

胎儿发育好
月子巧护理



孕妈不臃肿、更健康
宝宝不遭罪、少生病

备孕怀孕 坐月子

全程指导百科

每周一读

王山米
主 编

北京大学人民医院妇产科主任医师
北京市产前诊断技术专家委员会委员
北京市优生优育协会监事会监事长
孕产畅销书专家



胎儿发育好
月子巧护理



孕妈不臃肿、更健康
宝宝不遭罪、少生病

备孕怀孕 坐月子

全程指导百科

每周一读

王山米
主 编

北京大学人民医院妇产科主任医师
北京市产前诊断技术专家委员会委员
北京市优生优育协会监事会监事长
孕产畅销书专家

图书在版编目（C I P）数据

备孕怀孕坐月子：全程指导百科每周一读 / 王山米
主编. — 长春：吉林科学技术出版社，2018.2
ISBN 978-7-5578-3416-6

I. ①备… II. ①王… III. ①妊娠期—妇幼保健—基
本知识②产褥期—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 266199 号

备孕怀孕坐月子全程指导百科每周一读

BEIYUN HUAIYUN ZUOYUEZI QUANCHENG ZHIDAO BAIKE MEI ZHOU YI DU

主 编 王山米
出 版 人 李 梁
责任编辑 孟 波 穆思蒙
封面设计 杨 丹
制 版 悦然文化
开 本 710 mm × 1000 mm 1/16
字 数 240千字
印 张 15
印 数 1-8000册
版 次 2018年2月第1版
印 次 2018年2月第1次印刷
出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85635176 85651759 85652585
85635177 85651628
储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85610611
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春百花彩印有限公司
书 号 ISBN 978-7-5578-3416-6
定 价 49.90元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话：0431-85635186



前言

P
R
E
F
A
C
E

现在，优生优育逐渐被提上日程，几乎成为每个家庭的重点事宜，孕育一个聪明健康的宝宝不仅是爸爸妈妈的必修课题，更是长辈们的最大心愿，真可谓全家总动员。那么，如何做到优生优育呢？答案就在本书里。

面对长辈们的反复催促，久久没有孕事的你，是不是感到非常着急呀？你使尽了浑身解数，可还是无济于事，难免感到万分沮丧。其实，你大可不必着急，要放轻松。怀不上，准是哪个环节没有做好。希望你按照本书“备孕12周”所讲的科学合理的方法备孕，“好孕”不久会降临。

即使孕事已经来临，也千万不能掉以轻心，因为肚子里的小生命是非常脆弱的，一定要做好产检，做好孕期保健，合理安排作息与饮食，还有别忘了胎教。即使孕期遇到了突发情况，也不要慌了手脚，要及时就医。关于孕期生活详情，请看本书。

度过了40周的漫长岁月，经历了分娩的阵痛，终于迎来了可爱的小宝宝，新妈妈在享受新生命带来的喜悦与幸福之余，不光要调理好自己的身体，做好产后的恢复，还要照料好刚出生的宝宝。本书详述了产后8周内新妈妈在生活起居、饮食、保健方面的注意事项，以及对新生儿的照料，给你细致入微的贴心指导。

你已经迫不及待地想要翻开这本书了吧？让我们开始步入这60周的旅程吧！

小胎儿，大本领

11



PART

1

妈妈好身体
宝宝好温床

第1周 做好身心准备

合适的环境 16

成熟的心智 16

第2周 膳食营养要跟上

备孕饮食有讲究 17

重点补充叶酸 17

大豆异黄酮调理月经 17

蜂蜜、维生素E 强壮精子 17

第3周 别让体重为难宝宝

抬腿运动 19

腰部运动 19

第4周 赶跑坏习惯

备孕妻子生活方式六忌 20

备孕丈夫生活起居须知 21

专题 问卷调查：备孕，你的生活方式健康吗 22

第5周 做完孕检更安心

孕前需要检查什么 24

第6周 怀孕那些事儿

卵子的家 26

精子的家 26

怀孕所需的4个必备条件 27

受孕的经过 27



第7周 生男生女的秘密

生男生女的秘密	28
不能迷信生男生女偏方	28

第8周 奇妙的遗传世界

宝宝长得更像谁	29
血型遗传	31

第9周 需调理后才能怀孕的女性

患有7类疾病的女性	32
新婚的女性	32

第10周 如何孕育优质胎

在适龄期间怀孕	33
有最佳受孕季节吗	34
禁欲多长时间再同房有助于优生	34
性生活要适量、有度	34

第11~12周 孕前担忧巧预防

子宫后倾	35
胎停育	36



PART

2

怀孕40周 幸孕旅程开始了

孕1月 1~4周 天使降临了

第1~2周 精卵等待相遇的到来

孕妈妈第1~2周日常保健	42
找准排卵日的方法	42
第1~2周问题聚焦 如何提高受孕概率	45

第3周 精卵擦出火花

孕妈妈第3周日常保健	46
孕妈妈必须知道的服药安全期	46
第3周问题聚焦 预防胎儿神经管畸形	47

第4周 受精卵顺利安家

孕妈妈第4周日常保健	48
受精卵的着床	48
第4周问题聚焦 验孕与计算预产期	49

孕1月 准爸爸要做的事儿	50
--------------	----

孕1月 营养膳食	51
----------	----

孕1月 胎教主题 情绪胎教	54
---------------	----

孕1月 保健运动	55
----------	----

孕2月 5~8周 度过妊娠反应期

第5周 大脑发育的首峰

孕妈妈第5周日常保健	58
孕妈妈出现腹痛要小心	58
第5周问题聚焦 选择合适自己的医院	59

第6周 胳膊和腿初见端倪

孕妈妈第6周日常保健	60
孕妈妈不要化妆，但可以护肤	60
第6周问题聚焦 产检之前看，不走弯路	61

第7周 脑垂体开始发育

孕妈妈第7周日常保健	62
勤按摩，放轻松，舒舒服服	62

上班路上这样做更安全	63
第7周问题聚焦 准备宝宝出生证件	64
第8周 心脏跳动正常了	
孕妈妈第8周日常保健	65
孕妈妈须远离清凉油	65
可以小紧张，但别有大压力	65
第8周问题聚焦 要有预防流产的意识	66
孕2月 准爸爸要做的事儿	68
孕2月 营养膳食	69
孕2月 胎教主题 日记胎教	72
孕2月 保健运动	73

孕3月9~12周 提心吊胆的危险期

第9周 初具人形的“小金鱼”	
孕妈妈第9周日常保健	76
记得为胎宝宝建立档案	76
第9周问题聚焦 早孕反应别担心	77
第10周 正式成为胎宝宝	
孕妈妈第10周日常保健	78
办公室式养胎法	78
第10周问题聚焦 生宝宝费用预算	79
第11~12周	
度过敏感期，放松踢踢腿	
孕妈妈第11~12周日常保健	80
孕期谨慎戴隐形眼镜	80
孕妈妈美容有讲究	81
第11~12周问题聚焦 孕妈妈适当做家务	82



孕3月 准爸爸要做的事儿	83
孕3月 营养膳食	84
孕3月 胎教主题 音乐胎教	86
孕3月 保健运动	87

孕4月13~16周 肚子显山露水了

第13周 能够感受声音了	
孕妈妈第13周日常保健	90
可过正常的性生活啦	90
孕妈妈不宜久站久坐	90
第13周问题聚焦 预防尿失禁小妙招	91
第14周 布满绒毛的胎宝宝	
孕妈妈第14周日常保健	92
孕妈妈要防止小腿抽筋	92
第14周问题聚焦 日常生活检测	93
第15周 心脏跳动正常了	
孕妈妈第15周日常保健	95
孕妈妈要做唐氏筛查	95
第15周问题聚焦 轻松吃掉黄褐斑	96
第16周 会打嗝的胎宝宝	
孕妈妈第16周日常保健	97
孕妈妈要注意预防感染	97
第16周问题聚焦 双胞胎这样养胎	98
孕4月 准爸爸要做的事儿	99
孕4月 营养膳食	100
孕4月 胎教主题 阅读胎教	102
孕4月 保健运动	103

孕5月17~20周 能够感受到胎动了

第17周 长脐带的胎宝宝	
孕妈妈第17周日常保健	106
孕妈妈如何让自己不失眠	106

第 17 周问题聚焦 孕妈妈鼻出血别着急 107

第 18 周 小小运动狂热者

孕妈妈第 18 周日常保健 108

孕妈妈使用空调须知 108

降温的选择不只有空调 108

第 18 周问题聚焦 高龄调理好照样幸孕 109

第 19 周 感官迅速发育

孕妈妈第 19 周日常保健 110

缓解疲劳 110

第 19 周问题聚焦 职场孕妈妈的权利 111

第 20 周 可以回应外界刺激

孕妈妈第 20 周日常保健 112

孕中期如何护理乳头 112

第 20 周问题聚焦 了解胎动 113

孕 5 月 准爸爸要做的事儿 115

孕 5 月 营养膳食 116

孕 5 月 胎教主题 胎谈胎教 118

孕 5 月 保健运动 119

孕 6 月 21~24 周 走过一半孕程

第 21 周 听觉功能相当完善

孕妈妈第 21 周日常保健 122

外用药物须慎用 122

第 21 周问题聚焦 防治妊娠纹与妊娠斑 123

第 22 周 大脑发育更进一步

孕妈妈第 22 周日常保健 124

孕妈妈厨房准则 124

高危孕妇要做好家庭胎心监护 125

第 22 周问题聚焦 胎动变化逐月看 126

第 23 周 会噘嘴了

孕妈妈第 23 周日常保健 128

孕妈妈如何洗头 128



第 23 周问题聚焦 防治妊娠期便秘 129

第 24 周 形成味蕾，有了触觉

孕妈妈第 24 周日常保健 130

如何缓解孕期疼痛 130

孕妈妈要慎用抗生素 131

第 24 周问题聚焦 妊娠糖尿病 132

孕 6 月 准爸爸要做的事儿 133

孕 6 月 营养膳食 134

孕 6 月 胎教主题 抚摸胎教 136

孕 6 月 保健运动 137

孕 7 月 25~28 周 日渐蹒跚的孕妈

第 25 周 越来越接近新生儿

孕妈妈第 25 周日常保健 140

留下美丽的怀孕身影 140

第 25 周问题聚焦 防治妊娠高血压 141

第 26 周 体重迅猛增长

孕妈妈第 26 周日常保健 142

如何缓解孕期不适症状 142

职场孕妈妈如何吃零食 143

第 26 周问题聚焦 孕期牙齿问题 144

第 27 周 会眨眼的胎宝宝

孕妈妈第 27 周日常保健 146

上分娩育儿课 146

第 27 周问题聚焦 孕期如何应对感冒 147

第 28 周 能做 360° 大转身

孕妈妈第 28 周日常保健	148
如何采购宝宝物品	148
第 28 周问题聚焦 穿出漂亮孕妈妈	150
孕 7 月 准爸爸要做的事儿	151
孕 7 月 营养膳食	152
孕 7 月 胎教主题 卡片胎教	154
孕 7 月 保健运动	155

第 32 周 会耍情绪的胎宝宝

孕妈妈第 32 周日常保健	164
孕晚期的疼痛	164
第 32 周问题聚焦 孕期性生活要适当	165
孕 8 月 准爸爸要做的事儿	166
孕 8 月 营养膳食	167
孕 8 月 胎教主题 美术胎教	170
孕 8 月 保健运动	171

孕 8 月 29~32 周 清晰可见的胎动**第 29 周 营养需求更多了**

孕妈妈第 29 周日常保健	158
不宜过早入院待产	158
孕妈妈这时不宜远行	158
第 29 周问题聚焦 了解胎动异常	159

第 30 周 眼睛会追踪光线了

孕妈妈第 30 周日常保健	160
孕妈妈慎用的七类中成药	160
第 30 周问题聚焦 谨防孕期贫血	161

第 31 周 会转头的小天才

孕妈妈第 31 周日常保健	162
预防妊娠期泌尿系统感染	162
第 31 周问题聚焦 缓解孕期抑郁情绪	163

孕 9 月 33~36 周 进入冲刺阶段**第 33 周 五官都可以工作了**

孕妈妈第 33 周日常保健	174
孕晚期的超声波检查	174
胎膜早破怎么办	175
第 33 周问题聚焦 预防巨大儿	176

第 34 周 头部进入骨盆

孕妈妈第 34 周日常保健	177
要进行骨盆测量	177
月子期间谁看护	178
第 34 周问题聚焦 孕妈妈驾车七原则	179

第 35 周 越长越胖的胎宝宝

孕妈妈第 35 周日常保健	180
提前了解一下产房	180
想顺利分娩, 要做哪些准备	180
第 35 周问题聚焦 了解早产	182

第 36 周 胎脂开始脱落

孕妈妈第 36 周日常保健	184
脐带绕颈不可怕	184
不同职业的孕妈妈何时停止工作	185
第 36 周问题聚焦 如何纠正胎位	186
孕 9 月 准爸爸要做的事儿	187
孕 9 月 营养膳食	188



孕9月 胎教主题 散步胎教	190
孕9月 保健运动	191

孕10月37~40周 迎接健康宝宝

第37周 胎宝宝足月了	
孕妈妈第37周日常保健	194
分娩需要准备的物品	194
第37周问题聚焦 你了解羊水吗	195
第38周 小房子不够用了	
孕妈妈第38周日常保健	196
如何应对孕晚期失眠	196
第38周问题聚焦	
自然分娩PK剖宫产	197

第39周 准备迎接宝宝降临

孕妈妈第39周日常保健	198
过期妊娠的解决方案	198
分娩时要配合医生	199
第39周问题聚焦	
消除分娩紧张的方法	200

第40周 宝宝出生了

孕妈妈第40周日常保健	201
分娩前一定要看	201
牢记八大临产信号	201
第40周问题聚焦 分娩三产程	203
孕10月 准爸爸要做的事儿	204
孕10月 营养膳食	205
孕10月 胎教主题 英语胎教	208
孕10月 保健运动	209



PART

3

产后8周

坐好月子与新生儿护理

第1周 静养的日子

新妈妈第1周日常保健	212
本周注意事项	212
产后恶露不尽	213
第1周 饮食调养	
产后第1周饮食调养方案	214
第1周 宝宝护理	
第1周宝宝大事记	216
宝宝的喂养	218

第2周 胃口好转也别贪食

新妈妈第2周日常保健	219
本周注意事项	219
非要卧床休养一个月吗	219
月子期缘何不宜使用腹带	220
产后坐浴好处多多	220
第2周 饮食调养	
产后第2周饮食调养方案	221
月子里的饮食禁忌	221

第2周 宝宝护理

新生儿睡眠注意事项 222

第3周 能进行适当活动了

新妈妈第3周日常保健 223

本周注意事项 223

改善乳房下垂的秘诀 223

第3周 饮食调养

产后第3周饮食调养方案 224

月子期饮食六大原则 224

第3周 宝宝护理

有趣的宝宝气质 225

第4周 月子接近尾声

新妈妈第4周日常保健 226

本周注意事项 226

产后水肿 226

第4周 饮食调养

产后第4周饮食调养方案 227

第4周 宝宝护理

呵护宝宝的小屁屁 228

第5周 可做简单的家务了

新妈妈第5周日常保健 229

本周注意事项 229

产后痛风 229

第5周 饮食调养

产后第5周饮食调养方案 230

有助于缓解产后痛风的食物 230

缓解产后痛风的食谱 230

第5周 宝宝护理

怎样为宝宝选择纸尿裤 231

第6周 产后夫妻性生活

新妈妈第6周日常保健 232

本周注意事项 232

瑜伽帮你秀出小蛮腰 232

第6周 饮食调养

产后第6周饮食调养方案 233

第6周 宝宝护理

给宝宝洗澡的学问 234

第7~8周 健身美容开始了

新妈妈第7~8周日常保健 235

本周注意事项 235

产后塑臀操 235

第7~8周 饮食调养

缓解产后脱发的食物 236

缓解产后脱发的食谱 236

第7~8周 宝宝护理

给宝宝穿衣、脱衣的技巧 237

附录

时尚孕妈必知的孕期数据全攻略 238

孕期重要数据备忘表 238

子宫高度和孕周的关系 239

孕期检查时间安排 240

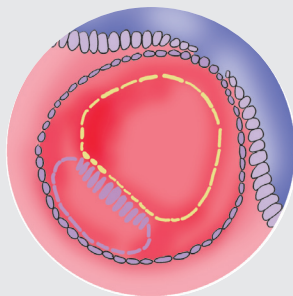


小胎儿，大本领

精子和卵子相遇组合成受精卵，一天天长大发育成胚胎，再慢慢变成胎儿，孕妈的肚子一天天变大、变重，胎儿变成一个可爱的小人儿模样。

孕
1
月

胚泡植入子宫内膜，胚胎形成；大脑开始形成。



孕
2
月

眼睛、唇开始生成，心脏开始构建；手脚构建，通过B超可以看到胎心管搏动；长耳朵，外生殖器可辨认，牙齿开始发育，可以称为胎宝宝了。



孕
3
月

胸腹腔分开，眼肌形成，手指和脚趾都发育了，可以看到胎宝宝在动，90%的器官逐渐建立。

对外界刺激的反应增强。在本月最后一周，上腭开始生成，胎宝宝的各器官基本构建好了。

孕
4
月

出现乳牙牙体，声带形成，手指纹和脚趾纹形成。宝宝胎心率最快的时期，可以看出性别了。

第15周时骨化速度加快。第16周，胃内开始产生胃液，肾脏开始产生尿液。

孕
5
月

心脏发育几乎完成，开始出现肘关节，听觉开始发育，出现呼吸运动，产生最原始意识。第19周时消化器官开始有功能。到本月末，胎宝宝就可以听到外界较强的声音了。

孕
6
月

胎宝宝发育进入最后完成阶段，鼻子、眼睛、眉毛和嘴巴的形状发育完成，可以经腹壁通过胎宝宝听诊器听到胎心音。本月，胎宝宝肢体活动增加了。到第23周时，准爸爸把耳朵紧贴孕妈妈腹壁就可以听到胎心搏动。



孕7月

大脑沟回明显增多，对外界刺激更敏感，骨关节开始发育。孕妈妈可根据胎动判断胎宝宝在宫内的活动情况。第27周时，有几乎和大人一样的脑沟和脑回，耳朵神经网已经形成。到了本月最后一周，胎宝宝会做梦了，眼睛可以自由闭合睁开了。



孕8月

呼吸系统发育基本成熟，胎宝宝开始有光感了，会转头寻光。如果是男宝宝，睾丸已经降入阴囊。胎宝宝会跟着光线移动他的头部或者伸手去摸光。第32周时，胎位确定了，胎动频率和强度减少了。



孕9月

胎宝宝在不断成长着。胎宝宝的头部准备进入孕妈妈的骨盆，头可能已经与孕妈妈的骨盆衔接了。第36周时，基本具备了生存能力。



孕10月

为出生做好准备：准备离开孕妈妈的身体了。第39周时，胎宝宝进入预产期。第40周宝宝出生。







PART

1

妈妈好身体 宝宝好温床

第1周 做好身心准备

计划妊娠能避免有害因素对胎宝宝的影响，从而实现优生优育。身心都做好准备的夫妻才能孕育出健康的宝宝！所以，从现在开始有计划地准备吧。

合适的环境

某些环境因素会对受孕产生不可小觑的影响。夫妻双方在计划妊娠前要创造一个良好的外在环境，具体做法如下：

1. 日常生活中，夫妻双方要远离手机、打印机、微波炉等带有辐射或电磁波的用具，远离噪声环境。

2. 决定怀孕前，家庭成员特别是女性要避免装修等工作。

3. 远离下面的物质：

（1）某些化学制剂，如苯、甲苯、甲醛、二硫化碳、一氧化碳、杀虫剂、除草剂等。

（2）某些金属，如铅。

（3）某些麻醉药品、化疗药品。

（4）放射性物质。

（5）成瘾性物品，包括高浓度的烟草、烈酒等。

4. 适当减小自己的工作强度，减少工作压力。

成熟的心智

备孕夫妻除了需要了解与孕育有关的知识、做好物质准备外，必要的心理准备也是不可缺少的。

怀孕后，女性身体会发生巨大的变化，身材可能会变得臃肿不堪；为了胎宝宝的健康，许多活动和娱乐都会受到限制，备孕女性要在心理上做好准备。

作为丈夫，除了要准备扛起家庭的经济重担外，还要格外宽容和疼爱妻子，对于妻子可能在怀孕中出现的诸多变化，如烦躁不安、唠叨等，要理解和体谅，并想办法让妻子心情愉快。此外，丈夫要主动从事家务劳动，特别是要让妻子远离厨房油烟等的侵害，还要做好因孕妇口味变化而须频繁采购、挑选、更换食物的思想准备。总之，想想自己未来可爱的宝宝，一切付出都是值得的。



妇产科小词典

近年来，受到环境污染、饮食结构调整的影响，许多夫妻即使身体健康也饱受不孕的煎熬。另外，不良的生活习惯会导致流产、畸形儿等。因此，即使怀孕了也仍然不能放松警惕。