

· 年轻夫妇必读的实用孕产育儿大百科 ·

Mama&Baobao
亲·乐阅读系列

备孕怀孕 分娩育儿

专家团队为中国年轻夫妇打造的孕产育儿全程指南

郑国权◎编著



凝万千心血于一身，解怀孕育儿之困惑
新妈妈幸福四部曲

★ 科学的备孕知识
★ 实用的分娩呵护

★ 贴心的妊娠关怀
★ 全面的育儿指南

妇幼保健专家为您量身定做的孕产育儿宝典

 中国纺织出版社

21世纪
幸福家庭必备书
愿天下父母快乐孕育

Mama&Baobao
亲·乐阅读系列

备孕怀孕 分娩育儿

专家团队为中国年轻夫妇打造的孕产育儿全程指南

郑国权◎编著



· 年轻夫妇必读的实用孕产育儿大百科 ·

 中国纺织出版社

内 容 提 要

怀孕为女性揭开生命中崭新的一页,科学分娩是每个家庭心之所系,成功育儿更是父母们的迫切愿望。怎样才能让广大育龄女性安度备孕、怀孕、分娩、育儿的特殊时期呢?本书内容涉及科学备孕、孕期生活保健及胎教、安全分娩、坐好月子、婴儿护理、幼儿心智开发等诸多方面,可供年轻夫妇现查、现学、现用,为科学孕育宝宝提供全方位的指导和帮助。

图书在版编目(CIP)数据

备孕怀孕分娩育儿 / 郑国权编著. --北京:中国
纺织出版社, 2013.9

(亲·乐阅读系列)

ISBN 978-7-5064-9082-5

I. ①备… II. ①郑… 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(2013)第144870号

策划编辑:樊雅莉

责任编辑:卞嘉茗

责任印制:何 艳

中国纺织出版社出版发行

地址:北京朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码:100124

邮购电话:010—67004461

传真:010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京通天印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年9月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:26

字数:344千字 定价:36.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

Mama&Baobao
亲·乐阅读系列

备孕怀孕 分娩育儿

专家团队为中国年轻夫妇打造的孕产育儿全程指南

郑国权◎编著



· 年轻夫妇必读的实用孕产育儿大百科 ·

 中国纺织出版社



序言

孕前准备是优孕的关键保障。现实生活中，很多女性会遭遇这样的无奈：孕前准备工作没做好，如正吃着药呢，结果意外怀孕了；又或者身子本来虚弱，却怀上了宝宝，母子的健康与安全都令人堪忧……遇到类似的情况，不要宝宝是罪过，可保胎后万一宝宝发育不健康，日后也是扼腕不已。所以，备孕是万不可忽略的过程，与意外怀孕相比，期待中的宝宝则更是父母爱的结晶、情的延续、灵的升华。

经过一段时间的准备，幸“孕”自然而然。从现在开始，准妈妈将经历生命中最大的变化——孕育新生。书中科学系统的孕期保健知识，具体明确的饮食营养方案，细致入微的十月全程关怀，会打消准妈妈在孕育过程中的全部顾虑，使准妈妈轻松愉快地度过一段奇妙的孕育之旅。

“十月怀胎，一朝分娩”，预产期来临，除了喜悦和期望之外，对生产过程的紧张、对分娩方式的顾虑、对宫缩疼痛的恐惧，也会让准妈妈寝食不安。分娩之后，如何适应生活变化，也会成为困扰。其实，分娩没有想象中那么难，生儿育女是生命中很自然的过程，只要掌握了分娩的技巧，再配合医生的指导，顺利分娩便是水到渠成的事。

那呱呱坠地的新生命是生动的，也是娇嫩的。接下来的日子，他需要在父母无微不至的呵护下一天天长大。爱孩子是连母鸡都会做的事，但如何育好孩子却是一个不容易回答的问题。小宝宝在不同年龄段有哪些不同的需求？宝宝生病了怎么办？怎么样才能让宝宝从小养成好习惯呢？怎么让宝宝聪明无比，人见人爱呢？这些都是父母在育儿过程中迫切要了解的内容。

备孕、怀孕、分娩、育儿，一路走来并不容易。希望本书能为你答疑解惑，并陪你走过这段人生美好的时光。读完本书，你会发现，原来生个娃娃，养个小宝，是如此可爱的事。

目录

CONTENTS



孕前准备——孕育优质宝宝的前提

孕前身体调节 为“种子”扎根开辟一片健康的土壤 / 018

和“不正常”的体重说再见 / 018

孕前营养补充，为宝宝积攒

“粮食” / 019

适当晚婚晚育，才能

优生优育 / 020

孕前检查包括哪些项目 / 021

备孕时做运动，也要小心 / 022

做好孕前乳房自检 / 023

经期卫生，保障宝宝健康 / 024

精子竞争，培养最优秀的宝宝 / 025

怀孕前要谨慎用药 / 026

将体内的有毒物质

“一扫而光” / 027

孕前心理疏导 拥有快乐孕程的“心”起点 / 028

怀孕，你准备好了吗 / 028

调整好情绪，助你好“孕”气 / 029

小心“怀孕恐惧症”的偷袭 / 030

夫妻感情不合会影响下一代 / 031

备孕之路，不怕受挫 / 032

教你推算易孕期 / 033

做好孕前心理准备 / 034

重男亲女不要重男轻女 / 035

孕前营养安排 为宝宝储备好“食物” / 036

营养不足对怀孕的影响 / 036

补充营养，从孕前3个月开始 / 037

多样食物帮你先排毒 / 038

维生素E——让怀孕更给力 / 039

叶酸不能随便补 / 040

做个有“锌”的准爸爸 / 041

吃粗粮不能“过火” / 042

准备怀孕之前哪些食物不能吃 / 043

赶快建立科学的饮水习惯 / 044

孕前疾病预防 给宝宝的未来买一份保险 / 045

警惕致畸洗涤剂 / 045

孕前拒绝久坐 / 046

预防孕期牙病来袭 / 047

与宠物相伴要小心弓形虫 / 048

想怀孕就要穿得保守点 / 049

孕前睡得香, 宝宝更健康 / 050

看似卫生的不卫生习惯 / 051

孕前别忘做遗传疾病筛查 / 052

如何预防遗传病的发生 / 053

小心子宫肌瘤影响怀孕 / 054

谨防宫外孕 / 055

精液检查对受孕意义重大 / 056



孕早期——积极适应“孕妈”的生活方式

怀孕1个月 小种子在子宫内“安家”了 / 058

受精卵在子宫悄然“着陆” / 058

坚决拒做“酸”妈妈 / 059

注重营养搭配, 确保饮食卫生 / 060

特别关注蛋白质的摄取 / 061

不要错过最佳受孕时机 / 062

确保受精卵的高质量 / 063

职场准妈妈享有的权利 / 064

警惕孕早期准妈妈发热 / 065

确认怀孕的科学办法 / 066

幻想未来宝宝的模样 / 067

准爸爸打造温馨居室环境 / 068

怀孕2个月 “小海马”带来的早孕反应 / 069

宝宝像一棵“豆芽菜” / 069

黄金早餐不想吃, 怎么办 / 070

揭秘准妈妈为何爱吃酸 / 071

早孕反应如期来“报到” / 072

孕吐了, 怎么缓解 / 073

使用电器准妈妈多注意 / 074

准妈妈看电视要有度 / 075

“专职待产”其实未必好 / 076



别让重感冒伤害你和胎宝宝 / 077

怀孕了还会见红吗 / 078

关键的第一次产检 / 079

画出宝宝的样子，然后呼唤 / 080

“胎教”日记，用爱心记录胎宝宝的成长 / 081

打造完美“孕爸” / 082



怀孕3个月 可以听见小宝宝的心跳了 / 083

胎宝宝变得“有模有样”了 / 083

准妈妈可以吃孕妇配方奶粉吗 / 084

准妈妈吃鸡蛋有规矩 / 085

简单食谱，轻松解“秘” / 086

准妈妈擅自进补危害大 / 087

准妈妈做家务时的安全事项 / 088

暂时收起那些漂亮的高跟鞋吧 / 089

隐形眼镜隐患多 / 090

到医院给胎宝宝建档去 / 091

预防流产，要注意生活细节 / 092

意念胎教，妈妈动脑宝宝聪明 / 093

放一首祥和的催眠曲 / 094



孕中期——感受小生命的成长旅程

怀孕4个月 宝宝开始有模有样啦 / 096

胎宝宝能握起小拳头了 / 096

食欲不振时“投胃所好” / 097

谨防导致畸胎的杀手食物 / 098

动物肝脏，不宜多吃 / 099

孕期喝茶要小心 / 100

健康食谱，营养又美味 / 101

孕妇操，让孕期更轻松 / 102

爱美准妈妈的化妆技巧 / 103

做唐氏筛查别紧张 / 104

孕4月是训练宝宝性格的好时期 / 105

按摩胎教——指按法 / 106

准爸爸，陪准妈妈购买

孕妇装吧 / 107

怀孕5个月 胎动，就像调皮的小鱼在游泳 / 108

美妙的胎动，越来越明显 / 108

孕5月需要摄入哪些营养 / 109

饮食助力准妈妈一夜好眠 / 110

榴莲不是补品 / 111

“吃掉”妊娠黄褐斑 / 112

孕期缺钙可不好 / 113

关爱自己的“私密地带” / 114

准妈妈洗澡指南 / 115

恶吵会伤害宝宝大脑 / 116

坚持做足孕期运动 / 117

学会数胎动，让宝宝健康无忧 / 118

语言胎教一定要活泼生动 / 119

音乐，与宝宝交流的最佳通道 / 120

准爸爸要和胎宝宝温柔地对话哦 / 121

怀孕6个月 准妈妈真是“孕味十足”啊 / 122

6个月了，胎宝宝的身体

迅速生长 / 122

快来准备些坚果吧 / 123

准妈妈吃红枣好处多 / 124

拍孕妇大肚美照，正是好时机 / 125

美丽不打折，“狙击”妊娠纹 / 126

准妈妈要避免油烟“侵袭” / 127

准妈妈洗脸有大学问 / 128

趁身体轻便准备宝宝用品 / 129

轻松看懂B超检查单 / 130

准妈妈贫血怎么办 / 131

妊娠高血压巧预防 / 132

光照胎教——晒太阳，暖洋洋 / 133

宝宝，来听爸爸讲故事 / 134





孕晚期——迎接小天使的降临吧

怀孕7个月 准妈妈越来越“笨”了 / 136

- 胎宝宝形成自己的作息规律 / 136
- 吃好，宝宝皮肤更好 / 137
- 偏食妈妈不爱吃鱼的补偿计划 / 138
- 准妈妈过冬的四大法则 / 139
- 做噩梦是因为准妈妈想太多了 / 140
- 保护好宝宝的大脑 / 141
- 准妈妈警惕办公室杀手 / 142
- 巧妙应付孕晚期的腹胀 / 143
- 腿部抽筋有防招 / 144
- 孕晚期太瘦易难产 / 145
- 绘画胎教，让胎宝宝更具艺术细胞 / 146
- “爱子先爱妻”，准爸爸胎教攻略 / 147

怀孕8个月 好好享受“带球”的生活乐趣吧 / 148

- 胎宝宝在“小房子”里做倒立了 / 148
- 准妈妈每日吃多少盐 / 149
- 缓解妊娠水肿的食疗方 / 150
- 准妈妈胃胀气要从饮食控制 / 151
- 让准妈妈轻松入睡的小窍门 / 152
- 大肚子，洗头可是个麻烦事 / 153
- 教你看懂胎心监护图 / 154
- 准妈妈感冒，没那么可怕 / 155
- 妊娠糖尿病，准妈妈“甜蜜”的烦恼 / 156
- 早产应早认识早预防 / 157
- 做手工，让宝宝心灵又手巧 / 158
- 英语也是很好的胎教素材 / 159
- 准爸爸，帮帮准妈妈吧 / 160

怀孕9个月 眺望幸福的来临 / 161

- 胎宝宝也在为分娩做准备 / 161
- 多食有益眼睛的食物 / 162
- 准妈妈上火了，让食物助清凉 / 163
- 妈妈偏食，宝宝遭殃 / 164
- 孕晚期补锌，让分娩更顺利 / 165
- 准妈妈巧妙使用托腹带 / 166
- 让准妈妈放松的小窍门 / 167
- 夫妻不要再尽“性”了 / 168
- 警惕胎儿宫内发育迟缓 / 169
- 孕晚期的坐骨神经痛 / 170

警惕羊水过多或过少的危害 / 171

带胎宝宝感悟色彩之美 / 172

听妈妈讲小乌龟找工作的故事 / 173

别忽视了准爸爸的产前焦虑 / 174

怀孕10个月 迫不及待想和宝宝见面啦 / 175

胎宝宝呼之欲出 / 175

此阶段补充营养这样做 / 176

高热量食物，增加“生产力” / 177

准妈妈要控制体重增长 / 178

去除准妈妈口腔异味 / 179

准妈妈流鼻血不要怕 / 180

临产的准妈妈要做的保健操 / 181

分娩在即，坚持散步 / 182

异常宫缩危险吗 / 183

容易被忽略的临产征兆 / 184

时刻警惕，为突发情况做准备 / 185

情绪胎教：读读笑话乐哈哈 / 186

想象胎教，提前和宝宝约会 / 187

做个处事周到的完美准爸爸 / 188



安全分娩——和宝宝一起加油吧

产前准备 为了宝宝，整装待发 / 190

产妇用品准备齐全了吗 / 190

需要准备的婴儿用品 / 191

小心产前焦虑症的出现 / 192

产前心理舒缓有四法 / 193

家人的陪伴呵护很重要 / 194

分娩之前五项禁忌 / 195

预产期到了，阵痛还没来怎么办 / 196

产前征兆的来临 准妈妈，你做好准备了吗 / 197

“见红”可能是要分娩了 / 197

产前的生理反应——阵痛 / 198

破水也是产兆之一 / 199

产前出血和见红的区分及对策 / 200

鉴别真假阵痛，不要乱了手脚 / 201

破水后不能做和必须做的事情 / 202

慎重选择生产方式 给小天使买一张安全的“门票” / 203

自然分娩，妈妈的首选 / 203

顺产需具备的四个条件 / 204

揭开剖宫产的神秘面纱 / 205

剖宫产是怎样进行的 / 206

剖宫产之痛 / 207

冷静面对 成功分娩就在眼前 / 208

愉快待产的小妙招 / 208

产房里不能忽视的礼节 / 209

分娩时不要大喊大叫 / 210

选对方法，把阵痛化成动力 / 211

用呼吸来镇痛，告别妈妈的无奈 / 212

第一产程的轻松分娩方法 / 213

第二产程的轻松分娩方法 / 214

第三产程的轻松分娩方法 / 215

临近分娩的饮食安排 / 216

第一次亲密接触 妈妈和宝宝正式“见面”吧 / 217

宝宝的啼哭，伴随着妈妈的欣慰 / 217

妈妈什么时候可以轻抚宝宝 / 218



坐好月子——为女人的后半生“埋单”

月子里的日常护理 抓住女性体质调理的几大契机 / 220

关注产后第一次排尿 / 220

产后第一天，为坐月子打基础 / 221

产后脱发，漂亮妈妈的烦恼 / 222

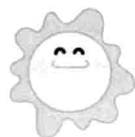
坐月子时需要保护好眼睛 / 223

不能靠紧腹束腰来恢复体形 / 224

剖宫产，坐月子要小心哦 / 225

会阴侧切手术的护理对策 / 226

产后早下床、常活动 / 227



月子里的饮食营养 合理进补，让新妈妈在月子里吃出健康 / 228

坐月子的营养更不能少 / 228

“月子餐”三阶段 / 231

最适合新妈妈吃的8种食物 / 229

合理搭配饮食，新妈妈的选择 / 232

让新妈妈吃出快乐好心情 / 230

月子里的疾病预防 无病一身轻，美美坐月子 / 233

吃对产后第一餐，有效防止

产后尿潴留如何应对 / 236

月子病 / 233

产后乳腺炎的预防与食疗 / 237

预防产后手脚痛 / 234

产后谨防子宫内膜发炎 / 238

产后腹痛有疗方 / 235

影响恶露的“元凶” / 239

月子里的身体锻炼 让新妈妈身体更健康 / 240

产后的最佳运动方式 / 240

产后运动不要急功近利 / 241

产褥体操，帮助妈妈恢复好身材 / 242

乳房健美操，塑造标准乳房 / 243

美腿保健，让妈妈回到少女时代 / 244

月子里的心理保健 产后新妈妈的心理不可忽视 / 245

心理问题，是很多新妈妈迈不过的槛 / 245

赶走产后抑郁症 / 246

新妈妈情绪自测 / 247

平衡心理法让新妈妈快乐起来 / 248





婴儿期护理——呵护娇嫩如花的新生命

1~2个月的宝宝 需要妈妈贴心的护理 / 250

母乳，上天给新生儿的

最好礼物 / 250

多样饮食，让奶水更“好喝” / 251

母乳喂养的六大忌讳 / 252

宝宝体重下降怎么回事 / 253

宝宝的小“蛋蛋”哪儿去了 / 254

宝宝的脐带护理有妙招 / 255

宝宝恒温差怎么办 / 256

新生儿宝宝不需要睡枕头 / 257

小小尿布学问大 / 258

不要忽视乙肝疫苗 / 259

2~3个月的宝宝 到了大脑发育的关键期啦 / 260

适当调整夜间喂奶时间 / 260

挑选奶瓶全攻略 / 261

新妈妈生病后还能喂奶吗 / 262

宝宝牛奶过敏怎么办 / 263

给宝宝喂药有技巧 / 264

新手爸爸抚摸一下宝宝吧 / 265

爱笑的宝宝聪明又健康 / 266

给宝宝舒适、安全的襁褓 / 267

妈妈不要乱给宝宝穿衣服哦 / 268

宝宝穿脱衣服有讲究 / 269

戴手套有碍宝宝触觉发育 / 270

3~4个月的宝宝 “手舞足蹈”很自由 / 271

频繁换奶粉，有害而无害 / 271

盲目补充鱼肝油有雷区 / 272

宝宝呛奶及处理方法 / 273

宝宝发烧还能洗澡吗 / 274

肥胖儿和瘦小儿是怎么形成的 / 275

宝宝“夜啼”有原因 / 276

宝宝手眼有了协调能力 / 277

宝宝的体态有很多信号哦 / 278

宝宝以运动论英雄 / 279



4~5个月的宝宝 能和妈妈进行更多的互动 / 280

宝宝有咀嚼能力就可添加辅食 / 280

添加辅食的种类与特点 / 281

辅助食品水果不能少 / 282

让宝宝喜欢上奶瓶 / 283

宝宝也会做梦 / 284

宝宝手上的健康秘密 / 285

让宝宝成为爱笑的天使 / 286

好玩的打“哇哇” / 287

不必为宝宝吃手而烦恼 / 288

宝宝的世界有了色彩 / 289

宝宝能跟妈妈玩“藏猫猫”了 / 290

打开小拳头,开启智慧的大门 / 291

5~6个月的宝宝 哇!长出了第一颗小乳牙 / 292

宝宝用小勺吃饭啦 / 292

不要忘了给宝宝吃蔬菜哦 / 293

宝宝喝水有讲究 / 294

从宝宝身体里发出的响声 / 295

给宝宝找个固定的照料人吧 / 296

细心解读宝宝的撒娇 / 297

宝宝开始转移目标了 / 298

宝宝的语言从听开始 / 299

宝宝也会随音乐摇摆 / 300

6~7个月的宝宝 生人或者熟人,态度分明 / 301

断奶食品,让宝宝爱上吃饭 / 301

宝宝开始怕生了 / 302

宝宝怎样科学晒太阳 / 303

中耳炎与耳垢湿软的区别 / 304

宝宝会踢被子了 / 305

宝宝“大叫”的秘密 / 306

宝宝认知及反应能力增强 / 307

7~8个月的宝宝 能吃的辅食品种越来越多了 / 308

辅食充分锻炼宝宝的咀嚼能力 / 308

剃光头,宝宝不会更凉快 / 309

锻炼宝宝的颈背肌和腹肌 / 310

宝宝喜欢用手指到处捅 / 311

妈妈学点宝宝手语吧 / 312

宝宝学爬益处多 / 313



8~9月的宝宝 到处爬来爬去的小淘气 / 314

宝宝出牙后的辅食 / 314

营养不良的特殊信号 / 315

“捏脊”助宝宝消化 / 316

给宝宝的耳朵最体贴的呵护 / 317

宝宝能用安抚奶嘴吗 / 318

宝宝为啥拿着东西才能睡 / 319

爬行天下，客厅险情提前排除 / 320

9~10个月的宝宝 身体灵活性突飞猛进 / 321

宝宝长高离不开四大营养素 / 321

适当选择强化食品 / 322

凶门与健康有关系吗 / 323

做个新时代的好爸爸 / 324

拣豆游戏锻炼宝宝手指 / 325

宝宝爬楼梯可以锻炼腿部力量 / 326

宝宝要少看电视 / 327

10~11个月的宝宝 能自己站起来啦 / 328

培养宝宝自己吃饭 / 328

宝宝的饮食需要高钙 / 329

给宝宝断奶宜选在春秋季节 / 330

宝宝小手长倒刺啦 / 331

宝宝能自己站起来了 / 332

11~12月的宝宝 马上就要1周岁啦 / 333

给宝宝断奶要温柔 / 333

让宝宝爱上吃饭 / 334

宝宝吃粗粮果蔬好处多 / 335

如何预防与抢救宝宝噎食 / 336

警惕宝宝毁牙坏习惯 / 337

宝宝会“要价”了 / 338

敲敲打打有名堂 / 339

让宝宝的注意力更集中 / 340





幼儿期教育——宝宝，你是一只跳舞的小精灵

13~14个月的宝宝 独立行走的能力越来越强 / 342

给宝宝创造自己的“小空间” / 342

智慧从“自省”开始 / 343

宝宝学走路应注意什么 / 344

使用学步车的注意事项 / 345

宝宝在“扔东西”中长见识 / 346

DIY家庭版亲子乐园 / 347

宝宝任性要究其原因 / 348

观察认知，培养宝宝的观察力 / 349

15~16个月的宝宝 玩游戏就是他们每天的“工作” / 350

逗弄宝宝，避开五大“红灯区” / 350

简单的游戏伴随宝宝成长 / 351

为宝宝选择玩具也是一门学问 / 352

添加“幽默调味料”的原则 / 353

改掉宝宝不好的生活习惯 / 354

让宝宝光脚玩耍吧 / 355

培养宝宝的逻辑思维能力 / 356

17~18个月的宝宝 对这个世界充满了好奇心 / 357

给“垃圾”食品找替代品 / 357

宝宝“坏脾气”是饮食惹的祸 / 358

吃这些食物可以补脑哦 / 359

宝宝的能力进一步提高了 / 360

让宝宝的童心永远美丽 / 361

培养积极向上的个性宝宝 / 362

正确对待宝宝的好奇心 / 363

