

孕产育专家团队倾力权威奉献
为准父母提供孕产育全程最佳指导方案

怀孕分娩 坐月子 & 育儿 全程指导

北京市海淀妇幼保健院专家
陈咏玫◎编著



☆ 内容最丰富、方法最实用的孕育百科全书。

☆ 从孕前准备、十月怀胎、临产分娩、产后调养到
宝宝咿呀学语，你都将得到最专业、最细心、最全面
的专家指导。

最新

实用

专业



中国轻工业出版社

怀孕分娩 坐月子 & 育儿 全程指导

北京市海淀妇幼保健院专家
陈咏玫◎编著



 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕分娩坐月子育儿全程指导/陈咏玫编著.

—北京: 中国轻工业出版社, 2012. 5

ISBN 978-7-5019-8656-9

I. ①怀… II. ①陈… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识②分娩-基本知识③产褥期-妇幼保健-基本知识④婴幼儿-哺育-基本知识 IV. ①R715. 3②R714③TS976. 31

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第018639号

责任编辑: 付 佳 王芙洁

策划编辑: 龙志丹 责任终审: 唐是雯 封面设计: 胡 椒

版式设计: 佟小坤 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2012年5月第1版第1次印刷

开 本: 770×980 1/16 印张: 24

字 数: 350千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8656-9 定价: 39.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

111346S7X101ZBW

第一章

全力以赴，做好孕前准备



掌握优生知识，孕育聪明宝宝 / 034

优生让宝宝更优秀 / 034

让宝宝不输在起跑线上 / 034

女性生育年龄影响优生 / 035

男性生育年龄影响优生 / 035

春末时节受孕好处多 / 036

初秋时节受孕利优生 / 036

新婚期间不宜立即怀孕 / 037

停服避孕药后不宜立即怀孕 / 037

不要在情绪不良时受孕 / 038

不要在身体疲劳时受孕 / 038

不要在旅行途中受孕 / 039

早产、流产和摘除葡萄胎后不宜立即受孕 / 039

不宜在炎热和严寒季节受孕 / 039

服药期间不宜怀孕 / 039

婚前检查是优生的第一步 / 040

孕前咨询很关键 / 040

了解遗传的基本规律 / 041

染色体与遗传 / 041

基因中的奥秘 / 041

什么是遗传病 / 042

什么是单基因遗传病 / 042

什么是多基因遗传病 / 042

什么是染色体异常遗传病 / 043

乳腺癌与母亲遗传相关 / 043

宫颈癌与母亲遗传相关 / 044

骨质疏松症与母亲遗传相关 / 044

妊娠高血压与母亲遗传相关 / 045

高龄孕妇易生染色体异常宝宝 / 045

染色体平衡易位的携带者易导致宝宝异常 / 045

女性习惯性流产易导致宝宝异常 / 045

可能育有先天愚型患儿的母亲要警惕 / 045

严重的显性遗传病患者不宜怀孕 / 046

夫妻患有相同的隐性遗传病不宜怀孕 / 046

生女孩能避免血友病 / 047
生男孩能够避免色盲 / 047
接近百分之百的遗传 / 048
有半数以上几率的遗传 / 048

先天遗传，后天可塑 / 049
近视眼也能遗传 / 049
神奇的性格遗传 / 049

全面调养，将身心调整到最佳状态 / 050

及时进行身体检查 / 050
血常规检查 / 050
尿常规检查 / 050
肝功能检查 / 050
身高、体重检查 / 051
血压检查 / 051
内科检查 / 051
口腔检查 / 051
妇科检查 / 051
体内矿物质元素检测 / 051
艾滋病检查 / 051
脱畸检查 / 051
孕前加强营养调理 / 052
养成良好的饮食习惯 / 052
不要缺乏蛋白质 / 052
如何提高蛋白质的利用率 / 053
补充叶酸要趁早 / 053
补充叶酸的注意事项 / 053
不可缺少的维生素 / 054
脂类食品不可少 / 054
植物油比动物油更健康 / 054
多吃含钙丰富的食物 / 055
孕前补铁很关键 / 055

孕前补碘正当时 / 055
孕前缺锌影响孕育 / 056
男性适当补充“活力素” / 056
孕前少喝可乐、咖啡 / 057
孕前少吃辛辣食物 / 057
孕前少吃高糖食物 / 057
孕前少吃快餐和方便食品 / 057



孕前少吃油炸食品 / 058

孕前少吃微波炉加热的食品 / 058

孕前远离烟酒 / 058

当心沙门氏菌感染 / 058

孕前要做好充分的心理准备 / 059

孕前要和谐夫妻感情 / 059

分娩费用早预算 / 060

做好费用准备 / 060

制订家庭预算表 / 060

及时改变避孕措施 / 061

孕前的理想体重应该是多少 / 061

体重低的女性要加强营养 / 061

体重过高的女性应适当减肥 / 062

孕前应坚持规律运动 / 062

万事俱备，准备迎接胎宝宝 / 063

何时同房受孕机会大 / 063

利用公式推算排卵期 / 063

推算排卵期的注意事项 / 063

观察子宫黏液判断排卵期 / 064

观察子宫黏液的方法 / 064

观察宫颈判断排卵期 / 064

基础体温中的秘密 / 065

如何测定基础体温 / 065

受孕要利用人体的生物节律 / 066

什么是最佳妊娠时机 / 066

选择理想的受孕环境 / 067

掌握性交的频率 / 067

孕前应警惕药物的不良反应 / 068

孕前停止服用安眠药 / 068

服用激素类药物应慎重 / 068

正确对待抗生素 / 069

孕前4周避免接受X线检查 / 069

孕前逛大商场有危害 / 069



第二章

怀孕：踏上幸“孕”的旅程



★ 孕1月

不知不觉的孕育 / 072

胎宝宝发育历程：悄悄发育的受精卵 / 072

准妈妈的身体变化：难以察觉的变化 / 072

孕1月重点关注：保证充足的休息 / 073

准爸爸指南：照顾好妻子的情绪 / 073

孕1月饮食、生活、保健、胎教全程指导 / 074

孕1月营养指南 / 074

补充优质蛋白质 / 074

一日三餐两点心 / 074

增加热量要适当 / 075

不要随意补充维生素 / 075

坚持每天补叶酸 / 075

孕期补碘要趁早 / 076

紫菜补碘效果好 / 076

每周至少吃一次鱼 / 076

怀孕后要注意生活细节 / 077

增加睡眠和休息的时间 / 077

让孕期工作更轻松 / 078

谨慎使用计算机和手机 / 078

准妈妈感冒怎么办 / 079

孕期发热危害大 / 079

阴道流血应警惕 / 080

准妈妈要记妊娠日记 / 080

去医院进行初孕检查 / 081

了解胚胎的几种异常情况 / 081

孕1月的胎教重点 / 082

关键的受孕瞬间 / 082

孕妇与胎宝宝的情感传递 / 082

孕妇多愁善感影响胎宝宝 / 083

开始写胎教日记 / 083

★ 孕2月

发现惊喜的孕月 / 084

胎宝宝发育历程：主要器官已经出现 / 084

准妈妈的身体变化：出现早孕反应 / 084

孕2月重点关注：小心谨慎防流产 / 085

准爸爸指南：想办法促进准妈妈的食欲 / 085

孕2月饮食、生活、保健、胎教全程指导 / 086

孕2月营养指南 / 086

增加营养莫过量 / 086

用饮食缓解早孕反应 / 087

可防治呕吐的维生素 / 087

吃酸性食物要有选择 / 088

增加植物油的摄入 / 088

准妈妈的常备零食 / 088

少吃桂圆防上火 / 089

孕期缺硒有危害 / 089

山楂可口但有害 / 089

通过改变生活习惯来缓解孕吐 / 090

讲究卫生防感染 / 090

用按摩缓解孕期疲劳 / 091

头痛难忍巧应对 / 091

预防流产的生活守则 / 092

正确对待可能发生的流产 / 092

关键的第一次产前检查 / 093

了解身体检查的项目与指标 / 093

好的习惯也是胎教 / 094

通过抚摩激发胎宝宝的积极性 / 094

冥想胎教的妙用 / 095

经常想象宝宝的形象 / 095

★ 孕3月

困难重重的孕育 / 096

胎宝宝发育历程：真正意义上的胎宝宝 / 096

准妈妈的身体变化：最难熬的时期 / 096

孕3月重点关注：胎宝宝致畸的高发期 / 097

准爸爸指南：多理解和帮助妻子 / 097



孕3月饮食、生活、保健、胎教全程指导 / 098

孕3月营养指南 / 098

饮食口味要清淡 / 098

适当增加碳水化合物 / 099

准妈妈不能缺锌 / 099

不要忘了补钙 / 099

适当增加补铁食物 / 100

动物肝脏不宜食用过多 / 100

孕期吃糖要适度 / 100

防止食用致敏食物 / 101

食用荔枝不要过量 / 101

了解致畸病毒感染的类型 / 102

怎样预防病毒感染 / 102

孕妇要少用电吹风 / 103

不要太依赖空调和电扇 / 103

准妈妈能开车吗 / 104

孕期开车安全守则 / 104

准妈妈忌用化学用品 / 104

孕妇应警惕膀胱炎 / 105

暂时抛弃隐形眼镜 / 105

过度静养不可取 / 105

不要让胎宝宝感受到不安 / 106

了解优境养胎 / 106

散步的胎教作用 / 107

看展览陶冶情操 / 107

★ 孕4月

逐渐安定的过渡 / 108

胎宝宝发育历程：成长开始加速 / 108

准妈妈的身体变化：摆脱早孕反应后的轻松 / 108

孕4月重点关注：孕中期要注意细节 / 109

准爸爸指南：多陪陪准妈妈 / 109



孕4月饮食、生活、保健、胎教全程指导 / 110

孕4月营养指南 / 110

脂类食物要适量 / 110

孕期补钙进行时 / 111

避免过食让自己肥胖的食物 / 111

不要只吃精米精面 / 112

蛋白质不可过量 / 112

早餐要多吃谷类 / 112

适当进行家务劳动 / 113

上下班途中注意安全 / 113

骑车坐车要小心 / 114

游泳锻炼好处多 / 114

血清检查预防畸形儿 / 115

准妈妈要了解羊水检查 / 115

定时与胎宝宝对话 / 116

了解音乐胎教 / 116

进行视觉功能训练 / 117

适当进行运动胎教 / 117

准爸爸要参与胎教 / 117

孕5月

细心呵护的孕月 / 118

胎宝宝的成长和发育：胎宝宝开始动了 / 118 孕5月重点关注：开始控制体重了 / 119

准妈妈的身体变化：肚子越来越明显 / 118 准爸爸指南：适当进行性生活 / 119

孕5月饮食、生活、保健、胎教全程指导 / 120

孕5月营养指南 / 120

注意饮食搭配 / 120

增加主食和动物性食品 / 120

早餐喝碗麦片粥 / 121

适当吃些坚果 / 121

全麦饼干好处多 / 121

警惕影响胎宝宝脑发育的食物 / 122

准妈妈只吃素食会影响胎宝宝脑发育 / 122

孕中期旅游需注意 / 123

准妈妈的着装原则 / 123

尽量远离汽油味 / 124

洗衣做饭要小心 / 124

不要使用电热毯 / 124

孕中期的B超检查 / 125

胎动异常莫惊慌 / 125

了解语言胎教 / 126

胎教时应注意宝宝的反应 / 126

坚持进行音乐胎教 / 126

给胎宝宝做体操 / 127

为胎宝宝唱歌 / 127

孕6月

让你惊喜不断 / 128

胎宝宝的成长和发育：发育越来越成熟 / 128 准妈妈的身体变化：容易出现异常反应 / 128

孕6月重点关注：加强孕期自我保护 / 129

准爸爸指南：为妻子营造温馨的生活氛围 / 129

孕6月饮食、生活、保健、胎教全程指导 / 130

孕6月营养指南 / 130

吃些野菜好处多 / 130

心脏病孕妇的饮食 / 131

重视妊娠糖尿病 / 131

妊娠糖尿病孕妇的饮食 / 131

饮食调理肾功能 / 132

孕期痔疮的防与治 / 132

准妈妈便秘了怎么办 / 132

静脉曲张巧应对 / 133

开始测量宫高与腹围 / 134

掌握测量宫高的方法 / 134

掌握测量腹围的方法 / 134

准爸爸要学会听胎心音 / 135

如何数胎动 / 135

在家务活动中进行胎教 / 136

为胎宝宝选择美妙的音乐 / 136

避免不良情绪对宝宝的影响 / 137

阅读胎教效果好 / 137

孕7月

孕育中的全面调养 / 138

胎宝宝的成长和发育：

内脏功能逐渐完善 / 138

准妈妈的身体变化：

频繁遭遇身体不适 / 138

减缓妊娠纹的快速蔓延 / 139

准爸爸指南：

尽量多陪伴准妈妈 / 139

孕7月饮食、生活、保健、胎教全程指导 / 140

孕7月营养指南 / 140

准妈妈的“三高一低”饮食法 / 140

再忙也要吃早餐 / 140

食用栗子有好处 / 141

多吃芹菜有益健康 / 141

预防妊娠高血压 / 142

哪些准妈妈易患妊娠高血压 / 142

正确应对妊娠水肿 / 143

了解妊娠期肝内胆汁郁积症 / 143

准妈妈呼吸困难怎么办 / 144

如何防治小腿抽筋 / 144

利用腹带保护胎宝宝 / 145

准妈妈腹泻如何治疗 / 145

让胎宝宝享受音乐浴 / 147

培养胎宝宝良好的饮食习惯 / 146

进行动觉、触觉训练 / 147

健康的趣味生活助胎教 / 146

孕8月

焦急中的耐心等待 / 148

胎宝宝的成长和发育：发育接近成熟 / 148

准妈妈的身体变化：子宫不断增大 / 148

孕8月重点关注：预防早产最关键 / 149

准爸爸指南：做好准妈妈的监护人 / 149

孕8月饮食、生活、保健、胎教全程指导 / 150

孕8月营养指南 / 150

重视嘴唇的卫生 / 153

合理饮食避免巨大儿 / 150

保持生活慢节奏 / 153

多食用水果菜肴 / 151

什么是胎位异常 / 154

增加食物的种类 / 151

胸膝卧位法矫正胎位 / 154

避免刺激性食物 / 151

侧卧位法矫正胎位 / 154

每两周检查一次身体 / 152

主动与胎宝宝沟通 / 155

警惕仰卧综合征 / 152

开展联想胎教 / 155

预防肾盂肾炎 / 152

孕8月的音乐胎教 / 155

不要过久站立和行走 / 153

孕9月

显露曙光的期盼 / 156

胎宝宝的成长和发育：基本具备生存能力 / 156

准妈妈的身体变化：负担越来越重 / 156

孕9月重点关注：重视孕晚期的检查 / 157

准爸爸指南：与妻子随时保持联系 / 157

孕9月饮食、生活、保健、胎教全程指导 / 158

孕9月营养指南 / 158

加餐尽量多样化 / 158

预防孕晚期便秘的食物 / 159

孕晚期应多食用海带 / 159

预防宫内感染 / 160

勉强憋尿有危害 / 160

检查胎宝宝的体重 / 161

警惕胎膜早破 / 161

进行光照胎教 / 162

运用胎教呼吸法 / 162

继续实施抚摩胎教 / 163

多看美丽的图画和照片 / 163

让《摇篮曲》安抚不良情绪 / 163

★ 孕10月

幸福来临的时刻 / 164

胎宝宝的成长和发育：成熟健康的足月儿 / 164

准妈妈的身体变化：准备迎接分娩 / 164

孕10月重点关注：做好入院前的准备 / 165

准爸爸指南：给妻子积极的心理暗示 / 165



孕10月饮食、生活、保健、胎教全程指导 / 166

孕10月营养指南 / 166

在宫缩间歇期进食 / 166

饮食要少盐多水 / 166

临产前的饮食调理 / 167

食用植物油可预防小儿湿疹 / 167

为什么会出现产前焦虑 / 168

如何消除产前焦虑 / 168

有益分娩的呼吸技巧 / 169

练习分娩时的用力方法 / 169

孕10月的身体检查 / 170

及时发现脐带异常 / 170

回顾前期的胎教方法 / 171

把大自然的声音录下来 / 171

和胎宝宝一起玩记忆游戏 / 171

第三章

分娩：收获幸“孕”的结晶



产前物质准备指导 / 174

慎重选择分娩的医院 / 174

根据自身情况选择医院 / 174

产前购物不要盲从 / 175

掌握产前购物时机 / 175

产前只准备必需品 / 175

为宝宝准备舒适的衣物 / 176

宝宝的衣物款式要合理 / 176

确保宝宝的衣物安全性 / 176

为宝宝选择柔软的尿布 / 177

如何选购纸尿裤 / 177

为宝宝选择合适的奶嘴 / 178

奶嘴吸孔的大小应适宜 / 178

如何为宝宝选择奶瓶 / 179

选择合适的吸奶器 / 179

选择舒适安全的婴儿床 / 180

婴儿床的围栏高度应适宜 / 180

如何为宝宝挑选床单 / 181

如何为宝宝挑选棉被 / 181

如何为宝宝挑选褥子 / 181

如何为宝宝挑选枕头 / 181

选择合适的入院时间 / 182

备齐新生宝宝的用品 / 182



掌握分娩的常识 / 183

- 了解自然分娩 / 183
- 自然分娩有哪些好处 / 183
- 自然分娩的缺点 / 184
- 自然分娩的注意事项 / 184
- 分娩的第一产程 / 185
- 分娩的第二产程 / 185
- 分娩的第三产程 / 185
- 适应胎宝宝的剖宫产 / 186
- 适应母体状况的剖宫产 / 186
- 什么情况下剖宫产对母子皆有利 / 187
- 剖宫产都有哪些弊端 / 187
- 产道异常是怎么回事 / 188
- 产道异常的分娩方法 / 188
- 什么是会阴切开 / 189
- 会阴切开的适用情况 / 189
- 会阴切开术后的护理 / 189
- 防止会阴切口拆线后裂开 / 189
- 什么是无痛分娩法 / 190
- 无痛分娩的优点 / 190
- 无痛分娩的缺点 / 190
- 什么是水中分娩法 / 191
- 水中分娩的优点 / 191
- 水中分娩的缺点 / 191

掌握分娩的技巧 / 192

- 何时入院待产 / 192
- 需要提前入院的情况 / 192
- 待产过程中要做的事 / 193
- 应对产前耻骨疼痛 / 193
- 产前阴道流水怎么办 / 194
- 超时生产的危险 / 194
- 难产的情况有哪些 / 195
- 临产时胎位为什么会变化 / 195
- 分娩时产妇如何配合 / 196
- 分娩时的正确姿势 / 196
- 分娩时的深呼吸法 / 197
- 分娩时的浅呼吸法 / 197
- 分娩时的短促呼吸法 / 197
- 各产程中呼吸方法的应用 / 198
- 自我暗示减轻分娩痛苦 / 198
- 消除紧张可缩短产程 / 198
- 分娩时仰卧用力的方法 / 199
- 分娩时侧卧用力的方法 / 199
- 分娩时仰卧抱腿用力的方法 / 199
- 产妇骨盆狭窄怎么办 / 200
- 什么是宫缩乏力 / 200
- 脐带绕颈如何处理 / 200
- 产后出血的应对方法 / 201
- 子宫颈管裂伤有危险 / 201
- 胎盘滞留导致大出血 / 201

第四章

坐月子：做个美丽健康的新妈妈



了解产后的身体变化 / 204

子宫的变化 / 204

子宫内膜的再生 / 204

子宫颈的变化 / 204

阴道的变化 / 205

乳房的变化 / 205

泌尿系统的变化 / 206

呼吸、消化系统的变化 / 206

血液循环系统的变化 / 207

腹壁、皮肤的变化 / 207

月经与排卵的恢复 / 207

产后一周的医院护理 / 208

产后8小时的生活安排 / 208

产后第1天的生活安排 / 208

产后第2天的生活安排 / 209

产后第3天的生活安排 / 209

产后第4天的生活安排 / 209

产后第5~6天的生活安排 / 209

产后第7天的生活安排 / 210

出院后要安定情绪 / 210



剖宫产后的护理要点 / 211

要少用止痛药物 / 211

术后应该多翻身 / 211

卧床宜取半卧位 / 211

保持伤口清洁 / 212

产后注意排尿 / 212

尽量早下床活动 / 212

不要进食胀气食物 / 212

严防感冒咳嗽 / 213

注意做健身锻炼 / 213

产褥期绝对禁止性生活 / 213

坐月子的护理要点 / 214

什么叫月子 / 214

坐月子的重要性 / 214

第1周：充分休息和静养 / 215

第2周：暂时不能出门 / 215

第3周：避免繁重的劳动 / 215

第4周：不要提重物 / 215

第5周：注意观察身体状况 / 215

第6周：不要长途旅行 / 215

坐月子的休养细节 / 216

休养环境要求高 / 216

居室应清洁卫生 / 216

室内温度应适宜 / 216

保持室内空气清新 / 217

调整错误的家居设置 / 217

“捂月子”有碍母婴健康 / 218

完全卧床休息没必要 / 218

卧床休息要讲究姿势 / 219

新妈妈不能睡软床 / 219

新妈妈衣着应宽大舒适 / 220

新妈妈衣着应厚薄适中 / 220

新妈妈的鞋子宜软 / 220

新妈妈的内衣应勤换 / 220

坐月子不刷牙是陋习 / 221

新妈妈刷牙漱口有讲究 / 221

坐月子时要勤洗澡 / 222

新妈妈洗澡的注意事项 / 222

新妈妈梳头有益无害 / 223

新妈妈看电视应适度 / 223

坐月子时服药应谨慎 / 224

坐月子时避免性生活 / 224

开始产后锻炼的时间 / 225

适合产后的运动方式 / 225

产后不宜的运动方式 / 225