

当代孕育保健的品牌读物



做最幸福的妈妈，孕育最聪明最健康的宝宝

好妈妈孕育

一本通

王丹 编著



孩子的智力可以提高，
孩子的性格可以培养，
孩子的未来可以设计。
好妈妈都掌握在手中。

包括一个新生命的孕育与诞生，新生儿的哺育、婴幼儿的营养等，并分别讲解了孕产及育儿各个时期母子的生理特点、饮食营养保健、疾病防治和日常生活起居等问题。

以科学的视角，通俗的语言全面阐述了准父母们所关心的各种问题

中国人口出版社

当代孕育保健的品牌读物

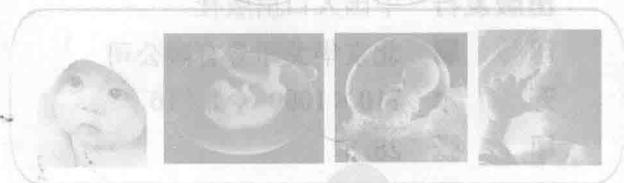


做最幸福的妈妈，孕育最聪明最健康的宝宝

好妈妈孕育

一本通

王丹 编著



孩子的智力可以提高。

孩子的性格可以培养。

孩子的未来可以设计。

好妈妈都掌握在手中。

包括一个新生命的孕育与诞生、新生儿的哺育、婴幼儿的营养等，并分别讲解了孕产及育儿各个时期母子的生理特点、饮食营养保健、疾病预防和日常生活护理等问题。

以科学的视角，通俗的语言全面阐述了准父母们所关心的各种问题

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好妈妈孕育一本通/王丹编著. —北京: 中国
人口出版社, 2011. 1

(好妈妈丛书)

ISBN 978-7-5101-0644-6

I. ①好… II. ①王… 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 (2010) 第250156号

好妈妈孕育一本通

王丹 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京华戈印务有限公司
开 本	710×1000 1 / 16
印 张	28.5
字 数	400千
版 次	2011年1月第1版
印 次	2011年5月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-0644-6
定 价	29.80元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子邮箱	rkcbs@126.com
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

前言

在这个竞争越来越激烈的时代，所有的父母都希望自己的宝宝健康、聪明，因为只有这样才能保证在未来激烈的社会竞争中立于不败之地。因此，如何顺利、愉快地度过孕产期，生育一个健康、聪明的宝宝；如何培养好宝宝，使宝宝健康茁壮的成长为对社会有用的人才，成为了现代家庭最为关注的事情。在此需求下，优生、优育、优教已经被提高到一个新的水平，有了许多新的内容。尤其是随着生活节奏的不断加快，独生子女的不断增多，科学地孕育正在越来越多地受到社会和家庭的重视。

在此需求下，我们组织编写了这本《好妈妈孕育一本通》。旨在为广大的准爸爸、准妈妈们提供全方位的科学孕育指导，以便在孕育过程中运用全新的理念，用科学的方法，孕育出更加聪明健康的宝宝来，帮助每一个想做父母的夫妇成为出色的好爸爸、好妈妈，从而使他们的家庭更加和谐完美。

为了实现这一美好的愿望，本书内容从孕前篇写起，到育儿篇结束，涵盖了一个新生命的孕育与诞生，对妊娠、分娩、产后保健、育儿全程关注，倾力关怀，以专篇的形式分别讲解孕前、妊娠期、分娩期、新生儿期、婴幼儿期母子的生理特点、日常生活起居、饮食营养保健、疾病防治等，并配以诙谐活泼、贴近生活的图片，以科学的视角、人性化的语言全面阐述了准父母们所关心的各种问题。相信您的所有疑问都能从书中找到相应的解答。

具体内容如下：

孕前篇——想要孕育一个健康聪明的宝宝，首先要有一个良好的开端。

在孕前篇，本书为准父母介绍了小生命的孕育过程和各种优生知识，并为准父母制订了周全详细的孕前计划和科学的孕前胎教方案。这就为您能拥有一个健康聪明的宝宝打下了一个良好的基础。

怀孕篇——从怀孕到宝宝出生，是宝宝发育的关键时期。

对于女人来说，一生中最有意义、最值得纪念的事情莫过于孕育一个小生命了。怀胎十月，那是一段充满幸福期盼的时光，每一天都会有感动，每一天都会有新奇。所以本篇从令人惊喜的第一月写起，一直到怀孕十月的分娩，在每一个月份都详尽地讲述了胎儿的生长发育情况以及准妈妈的生理和心理变化。并在每个不同的月份为准妈妈准备了详尽的保胎及胎教方案。通过阅读这部分内容，准妈妈一定能打消孕期的所有疑虑，以轻松的心情来迎接小宝宝的诞生。

分娩篇——这是用痛苦换来希望的过程。

在分娩篇，会告诉您分娩前以及分娩中可能遇到的问题，以及需要在分娩前做哪些准备迎接小宝宝的诞生，帮助准妈妈了解分娩的全过程，最重要的是如何配合医生接生。从而保证准妈妈轻松面对分娩。

产后篇——这是每个女人一生健康的关键。

伴随着宝宝诞生后轻松愉悦的心情，随之而来的是产后身体的保养与恢复，帮助准妈妈在身体上和心理上做到最适宜的调节，让生完宝宝的您更加健康、漂亮、自信。

育儿篇——这是每个父母都必须掌握的知识。

在育儿篇，本书为准父母详尽地讲解了0~1岁婴儿的生长发育、保健知识、常见疾病的防治和护理、家庭急救与意外情况的处理、家庭用药常识等内容。同时，本书还针对宝宝在不同时期的体格发育、情感、语言表

达能力以及运动游戏智力的标准，为年轻的父母准备了最适合宝宝性情的您家庭特点的照顾方式，让您在与宝宝更好地交流互动的同时，享受照顾宝宝的乐趣。

本书集科学性、系统性于一体，孕前指导细致权威，保胎、胎教方案详细实用，育儿知识温馨全面，具有很强的指导性和实用性，是家庭必备的育儿百科全书。相信每一位父母都能从本书中获得有益的帮助。最后，祝愿每一对夫妇都能拥有一个健康聪明的宝宝，祝愿每一位新妈妈都能健康顺利的度过孕产期，祝愿宝宝能在父母细致耐心的照顾下健康快乐地成长。

编者

2010年11月

目录

孕前篇——优生从计划怀孕开始

在孕前篇，本书为准父母介绍了小生命的孕育过程和各种优生知识，并为准父母制订了周全详细的孕前计划和科学的孕前胎教方案。为您能拥有一个健康的宝宝打下一个良好的基础。

第一章 孕前优生知识详解

- 一、什么是优生优育·····2
- 二、智力与遗传有什么关系·····2
- 三、如何受孕才能优生·····3
- 四、孕前用药应注意什么·····5
- 五、何时才是受孕的最佳时间·····5
- 六、生男生女由谁决定·····8

第二章 孕前计划细安排

- 一、准爸妈的心理准备·····10
 - 准妈妈的心理准备·····10
 - 准爸爸的心理准备·····11
- 二、准爸妈的生理准备·····12
 - 准妈妈的生理准备·····12
 - 准爸爸的生理准备·····15
- 三、孕前体检与注意事项·····17
 - 梅毒血清检查及艾滋病病毒检测·····18

- 风疹抗体检查·····18
- 乙型肝炎检查·····18
- 贫血检查·····18
- 弓形虫抗体检查·····19
- 准爸爸孕前检查·····19

第三章 准爸妈孕前饮食指导

- 一、准妈妈孕前饮食指导·····20
 - 调整好饮食结构·····20
 - 准妈妈孕前饮食细安排·····22
 - 准妈妈不宜多吃的食物·····23
 - 准妈妈调养菜谱·····25
- 二、准爸爸孕前饮食指导·····27
 - 多食提高精子质量的食物·····27
 - 咖啡尽量少喝·····28
 - 多吃抗辐射的食物·····28

第四章 新生命的孕育过程

- 一、精子和卵子——生命的起始···29
- 二、受孕的过程···30
- 三、孕育宝宝的整个过程···31

第五章 确认怀孕后的注意事项

- 一、如何确认怀孕···32
- 二、孕早期准妈妈的注意事项···32
 - 孕妇装的选购···32
 - 孕妇穿鞋有讲究···33
 - 注意睡眠姿势···33
 - 洗澡注意事项···34
 - 注意电器辐射···34
- 三、孕早期准爸爸的注意事项···35

第六章 优生优育的奠基——胎教

- 一什么是胎教···36
- 追溯胎教的起源···36

胎教的理论基础···37

胎教的含义···37

二、受过胎教的宝宝就是不一样···38

三、胎教的基础···39

妈妈一定要吃好···39

快乐妈妈=健康宝宝···40

胎教要从孕前开始···40

胎教成功的秘诀···40

为宝宝将来的优良性格打好基础···41

准妈妈在胎教中的作用···41

四、胎教的方法···42

语言胎教···42

阅读胎教···43

音乐胎教···44

阳光胎教···45

抚摸胎教···45

体育胎教···46

孕期篇——一段幸福而艰辛的历程

在孕期篇，本书从令人惊喜的第一月写起，一直到怀孕十月的分娩，在每一个月份都详尽地讲述了胎儿的生长发育情况以及准妈妈的生理和心理变化。并在每个不同的月份为准妈妈准备了详尽的保胎及胎教方案。通过阅读这部分内容，准妈妈一定能打消孕期的所有的疑虑，以轻松的心情来迎接小宝宝的诞生。

第一章 健康孕育第一月

(0~4周)

一、本月胎儿发育状况	48
胎儿的健康判断	48
二、准妈妈身体特征	48
三、准妈妈心理特征	49
四、准爸爸本月任务	50
要对准妈妈多看多算	50
减轻妻子的身心负担	50
承担起做父亲的责任	50
准爸爸也会“妊娠反应”	51
五、本月养胎与保胎方案	52
准妈妈本月饮食	52
准妈妈本月营养菜谱	57
准妈妈本月注意事项	58
六、本月胎教方案	58
让想象和憧憬开始最初的胎教	58
良好的心理素质有益胎教	59
怀着期盼的心理迎接新生命的诞生	59
适度的身体锻炼有益于胎教	59
准妈妈情绪与胎教	59
胎教音乐	60

第二章 健康孕育第二月

(5~8周)

一、本月胎儿发育状况	61
胎儿健康判断	61
胎儿“五感”发育	61
胎儿运动发育	61
胎儿智力发育	62
二、准妈妈身体特征	62
三、准妈妈心理特征	62
四、准爸爸本月任务	62
五、本月养胎与保胎方案	63
准妈妈的饮食	63
良好的饮食习惯很重要	64
准妈妈营养菜谱	65
准妈妈本月注意事项	66
六、本月胎教方案	67
保证准妈妈的营养充足	67
准妈妈的心情与胎教	67
准妈妈要常做运动	68
胎教音乐	68

第三章 健康孕育第三月

(9~12周)

一、本月胎儿发育状况	70
胎儿的健康判断	70
胎儿牙齿的发育	70
胎儿感知能力变强	70
二、准妈妈的身体特征	71

皮肤粗糙	71
乳房明显增大	71
子宫增大	71
腹部胀痛	71
出现眩晕现象	71
三、准妈妈的心理特征	72
顾虑和无端猜疑增多	72
情绪波动激烈	72
四、准爸爸本月任务	72
五、本月养胎与保胎方案	73
准妈妈的饮食	73
准妈妈营养菜谱	74
准妈妈本月注意事项	76
六、本月胎教方案	76
启动胎儿的感官系统	76
运动胎教	77
情绪胎教	77
音乐胎教	78
意念胎教	78

第四章 健康孕育第四月

(13~16周)

一、本月胎儿发育状况	79
脸部器官基本完成	79
出现性别差异	79
胎儿开始活动	79

出现呼吸征兆	80
二、准妈妈的身体特征	80
皮肉堆积, 出现妊娠纹	80
孕吐现象消失	81
基础体温开始下降	81
开始感觉到胎动	81
三、准妈妈的心理特征	82
四、准爸爸本月任务	82
五、本月养胎与保胎方案	82
准妈妈的饮食	82
准妈妈营养菜谱	84
准妈妈本月注意事项	85
六、本月胎教方案	87
情绪胎教	87
音乐胎教	88
对话胎教	88
运动胎教	89
环境胎教	89

第五章 健康孕育第五月

(17~20周)

一、本月胎儿发育状况	91
胎儿的健康判断	91
胎儿已存在心灵感应	91
五月的胎儿的器官发育	91
二、准妈妈的身体特征	92

下腹部隆起开始明显·····	92
体重的增加情况·····	92
可能会生痔疮·····	92
阴道分泌物增多·····	92
三、准妈妈的心理特征·····	93
四、准爸爸本月任务·····	93
五、本月养胎与保胎方案·····	93
准妈妈的饮食·····	93
准妈妈营养菜谱·····	94
准妈妈本月注意事项·····	96
六、本月胎教方案·····	98
运动胎教·····	96
音乐胎教·····	98
对话胎教·····	99
情绪胎教·····	100
故事胎教·····	101
艺术胎教·····	101
环境胎教·····	102

第六章 健康孕育第六月

(21~24周)

一、本月胎儿发育状况·····	103
胎儿的健康诊断·····	103
胎儿听觉发育·····	103
胎儿嗅觉发育·····	103
胎儿智力思维发育·····	104

二、准妈妈的身体特征·····	104
三、准妈妈的心理特征·····	105
四、准爸爸本月任务·····	106
五、本月养胎与保胎方案·····	106
准妈妈的饮食·····	106
准妈妈营养菜谱·····	108
准妈妈本月注意事项·····	109
六、本月胎教方案·····	110
情绪胎教·····	110
音乐胎教·····	111
对话胎教·····	111
意念胎教·····	112
运动胎教·····	112

第七章 健康孕育第七月

(25~28周)

一、本月胎儿发育状况·····	114
胎儿的健康诊断·····	114
胎儿的语言能力·····	114
胎儿味觉发育·····	115
第7个月胎儿智力发育·····	115
二、准妈妈的身体特征·····	115
三、准妈妈的心理特征·····	116
四、准爸爸本月任务·····	116
五、本月养胎与保胎方案·····	116
准妈妈的饮食·····	116

准妈妈营养菜谱.....117

准妈妈本月注意事项.....119

六、本月胎教方案.....120

情绪胎教.....120

音乐胎教.....120

对话胎教.....121

故事胎教.....121

听觉胎教.....122

环境胎教.....122

意念胎教.....123

运动胎教.....123

第八章 健康孕育第八月

(29~32周)

一、本月胎儿发育状况.....125

胎儿的眼睛已经睁开.....125

胎儿生殖器官的区别明显.....125

消化系统基本形成.....125

胎儿的活动变得迟缓.....125

二、准妈妈的身体特征.....126

三、准妈妈的心理特征.....126

四、准爸爸本月任务.....126

五、本月养胎与保胎方案.....127

准妈妈的饮食.....127

准妈妈营养菜谱.....127

准妈妈本月注意事项.....129

六、本月胎教方案.....132

音乐胎教.....132

对话胎教.....133

意念胎教.....133

视觉胎教.....133

运动胎教.....134

第九章 健康孕育第九月

(33~36周)

一、本月胎儿发育状况.....135

性器官发育完全.....135

胎儿的头部向骨盆方向下降.....135

胎儿的肤色呈粉红色.....135

胎动明显减少.....135

二、准妈妈的身体特征.....136

排尿次数明显增多.....136

腿部产生痉挛和疼痛.....136

子宫底上升到胸口部位.....136

腹部有下沉的感觉.....137

三、准妈妈的心理特征.....137

四、准爸爸本月任务.....137

五、本月养胎与保胎方案.....138

准妈妈的饮食.....138

准妈妈营养菜谱.....139

准妈妈本月注意事项.....140

六、本月胎教方案.....142

情绪胎教·····	142
音乐胎教·····	142
对话胎教·····	142
触摸胎教·····	143
视觉胎教·····	143

第十章 健康孕育第十月

(37~40周)

一、本月胎儿发育状况·····	144
胎儿的大脑内部开始形成髓鞘·····	144
胎儿的身体开始朝向骨盆的下·····	144
方·····	144
开始迎接诞生时刻的到来·····	144

二、准妈妈的身体特征·····	145
常常出现假阵痛·····	145
子宫底的高度达到最大值·····	145
三、准妈妈的心理特征·····	145
四、准爸爸本月任务·····	146
五、本月养胎与保胎方案·····	146
准妈妈的饮食·····	146
准妈妈营养菜谱·····	148
准妈妈本月注意事项·····	149
六、本月胎教方案·····	150
音乐胎教·····	150
对话胎教·····	150
意念胎教·····	151
运动胎教·····	151
综合胎教·····	151

分娩篇——用痛苦换来的希望

大概怀孕40周前后胎儿就会“瓜熟蒂落”，等待宝宝诞生的日子会让你既兴奋又忧虑，在思想情绪上可谓是百感交集。其实，不必如此着急与担忧，如果你事先了解一些必不可少的关于分娩方面的知识，这对你轻轻松松面对分娩的时刻是非常有必要的。在本篇的正确指导下，做好充分准备，耐心得去等待那一刻的来临吧。

第一章 做好分娩前的准备

一、准妈妈分娩前的准备.....153

分娩前的思想准备.....153

分娩前的物质准备.....153

分娩前的身体准备.....154

分娩前要坚持胎教.....154

二、分娩前准爸爸的准备.....155

分娩的物质准备.....155

容易忽视的准备事项.....156

准爸爸是最佳的生产陪护人.....157

准爸爸千万不能临阵退缩.....157

学一套缓解妻子痛苦的“奇招”.....158

第二章 不可忽视的临产征兆

一、临产征兆有哪些.....159

二、真假临产先兆的辨别.....161

表现各异的临产先兆.....161

三、生产是胎教的总结.....162

第三章 选择何种分娩方式

一、选择自然分娩、无痛分娩还是剖宫产.....163

什么情况下医生会建议产妇采取剖

宫产.....164

二、哪一种分娩方式安全系数更高.....164

三、怎样选择适合自己的分娩方式.....165

四、无痛分娩是消除疼痛的自然分娩.....166

无痛分娩的特点.....167

第四章 顺利分娩知识详解

一、决定分娩顺利进行的四要素都有哪些.....168

二、产程分为哪三个阶段.....170

三、如何顺利应对三个产程.....172

四、临产时如何克服恐惧.....174

五、待产时为什么不适宜精神紧张.....174

六、分娩时为什么不宜大声喊叫.....175

七、自然分娩时自我舒缓疼痛的方法有哪些.....176

八、剖宫产的注意及优缺点.....177

剖宫产前后有哪四不宜.....177

剖宫产有哪些优点.....177

剖宫产有哪些缺点.....178

产后篇——女人健康一生的关键期

本篇详细介绍了新妈妈在产褥期科学的生活护理方法，全面介绍了预防产后疾病的方法，详细讲解了正确哺育新生儿的方法，带你摒弃传统坐月子的各种陋习。

第一章 新妈妈生活护理指导

一、产后注意事项·····180

产后要及时下地活动·····180

产后不宜马上熟睡·····181

产褥期要劳逸结合·····181

产后要注意自身保养·····182

产后不宜多看电视·····182

产后不宜长时间仰卧·····182

产后不宜吸烟喝酒·····183

产后应经常梳头·····183

产后性生活不宜过早·····184

产后性生活注意事项·····184

产后应重视避孕·····185

产后应做妇科检查·····185

二、产后的生活护理·····186

剖宫产后的自我护理·····186

会阴伤口的清洁方法·····187

产后会阴胀痛的处理方法·····187

产后衣着的选择·····188

如何对付产后变丑·····188

三、产后的心理调整·····190

产后心理的变化·····190

调整好产后的情绪·····190

产后丈夫应该怎样做·····191

第二章 新妈妈产后疾病防治

一、产后忧郁症的预防·····192

二、产后出血的原因与预防·····193

三、晚期产后出血的治疗·····194

四、如何预防产褥感染·····194

五、产后贫血的治疗·····195

六、子宫复旧不全的应对措施·····195

第三章 新妈妈哺乳知识详解

一、初乳对宝宝很重要·····196

二、母乳是宝宝最理想的食物·····196

三、怎样给宝宝正确喂奶·····197

四、母乳喂养的正确姿势·····198

五、哺乳需要注意的事宜·····199

育儿篇——托起明天的太阳

本篇为父母详尽地讲解了0~1岁婴儿的生长发育、保健知识、常见疾病的预防和护理等内容。同时，还针对宝宝在不同时期的体格发育、情感、语言表达能力以及运动游戏智力的标准，为年轻的父母准备了最适合宝宝性情和您家庭特点的照顾方式，让您在与宝宝更好地交流互动的同时，享受照顾宝宝的乐趣。

第一章 新生儿期育儿方案

一、新生儿身心发育规律·····201

第1天的生理特点·····201

健康新生儿标志·····201

新生儿的生理机能·····203

第1周的生理特点·····205

新生儿感觉的发育·····206

二、新生儿饮食营养特点·····208

新生儿的营养需要量·····208

新生儿的正确开奶·····209

三、新生儿日常生活护理·····211

脐带与脐疝护理·····211

注意婴儿别被家庭窒息·····211

头上包块·····213

婴儿的抱法·····214

正确包裹婴儿·····214

新生儿穿衣步骤·····215

四、新生儿疾病预防治疗·····216

婴儿健康检查与就医·····216

婴儿疫苗的注射·····217

预防化脓性脑膜炎与脂溢性皮

炎·····218

出现窒息的处理·····219

新生儿黄疸·····220

预防新生儿败血症·····221

五、智能训练与亲子游戏·····222

新生儿早期教育·····222

掌握早期教育的最佳期·····222

感觉刺激是开发婴儿智能的最佳途

径·····223

科学地开发新生儿大脑的潜

力·····225

如何早期发现小儿智力落后·····226

手指益智法·····226

本月亲子游戏·····227

第二章 1~2月的育儿方案

一、本月婴儿身心发育规律·····	230
身体发育特点·····	230
视觉发育状况·····	231
语言发育状况·····	231
感觉发育状况·····	232
心理发育特点·····	232
二、饮食营养特点·····	233
1~2个月婴儿饮食喂养特点·····	233
鲜鱼肉代替乳类喂养·····	234
腹泻时的喂养·····	235
三、日常生活护理·····	236
为宝宝正确穿衣·····	236
尿布的选择、换洗·····	238
皮肤的护理·····	239
四、疾病预防治疗·····	239
及时预防接种·····	239
预防维生素D缺乏·····	240
预防佝偻病·····	241
五、智能训练与亲子游戏·····	242
思维从运动开始·····	242
宝宝的视觉刺激·····	243
宝宝的听觉练习·····	243
本月亲子游戏·····	244

第三章 2~3月的育儿方案

一、本月婴儿身心发育规律·····	246
身体发育特点·····	246
听觉发育状况·····	247
感觉发育状况·····	247
视觉发育状况·····	248
心理发育特点·····	248
二、本月饮食营养特点·····	249
2~3个月婴儿饮食喂养的特点·····	249
补充维生素C、E·····	250
补充碘、铜、硒等微量元素·····	251
三、日常生活护理·····	252
选择良好睡觉姿势·····	252
背和抱的正确姿势·····	253
保护眼睛和耳朵·····	254
四、疾病预防治疗·····	256
及时预防接种·····	256
预防眼病·····	256
预防百日咳、白喉、破伤风·····	258
预防早期肥胖症·····	259
五、智能训练与亲子游戏·····	260
丰富的视觉和语言训练·····	260
培养宝宝的识别能力·····	260
多和宝宝讲话有助于培养其思维能 力·····	260