

提高孕妈妈及其家人幸福指数的百科全书

黄醒华 吴连方 翟桂荣 范玲 / 四大妇幼专家联合审定并推荐

专家
精华版
Zhuanjia Jinghuaban

成功妈妈宝宝三部曲

妊娠·分娩·育儿

一个新生命的诞生与孕育

广大孕产妇关心的内容 以专题的形式详细讲解

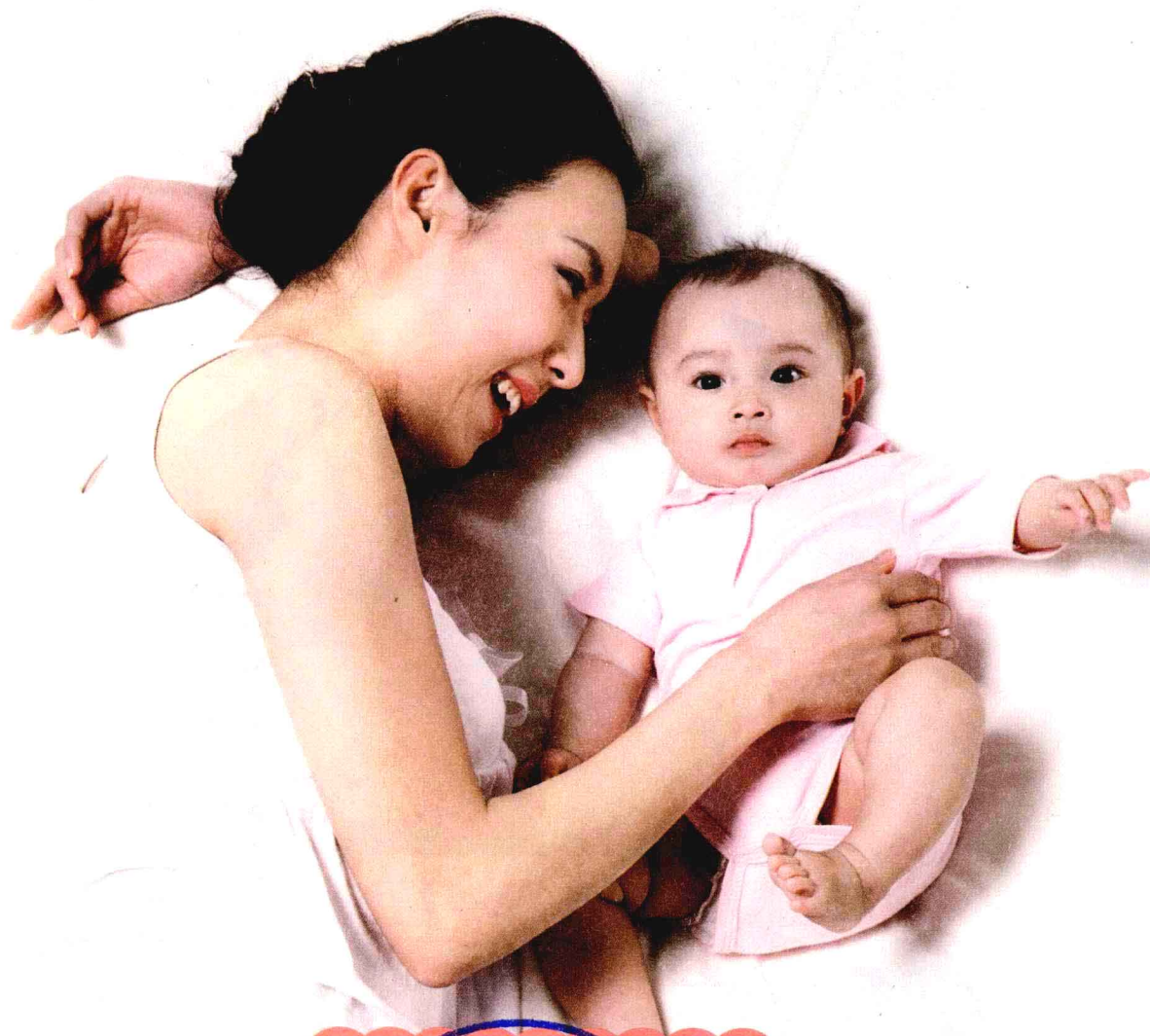
一本孕育宝宝的指导手册

孕产育儿知识权威实用 从孕前到产后全程指导

陈宝英孕产育儿研究中心 编著



Wuhan University Press
武汉大学出版社



成功妈妈宝宝三部曲

妊娠·分娩·育儿

陈宝英孕产育儿研究中心 编著



Wuhan University Press
武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

妊娠 分娩 育儿 / 陈宝英孕产育儿研究中心
编著. —武汉: 武汉大学出版社, 2012. 01
ISBN 978-7-307-09170-2

I. 妊… II. 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. ①R715.3②R714.3③R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第190801号



妊娠

分娩

育儿

陈宝英孕产育儿研究中心 编著

责任编辑: 陈 岱
责任校对: 多英俊
责任印制: 人 弋

出 版: 武汉大学出版社
发 行: 武汉大学出版社北京图书策划中心
网 址: www.wdpbook.com
电 话: 010-63978987
传 真: 010-63974946
印 刷: 北京联兴盛业印刷股份有限公司

开 本: 889×1194 1/16
印 张: 28.5
字 数: 700千字
版 次: 2012年1月第1次
印 次: 2012年1月第1次印刷
定 价: 46.80元

版权所有 盗版必究(举报电话: 010-63978987)
(如图书出现印装质量问题, 请与印厂联系调换)

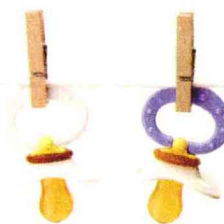
序言

从选题的确定到出版，历时两年，克服了一系列困难，本书终于编纂完成，与广大读者见面了。

回想这两年的时间，有辛酸也有欢笑，从指导专家到编辑人员，本着对读者负责、对社会负责的态度，每个人都尽心尽力，对书稿中的每个问题都反复求证，确认其科学性、实用性；对每句话都字斟句酌，确保其通顺无误，实属不易。虽然辛苦，但当整部书稿经过反复校对修正，交付印刷，最终带着墨香呈现在大家面前时，每个人都露出了欣慰的笑容。因为大家知道，自己多尽一份心，读者在孕育过程中就能多一份保障，在育儿的道路上就能少走一点弯路。

怀孕是一段特殊的生命历程，因为每位准妈妈孕育的不仅仅是一个家庭的希望，更是我们整个中华民族的希望。而育儿更是需要父母付出无尽的责任与爱心。我们理解每一对父母的苦心，因为我们团队中的成员不是已为人父母就是即将为人父母，能够切身体会父母对子女的殷切希望。所以，带着这份理解，我们以非常认真的态度来对待这本书。可能，这本书不是最完美的，但它却是每位参与编纂工作的人员用爱心铸就的，凝聚着每个人的心血。单就这一点来说，这本书也值得准爸妈和新手爸妈们一看。

最后，本书全体编辑人员希望父母们在本书的指导下孕育出最棒的一胎，教养出优秀的宝宝！





前言

孩子是父母一生最大的投资，最重要的产业。一对夫妻一生也许只有一次怀孕生产的机会，谁都希望以最好的身体状态、最优秀的精子和卵子来孕育出最棒的一胎。妊娠、分娩、育儿，整个过程虽然是确定的，但其中的细节却充满着未知。也就是说，即使夫妻二人的生育条件并不尽如人意，譬如怀孕时机不对，又或者体质比较弱，这些都不是问题，因为这完全可以通过孕前及孕期的调理来改善，从而创造理想的孕育结果！育儿的问题也是如此，没有哪个父母天生就会养孩子，都是在经验的指导下通过自己的实践和摸索，从而找到适合自己的育儿方式。

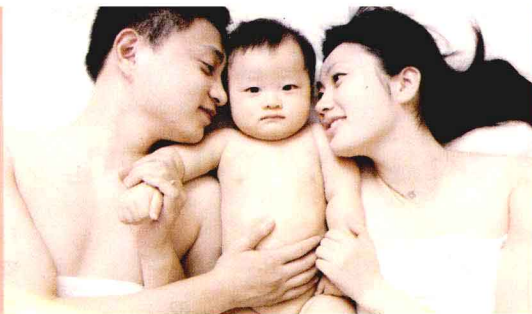
本书正是基于这一前提，从孕前一直到宝宝6岁，结合当今的生活现实，给出详尽而实用的孕育知识及生活指导，就像是一位贴心的私人孕育专家，帮助你解决在整个孕产育儿过程中遇到的几乎所有问题，让你在面临孕育问题时不再茫然不知所措，而是能在完备的知识、科学的方法指导下，以轻松的心态做父母。

全书主要分为“孕前”、“孕期”、“产褥期”和“孩子从出生到6岁”四大部分，每个部分又按照时间的顺序分成不同的阶段。“孕前”部分囊括妊娠知识、营养、健康、生活与工作准备、心理、遗传与优生等知识，细致入微，指导你做最完备的孕前准备；“孕期”部分按照10个孕月逐一讲述，包括胎儿发育、母体变化、营养饮食、起居保健、胎教、情绪、职场准妈妈、不适与疾病、产检、特殊关照等内容，伴你轻松过孕期；“产褥期”部分从营养、起居、瘦身、情绪、疾病等方面分别给出调养方案，帮助新妈妈快速恢复；“育儿”部分主要讲解孩子6岁之前的发育、哺喂、营养、疾病防治、安全防护、启蒙教育等知识，教新手爸妈科学养宝宝。

本书知识点丰富全面，选材精、角度新、讲解细，为你提供最有价值的孕育信息，是即将面临孕育问题的父母们最理想的枕边书！愿你在本书的指导下，拥有完美的孕产生活，养育健康聪明的可爱宝宝！

CONTENTS

目录



Part 1 | 孕前适当准备，孕期更轻松

01 营养准备：为胎儿储备好“食物”	2	04 知识准备：了解一些受孕常识	20
叶酸——预防胎儿神经管畸形	2	生男生女的决定因素	20
维生素E——提高精子活力	3	停服避孕药，改换避孕方式	20
维生素C——清除体内毒素	4	避开黑色受孕期	21
锌——增加受孕机会	4	坚持测量3个月经周期的基础体温	21
孕前应改掉的不良饮食习惯	5	这些排卵信号你发现了么	22
体质调养好才是优生的根本	6	哪些姿势有助于受孕	22
准妈妈补益卵子的食物	6	孕前如何调整性生活频率	23
准爸爸要少吃“杀精”食物	7	流产之后再怀孕需要注意什么	23
清体排毒，为胎儿营造优质内环境	8	新婚不宜马上怀孕	24
02 助孕食谱：成功受孕的重要保证	9	父母的哪些特征会遗传给孩子	24
调经理带食谱	9	05 生活准备：为孕期做些改变	25
益气养血食谱	9	布置温馨的居家环境	25
排毒清瘀食谱	10	如果你养宠物，暂时离开它	25
固肾益精食谱	10	调整工作与生活，让身心都保持愉悦	26
03 健康准备：减少孕期的疾病困扰	11	改掉对精子和卵子不利的生活习惯	26
最佳受孕年龄	11	为日后的开支算一笔账	27
最佳怀孕季节	11	06 心理准备：经营好这美妙的10个月	28
订一个简略的怀孕计划	12	接受孕育给生活带来的一系列改变	28
做全面孕前体检（孕前6个月）	12	别将生男生女当成一种压力	28
进行遗传优生咨询	13	打消“酸儿辣女”的心理	28
考虑TORCH筛选	14	07 特殊关照：孕前预防不孕不育症	29
这些疾病最好在孕前治愈	14	女性不孕是什么原因	29
了解孕前常见疾病对怀孕的影响	16	预防女性不孕症措施	29
如果需要，可以提前接种疫苗	16	男性不育是什么原因	30
少喝咖啡、可乐，戒除烟酒	17	预防男性不孕症措施	30
开始谨慎用药	18		
调整体重到正常范围	18		
保持良好的运动习惯，让身体更强壮	19		

Part 2 | 孕1月，新生命从这里起步

01 胎儿发育周周看	32	打造健康无污染的居室环境	45
第1周的胚胎	32	安全使用化学用品	46
第2周的胚胎	32	和有害化妆品说再见	46
第3周的胚胎	32	当心生活中的辐射源	46
第4周的胚胎	32	防辐射服不妨早点穿	47
02 孕1月准妈妈身体的微妙变化	33	受孕后暂停性生活	48
03 怀孕知识课堂	34	记怀孕日记，作为见面礼送给宝宝	48
受孕过程：精卵的美丽相遇	34	孕期做运动，好处多多	49
着床后受精卵才算是正式安家	35	剧烈的运动要避免	49
04 营养与饮食	36	散步、慢跑，准妈妈都适合做	49
判断一下自己是否缺乏营养	36	07 胎教进行时	50
不需猛补，保持孕前的水平就好	36	什么是胎教	50
孕1月准妈妈每日需要摄入的食物量	37	常用的胎教方法	50
早餐不但要吃，更要吃好	37	受过胎教的宝宝有什么不一样	50
根据热量高低有选择地食用食物	38	08 情绪调节站	51
保证营养——多摄优质蛋白	38	做好角色转换的准备，迎接全新生活	51
准妈妈喝水有什么需要注意的	39	调整好情绪，别让孕期抑郁来扰	51
准妈妈吃鱼好处多，该怎么吃有讲究	39	09 职场准妈妈须知	52
水果每天不要超过500克	40	职场准妈妈怎么安排工作与生活	52
蔬菜如何吃更营养	41	边怀孕边工作的好处	52
忍痛割爱，戒掉冷饮	41	10 孕期不适与疾病	53
05 健康食谱推荐	42	感冒	53
补充蛋白质、多种维生素和矿物质	42	妊娠牙龈炎	54
补充叶酸、蛋白质	42	皮肤过敏	54
强身止吐	42	11 产检关注	55
补铁养血	43	孕期产检项目早知道	55
补脾和胃	43	选择一家合适的产检医院	55
宽肠通便，疏理气血	43	12 特殊关照：高龄准妈妈的孕期生活	56
06 日常起居保健	44	高龄准妈妈的生理特点	56
如何使用验孕试纸自行验孕	44	高龄准妈妈容易遭遇什么样的孕育麻烦	56
去医院验孕，确保结果更准确	44	给高龄准妈妈的贴心提醒	56
孕早期已经开启，此期对胎儿有重要意义	45		

Part 3 | 孕2月，体会孕期带来的微妙变化

01 胎儿发育周周看	58	03 怀孕知识课堂	59
第5周的胚胎	58	营养“传送带”——脐带	59
第6周的胚胎	58	04 营养与饮食	60
第7周的胚胎	58	吃点干的缓解孕吐	60
第8周的胚胎	58	孕吐期间如何保证营养	60
02 孕2月准妈妈身体的微妙变化	58	增强抵抗力——多摄维生素C	61

补充促进胎儿大脑发育的营养素	61	07 胎教进行时	70
准妈妈嗜酸，可以吃这些	61	做一个胎教计划表，对照执行	70
腌渍食品营养少，准妈妈要少吃	62	胎教误区，准妈妈可别闯	70
牛奶，孕期必不可少的营养品	62	静心冥想，寻回平稳的心境	70
另一种营养补充方式——孕妇奶粉	62	08 情绪调节站	71
怎样确保孕期饮食卫生	63	一起学习孕期知识，避免手忙脚乱	71
05 健康食谱推荐	64	让亲人朋友做自己的坚强后盾	71
温中散寒，理气止吐	64	善用音乐平复焦虑情绪	72
开胃消食，补充维生素	64	试着学习绘画	72
止呕养胃	64	09 职场准妈妈须知	73
缓解不适，低脂高蛋白	64	职场准妈妈有哪些权利	73
健脾开胃	64	巧妙地为自己打造一个无烟环境	73
06 日常起居保健	65	10 孕期不适与疾病	74
怎样防止先兆流产的发生	65	白带增多	74
孕期适用的安全护肤品	65	乏力、没精神	74
拒绝染烫发，远离致癌物	66	孕吐	74
洗澡时，安全问题放首位	66	尿频	75
准妈妈的夏季防晒要诀	67	11 产检关注	76
准妈妈使用空调、电扇须知	67	HCG检查方法及注意事项	76
冬季如何安全有效地取暖	67	12 特殊关照：素食准妈妈的营养计划	76
床上用品该换换了	68		
能否练瑜伽，因人而异	68		
适当做些家务，也是锻炼身体	69		

Part 4 | 孕3月，开始逐渐适应孕期生活

01 胎儿发育周周看	78	预防食物过敏，避免将过敏体质传给宝宝	84
第9周的胎儿	78	孕期要少吃哪些调味料	85
第10周的胎儿	78	解馋的营养小零食	86
第11周的胎儿	78	05 健康食谱推荐	87
第12周的胎儿	78	养心除烦	87
02 孕3月准妈妈身体的微妙变化	79	补铁益气	87
03 怀孕知识课堂	79	补血开胃	87
了解胎儿居住的“小房子”——子宫	79	补充碘、钙、蛋白质	87
宫外孕：受精卵安错了家	79	06 日常起居保健	88
葡萄胎：子宫里的良性肿瘤	80	换用环保、健康的餐厨用具	88
04 营养与饮食	81	细数孕期不宜佩戴的首饰	88
镁帮助胎儿发育，每天350毫克	81	准妈妈看电视、上网要克制	89
准妈妈要注意补碘	81	健康使用手机，减少辐射伤害	89
准妈妈如何挑选和食用肉类	82	有些花草对准妈妈有害，不能养在家中	90
准妈妈吃鸡蛋要注意什么	82	厨房污染重，准妈妈尽量远离	90
饮食不宜过精，适当吃点粗粮	83	孕期的皮肤护理	91
外出就餐注意卫生和营养搭配	84	选好口腔护理用品，安全清洁口腔	91
		头发变浓密，要细心呵护	91

别忘记及早办理准生证	91	10 孕期不适与疾病	95
07 胎教进行时	92	消化不良	95
做胎教要端正态度，不可急于求成	92	尿路感染	95
生活好习惯从胎儿期开始培养	92	头晕	96
08 情绪调节站	93	腹痛	97
摆脱不切实际的致畸幻想	93	11 产检关注	98
09 职场准妈妈须知	94	第一次正式产检	98
找个合适的时机向老板汇报孕事	94	12 特殊关照：意外流产之后的休养	98
办公室里也可以舒适午睡	94		

Part 5 | 孕4月，和胎儿成为好朋友

01 胎儿发育周周看	100	身材变丰满，选购宽松舒适的孕妇装	109
第13周的胎儿	100	根据孕期生物钟来安排生活	110
第14周的胎儿	100	孕中期可以适时适度进行性生活	110
第15周的胎儿	100	妊娠纹影响美观，要注意预防	111
第16周的胎儿	100	孕妇操助准妈妈自然分娩	112
02 孕4月准妈妈身体的微妙变化	101	身体状况若允许，可以游泳	112
03 怀孕知识课堂	101	07 胎教进行时	113
怀孕后体温偏高、怕热	101	环境胎教对胎儿有积极影响	113
推算预产期，提前知道宝宝的生日	101	可以开始对话胎教了	113
04 营养与饮食	102	夫妻感情直接影响胎教效果	113
增加主食摄入，保证热量供给	102	08 情绪调节站	114
准妈妈如何健康吃夜宵	102	准爸爸多陪伴，避免孤独感	114
科学合理地补充钙质	102	多些开阔心胸的户外活动	114
认清钙质克星，别让补钙白忙一场	103	09 职场准妈妈须知	115
哪些食物不宜搭配食用	104	弄清楚生育保险的相关事宜	115
发挥食物的通便功效来防治便秘	104	再忙也别忘了和胎儿交流	115
选择健康安全的食用油	105	10 孕期不适与疾病	116
红枣好处多，准妈妈如何吃	105	鼻出血	116
蔬菜生吃好还是熟吃好	106	贫血	116
保证营养最好别吃反季蔬果	106	小腿抽筋	117
05 健康食谱推荐	107	妊娠期鼻炎	117
补中益气，增强体力	107	11 产检关注	118
利水补钙	107	第二次产检	118
满足热量需求	107	教你读懂产检单	118
通便润肠	107	12 特别关照：乙肝准妈妈也能生出健康宝宝	119
06 日常起居保健	108	乙肝准妈妈并非必须终止妊娠	119
体型发生变化，换穿合适的内衣裤	108	加强产检并遵医嘱用药	119
孕期视力不稳定，保护眼睛很重要	108	乙肝准妈妈的饮食与起居	120
准妈妈泡脚有禁忌	108	乙肝妈妈也能哺乳	120
准妈妈身体各部位的清洗方法	109		

Part 6 | 孕5月，身心稳定的“黄金期”

01 胎儿发育周周看	122	身体、口腔异味重，如何消除	131
第17周的胎儿	122	乘坐公交车、地铁注意事项	131
第18周的胎儿	122	准妈妈驾车安全守则	132
第19周的胎儿	122	给出游准妈妈的提示	132
第20周的胎儿	122	为宝宝取个可爱的昵称	133
02 孕5月准妈妈身体的微妙变化	123	07 胎教进行时	134
03 怀孕知识课堂	123	抚摸胎教，让胎儿感受温柔的接触	134
宫底高随着孕程先升后降	123	根据胎动规律进行互动	135
什么是前置胎盘	124	适时适度进行音乐胎教	135
04 营养与饮食	125	胎教课堂：《天鹅湖》欣赏	135
准妈妈每日尽量吃全五色食材	125	08 情绪调节站	136
大豆及豆类制品不可过量食用	125	利用按摩缓解情绪	136
滥服鱼肝油会导致胎儿畸形	125	自我暗示法，快乐“想”出来	136
准妈妈少吃盐，减轻肾脏代谢负担	126	09 职场准妈妈须知	137
补充DHA和EPA，帮助胎儿大脑、眼睛发育	126	巧妙应对职场应酬	137
适量食用坚果，给准妈妈添营养	127	利用上下班途中活动放松	137
哪些食物可以帮准妈妈改善睡眠	127	10 孕期不适与疾病	138
睡前有哪些饮食禁忌	128	耳鸣	138
用食物帮忙消除水肿	128	妊娠瘙痒症	138
05 健康食谱推荐	129	11 产检关注	139
补血益气，补充矿物质	129	第三次产检	139
补脾胃、壮筋骨	129	B超检查对身体无害	139
健脾利尿	129	唐氏儿筛查	139
全面提高营养	129	12 特殊关照：双胞胎准妈妈的孕期生活	140
06 日常起居保健	130	双胞胎是怎样形成的	140
哪些准妈妈需要特别注意眼睛变化	130	双胞胎准妈妈孕期会遇到哪些困难	140
护理乳房，保护好宝宝的“粮袋”	130	双胞胎准妈妈注意事项	140
脚型发生变化，换双舒适合脚的鞋子	130		

Part 7 | 孕6月，给胎儿最好的关爱

01 胎儿发育周周看	142	04 营养与饮食	145
第21周的胎儿	142	准妈妈补充营养不能闯的误区	145
第22周的胎儿	142	哪些食物会损害胎儿的大脑	145
第23周的胎儿	142	季节不同，饮食方法也不同	145
第24周的胎儿	142	夏季，准妈妈要“学会”吃西瓜	146
02 孕6月准妈妈身体的微妙变化	143	准妈妈上火吃什么好	146
03 怀孕知识课堂	144	血容量在增加，要注意补铁	147
怀孕后性欲会发生变化	144	准妈妈冬季要注意补铜	147
孕期体重平均增长12.5千克为宜	144	补充维生素K，预防出血病	147

05 健康食谱推荐	148	08 情绪调节站	155
健脑益智	148	准妈妈需要准爸爸的赞美	155
解渴润燥	148	录制胎心音, 感受生命的坚强	155
利水通便	148	多做腹式呼吸, 有助放松心情	156
通便强身	148	09 职场准妈妈须知	157
06 日常起居保健	149	保护自己不得办公室空调病	157
测量腹围, 当心腹部异常增大	149	如何在座位上简单活动	157
清洁嘴唇, 防止“病从口入”	149	10 孕期不适与疾病	158
通过指甲判断健康状况	149	妊娠糖尿病	158
创造利于睡眠的卧室环境	150	11 产检关注	159
凉席要选质地柔软的	150	第四次产检	159
使用靠垫让孕期生活更舒适	150	哪些准妈妈需要做羊膜腔穿刺	159
小小静电对准妈妈身体也有害	151	注意羊水指标是否正常	159
新房污染严重, 准妈妈要远离	151	12 特别关照: 肥胖准妈妈如何轻松度孕期	160
身体逐渐变笨重, 注意日常姿势	152	肥胖准妈妈孕期会出现哪些问题	160
记录胎动规律, 监测胎儿健康	152	肥胖准妈妈的饮食要点	160
07 胎教进行时	153	适合肥胖准妈妈的运动方式	160
拍打腹部, 帮胎儿做运动	153		
搜集胎教小故事, 讲给胎儿听	153		
胎教课堂: 《百鸟朝凤》欣赏	154		

| Part 8 | 孕7月, 做个气定神闲的快乐准妈妈

01 胎儿发育周周看	162	06 日常起居保健	169
第25周的胎儿	162	准妈妈打鼾, 胎儿发育受影响	169
第26周的胎儿	162	侧卧睡姿, 减轻子宫右旋	169
第27周的胎儿	162	脐带绕颈无须过分担心	170
第28周的胎儿	162	应对孕期健忘的方法	170
02 孕7月准妈妈身体的微妙变化	163	蚊香、杀虫剂毒性大, 要慎重选用	170
03 怀孕知识课堂	163	布置一间舒适的婴儿房	171
胎儿在子宫里也会哭、笑	163	让准妈妈感觉更舒适的家居颜色	171
孕晚期腹痛的鉴别	163	不要被不好的梦境困扰	172
04 营养与饮食	164	拍套靓丽的大肚照做纪念	172
这些食物, 让准妈妈吃出好心情	164	适当晒太阳, 促进体内钙质吸收	173
准妈妈忌食或少食的食物	166	多活动关节, 避免身体僵硬	173
弄清蔬果的性味后再选择食用	166	07 胎教进行时	174
各种米类要经常换着吃	167	胎教过程中情商比智商更重要	174
05 健康食谱推荐	168	教胎儿认识颜色和图形	174
补血降压	168	胎教课堂: 《渔舟唱晚》、《春天来了》欣赏	175
利尿降血压	168	08 情绪调节站	176
止血止泻, 防止流产	168	学会把不开心的事情放下	176
益肾健脑	168	警惕准爸爸的孕期抑郁症	176
补气暖胃, 有利大脑发育	168	09 职场准妈妈须知	177
		利用小道具将工作环境变舒适	177

学会化解工作压力	177	11 产检关注	179
10 孕期不适与疾病	178	第五次产检	179
耻骨联合疼痛	178	筛查妊娠糖尿病	179
妊娠高血压综合征	178	12 特殊关照：瘦弱的准妈妈该怎么补	180

Part 9 | 孕8月，进入最后的冲刺阶段

01 胎儿发育周周看	182	练习有助于顺产的拉梅兹呼吸法	190
第29周的胎儿	182	小心运动后的不良反应	191
第30周的胎儿	182	07 胎教进行时	192
第31周的胎儿	182	自己动手制作一件宝宝装	192
第32周的胎儿	182	让胎儿参与到家庭生活中来	192
02 孕8月准妈妈身体的微妙变化	183	胎教课堂：《渔樵问答》欣赏	192
03 怀孕知识课堂	183	08 情绪调节站	193
孕晚期的腹围增长标准	183	及时发现产前抑郁症的苗头	193
胎儿体重有平均标准	184	自我美化，用美丽渲染好心情	193
04 营养与饮食	185	09 职场准妈妈须知	194
孕晚期营养饮食原则	185	良好的职场形象不能丢	194
孕晚期不能缺少的营养素	185	10 孕期不适与疾病	194
准妈妈夏季宜吃的消暑食物	185	假性宫缩频繁	194
准妈妈冬季宜吃哪些食物	186	压力性尿失禁	195
睡前宜食的催眠食物	186	胃灼热	195
05 健康食谱推荐	187	阴道炎	196
补充维生素和铁	187	11 产检关注	196
安神，防治便秘	187	开始每半个月做一次产检	196
健脾益肾，补气养血	187	12 特殊关照：早产儿的科学照顾与喂养	197
滋补五脏	187	早产的医学定义及原因	197
06 日常起居保健	188	早产对婴儿发育的影响	197
节假日准妈妈应该怎么过	188	早产儿的喂养要点	198
列出清单，提前准备宝宝用品	188	早产儿的日常护理	198
及时纠正胎位不正	189		
指甲缝里暗藏病菌，要常修剪清洁	189		
保护腰部不受伤害	189		

Part 10 | 孕9月，准备迎接新生命的到来

01 胎儿发育周周看	200	02 孕9月准妈妈身体的微妙变化	201
第33周的胎儿	200	03 怀孕知识课堂	202
第34周的胎儿	200	怀孕生育对女性大有好处	202
第35周的胎儿	200	胎盘逐渐老化，营养供应不足	202
第36周的胎儿	200		

04 营养与饮食	203	利用健身球，锻炼骨盆底肌肉	208
加强补锌，帮助顺产	203	07 胎教进行时	209
速冻食品缺乏营养，准妈妈要少吃	203	注意随时观察胎儿的反应	209
火锅对身体无益，孕期要少吃	203	教胎儿认一些简单的字	209
补品补药要遵医嘱食用	204	鉴赏名画，培养艺术气质	209
准妈妈多吃菌类可增强免疫力	204	胎教课堂：《高山流水》欣赏	210
05 健康食谱推荐	205	08 情绪调节站	211
补锌助顺产	205	想发怒时，稍微推迟一下时间	211
生肌壮骨	205	用无害的方式去发泄	211
消肿降压，促进睡眠	205	09 职场准妈妈须知	212
消水肿，调理身体	205	做好工作交接安排	212
营养全面，有利分娩	205	产后也别忘了跟同事保持联系	212
06 日常起居保健	206	10 孕期不适与疾病	213
常做噩梦要引起重视	206	痔疮	213
提前安排月子里的繁杂事	206	胎盘早剥	213
定下分娩的医院，不要随意改换	206	11 产检关注	214
勤数胎动，及时发现异常情况	207	测量骨盆，判断能否顺产	214
腹部过大可在医生指导下使用腹带	207	12 特殊关照：身材矮小的准妈妈能否顺产	214
运动以平稳和缓为原则	207		
练习顺产分娩操	208		

Part 11 | 孕10月，胜利就在眼前

01 胎儿发育周周看	216	滋补，增强体力	221
第37周的胎儿	216	06 日常起居保健	221
第38周的胎儿	216	最后一个月停止性生活	221
第39周的胎儿	216	再次检查确认待产包	221
第40周的胎儿	216	请一个称心如意的月嫂	222
02 孕10月准妈妈身体的微妙变化	217	向医院预约导乐分娩	222
03 怀孕知识课堂	217	决定要不要为宝宝保存脐带血	222
怎样预防难产	217	发生破水时应该怎么办	223
超过预产期2周，称为过期产	218	多多走动有助顺产	223
04 营养与饮食	218	不宜用爬楼梯来进行锻炼	223
不需要刻意增加饮水量	218	提前了解分娩时可能遇到的尴尬事	223
产前吃些巧克力迅速补充能量	219	07 胎教进行时	224
越临近预产期，越需加强补铁	219	根据心境选择胎教音乐	224
减少补钙，以免胎儿头骨过硬	219	巩固胎教成果	225
补充维生素B ₁ ，缩短产程	220	益智题：妈妈肯动脑，宝宝才聪明	225
入院待产时的饮食	220	胎教课堂：《摇篮曲》欣赏	225
05 健康食谱推荐	220	08 情绪调节站	226
增加产力	220	正确对待分娩，战胜恐惧	226
补锌促分娩	220	消除紧张的意念预产法	226
散寒补虚，利水消肿	221	09 职场准妈妈须知	227
补精血，益虚劳	221	和同事们举行暂别仪式	227

10 孕期不适与疾病	227	开始每周做一次产检	228
静脉曲张	227	关于胎心监护	228
急产	228	12 重点关注：选择适合你的分娩方式	229
11 产检关注	228	如何选择分娩方式	229

Part 12 | 分娩时刻，幸福、难忘的瞬间

01 分娩前准备	231	03 分娩进行时	234
准妈妈待产时精神不宜紧张	231	熟悉阴道分娩的三大产程	234
临产前怎样吃	231	阴道分娩准妈妈该怎么做	235
临产前会出现的几大征兆	231	阴道分娩时注意事项	235
有些征兆不明显，不要忽视	231	剖宫产的注意事项	236
02 多种分娩方法了解	232	剖宫产的过程	236
阴道分娩好处多	232	剖宫产时准妈妈的配合方法	236
阴道分娩的四大条件	232	04 分娩中其他基本常识	237
无痛分娩	232	阴道分娩都要侧切吗	237
水中分娩	233	剖宫产的认识误区	237
导乐陪伴分娩	233	关于分娩的误传及真相	237
剖宫产的优缺点	233	待产室里准爸爸要做的事	239
哪些情况需行剖宫产	234	怎样应对待产中的突发情况	239
		缓解分娩痛苦的方法	240

Part 13 | 产后1~6周，新妈妈快速恢复期

01 新妈妈身体恢复周周看	242	催乳下奶的饮食法	250
产后第1周	242	月子期间如何吃鸡蛋	251
产后第2周	242	产后红糖水不宜喝太久	251
产后第3周	243	03 健康食谱推荐	252
产后第4周	243	补血补虚	252
产后第5周	243	补气养血，散寒止痛	252
产后第6周	243	健脾补虚	252
02 营养与饮食	244	益气，促进子宫恢复	252
新妈妈产后三天怎么吃	244	促进泌乳，提高乳汁质量	252
月子里的饮食原则	244	04 日常起居保健	253
产后保证热量摄入，饮食清淡少油	245	产后充分休息，快速恢复体力	253
产后适量吃蔬菜水果，补维生素防便秘	246	哺乳期间如何护理乳房	253
产后粗细粮搭配食用，保证营养均衡合理	247	产后适当活动，不宜长久卧床	254
不同体质的产后饮食调理原则	247	产后洗头洗澡的时间和方法	254
月子期间不宜食用哪些食物	248	会阴侧切伤口的护理	254
如何缓解产后口渴	249	月子期间的会阴部清洁护理方法	255
产后适当补充盐分	249	月子里保暖和防暑的注意事项	255
产后补钙，每天1200毫克	249	月子期间的穿戴原则	256
产后大补别补过头	250	产后使用束腹带不宜绑过紧	256

产后不要过早恢复性生活	257	用食物对抗产后抑郁	265
月子里注意用眼卫生, 预防视力退化	257	07 产后不适与疾病	266
月子期间的用药原则	258	产后腹痛	266
月子期间的乳房保养	258	产后水肿	266
产后涨奶的处理方法	258	产后便秘	267
到医院进行产后检查	259	产后尿失禁	267
05 产后瘦身	260	产后虚弱	268
产后瘦身的最佳时间	260	产后脱发	268
合理饮食是产后瘦身的基础	260	产后风湿	268
有助体形恢复的小动作	261	产后贫血	269
产后瘦身容易犯的错误	261	产后恶露不下	270
影响产后体形恢复的因素	262	产后恶露不尽	270
产后运动瘦身应遵守的原则	262	产后阴道炎	270
06 情绪调节站	263	产后乳腺炎	271
情绪自测, 看看你是否患有产后抑郁症	263	08 特殊关照: 剖宫产妈妈如何坐月子	272
产后抑郁的常见诱因	263	剖宫产后3天的护理要点	272
产后抑郁对妈妈和宝宝的影响	264	剖宫产的刀口护理方法	272
产后自我调节情绪的方法	264	剖宫产后的饮食原则	272

Part 14 | 0~1个月, 新生宝宝第一个关键期

01 宝宝发育周周看	274	给宝宝穿、脱衣服的方法	285
第1周的宝宝	274	不要轻易擦掉宝宝的胎脂	286
第2~4周的宝宝	274	宝宝的衣物如何选择	286
02 营养饮食与哺喂指导	275	宝宝需要重点呵护的身体部位	287
新生宝宝的每日营养需求	275	该给宝宝用什么样的尿布	288
尽量将珍贵的初乳喂给宝宝	275	如何通过大小便判断新生宝宝的健康	288
坚持母乳喂养对宝宝的好处	276	给宝宝洗澡的注意事项	289
哪些妈妈不宜给宝宝喂母乳	277	轻松应对宝宝睡觉的各种问题	289
哺乳妈妈不能服用哪些药物	278	宝宝哭闹不安怎么哄	290
不适宜给宝宝喂奶的时机	279	亲吻新生宝宝也要注意方法	291
宝宝不肯吃母乳的应对方法	279	宝宝的指甲要定期修剪	292
每天喂宝宝几次奶, 喂多少	280	不要给新生宝宝挤乳头	292
保证乳汁营养丰富全面的方法	280	如何选购和使用婴儿车	292
前奶后奶都要让宝宝吃到	280	04 体格锻炼与智力开发	293
哺乳的正确姿势和手法	281	新生宝宝感官发育特点及相应早教方案	293
宝宝吐奶、溢奶怎么办	281	宝宝啼哭是一种锻炼肺部的方法	293
如何判断宝宝有没有吃饱	282	按摩给宝宝带来的诸多好处	294
新生宝宝也需要适量喝点水	282	游泳促进宝宝的身心发育	294
乳腺炎、乳头皲裂时如何给宝宝哺乳	283	学会和宝宝进行对话	295
如何给宝宝添加鱼肝油	283	适合新生宝宝的早教游戏	295
03 日常起居与看护照顾	284	05 特殊关照: 混合喂养和人工喂养	296
宝宝的居室有什么要求	284	什么情况下需要进行混合喂养	296
抱新生宝宝的正确方法	285	如何给混合喂养的宝宝选奶粉	296
		如何让混合喂养的宝宝母乳、奶粉都爱吃	297

混合喂养的宝宝每日喂奶安排	297
什么情况下的宝宝需要人工喂养	297
怎么给宝宝选配方奶粉	298

人工喂养宝宝的每日喂养安排	298
奶粉的冲调和保存方法	298

Part 15 | 2~4个月，突飞猛进的生长期

01 宝宝发育逐月跟踪	300
2个月的宝宝	300
3个月的宝宝	300
4个月的宝宝	301
02 营养饮食与哺喂指导	302
2~4个月宝宝的喂养方案	302
宝宝吃奶慢要重视	302
4个月起逐渐为宝宝添加辅食	303
4个月前宝宝不宜喝纯牛奶	303
如何顺利度过宝宝的厌奶期	304
03 营养食谱推荐	305
补铁	305
增进消化，补充维生素	305
促进脂肪、蛋白质代谢	305
消毒活血，提高营养	305
清热润肠	305
补脾养血	305
04 日常起居与看护照照	306
选好枕头，为宝宝塑造漂亮头型	306
如何防止宝宝睡偏头	306
别让宝宝含着乳头或奶瓶睡觉	306

给宝宝用安抚奶嘴时的注意事项	307
不要人为捏挺宝宝的鼻梁	308
给宝宝清理眼屎鼻屎的方法	308
宝宝喜欢踢被子的应对方法	309
呵护宝宝娇嫩肌肤的方法	309
观察2~4个月宝宝的尿便，监测健康	310
定期带宝宝到户外晒太阳	311
宝宝6个月前每月进行一次体检	311
提高宝宝免疫力的方法	312
如何护理易受惊吓的宝宝	312
05 体格锻炼与智力开发	313
2~4个月宝宝的体格锻炼方法	313
不要束缚宝宝的手脚，让其自由活动	313
宝宝吮吸手指有助智力发育，不要急于纠正	314
用色彩刺激宝宝视力发育	314
培养2~4个月宝宝的双手抓握能力	315
用音乐启发宝宝的听力和智力	315
06 特殊关照：剖宫产宝宝的喂养与照护	316
剖宫产给宝宝留下的“后遗症”	316
剖宫产宝宝最好喂母乳	316
人工喂养剖宫产宝宝选择双歧杆菌奶粉	316

Part 16 | 5~8个月，小家伙出牙了

01 宝宝发育逐月跟踪	318
5个月的宝宝	318
6个月的宝宝	318
7个月的宝宝	319
8个月的宝宝	319
02 营养饮食与哺喂指导	320
5~8个月宝宝所需的营养素	320
5~8个月宝宝一日饮食安排	320
5个月的宝宝应该断夜奶了	321
观察5~8个月宝宝的大便，改进喂养方式	321
03 营养食谱推荐	322
健脾助消化	322

润肠通便，提高免疫力	322
补充钙、磷	322
补充维生素、矿物质	322
促进大脑发育	322
促进钙吸收，补铁	322
保护血管	322
04 日常起居与看护照照	323
关注宝宝长出的乳牙	323
宝宝头发的护理方式	323
宝宝睡觉时的几种不宜	324
细说宝宝防暑难题	325
宝宝遭蚊虫叮咬后的处理方法	325
宝宝的脸蛋不能乱亲乱捏	326

给宝宝把尿的若干问题	326	通过小游戏提高宝宝记忆力	330
别给宝宝佩戴首饰	327	为宝宝挑选益智玩具	330
怎样给宝宝拍照	327	开启宝宝语言能力的方法	331
05 体格锻炼与智力开发	328	06 特殊关照：职场妈妈如何轻松带宝宝	332
锻炼5~8个月宝宝体格的婴儿操	328	找个可信赖的人帮忙带宝宝	332
引导宝宝学爬学坐	328	妈妈的哺乳建议	332
开发5~8个月宝宝的探索求知能力	329	简化家务程序，合理利用时间	334
提高宝宝手眼协调能力的方法	329	充分利用周末进行亲子互动	334

Part 17 | 9~12个月，宝宝正在断奶

01 宝宝发育逐月跟踪	336	宝宝的餐具要严格精选	344
9个月的宝宝	336	9~12个月宝宝的穿衣指南	344
10个月的宝宝	336	带宝宝出行的注意事项	345
11个月的宝宝	337	如何给9~12个月的宝宝洗澡洗头	345
12个月的宝宝	337	让宝宝远离辐射和噪声	345
02 营养饮食与哺喂指导	338	为宝宝打造健康安全的居室环境	346
9~12个月宝宝所需的营养素	338	05 体格锻炼与智力开发	347
采取温柔的方式逐渐断去母乳	338	早期教育的目的和原则	347
断乳期宝宝适合吃的辅食	339	9~12个月宝宝的体格锻炼操	347
宝宝辅食的选购和处理	340	如何锻炼宝宝的咀嚼能力	348
喂宝宝吃辅食的方法	340	引导宝宝站立和行走	348
9~12个月宝宝一日饮食安排	341	让宝宝学着自己吃饭	349
帮宝宝养成良好的饮食习惯	341	9~12个月宝宝看电视的注意事项	349
宝宝营养不足和营养过剩的判断方法	342	如何给宝宝看书	350
03 营养食谱推荐	343	9~12个月宝宝的益智游戏	350
全面补充营养，预防贫血	343	06 特殊关照：双胞胎宝宝怎么养	351
增强智力	343	双胞胎最好坚持母乳喂养	351
健脑，保护血管	343	及早给双胞胎宝宝添加营养素	351
利于大脑发育	343	没有特殊情况，双胞胎不要分开养育	352
通便降脂	343	培养双胞胎宝宝各自的独特性	352
04 日常起居看护照顾	344	对待双胞胎宝宝不要有所偏颇	352

Part 18 | 1~2岁，从学步到学跳

01 宝宝发育3个月一查	354	1~2岁宝宝所需的营养素	356
13~15个月的宝宝	354	适合1~2岁宝宝吃的食物	356
16~18个月的宝宝	354	1~2岁宝宝饮食的原则与方法	356
19~21个月的宝宝	355	1~2岁宝宝营养不发胖的饮食方案	357
22~24个月的宝宝	355	有助宝宝长高的营养方案	357
02 营养饮食与喂养指导	356	1~2岁宝宝一日饮食安排	358
		宝宝挑食偏食的应对方法	358
		超重宝宝的喂养	359