

✦ 备孕、怀孕、分娩、坐月子、新生儿养育，一本就够 ✦

协和名医讲堂

协和 怀孕 百科

北京协和医院
副主任医师、副教授

马良坤 主编

北京协和医院主治医师

胡惠英 副主编

xiehe huaiyun baike

备孕
女性

新手
孕妈

高龄
产妇

二胎
妈妈

协和名医助你一臂之力

本书附赠

协和线上孕妇学校课程



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

协和名医讲堂

协和 怀孕百科

备孕、怀孕、分娩、坐月子、新生儿养育，一本就够
备孕女性？新手孕妈？高龄产妇？二胎妈妈？协和名医助你一臂之力

北京协和医院副主任医师、副教授 马良坤 主编

北京协和医院主治医师 胡惠英 副主编



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

协和怀孕百科 / 马良坤主编. -- 北京 : 中国人口出版社, 2018. 3
(协和名医讲堂)
ISBN 978-7-5101-5512-3

I. ①协… II. ①马… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715. 3

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第289540号

协和怀孕百科

马良坤 主编

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京中印联印刷有限公司
开 本 889毫米×1194毫米 1/16
印 张 19
字 数 380千字
版 次 2018年3月第1版
印 次 2018年3月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-5512-3
定 价 49.80元

社 长 邱 立
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
总编室电话 (010) 83519392
发行部电话 (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 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



目录

PART 1 备孕是新时代准妈妈的必修课



先来进行备孕基础知识储备 2

孕育生命会经历怎样的神奇过程	2
孕育宝宝的最佳年龄	2
适龄生育可以令准妈妈更健康	3
35 岁以上才算高龄	3
高龄准妈妈孕育也有优势	4
高龄准妈妈要重视产前检查	4
职场女性需要提前调离不利怀孕的岗位	5
想生二胎的准妈妈要提前做什么准备	6
抢占更多受孕最佳时机	6
避开这些不宜怀孕的特殊时期	7
基础体温测具体的排卵日期	7
测排卵试纸是确定排卵日的好帮手	8
这样做可以提高受孕概率	8
性高潮时孕育的宝宝更聪明	9
提前半年停药长效避孕药	9
备孕期可采用什么方式来避孕	10

血型的遗传规律	11
什么情况下需要查 ABO 型溶血症	11
智力的遗传特点	11
身体特征的遗传	12
不孕不育的可能因素	12
怀疑不孕不育时需做检查确认	13
了解几种异常怀孕及其征兆	14

生活习惯要健康又科学 16

职场女性备孕期如何健康化妆	16
远离有害化妆品	16
暂停涂指甲油、烫染头发	17
紧身衣裤换成宽松衣裤对身体更有利	17
备孕准妈妈不宜穿丁字裤	18
备孕准妈妈不宜穿高跟鞋	18
职场准妈妈必须要穿高跟鞋时怎么办	19
爱骑自行车的准爸爸可以换个代步工具	19
准爸爸避免桑拿浴	19
备孕准爸爸怎样坐可以保护精子	19
提前戒烟戒酒	20
打造健康的居室环境	21
降低居住环境污染的方法	21
注意避免噪声污染	21
做好全面的防辐射工作	22
防辐射服到底有没有作用	23
孕前准爸妈要谨慎用药	23

孕前感冒怎么办	24
孕前养成一些预防感冒的小习惯	24
准妈妈要积极防治便秘	24
从孕前3个月开始调整性生活频率	25
注意性生活卫生	25

饮食营养是身体调理的重中之重 26

做个营养小测试	26
体重对生育的影响	26
调整体重到有利怀孕的状态	26
给身体排排毒	27
提前3个月开始补充叶酸	28
补充叶酸要注意什么	28
不随意服用维生素及矿物质制剂	29
避免偏食挑食、不吃早餐等不良饮食习惯	29
少食用含咖啡因的食物	30
备孕准妈妈不宜吃的垃圾食品	30
适合备孕准妈妈的健康零食	30
可以帮助提升精子活力的食物	31
可以补益卵子的食物	31
尽量选择当季蔬菜水果	32
备孕准妈妈不宜过量进补	32



素食准妈妈怎么备孕	33
排卵期适合吃的食物	34

新时代准爸妈容易忽视的运动 35

孕前适当运动有好处	35
备孕准妈妈的运动特点	35
备孕准爸爸的运动特点	35
制订一个可持续进行的健身计划	36
做运动前后要注意的问题	36
做运动时注意随时喝水	37
备孕女性适合的运动	37
备孕男性适合的运动	38

预防疾病并做全面的孕前检查 39

备孕准爸爸要预防前列腺炎	39
备孕准妈妈需预防宫颈糜烂	39
备孕准妈妈怎样预防阴道炎	40
孕前解决牙齿问题的重要性	40
孕前需注射的疫苗	41
选择合适的体检医院	42
准妈妈的孕前体检项目	43
准爸爸的孕前体检项目	44
排卵功能评估	44
遗传病检查	44
患乙肝可以怀孕吗	45
患甲亢可以怀孕吗	46
贫血可以怀孕吗	46
高血压、心脏病患者需谨慎怀孕	46

备孕准妈妈帮 47

以前流产过，会影响生育能力吗	47
要宝宝前要考虑好的问题	47
准备生二胎的准妈妈要算笔经济账	48
准妈妈要学会调节负面心理	48
缓解压力放松心情更有利于受孕	49
准妈妈怎样消除害怕孕育的情绪	49
不要因为生男生女给自己徒增压力	50

PART 2 轻松度过 10 月孕程



怀孕第 1 个月 (1 ~ 4 周) 52

准妈妈的变化和胎宝宝的发育 52

第 1 ~ 2 周胎宝宝发育	52
第 1 ~ 2 周母体变化	53
第 3 周胎宝宝发育	53
第 3 周母体变化	53
第 4 周胎宝宝发育	53
第 4 周母体变化	54

孕 1 月营养新知 54

孕 1 月营养的合理规划	54
如何判断自己缺乏哪类营养素	55
通过食物来补充叶酸	56
孕期要养成健康喝水的习惯	56
孕早期要避免刻意进补	57
准妈妈吃姜、蒜要注意什么	57
准妈妈怎样防止食物过敏	57
准妈妈爱吃海鲜要注意什么	58

孕 1 月保健护理 58

职场妈妈怎样给自己打造无烟环境	58
提早按孕妇的标准要求自己	59
怎样安全使用生活中的化学用品	59
孕期怎么安全使用手机	60
孕期养宠物怎样确保卫生安全	60

冬天不要使用电热毯	61
孕早期感冒怎么应对	61
避开容易导致畸形儿的因素	62
怀孕早期流血是怎么回事	62
孕期合理运动好处多	64
散步是准妈妈孕早期的最佳运动	64

孕 1 月妈妈帮 65

传闻排卵试纸可更早测得早孕, 可靠吗	65
怎样发现怀孕的蛛丝马迹	66
醉酒后发现意外怀孕怎么办	66
用药后发现意外怀孕怎么办	67

孕 1 月胎教时间 67

胎教从什么时候开始	67
情绪胎教是孕早期的重中之重	68
改善心情的呼吸法	68
电影《白兔糖》, 体会孩子带来的温暖	69

怀孕第 2 个月 (5 ~ 8 周) 70

准妈妈的变化和胎宝宝的发育 70

第 5 周胎宝宝发育	70
第 5 周母体变化	70
第 6 周胎宝宝发育	70
第 6 周母体变化	70
第 7 周胎宝宝发育	71
第 7 周母体变化	71
第 8 周胎宝宝发育	71
第 8 周母体变化	72

孕 2 月营养新知 72

孕 2 月营养的合理规划	72
水果开胃, 如何吃对身体更有益	73
怎么去除口腔异味	73
贪吃的时候不妨放任自己一下	74

孕早期无须喝孕妇奶粉	74
大部分准妈妈本月出现孕吐反应	74
如何通过饮食调节孕吐	75
维生素 B ₆ 可有效缓解妊娠反应	75
孕吐后需要补充营养吗	76
怎样吃可以缓解孕早期腹胀	76
孕期怎样吃酸、吃辣更健康	77
孕早期嘴馋，如何健康吃火锅	77
感觉口干舌燥总想吃冷饮怎么办	78
能辅助调节情绪的食物	78

孕 2 月保健护理

什么时候可以去医院检查	79
去医院验孕要做哪些准备	79
准妈妈饭前饭后都要漱口	80
职场准妈妈工作时间孕吐怎么办	80
缓解孕吐的小窍门	81
感觉疲劳嗜睡怎么缓解	81
准妈妈每天适宜的睡眠时间	81
职场准妈妈怎么午睡	82
孕早期尿频怎么应对	82
不要因为尿频减少饮水量	83
孕早期要注意哪些危险信号	83
发现葡萄胎、宫外孕怎么办	83
孕早期怎么预防流产	84
小心易导致流产食物	85
孕早期尽量避免出远门	85
确定怀孕后最好暂停性生活	85
孕早期泡澡、泡脚有什么讲究	86

孕 2 月妈妈帮

民间有“酸儿辣女”的说法正确吗	86
领取《母子健康手册》	87
妊娠反应很快就消失了，是胎宝宝有问题吗	87
职场准妈妈享有的合法权利	87



孕 2 月胎教时间

准爸爸胎教：给准妈妈做两道开胃菜	89
名画《开花的杏树》，感受新生的力量	90
《歌声与微笑》，让情绪更快乐音乐	90

怀孕第 3 个月（9 ~ 12 周）

准妈妈的变化和胎宝宝的发育

第 9 周胎宝宝发育	91
第 9 周母体变化	91
第 10 周胎宝宝发育	92
第 10 周母体变化	92
第 11 周胎宝宝发育	92
第 11 周母体变化	93
第 12 周胎宝宝发育	93
第 12 周母体变化	93

孕 3 月营养新知

孕 3 月营养的合理规划	94
咨询医生看是否需要补充孕多维	95
孕早期要注意补碘	95
胃口仍不佳，准妈妈此期多偏爱吃蔬菜	96
准妈妈如何吃鸡蛋更健康	97

准妈妈此期爱吃的清淡食物推荐	97	第 13 周母体变化	110
科学补充维生素 C	97	第 14 周胎宝宝发育	110
牛奶和酸奶都是孕期补钙好帮手	98	第 14 周母体变化	111
蜂蜜营养丰富, 孕期可适量进食	98	第 15 周胎宝宝发育	111
孕 3 月保健护理	99	第 15 周母体变化	111
该去医院进行第一次正式产检了	99	第 16 周胎宝宝发育	112
孕 11 周进行 NT 排畸检查	100	第 16 周母体变化	112
建档都需要做什么准备	100	孕 4 月营养新知	113
家中不宜摆放的花草植株	100	孕 4 月营养的合理规划	113
孕期洗脸有哪些方面要注意	101	血容量增加, 要注意补铁	113
准妈妈怎样避免皮肤过敏	101	孕期防治贫血该怎么吃	114
是时候换更合适的文胸了	102	胃口见好, 注意加餐补充营养	114
内裤也要及时更换	102	职场准妈妈怎么吃工作餐营养更均衡	115
私密处的护理要更精心	103	盐摄入要适量	115
准妈妈做家务的注意事项	103	怎样健康吃粗粮缓解便秘	115
孕期牙龈炎的防治	104	孕期吃什么肉好、怎样吃肉更健康	116
孕 3 月妈妈帮	104	双胞胎准妈妈如何保证孕期营养	117
怀二胎与怀第一胎时反应大不同, 正常吗	104	孕 4 月保健护理	117
B 超会伤害胎宝宝吗	104	按常规做唐氏筛查	117
学会看 B 超单的数据	105	孕期护理头发要注意的问题	118
职场妈妈什么时候向老板汇报孕事	106	孕中期有必要准备一双舒适的低跟鞋	119
怀孕后坚持上班有什么好处	106		
孕 3 月胎教	107		
电影《小淘气尼古拉》, 温情浪漫的剧情带 来好心情	107		
音乐《维也纳森林的故事》, 让心情宁静而 美丽	107		
情绪胎教: 种绿植让心情更清新	108		
准爸爸胎教: 给准妈妈更多的理解和陪伴	108		
怀孕第 4 个月 (13 ~ 16 周)	110		
准妈妈的变化和胎宝宝的发育	110		
第 13 周胎宝宝发育	110		



开车上下班的职场准妈妈要注意什么	119
孕中期是最佳性爱时机	119
孕期性生活的安全姿势有哪些	120
经常感觉头晕眼花怎么办	121
孕期怎样护理皮肤	121
从现在开始预防妊娠纹	122
孕期胃灼热的缓减方法	123

孕4月妈妈帮

选购几套漂亮得体的孕妇装	123
进入孕妇学校进行学习	124
在孕期怎样与婆婆处好关系	124
怎样引导大宝欣然接受即将到来的小宝	124

孕4月胎教

触觉发育, 可以经常抚摸胎宝宝	125
听觉发育, 给胎宝宝取个乳名并与之对话	125
给胎宝宝朗诵温馨的诗歌《甜蜜》	126
名曲《春之歌》, 展开春的想象画卷	127

怀孕第5个月(17~20周)

准妈妈的变化和胎宝宝的发育

第17周胎宝宝发育	128
第17周母体变化	128
第18周胎宝宝发育	128
第18周母体变化	129
第19周胎宝宝发育	129
第19周母体变化	129
第20周胎宝宝发育	130
第20周母体变化	130

孕5月营养新知

孕5月营养的合理规划	131
补充钙质是此期的营养重点	131
怎样判断自己是不是缺钙	132
怎样饮食更有利于补钙	132
补钙应该避免的饮食误区	132

孕期补钙要适量	133
准妈妈要避免几种食物的搭配	133
大脑发育加速, 准妈妈多吃鱼好处多	134
对胎宝宝脑发育有助益的坚果	135
不利于胎宝宝脑发育的食品	135
偏胖准妈妈从现在开始要控制体重	136
偏瘦准妈妈从现在开始要加强营养	136
晚上容易肚子饿, 可以吃夜宵吗	136

孕5月保健护理

可以预约排畸超声了	137
本月是进行羊膜穿刺的最佳时间	137
了解孕期胎动的规律	138
职场准妈妈如何预防“空调病”	138
职场准妈妈办公室小运动	139
开始进行乳房护理	140
警惕孕期的恶性打鼾	140
怎样让眼睛感觉更舒适	141
警惕滴虫性阴道炎	141

孕5月妈妈帮

父母的小矛盾影响胎宝宝的发育	142
学会测量宫底高	142
按摩可以缓解疲劳增进夫妻感情	143

孕5月胎教

准妈妈学绘画帮助胎宝宝脑发育	144
----------------------	-----



讲故事《小猫为什么没钓到鱼》	144
名画《向日葵》，提升艺术素养	145
准爸爸胎教：制作专属于准妈妈的胎教 音乐集	145
音乐《小狗圆舞曲》，放给胎宝宝听的音乐 ...	146

怀孕第6个月（21～24周） 147

准妈妈的变化和胎宝宝的发育 147

第21周胎宝宝发育	147
第21周母体变化	147
第22周胎宝宝发育	147
第22周母体变化	148
第23周胎宝宝发育	148
第23周母体变化	149
第24周胎宝宝发育	149
第24周母体变化	149

孕6月营养新知 150

孕6月营养的合理规划	150
准妈妈常吃甜食容易得糖尿病吗	150
妊娠糖尿病的准妈妈该怎么吃	151
准妈妈要少吃或不吃的调味料	151

孕6月保健护理 152

进行孕期第一次B超排畸	152
本月准妈妈需要做“糖筛”	152
妊娠糖尿病筛查的做法	153
孕中期腿痛的防治	153
孕中期鼻出血怎么防治	154
睡眠质量下降怎么办	155
肚子变大，什么睡姿最合理	156
孕中期正确的走姿、站姿和坐姿	156
观察指甲判断身体的健康状况	157

孕6月妈妈帮 158

与准爸爸一起策划一些短途旅游	158
让胎宝宝感受妈妈的微笑	158



孕6月胎教 159

意念胎教：想象胎宝宝的模样	159
促进大脑发育的艺术胎教：剪纸小鱼	161
看电影《千与千寻》，感受孩子的单纯美好 ...	161
唱给宝宝听的英语儿歌	162
准爸爸胎教：给胎宝宝唱儿歌	162

怀孕第7个月（25～28周） 163

准妈妈的变化和胎宝宝的发育 163

第25周胎宝宝发育	163
第25周母体变化	163
第26周胎宝宝发育	163
第26周母体变化	164
第27周胎宝宝发育	164
第27周母体变化	165
第28周胎宝宝发育	165
第28周母体变化	165

孕7月营养新知 166

孕7月营养的合理规划	166
各种米搭配吃营养更好	166
不能用营养素补充剂代替正常饮食	167
半夜腿抽筋是否因为缺钙	167
妊娠中后期如何正确补铁	168

准妈妈多吃红枣有好处	168	孕晚期是补充 DHA 的好时机	183
孕期水肿, 该怎么吃	169	控制热量摄入, 避免巨大儿	183
孕中后期便秘, 该怎么吃	170	妊娠高血压疾病的准妈妈怎么吃	184
孕 7 月保健护理	170	孕晚期保证蛋白质的摄入量	185
注意羊水指标是否正常	170	孕晚期准妈妈上火怎么吃	185
孕中期准妈妈会经常感觉腹胀	171	要警惕容易导致早产的食物	186
缓解孕中期腹胀的方法	171	孕 8 月保健护理	186
怎样做可以减轻孕期水肿	172	从现在开始每两周进行一次产检	186
缓解孕期痔疮的方法	172	胎位不正顺其自然不用矫正	186
可减轻分娩疼痛的拉梅兹呼吸法	173	脐带绕颈无须过分担心	187
如何练习拉梅兹呼吸法	173	孕晚期注意保护腰部	187
孕 7 月妈妈帮	174	孕晚期腰酸背痛	188
孕期为什么老做噩梦	174	小运动助准妈妈缓解腰背酸痛	189
身体舒服的话拍个大肚纪念照吧	175	什么情况下需要使用托腹带	189
孕 7 月胎教	176	孕晚期要避免性生活	190
胎宝宝能理解你的感情了	176	阴道分泌物增多, 要保持外阴清洁	190
儿歌《数鸭子》, 把你的快乐传达给胎宝宝 ..	177	孕晚期为什么容易发生静脉曲张	191
给胎宝宝朗诵抒情诗《爱之降临》	178	孕晚期防治静脉曲张	191
促进胎宝宝大脑发育的脑筋急转弯	178	选用医用弹力袜要注意什么	192
怀孕第 8 个月 (29 ~ 32 周)	179	不可忽视的肾盂肾炎	193
准妈妈的变化和胎宝宝的发育	179	孕 8 月妈妈帮	193
第 29 周胎宝宝发育	179	准妈妈可以开始囤货了	193
第 29 周母体变化	179	记住孕期重要的日子	195
第 30 周胎宝宝发育	179	职场妈妈该何时开始休产假	195
第 30 周母体变化	180	孕 8 月胎教	196
第 31 周胎宝宝发育	180	欣赏童趣盎然的名画《折荷图》	196
第 31 周母体变化	181	读故事《宝贝, 慢慢来》	196
第 32 周胎宝宝发育	181	缓解心理压力的名曲《梦幻曲》	197
第 32 周母体变化	181	怀孕第 9 个月	198
孕 8 月营养新知	182	准妈妈的变化和胎宝宝的发育	198
孕 8 月营养的合理规划	182	第 33 周胎宝宝发育	198
含锌食物有助于自然分娩	183	第 33 周母体变化	198
		第 34 周胎宝宝发育	199

第 34 周母体变化	199	第 40 周胎宝宝发育	210
第 35 周胎宝宝发育	199	第 40 周母体变化	210
第 35 周母体变化	200	孕 10 月营养新知	211
第 36 周胎宝宝发育	200	孕 10 月营养的合理规划	211
第 36 周母体变化	200	有助于产前排毒的食物	211
孕 9 月营养新知	200	孕晚期补充营养的误区	212
孕 9 月营养的合理规划	200	孕晚期不要增加饮食物量	213
胎宝宝偏小是因为营养不足吗	201	准妈妈临产前为什么不能吃黄芪炖母鸡	213
少食多餐保证营养	201	孕 10 月保健护理	214
适当多吃安神食物	202	开始每周做一次产检	214
准妈妈不可滥用中药类补品	202	每周做一次胎心监护	214
孕 9 月保健护理	202	什么情况需要提早去医院待产	214
选择人少的时候去做产检	202	提示入院待产的临产信号	215
孕晚期感觉心慌气短的原因	203	临近预产，要防宫内感染	216
孕晚期怎样预防胎膜早破	203	孕 10 月妈妈帮	217
准妈妈的骨盆大小跟分娩难易度有关	204	做好紧急电话、地址一览表	217
孕 9 月妈妈帮	204	婴儿房怎么布置	217
提前准备待产包	204	克服产前焦虑的心理	218
职场准妈妈请产假前要做的准备	205	第一胎顺产，生第二胎是不是没那么痛	219
职场准妈妈和同事们举行暂别仪式	205	孕 10 月胎教	219
孕 9 月胎教	206	让心情更美丽的儿歌《摇啊摇》	219
暖心安神的名画《缠毛线》	206	简笔画竹子，让情绪宁静	220
读《短歌行》，享受越来越少的孕期时光	206	巩固胎教的成果	220
缓解焦虑情绪的名曲《晨曲》	207		
让情绪变得舒缓的小笑话	207		
怀孕第 10 个月	208		
准妈妈的变化和胎宝宝的发育	208		
第 37 周胎宝宝发育	208		
第 37 周母体变化	208		
第 38 周胎宝宝发育	208		
第 38 周母体变化	209		
第 39 周胎宝宝发育	209		
第 39 周母体变化	210		



PART 3 安安心心等待分娩的到来



分娩准备..... 222

- 分娩前的生理准备..... 222
- 分娩前的心理准备..... 222
- 分娩前如何选医院..... 223
- 准妈妈在家中发生急产怎么办..... 223
- 自然分娩前吃什么能养足体力..... 224
- 入院待产的饮食要求..... 224
- 怎样避免难产的发生..... 225
- 过期妊娠怎么办..... 225

了解分娩常识..... 227

- 两种常见的分娩方式..... 227
- 自然分娩需要多长时间..... 228

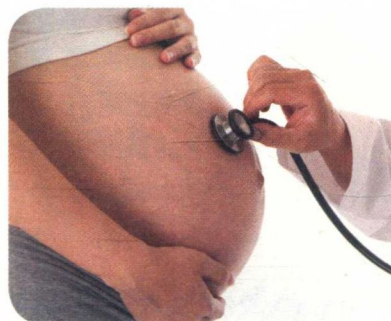
- 什么是无痛分娩..... 228
- 哪些准妈妈不宜采用无痛分娩..... 229
- 什么是导乐分娩..... 229
- 什么是水中分娩..... 230
- 分娩要经历的三个产程..... 230
- 准妈妈如何选择分娩方式..... 231
- 什么情况下选择剖宫产..... 232
- 什么情况下需会阴侧切..... 233

分娩进行时..... 234

- 分娩呼吸法..... 234
- 分娩期间准爸爸需要做些什么..... 234
- 分娩时怎样正确地用力..... 235
- 如何避免宫缩乏力..... 236
- 帮助准妈妈缓解产痛的几种姿势..... 236
- 临产前要解大便的注意事项..... 238
- 分娩时怎样更好地配合医生..... 238

分娩妈妈帮..... 239

- 第一胎是剖宫产，第二胎能顺产吗..... 239
- 分娩到底有多痛..... 239
- 分娩的疼痛更多的是主观感受..... 240



PART 4 坐个科学健康的好月子



坐月子的饮食 242

月子里的饮食原则.....	242
产后前3天怎么吃.....	242
产后第1周饮食：口味清爽.....	243
产后第2周饮食：补血催乳.....	244
产后第3周饮食：补血为主.....	245
产后第4周饮食：均衡易消化.....	246
产后第5~6周饮食：科学合理助瘦身.....	248
产后喝催奶汤有什么讲究.....	249
产后避免过量食用红糖.....	249
吃什么可以帮助尽早排出恶露.....	250
坐月子期间不能吃的食物.....	250
月子吃鸡蛋要控制量.....	251
月子期间宜多吃的蔬菜.....	251
少量饮红酒可助身体恢复.....	252

坐月子的日常护理细节 253

学会观察恶露.....	253
会阴侧切后伤口护理.....	253
剖宫产伤口护理.....	254
产后多久可以洗澡、洗头.....	254
产后恢复性生活的时间.....	255

月子期间能不能刷牙.....	256
产后出汗多是病态吗，怎么办.....	256
充分休息必须长久卧床吗.....	257
月子里穿戴要注意什么.....	258
月子通风有什么讲究.....	258
月子里需预防用眼不当.....	259

产后体检和疾病防治 260

按时做产后体检.....	260
产后体检的项目.....	260
产后检查需要注意什么.....	261
预防子宫脱垂.....	261
预防急性乳腺炎.....	262
预防产后关节痛.....	262
预防产后尿潴留.....	263
产后缺乳或无乳.....	263
产后恶露不尽.....	264
产后尿失禁.....	265

适当运动，有利健康 266

产后运动什么时候开始做.....	266
产后运动有什么禁忌.....	266
产后护腰的运动.....	267

坐月子妈妈帮 268

二胎新妈妈不要忽略了此期大宝的情绪.....	268
怎样选择一个合适的月嫂.....	268
测测妈妈是否患有产后抑郁症.....	269
为什么新妈妈产后易抑郁.....	269
一定要警惕产后抑郁症.....	270

PART 5 与宝宝开始幸福平凡的小日子



新生儿身体发育 272

外貌	272
体重	272
身高	272
胸围	273
头围	273
凶门	273
看起来异常的正常现象	274

新生儿的饮食与营养 276

尽可能进行母乳喂养	276
尽早让新生儿吸吮乳房	276

母乳喂养新生儿的方法	276
正确的母乳喂养姿势	277
人工喂养	277
混合喂养	278
剖宫产的妈妈如何喂养新生儿	279

新生儿的保健与护理 280

宝宝出生后的疫苗接种	280
照护新生儿不宜太过精细	280
给宝宝洗澡要注意什么	281
不要给新生儿使用洗护用品	282
怎样呵护宝宝的娇嫩肌肤	282
如何给宝宝换尿布	283
如何给新生儿选择衣服	284
怎样读懂宝宝的哭声	284

育儿妈妈帮 285

满月照怎么拍	285
宝宝要不要出席满月酒	286
职场妈妈产假过后如何顺利返岗	286
职场妈妈再返岗该如何计划	287

附录

孕期的一些重要数据	288
-----------------	-----



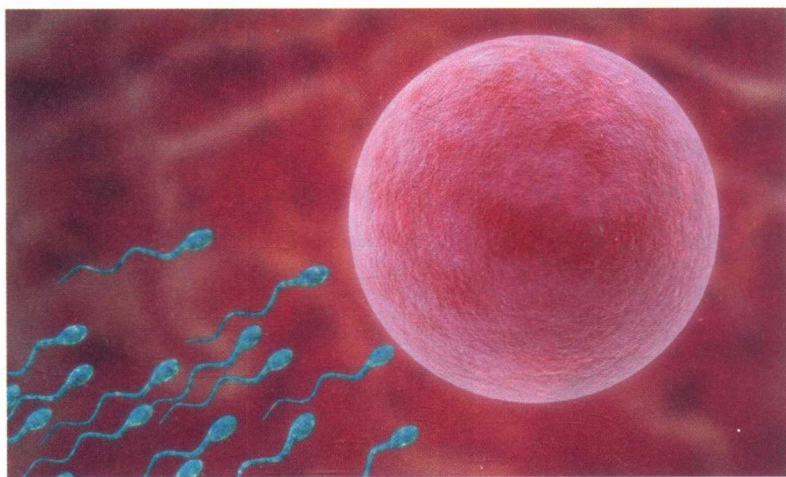
PART 1

备孕是新时代 准妈妈的必修课



提前备孕，对新时代的准妈妈来说不再陌生，我们都知道，沃土才能育壮苗，怀孕就像种植一棵小苗，而妈妈的身体就是小苗成长的环境，在准备怀孕前，将身体调理到最佳状态，就好比给种子准备了一块肥沃的土地。身体棒，自然能孕育出棒棒的宝贝。

先来进行备孕基础知识储备



孕育生命会经历怎样的神奇过程

孕育一个新生命，是令人称奇的神秘体验。精子和卵子产生后，究竟要经历怎样的历程，它们之间究竟有着怎样的缘分呢？现在，就让我们一起来探索这个神秘的生命诞生过程吧！

排卵与射精

一枚新鲜的卵子从卵巢排出后，在输卵管中存活 2 ~ 3 天，需 3 ~ 4 天进入子宫，如果未能与精子相遇结合就会萎缩死亡，随月经排出体外，如果与精子相遇，就会形成受精卵，在子宫发育成胎宝宝。

在性交过程中，储藏在附睾内的精子会随着副性腺产生的分泌物喷射出去，形成射精，一次射精会排出 3 ~ 6 毫升的精液，含有大约 2 亿个精子，其中约 100 万个精子可以顺利到达卵子所在的地方，大约有 20 万个精子能展开卵子争夺战，最终只有一个精子能与卵子结合。

孕事 Q + A

Q 既然一次只能排出一枚卵子，双胞胎是怎么回事呢？

A 少数情况下，两边卵巢能同时排出两个或两个以上的卵子，如果分别与精子相结合，双卵双胞胎和多卵多胞胎宝宝就诞生了。还有一种情况，受精卵在分裂初期形成了两个基因相同的独立细胞，它们会成为长相相似、性别相同的同卵双胞胎。

相遇与着床

当卵子和精子相遇的时候，精子的尾巴消失了，头部膨大起来，与卵子结合形成一个含有 46 条染色体的细胞的受精卵。其中，23 条来自父亲，23 条来自母亲。数小时后，这个细胞开始复制 DNA，并一分为二。

在输卵管内膜纤毛的运动和管壁的蠕动作用下，受精卵慢慢向宫腔移动。在移动过程中受精卵逐渐分裂发育，其滋养层细胞能分泌蛋白分解酶，使和它接触的子宫内膜表面溶解，形成缺口，受精卵便从这个缺口里埋入子宫内膜中，而且一旦进入，缺口便迅速修复。这个过程就叫作受精卵的“着床”。

从精子与卵子相遇到受精卵着床需要 7 ~ 8 天，着床部位多在子宫体上部的前壁或后壁，缺口多在受精的第 11 ~ 12 天修复。

受精卵着床后，胚胎及与母体建立联系的附属物——胎盘、胎膜、脐带及羊水等都将逐渐发育形成，至此，神奇的生命之旅就开始了，接下来就是十月怀胎的幸福历程。

孕育宝宝的最佳年龄

过早或过晚生育都存在着