

孕产360°

田秦杰 主编



满有爱和智慧的孕产书

孕妈咪的全方位健康管理事典

北京协和医院权威孕产专家倾情奉献

绿色环保印刷 呵护母婴健康



 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

孕产360°

田秦杰 主编



《孕产360°》编委会名单

主 编 田秦杰

编 委 张 靖 王海玲 郝小峰 顾 勇 陈凤艳 李 鑫 王 程
顾 茜 汤仁荣 陈丽娟 崔雪梅 孔劲松 陈建军 郝云龙
王业波 梁学娟 王泽宇 王 云 田 颖 魏晓佳

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

孕产 360° / 田秦杰主编. — 青岛: 青岛出版社, 2015.5

ISBN 978-7-5552-0939-3

I. ①孕… II. ①田… III. ①孕妇—妇幼保健—基本知识

②产妇—妇幼保健—基本知识 IV. ① R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 166498 号

书 名 孕产 360°

主 编 田秦杰

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路 182 号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026

责任编辑 徐 琰 Email: 546984606@qq.com

特约审校 陈菊生

封面设计 祝玉华

制 版 青岛乐喜力科技发展有限公司

印 刷 青岛双星华信印刷有限公司

出版日期 2015 年 5 月第 1 版 2015 年 5 月第 1 次印刷

开 本 32 开 (720mm × 1020mm)

印 张 9.25

书 号 978-7-5552-0939-3

定 价 36.80 元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

(青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068638)

建议陈列类别: 孕产 育儿类

目录



备孕，赢在一切还没开始时

第 1 章

万事俱备，怀上完美一胎 ... 16	起居调整 27
身体准备 16	孕前 6 个月制定健身计划表 27
孕前停用避孕药 16	改掉熬夜的坏习惯 27
教你看懂筛查检验单 17	暂时离开有害的工作环境 28
积极治疗已患疾病 19	提前 5 个月坚持每天测体温 28
注射疫苗，提高免疫力 19	将宠物送到亲朋家 29
准爸爸也需要做孕前体检 19	远离噪音与辐射污染 29
营养储备 20	优生知识储备 29
戒烟酒，清毒素 20	中国女性的最佳生育年龄 29
孕前 3 个月服用叶酸 20	中国男性的最佳生育年龄 29
男性朋友也需补叶酸 21	受孕的最佳月份 30
男性朋友需要提前补锌 21	避孕失败必须流产吗 30
孕前储备的关键营养素 21	生男生女谁决定 31
最好的饮食方案：均衡膳食 23	血型遗传与血型不合 31
孕育完美宝宝要多吃的食物 24	不孕不育，难以言说的痛 33
这些食物不利孕育宝宝 24	宝宝为何姗姗来迟 33
哪些食物能够补益精子 24	人流对身体的伤害巨大 33
心理准备 25	长期开车影响精子质量 33
做好怀孕的心理准备 25	大龄“白骨精”受孕难 33
缓解压力，轻松受孕 25	及时就医让好孕来临 34
准爸爸也要保持好情绪 25	不孕不育需要做的检查 34
物质准备 26	试管婴儿是否靠谱 35
孕前物质准备要齐全 26	人工授精 VS 试管婴儿 35
备孕穿着有讲究 26	中医 VS 西医 36
提前准备好胎教音乐 26	中医如何治疗不孕症 36
	男性不育的中医疗法 37



警惕医院里的忽悠术	38
选择可靠医院的 3 大关键	39
怎样让宝宝在子宫里“安家”	40
受孕的最佳性爱姿势	40

把握利于受孕的性爱时机	40
改变不良的生活习惯	40
养出精壮的卵子和精子	41



孕早期，孕吐来袭

第 2 章

孕 1 月——正式开始奇妙的	
孕程	44
准妈妈的生理变化	44
胎宝宝的成长进程	44
保健指南	45
揭开假孕的真面目	45
别把怀孕当感冒	45
怀孕征兆早知道	46
早孕试纸百分百准确吗	46
如何缓解孕吐	47
阴道出血是宫外孕吗	48
记录幸福的妊娠日记	48
充足睡眠是最美的安胎法	49
准妈妈宜学会计算孕周	49
孕早期尽量避免“爱爱”	50
营养方案	50
这些食物易导致流产	50
此时不需要进补	50
继续服用叶酸	51
适量吃水果，太多则无益	51
偏食准妈妈应该怎么吃	51
缓解孕吐的健康食谱	52
一周营养食谱推荐	54
情绪管理	55
满怀欣喜地迎接新生命	55

让慌乱的心静下来	55
化兴奋为努力	55
完美胎教	55
中西方论胎教	55
何时开始胎教	56
冥想胎教愉悦身心	56
孕 2 月——孕吐来得更加	
猛烈	58
准妈妈的生理变化	58
胎宝宝的成长进程	58
保健指南	59
医院检测，确诊受孕	59
宜进行第 1 次产检	59
选择合适的医院建档	60
感冒了能吃药吗	61
对胎宝宝有伤害的西药	61
服用中草药也有禁忌	62
妊娠反应对胎宝宝的影响	63
白带增多是怎么回事	63
娥眉淡扫总相宜	64
防辐射服必须穿吗	64
营养方案	65
多吃天然、新鲜、应季食物	65
咖啡、饮料最好别喝	65
不要吃发芽的土豆	65

不吃或少吃油炸、罐头、方便食品	66	选择宽松、质地柔软的衣服	78
少吃生食，不吃霉变、烧烤食品	66	换上孕妇专用胸罩	78
看懂食物标签，安全饮食	67	提前预防恼人的妊娠纹	79
鱼，准妈妈所欲也	67	脚部保健的重要性	79
一周营养食谱推荐	68	哪些首饰必须摘下	80
情绪管理	69	孕 12 周开始做孕妇体操	80
杞人忧天不可取	69	营养方案	82
别让叹息伴随你	69	这样吃不变黄脸婆	82
完美胎教	69	健康零食大盘点	82
18 首最美的胎教音乐	69	金水银水不如白开水	83
正确的音乐胎教法	72	准妈妈吃粗粮应适量	84
运动胎教不可或缺	73	准妈妈少吃热性香料	84
孕 3 月——摸到长大的子宫	74	准妈妈不宜喝蜂王浆	84
准妈妈的生理变化	74	吃好早餐更加重要	84
胎宝宝的成长进程	74	补钙是一门学问	85
保健指南	75	一周营养食谱推荐	86
面部按摩，做娇美准妈妈	75	情绪管理	88
护肤品的安全使用法则	76	大喜大悲对胎宝宝的影响	88
暂时搁置长途旅行计划	76	上班准妈妈如何缓解压力	88
怀了双胞胎，安胎更谨慎	77	完美胎教	88
静下心来算算预产期	77	爱是最完美的胎教	88
		准爸爸参与胎教更有效	89
		抚摸胎教让胎宝宝感受爱	90



孕中期，孕味十足

第 3 章

孕 4 月——胃口大开的美好时光	92	胎宝宝的成长进程	92
准妈妈的生理变化	92	保健指南	93
		孕中期的运动方案	93



准妈妈不能做的运动	93	孕期近视须排除疾病	109
准妈妈的安全活动姿势	93	长发必须剪短吗	109
使用除妊娠纹产品先看成分	94	孕期避免烫染发	110
记录胎动的意义	94	香薰精油不能想用就用	110
胎动异常不可掉以轻心	95	白领准妈妈不宜久坐	111
孕中期宜每月做一次产检	95	使用电脑时如何保护胎宝宝	111
准妈妈B超时间检查表	96	准妈妈不宜使用风油精	111
教准妈妈看懂B超检查单	96	牙齿无小事	112
牙龈出血与激素变化有关	99	选择正确的睡姿	112
唐氏儿筛查必须做吗	99	别给准妈妈睡软床	112
孕中期可以“爱爱”吗	99	准妈妈洗澡也有宜忌	113
营养方案	100	营养方案	114
孕中期是补充营养的关键期	100	小心吃出孕期肥胖	114
孕中期宜重点补充的营养素	100	准妈妈晚餐别吃撑	114
动物肝脏不宜多吃	102	补品真的不可不吃吗	114
进食不宜狼吞虎咽	102	外出就餐的饮食建议	115
准妈妈服用人参有讲究	102	工作餐怎么吃才营养	115
给胎宝宝的大脑补补营养	103	准妈妈不适合吃火锅	116
体重偏轻的饮食计划	104	一周营养食谱推荐	116
一周营养食谱推荐	104	情绪管理	117
情绪管理	106	害羞也要出门走走	117
畸形幻想的应对方法	106	别被千奇百怪的梦境困扰	118
外出走一走有利心情愉悦	106	准妈妈别钻牛角尖	118
和准爸爸一起分享心情	106	完美胎教	118
完美胎教	106	和胎宝宝踢肚皮的互动游戏	118
最佳的胎教时间	106	给胎宝宝讲故事的三部曲	119
准爸爸唱儿歌是最好的音乐	107	孕6月——体重和子宫都在	
和胎宝宝说话要抓住时机	107	快速增长	120
孕5月——体味“大肚子”		准妈妈的生理变化	120
的幸福	108	胎宝宝的成长进程	120
准妈妈的生理变化	108	保健指南	121
胎宝宝的成长进程	108	孕期按摩谨慎做	121
保健指南	109	尿路感染的处理方法	122

产检时别忘检查乳腺.....	122	早产需要早预防.....	135
必须做“糖筛”的准妈妈.....	122	警惕小腿抽筋.....	135
腰酸背痛怎么办.....	123	洗头变得很艰难.....	136
准妈妈不宜长时间看电视.....	123	托腹带不是必备品.....	136
准妈妈适合的音乐、书籍与 电影.....	123	正确购买和使用托腹带.....	137
胎位是固定不变的吗.....	124	不去拥挤的公共场所.....	137
胎位不正如何纠正.....	125	预防被宠物意外伤害.....	137
准妈妈出差时的注意事项.....	125	准妈妈别长时间呆在厨房里..	138
换上漂亮、舒适的孕妇装.....	126	不要逞能,适时请家人代劳..	138
午睡,给身体及时充电.....	126	孕期腿肿的生活护理细节.....	139
不可忽视的乳房护理.....	127	营养方案	140
营养方案	127	准妈妈能喝茶吗.....	140
避免高糖饮食.....	127	夜宵该吃还是不该吃.....	140
高糖水果不可过量食用.....	128	选择健康的烹调方法.....	140
补钙不能补过头.....	128	如何留住食物中的营养.....	141
积极预防缺铁性贫血.....	128	维生素不能滥补.....	141
补铁的美味菜肴.....	129	能够缓解便秘困扰的食物.....	142
素食准妈妈的饮食计划.....	130	一周营养食谱推荐.....	143
一周营养食谱推荐.....	131	情绪管理	144
情绪管理	132	不要一味沉浸在繁忙中.....	144
上班准妈妈如何调整心态.....	132	准爸爸的压力大怎么办.....	144
和准爸爸一起短途旅行.....	132	完美胎教	144
完美胎教	132	对胎宝宝进行味觉胎教.....	144
和胎宝宝拉拉家常.....	132	准妈妈要注意言行.....	145
根据胎宝宝的性格选择音乐..	133	到大自然中感受美好.....	145
光照胎教有助胎宝宝视觉发 展.....	133		
孕7月——大腹便便, 开始行动不便	134		
准妈妈的生理变化	134		
胎宝宝的成长进程	134		
保健指南	135		





孕8月——恐惧感再次到来 148	名画..... 159
准妈妈的生理变化 148	合理使用胎教传声器..... 160
胎宝宝的成长进程 148	语言胎教更加重要..... 160
保健指南 149	孕9月——不适越来越多 161
慢慢减少运动量..... 149	准妈妈的生理变化 161
隐形眼镜换成框架眼镜..... 149	胎宝宝的成长进程 161
区分早产征兆与假性宫缩..... 149	保健指南 162
尿频是正常的生理现象..... 150	准妈妈何时停止工作..... 162
每两周做一次产检..... 150	健身操慢慢做..... 162
产检时的注意事项..... 151	准妈妈洗脸，美容有方..... 162
充分了解顺产和剖宫产..... 151	会阴按摩降低分娩之伤..... 163
选择生产方式应考虑医生的建议..... 152	恶心呕吐又来折磨..... 163
上班准妈妈应注意劳逸结合..... 152	羊水早破应沉着应对..... 163
通过胎动监测宝宝的健康..... 153	如何减少令人尴尬的漏尿..... 164
坐在椅子上做的脚部运动..... 153	练习有助顺产的呼吸法..... 164
节制房事更健康..... 154	练习减轻阵痛的放松法..... 167
营养方案 154	临产征兆有哪些..... 167
孕晚期宜重点补充的营养素..... 154	真性临产与假性临产..... 168
饮食清淡、不油腻..... 155	待产包里都装些啥..... 169
有助预防早产的矿物质..... 156	营养方案 170
饮食均衡依然重要..... 156	分娩不可缺少维生素C..... 170
一周营养食谱推荐..... 157	适当补充维生素B ₁ 170
情绪管理 158	米酒也是酒，准妈妈别喝..... 170
克服对产痛的恐惧感..... 158	饮水过多对准妈妈不利..... 170
产前抑郁，不得不防..... 159	适量增加蛋白质的摄入量..... 171
完美胎教 159	积极预防营养过剩..... 171
适合和胎宝宝一起欣赏的	产前焦虑吃什么好..... 172
	少量多餐，缓解胃部不适..... 172
	一周营养食谱推荐..... 172

情绪管理	174	把握入院的最佳时机	179
过来人的经验辩证听	174	超过预产期应及时入院	180
别急着卸下“重担”	174	严禁房事，避免意外	180
完美胎教	174	营养方案	180
准妈妈童年趣事也是胎教		为分娩储备充足能量	180
好素材	174	维生素E有助缓解临产紧张	181
让胎宝宝感受美丽	174	临产前的饮食计划	181
唱歌比听音乐胎教效果更好	175	产前吃巧克力好不好	181
孕 10 月——分娩倒计时	176	一周营养食谱推荐	182
准妈妈的生理变化	176	情绪管理	183
胎宝宝的成长进程	176	忧郁成为情绪主色调	183
保健指南	177	和准爸爸一起期待宝宝的	
每周做一次产检	177	降生	183
充足睡眠有利分娩	177	完美胎教	183
练习分娩时的用力方法	178	好心情就是好胎教	183
准妈妈最好不要单独外出	179	胎教应延续到产后	184
重新计算一下预产期	179		



分娩期，痛与喜悦来得那么猛烈

第 5 章

分娩常识知多少	186	这些食物有助提升产力	191
顺产的优点和缺点	186	无痛分娩是否对宝宝有害	191
顺产的三大产程	186	无痛分娩是否真的不痛	192
哪些准妈妈适合剖宫产	188	准爸爸全程陪同的意义	193
高龄准妈妈只能选择剖宫产		顺产	194
吗	188	正确用力有助缩短产程	194
让准妈妈安全感上升的导乐		正确的姿势让分娩事半功倍	195
分娩	189	产痛时切勿大喊大叫	195
令人生畏的会阴侧切	189	如何保存产力	196
顺产必须做会阴侧切吗	190	吸引分娩是怎么回事	197

剖宫产	198	产后疼痛来自哪里	200
剖宫产最好提前决定	198	产后饮食三部曲	201
手术前的准备工作	198	产后 24 小时的护理细节	201
全身麻醉 VS 局部麻醉	199		



产褥期，坐个幸福的日子

第 6 章

顺产妈妈	204	产后第二周：增进食欲， 催乳	216
产后的生理变化	204	产后第三、四周：恢复机能，调 理宿疾	217
子宫	204	有助催乳的 6 款药膳	217
乳房	205	喝催乳汤有讲究	220
肠胃	205	月子餐中不宜多吃的调味品	220
恶露	206	有助新妈妈恢复的调料	221
伤口	206	有助新妈妈睡眠的食物	221
日常护理	207	不宜只喝月子水	222
顺产妈妈应争取早下床	207	不宜吃太多红糖	222
下床活动要注意哪些事情	207	运动保健	223
保持会阴清洁	207	宜开始做产褥操	223
如何护理会阴伤口	208	适合新妈妈随时进行的运动	225
乳房胀痛的应对方法	209	产后运动的注意事项	226
卧室怎样布置才舒心	209	产后自我按摩	226
洗头、洗澡的注意事项	210	心理健康	226
产后第一天就要刷牙	211	情绪波动不利产后恢复	226
保证每天的充足睡眠	211	预防产后抑郁	227
妈妈装要舒适、得体	212	幸福永远比烦恼多	227
饮食调养	213	调节心情的小妙方	227
月子里的饮食原则	213	剖宫产妈妈	229
哪些食物应忌口	214	产后的生理变化	229
产后第 1 餐怎么吃	215	子宫	229
产后第一周：排恶露，修复 伤口	215		

乳房	229	适量增加铁元素的摄取	237
肠胃	229	不要忘记补充钙元素	238
恶露	230	优质蛋白质必不可少	238
伤口	230	淡化疤痕的饮食方案	239
日常护理	231	坐月子也要适当吃盐	240
什么时候可以下床活动	231	鸡蛋并非多多益善	240
剖宫产伤口如何护理	231	月子里不能不吃水果	240
怎样缓解疼痛感	232	运动保健	242
莫忘产后检查	233	产后活动须谨慎	242
坚定母乳喂养的信念	233	运动宜循序渐进	242
产后如何进行性生活	234	瘦肚腩的时机与动作	242
产后性生活莫忘记避孕	235	产后美胸瘦身操	244
产后月经恢复的时间	235	产后瘦腿操	245
不宜浓妆艳抹	236	心理健康	245
坐月子不宜捂着	237	再疼也要微笑面对	245
饮食调养	237	不要为疤痕自卑	245
维生素C、维生素E有助		别担心宝宝的健康	246
伤口愈合	237		



孕产期常见疾病防治攻略

第7章

孕早期	248	眼睛不适	256
孕吐	248	鼻出血	257
先兆流产	248	头痛	258
感冒	250	头晕	259
宫外孕	251	妊娠高血压	259
胃灼热	253	先兆子痫	261
孕中期	254	妊娠糖尿病	262
便秘	254	孕晚期	264
腹泻	255	失眠	264
水肿	255	贫血	265

痔疮	265	产后晚出血	269
下肢静脉曲张	266	乳汁不足	269
尿路感染	267	产后水肿	270
产后	268	腰酸背疼	271
产后出血	268	产后抑郁	272



孕产期功能食谱推荐

第8章

安胎食谱	274	胎宝宝益智食谱	286
补血食谱	277	排恶露食谱	289
补钙食谱	280	催乳食谱	292
补锌食谱	283		

孕产360°

田秦杰 主编



《孕产360°》编委会名单

主 编 田秦杰

编 委 张 靖 王海玲 郝小峰 顾 勇 陈凤艳 李 鑫 王 程
顾 茜 汤仁荣 陈丽娟 崔雪梅 孔劲松 陈建军 郝云龙
王业波 梁学娟 王泽宇 王 云 田 颖 魏晓佳

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

孕产 360° / 田秦杰主编. — 青岛: 青岛出版社, 2015.5

ISBN 978-7-5552-0939-3

I. ①孕… II. ①田… III. ①孕妇—妇幼保健—基本知识

②产妇—妇幼保健—基本知识 IV. ① R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 166498 号

书 名 孕产 360°

主 编 田秦杰

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路 182 号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026

责任编辑 徐 琰 Email: 546984606@qq.com

特约审校 陈菊生

封面设计 祝玉华

制 版 青岛乐喜力科技发展有限公司

印 刷 青岛双星华信印刷有限公司

出版日期 2015 年 5 月第 1 版 2015 年 5 月第 1 次印刷

开 本 32 开 (720mm × 1020mm)

印 张 9.25

书 号 978-7-5552-0939-3

定 价 36.80 元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

(青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068638)

建议陈列类别: 孕产 育儿类



序言

怀胎十月，一朝分娩，是女人一生中最为幸福的时光，生命孕育的喜悦，家人无微不至的照顾，宝宝的出生，怎能让妈妈不备感幸福呢？

怀孕生子是上天赋予女人的神圣使命。从精子和卵子结合的那一刻起，奇妙的生命旅程就开始了，那颗小小的受精卵会在准妈妈的子宫内扎根成长。也从那一刻起，准妈妈将要经历反复的孕吐、难以入眠的无奈、浑身酸痛等各种身体的不适。当然，也会为了有胎宝宝而自豪和激动，为第一次产检时看到胎宝宝而高兴，为第一次感受到胎动而兴奋，为第一次与胎宝宝“互动”而快乐……当终于看到宝宝呱呱坠地，怀孕时所有的酸甜苦辣都变成了一种足以让新妈妈回味一生的幸福！

孕育宝宝是一个甜蜜的负担，从准备孕育新生命的那一天起，准爸爸和准妈妈的乐趣与担忧便相伴而生。备孕伊始，准妈妈和准爸爸就要注意很多事情，为成功受孕和怀上一个完美宝宝而努力。进入孕期，又要为如何顺利、快乐、健康地度过孕期而努力，在漫长的40周孕期里，准爸爸和准妈妈会有各种各样的疑问：感冒了能否吃药？孕期饮食要注意什么？孕期运动如何做？胎教应该怎么进行？准爸爸在孕期要怎样照顾准妈妈……

为了解答孕产期间的众多疑问，我们特意编写了《孕产360°》一书，希望能够为年轻的爸爸、妈妈提供一本最可读、最实用、最全面的孕产指导读物。

本书在“孕前准备”部分，从身体准备、营养储备、心理准



备、物质准备、起居调整、优生知识储备等几个方面进行了讲述，以及解答了不孕不育的相关疑问，指导准爸爸和准妈妈为拥有一个健康的宝宝做好各种准备。

本书“孕期”部分，以十月怀胎为时间线索，根据胎宝宝和准妈妈在每个月的不同特点和需求，从准妈妈的生理变化、胎宝宝的成长进程、孕期保健指南、孕期营养方案、孕期情绪管理、孕期完美胎教等几个方面，为准妈妈提供实用、有效的同步指导，希望能帮助准爸爸和准妈妈顺利进入父母的角色。

本书“分娩和产褥期”部分，介绍了顺产与剖宫产的优缺点，不同的生产方式在产后应如何护理，以及产后的饮食、运动、起居、心理健康等各种保健知识，指导新妈妈顺利度过月子期。

同时，对孕期及产后常见疾病的治疗与预防也进行了详细介绍。此外，为增强本书的实用性，针对孕期及产后不同的阶段，还特别推荐了众多营养食谱，并附上精美插图。

希望本书能帮助孕产期间的爸爸和妈妈轻松、从容地度过怀孕、分娩和月子，也祝愿所有的宝宝都能健康快乐成长！

田秦杰

2015年1月18日