



凤凰出版传媒科学生活图书经典品牌
汉竹编著 ● 亲亲乐读系列



怀孕 坐月子 百科

北京妇产医院主任医师

王琪 主编

不要慌张，
愿妈妈们手捧此书，
安心度过孕育时光！

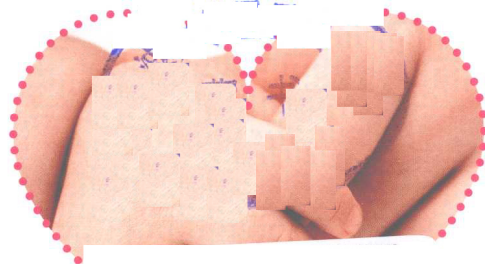
江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

汉竹·亲亲乐读系列

怀孕坐月子 百科

王琪 主编

汉竹 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰 汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕坐月子百科 / 王琪主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.8

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-5537-4501-5

I. ①怀… II. ①王… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②产褥期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3 ②R714.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 091641 号



中国健康生活图书实力品牌

怀孕坐月子百科

主 编	王 琪
编 著	汉 竹
责任编辑	刘玉锋 张晓凤
特邀编辑	曹 静 张 瑜 张 欢
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方 晨

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京精艺印刷有限公司

开 本	720mm×868mm 1/12
印 张	18
字 数	200千字
版 次	2015年8月第1版
印 次	2015年8月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-4501-5
定 价	49.80元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

第一篇

怀孕：了解多一点，担心少一点



孕1月 你信吗？幸福总是说来就来

再忙也要看的本月大事表 \23

孕1月产检全知道 \24

本月产检项目	24
专家解读产检报告	25
让你一次就通过的小秘密	25

孕期营养补充宜与忌 \26

孕1月科学膳食结构表	26
本月主打营养素	27
能吃不能吃，一看就知道	28
养胎不养肉的美食推荐	29
鲜虾翡翠豆腐汤——滋补不长胖	29
燕麦南瓜粥——排毒又养颜	29
香菇炒油菜——补充叶酸	29

本月必知生活细节 \30

你必须知道的验孕那些事儿	30
别让“无醇啤酒”误导了你	30
不知道已怀孕，体检拍胸片了，怎么办	31
为啥那么多妈妈都拿怀孕当感冒治	31
怀孕了还有“经血”，是怎么回事	31
口服避孕药失败，孩子能要吗	31
怀孕和养宠物一定会冲突吗	32
“假”怀孕是怎么回事	32
酒后同房对宝宝有影响吗	32

写篇怀孕“月”记吧 \33

孕2月 害喜，让妈妈的心好柔软

再忙也要看的本月大事表 \35

孕2月产检全知道 \36

本月产检项目	36
专家解读产检报告	37
让你一次就通过的小秘密	37

孕期营养补充宜与忌 \38

孕2月科学膳食结构表	38
------------------	----

本月主打营养素	39
能吃不能吃，一看就知道	40
养胎不养肉的美食推荐	41
麻酱油麦菜——营养又润肠	41
清蒸鲈鱼——补脑佳品	41
什锦沙拉——补充多种维生素	41

本月必知生活细节 \42

防辐射服,买还是不买.....	42
洗澡,20分钟足矣.....	42
怀孕≠过度小心翼翼.....	43
广为流传的“酸儿辣女”到底有没有依据	43

暂别“性”,只因爱得更深.....	43
当怀孕遇到了甲亢.....	44
孕吐会影响胎宝宝的发育吗.....	44
患上脚气,能用药吗.....	44

写篇怀孕“月”记吧 \45



孕3月 感恩,两颗心一起跳动的日子

再忙也要看的本月大事表 \47

孕3月产检全知道 \48

本月产检项目.....	48
专家解读产检报告.....	49
让你一次就通过的小秘密.....	49

孕期营养补充宜与忌 \50

孕3月科学膳食结构表.....	50
本月主打营养素.....	51
能吃不能吃,一看就知道.....	52
养胎不养肉的美食推荐.....	53
松仁玉米——排毒不长肉.....	53
凉拌素什锦——补充多种维生素.....	53
鱼香猪肝——补充维生素A.....	53

本月必知生活细节 \54

体重不增反降,对宝宝有影响吗.....	54
风油精和清凉油,用还是不用.....	54
安检对孕妈妈有影响吗.....	54
孕期痘痘横行,祛痘药膏能用吗.....	55
对美白祛斑化妆品说“NO”.....	55
鼻出血,不可大意.....	55
仍要小心致畸因素.....	55
上班族孕妈妈,注意避免久坐.....	56
阴道分泌物增多,可以用药物冲洗吗.....	56
改变你的坐姿,不要再跷二郎腿.....	56

写篇怀孕“月”记吧 \57

孕早期:黄体酮和人绒毛膜促性腺激素是个啥

黄体酮——维持妊娠的天然孕激素 \58

人绒毛膜促性腺激素——胎盘滋养层细胞分泌的一种糖蛋白 \59



孕4月 管住嘴，迈开腿

再忙也要看的本月大事表 \61

孕4月产检全知道 \62

本月产检项目	62
专家解读产检报告	63
让你一次就通过的小秘密	63

孕期营养补充宜与忌 \64

孕4月科学膳食结构表	64
本月主打营养素	65
能吃不能吃，一看就知道	66
养胎不养肉的美食推荐	67
海蜇拌双椒——帮助补碘	67
清蒸大虾——补充蛋白质和多种维生素 ...	67
凉拌空心菜——排毒不长胖	67

本月必知生活细节 \68

乳房护理早知道	68
孕期体重增长多少合适	68
孕期应避免吸二手烟	68
如何预防妊娠纹	69
不可忽视皮肤瘙痒	69
不宜忽视阳光的作用	70
孕妈妈慎用暖宝宝贴	70
眼睛酸涩，能用眼药水吗	70
摆放花草有讲究	70

写篇怀孕“月”记吧 \71

孕5月 胎动，奇妙的感觉



再忙也要看的本月大事表 \73

孕5月产检全知道 \74

本月产检项目	74
专家解读产检报告	75
让你一次就通过的小秘密	75

孕期营养补充宜与忌 \76

孕5月科学膳食结构表	76
本月主打营养素	77

能吃不能吃，一看就知道	78
养胎不养肉的美食推荐	79
黄瓜腰果虾仁——低脂又补钙	79
鸡茸干贝——补充钙和硒	79
玉米面发糕——有利于胎宝宝视网膜发育 ..	79

本月必知生活细节 \80

上下楼梯注意安全	80
怀孕能长时间站立吗	80

尽量少拎重物	80
避免接触花粉	80
失眠, 影响胎宝宝发育吗	81
头晕眼花是怎么回事.....	81
随时拔掉电器插头	81

生活小妙招消水肿	82
孕期遭遇妊娠斑	82
牙神经暴露、长智齿, 怎么办	82

写篇怀孕“月”记吧 \83

孕 6 月 晒大肚, 秀幸福

再忙也要看的本月大事表 \85

孕 6 月产检全知道 \86

本月产检项目	86
专家解读产检报告	87
让你一次就通过的小秘密	87

孕期营养补充宜与忌 \88

孕 6 月科学膳食结构表	88
本月主打营养素	89
能吃不能吃, 一看就知道	90
养胎不养肉的美食推荐	91
红薯饼——排毒助消化	91
芦笋西红柿——促进铁的吸收	91
椒盐排骨——补充能量	91

本月必知生活细节 \92

尽量避免俯身弯腰	92
徒步行走不宜太久	92
突然吹风扇或空调不可取	92
孕期一定要左侧卧位睡眠吗	93
孕期变“丑”了, 会恢复吗	93
不要穿过紧的内裤	94
家中不宜铺地毯	94
降压药, 别随意服用	94
干眼症能否用药	94

写篇怀孕“月”记吧 \95



孕7月 妈妈好心情, 宝宝好性格

再忙也要看的本月大事表 \97

孕7月产检全知道 \98

本月产检项目 98

专家解读产检报告 99

让你一次就通过的小秘密 99

孕期营养补充宜与忌 \100

孕7月科学膳食结构表 100

本月主打营养素 101

能吃不能吃, 一看就知道 102

养胎不养肉的美食推荐 103

豆角焖米饭——补充B族维生素 103

枸杞松子爆鸡丁——促进胎宝宝大脑发育.. 103

酸奶草莓露——排毒美肤 103

本月必知生活细节 \104

适当做些简单家务 104

散步地点选择有讲究 104

准爸爸爱妻行动: 帮妻子翻身 104

系不上鞋带, 怎么办 104

留张珍贵大肚照 105

孕妈妈睡软床还是硬床 105

孕期熬夜, 对宝宝作息会有影响吗 105

你应该摒弃发泡地垫 105

准爸爸, 家庭的“按摩师” 106

布置好宝宝的房间 106

写篇怀孕“月”记吧 \107

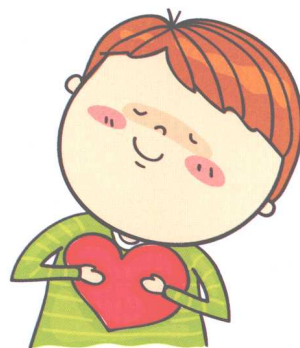
孕中期: 体重增长过快和过慢都不好

孕期体重增长过慢的危害 \108

孕期增长过快有哪些危险 \108

孕期体重都长在了哪儿 \109

孕期体重增长多少最合适 \109



孕8月 爱上爸爸的声音

再忙也要看的本月大事表\111

孕8月产检全知道\112

本月产检项目	112
专家解读产检报告	113
让你一次就通过的小秘密	113

孕期营养补充宜与忌\114

孕8月科学膳食结构表	114
本月主打营养素	115
能吃不能吃，一看就知道	116
养胎不养肉的美食推荐	117
香菇豆腐塔——低脂且补钙	117
菠菜橙汁——润肠通便	117
红烧带鱼——补充不饱和脂肪酸	117

本月必知生活细节\118

坚持适度运动多喝水	118
孕晚期能出远门吗	118
分娩医院如何选择	118
睡前30分钟：用生姜水泡脚	119
放缓生活节奏	119
温和运动，为分娩积蓄力量	119
乳房清洁不可忽视	119
大龄孕妈妈，工作该停就停	120
了解分娩知识，做到心中有数	120
学会胎位触摸法	120

写篇怀孕“月”记吧\121



孕9月 加油，坚持就是胜利

再忙也要看的本月大事表\123

孕9月产检全知道\124

本月产检项目	124
专家解读产检报告	125
让你一次就通过的小秘密	125

孕期营养补充宜与忌\126

孕9月科学膳食结构表	126
本月主打营养素	127
能吃不能吃，一看就知道	128
养胎不养肉的美食推荐	129
猪肝烩饭——补血补铁	129
香菜拌黄豆——补充钙质	129
冬笋冬菇扒油菜——低脂控血糖	129

本月必知生活细节\130

必须做好分娩准备	130
视情况使用托腹带	130
提前清洗宝宝衣物	130
哪些情况需提前入院	130
不要一个人走太远	131
每天洗澡，保持身体清洁	131
缓解分娩疼痛的小妙招	131
孕晚期散步：掌握小技巧	131
如何正确洗发	132
坚持数胎动很重要	132
起床动作不宜太大	132
不可轻视阴道出血	132
胎膜早破怎么办	132

写篇怀孕“月”记吧\133

孕 10 月 给宝宝一个最温暖的怀抱

再忙也要看的本月大事表 \135

孕 10 月产检全知道 \136

本月产检项目	136
专家解读产检报告	137
让你一次就通过的小秘密	137

孕期营养补充宜与忌 \138

孕 10 月科学膳食结构表	138
本月主打营养素	139
能吃不能吃，一看就知道	140
养胎不养肉的美食推荐	141
牛肉卤面——增强体力	141
奶油白菜——清淡易吸收	141
紫苋菜粥——有助顺产	141

本月必知生活细节 \142

提前考虑好去医院的路线	142
入院待产包，准备齐全了吗	142
临产前，休息很重要	142
适量备些巧克力，为分娩助力	143
产前宜少看电视	143
别太在意分娩时放屁排便	143
自我暗示，缓解压力	143
分娩的前兆有哪些	144
胎位不正提前 2 周住院	144
过期妊娠怎么办	144

写篇怀孕“月”记吧 \145

孕晚期：坚持自测胎动，这很重要

每天自己数胎动 \146

监测胎动的方法 \146

数胎动的注意事项 \147



胎动的感觉 \147

家用胎心音监测器使用注意 \147

二胎妈妈孕事儿

害喜反应不一样！这很正常 \148

剖宫产后再怀孕，小心瘢痕妊娠 \148

怀老二，赶上大龄怎么办 \149

大龄生二胎，别忽视羊水穿刺检查 \149

关于妇科病，早查早治是上策 \150

Rh 阴性血能否要二胎 \150

第一胎剖宫产，第二胎能顺产吗 \151

剖宫产后再怀孕，忌腹部受挤压 \151





第二篇

分娩：坚强的妈妈，伟大的母爱

产前准备，怎么充分都不过分

洗澡、睡觉、溜达，一个都不能少 \155

适当运动很重要 155

分娩前保证充足的休息 155

洗个澡再去医院也来得及 155

产前吃点啥最有用 \156

助产食物大盘点 156

顺产前吃饱喝足很重要 156

生孩子没那么快，请多点耐心 \157

产程过慢，怎么办 157

别被电视剧吓到，分娩不等于难产 157

顺还是剖？适合的才是最好的

选择顺产，给宝宝最原始的爱 \159

顺产，为宝宝更为自己 159

见红后多久去医院合适 159

忽略分娩时的异样感受 159

产程间隙，学会巧补能量 160

破水后要马上去医院 160

会阴侧切，没你想象得那么恐怖 160

准爸爸要记住，你的一句话顶医生十句话 /161

陪产准爸爸牢记 6 件事 161

帮妻子缓解阵痛 161

缓解阵痛有妙招 /162

生孩子到底是哪里痛 162

大喊大叫只能让你感觉更痛 162

孕妈妈最推崇的缓解阵痛小运动 163

拉梅兹呼吸法，必须要学会 164

怕疼，那就试试无痛分娩吧 \165

不是所有的产妇都适用无痛分娩 165

无痛分娩真的不痛吗 165

无痛分娩也要用力 165

对有些产妇来说，剖宫产是个好选择 \166

注意！剖宫产不能滥用 166

顺转剖，千万别紧张 166

剖宫产前最好洗个澡 166

生老二，心理是个难过的“坎儿” \167

二胎的临产征兆与头胎有差别吗 167

谁说生老二就一定快 167

二胎顺产会像头胎那么痛吗 167

第三篇

坐月子：你的恢复最重要

产后护理，做回漂亮妈妈

顺产妈妈这样做 \171

顺产妈妈的身体变化.....	171
顺产后的母乳喂养	172
顺产妈妈第一次下床有讲究.....	172
顺产妈妈第一次排尿.....	172
顺产妈妈第一次排便.....	173
不要过早外出活动	173
话多易伤神、伤气	173
睡觉时仰卧和侧卧要交替	173

剖宫产妈妈这样做 \174

剖宫产妈妈的身体变化	174
术后 24 小时要多休息	175
谁说剖宫产妈妈就没有奶	175
术后疼痛真的不算啥.....	175

所有新妈妈都要关注的事儿 \176

坐月子可不是卧床休息一个月	176
宝宝睡，你也睡.....	176

明星们推崇的姜浴不一定适合你.....	176
勤喝水，早排便.....	177
产后穿衣宜宽松、保暖、舒适	177
定时开窗通风	178
温度、湿度，一个也不能忽视	178
产后这样刷牙	178
月子里不可碰冷水、吹冷风.....	179
不可睡电热毯，也不要再用麻将席	179
不可长时间待在空调房里	179

为什么产后会无缘无故发脾气 \180

学历越高，越容易抑郁.....	180
如果可以，尽量让自家妈伺候月子.....	180
当开朗型新妈妈遭遇了产后抑郁.....	180
新爸爸全力伺候好月子	181
别老拿宝宝性别说事儿	181
新妈妈需要家人的理解和体谅	181





产后会补，只增营养不增重

月子里的饮食宜忌 \183

饮食应多样化	183
补钙补铁不要停	183
少吃多餐不长胖	183
清淡饮食防水肿	184
脂肪不可摄入太多	184
少吃高油、高盐、高糖零食	184
最宜选择应季食品	184
生化汤排毒、排恶露	185
多吃蔬菜 and 水果	185
吃些易消化食物	185

产后4周月子餐，让你奶多不长胖 \186

第1周	186
芹菜牛肉丝——补血，增体力	186
什菌一品煲——开胃助消化	186
第2周	187
紫菜包饭——辅助治疗产后水肿	187
鲈鱼豆腐汤——低热量、易消化	187
阿胶核桃仁红枣羹——促进子宫收缩	187
第3周	188
双红乌鸡汤——益气补血	188
清炒黄豆芽——催乳又低脂	188
鳗鱼饭——补虚强身、促进泌乳	188

第4周

牛肉饼——提高新妈妈抗病能力	189
橙香鱼排——助消化，提高免疫力	189
胡萝卜牛蒡排骨汤——低脂肪、强筋骨	189

管用！产后调养特效食谱 \190

补血食谱	190
枸杞红枣饮	190
枸杞牛肝汤	190
排恶露食谱	190
益母草煮鸡蛋	190
人参炖乌鸡	190
补气食谱	191
桂圆红枣茶	191
荔枝山药莲米粥	191
黄芪橘皮红糖粥	191
补钙食谱	191
松仁海带汤	191
鸭血粉丝汤	191
骨汤烩酿豆腐	191



第四篇

照顾新生儿，当然没问题

宝宝咋和我想得不一樣

认识新生宝宝的身体 /195

皱皱的皮肤	195
好神奇的囟门	195
好奇怪的头型	196
不一样的头发	196
鼓鼓的小肚子	196
肿大的乳房	196
长长的指(趾)甲	196

别担心，这都是正常的 /197

生殖器官有点大	197
不太敢触碰的脐带	197
“马牙”是怎么回事	197
新生儿都是“近视眼”	197
脸上的“小白点”是什么	197

手把手教你护理新生儿

第一次当妈，我该怎么办 \199

宝宝，我该怎么抱你	199
我该怎么给你穿衣	199
怎么给宝宝换纸尿裤	200
囟门的护理	201
脐带的护理	201
一定要勤剪指甲	201

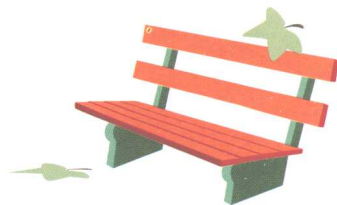
二宝来了，当心大宝吃醋 \202

如何让大宝快乐地接受二宝	202
哪些情况预示大宝“吃醋”了	202

为啥二宝老被欺	203
及时开导生气的大宝	203

特殊宝宝的护理 \204

双胞胎宝宝	204
早产宝宝	205
巨大儿	205



喂养, 宝宝健康第一步

母乳喂养, 给宝宝 37℃ 的母爱 \207

母乳是宝宝最好的食物	207
分娩后半小时就可开奶	207
按需哺乳, 是宝宝最大的快乐	207
找到最舒服的哺乳姿势	208
怎么知道宝宝是不是吃饱了	208
母乳不足怎么办	209
不要让宝宝含着乳头睡觉	209
母乳喂养的宝宝需要喝水吗	209

人工喂养, 也有大学问 \210

不宜母乳喂养的情况	210
冲调配方奶的步骤和方法	210
不能母乳喂养也不要着急	211
如何选择配方奶	211
奶瓶和奶嘴的挑选	211
奶具的消毒处理	212
宝宝不认奶嘴怎么办	212
警惕! 奶瓶刻度是否准确	212

混合喂养不是奶粉和母乳一起喝 \213

一次只喂一种奶	213
吃完母乳后再添加多少配方奶合适	213
千万不要放弃母乳喂养	213

附录: 产后瘦身操 /214

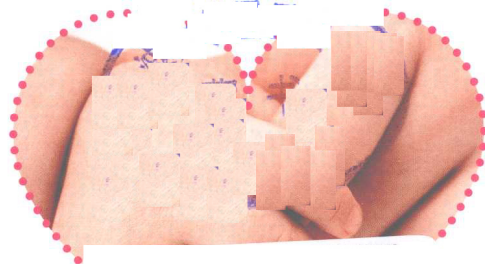


汉竹·亲亲乐读系列

怀孕坐月子 百科

王琪 主编

汉竹 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰·汉竹
全国百佳图书出版单位



100分准爸爸孕期一定要做的40件事

每做一件打个勾

- ☐ 1. 陪孕妈妈做每一次孕期检查，了解孕期保健信息。
- ☐ 2. 戒烟、戒酒、戒药物。
- ☐ 3. 和孕妈妈一起阅读孕产保健方面的书籍。
- ☐ 4. 陪孕妈妈一起去孕妇学校学习。
- ☐ 5. 找些轻松的节目共同参与，丰富孕妈妈的生活情趣。
- ☐ 6. 和孕妈妈一起制定孕期日程表，罗列每个月该做的事情。
- ☐ 7. 节制性欲，避免孕早期（1~3个月）和孕晚期（8~10个月）进行性生活。
孕中期房事要适度。
- ☐ 8. 主动下厨房，做孕妈妈爱吃的饭菜。
- ☐ 9. 温柔体贴孕妈妈，安抚她不安的情绪。
- ☐ 10. 带孕妈妈买双舒适好穿又防滑的平底鞋。

