



风靡台湾地区的妇幼保健图书

孕妈妈 枕边书

《婴儿与母亲》编辑部 编著

妇幼
保健专家
·特别推荐·



孕前体质改善计划



胎儿成长与母体变化



纠正孕期的不良习惯



如何进行孕期检查

中国人口出版社

孕妈妈枕边书

《婴儿与母亲》编辑部 编著



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕妈妈枕边书/《婴儿与母亲》编辑部编著. - 北京: 中国人口出版社, 2006. 9

ISBN 7-80202-340-8

I. 孕… II. 婴… III. ①胎教-基本知识 ②孕妇-妇幼保健-基本知识 IV. ①G61 ②R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 083469 号

本书原出版者为妇幼生活出版社, 经授权由中国人口出版社在中国大陆地区独家出版发行。

著作权登记号: 01-2006-4575

孕妈妈枕边书

《婴儿与母亲》编辑部 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	大厂回族自治县彩虹印刷有限公司
开 本	710×1010 1/16
印 张	19 插 页 2
字 数	150 千字
版 次	2006 年 9 月第 1 版
印 次	2006 年 9 月第 1 次印刷
印 数	1~10 000 册
书 号	ISBN 7-80202-340-8/R·529
定 价	36.80 元

社 长	陶庆军
电子信箱	chinapphouse@163.net
电 话	(010) 83519390
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 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 •

第 1 章 胎教优生必读

- | | |
|-------------|-------------|
| 2 音乐胎教 | 17 孕前优生也是胎教 |
| 4 心情胎教 | 18 孕前优生进行时 |
| 6 子宫对话 | 20 饮食胎教论 |
| 9 环境胎教 | 24 饮食胎教进行时 |
| 11 环境胎教进行时 | 26 胎教与饮食习惯 |
| 12 准爸爸也能做胎教 | |

第 2 章 孕期症状应对

- 28 Part1 胎动测量 DIY
- 30 Part2 34 种孕期不适症对策

- | | |
|--------------------|-----------------|
| 30 症状 1 下腹疼痛 | 41 症状 18 失眠 |
| 31 症状 2 产前出血 | 41 症状 19 头痛 |
| 31 症状 3 口干、口苦 | 42 症状 20 低血压 |
| 32 症状 4 体虚气弱 | 42 症状 21 燥热、易流汗 |
| 32 症状 5 长疮子 | 42 症状 22 腹部紧绷 |
| 32 症状 6 鼻塞、喉咙痛 | 43 症状 23 心悸 |
| 33 症状 7 容易感冒 | 44 症状 24 尿频 |
| 33 症状 8 静脉曲张 | 44 症状 25 尿失禁 |
| 34 症状 9 抽筋 | 45 症状 26 色素沉淀 |
| 35 症状 10 嗜睡 | 45 症状 27 妊娠纹 |
| 36 症状 11 牙齿少钙、牙龈出血 | 46 症状 28 妊娠糖尿病 |
| 36 症状 12 分泌物增加 | 46 症状 29 妊娠高血压 |
| 37 症状 13 胃部灼热 | 47 症状 30 便秘 |
| 38 症状 14 水肿 | 47 症状 31 腰酸背痛 |
| 39 症状 15 贫血 | 47 症状 32 痔疮 |
| 39 症状 16 害喜呕吐 | 48 症状 33 产前抑郁 |
| 40 症状 17 体重增加过多或过少 | 48 症状 34 气喘 |





孕妈妈枕边书

yunmama zhenbian shu

第 3 章 孕期产检

- | | | | |
|----|-------------------|----|--------------------|
| 50 | 5~8 周 (妊娠 2 个月) | 65 | 25~28 周 (妊娠 7 个月) |
| 53 | 9~12 周 (妊娠 3 个月) | 68 | 29~32 周 (妊娠 8 个月) |
| 56 | 13~16 周 (妊娠 4 个月) | 71 | 33~36 周 (妊娠 9 个月) |
| 59 | 17~20 周 (妊娠 5 个月) | 74 | 37~40 周 (妊娠 10 个月) |
| 62 | 21~24 周 (妊娠 6 个月) | 77 | 待产生产流程 |

第 4 章 准妈妈营养

- | | | | |
|----|------------|-----|----------|
| 82 | 孕期营养指标——体重 | 92 | 饮食均衡的重要性 |
| 85 | 孕产妇的饮食营养原则 | 92 | 饮食篇 |
| 89 | 孕产妇应避免的食物 | 103 | 孕产妇私房菜单 |
| 90 | 孕产妇的饮食建议 | | |

第 5 章 产前产后

112 产前全方位准备

- 113 Part1 妊娠常见生理状况
- 116 Part2 生产必备知识
- 117 Part3 关于产兆
- 118 Part4 心理调式
- 120 Part5 临产用品备忘录
- 121 Part6 产前准备爸爸工作

122 产后医院生活纪实

- 123 Part1 产妇与医护人员
- 125 Part2 产妇与卫教课程
- 126 Part3 产妇生活安排
- 129 Part4 宝宝与爸爸

133 坐月子要点

第 6 章 轻松分娩

140 练习拉梅兹生产法

142 学习拉梅兹的好处

143 准爸爸注意守则

144 产前运动

146 待产按摩放松法

148 神经肌肉控制运动

149 呼吸运动

156 分娩准备

158 分娩实况模拟

169 产妇呼吸的控制技巧

第 7 章 坐月子食谱

172 坐月子怎么吃

173 日常食物及常用中药属性表

175 每日饮食内容参考



孕妈妈枕边书

yunmama zhenbian shu

第8章 母乳喂养

202 母乳喂养好处多

203 哺喂母乳的好处

205 母乳的营养成分

206 母乳有助宝宝智能及视力发展

209 母乳喂养方法谈

209 哺喂母乳前要做什么?

210 该怎么哺喂母乳?

210 哺喂注意事项

211 哺喂母乳的时间

211 喂母乳的姿势

212 产前要做乳房护理吗?

213 喂奶前需做乳房护理吗?

214 如何正确将乳头移出宝宝嘴巴?

214 您可用的两种排气方法

215 上班族妈妈的哺乳方式

216 挤奶的适当时间

216 挤奶的适当地点

216 如何挤母乳?

217 母乳的保存方法

218 加温与解冻的方式

218 促进乳汁分泌的妙方

218 如何促进母乳分泌

220 哺乳妈妈的禁与忌

220 哺乳妈妈应该小心饮食

221 哪些情况下不可喂母乳?

216 如何挤母乳?

217 母乳的保存方法

218 加温与解冻的方式



• 目 录 •

222 母乳喂养的疑难解答

227 宝宝喂食中的疑难解答

- 227 周岁内的宝宝，每天的吃奶量应是多少？多久吃一次？
- 228 新生一周内的小婴儿，喂奶量需采用渐进式添加吗？
- 229 可以母乳、配方奶混合喂食吗？
- 229 如果宝宝对奶粉过敏，怎么办？
- 229 宝宝吃太少时该如何做？
- 229 若宝宝长得比较瘦小或为病儿，是否需多喂食一些？
- 230 宝宝吃奶量少，是否会直接影响其身体成长与智能、行为能力的发展？
- 230 宝宝喝奶易拉肚子怎么办？需暂时停止喂奶吗？
- 231 宝宝生病时，是否应中止喂食？
- 231 吃奶时间到了，但宝宝却无食欲，这时要硬塞吗？
- 232 三个月内的宝宝不爱吃奶，怎么办？
- 232 每次宝宝吃奶的时间都拖得很长，或是边玩边吃，可以吗？
- 232 父母如何应付厌奶期的宝宝？
- 233 如不想强迫喂食，可以借何技巧来提高宝宝吃奶的意愿？
- 233 大人忙碌时，偶尔少喝一两餐，行吗？
- 234 睡前喝奶，容易造成宝宝胀气吗？
- 234 宝宝经常溢奶，是否表示身体有毛病？

第 9 章 产后养颜瘦身操

236 瘦身篇

- 236 一、孕期体重管理为产后瘦身之本
- 240 二、坐月子瘦身最明智
- 247 三、体重管理训练营

257 养颜篇

- 257 一、基础保养
- 262 二、特殊保养





孕妈妈枕边书

yunmama zhenbianshu

第 10 章 女性健康面面观

268 防治宫颈癌

- 269 宫颈癌的治疗
- 270 刮片检查
- 270 谁要做刮片检查?

271 引起痛经的妇科病

- 272 子宫肌瘤
- 273 卵巢肿瘤
- 274 子宫腺肌瘤
- 275 子宫颈狭窄闭锁
- 275 子宫内膜异位症

276 卵巢长瘤怎么办?

280 防治乳腺癌

- 281 何谓乳腺癌
- 285 什么时候做乳房检查?
- 286 乳腺癌两大趋势
- 286 乳腺癌的自我诊断
- 289 乳腺癌的治疗与预防
- 290 乳腺癌的治疗

291 乳腺癌的预防

- 294 乳腺癌患者的心理调适
- 294 关于乳腺癌的问与答

297 附录：健康小测验

- 297 Test1 你常吃这种食物吗?
- 298 Test2 你出外或在家吃东西时会这样做吗?



第 1 章

胎教优生必读



胎教进行时 1

音乐胎教

音乐胎教

胎儿在子宫中可以学习、观看、倾听、感觉、记忆。胎儿在16周时已经有触觉及味觉，例如在16周做羊水穿刺，胎儿一碰到针就会反射回去。到第18周的时候，胎儿会有视觉和听觉。到了第30周的时候胎儿就会有记忆。至于胎儿在开始的时候能够听的多清楚，则无法得知，但可以知道的一点是，4个半月的胎儿对于声音有初步的感觉。

音乐胎教对于婴儿的功效，在医学上并没有较确切的医学根据；仅有有关的研究报告——功能性电子共振检查，发现胎儿听到音乐，会有不一样的效果。但是有六成的父母认为，胎教对于胎儿是有帮助的，其中又有七八成的父母认为跟音乐有关。

所以怀孕时，外界环境的声音对于胎儿有相当大的影响。根据研究报告指出，让胎儿听三种类型的声音，包括吵杂的声音、音乐、母亲的声音，来分别做实验，结果以听到母亲声音的胎儿，心情最平静。

夫妻若是吵架，会造成胎儿最大的痛苦，此时的婴儿会比较躁动，所以怀孕期间最好不要有家庭纠纷。



如何选择音乐

怀孕期间该听什么音乐?哪些音乐应该避免呢?

母亲在怀孕期间,应该尽量避免聆听过度吵杂或不当的音乐,如摇滚乐、大编制的交响乐、或分贝太强的音乐。选择旋律轻松、柔和、有规律性的音乐。古典音乐中特别是巴洛克音乐,它的节奏和母亲的心跳旋律相近,所以对胎儿和新生儿有启发和安抚的作用。



曾经创作胎教音乐的音乐创作者黄韵玲表示,由于工作的关系,怀孕期间每天要听8~10小时的音乐,而且听的音乐相当广泛,所以小宝宝在出生后,一听到熟悉的音乐,就会跟着哼唱,而且可以知道每一曲的曲名。而且若是母亲听优美的音乐,腹中宝宝也会跟着翻身,母亲可以感受到胎动。至于听哪一类的音乐?黄韵玲认为:只要是准妈妈喜欢,而且能让心情放松的音乐都很合适;最怕的是,妈妈不了解、也不喜欢,对于胎儿也没有帮助。黄韵玲也指出:除了听音乐之外,对腹中的胎儿说故事,也是有帮助的。孕妇怀胎10个月是很辛苦的事情,透过音乐让母亲有好心情,心情放松,对孩子、工作都有帮助。尤其,音乐不仅给孕妇听,也可以给准爸爸听,可以增加夫妻间共同的话题,对胎儿也有帮助。

胎教进行时 2

心情胎教

即将为人母的你，需知道良好的情绪对胎教是有很大的影响，如果一丁点小事就让你气得发狂，这样对母亲及胎儿的健康是不好的！而且对于第一次当爸爸的另一半来说，虽然他无法为你分担挺着肚子的辛苦，但是怀孕期间的良好沟通，将有助于未来孩子出生后的家庭和谐。身为准妈妈的你，应该学习如何管理自己的情绪，同时以愉快的心情度过怀胎十月。

专家表示，如果准妈妈在怀孕期间经常处在恶劣的情绪下，将可能使得免疫力下降，因而容易患感冒。此外，不佳的情绪还会让母体的激素失调，进而对胎儿有不好的影响。

并且情绪不佳还会影响自律神经的平衡，可能会出现心悸、紧张、失眠、易怒等症状，这些症状不但对母亲不好，胎儿也会受到牵连。所以，维持良好的情绪对胎教来说是很重要的事。



好心情 = 好胎教 = 健康

怎么做心情才会愉快，专家提供给您几项建议。

每天适度的运动：适度的运动可以帮助血液循环、消除疲劳，同时也能让你振作精神，消除一些孕期不适的症状。专家建议准妈妈，每天可以安排一段轻闲的时间，到公园或是住家附近散散步，去欣赏沿途的花草，看看公园里游戏的孩童，舒缓紧绷的情绪。

聆听喜欢的音乐：播放一些你喜欢而且能让你觉得放松的音乐，让心情随着音乐流转，同时也能看看可爱娃娃的照片，想像以后当母亲的样子。

保持你的兴趣：只要能让你觉得有兴趣、有自信的事，你都都可以去尝试。去看画展、学插花、参加读书会，保持愉悦的心情，让肚子里的孩子，陪你一同成长、一同学习。

充分的休息：怀孕期间，体力将不同于以往，如果你觉得累就休息一下，让自己有充分的睡眠，才不会因为疲劳而使心情变糟。

把烦恼说出来：多和你的丈夫或是好朋友聊天，让别人了解你的想法，为你提供意见，不要将问题闷在心里。甚至你也能找精神科医生，让他们用更专业的知识引导你找到正确的解决方法。



上班族妈妈歇一会儿

现代女性有很多都是职业女性，结婚后往往觉得家庭与事业难两全，所以怀孕计划只好往后延，可怕的是，现在有不少女性是在错过黄金生育期后，面临了不孕的问题。

所以如果是准妈妈了，我们先要向你道声恭喜，这里也有专家提供给上班族孕妈妈的几项建议，希望每个怀孕中的母亲都是快乐妈妈。

体谅怀孕中的不同：成为一个妈妈应该是幸福的事，认真地去接受这样的事实，同时开始规划不一样的生活方式，例如，和老板讨论改变不适宜孕妇的工作内容。

不要逞强：怀孕之后生活起居有所不同，很多时候并不是上司主管的要求，而是准妈妈自己逞强，事事要求完美，完全不放松，其实脚步稍放缓，好好体验这人生几十年中的怀胎十月，是值得的事。

胎教进行时 3

子宫对话

什么是子宫对话

子宫对话是指怀孕期间孕妈咪、准爸爸在安静舒适的环境中，用手抚摸着肚子，用温柔的声音对肚子里的宝宝说话或讲故事，让他(她)熟悉妈妈和爸爸的声音及生活方式，让宝宝能直接感受到关注和爱。依据胎教理论，在怀孕阶段，若能循着胎儿的成长发育，开始让宝宝听音乐，同时和他们谈话并慢慢教导他们，可以启发孩子的创造力、培养感性的特质和激发孩子的潜能。

依据目前对胎儿生长发展的了解，胎儿9周大就会动，20周左右听觉器官就已发育成熟，所以胎儿应该能够听到外界的声音。在做多普勒胎心音时，透过仪器可以看到小baby动得很厉害，这是小baby对能量高的声波有反应，所以胎龄五个月以上的宝宝，在妈妈肚子里能听到外界的声音，其实是很科学的推论。

现在许多父母抱着不让孩子输在起跑点上的想法而进行胎教，胎儿在妈咪肚子里是不是有学习能力，一直以来都有争论。专家认为胎儿即使有学习能力，效果应该有限，父母最好不要过分期待孩子未来的表现，反而应注重孩子出生后的教育。

虽然如此，专家仍然非常鼓励准妈妈施行胎教，胎教的最大意义，是怀孕时期孕妈妈能处在一个情绪稳定、平和的状态，这样胎儿出生后，就会是一个个性温和的甜蜜宝贝！

理想的子宫对话法

子宫对话是目前最流行的胎教法之一，其著名艺人提到她在怀女儿欧阳妮妮时，从朋友那里了解了胎教法，她就如法炮制，从怀孕五个月开始，每天和肚子中的妮妮述说自己当天发生的事，并且和她玩游戏、唱歌。现在妮妮4岁了，她发现妮妮的语言表达能力很强，在3岁时就会说很长的句子了，还很会唱歌。

下面举一些实际做胎教的方法，供妈妈们参考：

☺ 选择一个舒适的环境

现在的生活环境充满了各种噪音，如：车子呼啸而过的声音、电视声等，胎儿可能不易听到妈妈的声音，所以孕妈妈最好能选择一个柔和的环境，播放轻音乐、古典乐、大自然音乐，再轻轻抚摸肚子，温柔地和宝宝说话：或者也可以在静默当中，保持愉快的心情，将自己想对宝宝说的话在心里告诉他(她)。妈妈还可以在墙上挂上可爱宝宝的画，或是自己喜爱的画作，让自己随时能沉浸在愉快和谐的气氛中。



☞ 固定的胎教时间

现在许多准妈妈是职业妇女，白天多半忙于工作，无暇注意肚子里的宝宝，其实可以每天晚上自行规划一个固定的时间实施胎教，建议时间为1小时。

☞ 说故事、唱歌

准妈妈可以选择一些自己喜欢的温馨故事，再将自己融入故事情节，愉快的将故事讲给肚子里的宝宝听，如：小天使、温馨的格林童话，建议不要说些自己也会害怕的故事，如：小红帽等；另外，也可以唱一些甜蜜、柔和的歌曲或童谣，让自己同时沉浸在乐曲的快乐温馨中。因为宝宝可是会受妈妈的情绪所影响的喔！

☞ 亲子互动游戏

准妈妈可以和宝宝玩简单的游戏，第一次拍2下肚子，再等待宝宝的回应；再来拍3下肚子，继续等待宝宝的回应，以此渐增。

☞ 讲悄悄话

准妈妈可以把宝宝当做小孩子一样，每天和他说一些悄悄话，告诉他（她）今天发生的事和自己的心情，记得语气尽量温柔、充满爱意，这会让宝宝感觉和你更加亲近。如：妈妈今天和爸爸吵架，心情很不好，不过这可和你没关系，妈妈还是一样好爱好爱你喔！你可别担心；乖宝贝，你一定是个好孩子，这么会体贴妈妈，妈妈真爱你啊！

☞ 结论

其实多和宝宝说话，会让宝宝更熟悉妈妈的声音，更有安全感，而和妈妈更贴心喔！所以准备爸们，可不要从妈妈的胎教中缺席喔！在妈妈做胎教时，你也可以一同加入，多摸摸妈妈的肚子和宝宝说话、唱唱歌，不仅妈妈能感受到你的付出，宝宝也会感受到你深深的爱意喔！

