

最 新 版 最 权 威

一书在手 十月无忧
专为孕妈妈量身定制的孕产期陪护教材

孕妇课堂
开讲啦

孕妇课堂

清华大学第一附属医院妇产科主任
夏颖丽◎编著

最新
孕产图书
实用畅销版

完美孕育健康聪明宝宝的必备手册

孕期膳食营养全程指导
胎儿的成长与孕妈妈的变化
优秀宝宝从胎教开始

中国妇女出版社

孕妇课堂
开讲啦

孕妇课堂

清华大学第一附属医院妇产科主任
夏颖丽◎编著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕妇课堂 / 夏颖丽编著. -- 北京: 中国妇女出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5127-0920-1

I. ①孕… II. ①夏… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第162059号

孕妇课堂

作 者: 夏颖丽 编著

责任编辑: 魏 可

封面设计: 胡椒设计

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 27.5

字 数: 456千字

版 次: 2014年9月第1版

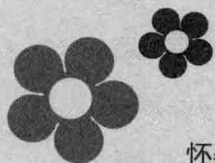
印 次: 2014年11月第2次

书 号: ISBN 978-7-5127-0920-1

定 价: 35.00元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

前言 FOREWORD



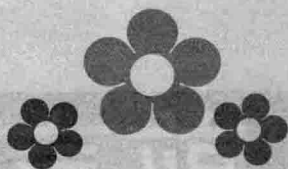
怀孕是人生最奇妙的旅程！这一旅程约10个月（40周、280天），不是一朝一夕的事情，会有这样那样使孕妈妈困扰的问题。

从最初得知怀孕的惊喜，到渐渐感到不安，再到因身心变化而焦虑，孕妈妈承受着巨大的身体和精神压力。宝宝是爱情的结晶，是父母未来的寄托和希望，谁不想拥有一个健康、聪明、可爱的小宝宝呢？然而，“造人”并不像工厂里流水线上制造东西那么简单。这是一个长期而又复杂的过程，怀孕、分娩、育儿，不管哪个阶段、哪个环节，但凡有一丁点儿的疏忽，都有可能影响到孩子的一生。

生儿育女是女人一生中非常重要的一件事，每一个细节都不容忽视，孕妈妈要加强孕产知识的学习。优生优生，健康、安全、快乐地度过孕期，是孕妈妈的共同追求！在决定怀孕之前，应选择最佳的受孕年龄、季节、时机和环境，应有充分的心理、生理、物质和营养准备。

为了胎儿的聪明和健康，孕妈妈应格外当心，按时进行身体检查，注意营养均衡，养成良好的生活习惯，远离电磁波辐射，不化浓妆，不染发、烫发，预防疾病，定期锻炼，坚持胎教。

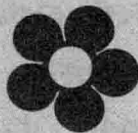
十月怀胎，一朝分娩。当您得知怀孕后，最初的感受是喜悦，想象着小生命的降生，心中充满了即将做母亲的兴奋；经历了妊娠反应，当您感觉到胎动



时，对宝宝出生的期待更强烈，这种随妊娠月份增长而日益急切的期待心情，是支持孕妈妈承受妊娠后期各种生理负担极为有利的心理因素；随着宝宝降生日的临近，您可能对宝宝的顾虑越来越多，越近临产，心理可能越不稳定。这就要求您首先将自己从孕妈妈的位置调整到做母亲的角色上来，分娩可能有一定的痛苦，但当您和丈夫爱的结晶、你们生命的延续来到人世，您为家庭的繁衍尽了责任，该是一件多么伟大的事。

我们的宗旨是帮助孕妈妈在家里学习孕产保健知识。为了这样一个信念，我们编写了本书，全书分为孕前课堂、妊娠课堂、分娩课堂、月子课堂、新生儿宝宝课堂五个部分，每一部分按时间顺序分为若干堂课，每一堂课包含众多知识点。从怀孕前的准备，如何度过孕期，到产后的调养和瘦身，新生宝宝的哺育，您都可以从本书中找到满意的答案。

编者



目录 CONTENTS

PART 1 孕前课堂/1

第1堂课 了解优生常识

做好物质准备.....	2
做好心理准备.....	3
做好生育计划.....	4
最佳生育年龄.....	4
最佳受孕月份.....	5
最佳受孕时机.....	5
孕期数字知多少.....	6
写好妊娠日记.....	7
婚后不宜立即怀孕.....	8
酒后受孕不利优生.....	8
智力与遗传的关系.....	9
什么情况下需做遗传咨询.....	9
男性备孕饮食注意.....	10
保护好生殖细胞.....	11
避免药物伤害.....	13

第2堂课 了解受孕过程

认识精子和卵子.....	15
了解受孕的生理过程.....	16
受孕应避开人体低潮期.....	17
确定排卵期.....	17
胎儿性别是如何决定的.....	18
性生活的质量影响受孕结果.....	19
预产期的推算.....	19
妊娠的过程.....	20
孕月的计算.....	20

第3堂课 饮食营养与平衡

营养基础.....	21
平衡膳食.....	21
铁.....	22
锌.....	22

铜.....	23
碘.....	23
叶 酸.....	24
维生素A.....	25
维生素B ₁	25
维生素B ₂	26
维生素B ₆	26
维生素B ₁₂	27
维生素C.....	27
维生素D.....	28
维生素E.....	28
蛋 白 质	28
热 量.....	29
二十二碳六烯酸 (DHA)	30
孕前营养食谱.....	31

第4堂课

孕前检查和疾病

孕前检查项目	36
牙齿检查与治疗	36
常见的牙周问题	37
血 常 规	38
尿 常 规	38
心 脏 病	39
糖 尿 病	39
肺 结 核	39
生殖道炎症	40



子宫肌瘤	40
高热可危害胎儿发育	41
高危妊娠	42
肝功能检查	42
葡萄胎的诊断	43
感染与胎儿畸形	44

第5堂课

胎教知识知多少

什么是胎教	45
胎教的依据	46
胎儿如何感知	47
对待胎教的正确态度	48
音乐胎教	49
抚摸胎教	50
游戏胎教	51
环境胎教	52
语言胎教	53
美育胎教	54

PART 2 妊娠课堂/55

ONE 怀孕第1个月 (0~4周)

第1堂课

胎儿的成长和孕妈妈的变化

胚胎形成	56
初次怀孕	57
孕早期症状	57
孕1月早孕反应	58
早孕反应产生的原因	59
努力克服早孕反应	59
孕早期检查的作用	60
首次孕检需要注意的问题	60
皮肤	61
乳房	61
阴道	62
阴道流血	62
尿频及便秘	62

第2堂课

孕妈妈饮食营养

营养原则	63
------------	----

一日三餐	63
忌过饥或过饱	64
细嚼慢咽	65
不要偏食	65
适量吃些坚果	66
大豆健脑补钙	67
酸味水果可减轻孕吐	67
吃番茄要讲究方法	68
维生素含量丰富的食物	68
不宜大量补充维生素类药物	69
孕1月营养食谱	69

第3堂课

孕妈妈的保健

日常行为规范	74
散步	75
冬季保健	75
第一胎不宜做人工流产	76
新婚怀孕要预防流产	77
早孕反应太剧烈不宜保胎	78

流产后应注意的问题	78
流产的预防措施	79
如何识别假孕	80
了解异位妊娠	80
积极预防感冒	82

第4堂课 孕1月胎教

广义胎教	83
音乐熏陶法	83
心情愉悦是最好的胎教	84

TWO 怀孕第2个月（5~8周）

第1堂课 胎儿的成长和孕妈妈的变化

胎儿什么样	85
孕2月早孕反应	86
防孕吐	86

第2堂课 孕妈妈饮食营养

营养原则	87
食用马铃薯要小心	87
每天吃点豆制品	88
红枣安神又补血	88
酸牛奶有益健康	89
几种对孕妈妈特别有益的食物	90
鱼和豆腐同吃最补钙	92
消化不良怎么办	92
孕2月营养食谱	93



第3堂课 孕妈妈日常保健

孕早期的运动	96
早睡早起	96

如何缓解疲劳.....	97
准爸爸爱妻按摩	98
在妊娠期进行的检查	98
产前检查时间.....	101
孕期能做射线检查吗	101
正确认识B超检查	102
做过剖宫产再怀孕应注意什么 ...	102
滴虫性阴道炎的防治	103
真菌性阴道炎的防治	103

性生活应注意的问题	104
-----------------	-----

第4堂课 孕2月胎教

情绪与胎教	105
怎样做好情绪胎教	105
神奇的意念	106

THREE 怀孕第3个月（9~12周）

第1堂课 胎儿的成长和孕妈妈的变化

胎儿什么样	107
孕3月早孕反应	108
不良情绪影响胎儿发育	108
控制不良情绪	109

第2堂课 孕妈妈饮食营养

营养原则	111
饮食十忌	112
不宜吃罐头食物	113
不宜喝长时间熬的骨头汤	113

不宜滥用滋补药品	114
不宜多吃精米、精面	115
不宜多吃动物肝脏	115



不宜多吃鸡蛋	116
不宜过量吃的几种水果	116
不宜多吃刺激性食物	117
不宜多吃油条	117
不宜多吃菠菜	118
孕3月营养食谱	118

第3堂课 孕妈妈的保健

服饰要求	122
内裤的选择	123



内衣的选择	123
滋养你的皮肤	124
避免长时间日晒	125
面部按摩方法	125
不吃药、打针治疗感冒	127
讲究卫生, 预防疾病	127
不宜穿高跟鞋	128
不宜染发	128
不宜烫发	129
不宜使用口红	129
脚部保健应注意的问题	129
怀双胞胎的注意事项	130
妊娠早期居家注意的问题	131
怀孕后为何脾气暴躁了	131

第4堂课 孕3月胎教

抚摩胎教	132
宁神呼吸法	133
动作胎教法	133

FOUR 怀孕第4个月 (13~16周)

第1堂课 胎儿的成长和孕妈妈的变化

胎儿什么样	134
-------------	-----

孕妈妈的生理反应	135
本月应注意的问题	135
本月应该了解与准备的事	136

孕中期应每月孕检1次	136
------------------	-----

第2堂课

孕妈妈饮食营养

妊娠中期营养原则	141
注意补铁	142
注意补钙	142
素食者的饮食	143
不宜盲目补钙	143
不宜节食	144
不宜营养过剩	145
孕妈妈的饮食安排	145
不宜贪吃冷饮	146
不宜饮水过多	146
不宜常饮汽水	147

不宜饮浓茶	147
不宜食用过敏性食物	148
不宜食用霉变食物	148
不宜过多摄入甜食	149
不宜吃腌熏食物	149
不宜多吃盐	149
孕4月营养食谱	150

第3堂课

孕妈妈日常保健

有氧运动	153
孕期保健操	155
回避哪些工作	156
避免噪声	157
远离汽油味	157
如何安全沐浴	158
白带增多与外阴瘙痒	158
预防便秘	159
妊娠期糖尿病	159
不宜忽视的疼痛	160

第4堂课

孕4月胎教

吟唱谐振法	162
抚摸胎教的4种方法	163
准爸爸参与胎教	165



FIVE 怀孕第5个月（17~20周）

第1堂课

胎儿的成长和孕妈妈的变化

胎儿什么样	166
孕妈妈的变化	167
孕中期心理调适	167
了解胎动	168
情绪与胎动	169
孕中期宫缩	170
有些准妈妈需要进行产前筛查	171

第2堂课

孕妈妈饮食营养

阳光也是一种营养素	172
孕妇奶粉营养多	172
注意补充矿物质	172
营养不良对妊娠的影响	173
孕5月营养食谱	174

第3堂课

孕妈妈日常保健

新鲜空气	179
适度活动	180
可适当游泳	180

运动应注意的问题	181
正确的睡姿	182
晒太阳应适度	182
久坐久站可致下肢静脉曲张	183
严防装修污染	183
居室中的温度和湿度	184
居室中的布置	184
居室不宜摆放的花草	185
远离电磁辐射的对策	185
不宜久坐沙发	187
不宜长时间使用电扇和空调	187
孕期性生活不宜过频	188
休息应注意的问题	188



第4堂课 孕5月胎教

胎儿的触觉、听觉、视觉、味觉	189
谁是胎教的主角	190
爱心是最好的胎教	190



SIX 怀孕第6个月（21~24周）

第1堂课 胎儿的成长和孕妈妈的变化

胎儿什么样	191
色彩环境能促进胎儿的发育	192
孕妈妈的变化	192

第2堂课 孕妈妈饮食营养

胆碱、牛磺酸、糖原	193
玉米是一种天然药物	194
多吃鱼有利于母婴健康	194
吃水果要适量	195

白开水是最好的饮料	195
孕6月营养食谱	196

第3堂课 孕妈妈日常保健

按摩可减轻不适感	200
不要用凉水冲脚	201
孕中期沐浴方法	201
孕中期服饰选择	202
睡一个午觉	203
睡眠的时间与质量	203
不宜仰卧	204



怎么变丑了	204
背痛怎么办	205
气喘怎么办	205
多汗怎么办	206
如何应对眩晕	206

如何进行乳房护理	207
胎位异常与自我纠正	208
羊水检查的作用	209
哪些孕妈妈需要做羊水检查	209
夏季注意的问题	210
冬季注意的问题	211

第4堂课 孕6月胎教

胎儿能解读母亲情绪	212
给宝宝听音乐	214
本月抚摩胎教	216
激发胎儿的智力	216
给胎儿唱歌	217
夫妻关系与胎教	217

SEVEN 怀孕第7个月（25~28周）

第1堂课 胎儿的成长和孕妈妈的变化

胎儿什么样	218
孕妈妈的变化	219

第2堂课 孕妈妈饮食营养

孕7月营养原则	220
合理补充营养素	221
花生营养全面、丰富	222
孕妈妈不可缺水	222

不喝咖啡	223
不可滥服用人参	223
妊娠水肿的食疗方法	224
孕7月营养食谱	225

第3堂课

孕妈妈日常保健

孕期的五官变化	228
测量骨盆	230
减轻妊娠斑与妊娠纹的方法	231
什么是母子血型不合	232
认识早产	232
前置胎盘的处理	233
避免得痔疮	234
小腿肌肉痉挛的治疗	235

下肢水肿怎么办	235
坐骨神经痛怎么办	236
得了乙肝怎么办	237
可接种的疫苗	238
不接种的疫苗	238
孕中、晚期B超检查	239
保持快乐的情绪	239
本月应该了解与准备的事	240
本月注意的问题	240

第4堂课

孕7月胎教

本月抚摸胎教	241
器物法	241

EIGHT 怀孕第8个月 (29~32周)



第1堂课

胎儿的成长和孕妈妈的变化

胎儿什么样	242
孕妈妈的身体变化	243
孕晚期心理调适	243
孕晚期需增加产检次数	245

第2堂课

孕妈妈饮食营养

营养原则	247
不宜吃桂圆	248
不宜吃山楂	248
不宜吃热性调味料	248
不宜长期采用高脂肪饮食	249
不宜长期采用高糖饮食	249
孕8月营养食谱	250

第3堂课

孕妈妈日常保健

孕晚期运动	254
孕晚期睡眠	254
不戴隐形眼镜	255
皮肤瘙痒怎么办	255
预防妊娠纹	257
自我矫正胎位不正	257

什么是胎儿窘迫	258
怎样预防早产	259
应对早产儿的措施	261
早产儿出生后的养护	262
高龄初产妇应重视宫内检查	263
预防高血压	264
为母乳喂养做好准备	265
准备好新生宝宝的物品	266
乳头护理应注意的问题	268
妊娠晚期居家注意的问题	269
本月应该了解与准备的事	269
本月注意的问题	269

第4堂课

孕8月胎教

跟胎儿说说话	270
明快的乐曲	270
朗诵抒情法	271

NINE 怀孕第9个月 (33~36周)

第1堂课

胎儿的成长和孕妈妈的变化

胎儿什么样	272
孕妈妈的变化	273

胎动减少	273
------------	-----

第2堂课

孕妈妈饮食营养

营养原则	274
------------	-----