

好孕优生

— 钻石系列 —

孕产妇必知的

365<sup>↑</sup>

# 优生 细节

全国知名妇幼保健专家  
围产医学科主任医师、教授

王 琪 · 编著

超值·彩图

轻松读图  
学孕育



中国纺织出版社



好孕优生  
——钻石系列——

孕产妇必知的

365<sup>个</sup>

# 优生 细节

王 琪·编著

YANCHANFU BIZHIDE 365GE YOUSHENG XIJIE

 中国纺织出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

孕产妇必知的365个优生细节 / 王琪编著 . -- 北京  
: 中国纺织出版社, 2012.7

(好孕优生钻石系列)

ISBN 978-7-5064-8521-0

I. ①孕… II. ①王… III. ①优生优育-基本知识  
IV. ①R169.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第080471号

---

策划编辑: 尚 雅 张天佐 责任编辑: 马丽平 责任印制: 刘 强  
美术编辑: 许瑶瑶 装帧设计: 赵 静

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年7月第1版第1次印刷

开本: 720×1020 1/16 印张: 20

字数: 350千字 定价: 39.80元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

# 目录

## Part 1 孕期10个月，细节面面观

### 孕1月 享受初为人母的喜悦 / 18

#### 胎宝宝和孕妈妈的最新情况 / 18

细节1 小细节透露好“孕”到 / 20

细节2 正确推算预产期 / 20

细节3 叶酸补充不能多也不能少 / 21

细节4 清洗蔬果马虎不得 / 22

细节5 孕妈妈孕期饮食有讲究 / 22

细节6 饮食要清淡 / 23

细节7 定时吃饭，少食多餐 / 23

细节8 多吃对胎宝宝大脑发育有益的食物 / 24

细节9 适量食巧克力好处多 / 24

细节10 补充维生素要适度 / 24

细节11 营养开胃小食谱 / 26

细节12 开始写温馨的孕期日记吧 / 27

细节13 孕期减压原则 / 28

细节14 孕妈妈需要规避的工作环境 / 29

细节15 要知道负面情绪对胎宝宝的影响 / 30

细节16 养成散步的好习惯 / 30

细节17 有责任心的孕妈妈要远离烟酒 / 31

细节18 最好别去拥挤的公共场所 / 32

细节19 要保证良好的睡眠 / 32

细节20 孕妈妈做家务时需要注意的事项 / 33

细节21 看看你是不是高危孕妈妈 / 34



- 细节22 巧护眼睛，做个“放电”孕妈妈 / 34
- 细节23 孕早期感冒处理不当易生出畸形儿 / 35
- 细节24 异常妊娠早发现 / 36
- 细节25 孕妈妈要远离以下几种病毒 / 36
- 细节26 维护好口腔卫生 / 37

## 孕2月 欣喜与不安交织 / 38

### 胎宝宝和孕妈妈的最新情况 / 38

- 细节27 爽口食谱巧止孕吐 / 40
- 细节28 巧妙饮食优化你的遗传基因 / 41
- 细节29 警惕因饮食不当引发的妊娠呕吐 / 42
- 细节30 孕吐也要吃早餐 / 42
- 细节31 控制辛辣食品的摄入 / 43
- 细节32 不要过多食用动物肝脏 / 43
- 细节33 对付“害喜”的小运动 / 44
- 细节34 不要再和宠物腻在一起 / 45
- 细节35 轻松应对孕期口中怪味 / 46
- 细节36 孕早期，谨防头晕 / 47
- 细节37 怀孕了，就别再浓妆艳抹了 / 48
- 细节38 平底鞋和高跟鞋都不适合孕妈妈 / 48
- 细节39 不要随意在居室内摆放花草 / 49
- 细节40 不要长时间玩麻将 / 49
- 细节41 孕早期运动，讲究多多 / 50
- 细节42 养成午睡的好习惯 / 51
- 细节43 孕妈妈要控制不利于胎宝宝的情绪 / 51
- 细节44 到医院进行初诊需要注意的细节 / 52
- 细节45 孕早期容易出现的各种不适 / 53
- 细节46 孕早期要注意的异常现象 / 53
- 细节47 胎宝宝各器官容易出现畸形的时间 / 54
- 细节48 孕早期，不要随便服用药物 / 54
- 细节49 习惯性流产的孕妈妈的安全守则 / 55

细节50 注意区分妊娠与非妊娠性疾病 / 56

细节51 胎盘低置的孕妈妈孕期宜谨慎 / 57

细节52 乙肝孕妈妈别担心 / 57

## 孕3月 找到孕妈妈的感觉了 / 58

胎宝宝和孕妈妈的最新情况 / 58

细节53 及时补充蛋白质和碳水化合物 / 60

细节54 要远离风油精 / 60

细节55 孕妈妈“嗜酸”有讲究 / 61

细节56 远离有害食品 / 62

细节57 人参、补药莫滥用 / 62

细节58 孕期要安全饮水 / 63

细节59 给电话消毒 / 64

细节60 控制好自己的体重 / 64

细节61 居家安全隐患要留意 / 65

细节62 孕妈妈洗澡快乐指南 / 66

细节63 冥想胎教好处多 / 66

细节64 噪声对胎宝宝的影响 / 67

细节65 孕妈妈求知欲强，胎宝宝更聪明 / 67

细节66 音乐胎教要讲究科学 / 68

细节67 怀孕、工作可兼得 / 69

细节68 不要戴隐形眼镜了 / 70

细节69 盲目保胎有危害 / 71

细节70 与胎宝宝隔“水”接触 / 72

细节71 孕妈妈熬夜影响胎宝宝的发育 / 72

细节72 尽快办理计划生育证和《母子健康手册》 / 73

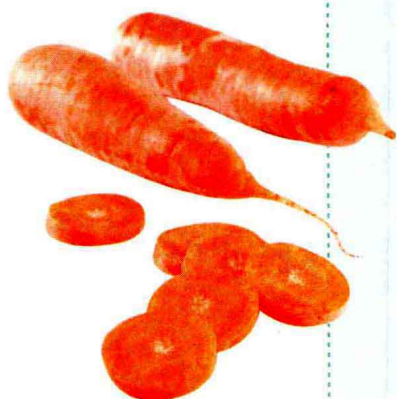
细节73 要重视第一次正式产检 / 74

细节74 胎宝宝的第一声心跳与胎心监护 / 76

细节75 及早确定血型 / 76

细节76 哪些孕妈妈应该做绒毛细胞检查 / 77

细节77 如何缓解孕期胃灼热 / 77



细节78 孕早期胚胎停止发育的原因 / 77

## 孕4月 轻松愉快地吃好喝好 / 78

### 胎宝宝和孕妈妈的最新情况 / 78

细节79 适当增加主食的摄入量 / 80

细节80 从饮食入手防止孕期贫血 / 81

细节81 食补，补出宝宝明亮的眼睛 / 82

细节82 做“镁”好孕妈妈 / 82

细节83 正确吃水果 / 83

细节84 孕期食用鱼类有讲究 / 84

细节85 孕期要合理补碘 / 85

细节86 喝骨头汤有讲究 / 85

细节87 早餐要多食谷类食物 / 86

细节88 孕期注意少看电视 / 86

细节89 选择正确的睡眠姿势 / 87

细节90 睡床软硬要合适 / 88

细节91 防治便秘的饮食和生活方式 / 89

细节92 添置合体的孕妇装 / 90

细节93 职场孕妈妈减压妙招 / 90

细节94 职场孕妈妈上下班安全攻略 / 91

细节95 运动时要识别身体预警信号 / 92

细节96 把胎教和做家务巧妙结合 / 92

细节97 该参加孕妈妈课程培训了 / 93

细节98 数胎动要掌握规律和方法 / 94

细节99 不能单以腹围大小判断胎宝宝的发育 / 95

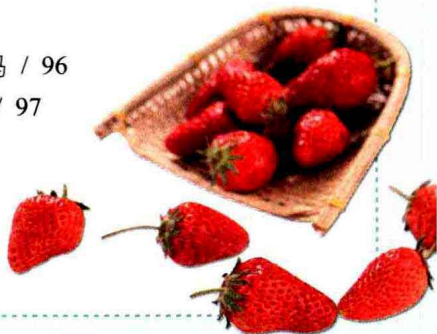
细节100 孕中期为什么还呕吐 / 95

细节101 如何预防孕期腹泻 / 96

细节102 唐氏高危，宝宝会是畸形儿吗 / 96

细节103 孕妈妈抗过敏要注意的细节 / 97

细节104 鼻子不通气怎么办 / 97



## 孕5月 孕态更加明显了 / 98

### 胎宝宝和孕妈妈的最新情况 / 98

- 细节105 进餐时要细嚼慢咽 / 100
- 细节106 吃了也不发胖的食物大盘点 / 100
- 细节107 DHA和ARA缺一不可 / 101
- 细节108 孕期补锌总动员 / 101
- 细节109 孕妈妈要适量补充葡萄糖 / 102
- 细节110 选择合适的文胸 / 103
- 细节111 可以对胎宝宝进行英语启蒙教育了 / 104
- 细节112 多接触美好的事物 / 104
- 细节113 与胎宝宝“手把手”交流 / 105
- 细节114 不要太依赖空调 / 106
- 细节115 重视其他家庭成员在胎教中的作用 / 107
- 细节116 用意念来塑造理想胎宝宝 / 108
- 细节117 行为胎教——尝试做手工 / 109
- 细节118 孕妈妈要呵护好自己的“秘密花园” / 109
- 细节119 从姿势入手缓解腰痛 / 110
- 细节120 宜积极预防妊娠疱疹 / 110
- 细节121 适当地做普拉提运动 / 111
- 细节122 适当练习静坐安胎法 / 111
- 细节123 可以进行骨盆肌肉运动了 / 112
- 细节124 防治孕期低血压小妙招 / 113
- 细节125 哮喘孕妈妈如何安然度过孕期 / 113
- 细节126 胎宝宝肾积水的检测与治疗 / 114
- 细节127 高龄孕妈妈要做这些检查 / 115
- 细节128 孕妈妈要注意足部的保养 / 115
- 细节129 游泳是孕中期最适合的运动 / 116
- 细节130 要正确看待指甲的变化 / 117

## 孕6月 渐渐习惯了当孕妈妈 / 118

### 胎宝宝和孕妈妈的最新情况 / 118

- 细节131 孕期体重增长有讲究 / 120

- 细节132 及时补铜，吃出美丽宝宝 / 121
- 细节133 职场孕妈妈宜选择优质零食 / 121
- 细节134 增加脂质及必需脂肪酸的摄取 / 122
- 细节135 给宝宝一个色彩斑斓的世界 / 123
- 细节136 不要忽视了对眼睛的护理 / 123
- 细节137 短期旅游助胎教 / 124
- 细节138 孕妈妈的情绪直接影响着胎宝宝 / 125
- 细节139 拉着老公一起做孕妇操 / 126
- 细节140 胎宝宝喜欢听妈妈的声音 / 126
- 细节141 姿势正确，胎宝宝更安全 / 127
- 细节142 让准爸爸也听听胎宝宝的心跳吧 / 128
- 细节143 做好乳房护理，为胎宝宝建好“粮仓” / 129
- 细节144 出现皮肤色素沉着别担心 / 129
- 细节145 不可忽视肚皮痒 / 130
- 细节146 经常晒太阳，让宝宝远离佝偻病 / 131
- 细节147 应对妊娠纹的“战斗”开始了 / 131
- 细节148 “大肚子”怎么洗头 / 132
- 细节149 孕期如何保养头发 / 132
- 细节150 不做“糖妈妈” / 133
- 细节151 定时、定期进行产检 / 134
- 细节152 定期测量子宫底高 / 134
- 细节153 预防子宫内感染 / 135
- 细节154 多休息，缓解坐骨神经痛 / 135
- 细节155 如何防止小腿抽筋 / 136
- 细节156 性生活要节制 / 137

## 孕7月 孕妈妈更笨拙了 / 138

### 胎宝宝和孕妈妈的最新情况 / 138

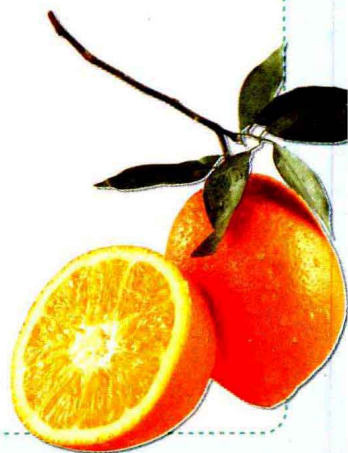
- 细节157 孕妈妈素食影响胎宝宝的大脑发育 / 140
- 细节158 营养菜谱推荐 / 141
- 细节159 孕妈妈最好别吃这些食物 / 142

- 细节160 孕妈妈不宜过多食用核桃 / 142
- 细节161 服用鱼肝油要适量 / 143
- 细节162 孕妈妈不宜喝的饮品 / 143
- 细节163 孕妈妈饮食和胎宝宝牙齿的关系 / 144
- 细节164 缓解孕期疲劳的策略 / 144
- 细节165 穿出一个“孕味”十足的美丽孕妈妈 / 145
- 细节166 孕期失眠非小事 / 146
- 细节167 防止体重增长过多、过快 / 147
- 细节168 孕妈妈的爱心是最好的胎教 / 148
- 细节169 超受孕妈妈欢迎的脑呼吸法 / 148
- 细节170 警惕这些孕期抑郁的信号 / 149
- 细节171 做好孕中期的心理疏导工作 / 149
- 细节172 如何应对假性宫缩的出现 / 150
- 细节173 如何应对鼻出血 / 151
- 细节174 心脏病妈妈要定期产检 / 151
- 细节175 防治妊娠期静脉曲张的技巧 / 152
- 细节176 预防早产，让你和宝宝如约见面 / 153
- 细节177 慎防妊娠高血压综合征 / 154
- 细节178 别做个打鼾的孕妈妈 / 155
- 细节179 防范孕期发热 / 155
- 细节180 孕7月拔牙相对安全 / 156
- 细节181 阻击让孕妈妈尴尬的尿失禁 / 156
- 细节182 解读超声波检查单 / 157

## 孕8月 需防早产 / 158

### 胎宝宝和孕妈妈的最新情况 / 158

- 细节183 孕晚期的饮食原则与重点 / 160
- 细节184 用五谷豆浆调理好身体 / 161
- 细节185 多胎妊娠更需注意营养的摄取 / 162
- 细节186 吃对孕期理想的食物——鸡蛋 / 163
- 细节187 预防黄褐斑从“吃”抓起 / 164



- 细节188 吃完饭1小时后可适量饮用淡绿茶 / 165
- 细节189 香菇是孕育聪明宝宝的必备食品 / 165
- 细节190 适度运动可增加产道的产力 / 166
- 细节191 该做做安产呼吸了 / 166
- 细节192 计划产假也是胎教的一部分 / 167
- 细节193 “孕傻”很正常 / 168
- 细节194 应该准备好托腹带了 / 169
- 细节195 高龄孕妈妈更要积极产检 / 170
- 细节196 主动去医院进行骨盆测量 / 170
- 细节197 耻骨疼痛怎么办 / 171
- 细节198 让宝宝“津津有味”地成长 / 172
- 细节199 学会辨认胎盘成熟度 / 172
- 细节200 为孕妈妈拍照，留下美丽孕程 / 172
- 细节201 可以呼唤宝宝的乳名了 / 173
- 细节202 重视是否出现前置胎盘 / 174
- 细节203 警惕胎盘早期剥落 / 175
- 细节204 如何防治胎儿窘迫 / 175
- 细节205 孕期尿频的应对策略 / 176
- 细节206 警惕仰卧综合征 / 176
- 细节207 常用的纠正不正常胎位的方法 / 177
- 细节208 孕晚期性生活要注意 / 177



## 孕9月 迫不及待地想见到宝宝 / 178

### 胎宝宝和孕妈妈的最新情况 / 178

- 细节209 孕妈妈过量吃粗粮不可取 / 180
- 细节210 警惕高脂肪的危害 / 180
- 细节211 和菌类保持零距离 / 181
- 细节212 最好每周吃2次海带 / 181
- 细节213 营养开胃菜谱 / 182
- 细节214 为宝宝准备好小卧室吧 / 183
- 细节215 孕晚期，忌远行 / 184

- 细节216 孕晚期，如何睡得更好 / 184
- 细节217 要谨防孕晚期跌倒 / 185
- 细节218 多做做放松运动 / 186
- 细节219 分娩技巧早掌握 / 186
- 细节220 提早备好待产包 / 187
- 细节221 胎宝宝生长迟缓要注意 / 188
- 细节222 怎样预防巨大儿的出生 / 189
- 细节223 孕晚期，如何应对水肿 / 190
- 细节224 如何应对呼吸和心跳急促 / 191
- 细节225 孕妈妈孕晚期贫血怎么办 / 192
- 细节226 产前检查要加密 / 193
- 细节227 如何应对孕晚期腹痛 / 193
- 细节228 预防孕晚期泌尿系统感染 / 194
- 细节229 不可忽视的孕晚期阴道出血 / 194
- 细节230 羊水过多过少都不好 / 195
- 细节231 不要忽视胎便污染 / 196
- 细节232 脐带绕颈并没有那么可怕 / 196
- 细节233 孕晚期的超声波检查 / 197
- 细节234 羊水早破怎么办 / 197

## 孕10月 即将和宝宝见面了 / 198

### 胎宝宝和孕妈妈的最新情况 / 198

- 细节235 用加餐丰富孕晚期饮食 / 200
- 细节236 钙是孕妈妈顺利分娩的“保护神” / 200
- 细节237 有利于分娩的营养食谱 / 201
- 细节238 要多吃可以稳定情绪的食物 / 202
- 细节239 科学地饮用牛奶和酸奶 / 202
- 细节240 预防产前焦虑 / 203
- 细节241 住高层楼房的孕妈妈要小心 / 203
- 细节242 用意念和胎宝宝交流 / 204
- 细节243 要接受充分的光照 / 204



- 细节244 用性爱促进分娩不科学 / 205
- 细节245 要提前考虑在娘家、婆家，还是自己家坐月子 / 206
- 细节246 多做些增加肢体力量的助产运动 / 207
- 细节247 临产前2~4周放下工作 / 207
- 细节248 制订全面的分娩计划 / 208
- 细节249 提前练习分娩姿势 / 209
- 细节250 高龄孕妈妈产前小提醒 / 210
- 细节251 多胞胎孕妈妈产前指南 / 211
- 细节252 矮小的孕妈妈不一定难产 / 211
- 细节253 宜提前去分娩培训班学习分娩知识 / 212
- 细节254 如何为宝宝聘请月嫂 / 212
- 细节255 影响分娩方式的因素 / 213
- 细节256 哪些孕妈妈需要引产 / 214
- 细节257 待产需适时 / 214
- 细节258 要知道分娩前需要进行的检查项目 / 215
- 细节259 需要提前知道的产程意外 / 216

## Part 2 分娩期及产后养护细节关注

### 分娩期生活保健细节 / 218

- 细节260 产前饮食的原则 / 218
- 细节261 巧克力是助产最佳食品 / 219
- 细节262 分娩前不妨喝点利产香粥 / 220
- 细节263 分娩过程中的营养补给 / 221
- 细节264 第一产程和第二产程的饮食要点 / 222
- 细节265 灵活进食应对宫缩 / 223
- 细节266 随时做好住院的准备 / 224
- 细节267 孕妈妈要做好的产前准备 / 225



- 细节268 分娩前缓解恐惧和紧张的方法 / 225
- 细节269 做好分娩前的生理准备 / 226
- 细节270 熟知临产前的身体变化 / 227
- 细节271 为胎宝宝胎头的顺利娩出要做的练习 / 228
- 细节272 认识难产 / 229
- 细节273 过期妊娠怎么办 / 230
- 细节274 “家中急产”怎么办 / 231
- 细节275 面对分娩痛，要学会放松 / 232
- 细节276 新式分娩方法大检阅 / 233
- 细节277 住院生产注意事项 / 234
- 细节278 尽量争取自然分娩 / 234
- 细节279 了解会阴侧切术 / 235
- 细节280 不要轻易要求剖宫产 / 236
- 细节281 产道异常，选择什么分娩方式 / 237
- 细节282 要学习精神预防性无痛分娩法 / 238
- 细节283 最好采用坐式分娩 / 238
- 细节284 做好应对分娩休克的准备 / 239
- 细节285 分娩到底有多痛 / 240
- 细节286 关注胎宝宝的压力 / 240
- 细节287 选择一位“导乐”伴你分娩 / 241
- 细节288 丈夫是最好的生产陪护人 / 242
- 细节289 要懂得临产前阵痛的特点 / 242
- 细节290 减轻阵痛的姿势 / 243
- 细节291 应该掌握的分娩技巧 / 244
- 细节292 分娩中，孕妈妈如何面对尴尬 / 245
- 细节293 缓解分娩阵痛的按摩与呼吸法 / 246
- 细节294 不得不知的助产方法 / 247
- 细节295 不要忽视羊水栓塞 / 248
- 细节296 要预防产时和产后出血 / 248
- 细节297 脐带脱垂需引起注意 / 249
- 细节298 要知道影响产程时间长短的因素 / 250

细节299 第一产程应该注意什么 / 251

细节300 第二产程应该注意什么 / 252

细节301 第三产程应该注意什么 / 253

细节302 新生儿的应急处理 / 254



### 产后营养调理细节 / 255

细节303 产后1~6周生活日历 / 255

细节304 新妈妈产后恢复食谱推荐 / 257

细节305 新妈妈产后宜吃的食物 / 260

细节306 新妈妈产后忌吃的食物 / 261

细节307 产后常见不适的饮食缓解 / 262

细节308 最适宜产后吃的水果 / 263

细节309 正确应对产后贫血 / 264

细节310 新妈妈喝红糖水宜适量 / 265

细节311 产后不宜过量滋补 / 266

细节312 小心饮食，以免加重肠胃负担 / 267

细节313 产后不要盲目节食 / 267



### 产后生活调理细节 / 268

细节314 分娩至出院，需要做的事情 / 268

细节315 产后24小时的生活调理细节 / 269

细节316 营造适宜的休养环境 / 270

细节317 自然分娩后一周的基础护理 / 271

细节318 会阴侧切术后一周的基础护理 / 272

细节319 剖宫产术后一周的基础护理 / 273

细节320 产后的四季生活调理 / 274

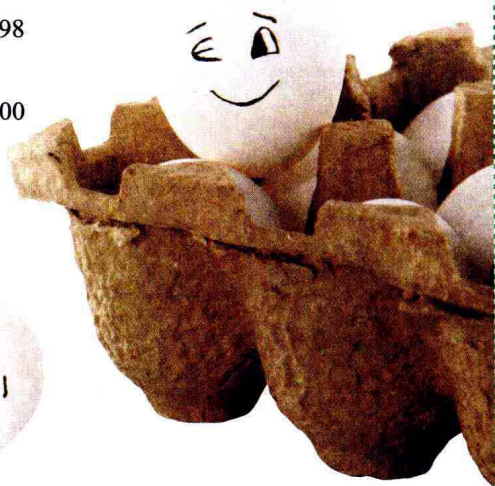
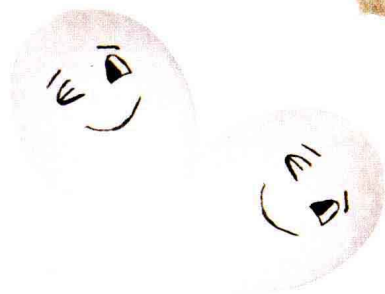
细节321 警惕传统的坐月子误区 / 276

细节322 造成产褥热的原因 / 277

细节323 产褥热的危害及防治方法 / 278

细节324 产后4种坐月子方式大比拼 / 279

- 细节325 新妈妈的产后身体清洁 / 280
- 细节326 产后早期宜下床活动 / 281
- 细节327 特殊新妈妈平安坐月子 / 282
- 细节328 产后注意控制体重 / 283
- 细节329 产后睡姿要科学 / 284
- 细节330 注意产后衣着 / 284
- 细节331 产后更应该注重口腔卫生 / 285
- 细节332 保证乳汁的供应 / 285
- 细节333 乳头皲裂的处理方法 / 286
- 细节334 轻松面对尿潴留 / 287
- 细节335 产后的防病保健细节 / 288
- 细节336 产后恶露不止怎么办 / 289
- 细节337 新妈妈乳房胀痛怎么办 / 290
- 细节338 产后牙齿松动怎么办 / 291
- 细节339 产后便秘要注意 / 292
- 细节340 警惕恶性葡萄胎与绒毛膜上皮癌 / 293
- 细节341 产后月经何时来 / 294
- 细节342 如何防治颈背酸痛 / 295
- 细节343 哺乳期感冒能否喂奶 / 296
- 细节344 别把用药当小事 / 297
- 细节345 产后体检不可忽视 / 298
- 细节346 产后如何避孕 / 299
- 细节347 产后性生活的禁忌 / 300



## 产后身体恢复调理细节 / 301

- 细节348 新妈妈子宫复旧不全怎么办 / 301
- 细节349 新妈妈产后可适量运动 / 302
- 细节350 让乳房重现美丽 / 303
- 细节351 新妈妈美臀操 / 304
- 细节352 产褥体操助恢复 / 305
- 细节353 预防盆底肌肉松弛 / 306
- 细节354 产后不变成“脱发女” / 308
- 细节355 科学使用束腹产品 / 309
- 细节356 瑜伽帮你秀出小蛮腰 / 310
- 细节357 如何应对体态和走路姿势的改变 / 312
- 细节358 去除妊娠纹的按摩方法 / 313
- 细节359 产后不要过早化妆 / 314
- 细节360 产后塑身原则 / 315
- 细节361 改善阴道松弛有办法 / 316

## 产后心理调适细节 / 317

- 细节362 对抚养宝宝要充满信心 / 317
- 细节363 宜重新定位自己的角色 / 317
- 细节364 如何克服产后的低落情绪 / 318
- 细节365 小细节打造新妈妈好心情 / 320

**好孕优生**  
— 钻石系列 —

时尚摄影：CHIQUE·王

婴幼儿摄影：南京远景婴幼儿图库摄影 陈广义

静物摄影：赵 洋

插图绘制：刘 佳

场地鸣谢：博洛尼家居体验馆

图片支持：[(c) IMAGEMORE Co., Ltd.]

北京全景视觉网络科技有限公司

特邀模特：梓 鑫 张 震 邱 红 艾 芳  
白子健 葛建元 林沁园 许新颖  
徐熙阳 张亚楠 刘春颖 耿 东  
刘 彪 张 娟

项目总监：王晓慧

图文编创：朱 莉

图文统筹：谢晓俊 刘志新 邱丽丽

编创团队向读者致以深深的感谢！