- 第 39 周　为了宝宝，我要吃好睡好 / 294
- 第 40 周　日夜守候，只为那一刻 / 295

孕妈妈所关心的问题 / 296

- 产前准备事项自检备忘录 / 296
- 减轻产前焦虑的对策 / 297
- 正确认识分娩疼痛 / 298
- 如何处理分娩疼痛 / 300
- 学习减轻分娩痛的辅助动作 / 301
- 自然分娩 PK 剖宫产 / 301
- 什么样的情况下需要选择剖宫产 / 302
- 导乐分娩——帮助孕妈妈顺利生产 / 304

孕 10 月妈妈营养饮食 / 305

- 孕 10 月营养饮食方案 / 305
- 分娩当天的饮食 / 306
- 营养大师好孕美食推荐 / 308

萝卜丝鲫鱼汤　健脾开胃 / 308

鸡蛋炒黄花菜　安胎 / 308

肉末茄子　消肿止痛 / 308

本月聚焦：迎接预产期 / 309

孕妈妈爱运动 / 313

本月胎教 / 315