

《健康两点灵》专家群传授  
孕育健康宝宝、顺产不肥胖秘籍!

# 养胎不养肉

## 郑凯云

### 怀孕育儿经

TVBS新闻主播  
《健康两点灵》前节目主持人  
郑凯云◎著

- 怀孕初、中、后期需补充哪些营养素?
- 做哪些运动有利于顺产?
- 怀孕初期的害喜、频尿，  
怀孕后期的水肿、抽筋、腰酸背痛怎么改善?
- 2D、3D、4D超声波越多D越好吗?
- 有方法让孕育小宝贝的大肚皮  
不会留下一辈子的妊娠纹吗?

知性美女主播郑凯云，  
告诉你比怀孕之前更瘦、更健康的秘密



山东科学技术出版社  
www.lkj.com.cn

《健康两点灵》专家群传授  
孕育健康宝宝、顺产不肥胖秘籍!

# 养胎不养肉

## 郑凯云

### 怀孕育儿经

TVBS新闻主播  
《健康两点灵》前节目主持人  
郑凯云◎著

大学图书馆  
藏书章



## 图书在版编目 (CIP)数据

养胎不养肉：郑凯云怀孕育儿经 / 郑凯云著. — 济南：  
山东科学技术出版社，2013  
ISBN 978-7-5331-6552-9

I. ①养... II. ①郑... III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识  
②婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①R715.3 ②TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第103182号

中文繁体字版 © 2012 由城邦新手父母出版发行

本书经由城邦新手父母出版授权正式授权，同意经由山东科学技术出版社有  
限公司出版中文简体字版本。非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。  
中文简体字版 © 2013 由山东科学技术出版社有限公司出版发行

图字：15-2012-358

## 养胎不养肉 郑凯云怀孕育儿经 郑凯云 著

---

出版者：山东科学技术出版社

地址：济南市玉函路16号  
邮编：250002 电话：(0531)82098088  
网址：www.lkj.com.cn  
电子邮件：sdkj@sdpress.com.cn

发行者：山东科学技术出版社

地址：济南市玉函路16号  
邮编：250002 电话：(0531)82098071

印刷者：济南新先锋彩印有限公司

地址：济南工业北路182-6号  
邮编：250101 电话：(0531)88619328

---

开本：787mm×1092mm 1/16  
印张：18.75  
版次：2013年9月第1版第1次印刷

---

ISBN 978-7-5331-6552-9

定价：49.80 元



总目录  
Contents

咨询专家医生群简介 .....	6
来自各方的推荐与祝福 .....	8
专家推荐 .....	14
自序 .....	22

part  
1

0~3个月健康怀孕初期的准妈妈经

终于盼到大好消息：听到小宝宝心跳声才安心 .....	26
首要调整生活作息：从10点下班变成10点进入梦乡 .....	32
选信赖的产检医生：经验、设备、远近和时间都得考虑 .....	37
怀孕初期症状改善：皮肤干痒、孕吐、尿频等 .....	43
怀孕初期饮食重点：少喝咖啡因饮品，补充叶酸非铁质 .....	56
怀孕初期体重控制：养胎不养肉，易胖家族没借口 .....	70
怀孕初期“享瘦孕动”：练呼吸增加带氧量，不建议增加过多运动 .....	86
妊娠霜跟我这样擦：慎选天然复方精油，舒服又解压 .....	94





part  
2

## 4~6个月健康怀孕中期的准妈妈经

- 买孕妇装精打细算：特卖会捡便宜，好姐妹二手装 ..... 106
- 令人超感动的胎动：小鱼儿轻轻游，初为人母的悸动 ..... 112
- 孕期超声波聪明选：2D非照不可！3D、4D可依需求决定 ..... 117
- 怀孕中期饮食重点：高铁高钙、孕补锭、DHA高的鱼油 ..... 124
- 怀孕中期运动建议：飞轮、水中有氧和瑜伽 ..... 136
- 出远门要趁好体力：稳定期趴趴走，旅游散心调整心情 ..... 142
- 凯云的胎教法分享：看图、念经、听音乐、听故事..... 149
- 开始评估月子中心：衡量人力、时间与预算，及早规划不仓促 ..... 154



总目录  
Contents

part  
3

7~9个月健康怀孕后期的准妈妈经

- 怀孕后期症状改善①：呼吸急促、消化不良、腰酸背痛 ..... 166
- 怀孕后期症状改善②：下肢抽筋、下肢水肿、尿频 ..... 172
- 怀孕后期饮食重点：少油少盐，多铁多钙，蛋白质、维生素不可少 ..... 182
- 怀孕后期“享瘦孕动”：水中有氧运动，活化胎儿细胞，帮助顺产 ..... 196
- 宝宝的脐带血保存：认识脐带血银行，衡量用途、预算再决定 ..... 208
- 能自然生产的最好：依妈妈、宝宝状况，评估适合的生产方式 ..... 213

part  
4

宝宝出生0~3个月产后调养的妈妈经

- 专家教我产后饮食：调整个性化月子餐，蔬果挑温性的吃 ..... 224
- 老祖宗的月子智慧：凯云经验：不洗头、洗澡，注意保暖 ..... 240
- 母乳宝宝哺乳秘诀：正确含乳、勤哺喂、多吃多喝 ..... 246
- 宝宝的吃喝拉撒睡：溢奶吐奶不必慌，从便便看宝宝健康 ..... 262
- 远离产后忧郁：积极找帮手、对外求援，产后不忧郁 ..... 267
- 照顾宝宝老公不缺席：换尿布、喂奶、洗澡亲子甜蜜互动 ..... 273
- 产后6个月“享瘦运动”：比生之前更瘦！三管齐下，产后瘦身非梦事 ..... 281
- 陪宝宝做康复运动：凯云经验：请育婴假、陪孩子斜颈做康复治疗 ..... 290
- 陪宝宝玩互动游戏：亲子游戏让妈妈、宝宝共享亲密时光 ..... 296

《健康两点灵》专家群传授  
孕育健康宝宝、顺产不肥胖秘籍!

# 养胎不养肉

## 郑凯云

### 怀孕育儿经

TVBS新闻主播  
《健康两点灵》前节目主持人  
郑凯云◎著





总目录  
Contents

咨询专家医生群简介 .....	6
来自各方的推荐与祝福 .....	8
专家推荐 .....	14
自序 .....	22

part  
1

0~3个月健康怀孕初期的准妈妈经

终于盼到大好消息：听到小宝宝心跳声才安心 .....	26
首要调整生活作息：从10点下班变成10点进入梦乡 .....	32
选信赖的产检医生：经验、设备、远近和时间都得考虑 .....	37
怀孕初期症状改善：皮肤干痒、孕吐、尿频等 .....	43
怀孕初期饮食重点：少喝咖啡因饮品，补充叶酸非铁质 .....	56
怀孕初期体重控制：养胎不养肉，易胖家族没借口 .....	70
怀孕初期“享瘦孕动”：练呼吸增加带氧量，不建议增加过多运动 .....	86
妊娠霜跟我这样擦：慎选天然复方精油，舒服又解压 .....	94







part  
2

## 4~6个月健康怀孕中期的准妈妈经

- 买孕妇装精打细算：特卖会捡便宜，好姐妹二手装 ..... 106
- 令人超感动的胎动：小鱼儿轻轻游，初为人母的悸动 ..... 112
- 孕期超声波聪明选：2D非照不可！3D、4D可依需求决定 ..... 117
- 怀孕中期饮食重点：高铁高钙、孕补锭、DHA高的鱼油 ..... 124
- 怀孕中期运动建议：飞轮、水中有氧和瑜伽 ..... 136
- 出远门要趁好体力：稳定期趴趴走，旅游散心调整心情 ..... 142
- 凯云的胎教法分享：看图、念经、听音乐、听故事…… ..... 149
- 开始评估月子中心：衡量人力、时间与预算，及早规划不仓促 ..... 154



## 总目录 Contents

### part 3

## 7~9个月健康怀孕后期的准妈妈经

- 怀孕后期症状改善①：呼吸急促、消化不良、腰酸背痛 ..... 166
- 怀孕后期症状改善②：下肢抽筋、下肢水肿、频尿 ..... 172
- 怀孕后期饮食重点：少油少盐，多铁多钙，蛋白质、维生素不可少 ..... 182
- 怀孕后期“享瘦孕动”：水中有氧运动，活化胎儿细胞，帮助顺产 ..... 196
- 宝宝的脐带血保存：认识脐带血银行，衡量用途、预算再决定 ..... 208
- 能自然生产的最好：依妈妈、宝宝状况，评估适合的生产方式 ..... 213

### part 4

## 宝宝出生0~3个月产后调养的妈妈经

- 专家教我产后饮食：调整个性化月子餐，蔬果挑温性的吃 ..... 224
- 老祖宗的月子智慧：凯云经验：不洗头、洗澡，注意保暖 ..... 240
- 母乳宝宝哺乳秘诀：正确含乳、勤哺喂、多吃多喝 ..... 246
- 宝宝的吃喝拉撒睡：溢奶吐奶不必慌，从便便看宝宝健康 ..... 262
- 远离产后忧郁：积极找帮手、对外求援，产后不忧郁 ..... 267
- 照顾宝宝老公不缺席：换尿布、喂奶、洗澡亲子甜蜜互动 ..... 273
- 产后6个月“享瘦运动”：比生之前更瘦！三管齐下，产后瘦身非梦事 ..... 281
- 陪宝宝做康复运动：凯云经验：请育婴假、陪孩子斜颈做康复治疗 ..... 290
- 陪宝宝玩互动游戏：亲子游戏让妈妈、宝宝共享亲密时光 ..... 296

陈亮萌  
主厨传授

## 产前营养与产后补气食谱

- ♥ 怀孕初期营养食谱 ① 酪梨寿司/64 ② 豆奶蔬菜浓汤/66 ③ 核果糙米浆/68
- ♥ 怀孕初期体重控制食谱 ① 甜薯沙拉/82 ② 美莓嘉年华/84
- ♥ 怀孕中期高蛋白食谱 ① 奶香焗鲑鱼笔管面/132 ② 芝麻小银鱼/134
- ♥ 怀孕后期高铁食谱 ① 香煎蔬菜牛肉卷/192 ② 西兰花佐奶香起司酱/194
- ♥ 坐月子期补气食谱 ① 杏鲍菇麻油面条/232 ② 桂圆米糕/234
- ♥ 坐月子期泌乳食谱 ① 鲍鱼煲花生猪脚/236 ② 酒酿汤圆/238

吴明珠  
中医生  
传授

## 产前与产后养身茶饮&发乳药膳

- ♥ 舒缓孕吐、便秘茶饮 ① 小半夏加茯苓汤/48 ② 白术麦芽茶/54
- ♥ 坐月子期发乳食谱 ① 三鲜丝瓜汤/258 ② 青木瓜凤爪汤/260
- ♥ 产后安神茶饮：疏肝玫瑰饮/271

李筱娟  
老师传授

## 产前调养与运动瘦身运动

- ♥ 初期适合运动 ① 自然呼吸法/92 ② 脉轮单边呼吸法/92 ③ 脉轮交替呼吸法/93
- ♥ 中期适合运动 ① 飞轮有氧运动/140 ② 轮拳有氧运动/140 ③ 抗力球核心训练/141
- ♥ 后期适合运动 ① 水中漫步/202 ② 水中跑步和掰掰手训练/203 ③ 水中踢水加美人肩运动/204 ④ 太极拳升降桩/205 ⑤ 太极开合/206 ⑥ 太极云手/207
- ♥ 产后瘦身运动 ① 腹式呼吸/287 ② 抬臀运动/289 ③ 夹球举腿/289

## 咨询专家医生群简介 (依姓氏笔画排序)



体能教练  
**李筱娟**

专家  
援助团

### 台安医院特聘孕妇指导教练 经历

MDA SPINNING 飞轮国际讲师、NASM 美国国家运动医学协会教练、FISAF 国际运动有氧体适能联盟教练、SPEEDO 水中有氧教练、Les Mills BODY PUMP/COMBAT / BALANCE 教练、太极 / 武术 / 游泳 教练、2010年取得WMF国际泰拳教练、各类杂志动作指导教练、KRANKING国际轮拳讲师。



精油达人  
**洪隆杰**

专家  
援助团

### 茗樟生物科技有限公司负责人 经历

大叶大学产学合作研究员、文化大学推广教育中心芳香美疗讲师、嘉义大学芳香美疗讲师、私立永达技术学院芳香疗法讲师、环球科技大学芳香疗法讲师、正修科技大学芳香疗法讲师、IFA国际芳疗证照班香草及精油制程讲师、奇香妙草国际有限公司精油技术负责人。

茗樟网址：

<http://www.marchese.com.tw/index.asp>



中医师  
**吴明珠**

医生  
援助团

### 吴明珠中医诊所院长 经历

台北医学大学毕业、北京中医药大学中医博士、台湾中华中医经络美容学会理事长、台湾中医妇科医学会监事长、台湾中医临床医学学会监事、台湾女中医师学会监事、台湾中医师学说学理学会理事、台北市中医师公会名誉理事、台北市立中兴医院中医科主治医师、台北市立妇幼医院特约中医师、文化大学中医讲座讲师。



健康主厨  
**陈亮萌**

专家  
援助团

### 亮萌私房料理主厨 经历

亮萌私房料理 (Mo's Kitchen) 主厨，曾服务于台北希尔顿饭店、台北晶华酒店、台北西泽大饭店。活跃于媒体，如《健康两点灵》、《请你跟我这样过》、《搞懂生活》、《健康早点名》、《黄金七秒半》、《健康两点灵》杂志、《女人我最大》杂志、《自由时报》、《生活周报料理达人》等，具有丰富的教学经验。

亮萌私房料理网址：

[http://blog.yam.com/momo\\_kitchen](http://blog.yam.com/momo_kitchen)

# 咨询专家医生群简介 (依姓氏笔画排序)



妇产科医师  
**黄建霈**

医生  
援助团

马偕纪念医院妇产部资深主治医师  
兼产科病房主任

### 经历

台北医学大学医学系毕业、台湾妇产科医学会专科医师、台湾妇产科医学会监事、台湾医用超声波医学会妇产科超声波专科医师、台湾周产期医学会专科医师、台湾早产儿基金会早产儿防治小组医师、台湾教育部部定讲师。



营养师  
**刘怡里**

专家  
援助团

台安医院营养师  
经历

台北医学大学保健营养学系硕士、台安医院预防医学部营养师、台安医院健诊部门诊营养师、台安医院健康事业发展部营养师、台安医院保健食品审查委员。



皮肤科医师  
**赵昭明**

医生  
援助团

赵昭明皮肤科诊所院长

### 经历

台湾国防医学院医学系毕业、台湾美容暨健发教育学会理事长、Dr.Chao昭明美妆执行总监、台湾国防医学院医学系皮肤学科讲师、台湾三军总医院医学美容中心副主任兼皮肤部召集人、台湾美容教育学会理事长、台湾工研院生医中心化妆保养品产业研发联盟顾问、Just Beauty美容教育杂志社社长兼发行人。



小儿科医师  
**刘晓洁**

医生  
援助团

内湖吴妇产科小儿部医师

### 经历

台北医学大学毕业、马偕医院小儿专科医师、马偕医院新生儿科总医师。

## 来自各方的推荐与祝福（依姓氏笔画排序）

来自  
医界

吴明珠 吴明珠中医诊所院长

中医需要辩证地调理不孕，更需要病人的配合！体质的改变是需要时间的！凯云就是属于模范病人的榜样，除非常配合调理外，更是通过努力调理生活、适量运动来平衡压力的冲击！经过中西医的治疗之后，因为有过一次流产阴影，所以此次刚开始也在中医安胎下，十月怀胎终于顺利完成！孩子出生之后又是另一种考验！凯云凭借她过人的智慧和能力一一克服，连母乳问题也一一解决！最难能可贵的是，养胎没发胖，母乳丰沛，更没发胖，这就厉害了！初为人母的表现真是可圈可点！所以本书的发行，我真的要大力推荐！

黄玢宁 马偕医院小儿科医师

很多观众一看见凯云，马上就会联想到“健康”二字。而在屏幕后的真实生活，她的的确确也是位注重养生的“健康达人”。初次见到凯云时，她已经身怀六甲。我惊讶于她红润的气色、良好的体态，讲起话来依然中气十足，完全看不出是一位年过三旬的漂亮孕妇。从那时候开始，我们每周都会在摄影棚见面，虽然肚皮一次比一次大，凯云的体力丝毫不受影响，连续录个三四场，还是精神抖擞、神采奕奕。我心里想着：“她是怎么办到的？真不简单！”今天终于可以让这本书，带着读者和我一窥她“养胎不养肉”的秘诀了！

**江守山 新光医院肾脏科医师**

看到凯云把怀孕经历出书，将自己辛苦得到的宝贵经验传授给准妈妈们，不让新手父母们再盲目摸索，不但具备“媒体人”的本色，也不愧主持《健康两点灵》那么久，跟医生一样，永远关注民众的健康，是当之无愧的健康人。这本书面面俱到，考虑到的层面从产前到产后、从体重到心理及健康，实在是我个人看过的最完整的孕妇指南。郑重推荐每位孕妇都应该人手一本，据此有个健康快乐的孕程，养育出聪明健康的下一代。

**刘怡里 台安医院营养师**

我录过许多健康节目，很少看到主持人会如此仔细地安排一切准备工作，在节目录制前跟来宾简洁有力和高效率的沟通，问的问题字字到位，深切关注广大观众。此书内容透过凯云，收录了众多医生与专家传授的孕期与产后秘籍，详细描述新手妈咪从怀孕到宝宝出生后的种种心路历程，并且也提供了中西医、营养师、舒压精油达人及运动教练等的建议。此本有别于以往传统的育儿经，而是带给大家全方位的正确养胎观念。

**刘晓洁 内湖吴妇产科小儿部医师**

每次看到凯云带着小宝宝来打预防针时，脸上总是洋溢着笑容，我想这就是所谓当母亲的喜悦吧！而每次凯云也都会利用看门诊的时间询问一些育儿上的问题，看得出来是一位非常认真的妈妈！透过记录从怀孕到育儿的历程而汇集成的这一本书，相信书上提到的一些经验与知识，应该可以给许多新手妈妈很多的帮助！相信之后凯云还会继续享受当妈妈的乐趣！

来自  
专家  
学界

林秋香 药膳专家、养生达人

凯云是位知性美女主播，主持健康节目期间又吸收到更多的保健知识。这次她从怀孕到生产，一直保持宝宝健康、妈妈美丽的样子，让很多准妈妈好羡慕。其实了解凯云的人就会知道，她是很用心地在跟自己的小宝宝做一个未雨绸缪的预期规划。如今她出书了，将自己的经验告诉给准妈妈们，用对方法、吃对东西、正确的作息及饮食习惯，会让你成为幸福、美丽的母亲。祝福凯云，相信这本书一定大卖！

潘怀宗博士 阳明大学医学院教授

凯云是一位认真又专业的节目主持人，每每在《健康两点灵》节目中替观众提问最关键的健康问题。她在怀孕、生产过程中也善用媒体人的专业，秉持认真的态度咨询专家建议、掌握相关讯息，积极替自己及宝宝的健康把关。现在她以自己亲身的经验，加上多年所积累的大量健康知识撰写成书，相信能替准爸妈及新手爸妈提供准确、值得参考的怀孕、生产及育儿讯息。



来自  
上司  
同仁

方念华 TVBS新闻部资深制作人

很难忘记10年前在TVBS新闻部面试凯云的那一天！那一次，TVBS新闻“大举”招考记者，当时对将近300余张履历用心筛选后，觉得很有潜质的新人实在很多，于是，我破天荒地和地方中心主任开始了昏天黑地、密集的“百人面试周”。

凯云从一进门，就留给我们最深的印象！不只是因为那年凯云刚从政大新闻系毕业，从头到脚洋溢着清新又勇敢的气质；也不只是因为再刁钻的问题，凯云回答起来总是有备而来，完整而谦逊；更不只是因为凯云递给我们的是大学里“第一名”的成绩单。后来，凯云当然被录取了！而且是当年百人中我们唯一录取的记者。

恭喜凯云出书！更精确地应该说：“恭喜凯云和佑吉（凯云先生）在生命中终于插上了翅膀，从此当起了另一个生命的守护天使！”

10年前在我面前的凯云，所具有的特质不变：清新、勇敢、谦逊、完备，加出类拔萃。这些都是做母亲陪伴孩子长大最棒的礼物。更棒的是，凯云有一颗温柔、善良的心，愿意将迎接孩子的历程分享出来。祝福亲爱的凯云，在守护宝宝长大的一路上，轻快地陪着他振翅学飞；当孩子终于可以放手高飞的那天——all the efforts will pay off。