





第一本  
**不划手指  
不伤皮肤**  
的孕产书

中日联谊医院主任医师  
张小平 张小飞 主编

**权威专家全程跟踪**  
详细解答孕产妇的关键问题

- ★ 以周为单位的怀孕 40 周重点提示
- ★ 孕育健康宝宝的 **营养饮食与胎教**
- ★ 怀孕最后 30 天的检查事项
- ★ 选择最适合自己的分娩方式
- ★ 产后每周的护理方法和婴儿的照顾秘诀
- ★ 0 ~ 36 个月，每月的喂养和育儿要点
- ★ 不同月份宝宝的 IQ 与 EQ 的智力开发

吉林科学技术出版社

# 妊娠分娩 产后育儿

彩色版



## 图书在版编目 (C I P) 数据

妊娠分娩产后育儿：彩色版 / 张小平，张小飞主编  
— 长春：吉林科学技术出版社，2011.3  
ISBN 978-7-5384-5017-0

I. ①妊… II. ①张… ②张… III. ①妊娠期—妇幼保健—图解②分娩—基本知识—图解③婴幼儿—哺育—图解 IV. ① R715.3-64 ② R714.3-64 ③ TS976.31-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 184699 号

# 妊娠分娩产后育儿 (彩色版)

## Renshen Fenmian Chanhou Yuer

主 编 张小平 张小飞

出 版 人 张瑛琳

责任编辑 孟 波 宛 霞 端金香

模特妈妈 卢 莎 汲春晓 刘佩殊 王 静 张 丛 苑 鑫 金雨鑫 马寒冰 黄蓉蓉 吴 莹 刘 佳 rene

模特宝宝 韩承峻 朱 晨 徐心澄 小 宇 车星伯 魏安然 赵曼羽 梁靖鑫 潘思源 王天烁 赵俊博 niki

曾悦晨 解 然 初子元 范旭锺 杨娜嘉 阙宇轩 Nownow

封面设计 长春市一行平面设计有限公司

制 版 长春市一行平面设计有限公司

开 本 889mm×1194mm 1/16

字 数 450千字

印 张 29

印 数 1—8000册

版 次 2011年5月第1版

印 次 2011年5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 0431-85630195

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5017-0

定 价 68.00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：0431-85635185

感谢修正药业集团孕婴童营养品有限公司  
对本书出版的大力支持。





## 前言

怀孕——对于初次怀孕的妈妈，都会十分渴望了解很多怀孕知识，比如：目前自己的身体状态是否正常，胎儿是否能健康发育呢？为了解答准妈妈的各种疑问，本书将孕期分为40周分别进行系统介绍，提炼出怀孕期间每月的不同变化和需要注意的事项。此外还将共性问题按孕早期、孕中期、孕晚期的时间段划分，分别加以详尽解答。

分娩——经过10个月漫长又令人激动的等待，终于要见到自己的小宝宝了，但分娩是考验准妈妈经受痛苦和忍耐力的艰难时刻。本书让准妈妈了解新生命诞生的神秘过程，掌握分娩前后必须要了解的知识。只要正确地掌握分娩的相关知识，就会大大减轻分娩给准妈妈带来的心理负担。选择最佳的分娩方式，能够使分娩变得更幸福，更有意义。

产后——产后调理是女人一生中重要的一环。分娩之后6周左右，新妈妈的身体才能恢复到正常状态，所以产褥期的新妈妈需要进行特别的护理，本书详细介绍了产褥期内新妈妈的身体变化和健康护理方法，以及照顾新生儿的方法和要领。

育儿——着重介绍了0~3岁中不同阶段的科学育儿方法，让读过这本书的父母，能够了解婴幼儿的身心发展规律，掌握不同阶段婴幼儿的各方面的发展水平；让父母懂得用什么样的科学方式去培养教育婴幼儿，让他们快乐健康且聪明，优秀的成长起来。



## 第1篇 妈妈篇

### 第1章

### 孕前准备

#### 34 第1节 远期准备

##### 34 有备而来做父母

- 34 夫妻关系
- 34 经济收入
- 34 生育年龄
- 34 健康因素

##### 35 治愈疾病，享受健康孕期

- 35 贫血
- 35 肝脏病
- 35 肾脏病
- 35 心脏病
- 35 糖尿病

#### 36 第2节 近期准备

##### 36 为优生而改变

- 36 禁烟酒
- 36 不要过度减肥
- 36 不要在生理低潮时受孕
- 36 不要接触放射性物质
- 36 缓解工作压力

- 37 不要轻易做人流
- 37 避免过多使用手机
- 37 接种疫苗，治疗牙病

- 37 注射乙肝疫苗
- 37 注射风疹疫苗
- 37 治疗牙病

##### 38 谨慎用药

- 38 夫妻双方都要谨慎服用的药物
- 38 影响女性生殖细胞的药物
- 38 影响男性精子的药物
- 38 服药期间意外怀孕怎么办

##### 38 为胎儿做营养储备

- 38 营养补充以早为妙
- 39 4种体质女性的饮食调养方案
- 40 想优孕，这些营养素少不了
- 40 孕前科学服用叶酸
- 41 孕前重点补铁防贫血
- 41 适当补钙
- 41 待孕妈妈补充铁营养食谱

##### 41 · 醋拌木耳

##### 41 · 人参桂圆炖猪心

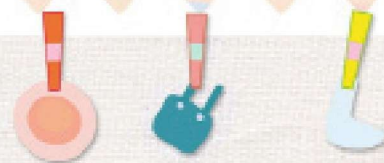
##### 42 · 参归炖鸡

##### 42 · 雪耳花生仁汤

##### 42 · 人参莲肉汤

##### 43 准爸爸饮食不容忽视

- 43 多吃蔬菜和水果
- 43 远离烟酒
- 43 补充优质蛋白质、矿物质和微量元素
- 44 准爸爸营养食谱



- 44 · 蔬菜沙拉
- 44 · 芝麻酱拌生菜
- 44 · 虾干炒掐菜
- 45 进行孕前检查
- 45 女性孕前检查
- 46 男性孕前检查
- 46 体重适宜做妈咪
- 46 体重测量方法及标准
- 46 过胖或过瘦对怀孕的危害
- 47 女子标准体重一览表
- 48 掌握正确的排卵期
- 48 数字推算法
- 48 排卵试纸测定法
- 48 宫颈黏液观察法
- 48 基础体温测定法
- 48 掌握受孕诀窍
- 48 传承传统体位
- 48 保持爱的愉悦
- 48 性生活过后不宜马上洗澡

## 第2章

# 怀孕1个月

## 50 第1节 准妈妈和胎儿的变化

### 50 准妈妈身体的变化

- 50 第1周
- 50 第2周
- 50 第3周
- 50 第4周

### 51 胎儿的发育

- 51 第1周
- 51 第2周
- 51 第3周
- 51 第4周

## 52 第2节 孕1月生活指导

### 52 怀孕的早期征兆

- 52 月经停止
- 52 呕吐或恶心
- 52 胃口的改变
- 52 尿频
- 52 变“懒”
- 53 乳房的变化

### 53 检查是否怀孕

- 53 早早孕试纸测验
- 53 B超检查

### 53 推算孕产期的方法

- 53 根据末次月经计算
- 53 根据胎动日期计算
- 53 从孕吐开始的时间推算
- 53 根据B超检查推算

### 54 这些药不宜服用

- 54 怀孕中禁用的药物
- 54 不宜服用的西药

### 55 巧对怀孕后的早孕反应

- 55 恶心呕吐吃不下
- 55 四肢无力易疲倦
- 55 失眠
- 55 胸口灼烧

### 56 做好怀孕后的心理准备

- 56 接受怀孕期特殊的变化
- 56 接受未来生活空间的变化
- 56 接受未来情感的变化
- 56 接受家庭责任与应尽义务的增加

### 56 了解准妈妈的产检

#### 56 每次产检详解

- 56 5~8周：超声波检查
- 57 9~11周：绒毛膜采样
- 57 12周：第1次产检
- 57 13~16周：第2次产检
- 57 17~20周：第3次产检
- 57 21~24周：第4次产检
- 58 25~28周：第5次产检
- 58 29~32周：第6次产检



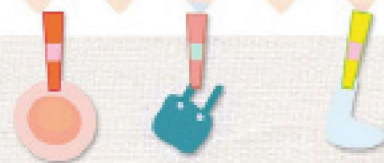
|    |                       |
|----|-----------------------|
| 58 | 33~35周：第7次产检          |
| 58 | 36周：第8次产检             |
| 58 | 38~42周：第10次产检         |
| 59 | 在不知道怀孕的情况，<br>做了这些怎么办 |
| 59 | 服用了感冒药                |
| 59 | 在医院拔牙了                |
| 59 | 服用了避孕药                |
| 59 | 有过烫发染发                |
| 59 | 拍摄了X光片                |
| 59 | 由于瘙痒涂抹了软膏             |
| 60 | 第3节 孕1月饮食营养           |
| 60 | 孕1月准妈妈营养重点            |
| 60 | 要持续补充叶酸               |
| 60 | 重点补充能量                |
| 61 | 重点补锌                  |
| 61 | 补充水分                  |
| 61 | 饮食卫生要注意               |
| 61 | 清淡易消化                 |
| 61 | 营养食谱                  |
| 61 | · 奶油烩白菜               |
| 62 | · 香酥鹌鹑                |
| 62 | · 砂仁鲫鱼汤               |
| 62 | · 特色温拌面               |
| 63 | · 家常豆腐                |
| 63 | · 番茄炒猪排               |
| 63 | · 养血安胎汤               |
| 64 | 第4节 孕1月胎教             |
| 64 | 胎教应从优孕开始              |
| 64 | 做好妊娠计划                |
| 64 | 经常哼唱，好处多多             |
| 64 | 营造一个良好的家庭氛围           |
| 65 | 记住这个特别的日子             |
| 65 | 写胎教日记                 |
| 65 | 随笔的形式                 |
| 65 | 表格的形式                 |
| 65 | 准爸爸参与，胎教更精彩           |

|    |               |
|----|---------------|
| 66 | 名画欣赏：《维纳斯的诞生》 |
| 66 | 一个爱与美的生命诞生了   |
| 66 | 关于爱神的小故事      |

### 第3章

## 怀孕2个月

|    |               |
|----|---------------|
| 68 | 第1节 准妈妈和胎儿的变化 |
| 68 | 准妈妈身体的变化      |
| 68 | 第5周           |
| 68 | 第6周           |
| 68 | 第7周           |
| 68 | 第8周           |
| 69 | 胎儿的发育         |
| 69 | 第5周           |
| 69 | 第6周           |
| 69 | 第7周           |
| 69 | 第8周           |
| 70 | 第2节 孕2月生活指导   |
| 70 | 准妈妈出现孕吐症状     |
| 70 | 孕吐的原因         |
| 70 | 孕吐的症状         |
| 70 | 孕吐症状时的进食要领    |
| 71 | 孕期体操缓解孕吐      |
| 72 | 预防流产          |
| 72 | 引起流产的主要原因     |
| 72 | 防止流产的生活守则     |
| 73 | 防治流感          |
| 73 | 依靠免疫力         |
| 73 | 积极采取降温措施      |
| 73 | 按医嘱服药         |
| 73 | 及时检查          |



## 74 学会自我观察

- 74 怀孕初期不需担心的症状
- 75 怀孕初期的异常情况

## 76 第3节 孕2月饮食营养

### 76 孕2月准妈妈营养重点

- 76 要补充维生素C
- 76 补充维生素B<sub>6</sub>
- 76 孕2月要补充开胃的食物
- 76 多吃能预防贫血的食物
- 77 用食物预防和缓解便秘
- 77 补充胎儿大脑发育的物质
- 77 有利于胎儿大脑发育的零食

### 78 营养食谱

- 78 · 生姜炖牛肚
- 78 · 香芒奶昔
- 78 · 白果蒸蛋
- 79 · 山药排骨汤
- 79 · 排骨莲子汤
- 79 · 小米面发糕
- 80 · 猪肝汤
- 80 · 刺嫩芽烧鲫鱼
- 80 · 枸杞牛肝汤
- 81 · 雪菜肉丝汤面
- 81 · 山药鱼片汤
- 81 · 奶油扒双珍

## 82 第4节 孕2月胎教

### 82 第2个月的胎教重点

- 82 保护胎儿
- 82 营养胎教
- 82 音乐胎教
- 82 情绪胎教

### 83 生活中，胎教无处不在

- 83 生活中的准妈妈
- 83 工作中的准妈妈

### 83 妈妈宝宝猜谜语

## 84 迷人的数独游戏

- 84 妈妈动脑，胎儿受益
- 84 数独的来历
- 84 数独游戏规则

## 85 名画欣赏：《圣安娜与圣母子》

## 86 胎教故事：《龟兔赛跑》

### 第4章

## 怀孕3个月

## 88 第1节 准妈妈和胎儿的变化

### 88 准妈妈身体的变化

- 88 第9周
- 88 第10周
- 88 第11周
- 88 第12周

### 89 胎儿的发育

- 89 第9周
- 89 第10周
- 89 第11周
- 89 第12周

## 90 第2节 孕3月生活指导

### 90 定期检查胎儿的状态

### 90 避开有害环境和易感染环境

- 90 少用微波炉
- 90 安全使用复印机
- 90 少用电脑
- 91 连续看电视不宜超过3小时
- 91 避免接触电磁炉



## 91 要进行畸形儿检查

- 91 必须接受畸形儿检查的情况
- 91 常见的畸形儿诊断与检查
- 92 考虑是否进行染色体检查

## 92 注意个人卫生

## 93 准妈妈的口腔卫生很重要

- 93 做好口腔检查
- 93 保持口腔卫生

## 93 这些化妆品禁用

- 93 染发剂
- 94 冷烫精
- 94 增白霜
- 94 口红
- 95 指甲油

## 95 预防妊娠纹

- 95 妊娠纹的构造
- 95 预防妊娠纹的有效按摩

## 96 第3节 孕3月饮食营养

### 96 孕3月准妈妈营养重点

- 96 孕3月补充叶酸仍是重点
- 96 孕3月要补充维生素B<sub>2</sub>
- 97 准妈妈需要补钙
- 97 准妈妈开胃调理原则
- 97 注意碘元素的补充

### 97 营养食谱

- 97 · 奶油玉米笋
- 98 · 糖醋黄鱼
- 98 · 烤丝瓜
- 98 · 牛肉末炒芹菜
- 99 · 红烧鳗鱼煲
- 99 · 胡萝卜苹果汤
- 99 · 瓜片肉丝

## 100 第4节 孕3月胎教

### 100 第3个月的胎教重点

- 100 抚摩胎教唱主角
- 100 怎样进行抚摩胎教
- 100 帮胎儿做体操

## 101 适合孕早期的运动

- 101 肩部运动
- 101 提起上半身运动
- 101 直立运动
- 101 扭腰运动

## 102 孕早期爱美也是一种胎教

- 102 穿衣打扮更俏丽
- 102 皮肤护理很重要

## 第5章

# 怀孕4个月

## 104 第1节 准妈妈和胎儿的变化

### 104 准妈妈身体的变化

- 104 第13周
- 104 第14周
- 104 第15周
- 104 第16周

### 105 胎儿的发育

- 105 第13周
- 105 第14周
- 105 第15周
- 105 第16周

## 106 第2节 孕4月生活指导

### 106 通过运动与饮食调节情绪和体重

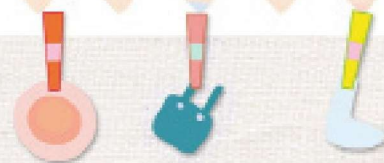
- 106 可以进行有规律的运动或体操
- 107 要避免食用高热量食物

### 107 工作期间的安全战略

- 107 改善颈痛
- 107 改善肩痛

### 107 孕中期可以计划去旅游

### 107 学会在怀孕中休息



## 第6章

# 怀孕5个月

## 108 准备舒适的准妈妈装

108 开始为自己准备准妈妈装

108 选择专门的鞋和内衣

## 109 要加强头发的护理

## 110 第3节 孕4月饮食营养

### 110 孕4月准妈妈营养重点

110 孕4月要补充蛋白质和钙

110 孕4月应补锌

110 孕4月要增加摄入碘、铁

### 111 营养食谱

111 · 枣圆羊肉汤

111 · 香菇熏干

111 · 辣味炒百合

112 · 清蒸武昌鱼

112 · 金沙炒牛奶

112 · 贵妃牛腩

113 · 翡翠蒸鹌鹑蛋

113 · 猪小肚煲车前草

113 · 葡式咖喱鸡

## 114 第4节 孕4月胎教

### 114 第4个月的胎教重点

114 语言胎教唱主角

114 音乐胎教要坚持

114 营养胎教是关键

### 114 全面开展胎教

114 抚摩胎教

115 对话胎教

### 115 胎儿喜欢听爸妈说话

### 116 名画欣赏：《西斯廷圣母》

116 画中最美的一瞬间

116 来自圣母的祝福

### 116 好玩的手指游戏

116 手指兄弟

116 手指小熊

116 手指苹果

## 118 第1节 准妈妈和胎儿的变化

### 118 准妈妈身体的变化

118 第17周

118 第18周

118 第19周

118 第20周

### 119 胎儿的发育

119 第17周

119 第18周

119 第19周

119 第20周

## 120 第2节 孕5月生活指导

### 120 控制体重，加强运动

120 进入孕中期要特别注意控制体重

120 孕中期可选择对准妈妈有益的运动

### 121 孕中期性生活

121 性生活正确体位

121 性生活错误体位

### 122 预防静脉曲张

122 预防静脉曲张的方法

122 减轻腿部疼痛方法

122 缓解小腿的痉挛的方法

### 122 工作时间困了怎么睡觉

### 123 减轻腰痛的方法

123 坐姿、睡姿需调整

123 挺起腰椎向前走

### 123 减轻头痛的方法

123 应对策略

123 注意事项



## 124 第3节 孕5月饮食营养

### 124 孕5月准妈妈营养重点

- 124 孕5月补维生素D是重点
- 124 孕5月要加强补铁
- 124 孕5月要注意补钙
- 125 准妈妈要控制甜食的摄取量
- 125 营养补充重质不重量

### 125 营养食谱

- 125 · 素菇烧豆角
- 125 · 红椒拌藕片
- 126 · 虾子烧莴笋
- 126 · 冬瓜杂锅汤
- 126 · 蒸冬瓜熟白鸡
- 127 · 翠瓜小菜
- 127 · 双红南瓜汤
- 127 · 菠菜鱼汤

## 128 第4节 孕5月胎教

### 128 第5个月的胎教重点

- 128 听觉胎教
- 128 语言胎教
- 128 视觉胎教

### 129 猜猜我长成什么样子

- 129 胎儿变得更好看了
- 129 胎儿在慢慢地游动
- 129 胎儿非常活跃

### 129 分享胎动的感受

- 129 胎动的规律
- 130 准妈妈对胎动会有不同的感觉
- 130 胎儿的胎动存在差异

### 130 神奇的魔方

- 130 魔方的由来
- 130 准妈妈该怎么玩

## 第7章

# 怀孕6个月

## 132 第1节 准妈妈和胎儿的变化

### 132 准妈妈身体的变化

- 132 第21周
- 132 第22周
- 132 第23周
- 132 第24周

### 133 胎儿的发育

- 133 第21周
- 133 第22周
- 133 第23周
- 133 第24周

## 134 第2节 孕6月生活指导

### 134 要进行乳房按摩

- 134 随时更换不同尺寸的胸罩
- 134 乳房按摩的具体方法

### 135 准妈妈要进行糖尿病检查

### 135 准妈妈美丽计划

- 135 基础护理
- 135 控痘防斑

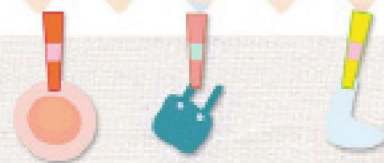
### 135 预防高血压综合征

- 135 了解妊高征的危害
- 136 你容易患上妊高征吗
- 137 预防妊高征的饮食
- 137 预防妊高征的准妈妈体操

### 137 失眠怎么办

- 137 注意睡眠的姿势
- 138 选择舒适的床上用品
- 138 坚持晚饭后散步

### 138 避免做危险的动作



## 第8章

# 怀孕7个月

- 138 预防皮肤瘙痒
- 138 准妈妈洗澡要注意
- 138 浴室的设备要注意安全
- 138 选购适当的沐浴用品
- 139 洗澡的温度不能太高
- 139 准妈妈洗澡不要太久
- 139 不同情况下的洗浴方法

## 140 第3节 孕6月饮食营养

### 140 孕6月重点需要补充的营养

- 140 孕6月要补充维生素
- 140 加大蛋白质的摄入量
- 140 多喝水

### 141 营养食谱

- 141 · 白酒蛤仔面
- 141 · 山药蔬菜饼
- 141 · 红豆姜汤
- 142 · 糖醋鱼片
- 142 · 生菜包鸡
- 142 · 柴香豆腐
- 143 · 罗宋汤
- 143 · 烤五花肉茭白
- 143 · 豌豆荚洋葱鸭血

## 144 第4节 孕6月胎教

### 144 第6个月的胎教重点

- 144 语言胎教
- 144 视觉胎教
- 144 嗅觉胎教
- 144 营养胎教

### 145 给宝宝唱童谣

### 145 绕口令

### 145 不要为胎动而烦恼

- 145 警惕胎动过于频繁
- 146 也不要为胎动过于担心

### 146 带着胎儿到处转转

- 146 经常和朋友聊天
- 146 常回家看看

## 148 第1节 准妈妈和胎儿的变化

### 148 准妈妈身体的变化

- 148 第25周
- 148 第26周
- 148 第27周
- 148 第28周

### 149 胎儿的发育

- 149 第25周
- 149 第26周
- 149 第27周
- 149 第28周

## 150 第2节 孕7月生活指导

### 150 预防早产

- 150 准妈妈要预防早产
- 150 准妈妈要保持心情愉快

### 150 预防浮肿

- 150 预防浮肿的方法
- 151 舒缓浮肿的准妈妈体操
- 151 尽量减少对皮肤的刺激
- 151 家务事要请别人帮忙

### 151 本月日常保健重点

- 151 定期接受检查
- 152 要注意预防感冒
- 152 准妈妈要留意体重的突然增加
- 152 该用药时还需用药

### 153 准妈妈的出行策略

- 153 准妈妈单车族
- 153 准妈妈汽车族
- 153 准妈妈公交族



- 153 享受快乐出游
- 154 如何判断腹部大小是否正常
- 155 适当做运动
- 155 准妈妈要学会腹式呼吸
- 155 锻炼腹肌的体操
- 155 吹蜡式运动

## 156 第3节 孕7月饮食营养

### 156 孕7月准妈妈营养重点

- 156 孕7月要继续补钙和铁
- 156 提倡食物多样化
- 156 准妈妈要注意不宜吃的食物

### 157 营养食谱

- 157 · 拌鱿鱼丝
- 157 · 冬瓜蚬汤
- 157 · 胡萝卜牛腩饭
- 158 · 开阳芹菜
- 158 · 白菜炖鱼子
- 158 · 鸡肉粥
- 159 · 牛奶炖豆腐
- 159 · 照烧袋饼
- 159 · 春饼

## 160 第4节 孕7月胎教

### 160 第7个月的胎教重点

- 160 听觉胎教
- 160 对话胎教
- 160 嗅觉胎教
- 160 有意识地进行精神刺激
- 161 胎儿发脾气了
- 161 名画欣赏：《圣母的婚礼》
- 161 戏剧性的场景
- 161 和谐的美感
- 162 名画欣赏：《日出·印象》
- 162 美丽的港口
- 162 准妈妈充分地发挥想象

## 第9章

# 怀孕8个月

## 164 第1节 准妈妈和胎儿的变化

### 164 准妈妈身体的变化

- 164 第29周
- 164 第30周
- 164 第31周
- 164 第32周

### 165 胎儿的发育

- 165 第29周
- 165 第30周
- 165 第31周
- 165 第32周

## 166 第2节 孕8月生活指导

### 166 要为分娩做准备

- 166 购买婴儿用品，布置儿童房
- 166 开始确定产后护理的人选
- 166 准妈妈要注意出行安全

### 166 准妈妈不要过度劳累

- 167 准妈妈要远离家务
- 167 让丈夫帮助按摩

### 167 胎动让你不舒服时怎么办

### 167 纠正胎位不正的方法

- 167 外治法
- 167 可以矫正胎儿臀位的体操

### 168 孕晚期患了痔疮怎么办

- 168 养成定时排便习惯
- 168 多食新鲜的蔬菜
- 168 患痔疮后要注意按摩

### 169 预防腿部浮肿的运动

- 169 双腿高抬运动
- 169 直立运动



第10章

## 怀孕9个月

### 170 第3节 孕8月饮食营养

#### 170 孕8月重点需要补充的营养

- 170 这个时期要补充碳水化合物
- 170 孕8月继续补钙
- 170 孕8月要补糖和脂肪
- 170 调节膳食可美容消肿

#### 171 营养食谱

- 171 · 酱爆菇菌
- 171 · 翡翠奶汁冬瓜
- 171 · 青柠煎鳕鱼
- 172 · 菊花猪肝汤
- 172 · 一品海鲜煲
- 172 · 椒盐多春鱼
- 173 · 牛奶花蛤汤
- 173 · 红烧沙参
- 173 · 金蛋牛肉煮菠菜

### 174 第4节 孕8月胎教

#### 174 第8个月的胎教重点

- 174 味觉胎教
- 174 性格培养

#### 174 适合孕晚期的胎教

- 174 让胎儿倾听大自然的声音
- 174 尝试安神定心的冥想胎教

#### 175 开始培育胎儿的心灵

- 175 心态决定宝宝的健康
- 175 准妈妈学会满足

#### 175 唱三字经歌

#### 176 名画欣赏：《天上的爱与人间的爱》

### 178 第1节 准妈妈和胎儿的变化

#### 178 准妈妈身体的变化

- 178 第33周
- 178 第34周
- 178 第35周
- 178 第36周

#### 179 胎儿的发育

- 179 第33周
- 179 第34周
- 179 第35周
- 179 第36周

### 180 第2节 孕9月生活指导

#### 180 维持规律的生活

- 180 准妈妈在孕晚期应避免独自外出
- 180 准妈妈应准备好紧急联系电话

#### 180 准妈妈的起居和心态

- 180 禁止性生活
- 181 做好分娩的准备
- 181 临产前保持好心情很重要
- 181 要戒除盲目备物的心理

#### 182 慎重选择分娩医院

- 182 专业性医院的优势
- 182 综合性医院的优势
- 182 其他因素

#### 183 当心胎儿提前来到

### 184 第3节 孕9月饮食营养

#### 184 孕9月准妈妈营养重点

- 184 补充膳食纤维
- 184 要继续补足钙和铁



184 补充B族维生素

184 要控制发胖

## 185 营养食谱

185 · 银耳老鸽汤

185 · 香辣绿豆芽

185 · 黑芝麻百合

186 · 发菜鸡茸蛋汤

186 · 奇异果橙凤洋葱汤

186 · 冬瓜海鲜卷

187 · 冬瓜炖羊肉

187 · 鳗鱼饭

187 · 什锦甜粥

## 188 第4节 孕9月胎教

### 188 第9个月的胎教重点

188 情绪胎教

188 艺术胎教

188 美育胎教

### 189 关注胎动与胎位

189 宝宝的胎动有4种模式

189 监测胎动的方法

### 190 音乐胎教：《欢乐颂》

## 第11章

# 怀孕10个月

## 192 第1节 准妈妈和胎儿的变化

### 192 准妈妈身体的变化

192 第37周

192 第38周

192 第39周

192 第40周

## 193 胎儿的发育

193 第37周

193 第38周

193 第39周

193 第40周

## 194 第2节 孕10月生活指导

### 194 减少产前运动

### 194 分娩前的物质准备

194 证件

194 准妈妈洗漱用品

194 宝宝用品

194 准妈妈食物

### 195 分娩前的心理准备

### 195 分娩前的生理准备

195 睡眠休息

195 适量活动

195 洗澡

195 家属照顾

195 清洁环境

### 196 了解分娩方式

196 顺产

196 剖宫产

197 无痛分娩

### 197 助产小运动

197 增强臀腿肌肉力量的运动

197 增强骨盆肌肉力量的运动

## 198 第3节 孕10月饮食营养

### 198 孕10月准妈妈营养重点

198 孕10月要补蛋白质、降油脂

198 孕10月要重点补锌

198 要补充DHA

198 孕10月开始为产后哺乳做准备

### 199 营养食谱

199 · 酸甜莴笋

199 · 糖醋参鱿片

199 · 凉拌茄子

200 · 银芽鸡丝

- 200 · 三杯鸡块
- 200 · 冻豆腐金针汤
- 201 · 火爆腰花
- 201 · 糖醋藕片
- 201 · 烧虾片

## 202 第4节 孕10月胎教

### 202 第10个月的胎教重点

- 202 光照胎教
- 202 语言胎教
- 203 意想胎教
- 203 音乐胎教

### 202 分娩是一种幸福的痛

### 204 名画欣赏：《洗澡》

- 204 赏析
- 204 简介

## 第12章

# 顺利分娩

## 206 第1节 了解分娩知识

### 206 分娩先兆

- 206 准妈妈腹部轻松感
- 206 羊水流出
- 206 假阵缩



## 207 分娩的讯号

- 207 阵痛
- 208 见红
- 209 破水

## 210 第2节 分娩进行时

### 210 分娩前如何用力

- 210 向上用力
- 210 横向用力
- 211 侧卧位的用力

### 211 在产床上渡过的两小时

## 212 第3节 医院中的生活

### 212 产后医院生活备忘

- 212 刚分娩后
- 212 住院1~2天
- 212 住院3~4天
- 212 住院5~6天

### 212 产后对宝宝的照顾

## 第13章

# 产后6周必修课

## 214 第1节 产后1周

- 214 出院前的检查
- 214 出院前的注意事项
- 214 做好出院准备
- 214 出院后日常生活注意事项
- 215 产后生活
- 215 好好休息
- 215 尽早排尿



- 215 让宝宝吸吮乳头
- 215 预防便秘
- 215 注意会阴卫生
- 215 调理饮食加强营养
- 215 注意环境
- 215 预防产后出血
- 216 给宝宝起名、申报户口
- 216 小心呵护你的伤口
- 216 顺产护理要点
- 217 剖宫产护理要点
- 218 第2节 产后2周
  - 218 产后恶露
  - 218 卧床休息促进子宫复位
  - 218 新妈妈要勤绑腹带
- 219 新妈妈身体疼痛及应对方法
  - 219 新妈妈肌肉酸痛
  - 219 新妈妈阴部疼痛
  - 219 新妈妈乳房疼痛
- 220 第3节 产后3周
  - 220 提高新妈妈的睡眠质量
    - 220 如何改善产后失眠
    - 220 失眠食疗方
  - 221 新妈妈的营养与饮食
- 222 第4节 产后4周
  - 222 促进乳汁分泌
  - 223 抓住减肥的黄金期

## 第2篇 宝宝篇

### 第1章

### 新生儿期

- 226 第1节 新生儿生理发育状况
  - 226 身体发育状况
  - 226 生长发育标准

- 226 体重
- 227 身高
- 227 头围
- 227 前囟
- 227 身体活动能力
- 228 能力发育标准
  - 228 语言能力
  - 228 交流
  - 228 味觉和嗅觉
  - 228 视觉