



备孕 怀孕 分娩 产后 全程保健百科



40周怀孕全图解
备孕家庭必读书

王山米 主编 >>>

北京大学人民医院主任医师
北京市产前诊断技术专家委员会委员
北京市优生优育协会监事会监事长

- **孕前准备须知** 生育最佳时间、排除不利因素、产前做好检查……
- **40周怀孕保健** 日常生活调养、重点营养素、营养美味菜……
- **产后可常护理** 健康坐月子、改善乳房下垂、告别产后忧郁、产后消肿……
- **养育新生儿** 巧妙进行母乳喂养、怎样给宝宝穿衣服、如何抱宝宝……



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>



备孕 怀孕 分娩 产后 全程保健百科

王山米 主编

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

备孕、怀孕、分娩、产后全程保健百科 / 王山米主编. —北京:电子工业出版社, 2012. 1

(悦然·亲亲小脚丫系列)

ISBN 978-7-121-15291-7

I. ①备… II. ①王… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②分娩—基本知识

③产褥期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3②R714.3③R714.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第242964号

责任编辑: 周林

特约编辑: 陈皓

印刷: 中国电影出版社印刷厂

装订:

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开本: 889×1194 1/24 印张: 12 字数: 432千字

印次: 2012年1月第1次印刷

定价: 48.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

目录

CONTENTS

PART 1

孕前做好准备是好孕的基础

孕前基础知识须知

了解我们的身体 / 20

◆ 女性的生殖系统 / 20

◆ 男性生殖器 / 20

◆ 受孕的经过 / 20

怀孕的最佳时间 / 21

◆ 女性生育最佳年龄 / 21

◆ 男性生育最佳年龄 / 21

◆ 完美搭配，生育出优质宝宝 / 21

◆ 最佳受孕时间是5~9月 / 21

不要急于怀孕的情况 / 22

◆ 患有6类疾病的妇女应做好孕前咨询和疾病评估 / 22

◆ 新婚不宜马上怀孕 / 22

◆ 长期服用药物的人不要急于怀孕 / 22

努力生个优质的宝宝

怎样才能做到优生 / 24

◆ 优生四大须知 / 24

◆ 婚前咨询及身体检查 / 24

◆ 孕前排除不利因素 / 24

◆ 让医生进行全程孕期指导 / 25

◆ 产前检查不可缺少 / 25

◆ 围产期保健 / 25

影响精子质量的十大因素 / 26

宝宝长大会像谁——遗传 / 28

性别是由精子决定的 / 29

找准排卵日的两种方法 / 30

◆ 基础体温法 / 30

◆ 日程表法 / 31

孕前营养须知 / 32

◆ 至少从孕前3个月就开始加强营养 / 32

◆ 良好的饮食习惯 / 32

◆ 避免食物被污染 / 32

◆ 孕前宜多食的食物 / 32

一起来制订个孕前计划吧



PART
2

顺利度过40周的孕期生活

孕1~4周

轻轻地我来了

第1~4周 为怀孕做好准备 / 38

完美准爸爸培训班 / 41

孕妈妈日常保健指南 / 42

★ 避开受孕的“雷区” / 42

★ 了解怀孕的征兆 / 42

★ 孕妈妈应回避的工作 / 42

★ 孕妈妈巧妙缓解疲惫 / 43

★ 学学测预产期 / 43

★ 预产期日历——一眼看出预产期 / 44

★ 慎用化妆品 / 46

★ 相对安全的护肤品 / 46

★ 孕妈妈的洗脸、护肤三部曲 / 46

★ 确定怀孕的几种方法 / 46

★ 孕期减压原则 / 47

★ 巧妙应对电离辐射 / 47

★ 孕期工作轻松舒适小妙招 / 48

★ 孕妈妈感冒巧处理 / 48

★ 孕妈妈要知道的孕期数据 / 48

★ 孕早期妈妈需要做的常规化验 / 49

★ 子宫高度和孕周的关系 / 49

孕妈妈营养饮食 / 50

★ 孕1~4周营养指南 / 50

★ 孕1~4周重点营养素 / 50

★ 孕妈妈应多吃玉米 / 51

★ 孕妈妈应少吃刺激性食物 / 51

孕1月推荐食谱 / 52

★ 韭菜炒绿豆芽 / 52

★ 黑木耳炒黄花菜 / 52

孕妈妈做运动 / 53

★ 孕妈妈学习几种平静放松的瑜伽

姿势吧 / 53

孕妈妈主题胎教课堂：情绪胎教 / 54

★ 情绪胎教的好处 / 54

★ 情绪胎教的要点 / 54

★ 孕1~4周胎教要点 / 55

本月聚焦 孕期检查 / 56

★ 孕期检查的好处 / 56

★ 孕期检查的时间表 / 56

孕5~8周

我的心开始“砰砰”地跳了

第5~8周 需要注意孕吐并加强营养 / 58

完美准爸爸培训班 / 61

孕妈妈日常保健指南 / 62

★ 孕妈妈要知道的服药安全期 / 62

★ 远离这些会导致宝宝畸形的药物 / 63

★ 孕期记事本 / 64

★ 巧妙止吐好方法 / 64

★ 家电辐射强度TOP7 / 65

★ 孕妈妈积极预防感冒 / 66



- ★ 缓解感冒的小妙招 / 66
- ★ 感冒的饮食调理方 / 66
- ★ 日常生活检测项目 / 67
- 准妈妈营养饮食 / 69
 - ★ 孕5~8周营养指南 / 69
 - ★ 孕5~8周重点营养素 / 69
 - ★ 准妈妈宜多食能减轻早孕反应的食物 / 70
 - ★ 准妈妈宜多补充维生素E / 70
 - ★ 孕期需要摄入的营养素 / 70
- 准妈妈做运动 / 71
 - ★ 准妈妈运动好处多 / 71
 - ★ 适合孕妇的运动 / 71
 - ★ 运动的注意事项 / 71
- 准妈妈主题胎教课堂：胎教日记 / 72
 - ★ 日记胎教的好处 / 72
 - ★ 日记胎教的要点 / 72
 - ★ 孕5~8周胎教要点 / 73
- 本月聚焦 早孕反应 / 74**
 - ★ 早孕反应 / 74
 - ★ 出现早孕反应的原因 / 74
 - ★ 巧妙缓解早孕反应 / 74
 - ★ 尽量拒绝用药物来抑制孕吐 / 75
 - ★ 早孕反应太剧烈不要保胎 / 75
- 孕2月推荐食谱 / 76
 - 大白菜炒鸡蛋 / 76
 - 银鱼煎蛋 / 76

孕9~12周

悠闲地进行水中漫步

- 第9~12周 记得为胎宝宝建立档案 / 78
- 完美准爸爸培训班 / 81
 - ★ 给孕妈妈按摩 / 81
 - ★ 帮孕妈妈洗头发 / 81
- 准妈妈日常保健指南 / 82
 - ★ 缓解抑郁情绪的小窍门 / 82
 - ★ 准妈妈适合穿什么衣服 / 83
 - ★ 按摩去除面部皮肤的粗糙、松弛、黑斑和皱纹 / 83
 - ★ 职场孕妈妈舒适小道具 / 83
 - ★ 巧妙对付妊娠纹 / 84
 - ★ 击退妊娠斑的小妙招 / 84
 - ★ 准妈妈驾车七原则 / 85
 - ★ 孕期性生活指南 / 85
- 准妈妈营养饮食 / 86
 - ★ 孕9~12周营养指南 / 86
 - ★ 孕9~12周重点营养素 / 86
 - ★ 宜多食能促进母婴健康的食物 / 87
 - ★ 每天吃1~2个鸡蛋 / 87
 - ★ 准妈妈营养补充小窍门 / 87
 - ★ 宜摄入足够的热能 / 88
 - ★ 准妈妈多摄入补脑物质 / 88
 - ★ 准妈妈防止食物过敏的小妙招 / 88
- 孕3月推荐食谱 / 89
 - 拌萝卜丝 / 89

蛤蜊蒸蛋 / 89

准妈妈做运动 / 90

★ 伸展运动 / 90

★ 适合孕早期妈妈的手脚操 / 91

准妈妈主题胎教课堂：音乐胎教 / 92

★ 音乐胎教的可行性 / 92

★ 音乐胎教的好处 / 92

★ 音乐胎教的要点 / 93

★ 有效的音乐胎教方法 / 93

★ 怀孕期间的音乐胎教全攻略 / 94

★ 不同时间段听不同的音乐 / 95

本月聚焦 谨防流产 / 96

孕13~16周

有了第一件玩具——脐带

- 第13~16周 脑部的发育在加速进行着 / 98
- 完美准爸爸培训班 / 101
- 准妈妈日常保健指南 / 102
 - ★ 准妈妈看电视需要注意的问题 / 102
 - ★ 准妈妈预防便秘小妙招 / 102
 - ★ 积极防治妊娠期牙龈炎 / 102
 - ★ 不同的孕妇选择不同的孕妇装 / 103
 - ★ 准妈妈不宜久站久坐 / 103
 - ★ 孕期重要数据全攻略 / 104
- ★ 胎宝宝大事记 / 105
- 准妈妈营养饮食 / 107
 - ★ 孕13~16周营养指南 / 107

- ★ 孕13~16周重点营养素 / 107
- ★ 宜多食能补充矿物质的食物 / 108
- ★ 怀孕了不一定就要吃两个人的饭 / 108
- ★ 妈妈好气血，宝宝更健康 / 108
- ★ 宜合理补充钙、铁、锌 / 109
- ★ 早早开始补锌 / 109

孕4月推荐食谱 / 110

- 番茄炒蛋 / 110
- 虾仁炒芹菜 / 110
- 松仁玉米 / 111
- 海带牡蛎汤 / 111
- 牛奶麦片粥 / 111

孕妈妈做运动 / 112

- ★ 学几个瑜伽动作 / 112
- ★ 学做孕期有氧操 / 113

孕妈妈主题胎教课堂：阅读胎教 / 114

- ★ 阅读胎教的好处 / 114
- ★ 阅读胎教的要点 / 114
- ★ 孕13~16周胎教要点 / 115

本月聚焦 孕期牙齿问题 / 116

- ★ 孕期牙科问题须知 / 116
- ★ 孕妈妈不宜拔牙 / 116
- ★ 孕期常见的牙周问题 / 116
- ★ 孕期牙龈肿胀与出血 / 116

孕17~20周

我能听到妈妈说话了

第17~20周 宝宝变得更加聪明了 / 118

完美准爸爸培训班 / 121

孕妈妈日常保健指南 / 122

- ★ 孕妈妈鼻出血的护理方法 / 122
- ★ 孕妈妈巧妙应对失眠 / 122

孕妈妈营养饮食 / 124

- ★ 孕17~20周营养指南 / 124
- ★ 孕17~20周重点营养素 / 124
- ★ 孕妈妈避免高糖饮食 / 124
- ★ 孕妈妈要适量补充维生素A / 125
- ★ 孕妈妈的体重不要增加太多 / 125
- ★ 孕妈妈不宜只吃精制米面 / 125
- ★ 多补充能促进胎宝宝视力发育的营养素 / 125

孕5月推荐食谱 / 126

- 西芹百合 / 126
- 猴头菇炖豆腐 / 126
- 虾仁烩冬瓜 / 127
- 蜜汁糖藕 / 127
- 莲子猪肚汤 / 127

孕妈妈做运动 / 128

- ★ 妈妈带着宝宝做运动 / 128
- ★ 妈妈宝宝在水中来次约会吧 / 129

孕妈妈主题胎教课堂：胎谈胎教 / 130

- ★ 胎谈胎教的可行性 / 130
- ★ 胎谈胎教的好处 / 130
- ★ 胎谈胎教的要点 / 130
- ★ 怀孕各时期的胎谈法 / 132
- ★ 孕17~20周胎教要点 / 132

本月聚焦 重视胎儿检查和学会数胎动 / 133

- ★ 重视胎儿检查 / 133
- ★ 学会数胎动 / 133

孕21~24周

喜欢听悦耳的声音了

第21~24周 宝宝大脑皮质发育完全了 / 136

完美准爸爸培训班 / 139

孕妈妈日常保健指南 / 140

- ★ 日常活动时的注意事项 / 140
- ★ 孕妈妈进出厨房的注意事项 / 141
- ★ 孕妈妈的睡眠 / 141
- ★ 孕妈妈洗澡有讲究 / 141
- ★ 孕妈妈洗脸有讲究 / 142
- ★ 悉心护理秀发的要点 / 142



◆ 缓解水肿及静脉曲张的方法 / 143

孕妈妈营养饮食 / 144

◆ 孕21~24周营养指南 / 144

◆ 孕21~24周重点营养素 / 144

◆ 适合孕21~24周食用的食物 / 144

◆ 巧用饮食除口臭 / 145

◆ 补充膳食纤维, 防治便秘和痔疮 / 145

◆ 怎样合理补充膳食纤维 / 145

孕6月推荐食谱 / 146

小白菜水饺 / 146

嫩炒芹菜牛肉丝 / 146

番茄炒虾仁 / 147

蒸什锦鸡蛋羹 / 147

孕妈妈做运动 / 148

◆ 腿部肌肉运动 / 148

◆ 转动手腕脚腕 / 149

孕妈妈主题胎教课堂: 美术胎教 / 148

◆ 美术胎教的方法 / 150

◆ 美术胎教的素材 / 150

◆ 名画鉴赏要点 / 150

◆ 用不同色彩和素材进行绘画 / 151

◆ 十字绣——一针一线的爱 / 151

◆ 孕21~24周胎教要点 / 152

本月聚焦 了解不同月份的胎动 / 153

◆ 了解不同月份的胎动变化 / 153

◆ 胎动的指示 / 153

◆ 不同月份的胎动变化 / 153

孕25~28周

在妈妈的关爱下全力地生长

第25~28周 能品尝到食物的味道了 / 156

完美准爸爸培训班 / 159

◆ 留意孕妈妈的行动安全 / 159

◆ 多与妻子交流 / 159

◆ 帮妻子按摩 / 159

◆ 着手准备宝宝的寝具 / 160

孕妈妈日常保健指南 / 161

◆ 孕妈妈在办公室防水肿的妙招 / 161

◆ 孕期贫血的九大危害 / 161

◆ 贫血的症状 / 162

◆ 如何判断孕妈妈是否贫血 / 162

◆ 四招纠正孕妈妈孕期贫血 / 162

◆ 了解妊娠高血压综合征 / 162

◆ 如何预防妊娠高血压综合征 / 163

◆ 了解妊娠糖尿病 / 164

◆ 妊娠糖尿病造成的影响 / 164

◆ 患上妊娠糖尿病怎么办 / 165

孕妈妈营养饮食 / 166

◆ 孕25~28周营养指南 / 166

◆ 孕25~28周重点营养素 / 166

◆ 注意锌和铜的补充 / 167

◆ 有水肿现象的孕妈妈补水小窍门 / 167

孕7月推荐食谱 / 168

葱油花卷 / 168

香菇小油菜 / 168

八宝豆腐 / 169

什锦芹菜 / 169

孕妈妈做运动 / 170

◆ 放松运动 / 170

孕妈妈主题胎教课堂: 图形卡片胎教 / 172

◆ 制作卡片的方法 / 172

◆ 教给宝宝学数字 / 172

◆ 教给宝宝认字 / 172

◆ 孕25~28周胎教要点 / 173

本月聚焦 防治妊娠纹的方法 / 174

◆ 防治妊娠纹的原则 / 174



孕29~32周

我捕捉到了清晨的一缕阳光

第29~32周 宝宝能追踪光源了 / 176

完美准爸爸培训班 / 179

★ 为爱妻出行做好安全保障工作 / 179

★ 时常为孕妈妈做按摩 / 179

★ 在细节处关怀与体贴妻子 / 179

孕妈妈日常保健指南 / 180

★ 孕期常见生活保健误区 / 180

★ 孕妈妈妊娠晚期不宜再远行 / 180

★ 提前练习拉梅兹呼吸法 / 180

★ 练习前要做好的准备工作 / 181

★ 为母乳喂养作准备 / 182

★ 职场孕妈妈注意事项 / 184

★ 缓解孕晚期胃灼痛的方法 / 184

★ 怀孕后期被痔疮困扰怎么办 / 185

孕妈妈营养饮食

★ 孕29~32周营养指南 / 186

★ 孕29~32周重点营养素 / 186

★ 对抗水肿的食物 / 187

★ 多吃鱼可以降低早产概率 / 187

★ 孕妈妈可适当多吃些紫色蔬果 / 187

孕妈妈做运动 / 188

★ 缓解颈部疼痛的运动 / 188

孕妈妈主题胎教课堂：抚摸胎教 / 190

★ 实施抚摸胎教的时间 / 190

★ 实施方法 / 190



★ 注意事项 / 190

★ 跟宝宝做“推、推、推”的游戏 / 190

★ 孕29~32周胎教要点 / 191

本月重点 矫正胎位的体操 / 192

★ 如何纠正胎位 / 192

孕8月推荐食谱 / 194

白萝卜羊肉蒸饺 / 194

蒜蓉开边虾 / 194

孕33~36周

我长大了，也更好看了

第33~36周 宝宝能对妈妈的情绪做出

明显的反应了 / 196

完美准爸爸培训班 / 199

★ 帮助妻子放松精神 / 199

★ 准爸爸摆脱孕期抑郁 / 199

孕妈妈日常保健指南 / 200

★ 提前了解一下产房 / 200

★ 提前备齐生产用品 / 200

★ 学习选购婴儿奶粉 / 201

★ 如何辨别奶粉的质量 / 202

★ 如何应对失眠 / 202

★ 孕妈妈腿部抽筋怎么办 / 203

★ 胎膜早破及其处理办法 / 204

孕妈妈营养饮食 / 205

★ 孕33~36周营养指南 / 205

★ 孕33~36周重点营养素 / 205

★ 注意营养合理，控制体重 / 206

★ 吃些牛肉可以补铁强身 / 206

孕9月推荐食谱 / 207

赤小豆鲤鱼汤 / 207

山药糯米粥 / 207

木耳海参虾仁汤 / 208

南瓜蔬菜浓汤 / 208

孕妈妈做运动 / 209

◆ 绷紧阴道、分腿运动 / 209

孕妈妈主题胎教课堂：散步胎教 / 210

◆ 散步胎教 / 210

★ 孕33~36周胎教要点 / 211

本月聚焦 了解早产 / 212

◆ 早产是什么 / 212

◆ 导致早产的原因 / 212

◆ 容易发生早产的孕妈妈 / 213

◆ 熟知早产五大征兆 / 213

◆ 早产的应对方法 / 214

◆ 有效防止早产的生活方式 / 214

孕37~40周

就要出来和爸爸妈妈见面啦

第37~40周 宝宝马上就能和你见面了 / 216

完美准爸爸培训班 / 219

◆ 为妻子做好产前准备 / 219

◆ 检查入院清单及分娩物品 / 219

◆ 选择好医院 / 220

◆ 丈夫是最佳的生产陪护人 / 220

◆ 帮助妻子顺利生产，准爸爸能够做的事 / 220

孕妈妈日常保健指南 / 221

◆ 认识顺产 / 221

◆ 顺产的生活调养方式 / 222

◆ 妊娠后期需尽快治疗的症状 / 222

◆ 妊娠后期应该注意的症状 / 223

◆ 掌握临产征兆 / 224

◆ 出现临产征兆后的应对法 / 224

◆ 了解产程 / 225

孕妈妈营养饮食 / 226

◆ 孕37~40周的营养指南 / 226

◆ 产程中吃巧克力能帮助补充能量 / 226

◆ 两个产程的饮食 / 226

◆ 不宜过多服用鱼肝油和钙片 / 227

◆ 剖宫产前不宜进补人参 / 227

◆ 产后喝生化汤有讲究 / 228

孕10月推荐食谱 / 229

萝卜丝鲫鱼汤 / 229

鸡蛋炒黄花菜 / 229

孕妈妈做运动 / 230

◆ 产前运动锻炼 / 230

◆ 学习减轻分娩痛的辅助动作 / 231

◆ 分娩后的适当运动 / 231

孕妈妈主题胎教课堂：英语胎教 / 232

◆ 从怀孕第6个月开始 / 232

◆ 英语胎教的方法 / 232

◆ 孕37~40周胎教要点 / 233

本月聚焦 谨慎选择剖宫产 / 234

◆ 剖宫产的不利因素 / 234

◆ 什么样的情况下需要选择剖宫产 / 235



PART
3

做好产后调养是新妈妈保健的开始

产后巧护理

安全度过产后的3个重要阶段 / 240

◆ 第1阶段：产后24小时 / 240

◆ 第2阶段：生产3天以后 / 240

◆ 第3阶段：产后42天检查之后 / 240

产后护理7大要点 / 241

42天健康坐月子 / 242

◆ 生产当日 / 242

◆ 产后第2天 / 242

- ★ 产后第3天 / 243
 - ★ 产后第4天 / 243
 - ★ 产后第5天 / 244
 - ★ 产后第6天 / 244
 - ★ 产后第7天 / 244
 - ★ 产后第2周 / 245
 - ★ 产后第3周 / 245
 - ★ 产后第4周 / 246
 - ★ 产后第5周 / 246
 - ★ 产后第6周 / 246
- 改善乳房下垂的7大秘诀 / 247
预防及治疗产后疾病 / 249

- 告别产后抑郁症 / 250
 - ★ 为什么会得产后抑郁症 / 250
 - ★ 克服产后抑郁的方法 / 250
 - 产后坐浴的要领 / 251
 - ★ 坐浴的功效 / 251
 - ★ 坐浴的方法 / 251
- ### 重视产后营养
- 产后饮食原则 / 254
 - 有利于产后保养的食物 / 255
 - 不同产妇产的不同饮食要点 / 256
 - ★ 阴道分娩新妈妈饮食 / 256

- ★ 剖宫产新妈妈饮食 / 256
 - ★ 新妈妈饮食四忌 / 256
- ### 产后身体恢复
- 产后腰背部自助减肥法 / 258
 - 产后塑臀操 / 259
 - 瑜伽帮你秀出小蛮腰 / 260



PART 4

迈出养育新生宝宝的第一步

了解新生儿

- 新生儿的身体 / 266
- ★ 身体代表特征 / 266
- ★ 身体各部位的特征 / 266
- 新生儿容易出现的问题及解决策略 / 268
- 给宝宝换尿布 / 271
- 给新生儿洗澡 / 272
- ★ 洗澡的注意事项 / 272
- ★ 全身洗澡的方法 / 272
- 给宝宝穿衣服 / 274

- ★ 穿衣服前 / 274
- ★ 穿衣服的要领 / 274
- ★ 不同月份的穿衣法则 / 274
- 抱宝宝的方法 / 275

母乳喂养全攻略

- 母乳喂养进行时 / 278
- ★ 母乳喂养的好处 / 278
- ★ 母乳喂养三早 / 278
- ★ 按需哺乳 / 278
- ★ 不失败的成功技巧 / 279

- 喂母乳的正确姿势 / 280
- 喂奶时的问题处理方法 / 282
- ★ 妈妈可能出现的问题 / 282
- ★ 宝宝可能出现的问题 / 282

附录一：产检项目和时间安排 / 283

附录二：产后贴心叮咛 / 284

附录三：产后重要事项盘点 / 286

附录四：孕妈妈产后必吃的十种食物 / 287

附录五：母乳的成分与特征及不同月份的喂养原则 / 288



备孕 怀孕 分娩 产后 全程保健百科

王山米 主编

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

备孕、怀孕、分娩、产后全程保健百科 / 王山米主编. —北京:电子工业出版社, 2012. 1

(悦然·亲亲小脚丫系列)

ISBN 978-7-121-15291-7

I. ①备… II. ①王… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②分娩—基本知识

③产褥期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3②R714.3③R714.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第242964号

责任编辑: 周 林

特约编辑: 陈 皓

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订:

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 889×1194 1/24 印张: 12 字数: 432千字

印 次: 2012年1月第1次印刷

定 价: 48.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

女人最幸福的事情，莫过于孕育一个小生命，母亲代表神圣和无私。

其实，在怀孕的过程中，每个孕妈妈都会有焦虑、紧张、情绪低落的时候，这主要是因为不知道准宝宝喜欢吃什么、哪里不舒服、心情好不好……本书通过对胎宝宝每周变化的详细描述，向大家呈现出真实、有趣的孕期生活。让孕妈妈每天知道胎宝宝的一举一动，做最开心的孕妈妈。读完本书，你会发现，原来怀孕是件这么可爱的事。

孕前做好准备是怀孕的基础，如何培育适合胎宝宝成长的优质土壤？什么时候怀孕最好？怎样才能做到优生？……其实，从决定怀孕开始，就要优化环境，做好必要的物质和心理准备。准妈妈最好争取在最佳的时机怀孕，让宝宝的孕育占尽天时、地利、人和。

天使终于降临到准妈妈的肚子中，新的生命会在妈妈的肚子里呆上40周，在这段时间里，孕妈妈的身体会有什么样的变化？胎宝宝是怎么成长的？孕妈妈怎样去除妊娠纹？怎样进行安全有效的运动？怎样让胎宝宝吸收到更好的营养……在怀孕的每一周，悉心呵护孕妈妈，争取孕育出一个最棒的好宝宝。

孕妈妈分娩后，新生命降临人间，这是一个新的开始。新妈妈要学会用科学的保健方法，增加产后营养，做好产后身体恢复，让身体和精神状态调养至最佳。

面对呱呱落地的新生儿，新妈妈最好能进行母乳喂养，及时给宝宝补水，在宝宝身体有不适时及时调整，这是最能考验新妈妈的时候，新妈妈要出色地完成“养育宝宝”的艰巨任务。

愿本书成为您孕育生活中的好朋友！愿您的宝宝如同天使般聪明、健康、漂亮！

孕前基础知识须知

了解我们的身体 / 20

- ◆ 女性的生殖系统 / 20
- ◆ 男性生殖器 / 20
- ◆ 受孕的经过 / 20

怀孕的最佳时间 / 21

- ◆ 女性生育最佳年龄 / 21
- ◆ 男性生育最佳年龄 / 21
- ◆ 完美搭配，生育出优质宝宝 / 21
- ◆ 最佳受孕时间是5-9月 / 21

不要急于怀孕的情况 / 22

- ◆ 患有6类疾病的妇女应做好孕前咨询和疾病评估 / 22
- ◆ 新婚不宜马上怀孕 / 22
- ◆ 长期服用药物的人不要急于怀孕 / 22

努力生个优质的宝宝

怎样才能做到优生 / 24

- ◆ 优生四大须知 / 24
- ◆ 婚前咨询及身体检查 / 24
- ◆ 孕前排除不利因素 / 24

◆ 让医生进行全程孕期指导 / 25

◆ 产前检查不可缺少 / 25

◆ 围产期保健 / 25

影响精子质量的十大因素 / 26

宝宝长大会像谁——遗传 / 28

性别是由精子决定的 / 29

找准排卵日的两种方法 / 30

◆ 基础体温法 / 30

◆ 日程表法 / 31

孕前营养须知 / 32

◆ 至少从孕前3个月就开始加强营养 / 32

◆ 良好的饮食习惯 / 32

◆ 避免食物被污染 / 32

◆ 孕前置多食的食物 / 32

一起来制订个孕前计划吧



PART
2

顺利度过40周的孕期生活

孕1~4周

轻轻地我来了

第1~4周 为怀孕做好准备 / 38

完美准爸爸培训班 / 41

孕妈妈日常保健指南 / 42

★ 避开受孕的“雷区” / 42

★ 了解怀孕的征兆 / 42

★ 孕妈妈应回避的工作 / 42

★ 孕妈妈巧妙缓解疲惫 / 43

★ 学学测预产期 / 43

★ 预产期日历——一眼看出预产期 / 44

★ 慎用化妆品 / 46

★ 相对安全的护肤品 / 46

★ 孕妈妈的洗脸、护肤三部曲 / 46

★ 确定怀孕的几种方法 / 46

★ 孕期减压原则 / 47

★ 巧妙应对电离辐射 / 47

★ 孕期工作轻松舒适小妙招 / 48

★ 孕妈妈感冒巧处理 / 48

★ 孕妈妈要知道的孕期数据 / 48

★ 孕早期妈妈需要做的常规化验 / 49

★ 子宫高度和孕周的关系 / 49

孕妈妈营养饮食 / 50

★ 孕1~4周营养指南 / 50

★ 孕1~4周重点营养素 / 50

★ 孕妈妈应多吃玉米 / 51

★ 孕妈妈应少吃刺激性食物 / 51

孕1月推荐食谱 / 52

★ 韭菜炒绿豆芽 / 52

★ 黑木耳炒黄花菜 / 52

孕妈妈做运动 / 53

★ 孕妈妈学习几种平静放松的瑜伽姿势吧 / 53

孕妈妈主题胎教课堂：情绪胎教 / 54

★ 情绪胎教的好处 / 54

★ 情绪胎教的要点 / 54

★ 孕1~4周胎教要点 / 55

本月聚焦 孕期检查 / 56

★ 孕期检查的好处 / 56

★ 孕期检查的时间表 / 56

孕5~8周

我的心开始“砰砰”地跳了

第5~8周 需要注意孕吐并加强营养 / 58

完美准爸爸培训班 / 61

孕妈妈日常保健指南 / 62

★ 孕妈妈要知道的服药安全期 / 62

★ 远离这些会导致宝宝畸形的药物 / 63

★ 孕期记事本 / 64

★ 巧妙止吐好方法 / 64

★ 家电辐射强度TOP7 / 65

★ 孕妈妈积极预防感冒 / 66



- ★ 缓解感冒的小妙招 / 66
- ★ 感冒的饮食调理方 / 66
- ★ 日常生活检测项目 / 67
- 孕妈妈营养饮食 / 69
- ★ 孕5~8周营养指南 / 69
- ★ 孕5~8周重点营养素 / 69
- ★ 孕妈妈宜多食能减轻早孕反应的食物 / 70
- ★ 孕妈妈宜多补充维生素E / 70
- ★ 孕期需要摄入的营养素 / 70
- 孕妈妈做运动 / 71
- ★ 孕妈妈运动好处多 / 71
- ★ 适合孕妈妈的运动 / 71
- ★ 运动的注意事项 / 71
- 孕妈妈主题胎教课堂：胎教日记 / 72
- ★ 日记胎教的好处 / 72
- ★ 日记胎教的要点 / 72
- ★ 孕5~8周胎教要点 / 73

本月聚焦 早孕反应 / 74

- ★ 早孕反应 / 74
- ★ 出现早孕反应的原因 / 74
- ★ 巧妙缓解早孕反应 / 74
- ★ 尽量拒绝用药物来抑制孕吐 / 75
- ★ 早孕反应太剧烈不要保胎 / 75
- 孕2月推荐食谱 / 76
- 大白菜炒鸡蛋 / 76
- 银鱼煎蛋 / 76

孕9~12周

悠闲地进行水中漫步

第9~12周 记得为胎宝宝建立档案 / 78

完美准妈妈培训班 / 81

- ★ 给孕妈妈按摩 / 81
- ★ 帮孕妈妈洗头发 / 81

孕妈妈日常保健指南 / 82

- ★ 缓解抑郁情绪的小窍门 / 82
- ★ 孕妈妈适合穿什么衣服 / 83
- ★ 按摩去除面部皮肤的粗糙、松弛、黑斑和皱纹 / 83

★ 职场孕妈妈舒适小道具 / 83

- ★ 巧妙对付妊娠纹 / 84
- ★ 击退妊娠斑的小妙招 / 84
- ★ 孕妈妈驾车七原则 / 85
- ★ 孕妈妈驾车七原则 / 85
- ★ 孕妈妈营养饮食 / 86

★ 孕9~12周营养指南 / 86

- ★ 孕9~12周重点营养素 / 86
- ★ 宜多食能促进母婴健康的食物 / 87
- ★ 每天吃1~2个鸡蛋 / 87
- ★ 孕妈妈营养补充小窍门 / 87
- ★ 宜摄入足够的热能 / 88
- ★ 孕妈妈多摄入补脑物质 / 88
- ★ 孕妈妈防止食物过敏的小妙招 / 88

孕3月推荐食谱 / 89

拌萝卜丝 / 89

蛤蚧蒸蛋 / 89

孕妈妈做运动 / 90

★ 伸展运动 / 90

- ★ 适合孕早期妈妈的手脚操 / 91
- 孕妈妈主题胎教课堂：音乐胎教 / 92
- ★ 音乐胎教的可行性 / 92
- ★ 音乐胎教的好处 / 92
- ★ 音乐胎教的要点 / 93
- ★ 有效的音乐胎教方法 / 93
- ★ 怀孕期间的音乐胎教全攻略 / 94
- ★ 不同时间段听不同的音乐 / 95

本月聚焦 谨防流产 / 96

孕13~16周

有了第一件玩具——脐带

第13~16周 脑部的发育在加速进行着 / 98

完美准妈妈培训班 / 101

孕妈妈日常保健指南 / 102

- ★ 孕妈妈看电视需要注意的问题 / 102
- ★ 孕妈妈预防便秘小妙招 / 102
- ★ 积极防治妊娠期牙龈炎 / 102
- ★ 不同的孕妇选择不同的孕妇装 / 103
- ★ 孕妈妈不宜久站久坐 / 103
- ★ 孕期重要数据全攻略 / 104
- ★ 胎宝宝大事记 / 105
- 孕妈妈营养饮食 / 107
- ★ 孕13~16周营养指南 / 107