

完美

· 全国知名妇幼保健专家携专业团队倾情打造

备孕 · 怀孕 · 坐月子



WANMEI
BEIYUN HUAIYUN ZUOYUEZI
YIBENTONG

一本通

赵天卫编著

好孕妈妈

平衡
饮食

愉悦
心情

精心
养护

吉林科学技术出版社

完美



备孕·怀孕·坐月子



WANMEI
BEIYUN HUAIYUN ZUOYUEZI
YIBENTONG

一本通

赵天卫 编著

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

完美备孕·怀孕·坐月子一本通 / 赵天卫编著. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2015.2
ISBN 978-7-5384-8712-1

I. ①完… II. ①赵… 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(2014)第302228号

完美备孕·怀孕·坐月子一本通

编 著	赵天卫					
编 委	何广举	佟 伟	李红霞	李华艳	关海红	耿换梅
	王开凤	王亚楠	尹 念	宋犀莜	吴锦霞	叶学益
	付娟娟	陈红燕	陈晓艳	付大英	何卫珍	傅晓云
	薛 芹	杨 文	杨 帆	杨文告	杨旺庆	付燕君
	黄美艳	黄海英	刘小敏	刘丽萍	刘建伟	刘艳如
	孙玉梅	孙志虹	陈云龙	何三花	郭坤平	莫义亮
	唐 玲	王春菊	叶金强	吕利萍	张 卉	赵丽丽
摄 影	封昌丽	刘志刚	刘 计	谢振国	赵雷松	卢致进
	罗永亮	孟庆才	邹文清	郑 红	胡永杰	张 洁
图片整理	张 晶	武万里	周亚丽	何东键	胡晶爽	齐 凤
出版人	李 梁					
策划责任编辑	孟 波 冯 越					
执行责任编辑	王 红					
音乐策划	朱 鑫					
封面设计	水长流文化					
开 本	710mm×1000mm		1/16			
字 数	300千字					
印 张	20					
印 数	1-8000册					
版 次	2015年7月第1版					
印 次	2015年7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 0431-85635177 85651759
85651628 85635176
储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85659498
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春百花彩印有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8712-1
定 价 49.80元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究



Foreword 前言

随着时光的流转，天真的女孩，变成了美丽的妻子。美丽的妻子，又将踏上为人慈母的历程。这样美妙而又巨大的变化，备孕妈妈准备好了吗？一定想给自己一个完美的蜕变吧！《完美备孕·怀孕·坐月子一本通》，将是一部完美宝典，随时教备孕妈妈最实用的方法，时刻给备孕妈妈信心，适时给备孕妈妈宝贵的提醒。

备孕是不可忽略的过程，它是优生的保障。因此，备孕这一课，年轻的夫妻一定要认真学习，好好实践，万万不可偷懒。

经过一段时间的准备，幸“孕”自然而然。从现在开始，准妈妈将经历生命中最大的变化——孕育新生。书中科学系统的孕事指导，具体明确的饮食营养方案，妙趣横生的胎教课程，细致入微的十月全程关怀，会打消准妈妈在孕育过程中的全部顾虑，使准妈妈轻松愉快地度过一段奇妙的孕育之旅。

十月怀胎辛苦，一朝分娩更是不易。而妈妈的月子期，向来备受关注。坐月子在很大程度上影响着妈妈以后的生活质量，妈妈如何适应生活的变化，既要照顾好自己，又要看护好宝宝。妈妈的心情和生活一样，复杂而又幸福。科学健康坐月子，才是妈妈的明智之选。

备孕、怀孕、坐月子，是一段辛苦而幸福的时光。希望本书能陪准妈妈走过这段人生中特别的经历，让孕育成为准妈妈生命中最美的风景。为了宝宝的笑脸，一切付出都会很甜，很甜。

Contents 目录

01 CHAPTER

快乐生活，轻松备孕

精心调养，让身体进入最佳状态

- 018 呵护子宫，为孕育准备一个暖床
- 019 保养卵巢，提高卵子质量
- 020 正确清洗外阴，避免细菌感染
- 020 将体重调整到合理水平
- 021 避免精子受到不良因素的影响
- 022 作息规律，养足精神助好“孕”
- 023 温水刷牙、冷水洗脸、热水泡脚更健康
- 024 孕前应戒烟戒酒
- 024 警惕染发的危害
- 025 备孕时做运动，也要小心
- 026 建立健康的工作方式
- 027 女性孕前需要做的常规检查

孕前营养储备，为优生贡献力量

- 028 男性适当补充“活力素”
- 028 孕前女性的营养储备
- 029 孕前需要调理气血
- 030 重视经期饮食
- 030 方便快餐，不营养
- 031 赶快建立科学的饮水习惯
- 032 尽量不吃含咖啡因的食品

- 033 孕前，科学补充叶酸
- 034 孕前每周营养配餐方案
- 036 备孕期间营养食谱推荐

选好时机，优生优育有保障

- 038 排卵期，孕育的“大日子”
- 039 男女双方的最佳生育年龄
- 040 婚后至少半年后再考虑怀孕
- 040 受孕季节巧选择
- 041 掌握性交频率，提高孕育质量
- 041 不宜急于怀孕的情况

02 CHAPTER

孕1月，迎接生命的奇迹

孕程报告

- 044 胎宝宝的成长
- 044 准妈妈的变化
- 045 孕1月重点关注：保证充足的休息
- 045 准爸爸指南：照顾好妻子的情绪

孕事传真

- 046 捕捉喜讯，了解妊娠的征兆
- 047 孕后要注意生活细节
- 047 适当进行户外运动



- 048 排除餐具中的健康隐患
- 049 巧妙应对“厨房问题”
- 050 产后避免直接接触洗涤剂
- 051 开启温馨的居室环境
- 052 清洁敏感部位要讲究方法
- 053 把好孕期“牙口关”

营养“好孕”

- 054 孕1月营养指南
- 055 摄取充足的营养
- 056 孕期补碘宜早不宜迟
- 056 烹调方法有讲究
- 057 食物可以调节准妈妈心情
- 058 孕1月每周营养配餐方案
- 060 孕1月营养食谱推荐

胎教时间

- 062 天天开心，赶走不良情绪
- 062 童趣多多，开心笑话
- 063 散步，伴随准妈妈
- 064 折星星，数星星

- 065 简笔画，也静心
- 066 写下最初的记忆
- 067 名曲欣赏：《春之歌》

03 CHAPTER

孕2月，小种子，发芽了

孕程报告

- 070 胎宝宝的成长
- 070 准妈妈的变化
- 071 孕2月重点关注：学会适当缓解孕期疲劳
- 071 准爸爸指南：想办法促进准妈妈的食欲

孕事传真

- 072 缓解孕吐全方案
- 073 过度静养不可取
- 073 孕期最好留短发
- 074 夏季少用风油精
- 074 开车要注意保护胎宝宝
- 075 使用电器需谨慎
- 076 做好产检前的准备工作
- 076 关键的第一次产前检查
- 076 产前常规检查项目一览表

营养“好孕”

- 078 孕2月营养指南
- 078 择易于消化的食物
- 079 补充维生素B₆抑制孕吐
- 079 利用芝麻补充脂肪
- 080 金牌早餐，保证营养
- 081 准妈妈应保证食物的多样性
- 081 选防治孕吐的中医食疗
- 082 孕2月每周营养配餐方案
- 084 孕2月营养食谱推荐

胎教时间

- 086 智慧的经典：《草船借箭》
- 087 精美相框亲手做
- 088 一年四季唱歌谣
- 089 名人名言，赞母亲
- 090 欣赏美文：《飞不走的蝴蝶》
- 091 绕口令：说植物

04 CHAPTER

孕3月， 腹中有个温暖的家

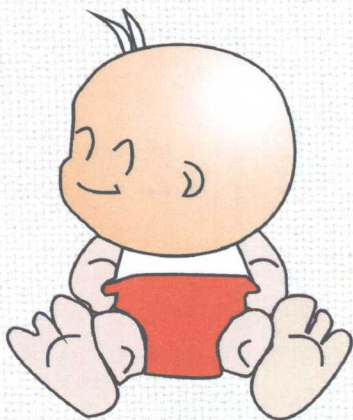
孕程报告

- 094 胎宝宝的成长
- 094 准妈妈的变化
- 095 孕3月重点关注：警惕身边的铅污染
- 095 准爸爸指南：多理解和帮助妻子

孕事传真

- 096 高龄准妈妈如何安全过孕期
- 096 双胞胎妊娠要加倍呵护
- 097 适当做家务，安全很重要
- 097 学会辨识护肤品的安全性
- 098 保护“第二心脏”，选择合脚的鞋
- 098 准妈妈要少用电吹风





- 099 孕期如何维持职业形象
- 099 工作时怎样保持舒适的坐姿
- 100 遇到这些情况应暂时停止工作
- 100 软床和电热毯，准妈妈都不要睡
- 101 孕早期安胎守则

营养“好孕”

- 102 孕3月营养指南
- 102 维生素不能代替蔬菜
- 103 日常饮食要混吃搭配
- 103 饮食口味要清淡
- 104 鱼和豆腐一起吃
- 104 腌制的酸性食物有危害
- 105 素食准妈妈孕期怎么吃
- 106 孕3月每周营养配餐方案
- 108 孕3月营养食谱推荐

胎教时间

- 110 轮廓画：涂出心中的色彩
- 111 名曲欣赏：感受班得瑞的音乐之魂
- 112 走进剪纸艺术

- 112 绘画、剪纸一起来
- 113 读故事：《阿拉丁神灯》
- 114 美文欣赏：《荷塘月色》
- 116 瑜伽，冥想式
- 116 童话经典：《海的女儿》
- 117 儿歌：《泥娃娃》

05 CHAPTER

孕4月，安安静静，快速成长

孕程报告

- 120 胎宝宝的成长
- 120 准妈妈的变化
- 121 孕4月重点关注：孕中期要注意细节
- 121 准爸爸指南：多陪陪准妈妈

孕事传真

- 122 孕妇操，让孕期更轻松
- 123 适当旅行，让孕期更轻松
- 123 掌控好上网的时间和频率
- 124 准妈妈如何平安过夏季
- 124 准妈妈冬季生活准则
- 125 孕期秀发的特别护理

- 125 腿部抽筋巧防治
- 126 准妈妈的坐立行走讲究
- 127 逐渐远离公共场所

营养“好孕”

- 128 孕4月营养指南
- 128 吃绿豆补充赖氨酸
- 129 准妈妈不要贪吃冷饮
- 129 孕期补钙进行时
- 130 丝瓜解毒消暑又安胎
- 131 不宜常吃精制食物
- 131 远离蜜饯类食品
- 132 孕4月每周营养配餐方案
- 134 孕4月营养食谱推荐

胎教时间

- 136 英文歌曲：《十个印第安小孩》

- 137 名画欣赏：《向日葵》
- 138 小故事：《乌鸦喝水》
- 139 自制玩具：可爱的刺猬
- 140 静下心来，练书法
- 141 手影游戏：优雅的天鹅

06 CHAPTER

孕5月， 我是好动小宝宝

孕程报告

- 144 胎宝宝的成长
- 144 准妈妈的变化
- 145 孕5月重点关注：开始控制体重了
- 145 准爸爸指南：提醒准妈妈日常行动要缓慢

孕事传真

- 146 准妈妈外出购物要注意什么
- 147 捍卫准妈妈“交通特权”
- 148 开灯睡觉不利妊娠
- 148 了解胎动的方式及规律
- 149 孕期“养眼”有妙招
- 149 准妈妈耳鸣怎么办
- 150 给自己清新的办公环境
- 151 科学应对孕期抑郁症



营养“好孕”

- 152 孕5月营养指南
- 152 避免饮食饥饱不一
- 153 促进胎宝宝视力发育的食物
- 153 影响胎宝宝脑发育的食物
- 154 饮食带来好睡眠
- 155 准妈妈，吃出好皮肤
- 156 孕5月每周营养配餐方案
- 158 孕5月营养食谱推荐

胎教时间

- 160 读散文：《金色花》
- 161 在音乐中感受飞鸟的灵动
- 162 幽默笑话：童言无忌
- 163 童话故事：丑小鸭
- 164 名画欣赏：《吹笛少年》
- 165 绕口令，别丢掉

- 169 孕6月重点关注：加强自我保护
- 169 准爸爸指南：为妻子营造温馨的生活氛围

孕事传真

- 170 孕期不要忽视脚部保健
- 171 胎宝宝体重并非与准妈妈一起增加
- 171 孕中期及时更换内衣与内裤
- 172 准妈妈看似卫生的不卫生习惯
- 173 准备宝宝用品有讲究
- 174 孕期鼻子出血怎么办
- 175 科学预防妊娠高血压综合征

营养“好孕”

- 176 孕6月营养指南
- 176 准妈妈进食时要细嚼慢咽
- 177 患妊娠糖尿病准妈妈的饮食调理

07 CHAPTER

孕6月，调皮宝宝， 花样多

孕程报告

- 168 胎宝宝的成长
- 168 准妈妈的变化



- 177 患心脏病准妈妈的饮食调理
- 178 患脂肪肝的准妈妈如何吃
- 178 患妊娠高血压综合征准妈妈的食物烹调
- 179 猕猴桃，补充丰富维生素C
- 179 适当进食番茄好处多
- 180 孕6月每周营养配餐方案
- 182 孕6月营养食谱推荐

胎教时间

- 184 编个红红的中国结
- 185 感悟大自然之声
- 186 爱的手语：“欢迎你，宝贝！”



- 187 经典童话：《青蛙王子》
- 188 连线涂色，画只大公鸡
- 189 欣赏孟浩然的诗

08 CHAPTER

孕7月，吮手指的小家伙

孕程报告

- 192 胎宝宝的成长
- 192 准妈妈的变化
- 193 孕7月重点关注：腿抽筋的处理方法
- 193 准爸爸指南：多参与胎教，哄准妈妈开心

孕事传真

- 194 高血糖的准妈妈日常起居要注意
- 195 准妈妈呼吸困难怎么办
- 195 经常大量出汗怎么护理
- 196 通过指甲观察身体健康状况
- 197 适时停止工作
- 198 谨防早产保安康
- 199 准妈妈春节“四个注意”
- 200 孕期公共场所防撞策略
- 201 巧妙减轻疲惫感

营养“好孕”

- 202 孕7月饮食原则
- 202 正确饮食防腹胀
- 203 晚餐后控制水分摄入
- 203 烹调中减少盐分的方法
- 204 每天吃1~2个苹果
- 204 适量吃些黄花菜
- 205 适量吃“苦”增食欲
- 205 食用栗子有好处
- 206 孕7月每周营养配餐方案
- 208 孕7月每周营养配餐方案

胎教时间

- 210 励志故事：《音乐天才莫扎特》
- 212 孕期照，定格你的幸福
- 213 感悟古筝曲的音乐魅力
- 214 畅想胎宝宝的娱乐生活
- 215 童话故事：《木偶奇遇记》
- 216 唱儿歌：《你拍一我拍一》
- 217 亲手编织小毛衣
- 217 音乐欣赏：《春天来了》



09 CHAPTER

孕8月，小家伙的身体慢慢充满子宫

孕程报告

- 220 胎宝宝的成长
- 220 准妈妈的变化
- 221 孕8月重点关注：孕晚期准妈妈不宜出远门
- 221 准爸爸指南：做好准妈妈的监护人

孕事传真

- 222 准妈妈总做噩梦怎么办
- 223 发生假性宫缩时别紧张
- 224 孕晚期适合做哪些运动
- 225 孕晚期不能做的运动

- 225 爬楼梯是很不错的有氧运动
- 226 孕期腰痛怎么办
- 226 孕晚期阴道分泌物增多
- 227 孕晚期，轻松洗头攻略
- 227 小心应对蚊虫叮咬

营养“好孕”

- 228 孕8月饮食原则
- 228 合理饮食避免巨大儿
- 229 准妈妈如何饮食才能不上火
- 230 孕晚期注意补锌
- 231 避免蛋白质过量
- 231 适量吃红糖对身体好
- 232 孕8月每周营养配餐方案
- 234 孕8月营养食谱推荐

胎教时间

- 236 诗歌欣赏：《你是人间的四月天》
- 237 音乐经典：《蓝色多瑙河》
- 238 小故事：《阿凡提的染坊》

- 239 爱的手语：“我特别喜欢你！”
- 240 快乐折纸：可爱的小狗头
- 241 动动脑，猜谜语

10 CHAPTER

孕9月，渐渐发育成熟了

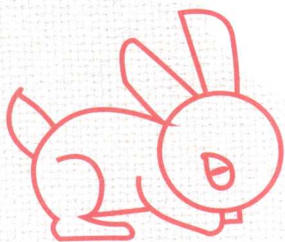
孕程报告

- 244 胎宝宝的成长
- 244 准妈妈的变化
- 245 孕9月重点关注：孕晚期的日常基本动作
- 245 准爸爸指南：与准妈妈随时保持联系

孕事传真

- 246 起床时，动作要缓慢平稳
- 247 脐带绕颈没那么可怕
- 248 为分娩做准备





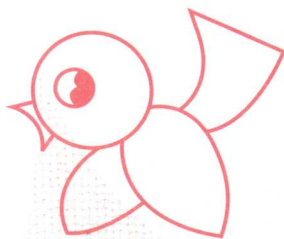
- 248 勉强憋尿有危害
- 249 准妈妈做一些助产运动吧
- 250 孕晚期，胸闷怎么办
- 251 警惕胎膜早破
- 251 预防胎盘早剥

营养“好孕”

- 252 孕9月饮食原则
- 252 食用海带好处多
- 253 蜂蜜，安神益智佳品
- 253 进食避免体重骤增的食物
- 254 注意补充维生素K
- 254 孕晚期补铜很重要
- 255 牛奶和酸奶宜交替饮用
- 256 孕9月每周营养配餐方案
- 258 孕9月营养食谱推荐

胎教时间

- 260 朗读诗歌：《我的信仰》
- 261 笑一笑，十年少
- 262 小故事：《小马过河》
- 263 童谣吟唱：太阳、月亮和星星
- 264 欣赏美文：《瀑布与石头》



- 265 爱的手语：“早上好，宝贝！”

11 CHAPTER

孕10月，妈妈，我来了

孕程报告

- 268 胎宝宝的成长
- 268 准妈妈的变化
- 269 孕10月重点关注：做好入院前的准备
- 269 准爸爸指南：给准妈妈积极的心理暗示

孕事传真

- 270 分娩在即，坚持散步
- 271 克服对分娩的恐惧
- 272 临产前要储备体力
- 272 有益分娩的呼吸技巧
- 273 采取合适的姿势减轻阵痛
- 273 借助工具减轻阵痛

274 自然分娩，准妈妈的首选

275 揭开剖宫产的神秘面纱

营养 “好孕”

276 孕10月营养指南

276 产前不宜吃黄芪炖母鸡

277 吃些可以助产的食物

278 自然分娩的饮食安排

279 剖宫产前需要注意哪些饮食问题

279 选择蛋类提高产后泌乳量

280 孕10月每周营养配餐方案

282 孕10月营养食谱推荐



胎教时间

284 用《梦幻曲》迎接胎宝宝

284 从《圣经》中找寻智慧经典

285 开心绕口令，不停说

286 英文歌曲：《幸福拍手歌》

287 宝宝一路需要你

288 准妈妈学简笔画

289 爱的手语：“我们是一家人！”

12 CHAPTER

安心坐月子， 感受母子相依的爱

坐月子的护理要点

292 了解自然分娩护理常识

293 剖宫产后的护理须知

294 如何预防产褥期感染

294 产后发热的应对

295 “捂月子”有碍新妈妈和宝宝的健康

295 新妈妈衣着有讲究

296 新妈妈刷牙漱口有讲究

296 新妈妈梳头有益无害

297 坐月子如何预防腰酸背痛

297 新妈妈为何爱出汗



298 坐月子时需要保护好眼睛

299 月子最佳运动方式

坐月子要营养，更要健康

300 分娩后的饮食原则

301 最适合新妈妈吃的食物

302 “月子餐”三阶段

303 新妈妈吃出润滑肌肤

304 月子每周营养餐方案

306 月子营养食谱推荐

宝宝护理要点

308 宝宝护理的注意事项

309 母乳喂养益处多

310 配方奶粉的喂养方法

311 囟门护理，并非碰不得

312 宝宝的肚脐护理

313 宝宝眼、耳、鼻的护理

314 宝宝生殖器的清洁

315 宝宝尿布该如何选

315 给宝宝换尿布的方法

316 正确抱宝宝的方法

317 给宝宝洗澡的方法

318 宝宝穿衣有讲究

319 学会给宝宝抚触按摩

完美



备孕·怀孕·坐月子



WANMEI
BEIYUN · HUAIYUN · ZUOYUEZI
YIBENTONG

一本通

赵天卫 编著

吉林科学技术出版社