

备孕

怀孕

胎教

分娩

月子

护理

育儿

♥ 科学的备孕知识 ♥ 贴心的妊娠关怀

♥ 实用的分娩呵护 ♥ 专业的育儿指南

孕产育百科

郑瑞 编著



孕产育百科

郑瑞 编著



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

图书在版编目(CIP)数据

孕产育百科 / 郑瑞编著. — 沈阳 : 辽宁科学技术出版社, 2014. 7

ISBN 978-7-5381-8649-9

I. ①孕… II. ①郑… III. ①妊娠期—妇幼保健—普及读物②产褥期—妇幼保健—普及读物③婴幼儿—哺育—普及读物 IV. ①R715.3-49 ②R174-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第107597号

策划制作: 深圳市无极文化传播有限公司 (www.wujiwh.com)

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 深圳舜美彩印有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm×240mm

印 张: 12.75

字 数: 262千字

出版时间: 2014年7月第1版

印刷时间: 2014年7月第1次印刷

责任编辑: 郭莹 邓文军 无极

封面设计: 无极文化

责任校对: 合力

书 号: ISBN 978-7-5381-8649-9

定 价: 32.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

前言

孕育阶段是女性一生中最幸福、最美丽的一段时光，从妊娠、分娩到育儿，也是一个科学、系统、复杂而又漫长的过程。

孕期生活的每一天，孕妈妈的感觉都会有所不同，因为宝宝每一天都在悄悄长大，孕妈妈每天都是全新的体验。聪明的孕妈妈应该知道，从怀孕的那天起，你的身体、心理、生活包括你的家庭都将发生重大变化，要学习孕早期、孕中期、孕晚期、分娩、产后、育儿等各个阶段的生理、心理特点及相应的保健措施；要关心与注意在生活、工作、饮食、情绪、锻炼、疾病、出行、用药、护理、胎教、分娩、哺乳、恢复以及性生活等方面可能会遇到的一切问题。对此，准妈妈应以百倍的细心去面对孕产育儿中那些不可避免的困扰、疑惑与烦恼，准妈妈为这个过程付出的辛苦与汗水也是对“母亲”这个词神圣而伟大的诠释。

本书以时间顺序为纲，从孕前准备开始，让准妈妈做好抓住“好孕”的准备，涵盖了孕前优生准备、

孕期10月的保健、产后的调养和护理、新生儿的哺育和婴幼儿的科学养育等各方面知识，介绍了“孕、产、育”的全过程，对怀孕、分娩、育儿给予全程关注，为每个新妈妈提供体贴、全面、科学权威的孕育指导，最大程度地呵护着你与宝宝的生活。这样，纵然遇到再多、再棘手的问题，每位妈妈都可以迎刃而解。

本书图文并茂、知识丰富、内容实用、版式新颖、文字活泼、语调轻松，是真正贴心而完美的孕育宝典，是每一个孕期女性手边必备的权威“教材”，它将陪伴你度过一段既神圣又美丽的生命历程，令你获得一个健康、聪明、漂亮的宝宝！同时，本书所给予的专业指导，将会呵护准妈妈、新妈妈生活的每一天！



目 录

第一篇

有备而孕——你准备好了吗

孕前心理状态要调好	8
保持愉快心情最易受孕	8
夫妻双方都要做好心理准备	8
看看你是哪种性格的孕妈妈	9
新生命是怎么“孕”成的	10
生命的起始——精子和卵子	10
精卵相遇的生命奇迹	10
不可不知的受孕技巧	11
排卵前后几天受孕几率最高	11
准妈妈应及早诊断自己是否怀孕	12
生育宝宝的最佳年龄	13
8月前后是最佳的受孕月份	13
优生遗传知识面面观	14
宝宝长大会像谁	14
亲子血型遗传规律	15
预防“缺陷宝宝”的六大措施	15
哪些人需要做遗传咨询	15
决定宝宝性别的秘密	16
“酸儿辣女”毫无道理	16
孕前检查是孕育健康宝宝的保证	17
何时做孕前检查最好	17
准妈妈要做的检查	17
准爸妈都要做的检查	17
特殊情况检查	18
孕前接种疫苗，宝宝更健康	18
备孕准爸妈的饮食指导	19
孕前要做好充分的营养准备	19

孕前叶酸补充计划	19
能提高精子质量的食物	20
不利于受孕的食物要少吃	20
备孕女性不良饮食习惯要改正	21
备孕女性不要当骨感美人	21
女性备孕期营养食谱	22
男性备孕期营养食谱	23
备孕准爸妈的生活起居细节	24
营造安全的家居环境	24
别在新装修房子里备孕	24
暂时调离有害的工作环境	24
远离弓形虫，暂时和宠物说再见	25
避孕药停药半年再怀孕	25
孕前4周不要做X光检查	26
调整作息時間，保持精力充沛	26
孕前锻炼，爸爸妈妈一起来	27

第二篇

幸“孕”降临——轻松好孕40周

孕早期	29
孕早期胎儿和孕妈妈的变化	29
第1-4周 小种子开始“发芽”了	29
第5周 “好朋友”还没光顾	30
第6周 终于有感觉了	30
第7周 尿频可能开始骚扰你	31
第8周 子宫在迅速地成长扩张	31
第9周 小人儿已经粗具人形了	32

第 10 周 晨起的恶心感有点不好受	32	孕 中 期	48
第 11 周 胎宝宝有草莓那么大了	33	孕中期胎儿和孕妈妈的变化	48
第 12 周 可时常感觉到胎宝宝的存在	33	第 13 周 孕吐消失，胃口大开	48
孕早期营养饮食	34	第 14 周 胎宝宝开始皱眉做鬼脸了	49
孕早期的关键营养素	34	第 15 周 胎宝宝会练习打哈欠、打嗝了	49
维生素 B ₆ 可缓解孕早期呕吐	35	第 16 周 能够感受到胎动了	50
孕妇吃鱼可促进胎宝宝大脑发育	35	第 17 周 腹部可能有些轻微触痛	50
多吃坚果为胎宝宝健康加分	36	第 18 周 开始频繁地胎动了	51
孕妇奶粉并不是非喝不可	36	第 19 周 孕妈妈动作越来越笨拙	51
孕早期正确饮水方法	36	第 20 周 胎儿开始有脑部记忆功能	52
孕妇嗜酸辣要有节制	37	第 21 周 孕妈妈呼吸变得急促	53
不做偏食的孕妈妈	37	第 22 周 胎动更频繁	54
孕早期准妈妈的营养食谱推荐	38	第 23 周 真正的“大肚婆”	55
孕早期生活保健	40	第 24 周 胎宝宝 1 斤重了	56
准备几套漂亮得体的孕妇装	40	第 25 周 孕妈妈身体越来越沉重	57
准妈妈要慎用化妆品	40	第 26 周 胎宝宝的关节渐渐灵活	57
暂时和高跟鞋说再见吧	40	第 27 周 胎动像波浪一样	58
孕早期尽量避免进行性生活	41	第 28 周 孕妈妈有点喘不过气	59
孕妇不宜用香皂洗乳房	41	孕中期营养饮食	60
准妈妈要远离电磁辐射	41	孕中期的关键营养素	60
准妈妈最好不要开车	42	补碘利于胎宝宝的甲状腺发育	60
孕早期以慢运动为主	42	含糖量高的水果要少吃	60
孕早期不适合外出旅行	42	控制每日食盐摄入量	61
孕早期产检	43	鸡蛋并不是吃越多越好	61
孕早期胎教方案	44	孕妈妈最好别吃宵夜	61
情绪胎教：快乐是最好的胎教	44	不要盲目服用鱼肝油和钙质食品	62
音乐胎教：孕妈妈的情绪调适剂	44	准妈妈如何从饮食上避免营养过剩	63
学会冥想胎教，保持心情愉悦	44	体重过重或过轻的准妈妈怎么吃	63
散步是孕早期最好的运动胎教	45	孕中期准妈妈的营养食谱推荐	64
书写日记也是一种胎教	45	孕中期生活保健	66
和胎宝宝一起做“胎教操”	46	孕中期可以适度过性生活	66
孕妈妈多动脑，宝宝更聪明	46		
风靡的数独游戏	46		
孕早期胎教故事二则	47		

准妈妈孕期如何洗澡洗头	66	孕晚期的关键营养素	87
准妈妈小腿抽筋时怎么办	66	孕晚期饮食要丰富多样	88
孕妇不宜长时间使用空调和风扇	67	巧饮食预防妊娠纹	88
准妈妈不要忽视睡午觉	67	补充维生素 C 可降低分娩危险	89
孕中期运动不宜过于剧烈	67	补铜和补镁可预防早产	89
孕中期可选择短途旅游	68	减轻“烧心”感的饮食法	90
孕中期产检	69	勿吃易导致早产的食物	90
孕中期胎教方案	70	多吃可提升产力的食物	90
抚摸胎教,好玩的踢肚游戏	70	每天吃多少水果最合适	91
对话胎教,说什么都可以	70	如何为顺利分娩储备能量	91
美学胎教,陶冶宝宝的情操	71	正确饮食让准妈妈睡得更香	91
音乐胎教时莫伤胎儿的听力	71	孕晚期准妈妈的营养食谱推荐	92
色彩胎教有益胎宝宝的视觉发育	72	孕晚期生活保健	94
光照胎教要配合宝宝的作息时	73	测测你是否得了产前抑郁及克服方法	94
提高胎教效果的胎教呼吸法	73	孕晚期过性生活要格外小心	95
准妈妈可以边做家务边胎教	73	孕晚期的最佳睡姿为左侧卧位	95
让胎宝宝感受来自爸爸的触感刺激	74	准妈妈要学会腹式呼吸法	96
和胎宝宝一起做游戏	75	做好孕晚期母乳喂养的准备	96
孕中期胎教的注意事项	75	孕晚期腰酸背痛如何缓解	96
孕中期胎教故事二则	76	准爸爸时常为准妈妈做按摩	97
孕 晚 期	77	职场准妈妈何时休产假最合适	97
孕晚期胎儿和孕妈妈的变化	77	孕晚期不宜远行	97
第 29 周 不规则宫缩开始变得频繁	77	孕晚期产检	98
第 30 周 身体越发沉重	78	孕晚期胎教方案	99
第 31 周 子宫上升让胃有点不舒服	79	孕晚期的胎教要不断重复	99
第 32 周 为了顺利分娩,适当做些运动	80	语言胎教是孕晚期最重要的胎教方式	99
第 33 周 胎儿下降引起各种不适	81	唱歌比听音乐的胎教效果还要好	99
第 34 周 肌肉、韧带松弛为分娩做准备	82	准妈妈要有探索心和求知欲	100
第 35 周 行动变得更为艰难	83	阅读有助于胎宝宝的脑部发育	101
第 36 周 下腹坠胀,胎儿要出来的感觉	84	开始教胎宝宝学唐诗	101
第 37~38 周 放松心情,减少产前焦虑	85	多做情趣手工有益胎教	102
第 39~40 周 小天使随时都会降生	86	让胎宝宝多听听爸爸的声音	102
孕晚期营养饮食	87	孕晚期胎教故事二则	103

第三篇

分娩时刻——期盼的痛与幸福

了解分娩常识·····	105
临产的重要信号·····	105
准妈妈何时上医院待产·····	105
自然分娩的三大产程·····	105
对自然分娩的误解·····	106
请一位导乐让分娩更轻松·····	106
分娩来不及去医院怎么办·····	106
陪产者可以帮生产妈妈做什么·····	107
分娩时可以进食吗·····	107
选择适合自己的分娩方式·····	108
自然分娩与剖宫产·····	108
医生会建议采取剖宫产的情况·····	108
自然分娩和剖宫产哪个更安全·····	108
做好分娩的准备·····	109
为自己选择分娩地点·····	109
待产包中的必备物品·····	110
做好分娩前的身体准备·····	110
不要轻视待产孕妇的心理照顾·····	110
自然分娩——从临盆到娩出·····	111
准妈妈什么时候可以进产房·····	111
正确用力能让分娩更顺利·····	111
放松心情能加速产程·····	112
自然产时可能会做会阴切开术·····	112
剖宫产术前准备及术后照护·····	113
做好剖宫产前的准备工作·····	113
剖宫产痛不痛·····	113
剖宫产后第一天的照护·····	113
剖宫产的新妈妈如何护理伤口·····	114

第四篇

科学月子——做个健康新妈妈

月子里的起居注意·····	116
产后适宜的室内环境·····	116
月子里的衣着有讲究·····	116
新妈妈要保证休息时间·····	116
月子期不宜长时间仰卧·····	117
新妈妈应该经常梳头·····	117
月子期间能刷牙吗·····	117
月子里能不能洗头、洗澡·····	118
产妇坐月子不能吹风吗·····	118
重视产后第一次大小便·····	118
不要过度用眼·····	119
产后不宜过早进行性生活·····	119
月子里的营养饮食·····	120
月子里的饮食原则·····	120
月子里的饮食禁忌·····	121
新妈妈应多食用的食物·····	121
坐月子要补钙、补铁·····	122
苹果可缓解妈妈产后不适·····	122
产后不宜过量滋补·····	122
产后为何不能多吃炖母鸡·····	123
产后不要立即吃人参·····	123
月子里不宜吃螃蟹·····	123
月子期新妈妈的营养食谱推荐·····	124
产后形体恢复与锻炼·····	126
产后不宜长时间束腰紧腹·····	126
月子期不要过早过度减肥·····	126
产后体育锻炼从何时开始·····	126
有利于恢复身材的产褥体操·····	127
产后要做的骨盆恢复锻炼·····	128
可随时进行的体育锻炼·····	128

如何应对产后不适症..... 129

如何缓解产后腹阵痛.....	129
如何改善产后贫血.....	129
产后会阴胀痛的处理方法.....	130
产后脱发怎么办.....	130
产后腰痛如何防治.....	130
产后如何预防骨质疏松.....	131
生化汤可帮助排净恶露.....	131
预防子宫脱垂.....	132
得了产后抑郁怎么办.....	132

第五篇

新生儿的养护

第1周的新生儿.....	134
生长发育.....	134
特有的生理现象.....	134
喂养指南.....	134
护理要点.....	136
第2周的新生儿.....	139
生长发育.....	139
特有的生理现象.....	139
喂养指南.....	139
护理要点.....	142
第3周的新生儿.....	145
生长发育.....	145
特有的生理现象.....	145
喂养指南.....	145
护理要点.....	147
第4周的新生儿.....	149
生长发育.....	149
特有的生理现象.....	149
喂养指南.....	150
护理要点.....	151

第六篇

2 ~ 12 个月宝宝的养护

2 ~ 3 个月宝宝.....	154
生长发育.....	154
宝宝的喂养.....	154
宝宝的护理.....	157
宝宝的早教.....	158
4 ~ 6 个月宝宝.....	160
生长发育.....	160
宝宝的喂养.....	160
宝宝的护理.....	164
宝宝的早教.....	165
7 ~ 9 个月宝宝.....	166
生长发育.....	166
宝宝的喂养.....	166
宝宝的护理.....	170
宝宝的早教.....	171
10 ~ 12 个月宝宝.....	173
生长发育.....	173
宝宝的喂养.....	173
宝宝的护理.....	177
宝宝的早教.....	180

第七篇

1 ~ 3 岁宝宝的养护

1 ~ 2 岁宝宝的养护.....	182
1 ~ 2 岁宝宝的饮食.....	182
1 ~ 2 岁宝宝的护理.....	190
2 ~ 3 岁宝宝的养护.....	192
2 ~ 3 岁宝宝饮食.....	192
2 ~ 3 岁宝宝的护理.....	198

后 记.....	202
----------	-----

前言

孕育阶段是女性一生中最幸福、最美丽的一段时光，从妊娠、分娩到育儿，也是一个科学、系统、复杂而又漫长的过程。

孕期生活的每一天，孕妈妈的感觉都会有所不同，因为宝宝每一天都在悄悄长大，孕妈妈每天都是全新的体验。聪明的孕妈妈应该知道，从怀孕的那天起，你的身体、心理、生活包括你的家庭都将发生重大变化，要学习孕早期、孕中期、孕晚期、分娩、产后、育儿等各个阶段的生理、心理特点及相应的保健措施；要关心与注意在生活、工作、饮食、情绪、锻炼、疾病、出行、用药、护理、胎教、分娩、哺乳、恢复以及性生活等方面可能会遇到的一切问题。对此，准妈妈应以百倍的细心去面对孕产育儿中那些不可避免的困扰、疑惑与烦恼，准妈妈为这个过程付出的辛苦与汗水也是对“母亲”这个词神圣而伟大的诠释。

本书以时间顺序为纲，从孕前准备开始，让准妈妈做好抓住“好孕”的准备，涵盖了孕前优生准备、

孕期10月的保健、产后的调养和护理、新生儿的哺育和婴幼儿的科学养育等各方面知识，介绍了“孕、产、育”的全过程，对怀孕、分娩、育儿给予全程关注，为每个新妈妈提供体贴、全面、科学权威的孕育指导，最大程度地呵护着你与宝宝的生活。这样，纵然遇到再多、再棘手的问题，每位妈妈都可以迎刃而解。

本书图文并茂、知识丰富、内容实用、版式新颖、文字活泼、语调轻松，是真正贴心而完美的孕育宝典，是每一个孕期女性手边必备的权威“教材”，它将陪伴你度过一段既神圣又美丽的生命历程，令你获得一个健康、聪明、漂亮的宝宝！同时，本书所给予的专业指导，将会呵护准妈妈、新妈妈生活的每一天！



目 录

第一篇

有备而孕——你准备好了吗

孕前心理状态要调好·····	8
保持愉快心情最易受孕·····	8
夫妻双方都要做好心理准备·····	8
看看你是哪种性格的孕妈妈·····	9
新生命是怎么“孕”成的·····	10
生命的起始——精子和卵子·····	10
精卵相遇的生命奇迹·····	10
不可不知的受孕技巧·····	11
排卵前后几天受孕几率最高·····	11
准妈妈应及早诊断自己是否怀孕·····	12
生育宝宝的最佳年龄·····	13
8月前后是最佳的受孕月份·····	13
优生遗传知识面面观·····	14
宝宝长大会像谁·····	14
亲子血型遗传规律·····	15
预防“缺陷宝宝”的六大措施·····	15
哪些人需要做遗传咨询·····	15
决定宝宝性别的秘密·····	16
“酸儿辣女”毫无道理·····	16
孕前检查是孕育健康宝宝的保证·····	17
何时做孕前检查最好·····	17
准妈妈要做的检查·····	17
准爸爸都要做的检查·····	17
特殊情况检查·····	18
孕前接种疫苗，宝宝更健康·····	18
备孕准爸妈的饮食指导·····	19
孕前要做好充分的营养准备·····	19

孕前叶酸补充计划·····	19
能提高精子质量的食物·····	20
不利于受孕的食物要少吃·····	20
备孕女性不良饮食习惯要改正·····	21
备孕女性不要当骨感美人·····	21
女性备孕期营养食谱·····	22
男性备孕期营养食谱·····	23
备孕准爸妈的生活起居细节·····	24
营造安全的家居环境·····	24
别在新装修房子里备孕·····	24
暂时调离有害的工作环境·····	24
远离弓形虫，暂时和宠物说再见·····	25
避孕药停药半年再怀孕·····	25
孕前4周不要做X光检查·····	26
调整作息时间，保持精力充沛·····	26
孕前锻炼，爸爸妈妈一起来·····	27

第二篇

幸“孕”降临——轻松好孕40周

孕早期·····	29
孕早期胎儿和孕妈妈的变化·····	29
第1-4周 小种子开始“发芽”了·····	29
第5周 “好朋友”还没光顾·····	30
第6周 终于有感觉了·····	30
第7周 尿频可能开始骚扰你·····	31
第8周 子宫在迅速地成长扩张·····	31
第9周 小人儿已经粗具人形了·····	32

第 10 周 晨起的恶心感有点不好受	32
第 11 周 胎宝宝有草莓那么大了	33
第 12 周 可时常感觉到胎宝宝的存在	33
孕早期营养饮食	34
孕早期的关键营养素	34
维生素 B ₆ 可缓解孕早期呕吐	35
孕妇吃鱼可促进胎宝宝大脑发育	35
多吃坚果为胎宝宝健康加分	36
孕妇奶粉并不是非喝不可	36
孕早期正确饮水方法	36
孕妇嗜酸辣要有节制	37
不做偏食的孕妈妈	37
孕早期准妈妈的营养食谱推荐	38
孕早期生活保健	40
准备几套漂亮得体的孕妇装	40
准妈妈要慎用化妆品	40
暂时和高跟鞋说再见吧	40
孕早期尽量避免进行性生活	41
孕妇不宜用香皂洗乳房	41
准妈妈要远离电磁辐射	41
准妈妈最好不要开车	42
孕早期以慢运动为主	42
孕早期不适合外出旅行	42
孕早期产检	43
孕早期胎教方案	44
情绪胎教：快乐是最好的胎教	44
音乐胎教：孕妈妈的情绪调适剂	44
学会冥想胎教，保持心情愉悦	44
散步是孕早期最好的运动胎教	45
书写日记也是一种胎教	45
和胎宝宝一起做“胎教操”	46
孕妈妈多动脑，宝宝更聪明	46
风靡的数独游戏	46
孕早期胎教故事二则	47

孕 中 期 48

孕中期胎儿和孕妈妈的变化 48

第 13 周 孕吐消失，胃口大开	48
第 14 周 胎宝宝开始皱眉做鬼脸了	49
第 15 周 胎宝宝会练习打哈欠、打嗝了	49
第 16 周 能够感受到胎动了	50
第 17 周 腹部可能有些轻微触痛	50
第 18 周 开始频繁地胎动了	51
第 19 周 孕妈妈动作越来越笨拙	51
第 20 周 胎儿开始有脑部记忆功能	52
第 21 周 孕妈妈呼吸变得急促	53
第 22 周 胎动更频繁	54
第 23 周 真正的“大肚婆”	55
第 24 周 胎宝宝 1 斤重了	56
第 25 周 孕妈妈身体越来越沉重	57
第 26 周 胎宝宝的关节渐渐灵活	57
第 27 周 胎动像波浪一样	58
第 28 周 孕妈妈有点喘不过气	59

孕中期营养饮食 60

孕中期的关键营养素	60
补碘利于胎宝宝的甲状腺发育	60
含糖量高的水果要少吃	60
控制每日食盐摄入量	61
鸡蛋并不是吃越多越好	61
孕妈妈最好别吃宵夜	61
不要盲目服用鱼肝油和钙质食品	62
准妈妈如何从饮食上避免营养过剩	63
体重过重或过轻的准妈妈怎么吃	63
孕中期准妈妈的营养食谱推荐	64

孕中期生活保健 66

孕中期可以适度过性生活	66
-------------	----

准妈妈孕期如何洗澡洗头	66	孕晚期的关键营养素	87
准妈妈小腿抽筋时怎么办	66	孕晚期饮食要丰富多样	88
孕妇不宜长时间使用空调和风扇	67	巧饮食预防妊娠纹	88
准妈妈不要忽视睡午觉	67	补充维生素 C 可降低分娩危险 ...	89
孕中期运动不宜过于剧烈	67	补铜和补镁可预防早产	89
孕中期可选择短途旅游	68	减轻“烧心”感的饮食法	90
孕中期产检	69	勿吃易导致早产的食物	90
孕中期胎教方案	70	多吃可提升产力的食物	90
抚摸胎教,好玩的踢肚游戏	70	每天吃多少水果最合适	91
对话胎教,说什么都可以	70	如何为顺利分娩储备能量	91
美学胎教,陶冶宝宝的情操	71	正确饮食让准妈妈睡得更香	91
音乐胎教时莫伤胎儿的听力	71	孕晚期准妈妈的营养食谱推荐 ...	92
色彩胎教有益胎宝宝的视觉发育	72	孕晚期生活保健	94
光照胎教要配合宝宝的作息时	73	测测你是否得了产前抑郁及克服方法	94
提高胎教效果的胎教呼吸法	73	孕晚期过性生活要格外小心	95
准妈妈可以边做家务边胎教	73	孕晚期的最佳睡姿为左侧卧位 ...	95
让胎宝宝感受来自爸爸的触感刺激	74	准妈妈要学会腹式呼吸法	96
和胎宝宝一起做游戏	75	做好孕晚期母乳喂养的准备	96
孕中期胎教的注意事项	75	孕晚期腰酸背痛如何缓解	96
孕中期胎教故事二则	76	准爸爸时常为准妈妈做按摩	97
孕晚期	77	职场准妈妈何时休产假最合适 ...	97
孕晚期胎儿和孕妈妈的变化	77	孕晚期不宜远行	97
第 29 周 不规则宫缩开始变得频繁	77	孕晚期产检	98
第 30 周 身体越发沉重	78	孕晚期胎教方案	99
第 31 周 子宫上升让胃有点不舒服	79	孕晚期的胎教要不断重复	99
第 32 周 为了顺利分娩,适当做些运动	80	语言胎教是孕晚期最重要的胎教方式	99
第 33 周 胎儿下降引起各种不适 ...	81	唱歌比听音乐的胎教效果还要好	99
第 34 周 肌肉、韧带松弛为分娩做准备	82	准妈妈要有探索心和求知欲	100
第 35 周 行动变得更为艰难	83	阅读有助于胎宝宝的脑部发育 ...	101
第 36 周 下腹坠胀,胎儿要出来的感觉	84	开始教胎宝宝学唐诗	101
第 37~38 周 放松心情,减少产前焦虑	85	多做情趣手工有益胎教	102
第 39~40 周 小天使随时都会降生 ...	86	让胎宝宝多听听爸爸的声音	102
孕晚期营养饮食	87	孕晚期胎教故事二则	103

第三篇

分娩时刻——期盼的痛与幸福

了解分娩常识·····	105
临产的重要信号·····	105
准妈妈何时上医院待产·····	105
自然分娩的三大产程·····	105
对自然分娩的误解·····	106
请一位导乐让分娩更轻松·····	106
分娩来不及去医院怎么办·····	106
陪产者可以帮生产妈妈做什么·····	107
分娩时可以进食吗·····	107
选择适合自己的分娩方式·····	108
自然分娩与剖宫产·····	108
医生会建议采取剖宫产的情况·····	108
自然分娩和剖宫产哪个更安全·····	108
做好分娩的准备·····	109
为自己选择分娩地点·····	109
待产包中的必备物品·····	110
做好分娩前的身体准备·····	110
不要轻视待产孕妇的心理照顾·····	110
自然分娩——从临盆到娩出·····	111
准妈妈什么时候可以进产房·····	111
正确用力能让分娩更顺利·····	111
放松心情能加速产程·····	112
自然产时可能会做会阴切开术·····	112
剖宫产术前准备及术后照护·····	113
做好剖宫产前的准备工作·····	113
剖宫产痛不痛·····	113
剖宫产后第一天的照护·····	113
剖宫产的新妈妈如何护理伤口·····	114

第四篇

科学月子——做个健康新妈妈

月子里的起居注意·····	116
产后适宜的室内环境·····	116
月子里的衣着有讲究·····	116
新妈妈要保证休息时间·····	116
月子期不宜长时间仰卧·····	117
新妈妈应该经常梳头·····	117
月子期间能刷牙吗·····	117
月子里能不能洗头、洗澡·····	118
产妇坐月子不能吹风吗·····	118
重视产后第一次大小便·····	118
不要过度用眼·····	119
产后不宜过早进行性生活·····	119
月子里的营养饮食·····	120
月子里的饮食原则·····	120
月子里的饮食禁忌·····	121
新妈妈应多食用的食物·····	121
坐月子要补钙、补铁·····	122
苹果可缓解妈妈产后不适·····	122
产后不宜过量滋补·····	122
产后为何不能多吃炖母鸡·····	123
产后不要立即吃人参·····	123
月子里不宜吃螃蟹·····	123
月子期新妈妈的营养食谱推荐·····	124
产后形体恢复与锻炼·····	126
产后不宜长时间束腰紧腹·····	126
月子期不要过早过度减肥·····	126
产后体育锻炼从何时开始·····	126
有利于恢复身材的产褥体操·····	127
产后要做的骨盆恢复锻炼·····	128
可随时进行的体育锻炼·····	128

如何应对产后不适症..... 129

如何缓解产后腹阵痛.....	129
如何改善产后贫血.....	129
产后会阴疼痛的处理方法.....	130
产后脱发怎么办.....	130
产后腰痛如何防治.....	130
产后如何预防骨质疏松.....	131
生化汤可帮助排净恶露.....	131
预防子宫脱垂.....	132
得了产后抑郁怎么办.....	132

第五篇

新生儿的养护

第1周的新生儿.....	134
生长发育.....	134
特有的生理现象.....	134
喂养指南.....	134
护理要点.....	136
第2周的新生儿.....	139
生长发育.....	139
特有的生理现象.....	139
喂养指南.....	139
护理要点.....	142
第3周的新生儿.....	145
生长发育.....	145
特有的生理现象.....	145
喂养指南.....	145
护理要点.....	147
第4周的新生儿.....	149
生长发育.....	149
特有的生理现象.....	149
喂养指南.....	150
护理要点.....	151

第六篇

2 ~ 12 个月宝宝的养护

2 ~ 3 个月宝宝.....	154
生长发育.....	154
宝宝的喂养.....	154
宝宝的护理.....	157
宝宝的早教.....	158
4 ~ 6 个月宝宝.....	160
生长发育.....	160
宝宝的喂养.....	160
宝宝的护理.....	164
宝宝的早教.....	165
7 ~ 9 个月宝宝.....	166
生长发育.....	166
宝宝的喂养.....	166
宝宝的护理.....	170
宝宝的早教.....	171
10 ~ 12 个月宝宝.....	173
生长发育.....	173
宝宝的喂养.....	173
宝宝的护理.....	177
宝宝的早教.....	180

第七篇

1 ~ 3 岁宝宝的养护

1 ~ 2 岁宝宝的养护.....	182
1 ~ 2 岁宝宝的饮食.....	182
1 ~ 2 岁宝宝的护理.....	190
2 ~ 3 岁宝宝的养护.....	192
2 ~ 3 岁宝宝饮食.....	192
2 ~ 3 岁宝宝的护理.....	198

后 记.....	202
----------	-----

第一篇

有备而孕

——你准备好了吗



孕育一个健康的宝宝是每个准妈妈、准爸爸的心愿。而怀孕前的准备工作对宝宝来说至关重要，夫妻双方需要从心理、生理和物质等方面做好准备。从现在起，你们将经历生命中最大的变化。做爸爸、妈妈，你们准备好了吗？



孕前心理状态要调好

保持愉快心情最易受孕

研究证明，愉悦的心情是最有利于自然受孕的状态。如果没有疾病，轻松的心情能大大提高备孕效率，而紧张、焦虑甚至埋怨的心理只能推迟宝宝的到来。

未来宝宝的健康也与妈妈孕前的心理状态有着密不可分的微妙关系。乐观的心态、健康的心理对未来宝宝的成长大有帮助。所以，夫妻双方决定要孩子之后，要努力调整自己的情绪，以一种积极乐观的心态面对未来，把忧愁抛在脑后，让希望充满生活中的每一天。



在打算怀孕的日子里，夫妻双方尽可能放松身心，多做一些有趣有益的活动，尽量减轻生活所带来的心理压力，让彼此都宽心、开心、顺心、安心。要相信，如果你们整日开心快乐，就会带来一个同样开心、快乐的孩子；相反，如果你们整日愁眉苦脸，就可能带来一个同样愁眉苦脸的孩子。

爱心小贴士

准爸爸妈妈应该调节心理平衡，安排适宜的生活节奏，以消除容易导致心理失调的因素。另外，夫妻间都应该提高相互间的容忍度，保持夫妇间和谐的状态。

夫妻双方都要做好心理准备

从为人子女到为人父母，这些变化是每个人一生中都要经历的。孕育一个健康、活泼的宝宝是漫长而艰辛的过程，如果婚后夫妻双方都希望尽快要孩子，就必须从心理和精神上做好准备，这些内容包括：

☆ 接受怀孕期特殊的变化：妻子形体变化、饮食变化、情绪变化、生活习惯变化以及对丈夫的依赖性的增加。

☆ 接受未来生活空间的变化：小生命的