

新

家庭书架

NEW BOOKSHELF
经典新编

品质生活好帮手 身边的实用百科

从销售上千万册的家庭书架中精选、修订而成的新家庭书架

新家庭书架

NEW BOOKSHELF 经典新编

全程孕产40周

孕产妇和家人的全程指南

本书以科学的视角、通俗的语言、活泼的形式告诉准妈妈每一周里胎宝宝的生长情况和孕妇自身的变化，解答了孕前、分娩、产后可能遇到的各种问题，对孕期以及产后保健给予科学指导，令孕产过程成为人生一段奇妙的旅程。

《新家庭书架》编委会 编

北京出版集团公司
北京出版社



新

家庭书架

NEW BOOKSHELF

经典新编

全程孕产40周

《新家庭书架》编委会 编



北京出版集团公司
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

全程孕产40周 / 《新家庭书架》编委会编. — 北京 :
北京出版社, 2014.1

(新家庭书架)

ISBN 978-7-200-10107-2

I. ①全… II. ①新… 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 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第253269号

全案策划  唐码书业

责任编辑 倪晓辉 特约编辑 赵瑞芹 装帧设计 刘畅 杜卫英

插图绘画 袁燕琴 图文制作 王江妹 责任印制 毛宇楠

新家庭书架

全程孕产40周

QUANCHENG YUNCHAN 40 ZHOU

《新家庭书架》编委会 编



出版 / 北京出版集团公司

北京出版社

地址 / 北京北三环中路6号

邮编 / 100120

网址 / www.bph.com.cn

总发行 / 北京出版集团公司

经销 / 新华书店

印刷 / 北京美通印刷有限公司

版次 / 2014年1月第1版

2014年1月第1次印刷

开本 / 787毫米×1092毫米 1/16

印张 / 22

字数 / 430千字

书号 / ISBN 978-7-200-10107-2

定价 / 25.00元

质量监督电话 / 010-58572393

前言

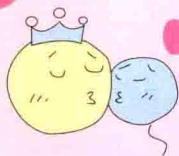
谨以本书献给：

充满魅力并渴望科学怀孕、生产的新时代
准妈妈，关心太太与宝宝并决心付之于行动的准爸爸。

科学的怀孕、生产一直受到社会的广泛关注，也受到越来越多育龄妇女及其家庭的重视，顺利、愉快地度过孕产期，生育一个健康、聪明的宝宝是每个家庭的愿望。然而，由于个体的不同，难免在怀孕前的很长一段时间、怀孕的40周里以及产后出现这样或那样的问题。对于即将为人母的准妈妈来说，这一切充满了神秘感与无助感。作为新时代的女性，由于工作在外，怀孕、生产时父母可能不在身边，一次头晕、一次恶心、一次感冒，甚至一点小小的身体变化，都会令自己深受困扰而手足无措。

本书以科学的视角、通俗的语言、活泼的形式告诉准妈妈每一周里胎宝宝的生长情况和孕妇自身的变化，介绍了孕前、分娩、产后可能遇到的各种问题，尤其是介绍了产科的一些新技术、新观点，回答了孕产妇普遍关注的很多疑问，对孕期营养及保健、孕产期运动、产后保健给予科学指导，令整个怀孕、生产全过程轻松愉快，成为一段人生最奇妙的旅程。全书图文并茂，内容详细丰富，是渴望拥有宝宝的年轻夫妇的理想读物。

目录 contents



预
约
一
个
优
质
宝
宝



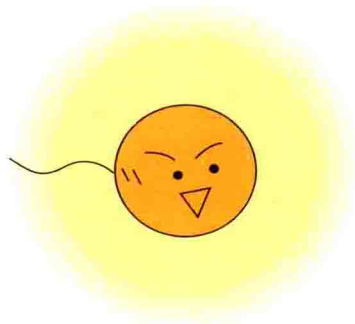
第一章 预约一个优质宝宝——缜密的怀孕准备 9

第一节 计划怀孕的夫妻要知道的9件事 10

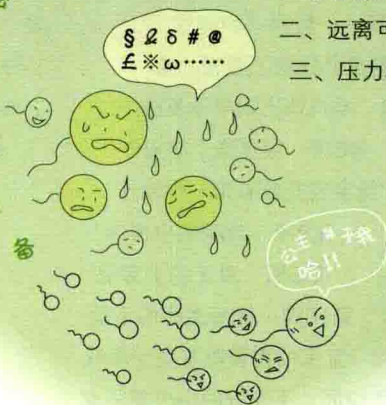
- 一、女性的最佳生育年龄 10
- 二、男性的最佳生育年龄 11
- 三、把受孕选在瓜果飘香的季节 11
- 四、4月生的孩子发育好 12
- 五、今天也许是受孕的好日子 13
- 六、择时而孕，享受“性福”时刻 13
- 七、隔日同房更“幸孕” 14
- 八、生男生女的奥秘 14
- 九、学一点胎教知识 15

第二节 准孕妇提前要做的11件事 16

- 一、提前11个月注射乙肝疫苗 16
- 二、提前10个月要做的健康检查 16
- 三、孕前9个月必须治愈的3种疾病 17
- 四、提前8个月注射风疹疫苗 17
- 五、提前7个月排出体内毒素 18
- 六、提前6个月治好牙病 18
- 七、提前5个月做抗体检测 18
- 八、孕前3个月可供选择的疫苗 18
- 九、孕前3个月的营养方案 19
- 十、提前1个月洗牙 20
- 十一、提前养成运动的好习惯 20



孕
密
的
怀
孕
准
备



第三节 准孕妇要当心的8件事 21

- 一、孕前需经医生指导的9种疾病 21
- 二、远离可能致畸的8类常用药物 22
- 三、压力和疲劳是“优孕”的敌人 23
- 四、肥胖影响生儿育女 23
- 五、“骨感妈妈”做不得 23
- 六、停止避孕后不宜马上受孕 24
- 七、喜忧参半的外形遗传 25
- 八、高度近视也遗传 26

第四节 准孕妇不要做的10件事 26

- 一、不可勉强的性生活 26
- 二、不要再跟你的宠物腻在一起 26
- 三、做个不喝酒的健康准妈妈 27
- 四、负责的准妈妈不要吸烟 28
- 五、远离化学添加剂 28
- 六、暂时告别咖啡因食品 29
- 七、清洗果蔬不可马虎 29
- 八、抵制油炸食品及香辣调料 29
- 九、高糖、多盐要不得 30
- 十、忌用铝制品烹调食物 30

第五节 丈夫一定要注意的10件事 30

- 一、男人也要做“孕前检查” 30
- 二、丈夫也需谨慎用药 31
- 三、为了孩子，不能再挑食 32
- 四、向“精子杀手”香烟说再见 32
- 五、孩子和酒，请选择一个 32
- 六、你的胡子刮净没有 33
- 七、一定要穿纯棉内裤 33
- 八、不要再穿紧身裤 33
- 九、洗澡时，请把水温调低 34
- 十、暂时停止长途骑车运动 34



第二章 新生命的奇妙旅程——平安的妊娠期 35

第一节 一个新生命的缔造——第一阶段护理方案 36

- 第1周 精子与卵子的伟大结合 36
- 第2周 准妈妈的过渡期准备 40
- 第3周 一粒种子的诞生 42
- 第4周 胎宝宝找到了温暖的家 49
- 第5周 准妈妈出现早孕反应 57
- 第6周 宝宝像个字母C 63
- 第7周 胎宝宝开始有第一个动作 69

第8周 透明的小家伙 75

第9周 真正的小宝宝 81

第10周 经受生命的考验 86

第11周 宝宝的重要器官完全形成 91

第12周 不安分的小小舞蹈家 95

第二节 胎宝宝正在快速成长——第二阶段护理方案 101

第13周 谁在跟我打招呼? 101

第14周 小下巴终于抬起来了 110

第15周 我会皱眉了 116

第16周 小淘气一阵乱踢 121

第17周 脐带是宝宝的第一件玩具 126

第18周 独一无二的指纹 132

第19周 开始监测胎动 137

第20周 我的头发长了 142

第21周 接受别人祝福的目光 148

第22周 我现在很清醒 153

第23周 宝宝的身材越来越匀称 157

第24周 噪声很讨厌 162

第三节 真正的小人儿日渐茁壮——第三阶段护理方案 167

第25周 第一次睁开眼睛 167

第26周 房子变小了 174

第27周 偶尔眨眨眼 178

第28周 在梦里吸吮妈妈的奶 182

第29周 大脑功能日渐完善 187

孕 安 的 妊 娠 期





快乐着分娩

- 第30周 吵得人家睡不着 192
- 第31周 外边有个小太阳 197
- 第32周 我踢到了妈妈的胸 200
- 第33周 粉红色的小宝宝 204
- 第34周 有个结实的好身体 208
- 第35周 我是个胖娃娃 212
- 第36周 让妈妈看看我的小脚丫 216

第三章 女人最光辉的时刻——痛并快乐着分娩 221

- 第37周 蠕动着告诉妈妈：我很好 222
- 第38周 像小泥鳅一样光滑 228
- 第39周 小脑袋在向外顶 232
- 第40周 分娩进行时 236

第四章 月子交响曲——幸福的产褥期 255

第一节 新妈妈科学坐月子 256

- 一、4种坐月子方式大比拼 256
- 二、新妈妈身体恢复的7个密码 260
- 三、科学坐月子的11个生活常识 267
- 四、月子里的6套科学饮食方案 277
- 五、产后“亲密接触”宝典里的4个词条 286
- 六、产后9种常见病症的预防与治疗 288
- 七、特殊人群平安坐月子 295
- 八、健康新妈妈学做保健操 299
- 九、新妈妈从抑郁阴霾中走出来 304

第二节 精心护理新生儿 309

- 一、细心观察新生小宝贝 309
- 二、正确哺乳——你做对了吗？ 315
- 三、无奈的选择——科学的人工喂养 321
- 四、小宝贝，大学问——科学护理新生儿 328
- 五、无微不至的呵护——早产儿的护理 337
- 六、关注新生儿的9种常见病症 342
- 七、新生儿早期教育 348

幸福的产褥期



新

家庭书架

NEW BOOKSHELF

经典新编

全程孕产40周

《新家庭书架》编委会 编



北京出版集团公司
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

全程孕产40周 / 《新家庭书架》编委会编. — 北京:
北京出版社, 2014.1

(新家庭书架)

ISBN 978-7-200-10107-2

I. ①全… II. ①新… 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 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第253269号

全案策划  唐码书业

责任编辑 倪晓辉 特约编辑 赵瑞芹 装帧设计 刘畅 杜卫英

插图绘画 袁燕琴 图文制作 王江妹 责任印制 毛宇楠

新家庭书架

全程孕产40周

QUANCHENG YUNCHAN 40 ZHOU

《新家庭书架》编委会 编



出版 / 北京出版集团公司

北京出版社

地址 / 北京北三环中路6号

邮编 / 100120

网址 / www.bph.com.cn

总发行 / 北京出版集团公司

经销 / 新华书店

印刷 / 北京美通印刷有限公司

版次 / 2014年1月第1版

2014年1月第1次印刷

开本 / 787毫米×1092毫米 1/16

印张 / 22

字数 / 430千字

书号 / ISBN 978-7-200-10107-2

定价 / 25.00元

质量监督电话 / 010-58572393

前言

谨以本书献给：

充满魅力并渴望科学怀孕、生产的新时代
准妈妈，关心太太与宝宝并决心付之于行动的准爸爸。

科学的怀孕、生产一直受到社会的广泛关注，也受到越来越多育龄妇女及其家庭的重视，顺利、愉快地度过孕产期，生育一个健康、聪明的宝宝是每个家庭的愿望。然而，由于个体的不同，难免在怀孕前的很长一段时间、怀孕的40周里以及产后出现这样或那样的问题。对于即将为人母的准妈妈来说，这一切充满了神秘感与无助感。作为新时代的女性，由于工作在外，怀孕、生产时父母可能不在身边，一次头晕、一次恶心、一次感冒，甚至一点小小的身体变化，都会令自己深受困扰而手足无措。

本书以科学的视角、通俗的语言、活泼的形式告诉准妈妈每一周里胎宝宝的生长情况和孕妇自身的变化，介绍了孕前、分娩、产后可能遇到的各种问题，尤其是介绍了产科的一些新技术、新观点，回答了孕产妇普遍关注的很多疑问，对孕期营养及保健、孕产期运动、产后保健给予科学指导，令整个怀孕、生产全过程轻松愉快，成为一段人生最奇妙的旅程。全书图文并茂，内容详细丰富，是渴望拥有宝宝的年轻夫妇的理想读物。

目录 contents



预
约
一
个
优
质
宝
宝



宝
宝

第一章 预约一个优质宝宝——缜密的怀孕准备 9

第一节 计划怀孕的夫妻要知道的9件事 10

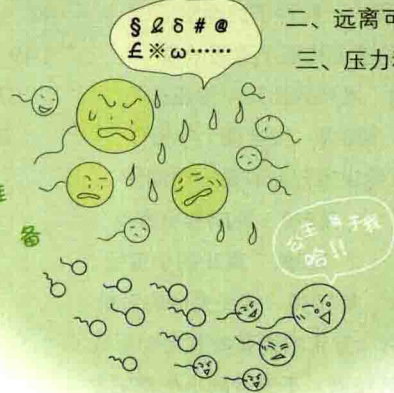
- 一、女性的最佳生育年龄 10
- 二、男性的最佳生育年龄 11
- 三、把受孕选在瓜果飘香的季节 11
 - 四、4月生的孩子发育好 12
 - 五、今天也许是受孕的好日子 13
- 六、择时而孕，享受“性福”时刻 13
 - 七、隔日同房更“幸孕” 14
 - 八、生男生女的奥秘 14
 - 九、学一点胎教知识 15

第二节 准孕妇提前要做的11件事 16

- 一、提前11个月注射乙肝疫苗 16
- 二、提前10个月要做的健康检查 16
- 三、孕前9个月必须治愈的3种疾病 17
 - 四、提前8个月注射风疹疫苗 17
 - 五、提前7个月排出体内毒素 18
 - 六、提前6个月治好牙病 18
 - 七、提前5个月做抗体检测 18
- 八、孕前3个月可供选择的疫苗 18
 - 九、孕前3个月的营养方案 19
 - 十、提前1个月洗牙 20
- 十一、提前养成运动的好习惯 20



准
孕
怀
的
密
钥



第三节 准孕妇要当心的8件事 21

- 一、孕前需经医生指导的9种疾病 21
- 二、远离可能致畸的8类常用药物 22
- 三、压力和疲劳是“优生”的敌人 23
- 四、肥胖影响生儿育女 23
- 五、“骨感妈妈”做不得 23
- 六、停止避孕后不宜马上受孕 24
- 七、喜忧参半的外形遗传 25
- 八、高度近视也遗传 26

第四节 准孕妇不要做的10件事 26

- 一、不可勉强的性生活 26
- 二、不要再跟你的宠物腻在一起 26
- 三、做个不喝酒的健康准妈妈 27
- 四、负责的准妈妈不要吸烟 28
- 五、远离化学添加剂 28
- 六、暂时告别咖啡因食品 29
- 七、清洗果蔬不可马虎 29
- 八、抵制油炸食品及香辣调料 29
- 九、高糖、多盐要不得 30
- 十、忌用铝制品烹调食物 30

第五节 丈夫一定要注意的10件事 30

- 一、男人也要做“孕前检查” 30
- 二、丈夫也需谨慎用药 31
- 三、为了孩子，不能再挑食 32
- 四、向“精子杀手”香烟说再见 32
- 五、孩子和酒，请选择一个 32
- 六、你的胡子刮净没有 33
- 七、一定要穿纯棉内裤 33
- 八、不要再穿紧身裤 33
- 九、洗澡时，请把水温调低 34
- 十、暂时停止长途骑车运动 34



第二章 新生命的奇妙旅程——平安的妊娠期	35
第一节 一个新生命的缔造——第一阶段护理方案	36
第1周 精子与卵子的伟大结合	36
第2周 准妈妈的过渡期准备	40
第3周 一粒种子的诞生	42
第4周 胎宝宝找到了温暖的家	49
第5周 准妈妈出现早孕反应	57
第6周 宝宝像个字母C	63
第7周 胎宝宝开始有第一个动作	69
第8周 透明的小家伙	75
第9周 真正的小宝宝	81
第10周 经受生命的考验	86
第11周 宝宝的重要器官完全形成	91
第12周 不安分的小小舞蹈家	95
第二节 胎宝宝正在快速成长——第二阶段护理方案	101
第13周 谁在跟我打招呼?	101
第14周 小下巴终于抬起来了	110
第15周 我会皱眉了	116
第16周 小淘气一阵乱踢	121
第17周 脐带是宝宝的第一件玩具	126
第18周 独一无二的指纹	132
第19周 开始监测胎动	137
第20周 我的头发长了	142
第21周 接受别人祝福的目光	148
第22周 我现在很清醒	153
第23周 宝宝的身材越来越匀称	157
第24周 噪声很讨厌	162
第三节 真正的小人儿日渐茁壮——第三阶段护理方案	167
第25周 第一次睁开眼睛	167
第26周 房子变小了	174
第27周 偶尔眨眨眼	178
第28周 在梦里吸吮妈妈的奶	182
第29周 大脑功能日渐完善	187

平安的妊娠期





- 第30周 吵得人家睡不着 192
- 第31周 外边有个小太阳 197
- 第32周 我踢到了妈妈的胸 200
- 第33周 粉红色的小宝宝 204
- 第34周 有个结实的好身体 208
- 第35周 我是个胖娃娃 212
- 第36周 让妈妈看看我的小脚丫 216

第三章 女人最光辉的时刻——痛并快乐着分娩 221

- 第37周 蠕动着告诉妈妈：我很好 222
- 第38周 像小泥鳅一样光滑 228
- 第39周 小脑袋在向外顶 232
- 第40周 分娩进行时 236

第四章 月子交响曲——幸福的产褥期 255

第一节 新妈妈科学坐月子 256

- 一、4种坐月子方式大比拼 256
- 二、新妈妈身体恢复的7个密码 260
- 三、科学坐月子的11个生活常识 267
- 四、月子里的6套科学饮食方案 277
- 五、产后“亲密接触”宝典里的4个词条 286
- 六、产后9种常见病症的预防与治疗 288
- 七、特殊人群平安坐月子 295
- 八、健康新妈妈学做保健操 299
- 九、新妈妈从抑郁阴霾中走出来 304

第二节 精心护理新生儿 309

- 一、细心观察新生小宝贝 309
- 二、正确哺乳——你做对了吗？ 315
- 三、无奈的选择——科学的人工喂养 321
- 四、小宝贝，大学问——科学护理新生儿 328
- 五、无微不至的呵护——早产儿的护理 337
- 六、关注新生儿的9种常见病症 342
- 七、新生儿早期教育 348

痛 的 产 褥 期



第一章

预约一个优质宝宝
——缜密的怀孕准备

