

怀孕、养胎、坐月子、育儿全程指导系列



明星、专家一致推荐
简单实用的养胎秘籍

养胎其实 很简单

两个人的简单养胎法
风靡台湾的养胎圣经
章美如 著
新生代养胎权威

青岛出版社
QINGDAO

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

怀孕、养胎、坐月子、育儿全程指导系列



安心怀孕精心养胎

健健康康坐对月子

快快乐乐照顾孩子

ISBN 978-7-5552-1723-7



ISBN 978-7-5552-1723-7

定价: 32.00元

怀孕、养胎、坐月子、育儿全程指导系列



养胎 其实 很简单

新生代养胎权威
章美如 著



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

养胎其实很简单 / 章美如著. -- 青岛: 青岛出版社, 2015.2

ISBN 978-7-5552-1723-7

I. ①养… II. ①章… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 035185 号

中文简体字版 © 2014 年, 由青岛出版社有限公司出版。

本书由晨星出版有限公司正式授权, 经由凯琳国际文化代理, 由青岛出版社有限公司出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

山东省版权局著作权合同登记号 图字: 15-2015-2 号

- 书 名 **养胎其实很简单**
作 者 章美如
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路 182 号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-85814750 (兼传真) 0532-68068026
责任编辑 江伟霞 陈纪荣 Email:cyyx2001@sohu.com
装帧设计 金 晓
照 排 青岛乐喜力科技发展有限公司
印 刷 青岛星球印刷有限公司
出版日期 2015 年 4 月第 1 版 2015 年 4 月第 1 次印刷
开 本 16 开 (710mm × 1000mm)
印 张 13.25
字 数 200 千
书 号 ISBN 978-7-5552-1723-7
定 价 32.00 元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068638

目录

Contents

自序

身心健康孩子，由养胎教育开始

——庄淑旗博士外孙女 章美如老师 9

名人推荐序

做好养胎利己利子

——中西医学庄淑旗博士之女 庄寿美老师 13

货真价实的怀孕养胎宝典

——国际同济会36届中国台湾总会会长 吴许巧冬女士 16

代代相传的健康

——衡山基金会董事长 刘坤炳先生 19

当个快乐、自信、美丽又年轻的妈妈

——名主持人 许晶晶女士 22

养胎坐月子一条龙

——广和坐月子生技（股）执行长 章惠如女士 25

专业更推荐专业

——新光医院肠胃科主治医师 吴秉修

新北仁康医院复健科主治医师 林筱菁（夫妻） 32

1 品牌故事：庄淑旗博士养胎法

2 准妈妈养胎必知

- 养胎为什么很重要？ 46
- 怀孕初期：1~4个月养胎秘诀 47
- 怀孕晚期：5~9个月养胎秘诀 50
- 怀孕10个月母体神奇的变化 52
- 产前一个月葵花宝典 61

3 孕妇这样吃最健康

- 吃出健康漂亮的宝宝 73
- 钙是孕妇的好朋友 76
- 3: 2: 1饮食黄金食谱 78
- 孕妇饮食宜忌一览表 79
- 美如老师生健康三胞胎的怀孕养胎秘诀 82

4 庄博士妈妈按摩法

- 请爸爸当最好的按摩师 86
- 早餐前按摩法 87
- 午餐前按摩法 90

晚餐前按摩法 93

睡前按摩法 97

5 怀孕症状大作战

害喜怎么办? 100

如何不水肿? 102

对付感冒很轻松 104

和过敏说再见 106

治湿疹从“通气”着手 108

妊娠糖尿病不可怕 111

如何降血压? 112

多吃钙少抽筋 114

从生活和饮食来安胎 116

神奇红枣茶解胎毒 120

不要怕便秘 122

6 妈妈体质调整大工程

第一工程：受精~3周（第一个月） 126

第二工程：4~7周（第二个月） 131

第三工程：8~11周（第三个月） 138

第四工程：11~15周（第四个月）	143
第五工程：16~19周（第五个月）	147
第六工程：21~23周（第六个月）	150
第七工程：24~27周（第七个月）	151
第八工程：28~31周（第八个月）	153
第九工程：32~35周（第九个月）	155
第十工程：36~39周（第十个月）	156

7 产后六个月健康饮食法

把握产后30天的黄金坐月子期	160
如何坐好月子	161
在家坐好月子的方法	163
产后半年的生活原则	165
正常体型者的生活良策	169
持续减肥者的生活良策	176
持续增胖者的生活良策	181

8 孕妈咪经验谈

双胞胎姐妹同年生下健康双胞胎及三胞胎	190
坐月子专家章惠如老师生下健康双胞胎	192
养胎达人章美如老师生下健康三胞胎	195

安胎达人黄雅琪自然产下健康双胞胎 199

快乐双胞胎妈咪林静娴 201

资深媒体世家蔡双吉、葛筱婕夫妇的育儿经 203

附录一

内脏下垂型体质改善法 207

鼻子过敏、扁桃腺、气喘等上呼吸器官弱者的对策 209

附录二

庄淑旗教育推广中心——怀孕养胎妈妈教室 211

怀孕、养胎、坐月子、育儿全程指导系列



养胎其实 很简单

新生代养胎权威
章美如 著



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

养胎其实很简单 / 章美如著. — 青岛 : 青岛出版社, 2015.2

ISBN 978-7-5552-1723-7

I. ①养… II. ①章… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 035185 号

中文简体字版 © 2014 年, 由青岛出版社有限公司出版。

本书由晨星出版有限公司正式授权, 经由凯琳国际文化代理, 由青岛出版社有限公司出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

山东省版权局著作权合同登记号 图字: 15-2015-2 号

- 书 名 **养胎其实很简单**
作 者 章美如
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路 182 号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-85814750 (兼传真) 0532-68068026
责任编辑 江伟霞 陈纪荣 Email:cyyx2001@sohu.com
装帧设计 金 晓
照 排 青岛乐喜力科技发展有限公司
印 刷 青岛星球印刷有限公司
出版日期 2015 年 4 月第 1 版 2015 年 4 月第 1 次印刷
开 本 16 开 (710mm × 1000mm)
印 张 13.25
字 数 200 千
书 号 ISBN 978-7-5552-1723-7
定 价 32.00 元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068638

目录

Contents

自序

身心健康孩子，由养胎教育开始

——庄淑旗博士外孙女 章美如老师 9

名人推荐序

做好养胎利己利子

——中西医学庄淑旗博士之女 庄寿美老师 13

货真价实的怀孕养胎宝典

——国际同济会36届中国台湾总会会长 吴许巧冬女士 16

代代相传的健康

——衡山基金会董事长 刘坤炳先生 19

当个快乐、自信、美丽又年轻的妈妈

——名主持人 许晶晶女士 22

养胎坐月子一条龙

——广和坐月子生技（股）执行长 章惠如女士 25

专业更推荐专业

——新光医院肠胃科主治医师 吴秉修

新北仁康医院复健科主治医师 林筱菁（夫妻） 32

1 品牌故事：庄淑旗博士养胎法

2 准妈妈养胎必知

- 养胎为什么很重要？ 46
- 怀孕初期：1~4个月养胎秘诀 47
- 怀孕晚期：5~9个月养胎秘诀 50
- 怀孕10个月母体神奇的变化 52
- 产前一个月葵花宝典 61

3 孕妇这样吃最健康

- 吃出健康漂亮的宝宝 73
- 钙是孕妇的好朋友 76
- 3：2：1饮食黄金食谱 78
- 孕妇饮食宜忌一览表 79
- 美如老师生健康三胞胎的怀孕养胎秘诀 82

4 庄博士妈妈按摩法

- 请爸爸当最好的按摩师 86
- 早餐前按摩法 87
- 午餐前按摩法 90

晚餐前按摩法 93

睡前按摩法 97

5 怀孕症状大作战

害喜怎么办? 100

如何不水肿? 102

对付感冒很轻松 104

和过敏说再见 106

治湿疹从“通气”着手 108

妊娠糖尿病不可怕 111

如何降血压? 112

多吃钙少抽筋 114

从生活和饮食来安胎 116

神奇红枣茶解胎毒 120

不要怕便秘 122

6 妈妈体质调整大工程

第一工程：受精~3周（第一个月） 126

第二工程：4~7周（第二个月） 131

第三工程：8~11周（第三个月） 138

第四工程：11~15周（第四个月）	143
第五工程：16~19周（第五个月）	147
第六工程：21~23周（第六个月）	150
第七工程：24~27周（第七个月）	151
第八工程：28~31周（第八个月）	153
第九工程：32~35周（第九个月）	155
第十工程：36~39周（第十个月）	156

7 产后六个月健康饮食法

把握产后30天的黄金坐月子期	160
如何坐好月子	161
在家坐好月子的方法	163
产后半年的生活原则	165
正常体型者的生活良策	169
持续减肥者的生活良策	176
持续增胖者的生活良策	181

8 孕妈咪经验谈

双胞胎姐妹同年生下健康双胞胎及三胞胎	190
坐月子专家章惠如老师生下健康双胞胎	192
养胎达人章美如老师生下健康三胞胎	195

安胎达人黄雅琪自然产下健康双胞胎 199

快乐双胞胎妈咪林静娴 201

资深媒体世家蔡双吉、葛筱婕夫妇的育儿经 203

附录一

内脏下垂体型体质改善法 207

鼻子过敏、扁桃腺、气喘等上呼吸器官弱者的对策 209

附录二

庄淑旗教育推广中心——怀孕养胎妈妈教室 211

