

送给
孕产期女人
的
礼品书

最贴心的礼物
送给最亲爱的人
完美孕育
百科全书

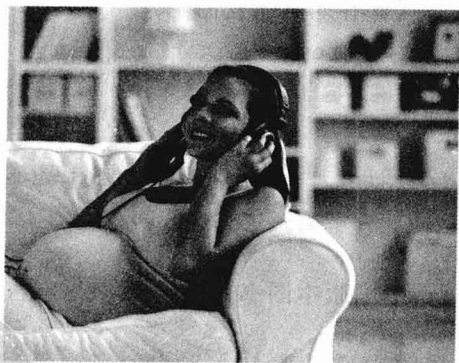
the Gift Book to Pregnant woman

易磊 李艳荣◎主编

◎怎么调补？孕产妇每个阶段应该吃什么？怎么吃？

◎怎么胎教？为胎宝宝量身而定，让宝宝“赢在起跑线”。◎怎么保健？妇科专家全程指导，详解孕产期生活宜忌。

◎怎么护养？新生儿如何护理，如何喂养出健康宝宝？◎怎么坐月子？新妈妈有哪些宜忌？产后形体如何恢复？

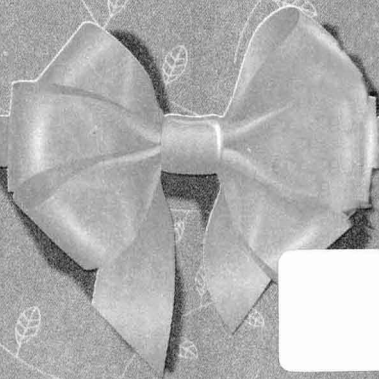


最贴心的礼物
送给最亲爱的人

完美孕育
百科全书

The Gift Book to
Pregnant woman

送给 孕产期女人^的 礼品书



易磊 李艳荣◎主编

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

送给孕产期女人的礼品书/易磊, 李艳荣主编. —北京: 中医古籍出版社, 2012. 7

(青春期健康礼品书)

ISBN 978-7-5152-0226-6

I. ①送… II. ①易… ②李… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②产褥期—妇幼保健—基本知识 ③胎教—基本知识 ④婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①R715.3 ②G61 ③TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 131062 号

送给孕产期女人的礼品书

主 编: 易磊 李艳荣

责任编辑: 孙志波

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京振兴源印务有限公司印刷

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 20.25

字 数: 250 千字

版 次: 2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 0001~8000 册

书 号: ISBN 978-7-5152-0226-6

定 价: 29.80 元 (全套 89.40 元)



前言

FOREWORD

准备怀孕了，小夫妻为优生优育忙里忙外，又是运动又是体检，又是调整饮食又是调整习惯；随着医生“恭喜你，你有喜了”的一声断言，孕妇心里五味杂陈：既为宝宝“安家落户”而激动，又为近一年的孕产之旅而忐忑不安。其间，尽管有老公“亲爱的，我觉得你更美丽，更有女人味，也更让人心疼了”的细致关怀，尽管有医生在每次孕检之时的细心叮咛，尽管还有婆婆以过来人身份的“经验之谈”，但依然不能打消顾虑，让内心彻底改观。

因为，孕产期间太多没“谱”的事儿——饮食没谱，以前想怎么吃就怎么吃，但现在不仅是自己吃饱喝足的问题，还要兼顾到宝宝的健康；胎教没谱，不仅是胎教的方法没谱，就连胎教的效果心中也打了一个大大的问号，宝宝在肚子里，长什么样都不知道，胎教似乎有些玄乎其玄；保健没谱，以前习惯了我行我素的生活，但现在还要顾及宝宝的“感受”；喂养没谱，感觉自己都还是孩子，又要承担起抚养孩子的责任和义务，漫漫长路，想起来就有些心烦意乱。

对怀孕该怎么吃一无所知，没关系！本书以月龄为主线，对每个阶段孕产妇该补充哪些营养，为什么补充这些营养，都做了详细的说明，并在此基础上，精心提炼，推荐每个阶段的经典食谱，告诉你具体该吃什么对自己有益，对宝宝有利。

对孕期该怎么胎教无所适从，没关系，本书在明确宝宝每个月龄阶段身体重量、体长、五官、胎动等指标的基础上，根据其“接

受、互动”能力，为他们量身定做胎教方案，真正实现让宝宝“赢在起跑线”上。

对孕产期怎么保健不知所措，没关系，本书在结合医生科学指导以及一些“过来人”经验的基础上，对孕产期该做什么，不该做什么，该怎么做，不该怎么做等进行了较为全面的说明。

对月子期怎么照顾宝宝脑子一片空白，没关系，本书从医生接生的那一刻起，就能无缝链接，让你初为人母也能明白宝宝该如何抱，该如何哺乳，该如何给宝宝洗澡，该如何查看宝宝的健康等一系列的事情，让你一看就懂，有条不紊地做个“老辣”妈妈。

隐隐地，孕产妇还有很多的担心，比如，自己的身体走样了，如何才能恢复？自己和宝宝的身体遭遇了不适、疾患该如何应对？对此，本书不再将其做零散的说明，而是从“生活调理方”的角度做了应对方式的集中说明，一方面孕期可能面对的诸多问题往往缺乏严格的时效性，另一方面也便于孕产妇及家人在遭遇不适的时候，可以更方便查阅。可以最大限度帮助你在孕产过程中预防、调治，对该做什么、不该做什么心里有谱。

饮食、胎教、保健、哺乳、疾患……怎么办？怎么办？急你所急，想你所想，第一次怀孕，本书把你想要的答案寄予其中，并做了方便查阅的编排；第一次坐月子，本书告诉你调理与恢复的实用方法，让你在孕产之后，朋友、家人依然如若初见；第一次做妈妈，《送给孕产期女人的礼品书》告诉你宝宝喂、养以及不适的应对方法！以此相赠，内含一份“大爱无声”的沉甸；细心品读，给孕产旅程一份安心，给宝宝一个不同寻常的未来……

祝福：

母子平安，顺心如愿！

编者



目录 CONTENTS

前言 Preface

第一章 Chapter 1

有备而孕，助你怀上最棒一胎 / 001

第一节 妈妈没有告诉你的孕育常识 / 002

- 节食瘦身——骨感女备孕该怎么调理 / 002
- 附件炎——患有附件炎能否正常怀孕 / 003
- 性交后出血——阴道出血影响怀孕吗 / 003
- 连续流产——多次流产该做什么检查 / 004
- 营养素片——工作忙也不宜长期服用 / 004
- 带环受孕——带环受孕对宝宝有影响吗 / 005
- 近视遗传——丈夫近视孩子就近视吗 / 005
- 电子产品——办公文秘提早暂离岗位 / 006
- 手提电脑——男性当心精子数量减少 / 006
- 夫妻血型不合——准备怀孕应怎么做 / 007
- ※幸孕小礼包——孕前夫妻用药更需谨慎 / 008

第二节 提高孕力，“有备而孕”更给力 / 009

- 生育黄金期——别与老公为事业忙过了头 / 009

- 排卵期——少吃药算准排卵期交好“孕” / 010
- 碘——宝宝更聪明的智力营养素 / 011
- 叶酸——胎儿发育中必不可少的营养素 / 012
- 锌——促进脑神经细胞与蛋白质合成的营养素 / 013
- 维持健康体重——太胖太瘦都是过 / 014
- 排除毒素——夫妻多吃的几种食物 / 015
- 享受性运动——打开精子的方便之门 / 015
- 好好避孕——保护好自己的孕资源 / 016
- 阴道冲洗有节——讲卫生防止过犹不及 / 016
- 提高孕力——在生理节律高潮时受孕 / 017
- “性”福生活——妻子达到性高潮时受孕 / 018
- “厨”备孕力——婆婆准备的助孕食谱 / 019
- ※幸孕小礼包——生男生女有方法 / 021

第三节 孕前备忘录，和老公一起备孕 / 024

- 孕前 12 个月，记录体温变化做基础检查 / 024
- 孕前 11 个月，开始注射乙肝疫苗 / 025
- 孕前 10 个月，莫拿婚检代替孕检 / 025
- 孕前 9 个月，这些病怀孕要叫“暂停” / 026
- 孕前 8 个月，注射风疹疫苗 / 027
- 孕前 7 个月，这些食物帮你排除体内毒素 / 027
- 孕前 6 个月，牙齿有病治病，无病洗牙 / 029
- 孕前 5 个月，做乙肝和风疹的抗体检测 / 030
- 孕前 4 个月，制订适度的健身计划 / 030
- 孕前 3 个月，开始注射水痘疫苗 / 031
- 孕前 2 个月，安顿宠物，整理居室环境 / 031
- 孕前 1 个月，注重性卫生，补充维生素 / 032
- ※幸孕小礼包——食养备孕化繁为简 / 033

第二章 Chapter 2

孕1月：精子和卵子有个约会 / 035

胎儿发育指标 / 036

孕妈妈体态指标 / 036

第一节 饮食方案：“养”一个健康宝宝 / 037

饮食总则：本月孕妈妈饮食指导 / 037

别着急，孕1月补充叶酸不算晚 / 038

跟进营养，确认怀孕后饮食宜“四多” / 039

如何喝水，孕妈妈切忌口渴才饮水 / 040

苦甜酸辣咸，孕期营养“五味宜忌” / 040

※幸孕小礼包——优生食谱，怀孕了怎么吃 / 044

第二节 胎教方案：“预订”一个聪明宝宝 / 047

知识胎教：胎教是不是真的管用 / 047

运动胎教：有益于胎教的孕期体操 / 048

情绪胎教：良好情绪是无声的胎教 / 048

※幸孕小礼包——助力胎教，准爸爸怎么做 / 050

第三节 保健方案：听人劝好孕常相伴 / 051

制订计划，孕期知道自己该做什么 / 051

阴道分泌物增多应注意卫生 / 052

当心，电磁波阻碍胚胎的发育 / 053

讲究卫生，孕妈妈洗澡宜与忌 / 054

放宽心，妇科检查不会引发流产 / 055



送给孕产期女人的礼品书

结婚新房，小心祸及胎宝宝 / 055

※幸孕小礼包——安胎有方：怀孕我知道 / 056

第三章 Chapter 3

孕2月：胎儿大小像葡萄，脐带开始形成 / 057

胎儿发育指标 / 058

孕妈妈体态指标 / 058

第一节 饮食方案：“养”一个健康宝宝 / 059

饮食总则：本月孕妈妈饮食指导 / 059

孕妈妈最需要的营养素排行榜 / 060

切不要忽视维生素的充足摄入 / 061

怀孕2个月，吃面时能吃蒜吗 / 062

小心，容易引起流产的5种食物 / 062

※幸孕小礼包——优生食谱，怀孕了怎么吃 / 064

第二节 胎教方案：“预订”一个聪明宝宝 / 067

情绪胎教：喜怒无常是胎教大忌 / 067

音乐胎教：内耳形成，可以“听”音乐 / 068

抚摸胎教：加强与宝宝的亲密感 / 069

※幸孕小礼包——助力胎教，准爸爸怎么做 / 070

第三节 保健方案：听人劝好孕常相伴 / 071

对号入座，这些工作要提前交办 / 071

孕妈妈外出旅游宜做好哪些准备 / 072

孕妈妈妊娠早期还是少用洗涤剂 / 074

阴道卫生，当心坐浴出现早产 / 074

※幸孕小礼包——安胎有方：防辐射 / 075

第四章 Chapter 4

孕3月：胎儿大小像李子，可分辨宝宝性别 / 077

胎儿发育指标 / 078

孕妈妈体态指标 / 078

第一节 饮食方案：“养”一个健康宝宝 / 079

饮食总则：本月孕妈妈饮食指导 / 079

孕早期反应时有出现，如何补充蛋白质 / 080

巧吃零食，为孕妈妈补充能量 / 080

食用绿色蔬菜要注意的问题 / 081

当心，进补也会造成先兆性流产 / 082

※幸孕小礼包——优生食谱，怀孕了怎么吃 / 083

第二节 胎教方案：“预订”一个聪明宝宝 / 086

情绪胎教：心音是胎儿最动听的音乐 / 086

语言胎教：“对话”增加母子交流 / 087

音乐胎教：每天可进行两次听觉训练 / 087

※幸孕小礼包——助力胎教，准爸爸怎么做 / 089

第三节 保健方案：听人劝好孕常相伴 / 090

接受一次最全面和细致的检查 / 090

做漂亮妈妈，自制三款美白面膜 / 092

本月小两口尽可能避免性生活 / 092

孕期乳房卫生包括的几项内容 / 093



送给孕产期女人的礼品书

胎儿着床，孕3月身体锻炼正当时 / 094

※ 幸孕小礼包——安胎有方：预防流产 / 095

第五章 Chapter 5

孕4月：胎儿大小像西红柿 / 097

胎儿发育指标 / 098

孕妈妈体态指标 / 098

第一节 饮食方案：“养”一个健康宝宝 / 099

饮食总则：本月孕妈妈饮食指导 / 099

将钙添加到日常饮食中的窍门 / 100

孕妈妈喝牛奶，胎宝宝好处多 / 101

饮食“红灯区”，不可逾越的饮食雷区 / 101

添加剂，防止天然食品并非天然 / 103

※ 幸孕小礼包——优生食谱，怀孕了怎么吃 / 104

第二节 胎教方案：“预订”一个聪明宝宝 / 107

语言胎教：和胎宝宝亲密对话 / 107

音乐胎教：优美的音乐减缓妊娠反应 / 108

意念胎教：对宝宝耳语般的冥想 / 108

视觉胎教：手电筒做光照胎教 / 109

※ 幸孕小礼包——助力胎教，准爸爸怎么做 / 110

第三节 保健方案：听人劝好孕常相伴 / 111

产前检查，4个月需要做哪些项目 / 111

站有站相，孕妈妈宜采取的站姿 / 112

孕妈妈宜采取的走姿 / 112

注意睡姿，左侧卧位睡姿利人利己 / 112

涂指染发，别给宝宝和自己找麻烦 / 113

放松心情，压力导致胎儿“神经质” / 114

※幸孕小礼包——安胎有方：宽松着装 / 115

第六章 Chapter 6

孕5月：胎儿大小像西柚 / 117

胎儿发育指标 / 118

孕妈妈体态指标 / 118

第一节 饮食方案：“养”一个健康宝宝 / 119

饮食总则：本月孕妈妈饮食指导 / 119

补充维生素，B族一马当先 / 120

酸酸甜甜，莫拿果奶代替牛奶 / 121

逃离“铅毒”魔爪，多吃排铅食物 / 121

饮食“红灯区”，孕妈妈忌吃薏米 / 122

※幸孕小礼包——优生食谱：怀孕了怎么吃 / 123

第二节 胎教方案：“预订”一个聪明宝宝 / 126

绘画胎教：动手动脑娘俩一块儿学 / 126

艺术胎教：培养宝宝朦胧的审美意识 / 127

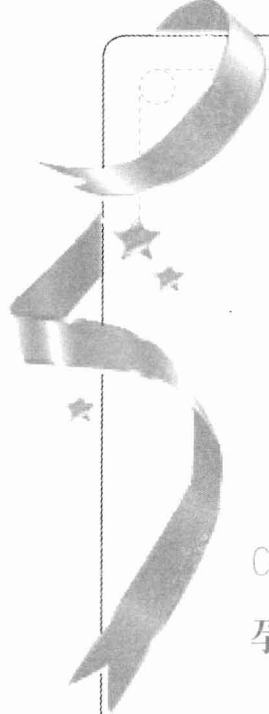
音乐胎教：用乐曲陶冶宝宝的情操 / 127

语言胎教：胎宝宝适宜听中、低频调声音 / 128

※幸孕小礼包——助力胎教，准爸爸怎么做 / 129

第三节 保健方案：听人劝好孕常相伴 / 130

五五原则，孕5月保健五项注意 / 130



送给孕产期女人的礼品书

孕妈妈骑车出行应注意的问题 / 131

孕 5 月准妈妈旅行有讲究 / 132

厨房，孕妈妈危险的温床 / 133

当心，铅毒 60% 来源于汽油 / 134

※幸孕小礼包——安胎有方：从胎动知健康 / 135

第七章

Chapter 7

孕 6 月：胎儿大小像茄子 / 137

胎儿发育指标 / 138

孕妈妈体态指标 / 138

第一节 饮食方案：“养”一个健康宝宝 / 139

饮饮食总则：本月孕妈妈饮食指导 / 139

妊娠期糖尿病的一天饮食安排 / 140

孕妈妈补铁，给胎宝宝补血补氧 / 141

玉米，胜过精米的“宝宝营养王” / 141

孕妈妈本月要忌口的食物 / 142

※幸孕小礼包——优生食谱，怀孕了怎么吃 / 143

第二节 胎教方案：“预订”一个聪明宝宝 / 146

音乐胎教：胎宝宝听音乐“喜新厌旧” / 146

游泳胎教：改善血液循环调整胎位 / 147

情绪胎教：“放松浴”增添浪漫情怀 / 148

环境胎教，孕妈妈不宜进舞厅 / 148

※幸孕小礼包——助力胎教，准爸爸怎么做 / 150

第三节 保健方案：听人劝好孕常相伴 / 152

安全第一，且看孕妈妈的坐姿选择 / 152

这样为“母子”预防缺铁性贫血病 / 152

注意口腔卫生，防止牙龈炎和口腔炎 / 154

莫贪凉，孕妈妈电扇纳凉坏处多 / 154

孕妈妈忌去人多场所“凑热闹” / 155

※幸孕小礼包——安胎有方：孕妈妈防过胖 / 156

第八章
Chapter 8

孕7月：胎儿大小像卷心菜 / 157

胎儿发育指标 / 158

孕妈妈体态指标 / 158

第一节 饮食方案：“养”一个健康宝宝 / 159

饮食总则：本月孕妈妈饮食指导 / 159

保证每天摄入微量维生素 / 160

食盐每日控制在3克内更安全 / 160

盲目补钙，胎宝宝可能得高血钙症 / 161

营养细节，孕7月综合补维生素 / 161

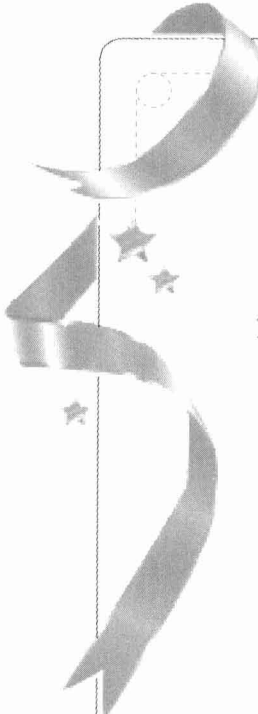
小心，温热补品可能导致孕妈妈难产 / 163

※幸孕小礼包——优生食谱，怀孕了怎么吃 / 165

第二节 胎教方案：“预订”一个聪明宝宝 / 168

音乐胎教：几首好歌培养好心情 / 168

抚摸胎教：胎宝宝都喜欢抚摸、拥抱 / 169



送给孕产期女人的礼品书

语言胎教：孕7月重在简单与重复 / 170

※幸孕小礼包——助力胎教，准爸爸怎么做 / 171

第三节 保健方案：听人劝好孕常相伴 / 172

完美细节，孕7月的保健“四字诀” / 172

学会腹式呼吸，给宝宝输送充足氧气 / 173

适可而止，孕妈妈干家务活莫要逞能 / 173

孕期睡眠比平时要多1小时为宜 / 174

忍痛割爱，请收起心爱的高跟鞋 / 175

※幸孕小礼包——安胎有方：坐立行走要小心 / 176

第九章 Chapter 9

孕8月：胎儿大小像哈密瓜 / 177

胎儿发育指标 / 178

孕妈妈体态指标 / 178

第一节 饮食方案：“养”一个健康宝宝 / 179

饮食总则：本月孕妈妈饮食指导 / 179

过多服用鱼肝油会导致胎宝宝畸形 / 180

一箭双雕，香菇预防感冒又补钙 / 180

饮食宜忌，孕8个月忌食食物 / 181

※幸孕小礼包——优生食谱，怀孕了怎么吃 / 182

第二节 胎教方案：“预订”一个聪明宝宝 / 185

对话胎教：扩大对话的内容和范围 / 185

味觉胎教：享受自然香味有利于胎教 / 186

想象胎教：用意象塑造理想胎宝宝 / 186

美术胎教：可以陶冶胎宝宝的情操 / 187

※幸孕小礼包——助力胎教，准爸爸怎么做 / 188

第三节 保健方案：听人劝好孕常相伴 / 189

孕味十足，防止体重增长过快还气短 / 189

果蔬，孕妈妈的天然“美容师” / 190

久坐久站当心患静脉曲张 / 192

听人劝，孕妈妈不宜穿长筒紧袜 / 192

安全提示，预防早产是重中之重 / 193

※幸孕小礼包——安胎有方：家庭和谐 / 194

第十章

Chapter 10

孕9月：胎儿大小像西葫芦 / 195

胎儿发育指标 / 196

孕妈妈体态指标 / 196

第一节 饮食方案：“养”一个健康宝宝 / 197

饮食总则：本月孕妈妈饮食指导 / 197

食物大盘点，本月要多吃健脑食物 / 198

补钙，选食有方法，烹调有技巧 / 199

妊娠心烦，在饮食上应注意的问题 / 200

※幸孕小礼包——优生食谱，怀孕了怎么吃 / 201

第二节 胎教方案：“预订”一个聪明宝宝 / 204

音乐胎教：放松身心产前多听巴赫曲 / 204



送给孕产期女人的礼品书

情绪胎教：小动作缓解大压力 / 205

游戏胎教：和胎宝宝一起玩“捉迷藏” / 206

※幸孕小礼包——助力胎教，准爸爸怎么做 / 207

第三节 保健方案：听人劝好孕常相伴 / 208

特别叮咛，为分娩做好“两手”准备 / 208

产前检查，着手进行分娩前准备 / 209

夏季宜忌，给孕妈妈生活的特别叮咛 / 210

冬季宜忌，给孕妈妈生活的温馨提醒 / 210

非病情急需，尽量不做CT检查 / 211

※幸孕小礼包——安胎有方：散步 / 212

第十一章 Chapter 11

孕10月：胎儿大小像西瓜 / 213

胎儿发育指标 / 214

孕妈妈体态指标 / 214

第一节 饮食方案：“养”一个健康宝宝 / 215

饮食总则：本月孕妈妈饮食指导 / 215

产前宜用饮品家庭自制大荟萃 / 216

镇静安神，孕妈妈临分娩前怎么吃 / 216

巧克力，促进分娩食品宜与忌 / 217

※幸孕小礼包——优生食谱，怀孕了怎么吃 / 218

第二节 胎教方案：“预订”一个聪明宝宝 / 220

音乐胎教：建议采用“母教子唱”法 / 220