



孕期 全程 指导

(第三版)

主编 ● 文晓萍

一度得到读者热捧的畅销书再版上市
教爸妈做孩子最好的早教师

早教并不需要父母多少时间
也不需要父母有多么高的教育水平

阅读就有收获
付出就有回报

中国医药科技出版社

母婴指南



第三版

孕期全程指导

主编◎文晓萍

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书是为年轻夫妻孕育下一代而作的通俗读物。书中介绍了孕前、孕期以及产时、产后的营养保健知识。书中包括胎儿发育特点、孕妇心理生理特点、温馨时刻、大夫信箱、保健之窗、锻炼园地、自我监测、孕儿档案等栏目，强调了夫妻身心健康、掌握正确的胎教方法是培养健康下一代的基础。该书图文并茂、语言简练生动、指导性强，适合新婚夫妻以及广大关心下一代成长的成人阅读。

图书在版编目 (CIP) 数据

孕期全程指导/文晓萍主编.—3版.—北京：中国医药科技出版社，2013.8

ISBN 978-7-5067-6233-5

I. ①孕… II. ①文… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识②分娩-基本知识③产褥期-妇幼保健-基本知识 IV. ①R715.3②R714.3③R714.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 123327 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行：010-62227427 邮购：010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710×1020mm $\frac{1}{16}$

印张 12 $\frac{1}{2}$

字数 161 千字

初版 1998 年 5 月第 1 版

版次 2013 年 8 月第 3 版

印次 2013 年 8 月第 3 版第 1 次印刷

印刷 大厂回族自治县德诚印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-6233-5

定价 28.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

编写名单

名誉主编

叶广俊 (北京大学医学部儿少卫生研究所所长, 教授, 博士生导师)

主 编

文晓萍 (北京夏禹文化传播有限责任公司儿童部主任, 主治医师, 医学硕士)

编 委

鲍秀兰 (中国医学科学院协和医院儿科教授)

吴光驰 (首都儿科研究所儿童营养研究室主任, 研究员)

李美珠 (北京大学医学部第三临床医学院儿科副主任, 主任医师)

马 婷 (首都儿科研究所附属儿童医院儿童保健主任医师)

李鸿江 (北京体育师范学院党委副书记, 副教授)

高影君 (北京师范大学教科所副研究员)

周桂凤 (湖南医学高等专科学校妇幼卫生教研室副主任医师)

鲍慧玲 (北京大学医学部第三临床医学院儿科副主任医师)

编写人员

周俊鸣 (中央教育科学研究所幼教室助理研究员)

李鸿江 (北京体育师范学院党委副书记, 副教授)

钮文异 (北京大学医学部健康教育教研室副教授)

- 高影君**（北京师范大学教育科学研究所副研究员）
- 李美珠**（北京大学医学部第三临床医院儿科副主任，主任医师）
- 鲍慧玲**（北京大学医学部第三临床医院儿科副主任医师）
- 诸慧华**（北京大学医学部第三临床医院儿科主任医师）
- 王 军**（北京大学医学部第三临床医院儿科副主任医师，副教授，医学博士）
- 周 微**（北京大学医学部第三临床医院儿科主治医师）
- 董红燕**（北京大学医学部环境卫生教研室讲师，医学硕士）
- 丛中笑**（中华女子学院学前教育系系主任，副教授）
- 郑 毅**（首都医科大学副教授，北京安定医院儿科主任，副主任医师）
- 周桂凤**（湖南省医学高等专科学校妇幼卫生教研室副主任医师）

再版前言

我身边有很多年轻的父母，第一次做爸爸妈妈，几乎没有任何经验，认为育儿是件特别复杂的事情，常常感到千头万绪，无从下手，有的人投入了大量时间和精力，身心俱疲却收效甚微。看到他们，我特别想分享自己30多年来从事儿童早期教育研究的心得感悟，我特别想告诉这些年轻的爸爸妈妈，对孩子进行早期教育并不需要父母多少时间，也不需要父母有多么高的教育水平，你需要付出的仅仅是爱心和科学的方法。付出就有回报，耕耘就有收获。

正是出于这种初衷，2005年我组织了当时在国内儿童教育学、心理学、生理学、医疗保健学、营养学和运动学领域富有盛名的30多位老中青三代学者聚集在一起，用3年时间，研究国内外成功的教育方案和科研成果，编写了《优生优育丛书》，向准备为人父母或初为父母的朋友，提供一套从孕期到7岁这段时间科学实用的早期教育方法。该书进入市场后很快销售一空，虽经多次重印，累计销量达十几万册，但全国各地索购此书的电话仍有增不减。我身边的很多朋友也是参照书中的方法来养儿育女的，时隔多年，当年的小婴儿已长成品学兼优的少男少女，可以说这套书指导了一代人科学育儿，也见证了一代人健康成长。

随着时间的推移，大家认为此书的育儿观念和教育理念仍然符合时代需求，同时本书内容简洁，操作性、实用性、可读性强，应该继续与更多初为人父、人母的朋友分享，为此，我们再次再版这套丛书，以回馈读者对它的厚爱。本次再版主要是对上版中过时的数据和内容进行修订，同时通过版式、配图等细节雕琢，使图书从内容到形式都更加符合现代爸妈的阅读需求。例如，新版丛书引入了最新的儿童生理指标——世界卫生组织儿童生长标准（2006年版），帮助家长轻松判断孩子的身高、体重是否正常。在益智游戏、身体锻炼、营养指导等内容中，新版在保留老版精华之

上进行了“更新换代”，囊括了新手爸妈不知道、想知道、应知道的常识，帮助他们解决在育儿中所遇到的种种疑惑。

相信这套育儿丛书能在上版的基础上，给天下父母带来更有益的感受和更新的收获。

借此机会，也感谢大家多年来对于本套丛书的厚爱！

最后，诚望广大读者在阅读之余，提出批评和建议，以资修订重版。

文晓萍

2013年5月于北京

前言

翻开这套书，您将发现我们对儿童的早期教育倾注了全新的理念。对早期教育的观点和方法给予了新的科学的诠释。

来自儿童教育学、心理学、生理学、医疗保健学、营养学和运动学等领域的30多位老中青三代学者聚集在一起，用3年时间，研究国内外成功的教育方案；借鉴最新的科研成果撰写这套书。向准备为人父母或初为父母的朋友，提供一套从孕期到7岁这段时间科学的早期教育实用方法。

我们强调优生从孕前起步，早期教育应从胎儿开始

优质的精子和卵子为胚胎的形成和发育提供了先天的良好的遗传基因。准备生育的父母可以通过提高营养、调节情绪、顺应生物节奏等方法来提高精子和卵子的质量，为新生命提供最好的“第一颗种子”。母体的身心健康是胎儿生长发育的优质土壤。母体中的胎儿，能敏锐地感受到母体的生理和心理的微小变化。科学的胎教可以促进胎儿的各种器官发育，改善大脑的功能。

我们认为早期教育必须适合年龄特点

我们根据普遍并可预知的生长发育的典型状况和各种能力发展的关键期，以月为单位，设计教育方法、安排教育内容、提出教育措施。

每月我们设置以下主要栏目：

- (1) 生理指标：主要介绍胎儿和儿童身体发育的各指标。
- (2) 营养指导：介绍孕妇和儿童的膳食营养知识。
- (3) 温馨时刻：提供促进胎儿发育的胎教措施和儿童发展的各种益智游戏。
- (4) 锻炼园地：介绍孕妇和儿童适宜的运动方法。
- (5) 教育顾问：阐述早期教育中的热点问题和特别需要注意的问题。
- (6) 大夫信箱：介绍孕妇和儿童预防疾病的知识。

(7) 保健之窗：提供孕妇和儿童保健方面的常识。

我们认为早期教育应适宜个体

每一个孩子都有不同的特质。在成长类型和发展进度上，都会有区别。孩子可能在某些领域优先发展，某些领域相对滞后。我们在每个发展关键期，提供了发展目标和发育评价，通过对照您可以随时了解孩子的发展水平，及时发现孩子在这些项目上的强项和弱项。根据教育指导，确定近期发展目标。使弱项得到改善，均衡发展；强项得到重视，重点培养。

我们认为早期教育要涉及儿童发展的各个领域

我们不仅注重儿童的智力发展，而且注重非智力发展。在激发和培养孩子的感知能力、观察力、注意力、创造力、记忆力、思维能力的同时，还有意识塑造孩子的人格，培养孩子的独立性、广泛的兴趣爱好、强烈的求知欲、充分的自信心、坚韧不拔的毅力、健康的情感和良好的性格。

我们认为早期教育要从培养兴趣着手

早期教育的动力来源于孩子对周围环境和事物的好奇心。这种原动力直接影响早期教育的成果。我们将教育科学的理论用通俗易懂的文字和图画表达出来，把早期教育的知识和技能融汇在日常生活和丰富多彩的游戏当中。根据孩子的兴趣和需要，把玩具和各种实物作为教育的工具和媒介，寓教于乐。使父母在与孩子的交流和游戏的过程中，达到教育的目的。

对孩子进行早期教育并不需要父母多少时间，也不需要父母有多么高的教育水平。付出的仅仅是爱心和科学的方法。付出就有回报；耕耘就有收获。

在本套书的撰写过程中，得到了吴凤岗先生、吕姿之女士、钱玲娟女士、佟静洋先生的鼎力支持，在此，谨表示诚挚的感谢！

谨以此书献给天下父母！

文晓萍

二〇〇五年五月

目 录

第一章 孕前优生准备

- 优生要点** (2) 预防遗传性和先天性疾病有哪些
措施 (16)
- 受孕生理基础** (2) 性别选择的方法 (18)
- 女性生殖器简介 (2)
- 男性生殖器简介 (3)
- 受孕需要哪些条件 (4)
- 孕前心理准备** (6)
- 保持良好的夫妻关系 (6)
- 具备积极的生育态度 (6)
- 营养指导** (7)
- 补充各种营养素、改善营养
 状况 (7)
- 温馨时刻** (8)
- 什么情况下不宜受孕 (8)
- 什么时间最容易受孕 (9)
- 选择最佳的受孕时机 (11)
- 男女双方要做好孕前健康
 检查 (12)
- 防止遗传病 (12)
- 孕前锻炼** (19)
- 大夫信箱** (21)
- 计划受孕前如何采取安全有效的
 避孕措施 (21)
- 如何使用避孕套 (21)
- 新婚夫妇采用哪种避孕
 方法好 (22)
- 非计划受孕的处理 (23)
- 终止妊娠的方法 (23)
- 保健之窗** (25)
- 孕前及孕早期要慎用药物 (25)
- 孕前要远离有害环境 (28)
- 自我监护** (28)
- 早期识别高危因素预防高危
 妊娠 (28)
- 孕儿档案** (30)

第二章 孕期优生保健

怀孕第一个月 (1~4周)	(34)	怀孕第二个月 (5~8周)	(47)
优生要点	(34)	优生要点	(47)
胎儿发育	(34)	胎儿发育	(48)
孕妇生理变化	(35)	孕妇生理变化	(48)
孕妇心理特点	(35)	孕妇心理变化	(49)
营养指导	(35)	营养指导	(49)
合理膳食促进胎儿发育	(35)	战胜早孕反应, 保证营养 供给	(49)
温馨时刻	(36)	温馨时刻	(50)
时刻想到小宝贝已来到你们 中间	(36)	时刻保持良好的心态	(50)
胎教是优生的保证	(37)	胎教从日常生活开始	(52)
各期胎教的具体内容	(37)	孕期锻炼	(53)
孕期锻炼	(38)	大夫信箱	(54)
大夫信箱	(38)	什么是早孕反应	(54)
怎样诊断你是否怀孕	(38)	早孕反应的对策	(55)
如何计算妊娠时间	(40)	流产的原因及预防	(56)
怎样推算预产期	(40)	保健之窗	(56)
了解有关妊娠的概念	(41)	什么时候去医院初诊好	(56)
孕期妇女应享受哪些健康 保护	(42)	孕前检查时间	(56)
保健之窗	(43)	去医院检查时要注意哪些 问题	(57)
如何防止胚胎发育异常	(43)	早孕检查有什么意义	(57)
自我监护	(44)	早孕检查的主要内容	(58)
孕儿档案	(45)	自我监护	(59)



孕儿档案	(59)	优生要点	(73)
怀孕第三个月 (9~12周) ...	(60)	胎儿发育	(74)
优生要点	(60)	孕妇生理变化	(74)
胎儿发育	(61)	孕妇心理特点	(74)
孕妇生理变化	(61)	营养指导	(75)
孕妇心理特点	(62)	合理营养、合理补碘	(75)
营养指导	(62)	孕中期一日营养食谱举例 ...	(75)
平衡膳食, 保证胎儿发育 ...	(62)	温馨时刻	(76)
孕早期每日膳食量	(63)	丈夫在妻子妊娠期应该做些	
温馨时刻	(64)	什么	(76)
父亲参与胎教效果好	(64)	胎儿与母体心灵相通	(77)
音乐胎教促进母子健康	(64)	轻轻摇晃胎儿也是一种	
抚摩也是一种好的胎教		胎教	(77)
方法	(65)	孕期锻炼	(78)
孕期锻炼	(65)	大夫信箱	(79)
大夫信箱	(67)	怎样测子宫底高度	(79)
孕期中出现了哪些情况属于高危		怎样使用妊娠图	(81)
妊娠	(67)	保健之窗	(83)
宫外孕的表现及处理	(68)	孕中期性生活的安排	(83)
保健之窗	(69)	孕期便秘的防治	(84)
孕早期禁止性生活	(69)	自我监护	(84)
保持孕期卫生	(69)	孕儿档案	(85)
做好乳房护理	(70)	怀孕第五个月 (17~20周) ...	(86)
做好早期妊娠面部美容	(70)	优生要点	(86)
自我监护	(71)	胎儿发育	(87)
孕儿档案	(71)	孕妇生理变化	(87)
怀孕第四个月 (13~16周) ...	(73)	孕妇心理特点	(87)



营养指导	(88)	孕期锻炼	(105)
合理补钙促进胎儿骨骼发育 ...	(88)	大夫信箱	(106)
温馨时刻	(88)	预防妊娠高血压综合征	
为什么可以进行直接胎教 ...	(88)	(妊高征)	(106)
胎儿具有惊人的能力	(89)	保健之窗	(108)
怎样对胎儿进行音乐胎教 ...	(90)	宝宝用品准备	(108)
孕期锻炼	(92)	孕妇旅行须知	(109)
扭动骨盆运动	(92)	如何防治腰背疼痛	(110)
大夫信箱	(93)	孕儿档案	(110)
双胎的诊断与保健	(93)	怀孕第七个月 (25~28周) ...	(112)
如何数胎动	(94)	优生要点	(112)
如何听胎儿心音	(94)	胎儿发育	(113)
保健之窗	(96)	孕妇生理变化	(113)
孕中期如何美容	(96)	孕妇心理特点	(113)
孕中期如何进行乳房护理 ...	(96)	营养专家	(114)
注意口腔卫生	(98)	温馨时刻	(115)
孕期腿部抽筋的防治	(99)	如何进行触压拍打胎教 ...	(115)
自我监护	(99)	与胎儿对话范例	(116)
孕儿档案	(100)	孕期锻炼	(116)
怀孕第六个月 (21~24周) ...	(102)	大夫信箱	(117)
优生要点	(102)	什么叫前置胎盘	(117)
胎儿发育	(102)	如何检查胎位	(117)
孕妇生理变化	(103)	保健之窗	(120)
营养专家	(103)	孕妇工作须知	(120)
重视补铁防止孕期贫血 ...	(103)	如何保证充分睡眠	(120)
温馨时刻	(104)	静脉曲张的防治	(121)
与胎儿对话范例	(104)	孕儿档案	(122)



怀孕第八个月 (29~32周) … (125)	多吃健脑食物促进胎儿大脑发育 … (137)
优生要点 … (125)	温馨时刻 … (138)
胎儿发育 … (125)	把握胎教的顶峰时期 … (138)
孕妇生理变化 … (125)	给胎儿唱歌好 … (138)
孕妇心理特点 … (126)	孕期锻炼 … (138)
营养专家 … (126)	大夫信箱 … (139)
孕晚期的膳食特点 … (126)	什么样的孕妇必须提前住院 … (139)
孕晚期一日膳食量建议及食谱举例 … (126)	什么是早产 … (139)
温馨时刻 … (127)	保健之窗 … (139)
多给妻儿一点爱 … (127)	孕期常见症状的预防和处理 … (139)
与胎儿对话范例 … (128)	孕儿档案 … (141)
孕期锻炼 … (129)	怀孕第十个月 (37~40周) … (144)
大夫信箱 … (130)	优生要点 … (144)
别忘了再一次全面体检 … (130)	胎儿发育 … (144)
臀位的处理 … (130)	孕妇生理变化 … (144)
保健之窗 … (131)	孕妇心理特点 … (145)
注意孕期姿势和动作 … (131)	营养专家 … (145)
孕期防治痔疮 … (132)	合理膳食预防低体重儿或巨大胎儿 … (145)
自我监护 … (132)	温馨时刻 … (146)
孕儿档案 … (133)	做好分娩前的心理准备 … (146)
怀孕第九个月 (33~36周) … (135)	做好分娩前的物质准备 … (146)
优生要点 … (135)	给胎儿念文学作品 … (147)
胎儿发育 … (136)	孕期锻炼 … (147)
孕妇生理变化 … (136)	大夫信箱 … (148)
孕妇心理特点 … (137)	
营养专家 … (137)	



分娩有什么先兆····· (148)	防止过期妊娠····· (150)
什么时候可去医院待产····· (148)	孕妇档案 ····· (150)
何为胎膜早破····· (149)	

第三章 产时夫妇保健

优生要点 ····· (154)	分娩要经过哪几个阶段····· (156)
胎儿发育 ····· (154)	决定分娩进程有哪些因素····· (157)
产妇生理变化 ····· (154)	产妇如何轻松度过分娩期····· (158)
产妇心理特点 ····· (154)	大夫信箱 ····· (163)
营养专家 ····· (155)	为何行会阴切开····· (163)
温馨时刻 ····· (155)	什么情况下要做剖宫产····· (164)
住院后产妇应准确告诉医生	保健之窗 ····· (164)
哪些内容····· (155)	分娩期的重点监护····· (164)
医生将给产妇做哪些临产前	
检查····· (156)	

第四章 产后保健

优生要点 ····· (168)	产后如何喂养宝宝····· (173)
新生儿生理特点 ····· (168)	产后锻炼····· (174)
产妇生理变化 ····· (169)	大夫信箱 ····· (178)
产妇心理特点 ····· (170)	乳腺炎的防治····· (178)
营养专家 ····· (170)	如何退奶····· (178)
产妇营养应注意哪些····· (170)	产褥感染的防治····· (178)
特殊情况下的膳食····· (170)	产后如何避孕····· (179)
温馨时刻 ····· (171)	保健之窗 ····· (181)
产后怎样进行自我评价····· (171)	日常生活护理····· (181)
如何做好胎教的延续····· (171)	育儿档案 ····· (183)

第一章

孕前优生准备



优生要点

- (1) 受孕必须要有计划。
- (2) 了解受孕的生理基础。
- (3) 孕前做好健康检查和遗传咨询。
- (4) 选择最佳的受孕年龄、季节、生物节律状态。
- (5) 具备良好的夫妇关系、生育态度及物质条件。
- (6) 孕前3~6个月增加营养，改善营养状态。
- (7) 孕前3~6个月避免用药及避免接触有毒、有害因素。

受孕生理基础

女性生殖器简介

女性生殖器分为外生殖器和内生殖器。外生殖器指不用借助器械、肉眼可见的那部分组织，包括阴阜、阴蒂、大阴唇、小阴唇、阴道前庭、处女膜（图1-1）。内生殖器包括阴道、子宫、输卵管、卵巢。我们着重谈谈内生殖器（图1-2）。

(1) 阴道 是圆筒状肌性通道，是内生殖器与外界交通的开口，具有性交、排出经血和娩出胎儿的作用。

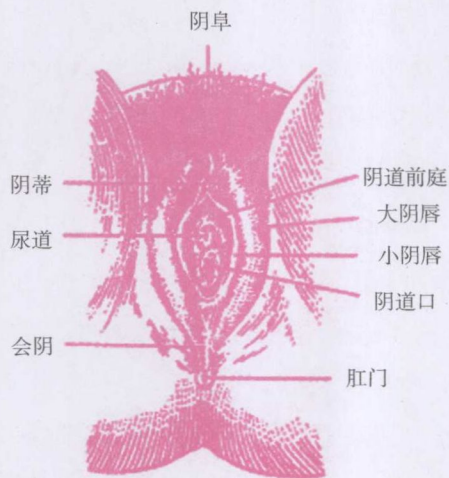


图1-1 女性外生殖器