



妈妈轻松
宝宝聪明

孕产育儿实用大百科



- 贴心全面的孕期保健
- 实用有效的分娩要领
- 科学权威的育儿方法

孟斐/编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

妊娠分娩 育儿 全程指导

A decorative border surrounds the central text area, featuring various icons related to pregnancy and childcare. These include a crescent moon, a baby carriage, a heart, a baby bottle, a rattle, a pacifier, a baby's head, and a baby's foot. The icons are rendered in a simple, stylized manner with a mix of black, white, and grey tones.

妊娠 分娩 育儿 全程指导

孟 斐 编著

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

妊娠分娩育儿全程指导 / 孟斐编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2014.12
ISBN 978-7-5308-9426-2

I . ①妊… II . ①孟… III . ①妊娠期 - 妇幼保健 - 基本知识②分娩 - 基本知识③婴幼儿 - 哺育 - 基本知识 IV . ① R715.3 ② R714.3 ③ TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 004014 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 张 跃

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版

 天津科学技术出版社

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 45 字数 980 000

2015 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 35.00 元

前言

计划生孩子了，可什么时候才能怀上？怎样才能怀上最棒的一胎？

怀孕了，怎么做才能保得住？怎样才能养好胎？此外，需要准妈妈关注的问题还有很多：怎样进行科学胎教？出现皮肤瘙痒，怎么回事？出现水肿、贫血、感冒等症状怎么办，吃药还是不吃药？

快生了，给宝宝准备些什么？是选择自然顺产还是剖宫产呢？如何减少分娩中的疼痛，有没有好办法？宝宝出生后，吃喝拉撒睡，该如何照顾？新手妈妈难免会手足无措。

对于年轻父母来说，第一次做父母，没有育儿经验，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感和紧张感。对于上一辈人传授的老经验，年轻父母们总担心过时了或者不科学，从网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。

为帮助年轻父母轻松顺利地度过孕产过程，解决育儿难题，我们精心编写了这部《妊娠分娩育儿全程指导》。本书详细地介绍了妊娠分娩育儿过程中，新手妈妈应该知道和必须知道的知识、方法和技巧。因而，此书如同一位贴心的妇产科、儿科医生或早教专家一样，逐月指导孕妈妈如何处理孕期不同月份的各类不适或问题，按月选择正确的胎教方法和内容，科学地进行产检，教会准妈妈如何在日常生活中正确饮食和运动、休息，陪伴孕妈妈轻松地度过一个完美的孕期。帮助孕妈妈了解更多科学的分娩方法，以便在产程更顺利、更轻松，最大限度地降低痛苦和对身体的伤害。指导产妇科学坐好月子，正确哺乳，确保母婴健康。并详细介绍在每一个年龄段孩子的生理发育特点、能力培养、养育要点和注意事项。让每一个家庭在育儿过程中不再焦虑，轻松应对育儿难题，抓住孩子生长发育和智力开发的关键期，成功挖掘孩子的多元潜能，培养高情商、高智商的优秀宝宝。

本书立足于现代家庭生活，根据中国人特有的体质、孕产育儿环境和传统观念，介绍国内外最先进的孕产育儿理念，囊括了国内外遗传科、产科、产前诊断、产妇和新生儿护理、育儿、早教等领域最前沿的研究成果，并针对现代父母最为关注的问题，全程全方位地做出了科学解答，打造一部真正属于中国父母的孕产经、育儿经，



更实用，更好用，让每一个家庭用起来省心、放心。

无论你处在妊娠分娩育儿过程的哪一阶段，无论你遇到什么样的问题，这本书总会带给你宽慰，为你出谋划策，用科学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，孕产夫妻饮食调理、孕前计划，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、婴幼儿常见疾病、早期教育等相关内容。

将这本书放在枕边，随时翻阅，每位准妈妈都可以随时获得科学权威的孕产育儿指导，获得实用有效的建议，多些准备，便能少些纠结，少走弯路，少些折腾，轻轻松松做个幸福妈妈。



目录

第一章 孕前准备——不打无准备之仗

知识准备：优生知识详解答

新生命的开始	2
影响优生的主要因素	2
最佳生育年龄	3
把握最佳受孕时机	3
最易受孕的性生活姿势	4
最有利于受孕的性生活频率	5
最佳受孕情绪	5
性高潮有助于受孕	5
备孕女性练静坐有利于助孕	6
优生离不开爸爸高质量的“种子”	6
新婚期间不宜怀孕	6
旅行途中不宜受孕	7
长期服用药物的女性不宜怀孕	7
接受放射性或剧毒性物质后应暂缓怀孕	7
性生活后阴道出血不宜怀孕	7
身心不佳时不宜怀孕	8
人体生理节律低潮时不宜怀孕	8
自然环境不佳时不宜怀孕	8
怀孕早知道——自我诊断方法	8

心理准备：怀孕，你准备好了吗

要个宝宝，需要多少理由	10
怀孕，女性最担心的三件事	10
工作和宝宝，你选择哪一个	11
备孕爸妈要学会减压	11
你准备好当妈妈（爸爸）了吗	12
做好应对妊娠反应的准备	12

做好未来生活空间变化的准备	13
假性怀孕，虚晃一枪的烦恼	13

身体准备：孕前营养必不可少

孕前准妈妈的饮食安排	14
孕前准爸爸的饮食安排	14
备孕准妈妈多吃抗辐射的食物	14
孕前3个月开始补充叶酸	15
孕前准爸爸也要补充叶酸	15
盘点孕前还需重点补充的营养素	16
多吃富含锌的食物可以提高精子质量	16
素食准妈妈备孕这样加强营养	17
当心吃掉好“孕”气	17
蛋白质摄入过高会降低受孕成功率	19
准妈妈调整体重，让身体做好受孕准备	19
做好孕前健身计划	20
做好孕前生理卫生工作	20
备孕爸妈应治愈的疾病	20
重视孕前检查	21
体检后的积极干预措施	22
孕前接种的几种疫苗	22
教你看懂优生五项的化验单	23

物质准备：为宝宝提供保障

开始有计划地消费	24
为孕育提供理想的居所	24
整理居室环境，方便怀孕后的活动	24
为怀孕后孕妈妈的交通工具做好打算	24

环境准备：生活与工作调整

适当“囤积”睡眠时间	25
孕前应养成的生活习惯	25



受孕前半年停止使用避孕药	25
备孕爸妈用药须谨慎	25
戒除吸烟、喝酒等不良嗜好	26
拒绝咖啡因	26
家中宠物要远离	26
远离刚装修好的房子	26
准妈妈应回避不安全的工作和生活环境	27
孕前排毒——为孕育准备一个清爽的环境	27

关于遗传，你最关心的问题

孕前遗传咨询	30
避开这些遗传病雷区	30
家族中有近亲结婚的应注意	30
宝宝会遗传谁的智力	31
宝宝的性格会像谁	31
宝宝的身高怎么遗传	32
饮食习惯也会遗传给宝宝	32
高度近视会遗传给宝宝吗	32
兔唇是否会遗传	32
癫痫会遗传给宝宝吗	32
母子血型不合会造成新生儿溶血症	33

特殊情况下备孕提醒

职业女性怀孕准备	34
高龄女性怀孕风险	34
高龄女性的怀孕注意事项	35
高龄女性的健康优生原则	35
宫外孕再孕的备孕提醒	35
流产再孕的身体准备	36
有过葡萄胎的再孕提示	36
剖宫产再孕的身体准备	37
人工受孕备孕提示	37
患有先天性心脏病能怀孕吗	38
糖尿病患者能怀孕吗	38
高血压患者能怀孕吗	38
肝炎患者能怀孕吗	39
肾病患者能怀孕吗	39
甲亢患者能怀孕吗	39

孕前胎教方案——胎教从孕前开始

胎教始于“优孕”	40
----------	----

准妈妈的态度和情绪最关键	40
创造良好的孕前心理环境	40
怀着期盼的心情迎接“妊娠”	40
孕前音乐胎教——哼唱	40
提前学一些胎教知识	40

对备孕爸妈说几句

备孕成功与否，准爸妈都要调整好心态	41
生男生女，宝宝健康就好	41
跟过来人聊聊怀孕的事	41
怀孕，提升你的健康指数	41
妊娠在爱情生活中的理想位置	42
女性怀孕享有的权利和受到的法律保护	42

第二章 孕期保健——怀孕每月须知

第1个月 小种子在子宫内“安家”了——刚怀孕的心情

胎宝宝的生长发育	44
孕妈妈身体的变化	44
孕期检查与优生咨询	45
重视孕早期检查	45
孕早期检查的主要事项	45
孕早期能接触X射线吗	45
做B超检查会不会伤害胎宝宝	46
CT检查对胎宝宝有影响吗	46
准爸爸的“妊娠反应”怎么应对	46
远离可能致胎宝宝畸形的药物	47
中草药对胎宝宝有害处吗	53
芳香剂对胎宝宝危害多	53
孕妈妈饮食指导	53
孕1月营养原则	53
孕1月不需加大饮食物	54
孕妈妈要开始调整饮食结构了	54
职场孕妈妈的饮食细节	54
保证优质蛋白质的供给	55
补充适量的碳水化合物	55
补充足量的微量元素	55
孕妈妈适当多吃玉米有好处	55



孕妇奶粉可以补充营养.....	55	孕妈妈适当多喝牛奶好处多.....	68
喝孕妇奶粉注意的事项.....	56	孕妈妈食补过量也不好.....	68
孕妈妈健康食谱.....	56	孕妈妈偏食要不得.....	69
青椒拌鸡丝.....	56	孕期开始减少食盐摄入量.....	69
丝瓜金针菇.....	57	孕妈妈向刺激性食物说不.....	69
素什锦.....	57	水果虽好，贪吃也不好.....	69
肉末炒豌豆.....	57	从孕期开始和浓茶、咖啡说再见.....	70
清炒芦笋虾仁.....	57	孕妈妈不宜多喝汽水.....	70
莲子相思羹.....	57	孕期不宜食用过敏性食物.....	70
生姜羊肉粥.....	57	孕妈妈当心吃易致流产的食物.....	70
孕1月胎教方案.....	58	孕妈妈要远离电磁辐射.....	71
孕1月胎教要点.....	58	孕妈妈要谨防煤气中毒.....	71
胎教的常用方法.....	58	防止甲醛的危害.....	72
胎教的基本原则.....	59	孕妈妈不宜涂用清凉油、风油精.....	72
常见的胎教误区.....	59	孕妈妈不宜接触农药.....	72
每日最佳胎教时间段.....	60	孕妈妈不宜服用的中成药.....	73
做好孕期的胎教计划.....	60	孕妈妈不宜服用驱虫药和泻药.....	73
了解胎宝宝器官系统发育及所需营养素.....	60	孕期用药需遵医嘱.....	73
了解宝宝的大脑发育过程.....	61	孕早期不宜剧烈运动.....	74
胎教与智力发展的关系.....	61	孕1月生活细安排.....	74
合理膳食也为胎教加分.....	61	安全舒适的家居环境利于宝宝发育.....	74
以平常心对待胎教.....	62	避免夫妻争吵.....	75
胎教是一项持之以恒的事业.....	62	换一个软硬适度的床垫.....	75
从这个月起努力做一个快乐的孕妈妈.....	63	早睡早起，做胎宝宝的乖妈妈.....	76
孕1月常见不适及应对.....	63	孕早期的睡眠姿势.....	76
孕早期乳房触痛.....	63	孕早期乳房护理.....	76
孕早期尿频如何应对.....	63	孕期养花，有利也有害.....	77
注意怀孕初期犯困嗜睡的症状.....	64	防辐射服到底有没有用.....	78
轻松缓解孕早期的疲劳.....	64	孕妈妈可以开车吗.....	80
可能出现恶心、呕吐的症状.....	64	孕期可以旅行吗.....	80
出现类似于感冒的症状应注意.....	65	孕妈妈出游做足安全准备.....	81
孕妈妈高热危害多.....	65	避免过多负重.....	81
警惕受精卵着床时的出血症状.....	65	少去公共场所.....	82
白带异常是阴道感染的信号.....	66	可以进行柔软的瑜伽运动.....	82
孕早期容易情绪化.....	66	孕1月开始孕妇体操刚刚好.....	84
孕早期焦虑不安.....	67	平衡好生活与工作的关系.....	88
识别假孕真面目.....	67	怀孕期间的工作也可以舒适轻松.....	88
谨防宫外孕.....	67	怀孕后和同事处好关系并不难.....	89
孕1月关键宜忌.....	68	潜在在办公室的危险源.....	89
孕早期别忘了继续补充叶酸.....	68	职场孕妈妈出行宝典.....	90



高龄孕妈妈自我调适	90
写日记，送给未来宝宝的一份见面礼	90
准爸爸要了解的怀孕知识	91
准爸爸要多留意孕妈妈的身体情况	91

第2个月 从“苹果子”到“葡萄”——我真的怀孕了

胎宝宝的生长发育	92
孕妈妈身体的变化	92
孕期检查与优生咨询	92
孕2月的养胎与护胎	92
孕期可接种的疫苗	92
正确认识自然流产	93
了解流产的预防措施	94
流产后的保健	94
了解用药安全期	94
孕妈妈饮食指导	95
孕2月饮食原则	95
每日饮食兼顾“五色”	95
孕吐严重的孕妈妈注意保证营养	95
孕妈妈食欲不振有妙招	96
厌食油腻的妈妈这样补充脂肪	96
孕妈妈的常备零食	96
孕2月重点补充锌	97
适量补充维生素C，提高抵抗力	97
维生素B ₆ 可以帮助缓解孕吐	97
适量吃豆类食品好处多	98
孕妈妈爱吃鱼，宝宝更聪明	98
鱼和豆腐一起吃	99
孕妈妈尽量少吃油条	99
孕期喝水也有学问	99
孕妈妈健康食谱	100
凉拌豆腐干	100
姜丝炒蛋	100
口蘑炒豌豆	101
糖醋莲藕	101
松仁海带	101
砂仁鲫鱼汤	101
苏姜陈皮茶	101
孕2月胎教方案	101
孕2月胎教要点	101

孕妈妈的好习惯对胎教有益	102
孕妈妈的情绪对胎宝宝的影响	102
让心情宁静的小招数	102
克服精神倦怠有方法	103
胎宝宝喜欢听孕妈妈唱歌	103
孕2月常见不适及应对	104
早孕反应来临了	104
生活细节缓解早孕反应	104
下腹部抽痛	105
腹泻不可大意	105
便秘为何“偏爱”孕妈妈	105
远离孕期便秘有高招	106
小心预防感冒	106
孕妈妈感冒有对策	106
患了重症感冒需要治疗	107
孕期注意口腔护理	107
孕早期头晕眼花	108
孕妈妈时常有饥饿感如何应对	108
孕妈妈皮肤情况变差	108
孕2月关键宜忌	109
孕妈妈饮食不宜饥饱不一	109
保质保量吃早餐	109
晚餐要吃少	109
克服孕吐，能吃就吃	110
孕妈妈不宜多吃酸性食物	110
孕妈妈不宜全吃素食	110
孕妈妈吃肉过量，胎宝宝易患唇裂	110
孕妈妈不宜过量吃菠菜和竹笋	110
山楂开胃，但孕妈妈不宜吃	111
孕妈妈不宜过量吃柿子	111
孕妈妈要少吃火锅	111
不宜用饮料代替白开水	111
孕妈妈不宜贪吃冷饮	111
孕吐严重不宜自行服药	112
孕妈妈不宜滥服温热补品、补药	112
孕期最好不用香水	112
孕妈妈不要迷恋麻将	112
孕早期尽量避免性生活	113
孕2月生活细安排	113
居室经常通风换气有利于孕妈妈和胎宝宝	113



孕妈妈化妆美容建议.....	113
孕妈妈如何洗脸.....	114
去除口腔异味有办法.....	114
孕期正确使用手机.....	114
孕妈妈尽量少看电视.....	115
散步是最好的运动.....	115
孕早期游泳会不会导致流产呢.....	116
孕妈妈春季注意事项.....	116
孕妈妈夏季注意事项.....	116
孕妈妈秋季注意事项.....	117
孕妈妈冬季注意事项.....	118
双胞胎孕妈妈孕期护理原则.....	118
准爸爸主动挑起做家务的担子.....	119

第3个月 小心脏在跳动——看起来像孕妈妈了

胎宝宝的生长发育.....	120
孕妈妈身体的变化.....	120
孕期检查与优生咨询.....	120
选择医院建立保健卡并做第一次产检.....	120
孕期做B超检查应适当.....	121
孕期检查报告,你会看吗.....	124
病毒感染与胎宝宝畸形.....	126
葡萄胎的诊断与治疗.....	126
为什么会发生习惯性流产.....	127
如何预防习惯性流产.....	127
孕妈妈饮食指导.....	127
孕3月营养原则.....	127
孕妈妈要多摄入蛋白质.....	128
素食孕妈妈也要补充蛋白质.....	128
素食孕妈妈要保证营养的全面均衡.....	128
孕妈妈要保证足够的热量.....	128
小腿容易抽筋的孕妈妈,看看是否缺钙.....	129
维生素和蔬菜不能互相代替.....	129
孕妈妈健康食谱.....	130
银耳拌豆芽.....	130
葱爆酸甜牛肉.....	130
南瓜饼.....	130
烤全麦三明治.....	130
海米糙米粥.....	130
蜂蜜茶.....	130

孕3月胎教方案.....	131
孕3月胎教要点.....	131
胎教不能心太切.....	131
宝宝的生长环境拒绝噪声和杂音.....	131
阅读优美的文学作品.....	131
试着学习绘画.....	132
自己动手制作小玩具.....	132
孕3月常见不适应.....	132
孕3月妊娠反应加剧.....	132
腹部容易受凉.....	133
阴道分泌物增多.....	133
频频的尿意感.....	133
情绪波动明显.....	133
妊娠斑悄悄爬上你的脸.....	133
孕3月关键宜忌.....	133
孕3月注意补充碘.....	133
孕妈妈宜适当吃些粗粮.....	134
猪肝宜每周吃2~4次.....	134
柑橘每天不宜超过3个.....	135
不宜多吃西瓜.....	135
孕妈妈不宜生食食物.....	135
冲调营养品不宜用沸水.....	135
孕妈妈最好不吃冰镇食物.....	135
孕妈妈喝骨头汤有讲究.....	136
孕妈妈应少吃方便食品.....	136
少吃或不吃腌制食品.....	136
少吃罐头食品.....	136
孕3月生活细安排.....	137
孕妈妈做家务要适度.....	137
睡个午觉心情好.....	137
适当晒太阳预防胎宝宝佝偻病.....	138
孕妈妈不宜穿化纤类衣服.....	138
更换合适的内衣内裤.....	139
孕妈妈美丽度孕期.....	139
孕妈妈靓肤秘诀.....	141
妊娠斑可以预防.....	141
孕妈妈长痘痘怎么办.....	142
孕妈妈不宜进行蒸汽浴.....	142
静养,真的需要吗.....	143
孕早期能骑自行车或摩托车吗.....	143



适度运动好处多	143
孕早期运动原则	144
孕早期运动的注意事项	144
适合孕早期运动的方式	144
把你真正的心理需求告诉准爸爸	144

第4个月 胎宝宝能感知外部光线了——感觉舒服多了

胎宝宝的生长发育	148
孕妈妈身体的变化	148
孕期检查与疾病预防	148
孕中期的检查项目有哪些	148
高危妊娠要做羊膜腔穿刺检查	149
妊娠期真菌性阴道炎的防治	150
妊娠期滴虫性阴道炎的防治	150
孕妈妈饮食指导	153
孕中期膳食指导	153
孕4月营养原则	153
保持你的饮食好习惯	153
胃口大开后怎样控制体重	154
加餐的注意事项	154
孕4月重点补充蛋白质	154
孕妈妈要补充更多的铁	155
增加锌的摄入量	155
补充维生素 B ₁₂	155
孕妈妈开始补充 DHA	156
孕妈妈补充维生素要适量	157
孕妈妈健康食谱	158
大丰收	158
山药五彩虾仁	159
酿墨鱼	159
鸡子饼	159
小米红枣粥	159
虾仁馄饨汤	159
肝片炒黄瓜片	159
阿胶补血汤	160
孕4月胎教方案	160
孕中期安定时期莫放松	160
孕4月胎教要点	160
胎宝宝对外界的感知能力	161
和准爸爸一起来做抚摸胎教	162

一起听听胎宝宝有力的心跳	162
亲近大自然，经常呼吸新鲜空气	162
学习简单的剪纸	162
静下心来写点儿东西	163
通过阅读，让心绪宁静	163
不要多愁善感	163
应对孕期抑郁症有方法	163
孕4月常见不适及应对	164
出现妊娠纹，肚皮瘙痒难忍	164
孕妈妈头痛头晕巧应对	165
孕妈妈腿抽筋巧防治	165
应对令人尴尬的胃胀气	166
孕4月关键宜忌	166
孕妈妈不宜过度肥胖	166
豆浆一定要煮开	166
不宜常吃精制食物	166
喝牛奶宜忌	167
香蕉食用宜忌	167
孕4月生活细安排	167
孕期着装的原则	167
孕妈妈四季着装	168
如何使用托腹带	168
开始给宝宝购置衣服	169
孕中期的睡眠姿势	169
日常生活正确姿势有助于安胎	170
孕期打鼾不可忽视	171
孕期失眠怎么办	172
孕中期性生活的注意事项	172
孕妈妈要保证适量的有氧运动	174
孕妈妈能去游泳吗	174
避免一些不自然的振动	175
警惕铅污染的危害	175

第5个月 小人儿的性别特征明显了——孕妈妈孕味十足

胎宝宝的生长发育	179
孕妈妈身体的变化	179
孕期检查与自我监测	179
孕5月产检的注意事项	179
高危妊娠做好产前检查	180
发现水肿要检查	180



孕妈妈可以进行自我监测了	180	孕妈妈不宜吃大麦芽	193
孕妈妈如何听胎心	180	孕妈妈不宜一味偏食大鱼大肉	193
孕妈妈如何数胎动	181	不吃松花蛋，防止血铅高	193
发生胎动异常的应对办法	181	孕妈妈不宜长时间使用电扇和空调	194
孕妈妈饮食指导	182	孕妈妈不宜多闻汽油味	194
孕5月营养原则	182	孕5月生活细安排	194
怀孕就该吃两个人的饭吗	182	孕中期心理调适	194
孕5月要全面补钙	183	本月可穿上孕妇装	195
卵磷脂，胎宝宝大脑发育的黄金元素	183	换一双舒适的鞋子	195
健康吃猪腰	184	应该开始准备婴儿用品了	195
孕妈妈应特别亲近的绿色蔬菜	184	大肚妈妈如何洗头发	195
职场孕妈妈的工作餐要“挑三拣四”	184	孕期护发	196
孕妈妈健康食谱	184	孕妈妈洗澡有讲究	197
盐水鸡肝	184	意外跌倒如何应对	197
炒素蟹粉	185	坚持锻炼不可少	198
百合炒肉	185	孕中期乳房护理	198
西葫芦饼	185	孕妈妈外出购物需注意	200
赤小豆煲鲤鱼	185	孕妈妈能乘飞机吗	200
甜杏仁粥	185	孕妈妈乘飞机的注意事项	200
枸杞红枣茶	185		
孕5月胎教方案	185		
孕5月胎教要点	185		
了解冥想胎教	186		
了解脑呼吸胎教	186		
抚摸胎教：触压拍打练习	186		
妈妈情绪差，宝宝胎动多	186		
了解音乐胎教	187		
开始准备胎教卡片	187		
孕5月常见不适及应对	188		
孕妈妈的五官不适症	188		
按摩穴位缓解眼睛疲劳	188		
孕妈妈不宜忽视某些疼痛	189		
孕期腹痛大盘点	189		
妊娠性皮痒症	191		
乳房开始分泌“初乳”	191		
头发发生变化	191		
脚部肿胀、干燥	192		
指甲生长加快，易脆易断	192		
孕5月关键宜忌	193		
孕妈妈不宜长期采用高脂肪饮食	193		
避免高糖饮食	193		
		第6个月 胎宝宝的大脑有意识了——身体变得笨重	
		胎宝宝的生长发育	201
		孕妈妈身体的变化	201
		孕期检查与疾病防治	201
		孕6月产检的注意事项	201
		认识和了解羊水	202
		羊水多少与胎宝宝健康	202
		了解胎宝宝的脐带	203
		孕6月进行糖尿病筛查	203
		妊娠糖尿病危害多	203
		妊娠糖尿病的防治	204
		孕妈妈饮食指导	204
		孕6月营养原则	204
		适合孕6月食用的食物	204
		孕6月重点补充铁	205
		孕妈妈多吃核桃，宝宝更聪明	205
		孕妈妈可以吃点儿野菜	206
		每周吃1~2次海带	206
		肥胖孕妈妈要注意平衡孕期营养	206
		妊娠高血压的饮食指导	207



孕妈妈进食时要细嚼慢咽.....	207
职场孕妈妈尽量按时吃工作餐.....	208
孕妈妈健康食谱.....	208
凉拌苦瓜.....	208
松仁芦笋.....	208
板栗烧仔鸡.....	208
番茄蒸蛋.....	208
什锦蛋炒饭.....	209
大米绿豆猪肝粥.....	209
南瓜排骨汤.....	209
酸奶布丁.....	209
孕6月胎教方案.....	209
孕6月胎教要点.....	209
语言胎教——母子心灵的爱之桥.....	210
进行语言胎教要有形象性.....	210
准妈妈在语言胎教中不可或缺.....	210
用亲切的乳名呼唤腹中的宝宝.....	211
胎宝宝同样有作息时间.....	211
音乐胎教的注意事项.....	211
根据胎宝宝性格选择不同的胎教音乐.....	212
教胎宝宝唱儿歌.....	213
定时讲故事,让胎宝宝跟孕妈妈一起读书.....	213
阅读胎教的注意事项.....	213
妈妈勤动脑,宝宝更聪明.....	213
跟胎宝宝一起玩游戏.....	214
进行胎教时切莫累坏胎宝宝.....	214
十字绣培养孕妈妈的耐心和专注力.....	214
孕6月常见不适及应对.....	215
孕妈妈行动更加不便.....	215
偶感下腹胀痛.....	215
后背发麻.....	215
小窍门医治孕妈妈鼻出血.....	215
孕妈妈应重视下肢静脉曲张的治疗.....	216
应对静脉曲张有办法.....	217
越来越明显的妊娠纹.....	217
温柔的腹部按摩可助消除妊娠纹.....	218
孕妈妈胃灼热如何治.....	218
应对妊娠高血压综合征.....	218
孕6月关键宜忌.....	219
饮食调味宜清淡.....	219

孕妈妈食用坚果要适量.....	219
孕妈妈不宜营养过剩.....	219
孕妈妈不要盲目进补.....	220
不宜多吃鱼肝油.....	220
孕妈妈不宜喝蜂王浆.....	220
晚餐“三不宜”.....	220
孕妈妈最好选择左侧卧位睡觉.....	220
孕6月生活细安排.....	221
孕妈妈不要用搪瓷杯喝热饮.....	221
保养面部T形区.....	221
孕中期的健康运动.....	221
孕中期的孕妇体操.....	222
上班族孕妈妈要注意日常护理.....	225

第7个月 开始记忆声音、味道——

享受带球跑的日子

胎宝宝的生长发育.....	226
孕妈妈身体的变化.....	226
早期检查与疾病预防.....	227
孕7月产检的注意事项.....	227
发现前置胎盘要及时治疗.....	227
痔疮的处理方法.....	227
孕妈妈饮食指导.....	228
孕7月营养原则.....	228
孕7月重点补充脑黄金.....	229
适量补充铜.....	229
适量吃青椒可以补充维生素C.....	229
多吃冬瓜和西瓜巧治孕期水肿.....	229
多吃黄鳝防治妊娠高血压和糖尿病.....	229
糖妈妈应注意餐次分配.....	230
糖妈妈应注意蛋白质摄取.....	230
糖妈妈应注意多摄取膳食纤维.....	230
孕妈妈健康食谱.....	230
老醋花生.....	230
红烧鳊鱼.....	230
鳗鱼饭.....	230
五彩冰糖粥.....	231
绿叶豆腐羹.....	231
冬瓜蜂蜜汁.....	231
孕7月胎教方案.....	231
孕7月胎教要点.....	231



准妈妈要经常和腹中的宝宝对话	231	孕妈妈要预防胎儿生长受限	245
孕妈妈要经常读画书给胎宝宝听	232	哪些情况需要提前入院	246
给宝宝讲故事的原则	232	孕妈妈饮食指导	246
想象胎教帮助胎宝宝成长	233	孕晚期膳食原则	246
温柔的光照对胎宝宝好处多	233	孕 8 月营养原则	247
给胎宝宝做做体操	234	适合孕 8 月食用的食物	247
孕 7 月常见不适及应对	235	孕晚期补充蛋白质，产后奶水多	248
孕期腹胀	235	孕晚期补钙可预防妊高征	248
减轻妊娠纹和妊娠斑的方法	235	吃香蕉可缓解疲劳	249
减轻妊娠水肿的方法	235	补充维生素 C 降低分娩危险	249
孕中期宫缩要谨慎对待	236	适量补充锰元素	249
腰背疼痛开始明显	236	孕妈妈要多吃点儿紫色蔬果	249
孕期胸痛需要区别对待	237	孕妈妈能否服用人参	249
妊娠期坐骨神经痛	237	这些食物让孕妈妈心情变好	250
担心和忧虑加重	237	预防早产的饮食方案	250
孕 7 月关键宜忌	238	孕妈妈健康食谱	251
吃完葡萄不宜立即喝水或牛奶	238	凉拌海蜇丝	251
孕妈妈最好别吃反季蔬果	238	红烧带鱼	251
孕妈妈不可自行使用利尿剂	239	菜花沙拉	251
孕 7 月生活细安排	239	鸡丝粥	251
重新布置居室环境，换个好心情	239	松仁海带汤	251
这个月去拍大肚照	239	菠菜橙汁	251
职场孕妈妈提前安排好请假和交接工作	239	孕 8 月胎教方案	252
准爸爸帮妻子按摩	240	孕 8 月胎教要点	252
准爸爸给孩子取个好名字	241	记忆训练很重要	252
准爸爸要陪妻子参加产前培训	241	练练胎宝宝的记忆力	253
准爸爸多与妻子谈心	241	可以教胎宝宝学算术了	253
		教胎宝宝认识图形	254
		抚摸胎教：推动散步法的练习	254
		艺术编织也可胎教	254
		孕妈妈有爱，胎宝宝发育更好	255
		准爸爸配合孕妈妈胎教	255
		孕 8 月常见不适及应对	255
		第二次妊娠反应	255
		偶尔出现呼吸困难	256
		孕 8 月便秘开始加重	256
		孕妈妈再次尿频	256
		新的尴尬——尿失禁	256
		孕妈妈水肿加重	257
		孕妈妈要警惕假宫缩	258

第 8 个月 神经系统完善的关键期——进入分娩准备期

胎宝宝的生长发育	242
孕妈妈身体的变化	242
孕期检查与应对早产	242
孕晚期需特别注意事项	242
孕 8 月产检的注意事项	243
了解胎位	243
该确定胎位是否正常了	244
胎位不正的纠正	244
什么是早产	244
了解早产的迹象	244
孕妈妈如何避免早产	245



孕妈妈眩晕如何应对.....	258	哪些情况必须实行剖宫产.....	275
阴道分泌物增多.....	258	增加顺产概率的方法.....	275
如何预防围产期眼病.....	258	到产房看看.....	275
孕8月关键宜忌.....	259	新生儿是什么样子.....	276
宜饭后1小时吃猕猴桃.....	259	孕妈妈饮食指导.....	276
孕晚期尽量少吃荔枝.....	259	孕9月营养原则.....	276
热性香料会加重孕期便秘.....	259	孕9月吃这些食物好.....	277
孕妈妈不要擅自用药给胎宝宝“排毒”.....	259	孕9月重点补充膳食纤维.....	277
孕晚期不宜过胖.....	259	保质保量补充蛋白质.....	277
孕晚期不宜再远行.....	259	孕妈妈要继续补钙补铁.....	277
双胞胎孕妈妈要加强护理.....	260	补充维生素K.....	277
孕晚期应尽量避免性生活.....	260	补充维生素B ₁	278
孕8月生活细安排.....	260	高锌食物有助自然分娩.....	278
孕晚期居家注意事项.....	260	孕妈妈健康食谱.....	278
孕妈妈睡觉要用好枕头.....	261	香菜拌黄豆.....	278
孕晚期的睡眠姿势.....	261	葱香鱼片.....	278
孕晚期应为母乳喂养做准备.....	262	口蘑鸡片.....	278
孕妈妈不要走站太久.....	262	玉米面发糕.....	278
坚持运动才养胎.....	262	胡萝卜粥.....	279
适合孕晚期的运动.....	262	花生红薯汤.....	279
孕产妇体操有助于分娩.....	263	红豆西米露.....	279
孕妈妈开始练习分娩辅助动作.....	264	几款补充维生素的水果餐.....	279
准爸妈了解分娩知识.....	269	预防感冒宜喝的汤饮.....	279
布置婴儿房时注意照明设计.....	269	孕9月胎教方案.....	279
准爸爸该为宝宝做物质准备了.....	269	孕9月胎教要点.....	279
准爸爸的作用更重要.....	270	把良好的生活情趣带给胎宝宝.....	280
准爸爸陪产前要接受系统培训.....	270	通过胎教把自己的爱好传给胎宝宝.....	280
		给胎宝宝讲述你的期盼.....	281
		教胎宝宝玩扑克牌.....	281
		教胎宝宝堆积木.....	281
		给胎宝宝画一幅彩色的想象画.....	281
		孕9月常见不适及应对.....	281
		孕妈妈行动艰难.....	281
		警惕阴道出血.....	281
		小心应对高危妊娠.....	282
		警惕产前抑郁症.....	282
		产前抑郁症如何应对.....	283
		孕9月关键宜忌.....	283
		适当多吃鱼可以预防早产.....	283
		不宜大量饮水.....	283
		不要盲目减肥.....	283

第9个月 胎位已经固定了——幸福地等待

胎宝宝的生长发育.....	271
孕妈妈身体的变化.....	271
早期检查与分娩知识.....	271
孕9月产检的注意事项.....	271
孕妈妈该去查查胎盘功能了.....	272
孕妈妈要注意预防胎盘功能不全.....	272
胎动减少或频繁都要引起注意.....	273
子宫增长过缓孕妈妈要重视.....	273
出现早破水怎么办.....	273
什么是脐带缠绕.....	274
警惕胎盘剥离.....	274



不宜单吃红薯	283	预防过期妊娠	300
不宜多吃果脯	283	常见的难产的情况有哪些	300
孕妈妈不要吃熏烤食物	284	孕妈妈矮小一定难产吗	301
孕晚期不可常吃奶油蛋糕	284	孕妈妈肥胖难产概率大	301
临近产期不宜多进行拍打或抚摸胎教	284	高危妊娠的处理	301
孕 9 月生活细安排	284	特殊情况孕妈妈产前注意事项	302
孕晚期心理保健	284	胎盘钙化表示胎宝宝有危险吗	303
勇敢面对分娩	285	胎位不正怎么生产	303
准爸爸帮助孕妈妈放松精神	285	孕妈妈饮食指导	303
孕妈妈学习减轻分娩痛苦的方法	285	孕 10 月的营养原则	303
产前音乐训练利于分娩	286	分娩前注意营养补充	303
了解新生儿护理常识	286	临产前吃些高蛋白、半流质的食物	304
你会选购婴儿奶粉吗	287	孕晚期吃这些食物有助产作用	304
准爸爸开始学习喂养宝宝的技巧	288	鸭肉可以防治妊高征	304
		可适当多吃植物油	304
		剖宫产孕妈妈的饮食指导	304
		孕妈妈健康食谱	305
		山药乳鸽煲	305
		清汤慈笋	305
		腐竹小肚汤	305
		鸡块白菜汤	305
		青椒里脊片鱼	305
		香菇鸡汤面	305
		孕 10 月胎教方案	306
		孕 10 月胎教要点	306
		跟胎宝宝讲讲即将到来的世界	307
		教胎宝宝认识颜色	307
		教教胎宝宝学折纸	307
		准爸爸给孕妈妈积极的心理暗示	307
		孕妈妈消除恐惧，以愉快的心情迎接分娩	308
		孕 10 月常见不适及应对	308
		乳房漏奶	308
		孕妈妈总感觉心慌气短	308
		出现异常宫缩怎么办	309
		孕 10 月关键宜忌	309
		孕 10 月饮食应清淡、易消化	309
		临产前适当吃高热量食品	309
		产前吃木瓜好处多	310
		多吃富含维生素 B ₁ 的食物	310
		多吃富含维生素 K 的食物	310
		孕妈妈不宜吃得过多	310
第 10 个月 向下运动，安静待产——迎接新生命的诞生			
胎宝宝的生长发育	289		
孕妈妈身体的变化	289		
早期检查与分娩知识	289		
孕 10 月每周做一次产检	289		
应对产前的意外情况	290		
正确看待分娩时可能会遇到的尴尬	290		
为什么临产时会发生胎位变化	291		
胎头入盆的时间和感觉	292		
了解临产征兆	292		
产程的三个阶段	292		
提前了解整个产程的疼痛状况	293		
产妇怎样配合接生	293		
产妇在分娩时不宜大声喊叫	294		
分娩时正确的用力方法	294		
分娩的呼吸技巧	295		
分娩的动作技巧	295		
自然分娩的好处	296		
什么是无痛分娩	297		
什么是导乐分娩	297		
剖宫产的优缺点	298		
分娩方式的选择	298		
了解会阴侧切	299		
超时生产的危险	300		
什么是过期妊娠	300		



分娩时不宜多吃鸡蛋.....	310	产后会阴的护理.....	325
停止服用鱼肝油.....	310	新妈妈不宜用普通卫生巾.....	325
剖宫产前要禁食.....	311	产后恶露的处置方法.....	325
剖宫产前不宜进补人参.....	311	尿潴留的处理.....	326
入院待产不宜过早或过晚.....	311	新妈妈如何洗澡.....	326
做好随时应对分娩的准备.....	311	新妈妈如何洗头.....	327
孕 10 月生活细安排.....	311	新妈妈如何刷牙.....	327
孕 10 月生活指南.....	311	产后头晕该如何护理.....	328
产前保证充足的睡眠.....	312	剖宫产的自我护理.....	328
开始准备母乳喂养.....	312	剖宫产前后四不宜.....	329
产前经常盘腿坐有助顺利分娩.....	312	特殊新妈妈的护理.....	329
分娩前的情绪特点.....	312	重视产后第一次排便.....	330
做好迎接宝宝到来的身心准备.....	313	剖宫产后如何排尿.....	330
婴儿用品,你准备足了吗.....	313	剖宫产后如何排便.....	330
准爸爸做好家庭卫生工作.....	314	新妈妈坐月子姿势.....	331
准爸爸这个月要随时待命.....	314	炎热的夏天如何坐月子.....	331
准爸爸是最佳生产陪护人.....	314	冬天如何坐月子.....	331
准爸爸要帮助孕妈妈减缓阵痛.....	314	热水泡脚有益无害.....	332
了解分娩后的护理.....	315	新妈妈应经常梳头.....	333
了解新生儿的护理.....	316	产后能化妆吗.....	333
		新妈妈穿着有讲究.....	333
		产后不宜束腰紧腹.....	334
		新妈妈产后不宜立即入睡.....	334
		产后不宜长时间仰卧.....	334
		新妈妈不宜睡席梦思床.....	334
		产后要及时下地活动.....	335
		产后应避免久蹲久站.....	335
		月子里的眼睛护理.....	335
		产妇不宜多看电视.....	336
		新妈妈不宜多玩手机、电脑.....	336
		新妈妈不宜多看书或织毛衣.....	337
		产后月经期恢复的时间.....	337
		产褥期不宜过性生活.....	337
		产后首次性生活.....	337
		哺乳期性生活.....	338
		阴道松弛的纠正方法.....	338
		产后应重视避孕.....	339
		新妈妈心理的变化.....	339
		产后抑郁症从何而来.....	340
		轻松应对产后抑郁症.....	340

第三章 产后护理——让产妇快速恢复健康

新妈妈生活护理

顺产后医生要观察产妇的哪些情况.....	318
剖宫产后产妇可能会出现几种异常现象.....	318
顺产应什么时候出院.....	318
剖宫产什么时候出院.....	318
新妈妈的身体变化.....	319
产后在医院的睡眠.....	321
产褥期应劳逸结合.....	321
产褥感染的预防.....	322
产后自身保养.....	322
产后需要做哪些检查.....	322
提高月子期间的睡眠质量.....	323
产褥期如何招待来访者.....	324
注意坐月子健康家居环境.....	324
新妈妈产后应注意个人卫生.....	324