



汉竹编著
中国孕产行业实力品牌
亲亲乐读系列

大百科，全知道，妈妈安心，全家放心

怀孕胎教 育儿

附赠
《读懂你的产检报告》
小册子

北京美中宜和妇儿医院妇产科主任医生
医学硕士
刘志茹 主编

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

汉竹·亲亲乐读系列

怀孕胎教 育儿

刘志茹 主编
汉竹 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/2165313492>



图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕胎教育儿 / 刘志茹主编. -- 南京: 江苏科学技术出版社, 2014.1

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-5537-2017-3

I. ①怀… II. ①刘… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②胎教—基本知识③婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①R715.3②G61③TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 213900 号



凤凰汉竹
阳光一样的生活书



凤凰汉竹
2011年度
中国民营书业实力品牌



2010年度
中国生活图书出版商

怀孕胎教育儿

主 编	刘志茹
编 著	汉 竹
责 任 编 辑	杜 辛 刘玉锋 姚 远
特 邀 编 辑	马立改 张 瑜 张 欢
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京精艺印刷有限公司

开 本	720mm × 1000mm 1/16
印 张	20
插 页	4
字 数	170千字
版 次	2014年1月第1版
印 次	2014年1月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-2017-3
定 价	59.80元 (附赠《读懂你的产检报告》小册子)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

前言

经过精心的备孕，终于升级为孕妈妈啦！你是不是更加倍小心，生怕腹中的宝宝有什么闪失，因此无形中给了自己很大的心理压力。

而这本书结合孕妈妈们的心理特点，用轻松、愉悦的文字传达科学的孕育知识，可减轻孕妈妈的心理压力，让孕妈妈觉得怀孕、育儿是一件非常幸福而顺其自然的事情，缓解面临怀孕、育儿时的慌乱、紧张情绪。

翻开此书，孕妈妈也不用费力去看大段大段的文字，许多像连环画一样的插图，生动形象又能普及知识，孕产妈妈看着图就可以做运动，学习如何给新生儿洗澡、护理脐带……孕期优雅着装、健康护肤等内容还能使孕妈妈更美丽、自信。

本书还就孕妈妈们最为关心的产检问题，给出了全面、详细的解答。将每次产检的时间安排、产检项目、产检报告的解读详细地呈现出来，使孕妈妈轻松掌握自己各阶段的身体状况和胎宝宝状况。随书附赠的《读懂你的产检报告》小册子，让孕妈妈更能清晰明了地了解产检内容和细节。

总之，这是一本贴心、实用、真正适合孕产妈妈的快乐读本。



Part 1

怀孕 安产

最美孕妈妈速成记

穿出来的优雅“孕”味.....	22
细心护肤变身“孕美人”.....	28
日常护肤步骤.....	28
DIY 面膜让你更靓丽.....	30
皮肤按摩.....	31
食物让你吃出最“靓”形象.....	32
去斑食物.....	32
防妊娠纹食物.....	33
运动让你活力四射.....	34

准备怀孕

完美备孕 5 大攻略.....	36
攻略一：家有小动物先送人.....	36
攻略二：安排好工作再要孩子.....	36
攻略三：把握怀孕好时机.....	36
攻略四：做好体重管理.....	37
攻略五：了解卵子与精子.....	37
孕前身体准备.....	38
备孕女性的孕前检查.....	38
备孕男性的孕前检查.....	39
男女都要查的项目.....	39



制定一个健身计划	40
5 种运动为备孕加分	40
备孕期要预防的 7 种疾病	41
孕前心理准备	42
解除不必要的顾虑	42
保持乐观情绪	42
学会休息与放松	42
孕前营养准备	43
夫妻双方提前 3 个月补充叶酸	43
叶酸补充要适量	43
备孕女性必吃的 6 种助孕食物	44
备孕男性必吃的 6 种提高精子质量的食物	45
备孕期间常见问题答疑	46
备孕期如何科学避孕	46
停服避孕药后多长时间才可以怀孕 ..	47
吃了紧急避孕药后怀孕怎么办	47
意外怀孕怎么办	47

孕 1 月 (1~4 周)

胎宝宝在成长	48
孕妈妈的变化	49
明明白白做产检	50
为什么要定期产检	50
产前检查查什么	50
孕 1 月的产检项目	51
孕 1 月营养饮食	52
胎宝宝发育所需营养素	52
多吃富含叶酸的食物	52
不要过分担心孕前没有补充叶酸 ..	53

蔬果、谷类保母婴健康	53
每天喝 1 杯牛奶	53
本月孕妈妈必吃的 4 种食物	54
西蓝花	54
燕麦	55
鲫鱼	56
红枣	57
孕 1 月日常保健与安全	58
良好的居室环境有助于胎宝宝发育 ..	58
保证充足的睡眠	58
暂时停用化妆品和指甲油	58
准爸爸需要戒掉的不良习惯	58
孕 1 月的健康运动	59
适合孕 1 月的运动	59
孕 1 月不适合这些运动	59
哪类孕妈妈不适合做运动	59
床上运动——使子宫做好空间准备 ..	59
孕 1 月常见不适症状与解决方案 ...	60
孕早期阴道出血怎么办	60
肠胃不适怎么办	60
腹痛怎么办	60
孕 1 月常见问题答疑	61
计划外怀孕的宝宝健康吗	61
不知道怀孕, 吃药了怎么办	61
怀孕与感冒症状相似, 怎样区别	61
受孕后多长时间可以验孕	61



孕2月(5~8周)

胎宝宝在成长	62
孕妈妈的变化	63
明明白白做产检	64
孕2月的产检项目	64
孕2月营养饮食	65
食物安排多样化	65
多吃天然食物, 避免垃圾食品	65
常备小零食	65
少吃盐、少吃调料、不吃味精	65
三餐两点心	65
本月孕妈妈必吃的3种食物	66
口蘑	66
莲藕	67
紫菜	68
孕2月日常保健与安全	70
准备一件防辐射服	70
行动要稳, 避免滑倒	70
及早预防妊娠纹	70
洗澡要采取淋浴方式	70
孕2月的健康运动	71
适合孕2月的运动	71
孕2月站立、坐、行走须知	71
双膝靠胸运动——防止静脉曲张	71
孕2月常见不适症状与解决方案	72
便秘怎么办	72
如何缓解孕吐	72
小心警惕宫外孕	72
孕2月常见问题答疑	73
如何推算预产期	73
呕吐得厉害, 进食都有问题, 怎么办	73
出现流产征兆怎么办	73

孕3月(9~12周)

胎宝宝在成长	74
孕妈妈的变化	75
明明白白做产检	76
孕3月的产检项目	76
孕3月营养饮食	77
吃些抗辐射的食物	77
从食物中摄取维生素E	77
每周吃2~4次猪肝	77
增加高蛋白食物的摄入量	77
本月孕妈妈必吃的4种食物	78
玉米	78
猪瘦肉	79
油菜	80
西红柿	81
孕3月日常保健与安全	82
小心“空调病”	82
购物的轻便方式	82
以最佳方式做家务	82
孕3月的健康运动	83
散步还是最主要的运动	83
脚部运动1——活动踝骨关节	83
脚部运动2——活动脚尖关节	83
孕3月常见不适症状与解决方案	84
腹痛、阴道流血警惕葡萄胎	84
尿频怎么办	84
如何应对轻微感冒头痛	84
孕3月常见问题答疑	85
孕吐会不会影响胎宝宝发育	85
素食孕妈妈怎样补充营养	85

孕4月(13~16周)

胎宝宝在成长	86
孕妈妈的变化	87
明明白白做产检	88
孕4月的产检项目	88
孕4月营养饮食	89
宜多吃含膳食纤维的食物	89
多吃含钙和维生素D的食物	89
增加锌的摄入量	89
吃些高热量食物	89
本月孕妈妈必吃的3种食物	90
鲤鱼	90
黄豆	91
虾	92
孕4月日常保健与安全	94
孕4月开始乳房护理	94
做好妊娠斑的预防	94
孕4月的健康运动	95
颈椎伸展运动——减轻腰酸背痛	95
腿部运动——增强骨盆肌肉力量	95
挺胸运动——呼吸更顺畅	95
孕4月常见不适症状与解决方案 ...	96
应对小腿抽筋有妙招	96
白带增多、外阴瘙痒怎么办	96
3种解决排气胀气的方法	96
孕4月常见问题答疑	97
内诊出血要紧吗	97
怎样选择建卡医院	97
哪些孕妈妈要做羊水穿刺检查	97
B超检查提示胎盘靠前,有危险吗 ...	97

孕5月(17~20周)

胎宝宝在成长	98
孕妈妈的变化	99
明明白白做产检	100
孕5月的产检项目	100
孕5月营养饮食	101
不要吃过冷的食物	101
吃些鱼肉益处多	101
了解食物的绿色吃法	101
本月孕妈妈必吃的2种食物	102
胡萝卜	102
南瓜	103
孕5月日常保健与安全	104
不要随意摆放花草	104
重视上下楼梯的安全	104
洗澡时间不要过长	104
要及时调换文胸	104
孕5月的健康运动	105
放松运动——锻炼腰部及骨盆	105
孕5月常见不适症状与解决方案 ...	106
静脉曲张	106
孕期牙龈出血怎么办	106
皮肤瘙痒应及时就医	106
孕期水肿的防治	106
孕5月常见问题答疑	107
胎动是什么感觉	107
怎样自测胎动	107
为什么我感受不到胎动	107

孕6月 (21~24周)

胎宝宝在成长	108
孕妈妈的变化	109
明明白白做产检	110
孕6月的产检项目	110
孕6月营养饮食	111
增加蛋白质的补充	111
注意补铁	111
早餐吃麦片使精力更充沛	111
吃饭要细嚼慢咽	111
本月孕妈妈必吃的3种食物	112
花生	112
鸡肉	113
芹菜	114
孕6月日常保健与安全	116
将家中的地毯撤掉	116
孕妈妈要挺直腰杆	116
正确俯身弯腰	116
穿宽松、防滑的鞋	116
选择纯棉宽松的内裤	116

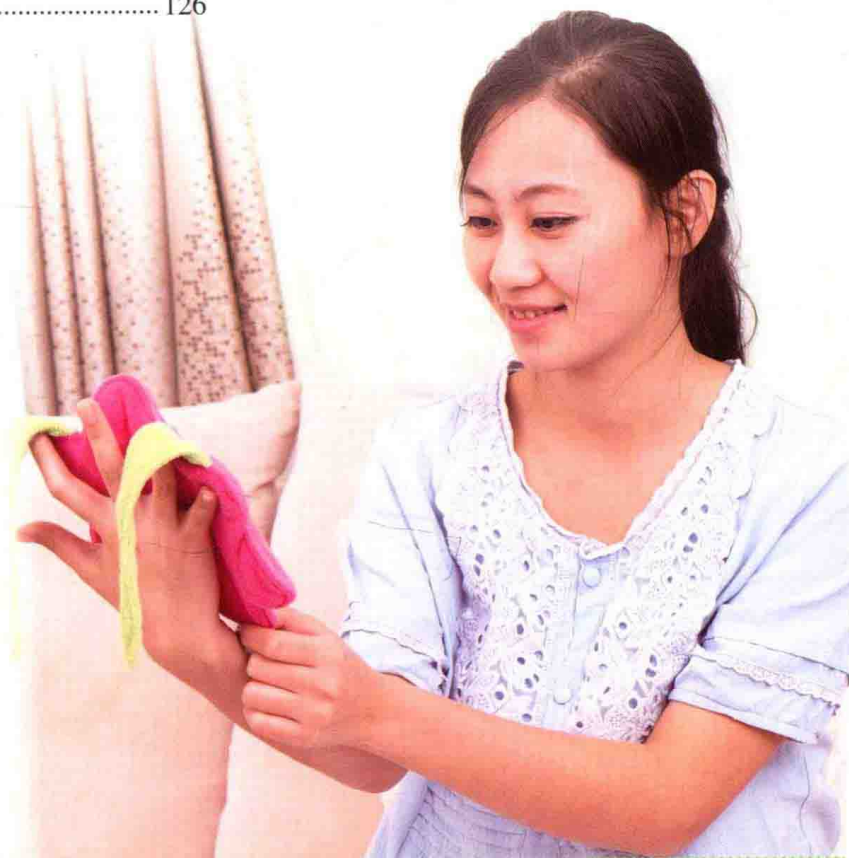
孕6月的健康运动	117
盘腿坐运动——放松腰部, 伸展骨盆	117
伸腿弯腿运动——缓解腿脚水肿	117
孕6月常见不适症状与解决方案 ...	118
乳房胀痛巧缓解	118
缓解手部麻木与刺痛	118
缓解韧带疼痛	118
腹股沟疼痛怎么办	118
孕6月常见问题答疑	119
胎宝宝宫内发育迟缓怎么办	119
妊娠高血压应怎样调养	119
羊水过多或过少有什么症状	119



孕7月 (25~28周)

胎宝宝在成长	120
孕妈妈的变化	121
明明白白做产检	122
孕7月的产检项目	122
孕7月营养饮食	123
吃些缓解孕期焦虑的食物	123
多吃些谷物和豆类	123
零食首选葵花子	123
科学喝孕妇奶粉	123
本月孕妈妈必吃的2种食物	124
莴苣	124
圆白菜	125
孕7月日常保健与安全	126
准爸爸应帮孕妈妈翻身	126
家中不要用发泡地垫	126
选择穿不系鞋带的鞋子	126
注意面部清洁	126

孕7月的健康运动	127
脚腕运动——缓解腿脚水肿	127
颈部运动——缓解颈肩不适	127
肩部运动——缓解上背部疼痛	127
孕7月常见不适症状与解决方案 ...	128
背部疼痛的应对方法	128
胃部烧灼怎么办	128
缓解后腰与腿部疼痛	128
孕7月常见问题答疑	129
健康孕妈妈也会贫血	129
脐带绕颈会不会勒坏宝宝	129
脐带绕颈怎么办	129
什么时候易发生早产	129



孕8月 (29~32周)

胎宝宝在成长	130
孕妈妈的变化	131
明明白白做产检	132
孕8月的产检项目	132
孕8月营养饮食	133
吃些香蕉补充能量	133
饭菜中少放盐	133
预防营养过剩	133
本月孕妈妈必吃的4种食物	134
核桃	134
豆腐	135
动物肝脏	136
鸡蛋	137
孕8月日常保健与安全	138
不要攀高	138
要保持外阴清洁	138
指甲要勤修剪	138
保持乳房清洁	138
孕晚期不要出远门	138
孕8月的健康运动	139
背部运动——缓解肌肉疼痛	139
胸部运动——释放紧张情绪	139
胸膝卧位操——纠正胎位不正	139
孕8月常见不适症状与解决方案 ...	140
失眠的应对方法	140
呼吸急促怎么办	140
怎样减轻困倦疲劳的症状	140
孕8月常见问题答疑	141
骨盆测量测什么	141
怎样配合医生测骨盆	141
如何发现胎位不正	141
有早产征兆如何保胎	141

孕9月 (33~36周)

胎宝宝在成长	142
孕妈妈的变化	143
明明白白做产检	144
孕9月的产检项目	144
孕9月营养饮食	145
不要克制饮食来控制体重	145
不要单吃红薯	145
吃些零食调节情绪	145
本月孕妈妈必吃的2种食物	146
芝麻	146
木耳	147
孕9月日常保健与安全	148
严禁性生活	148
洗头发要选用正确姿势	148
视情况使用托腹带	148
适宜每天洗澡	148
坚持数胎动	148
孕9月的健康运动	149
活动腰部——减轻腰部酸痛	149
鼓腹呼吸——减轻分娩疼痛	149
骨盆运动——有助分娩	149
孕9月常见不适症状与解决方案 ...	150
小心应对高危妊娠	150
泌尿系统感染怎么办	150
如何缓解及避免气喘	150
孕9月常见问题答疑	151
哪些情况需要提前入院待产	151
如何缓解分娩疼痛	151
顺产怎样避免会阴侧切	151

孕 10 月 (37~40 周)

胎宝宝在成长	152
孕妈妈的变化	153
明明白白做产检	154
孕 10 月的产检项目	154
孕 10 月营养饮食	155
产前吃块巧克力	155
产前饮食以清淡为主	155
待产期间适当进食	155
剖宫产前不要吃东西	155
本月孕妈妈必吃的 4 种食物	156
菜花	156
大米	157
牛肉	158
茄子	159
孕 10 月日常保健与安全	160
临产前要注意休息	160
分娩前散步讲究技巧	160
起床动作要缓慢	160
胎位不正提前 2 周住院	160
孕 10 月的健康运动	161
腰部运动——锻炼骨盆肌肉	161
盘腿屈膝——扩张骨盆	161
孕 10 月常见不适症状与解决方案... ..	162
尿失禁怎么处理	162
耻骨疼痛怎么办	162
孕晚期阴道出血怎么办	162
孕 10 月常见问题答疑	163
孕妈妈个子矮就会难产吗	163
怎样避免难产	163
过期妊娠怎么办	163

分娩

分娩前的准备工作	164
待产包	164
正确辨认临产征兆	165
过来人对分娩疼痛的描述	165
了解分娩过程, 做好心理准备	166
选择适合你的分娩方式	169
如何选择分娩方式	169
自然分娩	169
剖宫产	169
多胎分娩	170
无痛分娩	170
辅助分娩的几种措施	171

坐月子

产后 24 小时	172
需要休息	172
观察出血量	172
定时量体温	172
及时补水	173
及早排尿	173
关注初乳	173



月子健康饮食 174

产后必吃的 4 种下乳食物 174

猪蹄 174

鲫鱼 175

羊肉 176

花生 177

产后必吃的 4 种补血补气食物 178

乌鸡 178

菠菜 179

桂圆 180

牛蒡 181

适合月子里吃的 4 种瘦身食物 182

鲤鱼 182

魔芋 183

苹果 184

苹果 185

月子护理 186

房间要注意通风 186

会阴侧切护理小妙招 186

产后恶露多久干净 186

腹带的选择及绑法 187

多种睡姿交替有利于产后康复 187

剖宫产伤口护理措施 188

剖宫产伤口发痒怎么办 188

注意腰部保暖 189

月子期间要穿带后跟的软底拖鞋 189

合理安排亲友的探访 189

食用稀软、易消化的食物 189

月子病防与治 190

如何预防产褥感染 190

轻松应对产后尿潴留 190

多吃蔬果, 预防产后痔疮 190

乳头皲裂怎么办 190

产后脱发怎么办 191

谨防子宫复旧不全 191

产后恢复与瘦身 192

产后应循序渐进做运动 192

顺产妈妈产后第 1 天就应适当运动 ... 192

新妈妈运动时不可缺水 193

适合剖宫产妈妈产后 15 天的运动 .. 193

瘦腹运动 194

瘦腰运动 194

新妈妈打造腿部线条 195

产后防止胸部下垂 195





Part 2

胎教

给宝宝最好的胎教

胎教从孕前准备开始	198
孕前胎教很重要	198
胎教不是培养天才	198
规律的作息也是胎教	198
胎宝宝天生具备的学习能力	199
胎宝宝的语言能力	199
胎宝宝在子宫就能尝出味道	199
胎宝宝也有记忆	199
胎宝宝能分辨声音	199
最简单有效的 9 种胎教方法	200
情绪胎教	200
音乐胎教	200
语言胎教	200
营养胎教	200
故事胎教	201
智力胎教	201
美学胎教	201
英语胎教	201
联想胎教	201

孕 1 月胎教

情绪胎教：诗歌《你来了》	202
音乐胎教：门德尔松《五月的熏风》 ...	202
语言胎教：童谣《蒲公英》	203
故事胎教：《飞翔的蒲公英》	203
美学胎教：名画《睡莲》	204
联想胎教：贴几张可爱的宝宝画	205
英语胎教：The ABC Song（字母歌）	205

孕 2 月胎教

情绪胎教：鸚鵡“拍卖”	206
音乐胎教：幽默曲	206
语言胎教：说说有趣的事	207
营养胎教：开胃食物——水果拌酸奶	207
故事胎教：《小熊买糖果》	208
英语胎教：Twinkle, Twinkle, Little Star	208
美学胎教：指印画《热闹的田地》	209
智力胎教：脑筋急转弯	209



孕3月胎教

- 情绪胎教：用纸撕一条快乐的小鱼... 210
- 音乐胎教：动物狂欢节·水族馆..... 210
- 英语胎教：英语顺口溜..... 210
- 语言胎教：《亲爱的三月，请进》节选... 211
- 故事胎教：《下雨了》..... 211

孕4月胎教

- 情绪胎教：折纸游戏..... 212
- 音乐胎教：《可爱的家》..... 213
- 语言胎教：《我的歌》..... 213
- 英语胎教：英语小笑话..... 213

- 故事胎教：《聪明的鸡妈妈》..... 214
- 营养胎教：补铁补血——猪肝拌菠菜
..... 214
- 美学胎教：名画《家庭》..... 215

孕5月胎教

- 情绪胎教：电影《小鬼当家》..... 216
- 音乐胎教：《月光下的凤尾竹》..... 216
- 语言胎教：绕口令..... 216
- 故事胎教：《小小喇叭花》..... 217
- 美学胎教：做花篮..... 217

孕6月胎教

- 情绪胎教：拍张大肚照..... 218
- 音乐胎教：《梦幻曲》..... 218
- 语言胎教：儿歌《拍手歌》..... 218
- 营养胎教：补锌食物——芦笋蛤蜊饭
..... 219
- 故事胎教：《香喷喷的蛋糕》..... 219
- 联想胎教：想象宝宝可爱的样子..... 220
- 英语胎教：Close to You..... 220
- 美学胎教：名画《柳树和小溪》..... 221



孕7月胎教

- 情绪胎教：树叶拼贴画 222
- 音乐胎教：《乘着歌声的翅膀》 222
- 语言胎教：准爸爸讲故事《猴子捞月》
..... 223
- 英语胎教：The Wind and the Sun 223

孕8月胎教

- 情绪胎教：简笔画《小白兔》 224
- 音乐胎教：《小兔子乖乖》 224
- 语言胎教：诗歌《面朝大海，春暖花开》
..... 225
- 故事胎教：《狐狸和熊》 225
- 营养胎教：润肠通便——牛奶香蕉
木瓜汁 226
- 英语胎教：The Family 226
- 智力胎教：猜谜语 227
- 美学胎教：王羲之的书法作品 227

孕9月胎教

- 情绪胎教：电影《功夫熊猫》 228
- 音乐胎教：《蜗牛和黄鹂鸟》 228
- 语言胎教：讲讲美丽的大自然 229
- 智力胎教：圆盘数字 229
- 美学胎教：剪纸 229

孕10月胎教

- 情绪胎教：《对数儿歌》 230
- 音乐胎教：Happy New Year 230
- 故事胎教：《妈妈，你在哪儿》 231
- 营养胎教：紫苋菜粥 231
- 英语胎教：Apple Red 232
- 智力胎教：锻炼思维巧过河 232
- 美学胎教：《摇篮》 233



Part 3

育儿

0~1 个月

认识新生儿 236

新生儿的哭声 236

新生儿的脐带 236

新生儿的视觉、听觉和嗅觉 236

新生儿的皮肤 236

新生儿的头 237

新生儿的囟门 237

新生儿的生殖器官 237

新生儿的大小便 237

新生儿的先天反射 237

新生儿的护理 238

脐带的护理 238

眼睛的护理 238

口腔的护理 239

鼻腔的护理 239

皮肤的护理 240

囟门的护理 240

耳朵的护理 240

怎样给宝宝包襁褓 241

如何清除宝宝的头皮痱 242

怎样给宝宝洗澡 242

清洗男宝宝生殖器注意事项 244

女宝宝外阴怎么护理 244

新生儿衣服的选择 245

如何清洗宝宝的衣服 245

宝宝正确的穿衣方法 246

宝宝溢奶怎么办 247

宝宝睡多久才正常 247

给宝宝剪指甲要小心 247

新生儿的喂养 248

母乳是宝宝最好的食物 248

顺产半小时就可开奶 248

怎样尽快下奶 248

奶水不够怎么办 249

按时哺乳还是按需哺乳 249

不要让宝宝含着乳头睡觉 249

配方奶的选择 250

冲泡奶粉注意冲调比例 250

不要用热水冲调奶粉 250

正确挑选奶瓶和奶嘴 251

奶具消毒处理 251

新生儿常见问题答疑 252

什么是“马牙”和“螳螂嘴” 252

新生儿乳房肿大怎么办 252

青灰色“胎记”会消失吗 252