



北京妇产医院及妇幼保健院围产医学科主任医师 副教授

北京市医疗事故鉴定委员会专家库成员

中华医学会北京分会司法鉴定所兼职司法鉴定人

王琪

编著

怀孕安产育儿

值得每个中国家庭
珍藏的孕育金典

全程一本通

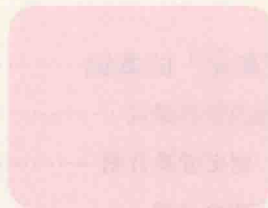


- 详述备孕阶段的注意事项，让宝宝赢在“起跑线”。
- 细数孕期10个月的营养规划、胎教方法、生活细节。
- 提供最科学的坐月子指导，让你远离月子病。
- 全面介绍0~3岁宝宝的养护要点、启智益智方法。



怀孕安产育儿 全程一本通

王琪 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕安产育儿全程一本通 / 王琪编著. —上海: 文汇出版社, 2011.4
ISBN 978-7-5496-0192-9

I. ①怀… II. ①王… 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. ①R715.3②R714.3③R174

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第 060218 号

怀孕安产育儿全程一本通

编 著
责任编辑
装帧设计
美术编辑
出版发行

王 琪
张 涛
车 芹
李 澜 吴慧英

文汇出版社

上海市威海路755号
(邮政编码 200041)

经 销
印刷装订
版 次
印 次
开 本
字 数
印 张

全国新华书店
美航快速彩色印刷公司
2011年4月第1版
2011年4月第1次印刷
720×1020 1/16
380千字
23

ISBN 978-7-5496-0192-9
定 价 39.80元



目 录



第一篇 生育需要提前计划

要宝宝前你必须解决的问题·····	16	消化道疾病的日常预防·····	21
确定要宝宝的动机·····	16	泌尿生殖系统感染的日常预防·····	22
考虑夫妻感情的稳定性·····	16	提前接种疫苗·····	23
提前进行育儿理念的讨论·····	16	风疹疫苗·····	23
做好孕育的财务规划·····	16	腮腺炎疫苗·····	23
		水痘和带状疱疹疫苗·····	23
		流感疫苗·····	24
身体是“革命”的本钱·····	17		
给未准妈妈的营养建议·····	17	打一场漂亮的“精子保卫战”·····	25
明确目的，制定营养计划·····	17	戒除有害精子健康的习惯·····	25
养成良好的饮食习惯·····	17	抽烟·····	25
孕前需要特别补充叶酸、铁、维生素D···	17	饮酒·····	25
改正不良饮食习惯·····	19	经常熬夜·····	26
洗菜不仔细·····	19	俯卧睡姿·····	26
带皮吃水果·····	19	连续开车·····	26
喜欢生吃食物·····	19	热水坐浴·····	26
经常用微波炉加热食物·····	20	穿紧包臀部的牛仔裤·····	26
饮食不注意，摄入有毒有害物质·····	20	尽量排除影响精子质量的其他因素·····	27
未准妈妈要做好疾病预防工作·····	21	精神状态不好·····	27
口腔疾病的日常预防·····	21	药物使用不当·····	27
呼吸道疾病的日常预防·····	21		

经常出差·····	27
经常接触化学物质·····	27
不良的工作环境·····	28
精索静脉曲张·····	28
缺乏运动·····	28
性生活不当·····	28
饮食对未准爸爸同样重要·····	29
尽量做到饮食结构均衡·····	29
叶酸对于精子有着重要意义·····	30
摄取足量的锌·····	30
保证摄入适量的优质蛋白质·····	30
避免暴饮暴食·····	30
少吃对精子有害的食物·····	30
少喝碳酸饮料·····	31
未准爸爸要做好疾病的预防·····	31
前列腺炎·····	31
淋菌性尿道炎·····	31
各种腹腔疾病·····	31

亲爱的，一起做孕前检查喽····· 32

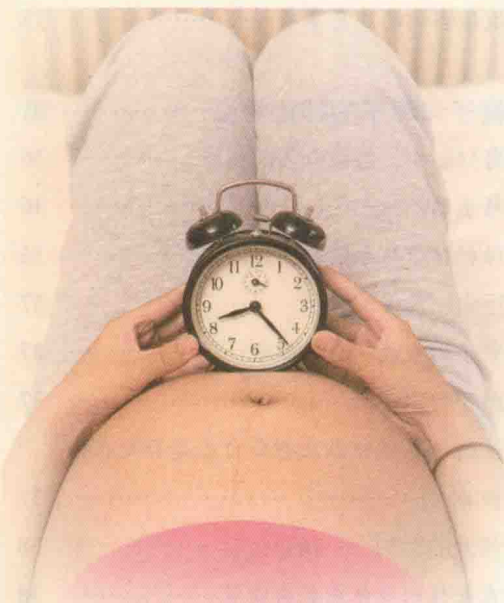
男性孕前检查项目·····	32
女性孕前检查项目·····	32
一般检查项目·····	33
特殊检查项目·····	33
妇科检查·····	34
检查前后的注意事项·····	34
准备工作很重要·····	34
孕前检查发现问题后的处理·····	35
关于遗传咨询·····	35
需要做遗传咨询的情况·····	35

遗传咨询的注意事项·····	35
----------------	----

精子和卵子的神秘约会····· 36

身材渺小、数量众多的精子·····	36
精子的产生·····	36
保护精子从孕前3个月开始·····	36
巨大、珍贵的卵子·····	37
卵子的生成、成熟过程·····	37
卵子排出时间·····	37
如何计算排卵期及判断自己是否处在排 卵期·····	37
伟大的时刻——精卵结合·····	38
在女性的身体内获得能量·····	38
赢得最终的胜利·····	39
生命由此开始·····	39





专题1：大龄女性的优生方案 40

尽早计划.....	40
做好充分的孕前检查.....	40
积极进行孕期检查.....	40

专题2：孕前了解胎教，为孕期实践

打好基础..... 41

了解胎教.....	41
胎宝宝在母体内就具备听力.....	41
胎宝宝可以感受光的变化.....	42
胎宝宝喜欢被抚摸.....	42
胎宝宝是有记忆的.....	42
胎宝宝具备各种反射能力.....	42
营养胎教.....	43
营养胎教包含的内容.....	43
营养胎教的作用.....	43
营养胎教的注意事项.....	44

情绪胎教.....	44
情绪胎教促进母婴健康.....	44
有利于胎宝宝良好性格的形成.....	45
情绪胎教的注意事项.....	45
音乐胎教.....	45
音乐胎教可促进母子间的感情.....	46
音乐胎教可开发胎宝宝的右脑.....	46
音乐胎教可以促进胎宝宝成长.....	46
语言胎教.....	46
语言胎教可刺激胎宝宝的大脑发育.....	46
语言胎教的注意事项.....	47
环境胎教.....	47
环境胎教的作用.....	47
环境胎教的注意事项.....	48
抚摸胎教.....	49
抚摸胎教的作用.....	49
抚摸胎教的方法.....	49
抚摸胎教的注意事项.....	49
行为胎教.....	50
行为胎教流传已久.....	50
行为胎教的注意事项.....	50
运动胎教.....	51
运动有利于孕妈妈的身心健康.....	51
运动有利于胎宝宝的生长发育.....	52
运动胎教的注意事项.....	52
其他胎教.....	52
意念胎教.....	52
美育胎教.....	53
斯瑟蒂克胎教.....	53

第二篇 孕期那些事儿

令人兴奋的孕1月 56

生命正在“生根发芽” 56

隐约有些不一样 57

不用吃太多，但要吃得好 59

让胎教成为孕期最精彩的部分 61

准妈妈有了特殊的使命 62

从现在起，你需要处处小心 64

别让宫外孕找上你 65

专题：认识胎宝宝赖以生存的“家” 68

神奇的子宫 68

脐带让母子相连 68

胎盘是生命的源泉 70

羊水是胎宝宝柔软的“被褥” 70

有些难熬的孕2月 72

“黄豆宝宝”快快长 72

在艰难的前行中，愈加感受生命的伟大 73

吃你“中意”的食物 74

妊娠反应强烈也要胎教 77

关乎孕育安全的细节 79

为了妻子和未来的宝宝，准妈妈也要好好

努力 81



孕早期流产知多少 82

渐渐美妙的孕3月 83

有模有样的小宝贝儿 83

妊娠反应继续进行 84

去医院做第一次产检 84

吃中的学问 85

情绪胎教是主要内容 86

理解妻子的孕育之苦 89

生活中依然需要倍加谨慎 90

别让疾病找上你 92

身心轻盈的孕4月 95

像小鱼一样游动的胎宝宝 95

身体上的变化更加明显 96

感受胎动的同时，别忘了第二次产检哟 97

适度加强营养吧 98

趁着好心情，赶紧胎教吧 100

全方位但不过度呵护爱妻 101

事无巨细，让孕育无缺憾 103

别让小病痛影响孕育大事 105

专题：孕期各阶段体重管理 107

孕期理想的体重增加值 107

孕早期体重变化及管理 107

孕中期体重变化及管理 108

孕晚期体重变化及管理	108
------------	-----

显山露水的孕5月 109

胎宝宝的腿脚更结实了	109
孕期中最美妙的日子来啦	110
本月产检大事记	111
全面、充足的营养供给	111
和胎宝宝一起学习，一起玩儿	113
准爸爸在胎教中要发挥作用	115
依然不可大意	116
如何解决体重增加带来的麻烦	117



略显笨拙的孕6月 120

越来越有力气了	120
本月孕事大盘点	121
本月产检内容	121
均衡营养，注意不同营养物质摄入量的增减	122
胎教种类可以更丰富	124
准爸爸的任务	126
需要注意的事情	127
孕期疾病以防为主	128

骄傲的孕7月 131

活跃的胎宝宝	131
你是骄傲的孕妈妈	132
保证饮食的健康	134
胎教历程已过半	136
要让妻子体会到准爸爸的爱心	139
控制体重飞速增长	140
巧妙应对悄悄来临的疾病与不适	141

专题：孕期生活禁忌图典 144

有点疲惫的孕8月 146

头朝下的胎宝宝	146
行动越来越不便	147
本月的产检内容	148
谨慎对待日常饮食	148
胎宝宝对声音和光照更敏感	150
准爸爸要多做一些牺牲	151
注意细节，预防早产	153

让身体不适远离你..... 155

无限期待的孕9月 157

练习出生姿势的胎宝宝..... 157

身体负担又加重了..... 158

产检内容有所增加..... 158

合理安排饮食..... 159

依据胎宝宝的特点延长胎教时间..... 160

给予妻子心理上的关照..... 162

有些事情不能不做..... 163

小心防范孕晚期的不适..... 165

分娩即将来临的孕10月 167

随时准备出生..... 167

有条不紊，耐心等待..... 168

增加产检次数..... 169

兼顾多方面的饮食需求..... 169

上好最后的胎教课程..... 171

就要升级为爸爸了..... 173

准爸爸要明确自己在分娩中的任务..... 175

安全度过最后的阶段..... 176

了解分娩中的突发状况..... 177

缓解阵痛的好方法..... 178

专题：打好分娩战..... 180

提前做好各种准备..... 180

分娩方式提前了解..... 180

做好和医生的配合工作..... 181

掌握一些分娩技巧..... 183

第三篇 月子里的那些事儿

新妈妈刚刚分娩后的基础护理... 186

自然分娩后的基础护理..... 186

会阴侧切术后的基础护理..... 187

剖腹产术后的基础护理..... 188

产后恶露的自我检测和排出..... 190

恶露的颜色变化..... 190

从量上判断恶露是否正常..... 190

恶露与子宫收缩..... 191

促进恶露排出的3个妙招 191



第四篇

养育健康聪明的宝宝

刚刚出生的宝宝该如何养护·····	194	3个月宝宝的养护·····	227
无法摆弄的娇娇儿·····	194	宝宝长得真快·····	227
母乳是给宝宝的一份大礼·····	195	喂养有新变化了·····	228
让妈妈好好照顾你·····	200	培养宝宝规律作息·····	230
抓紧时间,培育聪明的小宝宝·····	204	陪宝宝做翻身游戏·····	233
你的健康是妈妈最大的愿望·····	206	让宝宝远离腹痛困扰·····	234
专题:脐带护理·····	208	专题:1~3个月宝宝的安全问题···	235
保持清洁·····	208	防止窒息·····	235
保持干爽·····	208	防止摔伤或碰伤·····	236
防止摩擦·····	208	4个月宝宝的养护·····	237
1个月宝宝的养护·····	209	增长速度慢下来·····	237
一天天长大·····	209	可以为宝宝添加辅食了·····	238
用心喂养,宝宝更健康·····	210	兼顾宝宝的身心·····	241
照顾好宝宝的生活起居·····	212	一起玩玩有趣的游戏·····	244
给宝宝合适的玩具·····	215	护理好腹泻的宝宝·····	245
宝宝吐奶,妈妈很担心·····	216	5个月宝宝的养护·····	247
两个月宝宝的养护·····	218	越来越可爱·····	247
宝宝的变化很大·····	218	乳类品是宝宝的主食·····	248
合理地喂养宝宝·····	219	照顾好爱哭的宝宝·····	251
抱着宝宝出门了·····	221	开发宝宝智力的新游戏·····	254
宝宝需要巧护理·····	222	帮宝宝摆脱便秘的烦恼·····	255
宝宝多笑更聪明·····	223	6个月宝宝的养护·····	257
帮你应对难以对付的湿疹·····	225	宝宝会坐了·····	257

营养全面, 促进大脑发育·····	258
一起照料可爱的宝宝·····	260
适合本月宝宝的智力游戏·····	263
谨防宝宝患上肠套叠·····	264

专题: 出牙期宝宝的护理····· 265

口腔的护理·····	265
了解乳牙知识·····	266
乳牙的呵护·····	267

7个月宝宝的养护····· 268

爱模仿的“小天使”·····	268
不可强行离乳·····	269
阶段推荐营养食谱·····	271
猕猴桃汁·····	271
红枣泥·····	271
让宝宝健康成长·····	272
在游戏中训练宝宝的动作能力·····	275
宝宝感冒了怎么办·····	276

8个月宝宝的养护····· 278

宝宝能爬了·····	278
规律、科学的饮食不可少·····	279
小心照看宝宝·····	282
适合8个月宝宝的传统游戏·····	285
荨麻疹的防护·····	285

9个月宝宝的养护····· 287

宝宝有了语言动作·····	287
辅食的地位越来越重要了·····	288

不要让宝宝过早学走路·····	290
要为宝宝的日常用品做好消毒工作·····	290
学“骑马”: 锻炼宝宝的平衡力·····	292
千万别让宝宝患上小儿肺炎·····	293

专题: 如何提高宝宝的免疫力····· 294

加强户外锻炼·····	294
不轻易去医院·····	295
科学饮食·····	295
常为宝宝按摩·····	296

10个月宝宝的养护····· 297

宝宝喜欢受称赞·····	297
咀嚼能力需要锻炼·····	298
学步的宝宝需要更多的关注·····	299



多给宝宝玩游戏的机会·····	302
发热的居家护理·····	303

11个月宝宝的养护 ····· 305

有意识地喊“爸爸”、“妈妈”·····	305
用饮食给宝宝的成长“加油”·····	306
不要忽视宝宝的语言学习·····	307
让人烦心的哮喘·····	309

12个月宝宝的养护 ····· 311

宝宝学走路·····	311
要给宝宝离乳吗·····	312
鼓励宝宝战胜恐惧·····	314
训练宝宝的肢体协调能力·····	316
全面认识小儿中耳炎·····	318

专题：学步宝宝的安全问题····· 319

防止摔伤、跌伤·····	319
防止外伤·····	320
防止烧伤、烫伤·····	320
防止误食·····	320
防止触电·····	320

1~1.5岁宝宝的养护····· 321

能说会走的“小大人”·····	321
给予宝宝合理、充足的营养·····	322
阶段推荐营养食谱·····	324
牛肉蔬菜粥·····	324
奶汁西蓝花虾仁·····	324
关注宝宝成长的每一步·····	325

涂涂画画：宝宝小手多灵巧·····	327
做好水痘的预防和护理·····	327

专题：如何应对分离焦虑····· 329

与宝宝分别要讲究方式·····	329
如何度过分离焦虑期·····	329

1.5~2岁宝宝的养护····· 330

宝宝“不乖”了·····	330
营养均衡最重要·····	331
宝宝需要午睡·····	332
很有趣的拍手游戏：跟着妈妈拍拍手·····	334
如何护理惊厥宝宝·····	335

专题：搞定挑食宝宝····· 337

安排好用餐气氛·····	337
及时夸奖宝宝·····	337
把宝宝的毛绒玩具请上餐桌·····	338
把创造力加进食物里·····	338
烹调技术上做“文章”·····	338
严格控制宝宝吃零食·····	338
和宝宝吃一样的食物·····	338

2~2.5岁宝宝的养护····· 339

凡事都想自己做·····	339
管理好宝宝的饮食·····	340
阶段推荐营养食谱·····	341
丝瓜瘦肉粥·····	341
栗子粉香米粥·····	341
紫菜卷豆腐·····	341

玉米牛奶酱肉丸·····	342
鲑鱼炒饭·····	342
虾仁炒白菜·····	342
情绪教育的重要时期·····	343
爱玩游戏的宝宝更聪明·····	345
不容忽视的蛔虫病·····	346

专题：怎样对待宝宝的叛逆····· 347

正确认识宝宝的叛逆·····	347
引导宝宝顺利度过叛逆期·····	347

2.5~3岁宝宝的养护····· 349

乖巧的可爱宝宝·····	349
适度地补充营养·····	350
阶段推荐营养食谱·····	351
黄瓜酿肉·····	351
鲫鱼萝卜汤·····	351
鲜鸡焖南瓜·····	351
枸杞子鸡肝汤·····	352
豆腐丸子烩青菜·····	352

木樨肉·····	352
重视宝宝的日常安全·····	353
让宝宝在游戏中学会互动·····	355
让手足口病远离宝宝·····	356

专题：入园前的准备····· 358

关键的心理准备·····	358
必要的环境准备·····	359
不可少的时间准备·····	359
精心的物质准备·····	359

附录：婴幼儿常见疾病的预防和

治疗····· 360

夜盲症·····	360
弱视·····	361
口腔炎症·····	362
流行性腮腺炎·····	363
鼻出血·····	364
结膜炎、沙眼·····	365
夜啼和夜惊·····	366





北京妇产医院及妇幼保健院围产医学科主任医师 副教授

北京市医疗事故鉴定委员会专家库成员

中华医学会北京分会司法鉴定所兼职司法鉴定人

王琪

编著

怀孕安产育儿

值得每个中国家庭
珍藏的孕育金典

全程一本通



- 详述备孕阶段的注意事项，让宝宝赢在“起跑线”。
- 细数孕期10个月的营养规划、胎教方法、生活细节。
- 提供最科学的坐月子指导，让你远离月子病。
- 全面介绍0~3岁宝宝的养护要点、启智益智方法。



怀孕安产育儿全程一本通



快乐度过孕产期，培育聪明健康宝宝

本书精选最新孕产研究成果，通过专家最权威的解读，为你全面介绍备孕指导、孕期指南和育儿方法。

从胎宝宝的生长发育到孕妈妈的身体变化；从孕妈妈的营养指南到生活细节指导；从科学的胎教方法到给准爸爸的备孕建议……这些将呵护你顺利度过世界上最幸福的10个月。

从宝宝呱呱坠地到月子里新妈妈的调养；从新生儿宝宝如何养护到宝宝入园前需进行哪些准备；从饮食调养到智力培育；从身体保健到性格培养……育儿专家贴心而至，给宝宝最专业的全程呵护，为宝宝健康成长提供最全面的指导。

上架建议 **孕产育儿**

ISBN 978-7-5496-0192-9

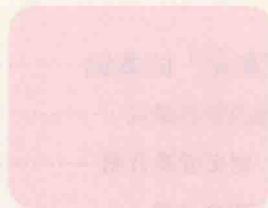


9 787549 601929 >



怀孕安产育儿 全程一本通

王琪 编著



目 录



第一篇 生育需要提前计划

要宝宝前你必须解决的问题·····	16	消化道疾病的日常预防·····	21
确定要宝宝的动机·····	16	泌尿生殖系统感染的日常预防·····	22
考虑夫妻感情的稳定性·····	16	提前接种疫苗·····	23
提前进行育儿理念的讨论·····	16	风疹疫苗·····	23
做好孕育的财务规划·····	16	腮腺炎疫苗·····	23
		水痘和带状疱疹疫苗·····	23
		流感疫苗·····	24
身体是“革命”的本钱·····	17		
给未准妈妈的营养建议·····	17	打一场漂亮的“精子保卫战”·····	25
明确目的，制定营养计划·····	17	戒除有害精子健康的习惯·····	25
养成良好的饮食习惯·····	17	抽烟·····	25
孕前需要特别补充叶酸、铁、维生素D·····	17	饮酒·····	25
改正不良饮食习惯·····	19	经常熬夜·····	26
洗菜不仔细·····	19	俯卧睡姿·····	26
带皮吃水果·····	19	连续开车·····	26
喜欢生吃食物·····	19	热水坐浴·····	26
经常用微波炉加热食物·····	20	穿紧包臀部的牛仔裤·····	26
饮食不注意，摄入有毒有害物质·····	20	尽量排除影响精子质量的其他因素·····	27
未准妈妈要做好疾病预防工作·····	21	精神状态不好·····	27
口腔疾病的日常预防·····	21	药物使用不当·····	27
呼吸道疾病的日常预防·····	21		