



王山米 主编

北京大学人民医院主任医师  
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 胎教 育儿

## 百科



给您最实用、最全面、  
最细致的全程同步指导

吉林科学技术出版社

# 怀孕胎教育儿百科

编写人员：牛东升 李青凤 刘红霞 石艳芳 张 伟 石 沛 余 梅 张金华  
康剑剑 叶承欢 仇 奇 魏丽朋 韩娜娜 张 静 刘国庆 李 迪  
安 鑫 张 娜 石玉琳 樊淑民 谢铭超 王会静 陈 旭 徐开全  
杨慧勤 李明亚 王 娟 卢少丽 张 瑞 李军艳 申 琦 季子华  
吉新静 张辉芳 田 景 陈进周 石艳婷

人物摄影：  精灵豆婴幼儿专业摄影机构

 心隅孕妇专业摄影机构

菜品摄影：刘志刚 刘 计

摄影创意：张 伟 张翼鹏

菜品制作：高 杰 韩建立 杨 力 高 坤 马 磊 杨传华 高子郡

版式设计：杨 丹

模特宝宝：张知珺 张知琳 周韩章 高鼎昕 李英男 牡丹雅 张沐阳 阿 宝  
董明格 申云龙 孟俊熙 乔梓煊 刘浩哲 王彦筱 小苹果 王梓朔麒

模特妈妈：李 青 宋晓霞

模特爸爸：梁焕成 孙 健



# 孕产 胎教 育儿百科

王山米 主编

北京大学人民医院主任医师

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



## 图书在版编目(CIP)数据

孕产胎教育儿百科 / 王山米主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2012. 7

ISBN 978-7-5384-5989-0

I. ①孕… 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③胎教—基本知识  
IV. ①R715.3 ②G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 112027 号

## 孕产胎教育儿百科

主 编 王山米

全案策划 悦然文化

出 版 人 张瑛琳

责任编辑 孟 波 赵洪博

封面设计 杨 丹

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 487 千字

印 张 28

印 数 1-10000 册

版 次 2012 年 7 月第 1 版

印 次 2012 年 7 月第 1 次印刷

出 版 吉林出版集团

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 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037698

网 址 [www.jlstp.net](http://www.jlstp.net)

印 刷 沈阳天择彩色广告印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5989-0

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



## 前言

## PREFACE

对现在很多都在计划中迎接宝宝的准妈妈来说，一旦准备迎接怀孕，就应该立刻采取对宝宝更加有益的健康生活方式，学习怀孕的各种知识。面临着让人惊喜的成功怀孕，仍会觉得突然。你甚至都没有来得及搞清楚胎囊、胎芽和胎心意味着什么，就升级为“准妈妈”了。

从现在起，要按照将来对宝宝的要求来约束自己：健康饮食、规律生活，这不仅可以培养起胎宝宝良好的生活习惯，也可以让自己在带宝宝时省心不少。

该吃孕妇奶粉吗？上网怎样避免受到辐射？感冒的时候怎么办？怀孕期间容易流鼻血，怎样快速止血……怀孕期间，你可能会面临诸多上述的问题，我们试图为你所关心的问题找到科学、全面、细致的答案。但最重要的是，你要把怀孕当成是一个女人的正常生理阶段，一段幸福的人生经历，而不是任何一种病症。

用平和的心态看待怀孕，用快乐的方式进行胎教，把自己的愉悦传递给胎宝宝。每天抽点时间，散散步、听听音乐、折点千纸鹤、朗读诗歌……这样能让你心绪平静，宝宝也会更加聪明可人。同时，你也会惊喜地发现，怀孕其实是如此轻松与愉悦，而不再是患得患失、顾虑重重的。

宝宝娩出后，如何尽快开奶？乳汁不够怎么办？老是吐奶如何是好？出了黄疸怎样护理……这诸多的事情让妈妈费尽心力，但看着宝宝一天天地成长起来，内心会油然而生一种强烈的幸福感。

怀孕分娩育儿的每个日子里，因期待而觉得漫长，因幸福而又觉得时间如梭。孕育过控的每一天，感受都是如此深刻。身为女人，尽情享受这上天赐予的美妙时光吧！

妈妈爱我  
我爱妈妈

妈妈，你可知道  
我就要来了？



孕1月

孕2月



妈妈，快来感觉我  
的心跳声。

妈妈，我会  
打嗝了。



孕3月

妈妈，我在  
你的肚子中  
跳舞呢！



孕4月



孕5月

妈妈，我能和你一起听歌了！



抚摸着我的手好柔软，我真喜欢！

孕6月



在妈妈抚摸的地方，我能作出反应了！

孕7月



孕8月

妈妈，我的头发变长了！

孕9月



妈妈，我是有生存能力的强壮宝宝！

爸爸妈妈，终于能和你们见面了！



孕10月

## 第一篇 孕前·怀孕篇

### 第 1 章

### 孕前准备（孕前 12 个月～幸孕降临） 完美好孕早准备

#### “幸孕”第一步：有备而孕 / 26

- 作好心理准备是迎接小宝宝的开始 / 26
- 算算生个宝宝得花多少钱 / 26
- 最佳怀孕年龄 / 28
- 夏秋之交是最佳受孕季节 / 30

#### 关于我们的身体 / 31

- 了解女性生殖系统 / 31
- 了解男性生殖系统 / 31
- 最佳受孕体位 / 32
- 最佳受孕日期 / 33
- 最佳受孕时刻 / 35
- 卵子和精子的一次美丽约会——受孕 / 35

#### 健康与疾病 / 36

- 问卷调查：测试你的生活方式是否健康 / 36
- 备孕妈妈必须进行的检查 / 38
- 孕前大扫除：将可能影响怀孕的疾病拒之门外 / 40

#### 关于遗传的一些话题 / 43

- 宝宝长得更像谁——解开神奇的遗传密码 / 43
- 血型遗传 / 44
- 生男 or 生女的秘密 / 45

#### 备孕妈妈的准备工作 / 47

- 备孕妈妈要改掉这些不良生活方式 / 47
- 备孕妈妈饮食指南 / 48
- 受孕前不宜多吃的食物 / 50
- 不一味地追求骨感美 / 51
- 你的孕前体重标准吗 / 51

## 第2章

### 备孕爸爸的准备工作 / 52

- 备孕爸爸要改掉这些不良生活方式 / 52
- 备孕准妈妈饮食指南 / 53
- 不做体重超常的准爸爸 / 56

## 孕1月（1~4周）与胎宝宝的美丽邂逅

### 1月胎儿生长发育 / 60

- 第1周 / 61
- 第2周 / 61
- 第3周 / 61
- 第4周 / 61

### 孕1月的孕妈妈 / 62

#### 孕妈妈所关心的问题 / 64

- 继续补充叶酸 / 64
- 可以适当做一些家务或运动 / 64
- 孕妈妈要注意休息 / 64
- 保持外阴的清洁 / 65
- 开始喝孕妇奶粉吧 / 65

#### 职场孕妈妈小喇叭 / 66

### 孕1月妈妈营养饮食 / 68

- 孕1月营养饮食方案 / 68
- 营养大师好孕美食推荐 / 72
  - 菠菜炒猪肝 防治缺铁性贫血 / 72
  - 猪肚大米粥 补益气血 / 72
  - 豆芽蘑菇汤 补充优质蛋白 / 73
  - 韭菜炒绿豆芽 开胃有营养 / 73
  - 西芹炒百合 清凉爽口 / 73

### 本月聚焦：一眼看出预产期 / 74

### 孕妈妈爱运动 / 76

### 本月胎教 / 77

## 第3章

# 孕2月（5~8周）平安度过多事之秋

## 2月胎儿生长发育逐周看 / 82

- 第5周 我的大脑发育的第一个高峰 / 82
- 第6周 胳膊和腿渐现的小芽儿 / 82
- 第7周 脑垂体开始发育，我更聪明了 / 83
- 第8周 在羊水中自由活动 / 83

## 孕2月的孕妈妈 / 84

- 第5周 月经过期不至 / 84
- 第6周 早孕反应的其他症状初见端倪 / 84
- 第7周 早孕反应加剧 / 84
- 第8周 由怀孕而引起的腹部不适 / 85

## 孕妈妈所关心的问题 / 86

- 警惕病理性腹痛 / 86
- 孕妈妈要谨防流产 / 87
- 谨防流产孕妈妈还要注意什么 / 89

## 职场孕妈妈小喇叭 / 90

孕妈妈要避开的6大误区 / 92

## 孕2月妈妈营养饮食 / 94

- 孕2月营养饮食方案 / 94
- 营养大师好孕美食推荐食谱 / 96

大白菜炒鸡蛋 补胃润肠 / 96

剁椒酸菜鱼头汤 补脑 / 96

豆芽椒丝 减轻孕吐 / 96

## 本月聚焦：早孕呕吐 / 97

## 孕妈妈爱运动 / 99

## 本月胎教 / 100

## 第4章

# 孕3月(9~12周)平稳度过危险期

### 3月胎儿生长发育逐周看 / 106

- 第9周 胚芽期已过，依然分不清男女 / 106
- 第10周 已经长成一个“小大人”了 / 106
- 第11周 妈妈，听到我的心跳声了吗 / 107
- 第12周 动个不停的“小淘气” / 107

### 孕3月的孕妈妈 / 108

- 第9周 子宫变大了 / 108
- 第10周 有点抑郁了 / 108
- 第11周 早孕反应开始有所减轻 / 108
- 第12周 流产的可能性大大降低，不必过于担心 / 108

### 孕妈妈所关心的问题 / 110

- 记得为胎宝宝建立档案 / 110
- 怀孕了也可以照样靓 / 111
- 孕妈妈不能使用清凉油 / 111
- 要主动远离电磁辐射 / 112

### 职场孕妈妈小喇叭 / 114

### 孕3月妈妈营养饮食 / 116

- 孕3月营养饮食方案 / 116
- 营养大师好孕美食推荐 / 119
  - 菠菜炒鸡蛋 清肠胃，缓解早孕反应 / 119
  - 小米猪肚粥 健脾和胃，止呕 / 119
  - 蛋黄莲子汤 养心除烦，安神固胎 / 119

### 本月聚焦：直面流产 / 120

### 孕妈妈爱运动 / 121

- 伸展运动 / 121
- 适合孕早期妈妈的手脚操 / 123

### 本月胎教 / 124

## 第5章

# 孕4月（13~16周）最舒适惬意的孕育阶段

### 4月胎儿生长发育逐周看 / 130

- 第13周 我能“聆听”声音了 / 130
- 第14周 开始练习呼吸了 / 130
- 第15周 能听到妈妈的呼吸和心跳了 / 131
- 第16周 我会打嗝了 / 131

### 孕4月的孕妈妈 / 132

- 第13周 初现怀孕体态 / 132
- 第14周 终于可以穿孕妇装了 / 132
- 第15周 能分泌初乳了 / 132
- 第16周 感觉到轻微的胎动 / 133

### 孕妈妈所关心的问题 / 134

- 预防便秘与“解秘” / 134
- 孕期如何应对感冒 / 135
- 营造温馨舒适的居家环境 / 136
- 护好宝宝的“粮仓”——孕期乳房保养 / 136

### 职场孕妈妈小喇叭 / 138

### 孕4月妈妈营养饮食 / 140

- 孕4月营养饮食方案 / 140
- 营养大师好孕美食推荐 / 142

松仁玉米 防止便秘 / 142

海带牡蛎汤 补充碘和锌 / 142

牛奶麦片粥 安神镇静 / 142

### 本月聚焦：孕期牙齿护理 / 143

### 孕妈妈爱运动 / 145

- 可以开始做孕妇操了 / 145

### 本月胎教 / 146

## 第6章

# 孕5月（17~20周）在跳动中感受宝宝成长

### 5月胎儿生长发育逐周看 / 152

- 第17周 外界的声音令我很兴奋 / 152
- 第18周 我更热爱运动了 / 153
- 第19周 我的感官迅速发育 / 153
- 第20周 我的骨骼发育开始加快 / 153

### 孕5月的孕妈妈 / 154

- 第17周 韧带疼痛 / 154
- 第18周 鼻塞、鼻黏膜充血和出血 / 154
- 第19周 疲倦来袭 / 154
- 第20周 腰痛、失眠来叨扰 / 155

### 孕妈妈所关心的问题 / 156

- 预防妊娠贫血 / 156
- 巧妙消除妊娠斑 / 158
- 缓解腰酸背痛小妙招 / 160
- 为小宝宝起名字 / 161

### 职场孕妈妈小喇叭 / 162

### 孕5月妈妈营养饮食 / 164

- 孕5月营养饮食方案 / 164
- 营养大师好孕美食推荐 / 166

虾仁烩冬瓜 滋阴 / 166

猴头菇炖豆腐 补脾益血 / 166

莲子猪肚汤 益气补血 / 166

### 本月聚焦：了解胎动 / 167

### 孕妈妈爱运动 / 169

- 带着胎宝宝做运动 / 169

### 本月胎教 / 171

## 第7章

# 孕6月(21~24周)在妈妈的肚子里游来游去

### 6月胎儿生长发育逐周看 / 176

- 第21周 我能够听到妈妈的声音了 / 176
- 第22周 代表高等智慧生物智商的大脑快速成长 / 177
- 第23周 我能模糊地看东西了 / 177
- 第24周 代表味觉的味蕾开始发挥作用了 / 178

### 孕6月的孕妈妈 / 179

- 第21周 运动后呼吸会变得急促 / 179
- 第22周 体重增长加速 / 180
- 第23周 便秘又来了 / 180
- 第24周 乳房分泌液体 / 180

### 孕妈妈所关心的问题 / 181

- 孕妈妈要着重补充铁和钙 / 181
- 高危孕妇要做好家庭胎心监护 / 183
- 预防妊娠水肿 / 184
- 预防头痛、眩晕 / 185
- 你的血糖稳定吗 / 186

### 职场孕妈妈小喇叭 / 187

### 孕6月妈妈营养饮食 / 188

- 孕6月营养饮食方案 / 188
- 营养大师好孕美食推荐 / 190

菠菜炒猪肝 防治缺铁性贫血 / 190

猪肝黄瓜汤 预防贫血 / 190

香菇瘦肉粥 益气、养血 / 191

奶油蘑菇汤 提高免疫力 / 191

红白豆腐 益于胎宝宝大脑发育 / 191

### 本月聚焦：了解不同月份的胎动 / 192

### 孕妈妈爱运动 / 194

- 腿部肌肉运动 / 194
- 转动手腕脚腕 / 195

### 本月胎教 / 196

## 第8章

# 孕7月（25~28周） 在“小房子”里感受外面的世界

### 7月胎儿生长发育逐周看 / 202

- 第25周 我是小小“窃听者” / 202
- 第26周 我可以睁开双眼了 / 203
- 第27周 呼吸，呼吸，再呼吸 / 203
- 第28周 吸吮大拇指，做着香甜的美梦 / 203

### 孕7月的孕妈妈 / 204

- 第25周 可能遭遇静脉曲张 / 204
- 第26周 坏情绪来捣乱 / 204
- 第27周 便秘又来了 / 206
- 第28周 各种不适齐上阵，更加难受了 / 206

### 孕妈妈所关心的问题 / 208

- 采购宝宝物品的十大要点 / 208
- 孕妈妈，来上分娩课吧 / 210
- 胎动异常的几种情况 / 211
- 患上妊娠糖尿病怎么办 / 212
- 如何预防妊娠高血压疾病 / 214
- 小方法，大功效：缓解静脉曲张 / 215

### 职场孕妈妈小喇叭 / 216

### 孕7月妈妈营养饮食 / 218

- 孕7月营养饮食方案 / 218
- 营养大师好孕美食推荐 / 222
  - 糖醋藕片 富含多种营养素 / 222
  - 西湖银鱼羹 预防妊娠高血压疾病 / 222
  - 冬瓜海带汤 利水消肿 / 223
  - 香菇油菜 提高免疫力 / 223
  - 木耳炒黄花菜 富含维生素和矿物质 / 223

### 本月聚焦：防治妊娠纹有方法 / 224

### 孕7月妈妈爱运动 / 225

- 呼吸练习 / 225
- 分娩减痛：拉梅兹分娩呼吸法 / 228

### 本月胎教 / 230

## 第9章

# 孕8月（29~32周） 能清晰地看到肚皮上的胎动了

### 8月胎儿生长发育逐周看 / 236

- 第29周 会眨眼的宝贝儿 / 236
- 第30周 告别皱巴巴的外形 / 236
- 第31周 会看、会听、能记忆的小天才 / 237
- 第32周 头朝下做最后的冲刺 / 237

### 孕8月的孕妈妈 / 238

- 第29周 不规则宫缩出现 / 238
- 第30周 身子更沉了，呼吸更困难了 / 238
- 第31周 孕期不适又来了 / 239
- 第32周 不适继续 / 239

### 孕妈妈所关心的问题 / 240

- 谨防妊娠高血压疾病 / 240
- 巧妙缓解胃灼痛 / 240
- 预防痔疮 / 242
- 孕晚期腹痛的鉴别与应对 / 242
- 孕8月妈妈应为母乳喂养作准备 / 243

### 职场孕妈妈小喇叭 / 244

### 孕8月妈妈营养饮食 / 246

- 孕8月营养饮食方案 / 246
- 营养大师好孕美食推荐 / 248
  - 肉末黄豆芽 利水消肿 / 248
  - 麻婆豆腐 营养开胃 / 248
  - 银耳百合雪梨汤 益气清肠 / 249
  - 花生炒双素 补血强身 / 249
  - 蒜蓉开边虾 预防妊娠高血压疾病 / 249

### 本月聚焦：矫正胎位的体操 / 250

### 孕8月妈妈爱运动 / 252

- 缓解颈部疼痛的运动 / 252

### 本月胎教 / 255

## 第10章

## 孕9月（33~36周）漫漫孕途倒计时

### 9月胎儿生长发育逐周看 / 262

- 第33周 我的五官开始工作了 / 262
- 第34周 我在快速“发福”着 / 262
- 第35周 小耳朵足够敏锐了 / 263
- 第36周 胎脂开始脱落了 / 263

### 孕9月的孕妈妈 / 264

- 第33周 尿频、腰背痛等不适再度加重 / 264
- 第34周 水肿更厉害了 / 264
- 第35周 腹坠腰酸，行动更为艰难 / 264
- 第36周 体重已达峰值 / 265

### 孕妈妈所关心的问题 / 266

- 孕晚期需要及时就医的6种情况 / 266
- 如何应对孕晚期失眠 / 267
- 小腿抽筋该怎么办 / 268
- 运动预防尿失禁 / 269
- 羊水早破的居家紧急处理 / 270
- 想顺利分娩，要作哪些准备 / 272

### 职场孕妈妈小喇叭 / 273

### 孕9月妈妈营养饮食 / 274

- 孕9月营养饮食方案 / 274
- 营养大师好孕美食推荐 / 276

熘肝片 补充维生素K / 276

红小豆鲤鱼汤 开胃健脾 / 276

### 本月聚焦：了解早产 / 277

### 孕妈妈爱运动 / 281

- 分娩辅助运动 / 281

### 本月胎教 / 283