

待产包、
坐月子、
催乳、
月嫂关键语录

备孕、
怀孕、生产
全程指导

阿朵
编著

怀孕了

没经验准妈妈的研究“生”记录

随书附赠
28天
完美月子餐
拉页



著名儿童图书阅读推广人
母婴健康咨询顾问
菅波 温暖力荐



没经验准妈妈的研究“生”记录

阿朵 编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。



图书在版编目(CIP)数据

怀孕了:没经验准妈妈的研究“生”记录/阿朵编著. —北京:电子工业出版社, 2015.6

ISBN 978-7-121-25620-2

I. ①怀… II. ①阿… III. ①优生优育—基本知识 ②妊娠期—妇幼保健—基本知识 ③围产期—妇幼保健—基本知识 ④产褥期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R169.1 ②R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第043948号

策划编辑:王秋墨

责任编辑:夏应鹏

特约编辑:向阳

内文设计:一克米工作室

印刷:中国电影出版社印刷厂

装订:中国电影出版社印刷厂

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开本: 889×1194 1/20 印张: 12.5 字数: 345千字 彩插: 1

版次: 2015年6月第1版

印次: 2015年6月第1次印刷

定价: 49.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn,盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010) 88258888。

第一部分

做好准备，孕育你的天使

孕前12个月 备孕，开始！

做好当妈妈的心理准备了吗 / 022

孕前需补充哪些营养素 / 023

坚持完成健身计划 / 024

备孕中的男性要怎么吃 / 024

孕前6个月 宝贝计划全面升级

选准一年中最佳的受孕时机 / 026

照顾好你的“大姨妈” / 027

开始记录基础体温 / 028

告别烟酒和咖啡 / 029

做好孕前检查 / 030

孕前3个月 进入孕前冲刺阶段

叶酸该怎么补 / 032

不可忽视的口腔检查 / 033

全面培养“有精力”的小蝌蚪 / 034

第二部分

做个全能的准妈妈

第1周 即将告别“大姨妈”

胎宝成长记 / 036

美妈诞生记 / 036



保持备孕期间的营养水平 / 036

什么时候不宜怀孕 / 037

孕期服药需谨慎 / 038

生男？生女？ / 038

第2周 卵宝宝来啦

胎宝成长记 / 040

美妈诞生记 / 040

“一击即中”的秘密 / 041

受孕临场小贴士 / 042

体内环境大扫除 / 043

爱是最好的胎教 / 044

第3周 一场关于生命的“播种”

胎宝成长记 / 045

美妈诞生记 / 045

继续补充叶酸 / 046

让辐射不再“隐身” / 046

一定要对这些说“No” / 048

十月胎教胜过十年教育 / 049

第4周 你俩的种子发芽了

胎宝成长记 / 050

美妈诞生记 / 050

这些都是怀孕的征兆 / 051

炎炎夏日生活贴士 / 052

散步！散步！ / 052

胎教时间 诗词品鉴

春夜喜雨 / 054

第5周 终于当上了“中队长”

胎宝成长记 / 055

美妈诞生记 / 055

算出你的预产期 / 056

适当增加营养储备 / 056

如何选用防辐射服 / 057

孕早期不可忽视的生活细节 / 058

第6周 激动的心跳时刻

胎宝成长记 / 059

美妈诞生记 / 059

警惕宫外孕 / 060

准妈妈散步三要素 / 060

夏季驱蚊怎么做 / 061

斑斑点点我不要 / 061

第7周 传说中的孕吐要来了

胎宝成长记 / 063

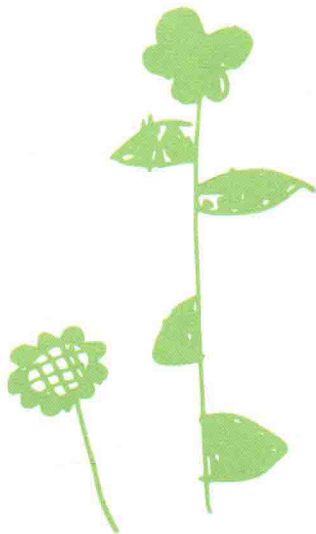
美妈诞生记 / 063

早孕反应是种正常的生理现象 / 064

如何缓解早孕反应 / 065

心理调节很重要 / 066

和宝宝一起享受阳光 / 067





第8周 看到宝宝的雏形啦

胎宝成长记 / 068

美妈诞生记 / 068

通过饮食减少早孕反应 / 069

如何避免先兆流产 / 070

准爸爸,所做的一切都源于爱 / 070

美食推荐时间

田园小炒 / 072

培根乳酪面包 / 073

第9周 胎宝宝,你好

胎宝成长记 / 074

美妈诞生记 / 074

出现妊娠剧吐要及时就医 / 075

哪些食物不宜空腹吃 / 075

私处变黑是为何 / 076

营养胎教四要素 / 076

第10周 萌萌的“豌豆荚”

胎宝成长记 / 077

美妈诞生记 / 077

工作时间三“不要” / 078

十佳食材帮你防辐射 / 078

孕期可以化妆吗 / 080

美育胎教,感受生活中的美 / 080

第11周 全家出动“建本孕检”

胎宝成长记 / 081

美妈诞生记 / 081

迎来第一次孕期检查 / 082

准妈妈怎么吃药最安全 / 084

好爸爸进行时 / 084

宝宝的音乐启蒙时间 / 085



第12周 度过充满波折的孕早期

胎宝成长记 / 086

美妈诞生记 / 086

宝宝，听我们和你说 / 087

刷牙工具一二三 / 087

孕期如何护理皮肤 / 089

胎教时间 开心时光

吃鱼和下蛋 / 090

什么树结什么果 / 090

第13周 幸福的孕期生活开始啦

胎宝成长记 / 091

美妈诞生记 / 091

注意营养的均衡与多样 / 092

掌握做家务的原则 / 092

孕期腹泻怎么办 / 093

运动胎教开始啦 / 093

第14周 做个美丽迷人的准妈妈

胎宝成长记 / 096

美妈诞生记 / 096

孕妇装, 要舒适也要漂亮 / 097

孕中期可以有性生活吗 / 097

只要妊娠不要纹 / 098

如何进行音乐胎教 / 099

第15周 唐氏筛查, 忐忑后的快慰

胎宝成长记 / 100

美妈诞生记 / 100

一定要做的唐氏筛查 / 101

“防纹”战役开始啦 / 102

整个孕期应做几次B超 / 103

抚摸是种很美的胎教 / 103

第16周 在妈妈肚子里的Happy Time

胎宝成长记 / 105

美妈诞生记 / 105

注意铁质的摄入 / 106

哪些家务适合准妈妈 / 106

教你选购孕期内裤 / 107

美食推荐时间

三鲜蛋羹 / 108

拌豆角 / 109



第17周 胎动！这是胎动吗

胎宝成长记 / 110

美妈诞生记 / 110

妈妈与宝宝的亲密感应——胎动 / 111

补钙，从现在开始 / 112

如何缓解颈肩疼痛 / 113

抚摸胎教进行时 / 114

第18周 享受孕期的美好

胎宝成长记 / 115

美妈诞生记 / 115

用最本源的方法料理食物 / 116

“防纹”战役取胜的两大关键 / 116

孕期瑜伽让每个女人都完美如初 / 117

改善腰酸背痛的方法 / 119

第19周 宝宝，我们聊聊天吧

胎宝成长记 / 120

美妈诞生记 / 120

如何防治孕期贫血 / 121

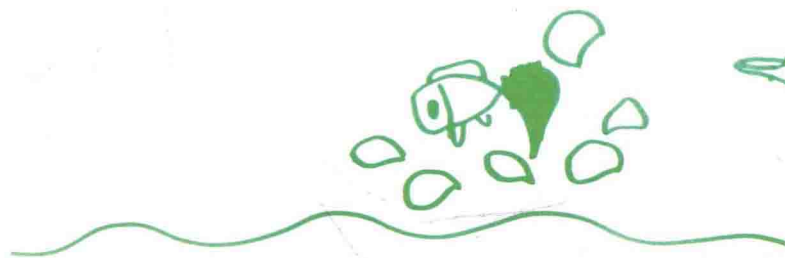
准妈妈护牙攻略 / 122

不要做个“笨妈妈” / 123

停不下来的语言胎教 / 124

第20周 孕程过半啦

胎宝成长记 / 125





美妈诞生记 / 125
哪种水果最适合孕期 / 126
让妻子开心的小情趣 / 127
练习孕期瑜伽的要领 / 127
美育胎教 探索数独 / 129

第21周 孕中期检查全知道

胎宝成长记 / 130
美妈诞生记 / 130
孕中期要做哪些检查 / 131
必须满足的营养元素 / 132
对于身体的日常护理 / 132
语言胎教聊什么 / 133

第22周 一些甜蜜的小烦恼

胎宝成长记 / 135
美妈诞生记 / 135
职场准妈妈营养午餐升级方案 / 136
腿抽筋了怎么办 / 137
是“胖了”还是“肿了” / 137
有效防止水肿的孕期瑜伽 / 139

第23周 体重管理

胎宝成长记 / 140
美妈诞生记 / 140
管理好你的体重 / 141

掌握孕期不同阶段的体重增长规律 / 142

站有站相, 坐有坐相 / 143

如何改善腿抽筋现象 / 144

孕期瑜伽碎碎念 / 145

第24周 让思绪飞舞是一种很好的胎教

胎宝成长记 / 146

美妈诞生记 / 146

良好的睡姿让你一夜好梦 / 147

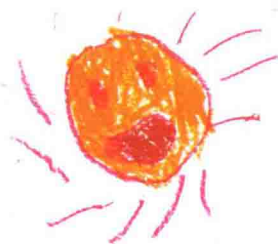
如何让胎教事半功倍 / 148

通过意念描画宝宝的样子 / 148

美食推荐时间

红烩牛肉 / 150

樱桃果冻 / 151



第25周 妊娠期糖尿病, 请远离我

胎宝成长记 / 152

美妈诞生记 / 152

进入营养需求的高峰期 / 153

警惕妊娠期糖尿病 / 153

一定要做的妊娠期糖尿病筛查 / 154

适合孕中期的孕妇瑜伽 / 155



第26周 “我”的小家好温暖

胎宝成长记 / 157

美妈诞生记 / 157

宝宝,安心住下吧 / 158

怎么吃能不“肿” / 159

日常的正确姿势 / 160

音乐胎教的几种方法 / 161

第27周 我要成为最聪明的宝宝

胎宝成长记 / 162

美妈诞生记 / 162

改善妊娠期糖尿病症状的饮食原则 / 163

准妈妈洗澡须知 / 164

悉心呵护你的乳房 / 165

把握宝宝大脑发育的高峰期 / 165

第28周 爸爸,我想听你说说话

胎宝成长记 / 166

美妈诞生记 / 166

孕后期要做哪些检查 / 167

用照片记录你最美的孕期 / 168

爸爸和宝宝通常聊什么 / 168

胎教时间 美文欣赏

白色山茶花 / 169

第29周 宝宝性格初长成

胎宝成长记 / 170

美妈诞生记 / 170

孕后期的营养补充要点 / 171



如何预防巨大儿 / 171
远离便秘的困扰 / 172
职场准妈妈抗疲劳秘诀 / 173

第30周 我要我的美孕照

胎宝成长记 / 175
美妈诞生记 / 175
如何拍出令你满意的孕妇照 / 176
如何选择最得力的月嫂 / 177
胎位不正怎么办 / 178
优美的瑜伽芭蕾式 / 179



第31周 严防妊娠期高血压疾病

胎宝成长记 / 180
美妈诞生记 / 180
如何防治妊娠期高血压疾病 / 181
准妈妈可以长时间看电视吗 / 182
漏尿怎么办 / 183
胎教时间 意念胎教——画出你心中的宝贝 / 183

第32周 婴儿用品! Let's Go!

胎宝成长记 / 184
美妈诞生记 / 184
婴儿用品购物清单 / 185
你的羊水有多少 / 189
良好的生活习惯可防治静脉曲张 / 189

美食推荐时间

锦绣豆腐串 / 190

肉丸烧冬瓜 / 191

第33周 体重, 慢点长

胎宝成长记 / 192

美妈诞生记 / 192

控制孕期体重的方法 / 193

感觉“烧心”怎么办 / 194

要整夜保持左侧卧的睡姿吗 / 195

带你进入冥想世界的瑜伽英雄式 / 196

第34周 分娩方式, 你做主

胎宝成长记 / 197

美妈诞生记 / 197

自然分娩的好处 / 198

自然分娩需要具备哪些条件 / 199

剖宫产的利与弊 / 199

必须选择剖宫产的情形 / 200

第35周 自然分娩的秘诀

胎宝成长记 / 201

美妈诞生记 / 201

如何减少顺产的疼痛 / 202

拉玛泽呼吸法的五大步骤 / 203

雾霾天怎么办 / 204

胎教时间 意念胎教——写给宝贝的一封信 / 205





第36周 我要睡个好觉

胎宝成长记 / 206

美妈诞生记 / 206

是什么扰乱了你的睡眠 / 207

改善睡眠的生活习惯 / 208

缓解疲劳与失眠的饮食方案 / 208

早教时间

以涂鸦对抗填鸭——开启孩子的绘画世界 / 209

第37周 越发频繁的宫缩来了

胎宝成长记 / 211

美妈诞生记 / 211

假性宫缩？临产宫缩？ / 212

入院分娩前的准备 / 212

可以休产假了吗 / 213

胎教全面进行中 / 213

第38周 随时准备迎接你的宝贝

胎宝成长记 / 214

美妈诞生记 / 214

待产包里有什么 / 215

记住这些临产征兆 / 216

乳房护理有助于产后哺乳 / 217

美食推荐时间

凤尾虾 / 219

蒜蓉西兰花 / 220

第39周 牢记减轻产痛的秘诀

胎宝成长记 / 221

美妈诞生记 / 221

呼吸方法是顺利分娩的关键 / 222

会阴侧切会影响以后的性生活吗 / 222

准爸爸该做什么 / 222

为胎儿传递正能量 / 223

第40周 我的天使, 欢迎你来

胎宝成长记 / 224

美妈诞生记 / 224

怎么吃能帮助分娩 / 225

良好的睡眠是积聚能量的重要途径 / 225

过了预产期没有动静怎么办 / 225

正确对待产痛, 从容面对分娩 / 226



第三部分

揭秘分娩时刻

自然分娩全过程 / 228

剖宫产大揭秘 / 230