

60周

孕产保健 一周一读

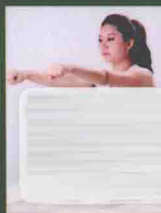
备孕12周 + 怀孕40周 + 产后8周

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
孕产畅销书作者

长胎不长肉的秘密！

有备自然好孕来，为准爸准妈私人订制“造人”计划
你的肚子就是江湖，让生娃不再是传说
产后育儿、塑身两不误，超级辣妈就是你



编辑短信 8080 发送至 10086

和悦读 同步发行

吉林科学技术出版社



60^周

备孕12周 + 怀孕40周 + 产后8周

孕产保健 一周一读

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
孕产畅销书专家

图书在版编目(CIP)数据

60周孕产保健—周一读 / 王山米主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2014. 4
ISBN 978-7-5384-7302-5

I. ①6… II. ①王… III. ①孕妇—妇幼保健—基本知识
②产妇—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第308361号

60周孕产保健—周一读

主 编	王山米								
编 委 会	王山米	刘红霞	牛东升	李青凤	石艳芳	张金华	石 沛	魏丽朋	戴俊益
	李明杰	葛龙广	霍春霞	高婷婷	杨 硕	李 迪	余 梅	李 利	王能祥
	杨纪云	唐伟栋	石玉林	樊淑民	谢铭超	王会静	陈 旭	王 娟	徐开全
	杨慧勤	卢少丽	张 瑞	李军艳	崔丽娟	季子华	吉新静	石艳婷	陈进周
	李 丹	遯春辉	刘 毅	李 军	张 伟	高 杰	高 坤	高子琨	韩建立
	杨 丹	李 青	梁焕成	高 赞	高志强	高金城	邓 晔	常玉欣	黄山章
	侯建军	李春国	张辉芳	张 静	石 爽	王 娜			

全案策划 悦然文化

出 版 人 李 梁

策划责任编辑 吴文凯 赵洪博

执行责任编辑 赵洪博

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 180千字

印 张 15

印 数 1-10000册

版 次 2014年4月第1版

印 次 2014年4月第1次印刷

出 版 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 延边新华印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7302-5

定 价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究



目录

CONTENTS

胎宝宝大显身手

12

PART 1

备孕 12 周 为造宝宝夯实基础

第 1 周 做好身心准备

必备的物质条件

合适的环境

成熟的心智

第 2 周 补充膳食营养

合理安排饮食

孕前需重点补充叶酸

不容忽视大豆异黄酮

蜂蜜比较适合备孕男士

备孕夫妻需要补充的营养素

第 3 周 控制你的体重

抬腿运动

腰部运动

第 4 周 生活起居须注意

备孕妻子生活方式六忌

备孕丈夫生活起居须知

专题 问卷调查:

测试你的生活方式是否健康

16

16

16

17

17

17

17

17

19

19

20

21

22

第 5 周 孕前必须做的检查

孕前需要检查什么

24

第 6 周 怀孕那些事儿

女性的生殖系统

26

男性的生殖系统

26

怀孕所需的 4 个必备条件

27

受孕的经过

27

第 7 周 生男生女谁决定

宝宝的性别是怎么决定的

28

第 8 周 奇妙的遗传世界

宝宝长得更像谁

29

血型遗传

31

第 9 周 不宜马上怀孕的人群

患有 7 类疾病的女性

32

新婚不宜怀孕

32

长期服用药物的人

32

第10周 如何做到优生

在适龄期间怀孕	33
怀孕的最佳季节是夏秋	34
最佳受孕时刻	34
性生活要适量、有度	34

第11~12周 孕前担忧的问题

子宫后倾	35
胎停育	36

PART 2

怀孕40周 完美的蜜孕旅行

孕1月1~4周 天使的悄然降临

第1~2周 精卵还是单身贵族

孕妈妈第1~2周保健指南	42
找准排卵日的方法	42
第1~2周问题聚焦	
如何提高受孕概率	45

第3周 精卵擦出火花

孕妈妈第3周保健指南	46
孕妈妈必须知道的服药安全期	46
第3周问题聚焦	
预防胎儿神经管缺陷	47

第4周 受精卵顺利着床

孕妈妈第4周保健指南	48
受精卵的“着陆”	48
第4周问题聚焦	
验孕与计算预产期	49
孕1月准爸爸训练营	50
孕1月营养膳食	51
孕1月胎教主题 情绪胎教	54
孕1月保健运动	55

孕2月5~8周 度过妊娠反应期

第5周 大脑发育的首峰

孕妈妈第5周保健指南	58
孕妈妈出现腹痛要小心	58
第5周问题聚焦	
选择合适的医院	59

第6周 胳膊和腿初见端倪

孕妈妈第6周保健指南	60
孕妈妈慎用化妆品	60
第6周问题聚焦 孕期检查	61

第7周 脑垂体开始发育

孕妈妈第7周保健指南	62
按摩让皮肤更美丽	62
上班路上安全第一	63
第7周问题聚焦 准备宝宝出生证件	64

第8周 羊水水中的胎宝宝

孕妈妈第8周保健指南	65
孕妈妈不能使用清凉油	65
孕期如何减压	65



第8周问题聚焦 预防流产

孕2月准爸爸训练营

孕2月营养膳食

孕2月胎教主题 日记胎教

孕2月保健运动

孕3月9~12周 提心吊胆的危险期

第9周 初具人形

孕妈妈第9周保健指南

记得为胎宝宝建立档案

第9周问题聚焦 早孕反应

第10周 正式成为胎宝宝

孕妈妈第10周保健指南

打造舒适的办公环境

第10周问题聚焦

生宝宝费用预算

第11~12周 度过敏感期

孕妈妈第11~12周保健指南

妊娠期谨慎戴隐形眼镜

孕妈妈如何美容

第11~12周问题聚焦

孕妈妈如何做家务

孕3月准爸爸训练营

孕3月营养膳食

孕3月胎教主题 音乐胎教

孕3月保健运动

孕4月13~16周 肚子显山露水了

第13周 能够感受声音了

孕妈妈第13周保健指南

可过正常的性生活啦

孕妈妈不宜久站久坐

第13周问题聚焦

如何预防尿失禁

80

80

81

82

83

84

86

87

90

90

90

91

第14周 布满绒毛的胎宝宝

孕妈妈第14周保健指南

孕妈妈要防止小腿抽筋

第14周问题聚焦 日常生活检测

第15周 聆听妈妈的心跳

孕妈妈第15周保健指南

孕妈妈要做唐氏筛查

第15周问题聚焦 轻松吃掉黄褐斑

第16周 会打嗝的胎宝宝

孕妈妈第16周保健指南

孕妈妈要注意预防感染

第16周问题聚焦 双胞胎怎样保胎

孕4月准爸爸训练营

孕4月营养膳食

孕4月胎教主题 阅读胎教

孕4月保健运动

第19周 感官发育关键期

92 孕妈妈第19周保健指南

92 孕妈妈要及时缓解疲劳

93 第19周问题聚焦

职场孕妈妈的权利

第20周 可以回应外界刺激

95 孕妈妈第20周保健指南

96 孕中期如何护理乳头

第20周问题聚焦 了解胎动

孕5月准爸爸训练营

97 孕5月营养膳食

97 孕5月胎教主题 胎谈胎教

98 孕5月保健运动

孕5月17~20周 能够感受到胎动了

第17周 长脐带的胎宝宝

孕妈妈第17周保健指南

孕妈妈如何让自己不失眠

第17周问题聚焦

孕妈妈鼻出血怎么办

第18周 小小运动狂热者

孕妈妈第18周保健指南

孕妈妈使用空调须知

降温的选择不只有空调

第18周问题聚焦 高龄妊娠

106

106

107

108

108

108

109

110

110

111

112

112

113

115

116

118

119



孕6月21~24周 走过一半孕程

第21周 听觉功能相当完善

孕妈妈第21周保健指南	122
外用药物须慎用	122
第21周问题聚焦	
防治妊娠纹与妊娠斑	123

第22周 大脑发育更进一步

孕妈妈第22周保健指南	124
孕妈妈厨房准则	124
高危孕妇要做好家庭胎心监护	125
第22周问题聚焦 胎动变化逐月看	126

第23周 会噁嘴了

孕妈妈第23周保健指南	128
孕妈妈如何洗头	128
第23周问题聚焦 防治妊娠期便秘	129

第24周 形成味蕾

孕妈妈第24周保健指南	130
如何缓解孕期疼痛	130
孕妈妈要慎用抗生素	131
第24周问题聚焦 妊娠糖尿病	132
孕6月准爸爸训练营	133
孕6月营养膳食	134
孕6月胎教主题 抚摸胎教	136
孕6月保健运动	137

孕7月25~28周 日渐蹒跚的孕妈

第25周 越来越接近新生儿

孕妈妈第25周保健指南	140
留下美丽的怀孕身影	140
第25周问题聚焦	
防治妊娠高血压疾病	141

第26周 体重迅猛增长

孕妈妈第26周保健指南	142
如何缓解孕期不适症状	142
职场孕妈妈如何吃零食	143
第26周问题聚焦 孕期牙齿问题	144

第27周 会眨眼的胎宝宝

孕妈妈第27周保健指南	146
上分娩育儿课	146
第27周问题聚焦 孕期如何应对感冒	147

第28周 能做360°大转身

孕妈妈第28周保健指南	148
采购宝宝物品的十大要点	148
第28周问题聚焦 穿出漂亮孕妈妈	150
孕7月准爸爸训练营	151
孕7月营养膳食	152
孕7月胎教主题 卡片胎教	154
孕7月保健运动	155



孕8月29~32周 清晰可见的胎动

第29周 营养需求更多了

- 孕妈妈第29周保健指南 158
- 不宜过早入院待产 158
- 孕妈妈这时不宜远行 158
- 第29周问题聚焦 了解胎动异常 159

第30周 眼睛会追踪光线了

- 孕妈妈第30周保健指南 160
- 孕妈妈慎用的七类中成药 160
- 第30周问题聚焦 谨防孕期贫血 161

第31周 会转头的小天才

- 孕妈妈第31周保健指南 162
- 预防妊娠期泌尿系统感染 162
- 第31周问题聚焦 163
- 缓解孕期抑郁情绪 163

第32周 会耍情绪的胎宝宝

- 孕妈妈第32周保健指南 164
- 孕晚期的疼痛 164
- 第32周问题聚焦 孕期性生活指南 165
- 孕8月准爸爸训练营 166
- 孕8月营养膳食 167
- 孕8月胎教主题 美术胎教 170
- 孕8月保健运动 171

孕9月33~36周 进入冲刺阶段

第33周 五官都可以工作了

- 孕妈妈第33周保健指南 174
- 孕晚期的超声波检查 174
- 胎膜早破怎么办 174
- 第33周问题聚焦 预防巨大儿 176

第34周 头部进入骨盆

- 孕妈妈第34周保健指南 177
- 要进行骨盆测量 177
- 月子期间谁看护 178
- 第34周问题聚焦 孕妈妈驾车七原则 179

第35周 越长越胖的胎宝宝

- 孕妈妈第35周保健指南 180
- 提前了解一下产房 180
- 想顺利分娩, 要做哪些准备 180
- 第35周问题聚焦 了解早产 182

第36周 胎脂开始脱落

- 孕妈妈第36周保健指南 184
- 脐带绕颈不可怕 184
- 不同职业的孕妈妈何时停止工作 185
- 第36周问题聚焦 如何纠正胎位 186
- 孕9月准爸爸训练营 187
- 孕9月营养膳食 188
- 孕9月胎教主题 散步胎教 190
- 孕9月保健运动 191

孕10月37~40周 迎接健康宝宝

第37周 成为足月宝宝

- 孕妈妈第37周保健指南 194
- 分娩需要准备的物品一览表 194
- 第37周问题聚焦 羊水的作用 195

第38周 小房子不够用了

- 孕妈妈第38周保健指南 196
- 如何应对孕晚期失眠 196
- 第38周问题聚焦 197
- 自然分娩 PK 剖宫产 197

第39周 做好准备降临

孕妈妈第39周保健指南

过期妊娠的解决方案

分娩时要配合医生

第39周问题聚焦

消除分娩紧张的方法

198

198

199

200

分娩前不可忽视的几大问题

牢记八大临产信号

临产前做好准备工作

第40周问题聚焦 分娩三产程

孕10月准爸爸训练营

孕10月营养膳食

孕10月胎教主题 英语胎教

孕10月保健运动

201

201

202

203

204

205

208

209

第40周 宝宝降临凡间

孕妈妈第40周保健指南

201



产后8周

坐好月子与新生儿护理

第1周 静养的日子

第1周保健指南

本周注意事项

产后恶露不尽

第1周饮食调养

产后第1周饮食调养方案

第1周宝宝护理

第1周宝宝大事记

宝宝的喂养

212

213

214

216

218

月子里的饮食禁忌

第2周宝宝护理

新生儿睡眠注意事项

221

222

第3周 能进行适当活动了

第3周保健指南

本周注意事项

改善乳房下垂的秘诀

第3周饮食调养

产后第3周饮食调养方案

月子期饮食六大原则

第3周宝宝护理

有趣的宝宝气质

223

223

224

224

225

第2周 胃口好转

第2周保健指南

本周注意事项

非要卧床休养一个月吗

月子期缘何不宜使用腹带

产后坐浴好处多多

第2周饮食调养

产后第2周饮食调养方案

219

219

220

220

221

第4周 月子接近尾声

第4周保健指南

本周注意事项

产后水肿

226

226



第4周饮食调养

产后第4周饮食调养方案

227

第4周宝宝护理

呵护宝宝的小屁屁

228

有助于缓解产后便秘的食物

233

缓解产后便秘的食谱

233

第6周宝宝护理

给宝宝洗澡的学问

234

第5周 可做简单的家务了

第5周保健指南

本周注意事项

229

产后痛风

229

第5周饮食调养

产后第5周饮食调养方案

230

有助于缓解产后痛风的食物

230

缓解产后痛风的食谱

230

第5周宝宝护理

怎样为宝宝选择纸尿裤

231

第7~8周 健体修身，美容养颜

第7~8周保健指南

本周注意事项

235

产后塑臀操

235

第7~8周饮食调养

缓解产后脱发的食物

236

缓解产后脱发的食谱

236

第7~8周宝宝护理

给宝宝穿衣、脱衣的技巧

237

第6周 产后夫妻性生活

第6周保健指南

本周注意事项

232

瑜伽帮你秀出小蛮腰

232

第6周饮食调养

产后第6周饮食调养方案

233

附录

时尚孕妈必知的孕期数据全攻略

孕期重要数据备忘表

238

子宫高度和孕周的关系

239

孕期检查时间安排

240



60^周

备孕12周 + 怀孕40周 + 产后8周

孕产保健 一周一读

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
孕产畅销书专家

图书在版编目(CIP)数据

60周孕产保健一周一读 / 王山米主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2014. 4
ISBN 978-7-5384-7302-5

I. ①6… II. ①王… III. ①孕妇—妇幼保健—基本知识
②产妇—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第308361号

60周孕产保健一周一读

主 编	王山米								
编 委 会	王山米	刘红霞	牛东升	李青凤	石艳芳	张金华	石 沛	魏丽朋	戴俊益
	李明杰	葛龙广	霍春霞	高婷婷	杨 硕	李 迪	余 梅	李 利	王能祥
	杨纪云	唐伟栋	石玉林	樊淑民	谢铭超	王会静	陈 旭	王 娟	徐开全
	杨慧勤	卢少丽	张 瑞	李军艳	崔丽娟	季子华	吉新静	石艳婷	陈进周
	李 丹	逯春辉	刘 毅	李 军	张 伟	高 杰	高 坤	高子珺	韩建立
	杨 丹	李 青	梁煥成	高 赞	高志强	高金城	邓 晔	常玉欣	黄山章
	侯建军	李春国	张辉芳	张 静	石 爽	王 娜			

全案策划 悦然文化

出 版 人 李 梁

策划责任编辑 吴文凯 赵洪博

执行责任编辑 赵洪博

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 180千字

印 张 15

印 数 1-10000册

版 次 2014年4月第1版

印 次 2014年4月第1次印刷

出 版 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 延边新华印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7302-5

定 价 39.90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

如今，优生优育逐渐被提上日程，几乎成为每个家庭的重点事宜，孕育一个聪明健康的宝宝不仅是爸爸妈妈的必修课题，更是长辈们的最大心愿之一，真可谓全家总动员。那么，如何做到优生优育呢？答案就在本书里。

面对长辈们的反复催促，久久没有孕事的你，是不是感到非常着急呀？你使尽了浑身解数，可还是无济于事，未免感到万分沮丧。其实你大可不必着急，要放轻松。怀不上，准是哪个环节没有做好。只要你按照本书“备孕12周”所讲的科学合理的方法备孕，相信“好孕”不久就会降临。

怀得上，还要生得下。即使孕事已经来临，也千万不能掉以轻心，因为肚子里的小生命是非常脆弱的，一定要做好产检，做好孕期保健，合理安排作息与饮食，还有别忘了胎教哦。即使孕期遇到了突发情况，也不要慌了手脚，要及时就医。关于孕期生活详情，请看本书。

度过了40周的漫长岁月，经历了分娩的阵痛，终于迎来了可爱的小宝宝，新妈妈在享受新生命带来的喜悦与幸福之余，不光要调理好自己的身体，做好产后的恢复，还要照料好刚出生的宝宝。本书分周详述了产后8周新妈妈在生活起居、饮食、保健方面的注意事项，以及对新生儿的照料，给你无微不至的贴心关怀。

你已经迫不及待想要翻开这本书了吧，让我们开始步入这60周的旅程吧！

目录

CONTENTS

胎宝宝大显身手

12

PART 1

备孕 12 周 为造宝宝夯实基础

第 1 周 做好身心准备

必备的物质条件

合适的环境

成熟的心智

第 2 周 补充膳食营养

合理安排饮食

孕前需重点补充叶酸

不容忽视大豆异黄酮

蜂蜜比较适合备孕男士

备孕夫妻需要补充的营养素

第 3 周 控制你的体重

抬腿运动

腰部运动

第 4 周 生活起居须注意

备孕妻子生活方式六忌

备孕丈夫生活起居须知

专题 问卷调查：

测试你的生活方式是否健康

16

16

16

17

17

17

17

17

19

19

20

21

22

第 5 周 孕前必须做的检查

孕前需要检查什么

24

第 6 周 怀孕那些事儿

女性的生殖系统

26

男性的生殖系统

26

怀孕所需的 4 个必备条件

27

受孕的经过

27

第 7 周 生男生女谁决定

宝宝的性别是怎么决定的

28

第 8 周 奇妙的遗传世界

宝宝长得更像谁

29

血型遗传

31

第 9 周 不宜马上怀孕的人群

患有 7 类疾病的女性

32

新婚不宜怀孕

32

长期服用药物的人

32

第10周 如何做到优生

在适龄期间怀孕	33
怀孕的最佳季节是夏秋	34
最佳受孕时刻	34
性生活要适量、有度	34

第11~12周 孕前担忧的问题

子宫后倾	35
胎停育	36

PART 2

怀孕40周 完美的蜜孕旅行

孕1月1~4周 天使的悄然降临

第1~2周 精卵还是单身贵族

孕妈妈第1~2周保健指南	42
找准排卵日的方法	42
第1~2周问题聚焦	
如何提高受孕概率	45

第3周 精卵擦出火花

孕妈妈第3周保健指南	46
孕妈妈必须知道的服药安全期	46
第3周问题聚焦	
预防胎儿神经管缺陷	47

第4周 受精卵顺利着床

孕妈妈第4周保健指南	48
受精卵的“着陆”	48
第4周问题聚焦	
验孕与计算预产期	49
孕1月准爸爸训练营	50
孕1月营养膳食	51
孕1月胎教主题 情绪胎教	54
孕1月保健运动	55

孕2月5~8周 度过妊娠反应期

第5周 大脑发育的首峰

孕妈妈第5周保健指南	58
孕妈妈出现腹痛要小心	58
第5周问题聚焦	
选择合适的医院	59

第6周 胳膊和腿初见端倪

孕妈妈第6周保健指南	60
孕妈妈慎用化妆品	60
第6周问题聚焦 孕期检查	61

第7周 脑垂体开始发育

孕妈妈第7周保健指南	62
按摩让皮肤更美丽	62
上班路上安全第一	63
第7周问题聚焦 准备宝宝出生证件	64

第8周 羊水水中的胎宝宝

孕妈妈第8周保健指南	65
孕妈妈不能使用清凉油	65
孕期如何减压	65



第8周问题聚焦 预防流产

孕2月准爸爸训练营

孕2月营养膳食

孕2月胎教主题 日记胎教

孕2月保健运动

孕3月9~12周 提心吊胆的危险期

第9周 初具人形

孕妈妈第9周保健指南

记得为胎宝宝建立档案

第9周问题聚焦 早孕反应

第10周 正式成为胎宝宝

孕妈妈第10周保健指南

打造舒适的办公环境

第10周问题聚焦

生宝宝费用预算

第11~12周 度过敏感期

孕妈妈第11~12周保健指南

妊娠期谨慎戴隐形眼镜

孕妈妈如何美容

第11~12周问题聚焦

孕妈妈如何做家务

孕3月准爸爸训练营

孕3月营养膳食

孕3月胎教主题 音乐胎教

孕3月保健运动

孕4月13~16周 肚子显山露水了

第13周 能够感受声音了

孕妈妈第13周保健指南

可过正常的性生活啦

孕妈妈不宜久站久坐

第13周问题聚焦

如何预防尿失禁

80

80

81

82

83

84

86

87

90

90

90

91