

幸福妈妈孕育宝典

怀孕

如何怀上最棒一胎?

胎教

如何打造超级精“婴”?

分娩

如何保证母子平安?

育儿

如何科学喂养0~3岁宝宝

速查手册

全国著名妇幼保健专家倾力打造

全 面
科 学
实 用

优生优育课题组/编著

上海图书馆
上海科学技术文献出版社



怀孕 胎教 分娩 育儿

速查手册

优生优育课题组/编著

上海图书馆
上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕胎教分娩育儿速查手册 / 优生优育课题组编著.

— 上海: 上海科学技术文献出版社, 2014. 1

ISBN 978-7-5439-5662-9

I. ①怀… II. ①优… III. ①妊娠期—妇幼保健—手册②胎教—手册③分娩—手册④婴幼儿—哺育—手册 IV. ①R715.3-62②G61-62③R714.3-62④TS976.31-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第291063号

责任编辑: 忻静芬 祝静怡

怀孕胎教分娩育儿速查手册

优生优育课题组 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路746号 邮政编码200040)

全国新华书店经销

北京市世纪雨田印刷有限公司印刷

*

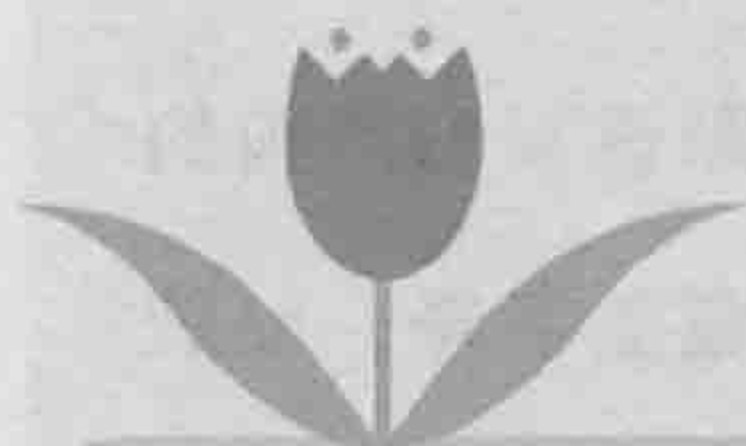
开本 710 × 1000 1/16 印张 36 字数 309千字

2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5439-5662-9

定价: 39.80元

<http://www.sstlp.com>



前言 Foreword

孕育是每个女人一生中最为幸福难忘的事情。从孕前3~6个月的怀孕准备，到280天的十月怀胎，再到一朝分娩，这其中的点点滴滴让每一位孕妈妈都体会到种种酸甜苦辣。从宝宝呱呱落地的那一刻起，又要面临一系列关于育儿的新问题、新麻烦，更是让新手爸爸妈妈们措手不及。怀孕胎教分娩育儿，到底怎么做才完美呢？

为此，我们特别邀请了权威专家团队精心打造了这本《怀孕胎教分娩育儿速查手册》。本书收录了备孕、怀孕、胎教、分娩、育儿整个过程中你需要面对的核心问题，并给出了科学、明晰的解答。

第一，孕前准备 孕前准备需要夫妻双方都具有最佳孕育生命的能力，这就需要准爸爸准妈妈双方在怀孕前给自己腾出至少半年的时间，来调养身体，做好生理、心理等各方面的准备，直到夫妻双方各方面都处于最佳状态时受孕，才最可能孕育出健康、聪明的宝宝。本书孕前部分旨在指导年轻的夫妇对孕前如何调理身体、防治疾病、科学胎教做最充分的准备，以使孕期及产后的生活变得轻松快乐，让孕育更科学、更完美。

第二，怀孕及分娩 从精子和卵子相遇的那一刻起，准妈妈与胎儿同体共息，准妈妈的行为活动、生理状态、营养情况、同步胎教都与胎儿休戚相关。本书介绍了孕期每个月准妈妈和胎儿的身体变化、生活起居、饮食营养、胎教早教、孕产检查、日常保健及疾病防治等情况。此外，在孕

10月，还具体详细地介绍了分娩常识，指导准妈妈应做好哪些准备，分娩过程中应该注意的事项，特别是意外情况的应对等。

第三，坐月子 分娩后，胎儿娩出，母体器官又会逐渐恢复到产前的状态。子宫、会阴、阴道的创口会慢慢愈合，子宫缩小，膈肌下降，心脏复原，被拉得松弛的皮肤、关节、韧带也会逐渐恢复正常。这些器官的形态、位置和功能能否复原，很大程度上取决于产妇在坐月子时的调养保健是否到位。本书从产妇的日常饮食起居、塑身保健、夫妻生活、疾病防治等方面讲解了如何科学坐月子，如何合理补充营养与调理身心平衡。

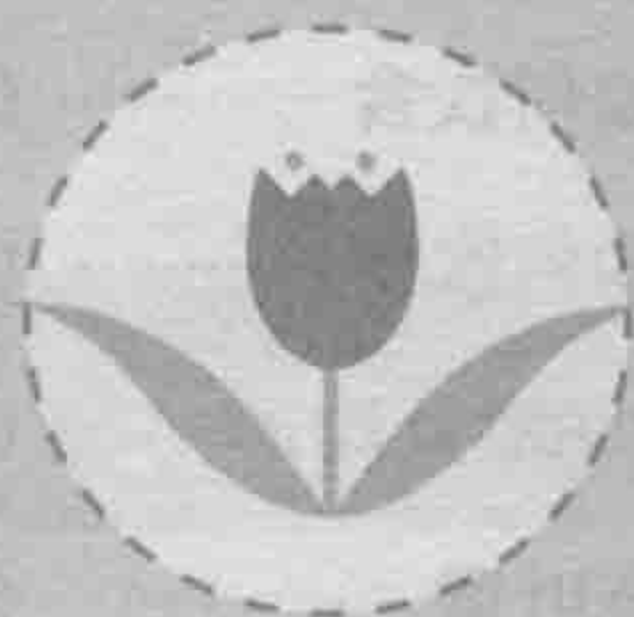
第四，婴幼儿养育 从某种意义上讲，科学育儿是人生最伟大的事业，同时也是爸爸、妈妈及其他家人在实践参与中逐渐获得幸福感的过
程。为了帮助广大父母走出育儿误区，更好地接受科学的育儿理念，本书的育儿部分涵盖了孩子各年龄阶段的发育特点、喂养及护理、益智天地、习惯培养、培养教育及疾病防治等。

本书在编写过程中力求做到内容丰富实用、条理明晰、文字通俗，可读性、观赏性与科学性并重，是广大读者优孕、优生和科学育儿的百科全书，新手父母可以现查、现学、现用，成为你们生儿育女道路上的好帮手。

编 者

目 录

Contents



第1章

备孕期：修炼你的最佳“孕力”

孕前检查与优生咨询	002	不要常吃精米精面	018
优生须做到“4个不”	002	改掉偏食、挑食的坏习惯	018
孕前检查是优生的基石	004	孕前不可盲目进补	019
哪些人需要做孕前检查	004	孕前不可盲目节食	019
准妈妈需做的孕前检查	005	尽量不饮用可乐型饮料	020
哪些准妈妈需要检查卵子	006	警惕清洁用品影响孕育	020
准爸爸孕前检查不要溜	007	孕前使用药物需谨慎	021
孕前检查发现问题怎么办	008	准爸爸不要频繁洗桑拿	024
孕前需注射的几种疫苗	008	准爸爸趴着睡易伤“精”	024
警惕妇科病阻碍“好孕”	009	准爸爸要少穿紧身裤	024
9类患者孕前需咨询医生	010	做好营养调整与储备	026
哪些人需进行遗传咨询	014	根据体重质量指数评估肥胖程度	026
哪些遗传病患者不宜生育	015	孕前就应加强营养储备	026
改变不健康的生活方式	017	孕前开始加强营养的时间	027
提前戒烟、禁酒	017	孕前加强营养有黄金法则	028

孕前贫血如何补充营养·····	029	早产及流产后不久·····	046
素食型女性孕前如何饮食·····	031	不久前受过X线照射·····	046
肥胖型女性孕前如何饮食·····	032	刚发生过宫外孕后不久·····	047
孕前3个月补叶酸防胎儿畸形·····	033	生殖器官有炎症存在时·····	047
准爸爸也需要补充叶酸·····	034	停药避孕药后不久·····	047
多吃提高精子质量的食物·····	034	选择最佳受孕时机·····	048
孕前必补的营养素·····	035	正确推算排卵期·····	048
改善孕前生活环境·····	039	选择怀孕最佳季节·····	049
孕前要远离装修污染·····	039	选择最佳受孕年龄·····	050
远离常见的辐射物·····	039	打开孕力和“性福”之门·····	051
远离医务污染和化工物质·····	042	了解胎教前奏曲·····	053
远离猫狗等宠物·····	042	良好胎教奠定宝宝一生发展·····	053
妻子应暂离一些工作岗位·····	043	胎教要从孕前开始·····	054
准爸爸要远离高温环境·····	043	胎教实施的三大原则·····	054
避开“黑色”受孕期·····	045	生活中常见的胎教方法·····	055
正在服药期间·····	045	了解胎教的5个禁忌·····	058
新婚蜜月期间·····	045	让胎教从想象和憧憬开始·····	060
小家庭发生不愉快时·····	046		



第2章

孕1月：精子和卵子成功邂逅并安家

本月母子健康备忘录	062	孕早期每日膳食构成参考	073
胎儿发育状况	062	本月安胎美食推荐	074
准妈妈身心变化	062	本月同步胎教课堂	076
准妈妈要事提醒	063	同步胎教：本月胎教指南	076
准爸爸要做的事	063	意念胎教：想象宝宝的美好样子	076
本月生活细安排	064	情绪胎教：保持良好的心态	077
自我判断怀孕的“金标准”	064	环境胎教：居家环境要适宜	078
保证充足的休息与睡眠	064	营养胎教：滥服温热补品易致流产	079
禁止性生活	065	产前检查与疾病防治	080
避免负重与出行	066	及早确定怀孕的事实	080
正确推算宝宝的出生日	066	孕早期感冒能否吃药	080
切勿盲目服用药物	067	宜知孕早期发热危害	081
洗澡不再是随意的事	068	孕期发热忌盲目用药	082
准妈妈应笑之有度	068	孕期要远离病毒感染	082
本月营养饮食方案	070	了解什么是流产	083
本月饮食要点提醒	070	哪些因素会引起流产	084
早餐不可省略	071	发生流产怎么办	084
补叶酸不可过量	071	避免进行放射性检查	085
拒绝9种易致流产的食物	071	不宜过早进行B超检查	086
谨防霉变食物引发中毒	072		

第3章

孕2月：早孕反应开始变得明显

本月母子健康备忘录.....088

胎儿发育状况.....088

准妈妈身心变化.....088

准妈妈要事提醒.....089

准爸爸要做的事.....089

本月生活细安排.....091

挑选一件防辐射服.....091

选一双安全舒适的鞋.....092

尽量避免牙科治疗.....093

注意保持口腔卫生.....093

厨房不是久留之地.....093

慎用电热毯取暖.....094

准妈妈切勿吸二手烟.....095

适量增加休息时间.....095

以爱抚代替性行为.....095

本月营养饮食方案.....096

本月饮食要点提醒.....096

常吃火锅危害胎儿.....097

贪吃冷饮不可取.....097

坚果是补脑益智佳品.....098

饮料不可代替白开水.....099

本月安胎美食推荐.....099

本月同步胎教课堂.....101

同步胎教：本月胎教指南.....101

情绪胎教：克制不良情绪.....101

音乐胎教：缓解抑郁情绪.....102

环境胎教：远离噪声污染.....103

营养胎教：缓解晨吐症状.....103

产前检查与疾病防治.....104

及早去医院建档.....104

本月产前检查项目.....104

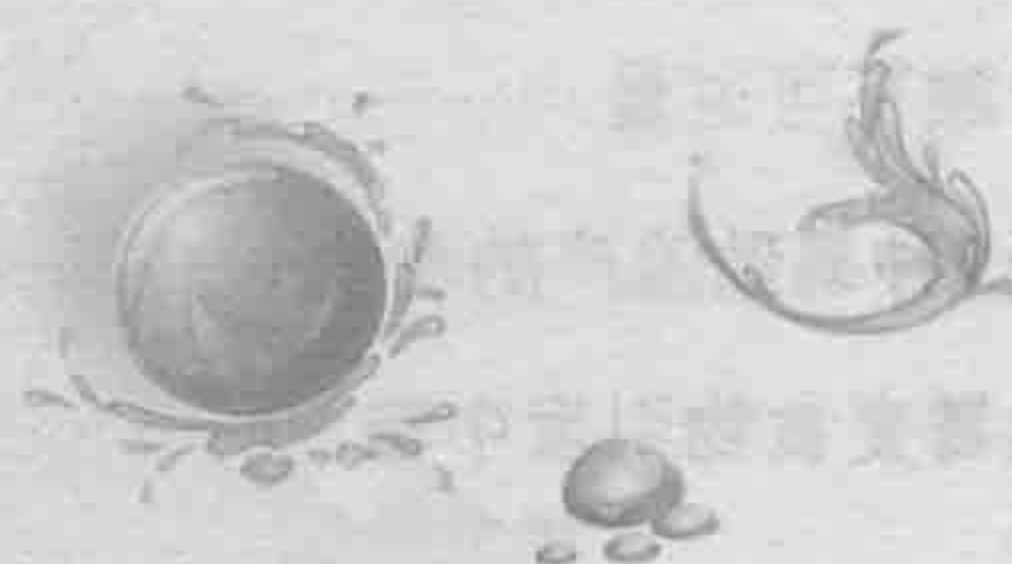
有些人需进行绒毛细胞检查.....105

注意预防流产发生.....105

孕期有病别硬扛.....106

葡萄胎须早期发现.....107

谨防宫外孕造访.....107



第4章

孕3月：胚胎开始被正式称作胎儿

本月母子健康备忘录	110	少吃罐头及腌制食品	120
胎儿发育状况	110	不宜偏食鸡蛋和肉食	121
准妈妈身心变化	110	有益情绪调节的食物	121
准妈妈要事提醒	111	久存马铃薯千万不可吃	121
准爸爸要做的事	111	本月安胎美食推荐	122
本月生活细安排	112	本月同步胎教课堂	124
发怒前要想想宝宝	112	同步胎教：本月胎教指南	124
不要再使用指甲油	112	音乐胎教：有效缓解忧郁心情	124
风油精对胎儿有害	113	环境胎教：远离污染的环境	125
绝对禁戴隐形眼镜	113	情绪胎教：欣赏美丽的图画	125
睡觉不宜选沙发床	114	营养胎教：不因早孕反应而“拒食”	126
染发、烫发不适宜	115	产前检查与疾病防治	127
减少对乳房的刺激	115	做好产前检查准备	127
尽可能少用手机	116	本月产前检查项目	128
不要再浓妆艳抹	116	妊娠剧吐要及时就医	130
尽量不穿紧身衣	117	提前预防便秘的发生	130
运动安胎有禁忌	117	准妈妈便秘的饮食要求	131
本月营养饮食方案	119	孕期拔牙易致祸端	132
本月饮食要点提醒	119	准妈妈感染水痘怎么办	132
素食妈妈不忘补蛋白质	119	孕期憋尿易得膀胱炎	133
不吃生食及不新鲜的食物	120		

第5章

孕4月：胎儿的心脏跳动更加活跃

本月母子健康备忘录	136	孕期补钙不宜过量	149
胎儿发育状况	136	水果不可当蔬菜吃	149
准妈妈身心变化	136	饭后不要立即吃水果	149
准妈妈要事提醒	137	孕中期每日膳食构成参考	150
准爸爸要做的事	137	本月安胎美食推荐	151
本月生活细安排	139	本月同步胎教课堂	153
该换上孕妇装了	139	同步胎教：本月胎教指南	153
巧选内衣保健康	140	运动胎教：多去户外散步	153
不要成为“网虫”	141	语言胎教：帮胎儿聆听世界	154
上下班途中注意安全	141	情绪胎教：准妈妈应避免孤单	155
可以适当外出旅行了	142	环境胎教：夫妻间互敬互爱	155
提前预防妊娠纹发生	143	营养胎教：适量多吃嫩玉米	155
孕期运动注意事项	144	产前检查与疾病防治	157
可以适当过性生活了	145	关注本月孕检项目	157
孕期“性福”最好戴避孕套	145	注意防治阴道炎	157
本月营养饮食方案	147	注意防治腿部抽筋	158
本月饮食要点提醒	147	提前纠正乳头凹陷	159
自测自己的营养状况	148	孕期腹泻不可小视	159
豆浆一定要煮熟再喝	148	预防“美容杀手”黄褐斑	159

第6章

孕5月：用心感受胎动的快乐

本月母子健康备忘录	162	本月同步胎教课堂	175
胎儿发育状况	162	同步胎教：本月胎教指南	175
准妈妈身心变化	162	抚摸胎教：用双手传递爱	175
准妈妈要事提醒	163	游戏胎教：玩玩踢肚游戏	176
准爸爸要做的事	164	语言胎教：给宝宝说说悄悄话	177
本月生活细安排	165	音乐胎教：听听经典老歌	178
多胎妊娠的注意事项	165	营养胎教：避免过量摄入甜食	179
睡眠宜采取左侧卧位	166	产前检查与疾病防治	180
平时要注意劳逸结合	166	注意监测胎动变化	180
不要沉溺于麻将娱乐	167	关注本月产检项目	181
孕中期坐飞机比较安全	168	测量宫高和腹围	181
不可滥用安眠药入眠	169	防治痔疮有妙招	182
本月营养饮食方案	171	谨防孕期缺铁性贫血	183
本月饮食要点提醒	171	孕期失眠怎么办	184
准妈妈不宜多饮茶	171	谨防妊娠期腿部抽筋	185
禁食添加剂超标食品	172		
禁吃真菌污染食品	173		
孕妇奶粉要与牛奶分开喝	173		
本月安胎美食推荐	173		



第7章

孕6月：胎儿模样酷似一个小老头

本月母子健康备忘录.....188

胎儿发育状况.....188

准妈妈身心变化.....188

准妈妈要事提醒.....189

准爸爸要做的事.....190

本月生活细安排.....191

不要滥用外阴洗液.....191

不要长时间吹电扇.....191

开灯睡觉对安胎无益.....192

不可迷恋汽油的味道.....192

不要穿瘦小的紧身衣.....193

忌看惊险、恐怖影视片.....193

居室内不宜多放花草.....194

警惕铅污染带来危害.....194

本月营养饮食方案.....195

本月饮食要点提醒.....195

滋补品忌用开水冲调.....195

要适量多吃花生.....196

准妈妈最好别喝咖啡.....196

准妈妈不宜狼吞虎咽.....197

长期高脂饮食不利健康.....197

本月安胎美食推荐.....198

本月同步胎教课堂.....200

同步胎教：本月胎教指南.....200

音乐胎教：准妈妈唱歌给宝宝听...200

行为胎教：为宝宝树立好榜样.....201

文学胎教：读一些好的文学作品...201

艺术胎教：开启宝宝的艺术之门...202

营养胎教：红枣是补血佳品.....203

产前检查与疾病防治.....204

关注产前检查项目.....204

在家进行胎心率监测.....204

需做B超检查的情况.....205

胎位应在何时检查.....206

重视前置胎盘的筛查.....206

防治妊娠皮肤瘙痒.....207

胎儿宫内发育迟滞.....207



第8章

孕7月：胎位不能完全固定

本月母子健康备忘录·····	210	本月安胎美食推荐·····	219
胎儿发育状况·····	210	本月同步胎教课堂·····	221
准妈妈身心变化·····	210	同步胎教：本月胎教指南·····	221
准妈妈要事提醒·····	211	光照胎教：给宝宝前进的动力·····	221
准爸爸要做的事·····	211	音乐胎教：准爸爸唱歌给胎儿听·····	222
本月生活细安排·····	212	情绪胎教：加强情操言行修养·····	223
孕期忌使用电吹风·····	212	环境胎教：不去喧闹拥挤的场所·····	223
孕期使用空调应注意·····	212	营养胎教：核桃是健脑上品·····	224
了解公司的产假规定·····	213	产前检查与疾病防治·····	225
最适合做全职妈妈的情况·····	213	关注本月产前检查·····	225
大肚妈妈如何洗头·····	214	需做眼底检查的情况·····	225
准妈妈如何穿鞋、穿袜·····	215	哪些准妈妈需定期吸氧·····	226
职场准妈妈的简易运动·····	215	小心静脉曲张来访·····	226
有些准妈妈需使用托腹带·····	216	警惕妊娠糖尿病·····	227
本月营养饮食方案·····	217	预防妊娠高血压综合征·····	228
本月饮食要点提醒·····	217		
哪些食物影响钙吸收·····	217		
猪血是补铁高手·····	218		
绿豆是解毒的“良药”·····	218		
孕期要多吃植物油·····	219		



第9章

孕8月：胎位不正要及时纠正

本月母子健康备忘录	230	本月安胎美食推荐	242
胎儿发育状况	230	本月同步胎教课堂	243
准妈妈身心变化	230	同步胎教：本月胎教指南	243
准妈妈要事提醒	231	光照胎教：继续让胎儿见光明	243
准爸爸要做的事	231	音乐胎教：母子共享《梦幻曲》	244
本月生活细安排	233	运动胎教：带着胎儿看世界	244
提前参加分娩学习班	233	语言胎教：讲故事《小兔和乌龟》	245
为宝宝布置一间婴儿室	234	营养胎教：控制饮食预防“巨大儿”	246
准备宝宝的全套用具	235	产前检查与疾病防治	247
准备必要的产妇用品	235	按时进行产前检查	247
准妈妈的皮肤护理	236	确认宝宝的胎位是否正常	248
每两周做一次产前检查	237	把握胎位纠正的最佳时间	248
准妈妈坐立行走皆有道	237	如何正确纠正臀位	249
本月营养饮食方案	239	防治腿脚水肿	250
本月饮食要点提醒	239	孕期水肿的注意事项	250
孕期禁吃4种鱼	239	警惕肚子异常突起	251
少喝水不能减少尿频	240	孕晚期警惕早产发生	251
忌吃易导致早产的食物	240		
孕晚期每日膳食构成参考	241		

第10章

孕9月：胎儿活动空间越来越小

本月母子健康备忘录·····	254	本月同步胎教课堂·····	266
胎儿发育状况·····	254	同步胎教：本月胎教指南·····	266
准妈妈身心变化·····	254	情绪胎教：保持一颗宁静的心·····	266
准妈妈要事提醒·····	255	音乐胎教：听《让世界充满爱》···	267
准爸爸要做的事·····	255	运动胎教：有利生产的运动·····	268
本月生活细安排·····	256	语言胎教：讲故事《青蛙和老鼠》 ·····	269
尽可能停止性生活·····	256	营养胎教：少食多餐缓解胃灼热···	270
两种运动缓解腰背酸痛·····	257	产前检查与疾病防治·····	271
孕晚期尽量不要远行·····	257	关注本月产前检查·····	271
保证孕晚期的睡眠质量·····	258	警惕胎心率过高·····	271
睡眠时忌取仰卧位·····	259	当心宝宝脐带绕颈·····	272
偶尔的肚子发紧不要紧张·····	259	羊水过多怎么办·····	272
是否停止工作因人而异·····	259	羊水过少怎么办·····	273
本月营养饮食方案·····	261		
本月饮食要点提醒·····	261		
孕晚期不宜服用人参·····	261		
呼吸困难如何饮食·····	262		
孕期胀气如何饮食·····	262		
血糖偏高如何饮食·····	263		
少吃咸食有助安胎·····	263		
本月安胎美食推荐·····	264		



第11章

孕10月：随时准备迎接天使的降临

本月母子健康备忘录	276	助产宜吃巧克力	286
胎儿发育状况	276	临产前饮食建议	287
准妈妈身心变化	276	剖宫产妈妈的饮食经	287
准妈妈要事提醒	277	本月安胎美食推荐	288
准爸爸要做的事	277	本月同步胎教课堂	290
本月生活细安排	278	同步胎教：本月胎教指南	290
准妈妈不要单独出门	278	情绪胎教：紧张心理要不得	290
了解入院分娩常识	278	音乐胎教：倾听《爱之梦》	291
影响正常分娩的因素	279	语言胎教：讲故事《驴子与狗》	292
了解剖宫产	280	胎教总结：早教还需持续	292
了解自然分娩	281	全程直播分娩过程	294
了解无痛分娩	281	临产前有哪些征兆	294
了解水中分娩	282	第一产程及应对措施	295
在预产期前后入院待产	283	第二产程及应对措施	295
有些准妈妈需提前入院待产	283	第三产程及应对措施	296
丈夫是最佳陪产人选	284	准爸爸在产程中的任务	297
高龄产妇存在哪些风险	284	分娩时不可大喊大叫	298
临产时灌肠是必要的	285	须进行会阴侧切的情况	299
避免急产带来危害	285	产前检查与疾病防治	300
本月营养饮食方案	286	产前检查要坚持到底	300
本月饮食要点提醒	286	产前要检查骨盆	301