

幸福幸“孕”每一天
妈妈宝宝一起长



知性妈妈孕产一本通

孕产 妈妈 一本通

●屠海燕 编著

- 孕前准父母的培优行动
- 怀孕了,准妈妈10月生活保健
- 孕期营养与食谱推荐
- 准妈妈社疾病走开
- 轻轻松松分娩
- 做好宝宝到来的准备
- 产后生活保健事典
- 新生儿宝宝喂养与护理
- 发掘新生儿的感知能力



YUNCHAN MAM
YIBENTON

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



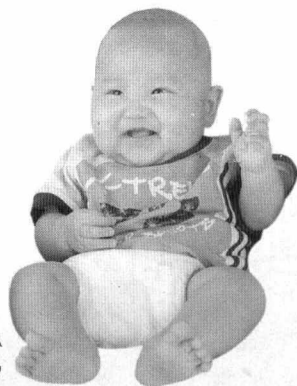
幸福幸 “孕” 每一天
妈妈宝宝一起长



知性妈妈孕产一本通

孕产 妈妈 一本通

● 屠海燕 编著



YUNCHAN MAMA
YIBENTONG

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产妈妈一本通 / 屠海燕编著. —南京: 江苏科学技术出版社, 2008. 1

ISBN 978 - 7 - 5345 - 5747 - 7

I. 孕… II. 屠… III. ①孕妇—妇幼保健②产妇—妇幼保健 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 180791 号

孕产妈妈一本通

编 著 屠海燕
责任编辑 孙荣洁
责任校对 郝慧华
责任监制 张瑞云

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京紫藤制版印务中心
印 刷 扬中市印刷有限公司

开 本 880 mm × 1 240 mm 1/32
印 张 17.5
字 数 640 000
版 次 2008 年 1 月第 1 版
印 次 2008 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978 - 7 - 5345 - 5747 - 7
定 价 30.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

目 录

首先 孕前,你该做哪些

本篇导读: 当一对年轻夫妇准备要一个小宝宝的时候,你们一定希望自己的宝宝健康、聪明,能像花朵一样健康地发芽、茁壮地生长。作为新生命的孕育者和培育者,每一对父母都要为之精心准备,才能培育出一个健康、聪明、优质的宝宝。

孕前准备1 为胎儿提供良好的受孕环境

商定最佳婚育年龄	2
选择最佳受孕季节	3
选择最佳受孕时机	5
准父母做好受孕准备	5
避开不良受孕环境	11

孕前准备2 准父母的“培优”行动

戒嗜好	13
善饮食	16
勤锻炼	17
造环境	19

孕前准备3 做好孕前保健,准备受孕

做好婚前健康检查	21
----------	----

进行孕前遗传咨询	23
避免孕前用药	24
停止避孕	27
把握好人体生物钟	28
受孕的最佳体位	29
中止不利受孕的做法	31
天时、地利、人和	31

孕前准备4 进行胎教准备

什么是胎教	34
胎儿有受教的生理	35
科学地实施胎教	38
母亲是胎教主要的施教者	40
父亲是胎教的参与者	40
记好怀孕日记	41
胎教方法介绍	42



第 1 篇 怀孕第 1 个月(1~4 周)

本篇导读：从未有过怀孕经验又对新生生命充满期待的年轻母亲，终于得知自己怀孕的消息时，一定是既高兴又紧张，不知道从何处开始着手了解并养好腹中的宝宝。

【孕期必修课 1】 胎儿什么样？妈妈又怎么样

1 个月的胎儿什么样：宝宝像个小海马	49
孕母的身体变化：基础体温上升了	49
孕母的心理变化：高兴的同时还真有点紧张呢	50

【孕产专题 1】 和丈夫一起赶快学一点孕产知识吧

怎么知道自己怀孕了	51
估计预产期	52
优孕，从良好的胎内环境开始	53
远离不良的环境	55
孕期用药须谨慎	60
提前安排产前检查	61
准父母开始制定胎教计划	62
关注高龄孕妇	63

【重点指导 1】 本月的营养计划

这些营养，孕母可不能少	66
孕早期营养要全面均衡	68
孕早期的营养原则	71
孕早期家常食谱推荐	74
本月营养菜肴推荐	74
孕妇饮食宜与忌	76

【非常关注 1】 本月健康生活宝典

本月自我保健	79
恶心、尿频、乳房开始胀大——你感到早孕的不适了	80
和丈夫谈一谈性生活	81
现在锻炼还来得及	82
小心感冒，谨慎治疗	83
消除担心心理，让自己放松下来	84
培养饱满的情绪	85

第 2 篇 怀孕第 2 个月(5~8 周)

本篇导读: 在怀孕早期,大部分孕妇都会感到将做母亲的喜悦、幸福和自豪,这种有益的心理反应对胎儿的生长发育是十分有利的。但是也有一部分孕妇由于内分泌的变化,加上早孕反应比较严重,会产生紧张的心理。尽量让自己从紧张中放松下来吧,这样才能减轻妊娠的不良反应和烦躁。

【孕期必修课 2】 胎儿什么样? 妈妈又怎样

2 个月的胎儿什么样: 宝宝初具人形 89

孕母的身体变化: 开始呕吐了 90

孕母的心理变化: 喜悦中夹杂着紧张 91

【孕产专题 2】 克服不安,顺利度过早孕反应

这些营养,宝宝可不能少 92

孕期用药对策 98

流产问题 100

呕吐问题 103

孕早期尿频 105

孕早期胃部不适 105

孕早期眩晕 106

孕早期便秘 107

孕早期健康检查 108

【重点指导 2】 本月的营养计划

..... 109

多摄入有助于胎儿大脑发育的营养素 109

本月营养菜肴推荐 111

孕妇饮食宜与忌 113

【非常关注 2】 本月健康生活宝典

..... 115

本月自我保健 115

孕母赶快改掉这些坏习惯 116

了解孕期性生活的影响 117

家务劳动 119

不要养宠物 119

消除烦躁心理,让自己平静下来

..... 120

第 3 篇 怀孕第 3 个月(9~12 周)

本篇导读: 孕母经历了最初得知怀孕的喜悦和紧张之后,面对呕吐、眩晕等不适的妊娠反应时,难免会产生烦躁、忧郁的情绪。这时,准妈妈要尽量克服自己的不良情绪,多想想腹中的宝宝,憧憬做母亲的幸福。



【孕期必修课 3 胎儿什么样？妈妈又怎么样】 122

3 个月的胎儿什么样：宝宝全身器官大致出现 122

孕母的身体变化：肚子没有动静，感觉不到宝宝的存在 123

孕母的心理变化：想到你，妈妈真幸福 124

【孕产专题 3 小心！不要流产哦】 125

牢记孕期禁用药物 125

要保胎吗 125

小心肝炎 127

关注葡萄胎 128

【重点指导 3 本月的营养计划】 130

孕母摄取的营养要均衡 130

本月营养菜肴推荐 131

孕妇饮食宜与忌 133

【非常关注 3 本月健康生活宝典】 135

本月自我保健 135

适度的性生活 136

做做广播操 137

排解忧郁，建立愉快心理 137

第 4 篇 怀孕第 4 个月(13~16 周)

本篇导读：妊娠 4 个月时，妊娠的早期反应已渐渐过去，这时母亲会将心思逐渐放到腹中的胎儿身上，慢慢会产生各种各样的猜测和担心：孩子是否有缺陷？长得像爸爸还是像妈妈？是聪明健康还是愚笨体弱？是男还是女……

【孕期必修课 4 胎儿什么样？妈妈又怎么样】 140

4 个月的胎儿什么样：宝宝的心音能测到了 140

孕母的身体变化：肚子微微凸起来了 141

孕母的心理变化：尽管有点担心，但还是很甜蜜 142

【孕产专题 4 必要的检查，千万不能忽略】 143

孕中期健康检查 143

尽早发现胎儿遗传病 143

家庭监测——胎心音 145

谈谈胎盘 145

阴道分泌物增多 147

孕中期贫血 148

保护你的牙齿 149

如何应对子宫颈机能不全 150

关注妊娠合并心脏病 150

【重点指导 4 本月的营养计划】

.....	152	本月自我保健	158
孕中期的营养原则	152	找回浪漫——孕中期性生活	159
日常膳食建议	153	开始适度的锻炼	160
孕中期家常食谱推荐	153	试一试游泳	161
本月营养菜肴推荐	154	清清爽爽洗浴	162
孕妇饮食宜与忌	156	消除暴躁,建立平和心理	164
非常关注4 本月健康生活宝典			
.....	158		

第5篇 怀孕第5个月(17~20周)

本篇导读: 怀孕至5个月时,大部分孕妇小腹已微微隆起并能看出来,这时有些孕妇常会产生害羞的心理,不想将孕身示人,有时甚至会因外观上的变化造成心理上的紧张和失衡。还有的孕妇这时仍不能从前期低落、忧郁的心理中走出来……

孕期必修课5 胎儿什么样?妈妈又怎么样	166	孕中期便秘	177
5个月的胎儿什么样:宝宝在动了	166	先兆子痫及子痫	179
孕母的身体变化:腹部逐渐地隆起	167	避免孕母肥胖	181
孕母的心理变化:感到有点害羞	168	切记进行两项特殊筛查	183
孕产专题5 高龄产妇不能掉以轻心	169	重点指导5 本月的营养计划	
胎动了	169		185
家庭监测——胎动	170	抓紧补铁	185
小心阴道出血	171	抓紧补蛋白质	187
高龄产妇留意流产	172	抓紧补钙	188
谨防死产	173	本月营养菜肴推荐	192
恼人的妊娠皮肤病	175	孕妇饮食宜与忌	194
		非常关注5 本月健康生活宝典	
			196
		本月自我保健	196
		什么样的性行为不安全	197
		睡觉也有科学	198



床上运动	199
乳房护理	200

消除淡漠,建立积极心理	201
-------------------	-----

第 6 篇 怀孕第 6 个月(21~24 周)

本篇导读: 这时,孕母的食欲逐渐转好,体重渐渐增加,因而常常感到疲倦。特别是职业女性,常常工作后回到家里,还要进行胎教,往往对胎教的期望值又过高,所以第二天常感到疲惫不堪。

孕期必修课 6 胎儿什么样? 妈妈又怎么样

6 个月的胎儿什么样: 宝宝在自由地活动	203
----------------------------	-----

孕母的身体变化: 腹部越来越大,腰背有时感到酸痛	204
--------------------------------	-----

孕母的心理变化: 说不清为什么,情绪有时会变化	204
-------------------------------	-----

孕产专题 6 平稳度过“多事”的孕中期

谈谈羊水	205
家庭监测——胎位	206
家庭监测——宫高	206
孕中期眩晕	207
谨防妊娠期缺铁性贫血	208
不舒服的腰背痛	210

不安的瘙痒	212
令人烦恼的妊娠斑纹	212
防治孕期阴道炎	215
勿忘妊娠期糖尿病筛查	216

重点指导 6 本月的营养计划

注意补充维生素	218
本月营养菜肴推荐	220
孕妇饮食宜与忌	222

非常关注 6 本月健康生活宝典

本月自我保健	224
学做孕妇操	225
准爸爸是妻子的按摩师	227
避免美容术	228
消除羞怯,建立自豪心理	229

第 7 篇 怀孕第 7 个月(25~28 周)

本篇导读: 到了妊娠中期,孕妇的身体、情绪一般都会很好,期待自己的孩子出生后就有良好的物质准备是每一个母亲对孩子表现出的最大爱心,所以,有些孕妇把为即将出生的孩子准备东西当成自己最大的乐趣和工作。

【孕期必修课 7 胎儿什么样? 妈妈又怎么样 231

7 个月的胎儿什么样: 宝宝完成了
身体基本构造 231

孕母的身体变化: 出现浮肿了
..... 232

孕母的心理变化: 一边为宝宝的到
来准备着, 一边偷偷地乐着 232

【孕产专题 7 和准爸爸一起关注孕 期异常 234

孕晚期健康检查 234

羊水过多和过少 234

小心异位妊娠 236

警惕前置胎盘 237

真让人——头痛 238

不要让静脉曲张发生 239

胎盘早期剥离 240

家庭监测——称体重 241

关注妊娠高血压综合征 242

关注妊娠合并糖尿病 243

【重点指导 7 本月的营养计划

..... 245

不要忘了补锌 245

不要忘了补碘 247

进一步补铁 249

孕晚期营养原则 250

孕晚期家常食谱推荐 251

本月营养菜肴推荐 252

孕妇饮食宜与忌 255

【非常关注 7 本月健康生活宝典

..... 256

本月自我保健 256

散步去吧 257

不同以往的性生活 258

腹带的运用 259

消除急切, 建立平静心理 260

第 8 篇 怀孕第 8 个月(29~32 周)

本篇导读: 怀孕到了第 8 个月, 孕妇身体不便, 行动受到限制, 这时还要坚持养胎, 又不能一定接收到胎儿的反馈信息, 孕妇心中自然会产生怀疑, 严重的甚至不再坚持养胎了。

【孕期必修课 8 胎儿什么样? 妈妈又怎么样 262

8 个月的胎儿什么样: 宝宝迅速地
成长着 262

孕母的身体变化: 腹部妊娠纹加深

..... 263

孕母的心理变化: 既充满期待, 又
心存焦虑 264

【孕产专题 8 胎位不正, 赶快进行 矫正 265



别让浮肿严重	265
小心早产	267
重视性生活时的宫缩	268
尴尬的尿失禁	268
难忍的腿脚抽筋	269
呼吸短促	270
进行骨盆测量	270
胎位矫正	271
关注妊娠中毒症	272
关注妊娠肝内胆汁淤积症	273
重点指导 8 本月的营养计划	274
继续补充钙、锌、镁	274

继续补充维生素和蛋白质 ...	276
本月营养菜肴推荐	276
孕妇饮食宜与忌	279
非常关注 8 本月健康生活宝典	280
本月自我保健	280
瞧瞧你的睡姿	281
创造良好的宫外环境	281
当消极情绪来临时	283
布置温馨的居住环境	284
寻找最佳体位	285
消除怀疑,建立坚定心理	285

第 9 篇 怀孕第 9 个月(33~36 周)

本篇导读: 孕妇怀孕至第 9 个月时,身体负担变得很重,不仅行动不便,也容易疲倦,因此一些孕妇便产生焦急心理,希望早一点把孩子生下来,卸下负担。

孕期必修课 9 胎儿什么样? 妈妈又怎么样	287
9 个月的胎儿什么样: 宝宝能呼吸了,提前出生可以存活	287
孕母的身体变化: 肚子有点像一个倒置的梨子	288
孕母的心理变化: 身体负担越来越重,真有点着急了	288
孕产专题 9 为分娩做好准备	289
谈谈脐带	289
痛苦的痔	290

小心静脉瘤	292
孕晚期尿频	293
关注臀位妊娠	293
需做胎心电子监测	294
重点指导 9 本月的营养计划	295
多吃海洋食品	295
本月营养菜肴推荐	296
孕妇饮食宜与忌	299
非常关注 9 本月健康生活宝典	300
本月自我保健	300

制订分娩计划	301
找到双方合意的感觉	301

消除焦急,建立期待心理	302
-------------------	-----

第 10 篇 怀孕第 10 个月(37~40 周)

本篇导读: 随着一天天临近生产,孕母的身心负担越来越重。孕母在期待孩子出生的同时,会担心分娩是否疼痛、选择顺产还是剖腹产、孩子生下是否健康、奶水是否充足、如何养育孩子等问题。

■ 孕期必修课 10 胎儿什么样? 妈妈又怎么样

10 个月的胎儿什么样: 宝宝红润丰满	304
孕母的身体变化: 身体非常笨重, 动作十分吃力	305
孕母的心理变化: 由于紧张, 情绪时常反复	305

■ 孕产专题 10 关注危险的信号

.....	307
过期妊娠	307
性兴趣降低	307
关注胎动	308
羊水早破	309
假性宫缩	310

危险的信号	310
介绍几种分娩法	312

■ 重点指导 10 本月的营养计划

.....	314
保证营养, 限制脂肪和糖类	314
本月营养菜肴推荐	314
孕妇饮食宜与忌	317

■ 非常关注 10 本月健康生活宝典

.....	319
本月自我保健	319
分泌乳汁	320
停止性生活	320
祝你睡个好觉	320
消除紧张, 建立沉着心理	321



第 11 篇 轻轻松松分娩

本篇导读：随着产期的临近，大多数初产孕妇和丈夫内心越发忐忑不安，过多地去想像分娩时的疼痛，担心分娩不顺利，忧虑胎儿不健全，甚至有传统意识的孕母还会担心胎儿的性别等，使自己终日处于惶恐不安之中，这种心态对于即将出世的胎儿是十分不利的。

分娩必修课 为分娩做好准备

- 调整好分娩心理 323
- 做好分娩前的准备 324

临产专题 积极配合，迎接宝宝的到来

- 分娩的信号 326
- 分娩的几个阶段 328
- 孕母要配合好生产 329

重点指导 分娩期的营养

- 分娩期及时进食 331
- 分娩期营养餐推荐 332

非常关注 临产健康生活宝典

- 如何度过待产时间 333
- 丈夫的作用 333
- 祝你成功——孩子终于诞生了 335

第 12 篇 做好宝宝到来的准备

本篇导读：经过了 280 天的辛勤孕育后，孕母腹中的胎儿已成熟了，大多数夫妇也焦急地盼望着与自己精心胎教的宝宝会面。可是，产前的孕妇请勿着急，你们做好宝宝到来的准备了吗？

产前必修课 提倡母乳喂养

- 母乳有哪些营养 337
- 提倡母乳喂养 338

喂养专题 母乳喂养方法辅导

- 母乳喂养方法 340
- 母乳不足怎么办 343

什么情况下不宜哺乳

重点指导 了解新生儿的生理特征

- 什么是新生儿 347
- 新生儿的分类 347
- 新生儿期的健康评估 348
- 早产儿的特点 350

非常关注 “月子生活”的准备

新生儿生活用品的准备	351
新生儿生活环境的布置	355

新生儿日用品的准备	357
产妇生活用品的准备	358
产妇生活环境的布置	359

第 13 篇 月子生活保健事典

本篇导读：产后，妈妈的身体和生理发生了巨大的变化，从产后尽快复原到产前状态，是每一个妈妈的愿望。这个过程大约需要一个半月到两个月的时间，你知道怎样顺利度过这个阶段吗？

产后必修课 产后身体和生理的变化

生殖器官的变化	362
乳房变化	364
系统变化	365
恶露	365
月经的来潮	366
皮肤、腹部的变化	366
其他变化	366

护理专题 “月子”生活保健

怎样做好产后保健	368
产后每周保健指导	371
“坐月子”日常卫生	373
“坐月子”日常护理	375
产后乳房的护理	377
剖腹产的产后恢复	379

重点指导 产后营养与膳食

产后营养精心安排	381
产后饮食健康	383

乳母的饮食调养	385
产后饮食宜与忌	386
“月子”营养菜肴推荐	390
产后营养食疗	402
使奶水更多的方法	406
催乳食谱	407
剖腹产产妇的营养调理	412

非常关注 产后的异常、疾病与防治

产后恶露	415
产子宫	417
产后会阴	418
产后排尿	419
产后排便	420
产后腹痛	421
产后背疼	422
产后手足痛	423
产后乳房疼痛	424
产后骨盆疼痛	426
产后肌风湿	427
产后出血	428
产后阴道松弛	429



产后腹壁松弛	430	产后发热	437
产后脱肛感	431	产后脱发	437
产后子宫脱垂	432	产后盆腔静脉曲张	440
产后外阴炎症	433	产后健康检查	440
产褥感染	434	产褥期何时需要就医	442
产后多汗	436	哺乳期的用药	442
发现异常及应对	436		

第 14 篇 新生儿喂养护理宝典

本篇导读：胎儿从出生后脐带结扎开始，到满 28 天前这一段时间称新生儿期，这一时期的小儿统称为新生儿。新生儿身体的各个器官和机能都还未完善，需要妈妈精心喂养和呵护。你知道怎样养护好新生儿吗？

■ 喂养必修课 新生儿的特点

.....	446
新生儿的身体发育特点	446
新生儿的生理特点	447
新生儿的生理机能	451
新生儿的反射活动	453
新生儿的感受	454

■ 喂养专题 精心细致哺育儿女

.....	457
早开奶、早接触、早吸吮	457
坚持母乳喂养	458
混合喂养	460
人工喂养	461
如何进行奶粉喂养	463
避免过度喂养	466

■ 重点指导 新生儿日常护理

.....	468
如何正确抱放新生儿	468
新生儿日常护理要点	469

新生儿皮肤护理	474
新生儿脐部护理	475
新生儿眼部护理	477
新生儿鼻腔护理	478
新生儿耳朵护理	478
新生儿口腔护理	479
如何给新生儿按摩	480
预防新生儿意外伤害	481

■ 非常关注 新生儿常见异常、疾病的治疗与保健

新生儿产伤	483
新生儿便秘	484
新生儿腹泻	485
新生儿“红臀”	487
新生儿脱水	488
新生儿湿疹	489
新生儿感染	491
新生儿发热	492
新生儿肺炎	495

新生儿脐炎	497	新生儿结膜炎	510
新生儿脐疝	498	新生儿鹅口疮	511
新生儿先天性心脏病	499	新生儿硬肿症	512
新生儿贫血	500	新生儿低血糖症	513
新生儿百日咳	501	新生儿出血症	514
新生儿呕吐	502	新生儿呼吸窘迫综合征	515
新生儿黄疸	502	新生儿低血钙症	516
新生儿血尿	505	新生儿用药注意什么	517
新生儿窒息	506	如何给新生儿喂药	518
新生儿败血症	507	新生儿疾病筛查	519
新生儿溶血病	508	新生儿预防接种疫苗	521
新生儿破伤风	509	小儿计划免疫程序	523

最后 新生儿感知能力发掘新典

本篇导读：每一对父母都希望自己的宝宝不仅能够健康成长，还能够聪明伶俐，成为一个早慧的孩子。那么，你们知道怎样在新生儿期就开发宝宝的大脑，打下早期教育的良好基础吗？

训练必修课 新生儿的感知和潜能

.....	526
新生儿能看见东西	526
新生儿听力很好	526
新生儿嗅觉敏感	527
新生儿味觉成熟	527
新生儿有一定的潜能	527
新生儿的心理	528

训练专题 新生儿综合感觉训练

.....	531
新生儿综合感觉训练——胎教与早教的连接	531
如何进行综合感觉训练	532

重点指导 各种能力“随时”训练

.....	534
-------	-----

追随和注视——新生儿视觉能力的训练	534
呼唤和声响——新生儿听觉能力的训练	535
宝宝按摩操和触摸——训练新生儿的感知能力	535
抬头和玩手——新生儿运动能力的训练	537
逗笑和追视——新生儿行为能力的训练	538

非常关注 宝宝早期异常与应对

.....	539
尽早发现宝宝的早期异常	539
如何防治宝宝的早期异常	540
对孩子的异常可以进行早期干预	541

首先 孕前,你该做哪些

- >>>
- ▶ 当一对年轻夫妇准备要一个小宝宝的时候,你们一定希望自己的宝宝健康、聪明,能像花朵一样健康地发芽、茁壮地生长。作为新生命的孕育者和培育者,每一对父母都要为之精心准备,才能培育出一个健康、聪明、优质的宝宝。
 - ▶ 首先,你们要“为胎儿提供良好的受孕环境”(见 2 页),为生命的孕育提供一个安全的环境;作为准父母,也要自觉展开“准父母的‘培优’行动”(见 13 页),以保证胎儿的优孕;当然,准父母“做好孕前保健”(见 21 页)更是孕育一个健康胎儿的关键。好了,现在你们已经做好一切迎接胎儿到来的身心准备,可以“准备受孕”了。

