



怀孕育儿 圣典

北京妇产医院

主任医师 王琪 主编

细致到小猫小狗的去与留，

 全面到睡姿、坐姿的角度与曲直，

微小到一根头发丝的梳洗与打理，

全都一一为你解答。

汉竹·亲亲乐读系列

怀孕育儿 圣典

王琪 主编



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
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕育儿圣典 / 王琪主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社,
2016.9

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-5537-6283-8

I. ①怀… II. ①王… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识
②婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ① R715.3 ② TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 078026 号



凤凰汉竹

中国健康生活图书实力品牌

怀孕育儿圣典

主 编	王 琪
编 著	汉 竹
责 任 编 辑	刘玉锋 张晓凤
特邀 编 辑	翟 倩 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	720 mm × 1 000 mm 1/16
印 张	19
字 数	220 000
版 次	2016年9月第1版
印 次	2016年9月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-6283-8
定 价	49.80 元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

目录 Contents

Part 1 完美备孕

营养准备 / 26

夫妻都要懂的饮食宜忌	27
孕前宜多吃蔬菜和水果	27
备孕夫妻工作餐宜多样化	27
不宜过度饮茶、喝咖啡	28
不宜经常在外就餐	28
不宜过度嗜辣	28
孕前多喝水	29
饮水也有大学问	29



女性这样吃，快速调理身体	30
--------------------	----

想怀孕，先排毒	30
常喝豆浆，养生又助孕	32
孕前3个月就要加强营养储备	32
纠正厌食、挑食、偏食习惯	32
巧食远离贫血	33
需摄入优质蛋白质	33

男性这样吃，提升精子活力	34
--------------------	----

药物靠不住，要靠维生素	34
补叶酸可不是女性一个人的事儿	35
有些食物不应多吃	35

好孕食谱速递	36
--------------	----

调经促孕食谱	36
绿豆薏米粥	36
花生红豆汤	36
鲜奶炖木瓜雪梨	36
固肾益精食谱	37
羊肉栗杞羹	37
墨鱼汤	37
葱烧海参	37



健康准备 / 38

孕前检查很重要.....39

1 分钟读懂孕检.....39

孕前检查什么时候做最合适.....39

备孕男性必检项目.....39

备孕女性必检项目.....40

女性孕检前这样做，不跑冤枉路.....41

男性检查前 3~5 天别有性生活.....41

别忘了做个口腔检查.....41

身体有不适别发愁.....42

患上乙肝，还能怀孕吗.....42

治好宫颈炎再怀孕最安全.....42

小小贫血不用愁.....43

对症治疗不孕不育.....44

搞定大姨妈，“孕”气自然来.....44

阴道炎要先治疗再怀孕.....45

久不怀孕，竟然是太胖造成的.....45

备孕先暖宫，调理宫寒 5 大绝招.....46

优生知识储备 / 48

怀孕最佳时机.....49

怀孕的最佳季节.....49

受孕的最佳日子和时刻.....49

调整生活方式.....50

都别再熬夜啦.....50

蒸桑拿，泡温泉，想当爹的请远离.....50

备孕女性要收起香水.....50

玩手机别超过 4 个小时.....51

小猫小狗，是去是留.....51

备孕男性趴着睡不太好.....51

夫妻同运动，悦身又悦心.....52

算准排卵，安排好性生活.....54

最简单的算式推算法.....54

B 超监测——最直观的方法.....54

试试排卵试纸吧.....54

把握性高潮，生个好宝宝.....56

性生活可不是越频繁越好，注意时机哦.....57

同房后这样做，受孕更容易.....57

心理准备 / 58

轻松心态，快乐备孕.....59

求子心切要不得.....59

别总疑心自己不孕.....59

心情好坏很重要，放松心情妙招多.....60

宝宝和事业可兼得，职场孕妈生存 5 法.....62

Part 2 轻松怀孕

怀上宝宝了 / 66

怀孕早期征兆	67
怀孕的第一个信号——停经	67
乳房有点胀痛	67
你可能以为自己感冒了	67
验孕的方法	68
什么时候验孕最合适	68
验血测试	68
妇科检查	68
B 超检查	68
早孕试纸	69
验孕棒	69
你的预产期是哪天	70
预产期推算方法	70
预产期估算表	70



孕期营养 / 72

孕妈妈必需的 19 种营养素	73
叶酸——防畸主力军	73
卵磷脂——让胎宝宝更聪明	73
蛋白质——促进胎宝宝大脑发育	73
碳水化合物——胎宝宝的“热量站”	74
脂肪——胎宝宝生长发育的必需营养	74
膳食纤维——帮助胎宝宝吸收营养	74
DHA——促进大脑及视力发育	74
维生素 A——保护视力最拿手	75
维生素 C——促进钙铁吸收	75
维生素 D——促进钙吸收	75
维生素 E——养颜又安胎	75
β-胡萝卜素——促进胎宝宝骨骼发育	76
钙——胎宝宝骨骼发育的“原动力”	76
铁——不再受贫血的困扰	76
锌——增强胎宝宝免疫力	76
碘——促进甲状腺发育	77
硒——保护胎宝宝心血管和大脑发育	77
镁——促进骨骼和肌肉的健康发育	77
α-亚麻酸——完善大脑和视网膜发育	77

孕1月78

孕1月饮食宜忌78

孕1月营养食谱推荐79

番茄汁鸡翅79

菠菜鱼片汤79

芝麻圆白菜79

孕2月80

孕2月饮食宜忌80

孕2月营养食谱推荐81

琥珀核桃81

海带鸡蛋卷81

什锦沙拉81

孕3月82

孕3月饮食宜忌82

孕3月营养食谱推荐84

杂粮皮蛋瘦肉粥84

松子意大利通心粉84

南瓜饼84

鸭肉冬瓜汤85

牛奶花生酪85

丝瓜虾仁85

孕4月86

孕4月饮食宜忌86

孕4月营养食谱推荐87

粉蒸排骨87

珊瑚白菜87

胡萝卜炒西蓝花87

孕5月88

孕5月饮食宜忌88

孕5月营养食谱推荐89

西葫芦饼89

黄瓜腰果虾仁89

五彩蒸饺89

孕6月90

孕6月饮食宜忌90

孕6月营养食谱推荐91

田园蔬菜粥91

南瓜香菇包91

鳗鱼饭91



孕7月92

孕7月饮食宜忌92

孕7月营养食谱推荐94

冰糖五彩玉米粥94

蜜汁南瓜94

红烧鳊鱼95

核桃松子爆鸡丁95

猪骨萝卜汤95

溜苹果鱼片95

孕8月96

孕8月饮食宜忌96

孕8月营养食谱推荐97

双鲜拌金针菇97

红烧带鱼97

火龙果酸奶汁97

孕9月98

孕9月饮食宜忌98

孕9月营养食谱推荐99

芹菜茼蒿汁99

橙香鱼排99

冬瓜鲜虾卷99

孕10月100

孕10月饮食宜忌100

孕10月营养食谱推荐101

椒盐小饼101

木瓜鲜鱼汤101

金钩芹菜101

孕期体重管理102

孕期体重都长哪了102

孕期体重超标的危害102

孕期体重增长过慢的危害103

孕期不同阶段,怎样管理体重103

明明白白做产检 / 104

孕1月105

尿检用的也是早孕试纸105

抽血验孕最准确105

看懂你的产检报告单105

孕2月106

孕2月产检项目106

抽血检测黄体酮和HCG106

别嫌烦,验尿真的很重要106

第一次B超一定要做吗106

看懂你的产检报告单107

孕3月108

孕3月产检项目108

做个小排畸(NT)检查,妈妈更放心108

胎心时强时弱,你知道为什么吗108

看懂你的产检报告单109

孕4月110

孕4月产检项目110

做个唐氏筛查很有必要110

哪些人需要做羊膜腔穿刺检查110

看懂你的产检报告单111



孕5月	112
孕5月产检项目	112
大排畸彩超,要重视起来	112
测量宫高、腹围前别紧张	112
看懂你的产检报告单	113
孕6月	114
孕6月产检项目	114
糖筛怎么做	114
看懂你的产检报告单	115
孕7月	116
孕7月产检项目	116
B超检查胎盘,警惕异常情况	116
看懂你的产检报告单	117
孕8月	118
孕8月产检项目	118
胎心监护,32周后每次产检都要做	118
骨盆测量,预测能否顺产	118
看懂你的产检报告单	119
孕9月	120
孕9月产检项目	120
孕期水肿不容忽视	120
B族链球菌检查很重要	120
看懂你的产检报告单	121
孕10月	122
孕10月产检项目	122
B超检查,确定产前胎宝宝情况	122
看懂你的产检报告单	123



孕期保健和生活细节 / 124

孕早期保健	125
远离微波炉	125
洗澡要选择淋浴	125
自然面对嗜睡、忘事	126
孕妈妈不宜开车	126
孕早期避免性生活	126
及早预防妊娠纹	127
孕中期保健	128
孕中期的坐、立、行走	128
俯身弯腰要注意	128
在家自觉测胎动	129
乳房护理,让你的乳房不生病	130
孕晚期保健	132
护腰枕让孕妈妈更舒服	132
孕晚期起床动作要缓慢	132
适宜每天洗澡	132
不要攀高	133
放缓生活节奏	133
确认入院待产包	133



孕妈妈也美丽	134
细心护肤变身孕美人	134
孕期皮肤干燥怎么办	135
面部出现色斑怎么办	135
仪容不可忽视	136
穿出时尚“孕”味	136
如何护理头发	137
护理眼部皮肤	137
心情美才是真的美，赶走孕期抑郁 5 妙招	138

孕期健康运动 / 140

运动安全常识	141
孕期运动有什么好处	141
不同孕期的运动方式	142
不适合做运动的孕妈妈	142
你必须要知道的运动频率和强度	142
孕期运动注意事项	143
最适合孕妈妈的运动	144
孕妈妈散步有讲究	144
缓解腰酸背痛的运动	144
孕期舒缓瑜伽	144

分娩前的助产运动	146
直立扩胸运动促使胎宝宝入盆	146
促进顺产的运动	146
扭骨盆运动	146
练练分娩热身操	147

常见孕期不适与处理 / 148

恶心与呕吐	149
胎宝宝的自我保护	149
饮食调整法	149
不可自行用药止吐	149
流产	150
流产的原因	150
流产的信号	150
预防先兆流产	151
先兆流产如何保胎	151
孕期水肿	152
水肿的原因	152
水肿怎么处理	152
防治措施	152
腿脚抽筋	153
多是缺钙所致	153
孕期抽筋巧应对	153
泡脚和热敷也有效	153
失眠	154
为什么总是睡不着	154
孕妈妈睡眠姿势有讲究	154
选择舒适的床上用品	155
其他缓解失眠的措施	155

孕期感冒	156
轻度感冒处理方法	156
重度感冒处理方法	156
预防感冒的汤饮	156
便秘、痔疮	157
便秘要引起重视	157
预防及缓解便秘的措施	157
预防及缓解痔疮的措施	157
妊娠高血压疾病	158
对孕妈妈和胎宝宝的影响	158
易患妊娠高血压疾病的人群	158
预防方法	158
妊娠糖尿病	159
为什么会得妊娠糖尿病	159
妊娠糖尿病隐患多多	159
饮食预防	159

不一样的怀孕经历 / 160

二胎孕妈妈	161
以快乐的心情迎接“二宝”的降临	161
第一胎剖宫产，第二胎能顺产吗	161
大龄孕妈妈	162
4招提高大龄孕妈妈免疫力	162
大龄孕妈妈要控制体重及饮食	163
大龄孕妈妈，这两次B超一定要做	163
大龄孕妈妈怎样平安分娩	163



职场孕妈妈	164
忌超负荷工作	164
工作之余汲取育儿经验	164
适当休息, 缓解眼疲劳	164
把脚垫高, 减轻脚部水肿	164

双胞胎或多胞胎	165
保证合理的饮食	165
可适当增重	165
双胞胎孕妈妈如何运动	165

快乐胎教 / 166

关于胎教, 你得知道这些	167
胎教真的很重要	167
胎教不是培养天才	167
胎教并非越早越好	167

情绪胎教	168
编织也是情绪胎教	168
电影《小鬼当家》	168

联想胎教	169
贴几张可爱的宝宝画	169
想象宝宝可爱的样子	169
写下对宝宝的期待	169

音乐胎教	170
胎教音乐听听看	170
怎样欣赏胎教音乐	171
世界名曲《晨光》	171

语言胎教	172
语言胎教, 究竟该怎么做	172
说说有趣的事	173
散文诗《金色花》	173



故事胎教	174
讲这些胎教故事给宝宝听	174
故事《三个和尚》	175

英语胎教	176
对胎宝宝说简单的英语	176
看英文电影、听英文歌曲也是英语胎教	176
英语卡片: apple	177
电影《海底总动员》	177

美学胎教	178
超简单的美学胎教	178
可爱的蔬果拼图	178
有趣的树叶拼贴画	178

智力胎教	179
土耳其商人和帽子	179
猜谜	179

准爸爸胎教	180
神奇的准爸爸胎教	180
准爸爸的音乐胎教	180
准爸爸的语言胎教	181
准爸爸的情绪胎教	181
准爸爸的抚摸胎教	181

Part 3 分娩和坐月子

顺利分娩 / 184

分娩前的准备 185

分娩前保证充足的休息 185

洗个澡再去医院也来得及 185

适当运动很重要 185

顺产前吃饱喝足很重要 186

助产食物大盘点 186

生孩子没那么快, 请多点耐心 187

选择合适的分娩方式 188

顺产, 为宝宝更为自己 188

怕疼, 那就试试无痛分娩吧 188

注意! 剖宫产不能滥用 189

顺转剖, 千万别紧张 189

头胎剖, 二胎能否顺产 189

安心坐月子 / 190

产后护理 191

不要盲目“捂”月子 191

及早下床活动有助身体恢复 191

每天保证八九个小时的睡眠 192

睡过软的床? 还是不要了 192

积极预防产后失眠 192

产后大量出汗 192

重视血性恶露不尽 192

剖宫产妈妈防止伤口愈合不良 193

侧切伤口护理小妙招 194

剖宫产伤口护理措施 195

剖宫产伤口发痒怎么办 195

多种睡姿交替有利于产后康复 196

注意腰部保暖 196

月子期间要穿带后跟的软底拖鞋 196

坐月子注意眼睛的保养 197

月子里不要碰冷水 197

勤喝水, 早排便 197

产后穿衣宜宽松、保暖、舒适 198



哺乳期间也要戴胸罩	198
勤换衣服	198
明星们推崇的姜浴不一定适合你	199
温度、湿度，一个也不能忽视	199
每晚用热水洗脚	199
新妈妈怎样刷牙	200
产后洗澡有讲究	201
产后如何洗脸	201
月子里洗头的注意事项	202
可用牛角梳梳头	202
如何有效去除妊娠纹	203
需要绑腹带吗	203
学会心理护理，让你的心情靓起来	204
产后运动重塑漂亮妈妈	206
产后合理控制体重	206
新妈妈如何瘦腰腹	206
新妈妈产后健美瘦身操	207
新妈妈打造腿部线条	207
产后防止胸部下垂	207
乳头皲裂怎么办	208
缓解乳房胀痛	208
积极预防产褥感染	208
不要忽视产后便秘	209
轻松应对产后尿潴留	209

产后饮食和月子餐

产后第 1 周	210
木瓜牛奶蒸蛋	211
黄花菜炒鹅肝	211
双菇烧鸡丝	211
产后第 2 周	212
平菇小米粥	213

西红柿烧豆腐	213
挂面汤卧蛋	213
产后第 3 周	214
红豆饭	215
枸杞红枣蒸鲫鱼	215
黄豆莲藕排骨汤	215
产后第 4 周	216
猪蹄粥	217
西芹百合	217
花生红枣莲藕汤	217
产后第 5 周	218
干贝灌汤饺	219
雪菜肉丝汤面	219
莲子薏米煲鸭汤	219
产后第 6 周	220
蔬菜豆皮卷	221
胡萝卜蘑菇汤	221
香菇油菜	221



Part 4 0~1 岁育儿经

新生儿 / 224

认识新生儿 225

皱皱的皮肤 225

鼓鼓的小肚子 225

好神奇的囟门 225

不太敢触碰的脐带 226

新生儿都是小“近视眼” 226

好奇怪的头型 226

特别灵敏的触觉 226

不一样的头发 227

肿大的乳房 227

长长的指(趾)甲 227

“马牙”是怎么回事 227

新生儿喂养 228

不管是顺是剖,产后半小时都要开奶... 228

千万别小瞧稀薄的初乳 228

轻松正确喂奶这样做 229

不要让宝宝含着乳头睡觉 229

不宜母乳喂养的情况 230

奶粉可不是越贵越好 230

母乳和奶粉,一次只喂一种 230

一看二冲三倒转,为宝宝冲出好奶粉... 231

奶具消毒处理 232

正确挑选奶瓶和奶嘴 232

配方奶粉的选择 233

冲泡奶粉注意冲调比例 233

不要用开水冲调奶粉 233

特殊配方奶粉的选择 233

新生儿睡眠 234

宝宝睡多久才正常 234

跟妈妈睡还是单独睡 234

好头型真是“睡”出来的 234

宝宝睡不踏实,总是哭闹 235

护理新生儿 236

宝宝,我该怎么抱你 236

75% 的酒精,脐带护理的秘诀 237

不会喂鱼肝油的妈妈速速看过来 237

鼻腔的护理 238

耳朵的护理 239

清洗宝宝的衣服要注意 239

宝宝大运动能力和智能训练 240

大动作能力:充满母爱的抚触 240

大动作能力:飞啊飞 240

语言文字智能:嘿,宝宝你好 240

自然观察智能:看妈妈的脸 / 看黑白图案

..... 241

图形空间智能:转转真好玩 241

音乐智能:我的拨浪鼓 241





1~3 个月 / 242

1~3 个月宝宝成长特点.....	243
奶秃只是生理现象, 无需过于担心 ...	243
特殊胎记如何处理.....	243
1~3 个月宝宝喂养.....	244
宝宝的吮乳才是最好的催乳秘诀	244
左右交替喂奶最好.....	244
奶少别发愁, 试试奶阵刺激法	245
1~3 个月宝宝睡眠.....	246
建立良好的睡眠习惯	246
3 招防止宝宝昼夜颠倒	246
别轻易叫醒熟睡的宝宝	247
睡觉不踏实是不是缺钙	247
宝宝睡觉时, 家人需要蹑手蹑脚吗 ...	247
1~3 个月宝宝护理.....	248
亲子抚触, 让宝宝更健康.....	248
清理鼻牛儿	249
男宝宝的臀部护理.....	249
洗澡是一次大行动.....	250
满月头不剃为好	250
宝宝护肤, 每天都不可少.....	251

宝宝大动作能力和智能训练 252

大动作能力: 有氧运动	252
大动作能力: 翻身被动操.....	252
大动作能力: 企鹅迈步	252
语言文字智能: 听声找玩具	253
图形空间智能: 小汽车, 滴滴滴.....	253
人际交往智能: 宝宝笑一个	253

4~6 个月 / 254

4~6 个月宝宝成长特点.....	255
如何纠正宝宝偏头的习惯	255
宝宝倒睫需要干预吗	255
4~6 个月宝宝喂养.....	256
上班族妈妈, 保证泌乳次数	256
添加辅食不要影响母乳喂养	256
添加辅食有讲究	257
4~6 个月宝宝睡眠.....	258
4~6 个月睡多久	258
不能一觉到天亮很正常	258
4~6 个月宝宝常见的睡眠问题.....	259
睡不好可能是生病了	259





4~6 个月宝宝护理.....	260
长牙啦.....	260
光脚好处多	260
宝宝的护肤品.....	261
宝宝腹部要保暖	261
给宝宝拍照不要用闪光灯	261
为宝宝选择合适的枕头	262
小小围嘴帮大忙	262
适合宝宝的玩具	263

宝宝大运动能力和智能训练 264

大动作能力：敲敲打打	264
大动作能力：伸手够物	264
图形空间智能：膝盖舞	264
音乐智能：小闹钟	265
人际交往智能：做鬼脸	265
自我认知智能：照镜子	265

7~9 个月 / 266

7~9 个月宝宝成长特点..... 267

宝宝总吃手指巧应对	267
宝宝干呕要弄清原因	267
“黏人”的宝宝是否缺乏人际交往	267

7~9 个月宝宝喂养..... 268

母乳充足仍要继续坚持哺乳	268
让宝宝尝试各种各样的辅食	268
辅食添加因宝宝而异.....	269
让宝宝爱上辅食	269
给宝宝喂饭有窍门.....	270
补钙，让宝宝的乳牙快快长	271
注意宝宝的饮食安全	271

