

科学权威

—— 完美孕产必读 幸福妈妈秘诀 ——

孕产妇 全程保健全书

孟斐·编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社



孕产妇 全程保健全书

孟斐 编著

孕产妇保健相关领域的最新研究成果
实用的孕产妇保健方法和技巧
科学的孕产妇营养膳食指南和运动指南

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产妇全程保健全书 / 孟斐编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社 , 2014.7

ISBN 978-7-5308-9043-1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 142202 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 郑东红

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京市松源印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 15 字数 320 000

2014 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元



怀孕，是每个女人一生中都对期待和渴望的幸福时光，同时在这奇妙的 280 天里，无论身体或是心情，都会经历各种前所未有的变化。孕育一个健康、聪慧的宝宝是每一位父母的心愿，要想实现这个心愿，就需要在孕前充分掌握关于孕产期的饮食、运动、保健、育儿等方面的知识。

对于年轻父母来说，第一次做父母，没有孕产经验、育儿经验，心理期望值又高，因而在孕产期和育儿过程中，内心常常会不停地交织着焦虑和紧张感。孕前和孕期怎么准备、怎样做，才既能保证妈妈的身体健康，又能生一个健康的宝宝；产后如何运动、如何饮食，才能重塑曼妙的身姿；培育一个健康又聪明的宝宝除了拥有强烈的责任心外，父母还应该怎样做……对于上一辈人传授的老经验，年轻的父母们总是担心过时了或者不科学，从网上或书上看来的经验有时又感觉不实用，也不可能大事小事全都跑去找专家咨询。面对孕产期的种种不适与不知，你会手足无措，还是从容应对？备孕、怀孕、分娩、育儿，做父母，你准备好了吗？

要想妈妈、宝宝都健康，孕前准备不容忽视。完美的孕前准备可以为胎宝宝的降临提供优质的孕育环境，确保胎宝宝从父母身上获得最佳的遗传基因。夫妻双方应该根据家庭的经济情况和身心状态做好各方面的准备，包括心理准备、生理准备、知识准备；还要对照、检查自己的生活方式、生活环境是否存在不利于生育健康宝宝的因素；更要了解各种影响受孕的因素和帮助受孕的技巧，在细节上提高成功率，迎接宝宝的到来。

孕期养得好，宝宝健康智商高。“我该怎么做，才能生个健康宝宝呢？”几乎是每一位准妈妈都会重复问的问题。这本书会告诉你，应该这样做：关注细节，吃喝、运动、调养、孕检，一个都不能少！首先，保证充足的营养补给很重要。一个人的美味营养餐，能确保两个人的安全与健康。如何吃才能营养均衡，才能让胎宝宝大脑发育得更好，这主要取决于孕妈妈的一日三餐如何安排，三餐之外的小零食怎么选择。书中精心“烹制”的孕期美食推荐一定能够给你想要的答案，给你带来平安、快乐。其次，运动和调养是准妈妈和胎宝宝健康的第二重保障。孕妇瑜伽、孕妇体操、散步等都是安全又温和的运动，不仅能促进胎宝宝



健康发育，还能增强准妈妈的体质，为顺利分娩打好身体基础。最后，孕期检查是母婴平安必不可少的保证。哪个阶段需要做检查，以及每个阶段应该做哪些检查，是准妈妈必须知道的事情，这能让你随时了解胎宝宝的健康状况，达到对疾病的预防或早期治疗的目的，助你安心、快乐地度过孕产期。



经历了怀孕期间的种种巨变，宝宝终于在众人的期盼下诞生了。此时，宝宝的喂养与护理便成为困扰爸妈的难题。怎么给宝宝喂奶、换尿布、洗澡，为什么一到夜里宝宝就哭个不停……这些都需要初为父母的爸爸妈妈逐一地、细心认真地从这本书中学习，而你经历的这些将成为你一生中最为异彩纷呈的旅程。

从孕前知识、孕期胎教、保健、饮食，到分娩、产褥期的每一个细节，书中都进行了详细科学的传授。无论你处于妊娠分娩育儿过程中的哪一个阶段，无论你遇到什么样的问题，这本书总能为你出谋划策，用科学的方法解决你的实际问题。你可以从头读起，系统地学习孕产过程中的各种知识和方法，也可以根据自身需求去了解你所需要的相关内容。如基本的优生常识、生殖常识、提高怀孕概率的方法，孕前计划、孕产妇饮食调理、孕期十个月中孕妇身心变化，以及胎儿发育过程、胎教、产检、饮食、安全用药、分娩、产后保健、产后心理调适、新生儿日常护理等相关内容。这是一本涵盖从孕前准备一直到养育1岁宝宝的百科全书，是每一位孕产妈妈的贴心朋友，它将陪伴你孕育出最聪明、最健康的宝宝，养护出最美丽、最自信的妈妈，并与你一起度过幸福无比的孕产期。



做健康妈妈，育聪明宝宝。相信本书会告诉准爸妈们在孕产期想知道的、该知道的、不知道的一切。一个人阅读，两个人得健康。还在等什么？快点翻开书来阅读吧！



目录

第一章 孕前必须回答的几个问题

第1节 你了解必要的优生常识吗

保证优生的条件 / 2	准爸爸的生育隐患 / 6
杜绝近亲结婚 / 3	妇女的最佳生育年龄 / 7
为何会有弱智儿 / 4	生育宝宝的最佳月份 / 7
父母能遗传给孩子什么 / 5	妊娠中的致畸因素 / 8
年龄会影响精子质量 / 6	预防“缺陷宝宝”的八大措施 / 9

第2节 关于怀孕你知道多少

女性生殖器官 / 10	怀孕时间是可以控制的 / 13
男性生殖器官 / 10	不孕不育的主要原因 / 13
女性排卵和精子与卵子的结合 / 11	人工授精 / 15

第3节 性生活和谐与怀孕有关吗

性爱和谐与受孕率 / 16	夫妻沟通配合很重要 / 17
性生活的四个阶段 / 17	性交体位对受孕的影响 / 18

第4节 身心都保持在最佳状态了吗

孕前必须调养好身体 / 20	孕前健康生活准则 / 21
----------------	---------------



孕前居家安全准则 / 21

孕前做好经济准备 / 24

做好怀孕的心理准备 / 22

孕前做好物质准备 / 25

孕前工作安全准则 / 23

第 5 节 你有一份周全的孕前计划了吗

孕前常规检查 / 26

孕前须彻底治疗的疾病 / 27

受孕前注射风疹疫苗 / 27

掌握最佳受孕时机 / 28

第 6 节 哪些情况不宜受孕

不宜受孕的七种情况 / 29

新婚不宜马上怀孕 / 30

哪些疾病患者不宜受孕 / 29

长期服用药物者不宜立即怀孕 / 30

避孕失败不宜继续妊娠 / 30

第二章 孕 1 月：我真的怀孕了吗

第 1 节 我真的怀孕了吗

可能怀孕的身体征兆 / 32

内心充满了矛盾 / 35

极容易疲倦 / 33

变得情绪化 / 35

出现了害喜反应 / 34

有点没信心 / 36

“这是真的吗” / 34

有期待，也有担心 / 36

有点兴奋，有点快乐 / 35

第 2 节 害喜怎么办

调节饮食，减轻害喜 / 37

心态和心情很重要 / 39

第 3 节 孕 1 月的胎儿什么样

第 1 周 / 42

第 2 周 / 42





第3周 / 43

第4周 / 43

第4节 孕1月如何做胎教



做好孕期胎教计划 / 44

孕1月胎教重点 / 45

孕1月胎教方案 / 44

在想象和憧憬中开展胎教 / 45

第5节 这阶段还须关注的事



给胎儿一个健康的环境 / 46

宫外孕 / 51

安全工作 / 47

准爸妈应当了解的数字 / 53

安全出行 / 49

何时必须停止性生活 / 53

做好怀孕日记 / 50

孕1月美食推荐 / 54

预产期 / 51



第三章 孕2月：行动一定要小心



第1节 身心上的可能转变

害喜更厉害 / 56

皮肤干痒 / 59

胃灼热 / 56

排尿频繁 / 59

经常口渴 / 57

容易便秘 / 60

消化不良 / 57

异常敏感 / 61



乳头胀痛，乳房增大 / 58

倦怠感难以抗拒 / 61

腰围明显变粗 / 58

无法坦然接受别人的帮助 / 61

第2节 孕2月的胎儿什么样



第5周 / 62

第7周 / 62

第6周 / 62



第8周 / 62

第3节 一人进食，两人营养

应具备的营养常识 / 63

健康零食 / 65

谨慎选择食品 / 64

孕妇奶粉 / 66

远离危险食物 / 64

孕妇吃什么对胎儿皮肤好 / 67

第4节 孕2月如何做胎教

孕2月胎教方案 / 69

和谐的夫妻关系有助于胎教 / 70

第5节 这阶段还须关注的事

睡眠问题 / 71

孕2月如何运动 / 73

体重问题 / 72

孕2月美食推荐 / 74

第四章 孕3月：看起来像孕妇了

第1节 身心上的可能转变

子宫和乳房变化更加明显 / 78

心态平和起来 / 79

过去的衣服已经不能上身了 / 79

有了更多的担忧 / 79

第2节 孕3月的胎儿什么样

第9周 / 80

第11周 / 80

第10周 / 80

第12周 / 80

第3节 孕3月如何做胎教

孕3月胎教方案 / 81

适当的物理刺激 / 81

第4节 这阶段还须关注的事

荒诞不经的梦 / 82

出生缺陷筛查 / 82

孕3月的运动 / 83

孕3月美食推荐 / 85

第五章 孕4月：感觉舒服多了

第1节 身心上的可能转变

已经习惯了 / 88

皮肤变化 / 90

腹部会日益突出 / 88

预防色素沉着的食谱 / 93

体能增强，精神状况转好 / 88

毛发变化 / 93

常常感到身体发热 / 89

担心丈夫厌弃自己 / 94

头疼频繁发生 / 89

疑虑重上心头 / 94

出现晕眩感 / 90

第2节 孕4月的胎儿什么样

第13周 / 95

第15周 / 95

第14周 / 95

第16周 / 95

第3节 准妈妈的仪态

站姿 / 96

睡姿 / 97

坐姿 / 96

转变姿势要轻缓 / 97

第4节 孕4月如何做胎教

孕4月是胎教的最佳时期 / 98

准爸爸是胎教的主力军 / 99

第5节 这阶段还须关注的事

注意饮食 / 100

孕4月美食推荐 / 102

保证高质量的睡眠 / 101

第六章 孕5月：孕味十足

第1节 身心上的可能转变

肚子大得更明显了 / 104	韧带有疼痛感 / 106
感受到了宝宝的“第一脚” / 104	喜欢“宅”在家里 / 107
皮肤瘙痒在继续 / 104	开始下意识地关注小宝宝了 / 107
乳房胀得更加厉害 / 105	莫名地恐惧 / 108
肚脐向外凸起 / 106	厌烦别人的建议 / 108
下腹部疼痛 / 106	

第2节 孕5月的胎儿什么样

第17周 / 109	第19周 / 110
第18周 / 109	第20周 / 110

第3节 孕5月如何做胎教

几种有效的胎教方法 / 111	胎教要适度 / 111
-----------------	-------------

第4节 这阶段还须关注的事

保持身心健康 / 112	跌倒了也不必恐惧 / 113
注意饮食 / 113	孕5月美食推荐 / 114

第七章 孕6月：胎动更加频繁

第1节 身心上的可能转变

胎儿的动作更大更频繁 / 116	出现急躁情绪 / 117
小腿抽筋更加明显 / 116	

第2节 孕6月的胎儿什么样

第21周 / 118

第23周 / 119

第22周 / 118

第24周 / 119

第3节 孕6月如何做胎教

轻拍腹中的宝宝 / 120

色彩环境能促进胎儿发育 / 120

第4节 这阶段还须关注的事

注意健康饮食 / 121

孕6月的运动 / 123

戒除不良饮食习惯 / 122

孕6月美食推荐 / 124

第八章 孕7月：感觉像是带球跑

第1节 身心上的可能转变

胎动更加频繁了 / 126

四肢肿胀 / 129

胎儿真的会打嗝 / 126

变得又呆又笨了 / 130

心脏负荷更重 / 127

幸福感油然而生 / 130

呼吸急促是正常现象 / 127

时不我待，只争朝夕 / 131

脸和眼睑常会肿胀 / 128

为分娩问题而担忧 / 131

第2节 孕7月的胎儿什么样

第25周 / 132

第27周 / 133

第26周 / 132

第28周 / 133

第3节 孕7月如何做胎教

音乐胎教、运动胎教继续进行 / 134

光照胎教效果更好 / 134

第4节 这阶段还须关注的事

胎动反映胎儿健康状况 / 135

孕7月美食推荐 / 136

第九章 孕8月：进入孕晚期啦

第1节 身心上的可能转变

呼吸不畅，更加困难 / 138	情绪变得相当糟糕 / 141
消化功能减弱，食欲降低 / 138	很沮丧，很自卑 / 141
腰酸背痛 / 139	很不开心 / 141

第2节 孕8月的胎儿什么样

第29周 / 142	第31周 / 142
第30周 / 142	第32周 / 142

第3节 孕8月如何做胎教

抚摸胎教 / 143	训练宝宝的记忆 / 143
------------	---------------

第4节 这阶段还须关注的事

注意饮食 / 144	适当卧床休息 / 148
腹式呼吸法 / 146	有选择地做家务 / 149
腹痛 / 147	孕晚期性生活 / 149
为母乳喂养做好准备 / 147	孕8月的运动 / 149
骨盆测量 / 148	孕8月美食推荐 / 150

第十章 孕9月：迎接分娩到来

第1节 身心上的可能转变

肚子更大，胎动更有力 / 152	体重减轻 / 152
人也觉得更累了 / 152	呼吸和胃部舒服点了 / 153



尾骨或骨盆有刺痛感 / 153

比以往任何时候都敏感 / 154

有点急切, 有点矛盾 / 153

更忧虑, 更害怕 / 154

第2节 孕9月的胎儿什么样



第33周 / 155

第35周 / 155

第34周 / 155

第36周 / 155

第3节 孕9月如何做胎教



训练宝宝的听力 / 156

培养宝宝良好的生活习惯 / 156

母婴情感交流 / 156

第4节 这阶段还须关注的事



提高睡眠质量 / 157

过期妊娠 / 159

胎位 / 157

孕9月美食推荐 / 160



羊水 / 158

第十一章 孕10月：怀孕就要结束啦

第1节 身心上的可能转变



胎动更有力了 / 162

对宝宝的各种想象 / 163

肚子变小了 / 162

梦到分娩 / 163

夜间频频醒来 / 162

第2节 孕10月的胎儿什么样



第37周 / 164

第39周 / 164

第38周 / 164

第40周 / 164

第3节 做好分娩前的准备



孕10月注意事项 / 165

制订分娩计划 / 165



熟悉产房环境 / 165

分娩疼痛的原因 / 169



分娩前的物质准备 / 166

无痛分娩 / 170

分娩前准妈妈的工作 / 167

剖腹产的优缺点 / 171

住院待产 / 167

臀位分娩 / 171

分娩的征兆 / 168

辅助分娩 / 172

自然分娩的优缺点 / 169



第4节 了解分娩全过程

生出宝宝 / 173

娩出胎盘 / 174



第5节 现阶段还需关注的事

分娩自助法 / 175

孕10月美食推荐 / 176



第十二章 准妈妈变成新手妈妈



第1节 分娩后的身体

一点力气都没有了 / 178

压力性尿失禁 / 182

产后虚弱症 / 178

体重减轻, 体形改变 / 182



出大量的汗 / 178

背部疼痛厉害 / 182

乳房发胀, 痛感明显 / 179

恢复月经周期 / 183

腹部很痛, 像痛经一样 / 180

震惊、兴奋又自豪 / 183

会阴疼痛、肿胀 / 180

还会有一丝落寞 / 184



阴道出血 / 181

产后抑郁症 / 184

排尿困难, 有灼热感 / 181



第2节 新妈妈产后护理

产后第一天的生活安排 / 185

产后第二天的生活安排 / 185



产后第三天的生活安排 / 186

一周后的生活安排 / 188

产后第四天的生活安排 / 186

产褥期的注意事项 / 189

产后第五天的生活安排 / 187

产褥期四大护理误区 / 189

产后第六天的生活安排 / 187

剖腹产术后九大护理要点 / 190

产后第七天的生活安排 / 188

产后性生活 / 190

第3节 分娩后的健康饮食

生完孩子当天吃什么 / 191

剖腹产的饮食注意事项 / 192

产褥期的饮食原则 / 191

新妈妈催乳菜谱 / 193

产后营养需要注意的问题 / 192

第4节 产后的身材恢复

产后自我按摩 / 194

剖腹产妈妈的复原操 / 196

产后保健操 / 194

产后锻炼注意事项 / 196

产后恢复局部曲线的运动 / 195

第十三章 新生儿的喂养及护理

第1节 哺乳常识

母乳喂养好处多 / 198

喂多少最合适 / 201

人工喂养与母乳喂养结合 / 198

需要给新生儿宝宝喂水吗 / 202

关于排乳反射 / 199

婴儿吐奶很正常 / 202

第一种乳汁——初乳 / 199

要注意保证母乳的卫生 / 203

过渡乳、成熟乳、晚乳 / 200

喂奶，增进母婴交流的过程 / 203

什么时候开始哺乳好 / 200

哺乳期用药需谨慎 / 204

多长时间喂一次奶才科学 / 201

第一次成功哺乳 / 205



常用喂奶姿势 / 205

如何缓解涨奶 / 206



让宝宝有技巧地衔奶 / 205

如何刺激乳汁分泌 / 206

第2节 宝宝的出生后护理



出生当天的婴儿 / 207

4周新生宝宝护理要点 / 209

1周新生宝宝护理要点 / 207

新生儿正常的大便什么样 / 209

2周新生宝宝护理要点 / 208

新生宝宝常见症状 / 210

3周新生宝宝护理要点 / 208

第3节 新生宝宝的日常护理



如何让宝宝舒适起来 / 211

为宝宝做清洁前的准备 / 216

抱着宝宝时别忘了与他交流 / 211

脐带的清理 / 217

新生儿也需要活动 / 212

面部清洁 / 217

最让宝宝感觉舒服的声音 / 212

婴儿脚的清洁 / 217



该如何包裹婴儿 / 213

婴儿会阴的清洁 / 218

宝宝喜欢被按摩 / 213

婴儿臀部的清洁 / 218

更换尿布 / 214

男婴儿的清洁 / 218

什么样的尿布最合适 / 214

适合宝宝的护肤品 / 219



裹尿布的方法 / 215

宝宝常见的皮肤问题 / 219

换尿布 / 215

如何给婴儿洗澡 / 220



如何给婴儿做清洁 / 215

宝宝衣物清洁是大学问 / 221