



随书赠送
CD

怀孕 分娩 坐月子

Huaiyun Fenmian Zuoyuezi



王芳亭/编著

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

怀孕 分娩 坐月子

 *Huaiyun Fenmian Zuoyuezi*



王芳亭/编著

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

怀孕分娩坐月子 / 王芳亭编著. —北京: 中国人口出版社, 2013.3

ISBN 978-7-5101-1644-5

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产褥期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3②R714.3③R714.6

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第038367号



怀孕 · 分娩 · 坐月子

王芳亭 编著

出版发行	中国人口出版社
印刷	北京盛兰兄弟印刷装订有限公司
开本	787毫米×1092毫米 1/16
印张	16.5
字数	200千
版次	2013年4月第1版
印次	2013年4月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-1644-5
定价	49.90元(赠送CD)

社长	陶庆军
网址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电话	(010) 83534662
传真	(010) 83515922
地址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮政编码	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



目录 Contents

Part 1 怀孕篇

孕1月

胎宝宝和准妈妈的变化..... 002

胎宝宝的发育..... 002

准妈妈的身体变化..... 003

补充营养..... 003

孕早期无须刻意增加饮食物..... 003

继续补充叶酸..... 004

建议每天喝一杯牛奶..... 004

要不要喝孕妇奶粉..... 005

科学选择并服用营养素制剂..... 006

饮食合理搭配，均衡营养..... 006

完美保健..... 007

怎样使用早孕试纸检测是否怀孕..... 007

去医院验孕需要注意的问题..... 007

孕早期尽量避免性生活..... 008

进行一些强度不大的运动..... 008

散步是最适宜的孕期运动..... 009

调节好情绪，使自己更乐观..... 010

注意生活细节，预防感冒..... 010

孕早期正常出血准妈妈别担心..... 011

孕早期非正常出血准妈妈要警惕..... 011

成功胎教..... 012

制订一个胎教计划..... 012

对胎教保持一颗平常心..... 013

从《孩童之道》中感受为人父母..... 014

世界名曲：《仲夏夜之梦序曲》..... 015

孕2月

胎宝宝和准妈妈的变化..... 016

胎宝宝的发育..... 016

准妈妈的身体变化..... 017

补充营养..... 017

科学饮水，守护孕期健康..... 017

避开对胎宝宝健康不利的食物..... 018

补锌，防止胎宝宝发育迟缓..... 018

孕吐一般不会影响胎宝宝发育..... 019

缓解晨吐的小窍门..... 019

孕期吃酸应科学..... 020

完美保健..... 021

孕期洗澡需要注意的问题..... 021

准妈妈要慎用哪些化妆品..... 022

准妈妈睡什么样的床好..... 022

目录

准妈妈看电视的讲究·····	023
怎样缓解孕期疲劳·····	024
警惕日常生活中的辐射源·····	024
防辐射服不可长久穿着·····	025
孕期怎样安全地使用家电·····	026
给高龄产妇的孕期叮咛·····	027
成功胎教 ·····	028
给胎宝宝一个优美的环境·····	028
选择最佳时间进行胎教·····	029
诗歌《他会是什么模样》·····	029
构想并画出胎宝宝的样子·····	030
心情不好时，找人倾诉一下·····	030
童言童语让心情更好·····	031

孕3月

胎宝宝和准妈妈的变化 ·····	032
胎宝宝的发育·····	032
准妈妈的身体变化·····	033
补充营养 ·····	034
补充镁元素，稳定情绪·····	034
准妈妈吃粗粮不能贪多·····	034
哪些准妈妈不宜喝牛奶·····	035
素食准妈妈怎样保证营养·····	035
完美保健 ·····	036
孕12周左右需做第一次正式产检·····	036
孕期40周产检项目及时间安排速查·····	037
B超检查对胎儿没有危害·····	039
B超报告单上的数据解析·····	040
准妈妈做家务要注意适度·····	041
哪些家务活要交给准爸爸·····	041
准妈妈如何应对孕期尿频·····	042
准妈妈容易便秘怎么办·····	043
准妈妈要远离樟脑丸、风油精·····	043
注意避开经常性的噪声污染·····	044
积极预防先兆流产·····	045
发现先兆流产的迹象怎么办·····	045
了解职场准妈妈的相关权利·····	046
成功胎教 ·····	047
情绪不佳或者环境不好时不宜进行胎教·····	047
心烦意乱时，尝试深呼吸·····	047
情绪胎教：水养红薯·····	048
有趣的手指童谣·····	049





孕4月

胎宝宝和准妈妈的变化.....	050	完美保健.....	056
胎宝宝的发育.....	050	衣着宽松,鞋子要舒适.....	056
准妈妈的身体变化.....	051	注意选择合适的内裤和胸罩.....	056
补充营养.....	052	孕中期运动的注意事项.....	057
孕中期需要增加钙摄入量.....	052	孕期想游泳的准妈妈需要注意什么... ..	058
准妈妈如何通过饮食补钙.....	053	孕中期过性生活应该注意的问题.....	059
准妈妈如何选择钙补充剂.....	053	牙龈易出血的准妈妈怎样保护牙齿... ..	059
补铁预防缺铁性贫血.....	054	准妈妈能不能泡脚.....	060
注意控制好体重增长幅度.....	055	怎样克服“致畸幻想”.....	060
孕期要少吃哪些调味料.....	055	注意保持外阴清洁干爽.....	061
		成功胎教.....	062
		可以开始语言胎教了.....	062
		准妈妈可以通过阅读宁静心绪.....	063
		儿歌《小小羊儿要回家》.....	063



目录

孕5月

胎宝宝和准妈妈的变化..... 064

胎宝宝的身体发育..... 064

准妈妈的身体变化..... 065

补充营养..... 065

食欲变好，怎样吃才能健康又营养... 065

补充维生素A，帮助胎宝宝视力发育... 066

适当补充维生素E，防止流产和早产... 066

孕期吃鱼的学问..... 067

补充卵磷脂帮助胎宝宝大脑发育..... 068

吃水果要控制好量..... 068

完美保健..... 069

仔细感觉奇妙的胎动..... 069

护理好乳房，为哺乳做准备..... 070

准妈妈不宜戴隐形眼镜..... 071

注意防晒，预防妊娠斑..... 071

准妈妈怎样健康使用手机..... 072

营造良好的睡眠环境有助于安眠..... 072

准妈妈夏季消暑、冬季取暖的注意事项... .. 073

出门乘车的注意事项..... 074

孕期外出旅行需要注意什么..... 075

成功胎教..... 076

冥想有助于准妈妈安定心神..... 076

准妈妈的声音让胎宝宝更放松..... 076

妈妈讲故事：小猫和鱼的故事..... 077





孕6月

胎宝宝和准妈妈的变化·····	078
胎宝宝的发育·····	078
准妈妈的身体变化·····	079
补充营养·····	080
补充蛋白质促进胎宝宝大脑发育·····	080
蛋白质补充多少最合适·····	080
控制好饮食，避免营养过剩·····	081
少吃对胎宝宝大脑不利的食物·····	082
容易上火的准妈妈吃点什么好·····	083
需要服用补铁剂吗·····	084
完美保健·····	085
准妈妈流鼻血了怎么办·····	085
怎么预防流鼻血·····	085
眼睛干涩慎用眼药水·····	086
孕期咳嗽少用药·····	086
治疗咳嗽的食疗方·····	087
促顺利分娩的凯格尔运动·····	088
凯格尔运动怎么做·····	088
如何预防静脉曲张·····	089
静脉曲张怎么应对·····	090
准妈妈怎么缓解腿抽筋·····	091
成功胎教·····	092
不要被不好的梦境困扰·····	092
学习插花，怡情养性·····	093
给胎宝宝写个故事吧·····	093



目录

孕7月

胎宝宝和准妈妈的变化·····	094	身体逐渐笨重，注意调整日常姿势···	101
胎宝宝的身体发育·····	094	练习拉梅兹呼吸法·····	102
准妈妈的身体变化·····	095	注意保护好准妈妈的腰部·····	104
补充营养·····	096	妊娠高血压危害多·····	104
补充维生素D，促进钙吸收·····	096	预防妊娠高血压综合征·····	105
补充维生素D别忘晒太阳·····	097	哪些人要格外警惕妊高征·····	105
肥胖准妈妈怎么吃更科学·····	097	数胎动的方法·····	106
良好的饮食习惯有助提高睡眠质量···	098	了解胎动的类型和规律·····	106
准妈妈肠胃胀气、不消化怎么办·····	098	需要警惕的异常胎动·····	107
妊娠糖尿病重在饮食调理·····	099	成功胎教·····	108
完美保健·····	100	光照胎教正当时·····	108
本月需做妊娠糖尿病筛查·····	100	摸摸他，夸夸他·····	109





孕8月



胎宝宝和准妈妈的变化..... 110

胎宝宝的发育..... 110

准妈妈的身体变化..... 111

补充营养..... 112

保证孕晚期营养充足..... 112

孕晚期一日饮食搭配..... 112

补充膳食纤维，减轻便秘..... 113

容易水肿的准妈妈该怎么吃..... 113

利水消肿的食疗方..... 114

血压高准妈妈应该怎么吃..... 115

完美保健..... 116

孕晚期生活细节注意..... 116

孕晚期是否可以进行性生活..... 116

准妈妈容易水肿怎么办..... 117

不要因为水肿减少喝水..... 117

孕晚期容易胃灼热..... 118

怎样应对胃灼热..... 118

侧卧睡姿更适合孕晚期..... 119

警惕晚期流产..... 120

避免孕晚期腰背酸痛的窍门..... 121

注意加强腰背肌肉的锻炼..... 122

了解胎位不正..... 122

注意预防早产..... 123

成功胎教..... 124

童年记忆中的纸飞机..... 124

试一试英文对话..... 125

妙趣横生的颠倒歌..... 125

目录

孕9月

胎宝宝和准妈妈的变化·····	126
胎宝宝的身体发育·····	126
准妈妈的身体变化·····	127
补充营养·····	128
补充维生素K防止大出血·····	128
补充些维生素B ₁ ，分娩更顺利·····	128
怎么吃能改善抑郁情绪·····	129
让准妈妈吃得更营养的配餐窍门·····	130
豆类与豆制品让宝宝更聪明·····	130
肠胃不好的准妈妈该怎么吃·····	131
完美保健·····	132
孕晚期出现皮肤瘙痒怎么办·····	132
怎么应对孕期痔疮·····	132
准备好宝宝用品·····	133
有助于避免会阴侧切的锻炼·····	134
什么情况下需要使用托腹带·····	134
怎样避免尿失禁·····	135
调整产前焦虑心理，建立分娩信心·····	136
子痫的发作预兆和症状·····	137
警惕胎膜早破·····	137
怎样发现胎膜早破·····	138
发生胎膜早破怎么办·····	138
成功胎教·····	139
将积极心态传递给胎宝宝·····	139
童言童语·····	140
儿歌：《小星星》·····	141





孕10月

胎宝宝和准妈妈的变化.....	142	怎样避免难产.....	149
胎宝宝的发育.....	142	准妈妈怎么避免过期妊娠.....	150
准妈妈的身体变化.....	143	胎宝宝脐带绕颈危害大吗.....	150
补充营养.....	144	脐带脱垂的危害与预防.....	151
加强补锌, 帮助顺产.....	144	怎样判断异常宫缩.....	151
待产期间要抓住机会进食.....	144	如何防止异常宫缩.....	152
补充不饱和脂肪酸帮助宝宝大脑发育...	145	顺产会让胯部变宽吗.....	152
准妈妈的临产饮食安排.....	145	成功胎教.....	153
产前吃些高能量食物.....	146	借助胎教消除对分娩的恐惧.....	153
完美保健.....	147	偏冷的色彩会让准妈妈保持安宁的心境...	153
准备好待产包.....	147	世界名曲:《嬉戏曲》.....	154
准爸爸也要做好产前准备.....	148	给胎宝宝“打电话”.....	154
有特殊情况的准妈妈要提前入院.....	149	将胎教内容纳入早教.....	155



目录

Part 2 分娩篇

了解分娩常识.....	158	学会在分娩时正确用力.....	167
什么是自然分娩.....	158	怎样缓解分娩痛苦.....	168
了解顺产的4大条件.....	158	可以请导乐来帮忙.....	168
自然分娩对母婴均有好处.....	159	无痛分娩可减轻阵痛.....	169
什么情况下需要剖宫产.....	160	准爸爸陪产可以做什么.....	170
剖宫产前的准备.....	160	可以减轻阵痛的方法.....	170
剖宫产对母婴的影响.....	161	几个缓解阵痛的姿势.....	171
准妈妈急产怎么办.....	161	准爸爸陪产时能做的事情.....	171
牢记临产信号.....	162	产后照顾.....	172
临产的三大征兆.....	162	产后也会出现阵痛.....	172
如何区分产前真假阵痛.....	163	自然分娩后3天的注意事项.....	173
什么时候去医院待产.....	164	顺产后怎么吃.....	173
临产期间大便时应注意的问题.....	164	剖宫产术后的注意事项.....	174
自然分娩的过程.....	165	剖宫产后怎么吃.....	175
第一产程.....	165	怎样护理剖宫产的刀口.....	176
第二产程.....	166	做好出院准备.....	177
第三产程.....	166		

Part 3 健康坐月子



新妈妈身体恢复.....	180
产后第1周.....	180
产后第2周.....	181
产后第3周.....	181
产后第4周.....	182
产后第5周.....	182
产后第6周.....	183



月子里的营养.....	184	月子里能不能吃盐.....	194
产后第1周怎么吃	184	月子里的保健.....	195
产后第2周怎么吃	185	坐月子的基本原则.....	195
产后第3~4周怎么吃	185	新妈妈要注意防“月子病”	196
产后第1周要少喝水	186	月子期间可以洗澡、洗头吗.....	196
新妈妈要吃得稀软.....	186	月子期间可以吹电风扇、开空调吗... ..	197
月子里的饮食禁忌.....	187	会阴侧切后该如何护理伤口.....	197
注意补钙、补铁.....	187	泡温水可预防会阴伤口感染.....	198
月子里最好根据体质进补.....	188	会阴刀口愈后会留疤痕吗.....	199
产后适当吃些小米好.....	189	新妈妈最好使用产妇专用卫生巾.....	199
产后吃莲藕清热补血.....	189	产后胀奶怎么办.....	200
月子里吃红糖要讲究方法.....	190	产后恶露排出情况.....	201
适量饮用红葡萄酒利于产后恢复.....	190	恶露排出期间如何护理阴道.....	201
产后不要过早喝母鸡汤.....	191	新妈妈产后发烧的原因.....	202
产后新妈妈吃鸡蛋要科学.....	191	产后如何使乳房更坚挺.....	203
产后新妈妈可以吃哪些水果.....	192	产后没来月经需要避孕吗.....	203
新妈妈不要立即吃人参.....	193	产后多久能恢复性生活.....	204
高龄妈妈月子里怎么补.....	193	做提肛运动可增强阴道弹性.....	205
吃什么可以帮助排恶露.....	194		



目录

Part 4 新生儿养育

新生儿的发育·····	208	头部血肿·····	214
第1周的宝宝·····	208	乳房肿胀·····	214
第2~4周的宝宝·····	209	阴道出血·····	214
新生儿的视力·····	209	脱皮·····	214
新生儿的听力·····	210	血尿·····	214
新生儿的味觉和嗅觉·····	210	新生儿的喂养·····	215
新生儿的心理与社交能力·····	211	给宝宝喂奶的姿势·····	215
新生儿的社交能力·····	211	宝宝出生后要立即喂奶·····	216
新生儿的大动作能力·····	212	新生儿需每2~3小时喂1次奶·····	217
新生儿的精细动作能力·····	212	如何知道宝宝是否吃饱了·····	218
新生儿特殊生理现象·····	213	母乳不足怎么办·····	218
体重减轻·····	213	乳汁分泌过多时采取“剪刀式”喂奶·····	219
巩膜、皮肤发黄·····	213	宝宝容易溢奶、呛奶怎么办·····	220



怎样从宝宝口中抽出乳头·····	221
宝宝吃奶时间太长是怎么回事·····	221
妈妈患乳腺炎能否给宝宝哺乳·····	222
妈妈感冒了能喂宝宝吗·····	222
正确进行人工喂养·····	223
混合喂养需要注意些什么·····	224
补授法好还是代授法好·····	224

新生儿的护理····· 225

布置宝宝的房间要注意什么·····	225
正确包裹宝宝的方法·····	226
怎样给宝宝穿衣服·····	227
如何给宝宝选择纸尿裤·····	227
宝宝的大便反映着宝宝的健康状况·····	228
给男宝宝清洁生殖器的方法·····	229
给女宝宝清洁生殖器的方法·····	229
给新生儿洗澡的方法·····	230
给新生儿剪指甲·····	231
宝宝的囟门需不需要清洗·····	231
注意护理新生宝宝的脐带·····	232
宝宝哭闹不安怎么哄·····	233
宝宝脸上长了白色小疹子是怎么回事·····	234
通过大小便观察宝宝的健康状况·····	235
宝宝的头形与睡姿有关·····	235
如何区别生理性黄疸与病理性黄疸·····	236
怎样照顾黄疸宝宝·····	237

新生儿早教方案····· 238

给新生儿做按摩·····	238
新生儿游泳的注意事项·····	239
新生儿听觉训练游戏·····	240
新生儿视觉训练游戏·····	240
新生儿触觉训练游戏·····	241

附录····· 242

0~6岁宝宝疫苗接种指南·····	243
宝宝接种疫苗前需要注意的事项·····	243
宝宝不宜进行预防接种的情况·····	243
计划免疫（免费疫苗）·····	244
计划外免疫·····	245
宝宝接种疫苗后的护理·····	245





怀孕篇

母爱是伟大的，母爱的伟大源于无私，母爱中埋藏着基因的密码，
母爱中沉淀着血液的约定。母爱像一条河，河水清澈，川流不息；
母爱如大海，深沉广袤，漫无边际。子女是那河边青草，海中扁舟，
母爱永远任宝贝在自己身上欢乐、嬉戏。