



全国知名妇幼保健专家倾情奉献

北京市海淀区妇幼保健院专家
陈咏玫◎编著

HUAIYUN
FENMIAN YUER
SHIYONG BAIKE



怀孕 分娩 育儿 实用百科



无论怀孕、分娩，还是育儿

只要用心就能让你成为一个好妈妈

无论不适、痛苦，还是烦恼
阅读本书，就能让你轻松面对



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

全国知名妇幼保健专家倾情奉献

HUAIYUN
FENMIAN YUER
SHIYONG BAIKE

怀孕 分娩 育儿 实用百科

北京市海淀妇幼保健院专家
陈咏玖◎编著



AFATIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

怀孕分娩育儿实用百科/陈咏玫编著. —合肥: 安徽科学技术出版社, 2012. 6

ISBN 978-7-5337-5651-2

I. ①怀… II. ①陈… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识
②分娩—基本知识③婴幼儿—哺育—基本知识IV. ①R715.3②R714.3
③R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第092641号

怀孕分娩育儿实用百科

陈咏玫 编著

出版人: 黄和平 选题策划: 吴萍芝 责任编辑: 吴萍芝
责任校对: 王 静 责任印制: 廖小青 封面设计: 胡椒设计
出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场, 邮编: 230071)
电话: (0551) 3533330

印 制: 北京中创彩色印刷有限公司 电话: (010) 81509081
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 720×1020 1/16 印张: 26 字数: 460千
版次: 2012年6月第1版 2012年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5337-5651-2

定价: 32.80元

版权所有, 侵权必究



目 录

孕前准备篇——

精心准备，静待“幸孕”降临



孕前3个月，将身心调整到最佳状态/002

准备怀孕，孕前生活新调整/002

好的心境，才能迎来“好孕”/004

过胖或过瘦，都会影响受孕/005

调顺月经，为优孕做准备/006

想做妈妈，孕前加强营养储备/008

加强运动，努力提高自身体质/010

孕前体检，为孕育搭建安全防护网/011

有病先治，为优生清除后遗症/014

好时有好孕，受孕把握好时机/016

这几个时期最好不要受孕/017



孕前1个月，找到排卵期抓住“好孕”/018

推算排卵期，找到受孕的好日子/018

排卵这几天，属于易孕阶段/020

抓住最佳受孕时刻，提高受孕率/021

采用有利于受孕的最佳体位/021

制造性高潮，让妻子顺利受孕/023

十月怀胎篇——

怀揣幸福，“好孕”伴你一路同行



怀孕1个月，不知不觉喜从天降/026

胎儿的发育状况/026

准妈妈的身体变化/026

本月安胎保健指南/027

害喜，痛并快乐着/028

孕早期性欲淡漠/028

热水浴，暂时要忍痛割爱/029

室内不要摆放过多的花草/029

孕早期上班一定要谨慎/030

X线照射，孕早期一定要避免/030

药物，怀孕后该远离就远离/031

出现疲倦乏力，准妈妈巧应对/032

孕早期有些出血别大惊小怪/033

这些异常现象，准妈妈应提高警惕/033

- 盼子心切会出现假孕现象/034
- 刚受孕，主动调整饮食习惯/034
- 继续补叶酸，防止胎儿畸形/035
- 误区：怀孕后就要大补/035
- 方便面，小心营养从方便中淹没/036
- 罐头食品，准妈妈见了举“红牌”/036
- 本月准妈妈一日食谱推荐/036
- 胎教，胎儿开发潜能的法宝/037
- 怡情胎教：好的情绪是最好的胎教/038
- 运动胎教：活动不会伤胎，会保胎/039
- 行为胎教：你的行为影响宝宝一生/040



怀孕2个月，晨吐泄露了妊娠的秘密/041

- 胎儿的发育状况/041
- 准妈妈的身体变化/042
- 本月安胎保健指南/042
- 本月去医院确定妊娠/043
- 预防胎儿“流走”的措施/044
- 电磁辐射真的伤不起/045
- 保证充足的睡眠时间很重要/046
- 选防辐射服，暗藏秘诀/047
- 让妊娠日记成为最珍贵的礼物/048
- 将高跟鞋换成布鞋，孕期安全第一/049
- 几种方法轻松应对妊娠剧吐/050
- 孕育葡萄胎，准妈妈别慌乱/051

宫外孕，早发现早治疗/052

本月关键营养素/053

饮食多样化，多摄入新鲜蔬菜和瓜果/054

早孕反应，不要禁食要多食/054

挑食、偏食的坏习惯不可取/055

食欲不振，饮食有窍门/055

准妈妈禁忌的食物清单/056

本月准妈妈一日食谱推荐/056

音乐胎教：用歌声来缓解情绪/056

联想胎教：想象未来宝宝的模样/058

运动胎教：体操有助于胎儿发育/059

准爸爸胎教：善于疏导妻子心理/060



怀孕3个月，保胎关键时刻孕吐加重/061

胎儿的发育状况/061

准妈妈的身体变化/061

本月安胎保健指南/062

本月须知的孕检项目/063

本月准妈妈运动守则/064

孕期打麻将，危害知多少/065

着装与美容，准妈妈有原则/065

安全孕育，孕初期叫停旅游、出差/066

准妈妈开车遵循“孕期开车安全守则”/067

孕期拔牙，小举动会惹出大祸端/067

抛弃隐形眼镜，改戴框架眼镜/068

- 上下楼梯要注意安全/068
- 孕期提高免疫力有方法/069
- 注意病毒性感染/070
- 去医院建卡，保母子平安/071
- 本月营养饮食原则/072
- 避免孕期贫血，提前补充铁元素/073
- 不可忽视造血元素——维生素 R_{12} /073
- 可适当在餐桌上添加一碟野菜/074
- 多吃绿叶蔬菜，可防止流产/074
- 孕期吃水果，选对是关键/075
- 本月准妈妈一日食谱推荐/076
- 怡情胎教：给自己一个会心的微笑/077
- 语言胎教：与胎儿拉家常/077
- 环境胎教：给胎儿营造一个好环境/078
- 进行音乐胎教，走出四大误区/079



怀孕4个月，趁机补回已失去的营养/80

- 胎儿的发育状况/080
- 准妈妈的身体变化/081
- 本月安胎保健指南/082
- 本月须知的孕检项目/082
- 注意生活细节，小心呵护身体/083
- 控制体重，孕期过胖遭祸端/085
- 呵护乳房，为宝宝的“粮库”做准备/086
- 准妈妈做家务遵循“三原则”/087

孕期牙龈出血的预防措施/088

预防孕期眩晕的小技巧/089

头晕眼花的处理方法/089

趁机多多摄取营养/090

孕中期，补充钙质很重要/090

宝宝需要钙，妈妈喝牛奶/091

健康而不发胖的饮食秘诀/092

补充DHA，让胎儿更聪明/093

孕中期别太贪嘴了哦/093

多吃玉米，可促进胎儿脑发育/094

粗细搭配，保证营养均衡/095

本月准妈妈一日食谱推荐/095

语言胎教：给胎儿起个中性乳名/096

运动胎教：让瑜伽正式上“孕动场”/096

艺术胎教：和胎儿一起看画展/097

准爸爸胎教：让抚摩传递爱意/098



怀孕5个月，胎动让幸福来得如此突然/099

胎儿的发育状况/099

准妈妈的身体变化/100

本月安胎保健指南/100

本月须知的孕检项目/100

胎动——宝宝生命活力的指针/101

掌握胎动规律，保胎儿平安/102

专家教你如何数胎动/102

谨防孕期抑郁症“找上门”/103

- 职场准妈妈如何减压/104
- 准妈妈要学会改变心境/105
- 准妈妈不要听信民间传言/106
- 妊娠贫血的应对方法/108
- 妊娠鼻出血，千万别紧张/109
- 孕期腿部抽筋的对策/109
- 本月饮食调养有讲究/110
- 服用维生素类要注意/111
- 孕中期注意铁的摄入/112
- 增加主食和动物性食品/113
- 多吃鱼，促进胎儿脑部发育/113
- 猪腰滋肾利水，食用有讲究/114
- 准妈妈为何不能喝咖啡/114
- 本月准妈妈一日食谱推荐/114
- 音乐胎教：抓住好时机传递乐曲/115
- 光照胎教：胎儿对光有反应/116
- 情绪胎教：不良情绪导致胎动剧烈/116
- 准爸爸胎教：与子宫内的胎儿聊天/117



怀孕6个月，进入安定期显露迷人的“孕味”/118

- 胎儿的发育状况/118
- 准妈妈的身体变化/118
- 本月安胎保健指南/119
- 本月须知的孕检项目/119
- 克服孕期的羞怯心理/120
- 孕期应注意劳逸结合/121

- 孕中期应尽量少做家务活/122
- 肚子越来越大，谨防受外伤/124
- 发现自觉症状及时就医/124
- 双胎妊娠的注意事项/125
- 了解孕中期的这些疼痛/126
- 准妈妈腹部大小不一的原因/127
- 科学地调整饮食/128
- 妊娠期不要吃得太多/128
- 外出就餐需注意/129
- 适量补充微量元素/130
- 热性香料，准妈妈见到要说“NO”/131
- 这些零食要少吃/131
- 准妈妈夏季饮食守则/132
- 本月准妈妈一日食谱推荐/132
- 环境胎教：勿让噪声伤害胎儿/133
- 艺术胎教：让胎儿接受文学的熏陶/133
- 语言胎教：对胎儿说话要掌握技巧/134
- 准爸爸胎教：为胎儿唱首歌吧/135



怀孕7个月，低盐少糖保妊娠一路平安/136

- 胎儿的发育状况/136
- 准妈妈的身体变化/136
- 本月安胎保健指南/137
- 本月须知的孕检项目/137
- 时刻小心，别让自己摔倒/138
- 每天做好乳房的清洁与护理/139

- 拍大肚照，留下美好的回忆/141
- 如何解决难言的便秘/142
- 妊娠高血压，防大于治/143
- 初乳溢出，巧选舒适的文胸/145
- 职场准妈妈，别让工作影响休息/146
- 时刻保护自己，预防早产/147
- 饮食上注意三高三低/148
- 多吃减轻水肿的食物/149
- 小心贪吃患上糖尿病/150
- 做个不挑食的准妈妈/151
- 让饮食解决孕期防晒之事/152
- 维生素D补充少，日后影响孩子牙齿/153
- 本月准妈妈一日食谱推荐/153
- 语言胎教：向胎儿说出你的期望/154
- 运动胎教：动动手指赶走脸部水肿/155
- 抚摩胎教：轻轻拍打促进胎儿发育/156
- 准爸爸胎教：帮助妻子消除焦虑/157



怀孕8个月，大腹便便注意保护自己/158

- 胎儿的发育状况/158
- 准妈妈的身体变化/158
- 本月安胎保健指南/159
- 本月须知的孕检项目/159
- 孕晚期宜注意休息/160
- 正确地面对孕晚期气喘/160

- 选择舒适的姿势/161
- 准备宝宝衣物，为分娩做准备/163
- 宝宝寝具也可以准备了/164
- 孕晚期不要再过性生活了/165
- 孕晚期鼻炎，怎么办/166
- 本月饮食调养/168
- 合理饮食避免巨大儿/169
- 不吃难消化和易胀气的食物/169
- 多吃番茄，保健又养颜/170
- 本月准妈妈一日食谱推荐/170
- 音乐胎教：让歌声促进胎儿脑部发育/171
- 艺术胎教：编织能促进胎儿发育/171
- 对胎儿进行美育胎教/172
- 和胎儿一起进行森林浴/173



怀孕9个月，第二次妊娠反应是最后的考验/174

- 胎儿的发育状况/174
- 准妈妈的身体变化/174
- 本月安胎保健指南/175
- 本月须知的孕检项目/175
- 坦然应对第二次妊娠反应/176
- 缓解对分娩的恐惧感/177
- 孕晚期失眠，准妈妈巧应对/178
- 夏天准妈妈要远离蚊香/179
- 适时停止工作，安心待产/180

- 孕晚期做到“四个不宜”/181
- 孕晚期应注意的异常现象/182
- 本月饮食调养/183
- 缓解紧张情绪也需要叶酸/183
- 大豆，孕晚期每天都要吃/184
- 预产期前要补充维生素C/184
- 富锌食物有助于自然分娩/185
- 本月准妈妈一日食谱推荐/185
- 让胎儿得到一次音乐的洗礼/186
- 游戏胎教：和胎儿玩藏猫猫/186
- 情绪胎教：缓解紧张情绪的妙计/187
- 语言胎教：给胎儿上常识课/188
- 准爸爸胎教：和准妈妈一起迎接分娩/188



怀孕10个月，随时准备入院待产/189

- 胎儿的发育状况/189
- 准妈妈的身体变化/189
- 本月安胎保健指南/190
- 本月须知的孕检项目/190
- 别让尿频再为难准妈妈/191
- 防止小腿痉挛有高招/191
- 产前消除紧张和恐惧心理/191
- 提前预习分娩姿势/192
- 预防产前胎头浮动/193
- 妊娠过期了，怎么办/193

“冲刺期”的饮食要点/195

产前忌吃难以消化的食物/196

巧克力——“助产大力士”/196

为迎接分娩，让饮食帮助储备体力/197

准备剖宫产的准妈妈饮食经/198

本月准妈妈一日食谱推荐/198

如何做好最后一个月的胎教/199

语言胎教：向胎儿介绍家庭成员/199

性格胎教：给胎儿当勇敢者的榜样/200

准爸爸胎教：缓解妻子的紧张情绪/200

分娩月子篇——

痛却不苦，喜迎宝宝的降生



轻松分娩，幸福在人生最痛中升华/202

选择分娩医院要慎之再慎/202

了解分娩征兆，及时入院待产/204

发生这些情况应提前住院待产/205

感恩母爱，自然分娩利于优生/206

剖宫产的利与弊/207

产程中，减缓疼痛有秘诀/208

发生难产时，要配合医生/209



月子护理，静养是调养身体的前提/210

月子里休息的重要性/210

产后新妈妈要注意劳逸结合/210

高龄产妇坐月子尤需静养/211

坐月子期间不必足不出户/212

月子期间可做些简易的运动/212

新妈妈应采取的睡卧姿势/213

新妈妈需要舒适的被褥/214

新妈妈应科学睡眠/214



产后健美，恢复你的自信与美丽/216

产后祛斑：不做惹人心烦的“斑妈”/216

产后化妆：新妈妈应掌握几大要点/218

产后美发：让头发再现闪亮之貌/220

产后减重：遵循三大重要原则/221

产后美胸：哺而不垂有秘诀/222

产后瘦腰：让你拥有“S”形身材/223

产后美臀：运动+按摩最有效/224

产后美腿：修长细腿你也可拥有/225

产后美臂：巧运动轻松赶走手臂赘肉/226

产后护手：勤按摩让手部皮肤更细嫩/227

婴儿篇——

摸爬打滚，每一天都给父母惊喜



宝宝0~1个月，懵懵懂懂睡梦中成长/230

新生儿生长发育指标/230

新生儿形态特征/230

母乳——宝宝的最佳食物/231

母乳喂养虽好，有些妈妈要放弃/232

初乳——宝宝完美的第一口奶/232

教你正确抱持宝宝哺乳/233

掌握宝宝需要的乳量/233

两侧乳房轮流哺乳/234

哺乳时不可拉动乳房/234

把握母乳喂养次数/234

人工喂养要注意方法/235

不必紧张，教你正确抱新生儿/236

脐带残端，勤护理防感染/237

给宝宝洗澡，细节决定健康/238

纸尿裤的选择与使用/239