

优孕才能优生，优生更需优育

艾妮◎编著

# 智慧孕妇 育儿百科



告诉准妈妈，怎样让孕育的宝宝更聪明  
告诉新妈妈，怎样让初生的宝宝更健康



石油工业出版社

# 智慧孕妇 育儿百科

艾妮◎编著

石油工业出版社



**图书在版编目 (CIP) 数据**

智慧孕妇育儿百科/艾妮编著.

北京: 石油工业出版社, 2010. 2

ISBN 978 - 7 - 5021 - 7618 - 1

I. 智…

II. 艾…

III. ①妊娠期 - 妇幼保健 - 基本知识 ②婴幼儿 - 哺育 - 基本知识

IV. ①R715. 3 ②TS976. 31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 004407 号

**智慧孕妇育儿百科**

艾妮 编著

---

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

网 址: [www.petropub.com.cn](http://www.petropub.com.cn)

编 辑 部: (010) 64523644 营 销 部: (010) 64523603

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京晨旭印刷厂

---

2010 年 2 月第 1 版 2010 年 2 月第 1 次印刷

700 × 1000 毫米 开本: 1/16 印张: 17

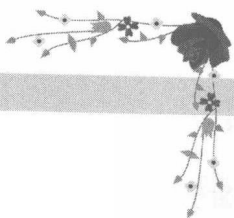
字数: 260 千字

---

定价: 29.80 元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究



## 前言

孕育生命，是母亲最伟大、最神圣的使命。躁动在母亲子宫中的宝宝，就像是即将降临人间的美丽天使，让准妈妈们欣喜地等待着新生命的来临。

优生优育，是每一位母亲心灵中的呼唤。每个准妈妈无不希望自己的新生宝贝如天使般美丽可爱。当结束了准妈妈的期待，开始了初为人母的人生转折时，新妈妈们，你们知道应当如何完成一个母亲的使命吗？

从准妈妈到新生儿母亲的转变过程，是女人一生中非常快乐、非常奇妙和无比激动的生命经历，那些不曾亲身经历的人，永远也无法体会到其中难以言表的幸福感觉：她们在忐忑不安中充满着期待，在艰难痛苦中洋溢着欣喜。每个即将当上母亲的准妈妈，从心理、生理和物质条件等方面都精心地做好周到的准备，以那幸福的心情迎接新生命诞生时刻的到来。

优生、优育，生一个聪明健康的宝宝，既是一个女人、一个家庭的期待，也是国家与民族的期待。为了帮助我国千千万万个准妈妈了解孕育宝宝的知识，为了使千千万万个正在哺育宝宝的新妈妈掌握科学的育儿知识，我们组织有关专家编写了这市图书。

书中以生命孕育全过程为知识脉络，从孕前的精心准备到孕期的保健呵护、从胎教的科学实施到新生儿的哺育教育，全面系统地介绍了女性科

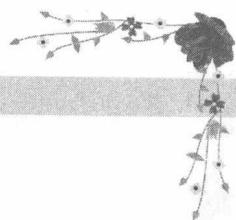


前  
言

学孕育和优生优育的知识，全方位关注准妈妈孕育宝宝和新妈妈哺育宝宝过程中可能会遇到的种种问题，并大量介绍了很多行之有效的孕育宝宝的科学方法，以知识性、科学性、实用性的鲜明特点，告诉准妈妈，在孕育过程中不知道的、想知道的、应当知道的和必须知道的相关知识及方法，是一部准妈妈和新妈妈必读的孕育与优生的百科工具书。

做准妈妈和新妈妈，是女人一生中最奇妙的一段生命之旅，让我们和准妈妈们一起为即将到来的生命约会加油，和新妈妈们一起为宝宝的健康茁壮成长而喝彩。





# 目 录

## 第一篇 孕育：人类神圣的行为

|                 |      |
|-----------------|------|
| 第一章 生命的起点：孕前准备  | (2)  |
| 1. 怀孕的最佳年龄与时机   | (3)  |
| 2. 不宜妊娠的几种情况    | (4)  |
| 3. 做好怀孕的物质与心理准备 | (7)  |
| 4. 了解受孕的基本知识    | (10) |
| 5. 拥有健康的身体很关键   | (13) |
| 6. 孕前应补充的营养     | (15) |
| 7. 孕前饮食方面的注意事项  | (19) |
| 8. 孕前用药的注意事项    | (20) |
| 9. 怎样准确判断排卵期    | (24) |
| 第二章 孕妇的幸福生活     | (25) |
| 1. 孕妇加强营养特别重要   | (26) |
| 2. 孕妇饮食应遵循的原则   | (29) |
| 3. 孕妇怎样休息更科学    | (33) |
| 4. 适当的运动能促进健康   | (36) |
| 5. 为了宝宝，请保持良好情绪 | (40) |
| 6. 孕妇的穿着要有讲究    | (41) |
| 7. 孕妇怎样美容更适宜    | (44) |
| 第三章 孕妇必须注重保健    | (46) |
| 1. 度过一个健康舒适的孕期  | (47) |

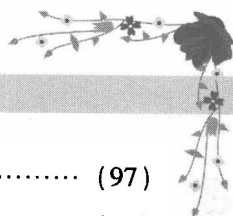


|                                 |             |
|---------------------------------|-------------|
| 2. 产前定期检查非常重要 .....             | (48)        |
| 3. 特殊的妊娠更要保健到位 .....            | (51)        |
| 4. 孕妇平时应特别当心的问题 .....           | (53)        |
| 5. 孕期疾病的预防与治疗措施 .....           | (55)        |
| <b>第四章 胎儿的健康成长 .....</b>        | <b>(61)</b> |
| 1. 胎儿的成长发育过程 .....              | (62)        |
| 2. 胎儿在子宫内的营养和环境保障 .....         | (66)        |
| 3. 胎儿的宫内生活 .....                | (67)        |
| 4. 胎儿各种感觉的发育过程 .....            | (68)        |
| 5. 危害胎儿健康的物品和行为 .....           | (72)        |
| <b>第五章 胎教：塑造聪慧宝宝的重要法宝 .....</b> | <b>(76)</b> |
| 1. 揭开胎教的神秘面纱 .....              | (77)        |
| 2. 营造一个良好的胎教环境 .....            | (78)        |
| 3. 根据不同孕期科学地安排胎教 .....          | (80)        |
| 4. 孕妇修养对胎教的重要意义 .....           | (84)        |
| 5. 实施胎教的注意事项 .....              | (86)        |

## 第二篇 十月怀胎

|                       |             |
|-----------------------|-------------|
| <b>第六章 第一个月 .....</b> | <b>(90)</b> |
| 1. 胎儿在宫中的发育 .....     | (91)        |
| 2. 孕妇的身体变化 .....      | (91)        |
| 3. 孕妇的营养需求 .....      | (91)        |
| 4. 孕妇的运动与休息 .....     | (92)        |
| 5. 孕妇的心理状态 .....      | (95)        |
| 6. 胎教的方式与内容 .....     | (95)        |
| 7. 孕妇的体检与保健 .....     | (96)        |





|                       |              |
|-----------------------|--------------|
| 8. 孕妇预防疾病与用药禁忌 .....  | (97)         |
| 9. 孕妇生活中的注意事项 .....   | (98)         |
| <b>第七章 第二个月 .....</b> | <b>(100)</b> |
| 1. 胎儿在宫中的发育 .....     | (101)        |
| 2. 孕妇的身体变化 .....      | (101)        |
| 3. 孕妇的营养需求 .....      | (102)        |
| 4. 孕妇的运动与休息 .....     | (103)        |
| 5. 孕妇的心理状态 .....      | (104)        |
| 6. 胎教的方式与内容 .....     | (105)        |
| 7. 孕妇的体检与保健 .....     | (106)        |
| 8. 孕妇预防疾病与用药禁忌 .....  | (108)        |
| 9. 孕妇生活中的注意事项 .....   | (109)        |
| <b>第八章 第三个月 .....</b> | <b>(111)</b> |
| 1. 胎儿在宫中的发育 .....     | (112)        |
| 2. 孕妇的身体变化 .....      | (113)        |
| 3. 孕妇的营养需求 .....      | (113)        |
| 4. 孕妇的运动与休息 .....     | (115)        |
| 5. 孕妇的心理状态 .....      | (116)        |
| 6. 胎教的方式与内容 .....     | (117)        |
| 7. 孕妇的体检与保健 .....     | (118)        |
| 8. 孕妇预防疾病及用药禁忌 .....  | (119)        |
| 9. 孕妇生活中的注意事项 .....   | (120)        |
| <b>第九章 第四个月 .....</b> | <b>(122)</b> |
| 1. 胎儿在宫中的发育 .....     | (123)        |
| 2. 孕妇的身体变化 .....      | (123)        |
| 3. 孕妇的营养需求 .....      | (124)        |
| 4. 孕妇的运动与休息 .....     | (124)        |

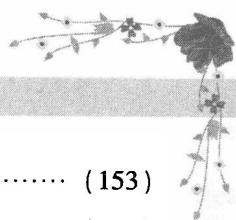




目  
录

|                        |              |
|------------------------|--------------|
| 5. 孕妇的心理状态 .....       | (127)        |
| 6. 胎教的方式与内容 .....      | (127)        |
| 7. 孕妇的体检与保健 .....      | (129)        |
| 8. 孕妇预防疾病及用药禁忌 .....   | (131)        |
| 9. 孕妇生活中的注意事项 .....    | (132)        |
| <b>第十章 第五个月 .....</b>  | <b>(133)</b> |
| 1. 胎儿在宫中的发育 .....      | (134)        |
| 2. 孕妇的身体变化 .....       | (135)        |
| 3. 孕妇的营养需求 .....       | (135)        |
| 4. 孕妇的运动与休息 .....      | (136)        |
| 5. 孕妇的心理状态 .....       | (136)        |
| 6. 胎教的方式与内容 .....      | (137)        |
| 7. 孕妇的体检与保健 .....      | (138)        |
| 8. 孕妇预防疾病与用药禁忌 .....   | (138)        |
| 9. 孕妇生活中的注意事项 .....    | (139)        |
| <b>第十一章 第六个月 .....</b> | <b>(141)</b> |
| 1. 胎儿在宫中的发育 .....      | (142)        |
| 2. 孕妇的身体变化 .....       | (142)        |
| 3. 孕妇的营养需求 .....       | (143)        |
| 4. 孕妇的运动与休息 .....      | (143)        |
| 5. 孕妇的心理状态 .....       | (145)        |
| 6. 胎教的方式与内容 .....      | (145)        |
| 7. 孕妇的体检与保健 .....      | (149)        |
| 8. 孕妇预防疾病及用药禁忌 .....   | (150)        |
| 9. 孕妇生活中的注意事项 .....    | (150)        |
| <b>第十二章 第七个月 .....</b> | <b>(152)</b> |
| 1. 胎儿在宫中的发育 .....      | (153)        |





|                      |       |
|----------------------|-------|
| 2. 孕妇的身体变化 .....     | (153) |
| 3. 孕妇的营养需求 .....     | (154) |
| 4. 孕妇的运动与休息 .....    | (154) |
| 5. 孕妇的心理状态 .....     | (155) |
| 6. 胎教的方式与内容 .....    | (156) |
| 7. 孕妇的体检与保健 .....    | (157) |
| 8. 孕妇预防疾病与用药禁忌 ..... | (158) |
| 9. 孕妇生活中的注意事项 .....  | (159) |

## 第十三章 第八个月 .....

(160)

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 1. 胎儿在宫中的发育 .....    | (161) |
| 2. 孕妇的身体变化 .....     | (162) |
| 3. 孕妇的营养需求 .....     | (162) |
| 4. 孕妇的运动与休息 .....    | (163) |
| 5. 孕妇的心理状态 .....     | (164) |
| 6. 胎教的方式和内容 .....    | (165) |
| 7. 孕妇的体检与保健 .....    | (166) |
| 8. 孕妇预防疾病与用药禁忌 ..... | (166) |
| 9. 孕妇生活中的注意事项 .....  | (167) |

## 第十四章 第九个月 .....

(169)

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 1. 胎儿在宫中的发育 .....    | (170) |
| 2. 孕妇的身体变化 .....     | (170) |
| 3. 孕妇的营养需求 .....     | (171) |
| 4. 孕妇的运动与休息 .....    | (171) |
| 5. 孕妇的心理状态 .....     | (173) |
| 6. 胎教的方式与内容 .....    | (174) |
| 7. 孕妇的体检与保健 .....    | (174) |
| 8. 孕妇预防疾病与用药禁忌 ..... | (175) |

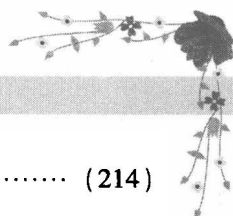


|                        |              |
|------------------------|--------------|
| 9. 孕妇生活中的注意事项 .....    | (176)        |
| <b>第十五章 第十个月 .....</b> | <b>(177)</b> |
| 1. 胎儿在宫中的发育 .....      | (178)        |
| 2. 孕妇身体的变化 .....       | (178)        |
| 3. 孕妇的营养需求 .....       | (179)        |
| 4. 孕妇的运动与休息 .....      | (179)        |
| 5. 孕妇的心理状态 .....       | (181)        |
| 6. 胎教的方式与内容 .....      | (182)        |
| 7. 孕妇的体检与保健 .....      | (182)        |
| 8. 孕妇预防疾病与用药禁忌 .....   | (183)        |
| 9. 孕妇生活中的注意事项 .....    | (184)        |

### 第三篇 分娩与产后做月子

|                              |              |
|------------------------------|--------------|
| <b>第十六章 孕妇的分娩 .....</b>      | <b>(186)</b> |
| 1. 孕妇分娩前的准备 .....            | (187)        |
| 2. 需要为婴儿准备的用品 .....          | (190)        |
| 3. 孕妇分娩的三要素 .....            | (191)        |
| 4. 孕妇分娩的征兆与分娩过程 .....        | (194)        |
| 5. 正确认识剖腹产 .....             | (197)        |
| 6. 分娩特殊问题的处理 .....           | (199)        |
| <b>第十七章 月子里产妇的日常护理 .....</b> | <b>(204)</b> |
| 1. 坐月子五大注意事项 .....           | (205)        |
| 2. 为产妇创造一个舒适的环境 .....        | (209)        |
| 3. 月子里产妇要特别注意清洁卫生 .....      | (210)        |
| 4. 产妇穿衣应以舒适为主 .....          | (211)        |
| 5. 科学地进行产后的活动与锻炼 .....       | (213)        |





|                           |              |
|---------------------------|--------------|
| 6. 要关注产妇的心理健康 .....       | (214)        |
| 7. 产后性生活的注意事项 .....       | (215)        |
| <b>第十八章 产妇的饮食调养 .....</b> | <b>(217)</b> |
| 1. 月子里饮食调养至关重要 .....      | (218)        |
| 2. 月子里产妇的饮食原则 .....       | (219)        |
| 3. 产后不同阶段的饮食要点 .....      | (222)        |
| 4. 适宜产妇“坐月子”的食品 .....     | (223)        |
| 5. 产妇必须注意的饮食禁忌 .....      | (227)        |

## 第四篇 新生儿的喂养与护理

|                            |              |
|----------------------------|--------------|
| <b>第十九章 新生儿的哺乳喂养 .....</b> | <b>(232)</b> |
| 1. 大力提倡母乳喂养 .....          | (233)        |
| 2. 如何为新生儿保证充足的乳量 .....     | (234)        |
| 3. 要掌握正确的哺乳姿势 .....        | (235)        |
| 4. 尽量做到按需哺乳 .....          | (238)        |
| 5. 对新生儿的喂养要合理 .....        | (239)        |
| 6. 不宜用母乳喂养新生儿的情况 .....     | (241)        |
| 7. 哺乳期间母亲的用药禁忌 .....       | (242)        |
| <b>第二十章 新生儿的科学护理 .....</b> | <b>(245)</b> |
| 1. 护理新生儿要注意什么 .....        | (246)        |
| 2. 给新生儿创造舒适的环境 .....       | (247)        |
| 3. 如何护理新生儿的脐部 .....        | (249)        |
| 4. 如何护理新生儿的口、眼、鼻、耳 .....   | (251)        |
| 5. 怎样给新生儿清洗头、脸和手 .....     | (253)        |
| 6. 怎样正确地给新生儿洗澡 .....       | (254)        |



# 第一篇

## 孕育：人类神圣的行为

人类的生命就像链条一样，一节一节连续不断地传递下去，而这一节一节连接的中心枢纽和奥秘就是孕育和繁殖。可以说，孕育繁殖是人类得以延续永存的最伟大的、最神圣的工程。虽然这个工程总是分散在各自的小家庭中进行，但它决不是个体私秘行为，而是一种纯粹的社会行为。

现在，随着社会的发展、人类文明的进步，人们逐渐认识到：虽然生儿育女是人类繁衍的必经程序，但却不能随其自然。孕育一个小生命不仅仅是精子和卵子结合为受精卵，然后让它自由生长这么简单。夫妻孕前的准备、孕育过程中的营养供给、生活起居、工作环境、身体疾病等问题都影响着胎儿的发育。而且，人们现在已经更新了观念，越来越多地注意到，在孕育过程中准爸爸的责任不容忽视、胎教的作用不可小瞧。只有将这诸多方面科学地结合在一起，才能孕育出一个活泼可爱、聪明健康的小宝宝。



# 第一章

## 生命的起点：孕前准备



### 妇产科专家提醒您

※ 人类繁殖是一个复杂的生理过程，当精子和卵子结合形成受精卵，受精卵进入子宫，着床、发育、十月怀胎、胎儿娩出，这一系列的过程都顺利进行，才能生下一个健康的孩子。

※ 每对夫妻在计划生育前都要做好充分的准备，要对“生育”有一个全面系统的了解，要科学的怀孕，并要注意避免接触对怀孕不利的各种因素，以保障婚配双方及其下一代的健康。

## 1. 怀孕的最佳年龄与时机

目前，我国婚姻法规定的结婚年龄是男不得早于 22 周岁，女不得早于 20 周岁。一般说来，达到法定结婚年龄是可以生育的。但是，有的人虽然到了生育年龄，由于生活环境和营养条件的缘故，其身体及生殖器官尚未发育完善，这时怀孕对母亲和胎儿的发育都不利。妇女骨盆和盆底肌肉发育不够成熟，容易发生难产和软产道裂伤等。此外，由于父母年龄较小，缺乏生活经验，往往不会很好地哺育和教育孩子。

从医学角度看，一般认为：24~29 岁之间是生育的最佳年龄。这个时期，男女双方身体都已发育成熟，生殖力旺盛，精子和卵子的质量较好，胎儿先天畸形发生率低，产妇难产机会也较少。再加上孕前充分的营养准备，生出的宝宝健康聪明，母亲产后身体恢复也会很快。这里所谓生育的最佳年龄，主要是指妇女年龄而言。

据调查，年龄在 20~29 岁的产妇死亡率为 4.5‰，而年龄在 20 岁以下的产妇死亡率高达 8.6‰，并且 20 岁以下的产妇生的婴儿死亡率高达 109‰。这是因为，一般女性在 20 岁以前虽然身体的各种重要器官已逐渐发育成熟，但骨骼要到 23 岁以后才能完全钙化，妇女如果过早地怀孕生育，在孕前或孕中进食钙稍有不足时，胎儿就会同仍在发育的母亲争夺营养，使母婴双方都不能健康成长。

此外，早孕比最佳年龄怀孕者患宫颈癌的发病率高 3~7 倍，尤其是未满 18 岁的生育者可高出 20 倍。20 岁以下生第一胎的产妇，宫颈癌发病率比 25 岁以上生第一胎的产妇高 7 倍之多。单就这一点，就提醒人们要注意生育年龄的选择。

当然，怀孕年龄也不是越晚越好。年龄超过 35 岁生第一胎的，谓之**高龄初产**。相对来说，高龄初产对产妇和胎儿都不利，但绝大多数都能顺利分娩，生出健康的孩子。





新婚夫妇如果想要孩子，那么还应该选择合适的怀孕季节。一般来说，选择合适的怀孕季节要考虑多方面的因素，其中包括能不能呼吸到新鲜空气、所穿衣服是否舒适、行动是否方便、蔬菜瓜果是否充足、能不能抵抗病毒感染，等等。如果有条件的话，最好能将这几方面的因素综合考虑，选择一个理想的怀孕季节。



胎儿的大脑皮层在妊娠的前三个月开始形成，四至九个月发育最快，这时需要充分的氧气和营养。因此，最好把这一时期安排在春季或秋季：春季，孕妇可以多在室外散步，呼吸新鲜空气；若在秋季，还有丰富的新鲜蔬菜和水果上市，孕妇可以充分地吸收营养。所以说，**夏天或冬天受孕都是理想的最好季节。**

四五月份气候适中，气温变化小，给产妇分娩、哺乳和产后身体恢复、婴儿的生长发育都带来许多便利。因此，从这一方面来考虑，八九月份，即夏秋之交也是怀孕的理想季节。

### 特别提示



冬末春初是一些疾病流行的时期，病毒性传染病较多。病毒可以引起胎儿的先天缺陷。怀孕头三个月是胚胎的敏感期，如果此时受病毒感染，容易导致畸胎。因此，从健康方面来考虑，最好不要在冬末春初怀孕。

除了要考虑上述几方面的因素外，育龄妇女及其家人还要考虑自身的特殊条件，况且怀孕季节的理想与否也不是绝对的。即使不在夏秋季怀孕，但只要注意改善不利条件或注意弥补不足，也可以生出健康可爱的宝宝。

## 2. 不宜妊娠的几种情况

即使选择了最佳的受孕年龄与时机，也要注意，在下列几种情况下是



不宜怀孕的。

### (1) 新婚不宜急于怀孕

以前，新婚夫妇在婚后不久怀孕的，甚至在洞房怀孕的都不少见。结果，婴儿不是健康不佳，就是不够聪敏，有的甚至出现痴呆儿或畸形儿等情况。

根据我国的习俗，婚前男女双方为了准备结婚，必然有一段长时间的操劳，休息不好、吃不好，可谓筋疲力尽。有些青年男女，为了结婚添置家具、衣服，就从嘴里挤钱，在婚前相当一段时间里饮食营养受到影响，体质明显下降。我们常常见到一些青年男女，结婚前后明显地瘦了下来，这与他们的操劳和省吃俭用关系极大。要使身体健康状况恢复好，需要在婚后一个相当长的时间内才能实现。因此，**结婚不久正是男女双方身体健康不佳的时期，这时怀孕，孩子的先天条件就不够理想**，可能出现畸形儿和痴呆儿，而且对父母的身体尽快恢复也不利。有的妇女，婚后身体尚未恢复就很快怀孕，孕后又有妊娠反应，接着是需要供给胎儿营养，然后是分娩、哺乳，结果使得身体健康状况不佳持续存在。

除了上述不利条件外，还有更为不利于怀孕的弊端。专家告诫青年夫妇，在受孕时男女双方必须心情愉快、精神饱满、精力充沛，良好的精神状态可对生殖细胞产生有益的影响。结婚入洞房，男女双方精神愉快是肯定的，但是，由于白天接送亲友忙碌一天，身体状况和精神状态均属于不佳状态，到了晚上甚至出现难以支持的状况，这时受孕对胎儿是不利的。在结婚宴席上，新郎新娘难免多喝几杯酒，酒后受孕，无疑对胎儿更有危害。

### (2) 蜜月旅游不宜怀孕

在旅行结婚和蜜月旅行中，更不可怀孕，如果在这时怀孕，其后果可能更坏、更糟。这是因为：

一是蜜月旅游时，夫妇双方往往忙于旅游，日夜奔波，四处观光。这时生活很不规律，心情也比较紧张，精神和体力易疲劳，机体的抵抗力也随之下降，因而会影响精子和卵子的质量。

