



北京市绿色印刷工程
优秀婴幼儿读物绿色印刷示范项目

搜狐母婴 力荐
baobao.sohu.com

王琪
主编

北京妇产医院产科主任医师、教授
北京市孕产期保健技术专家指导组成员

备孕 怀孕 坐月子

60周幸福孕产全程保养指导

随书附赠

孕期宜吃的
35种健康食物

全彩挂图



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

全国百佳图书出版单位





王琪

主编

北京妇产医院产科主任医师、教授
北京市孕产期保健技术专家指导组成员

备孕 怀孕 坐月子

60周幸福孕产全程保养指导



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

备孕怀孕坐月子：60周幸福孕产全程保养指导 / 王琪主编. — 北京：电子工业出版社，
2014.9

(悦然·亲亲小脚丫系列)

ISBN 978-7-121-23582-5

I. ①备… II. ①王… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②产褥期—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132940号

责任编辑：周林

特约编辑：梁卫红

印刷：北京利丰雅高长城印刷有限公司

装订：北京利丰雅高长城印刷有限公司

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 1/20 印张：10 字数：270千字 彩插：1

版次：2014年9月第1版

印次：2014年9月第1次印刷

定价：49.90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

用爱迎接宝宝

- 怀孕后的生理变化 /12
- 宫高和腹围的变化表 /12
- 怀孕早中晚期体重增长的规律 /13
- 一眼看出预产期 /14



PART

1

备孕 12 周

为幸“孕”来临打好基础

怀孕前 12 周

- 优“孕”常识 /18
- 女性怀孕的最佳年龄 /18
- 男性生育的最佳年龄 /18
- 备孕夫妻的营养准备 /18**
- 至少从孕前 3 个月就开始加强营养 /18
- 养成良好的饮食习惯 /18
- 备孕夫妻的心理准备 /19**
- 做好迎接生活剧变的准备 /19
- 做好接受生活空间变化的准备 /19
- 做好情感方面变化的准备 /19
- 丈夫做好接受妻子变化的准备 /19
- 做好接受家庭责任增加的准备 /19

怀孕前 8 周

- 优“孕”常识 /20
- 卵子是怎么产生的 /20
- 精子是怎么产生的 /20
- 如何推算排卵期 /20
- 备孕夫妻的营养准备 /22**
- 备孕妈妈应该这么吃 /22
- 备孕爸爸应该这么吃 /22
- 备孕夫妻在什么情况下需要进行遗传学咨询 /22**

怀孕前4周

优“孕”常识 /23

新婚不宜马上怀孕 /23

长期服用药物的人不要急于怀孕 /23

孕“钱”准备需充足 /23

备孕夫妻要改掉的不良生活习惯 /24

备孕妈妈要改掉的不良生活习惯 /24

备孕爸爸要改掉的不良生活习惯 /25

血型遗传 /25

专题 备孕夫妻体检备忘录 /26

PART

2

孕期40周

幸福好“孕”进行时

孕1月

胎宝宝说 /30

孕妈妈说 /30

孕妈妈的营养需求 /32

孕1月饮食指南 /32

孕1月主打营养素——叶酸 /32

孕1月一日营养食谱举例 /32

孕1月推荐食谱 /33

猪肚大米粥——补益气血 /33

韭菜炒绿豆芽——开胃有营养 /33

每天胎教十分钟 /34

本月主题：情绪胎教 /34

情绪胎教方法推荐 /34

孕期“孕”动 /35

当准爸爸遇上孕妈妈 /36

调节孕妈妈的情绪 /36

克制性冲动 /36

当孕妈妈坚强的后盾 /36

跟孕妈妈和谐相处 /36

和孕妈妈一起学习分娩知识 /36

孕期问题一箩筐 /37

我的孕期日志 /39

孕2月

胎宝宝说 /40

孕妈妈说 /40

孕妈妈的营养需求 /42

孕2月饮食指南 /42

孕2月主打营养素——维生素C、维生素B₆ /42

孕2月一日营养食谱举例 /42



孕2月推荐食谱 /43

豆芽椒丝——缓解孕吐 /43

剁椒酸菜鱼头汤——开胃，促大脑发育 /43

每天胎教十分钟 /44

本月主题：营养胎教 /44

孕妈妈重点营养素需求情况 /44

孕期“孕”动 /45

当准爸爸遇上孕妈妈 /46

为孕妈妈选择易消化、易吸收的食物 /46

让孕妈妈多摄入植物蛋白 /46

保证热量 /46

减少食物营养流失 /46

孕期问题一箩筐 /47

我的孕期日志 /49

孕3月

胎宝宝说 /50

孕妈妈说 /50

孕妈妈的营养需求 /52

孕3月饮食指南 /52

孕3月主打营养素——镁、维生素A/52

孕3月一日营养食谱举例 /52

孕3月推荐食谱 /53

菠菜炒鸡蛋——清肠胃，缓解早孕反应 /53

蛋黄莲子汤——养心除烦，安神固胎 /53

每天胎教十分钟 /54

本月主题：音乐胎教 /54

孕期“孕”动 /55

当准爸爸遇上孕妈妈 /56

为孕妈妈按摩 /56

为孕妈妈按摩时的注意事项 /56

孕期问题一箩筐 /57

我的孕期日志 /59

孕4月

胎宝宝说 /60

孕妈妈说 /60

孕妈妈的营养需求 /62

孕4月饮食指南 /62

孕4月主打营养素——锌 /62

孕4月一日营养食谱举例 /62

孕4月推荐食谱 /63

牛奶麦片粥——安神镇静 /63

松仁玉米——防止便秘 /63

每天胎教十分钟 /64

本月主题：美育胎教 /64

美育胎教方法推荐 /64

孕期“孕”动 /65

当准爸爸遇上孕妈妈 /66

调节居室温度 /66

调节室内湿度 /66

做好打扫和清洗工作 /66

选购家具要慎重 /66

暂不安排房屋装修计划 /66

孕期问题一箩筐 /67

我的孕期日志 /69



孕5月

胎宝宝说 /70

孕妈妈说 /70

孕妈妈的营养需求 /72

孕5月饮食指南 /72

孕5月主打营养素——钙、维生素D /72

孕5月一日营养食谱举例 /72

孕5月推荐食谱 /73

莲子猪肚汤——益气补血 /73

虾仁烩冬瓜——滋阴 /73

每天胎教十分钟 /74

本月主题：胎谈胎教 /74

胎谈胎教要点 /74

孕期“孕”动 /75

当准爸爸遇上孕妈妈 /76

准爸爸要学会理解准妈妈的抱怨 /76

帮助解忧释愁 /76

激发准妈妈的爱子之情 /76

把父爱带给胎宝宝 /76

孕期问题一箩筐 /77

我的孕期日志 /79

孕6月

胎宝宝说 /80

孕妈妈说 /80

孕妈妈的营养需求 /82

孕6月饮食指南 /82

孕6月主打营养素——铁 /82

孕6月一日营养食谱举例 /82

孕6月推荐食谱 /83

红白豆腐——益于胎宝宝大脑发育 /83

菠菜炒猪肝——防治缺铁性贫血 /83

每天胎教十分钟 /84

本月主题：美术胎教 /84

美术胎教素材推荐 /84

孕期“孕”动 /85

当准爸爸遇上孕妈妈 /86

为孕妈妈合理搭配饮食 /86

帮助孕妈妈缓解胃灼热症状 /86

孕期问题一箩筐 /87

我的孕期日志 /89

孕7月

胎宝宝说 /90

孕妈妈说 /90

孕妈妈的营养需求 /92

孕7月饮食指南 /92

孕7月主打营养素——DHA /92

孕7月一日营养食谱举例 /92

孕7月推荐食谱 /93

糖醋藕片——富含多种营养素 /93

冬瓜海带汤——利水消肿 /93

每天胎教十分钟 /94

本月主题：光照胎教 /94

光照胎教的方法 /94

孕期“孕”动 /94

当准爸爸遇上孕妈妈 /96

扮演好爸爸的角色 /96

要多注意孕妈妈的饮食健康 /96

帮助孕妈妈 /96

跟孕妈妈一起记录宝宝的胎动情况 /96

孕期问题一箩筐 /97

我的孕期日志 /99



孕 8 月

胎宝宝说 /100

孕妈妈说 /100

孕妈妈的营养需求 /102

孕 8 月饮食指南 /102

孕 8 月主打营养素——碳水化合物 /102

孕 8 月一日营养食谱举例 /102

孕 8 月推荐食谱 /103

肉末黄豆芽——利水消肿 /103

花生炒双素——补血强身 /103

每天胎教十分钟 /104

本月主题：抚摸胎教 /104

抚摸胎教方法推荐 /104

孕期“孕”动 /105

当准爸爸遇上孕妈妈 /106

陪孕妈妈乘坐公交车 /106

坚持开车送孕妈妈上班 /106

在细节处关怀和体贴妻子 /106

孕期问题一箩筐 /107

我的孕期日志 /109

孕 9 月

胎宝宝说 /110

孕妈妈说 /110

孕妈妈的营养需求 /112

孕 9 月饮食指南 /112

孕 9 月主打营养素——膳食纤维 /112

孕 9 月一日营养食谱举例 /112

孕 9 月推荐食谱 /113

红豆小鲤鱼汤——开胃健脾 /113

扬州炒饭——营养丰富，促进胃肠蠕动 /113

每天胎教十分钟 /114

本月主题：散步胎教 /114

散步胎教方法推荐 /114

孕期“孕”动 /115

当准爸爸遇上孕妈妈 /116

为孕妈妈选择医院时应考虑的问题 /116

孕期问题一箩筐 /117

我的孕期日志 /119

孕 10 月

胎宝宝说 /120

孕妈妈说 /120

孕妈妈的营养需求 /122

孕 10 月饮食指南 /122

孕 10 月主打营养素——维生素 B₁ /122

孕 10 月一日营养食谱举例 /122

孕 10 月推荐食谱 /123

鱼香肉丝——提供热量 /123

萝卜丝鲫鱼汤——健脾开胃 /123

每天胎教十分钟 /124

本月主题：英语胎教 /124

英语胎教方法推荐 /124

孕期“孕”动 /125

当准爸爸遇上孕妈妈 /126

准爸爸随时在家待命吧 /126

检查入院清单及分娩物品 /126

孕期问题一箩筐 /127

我的孕期日志 /129

专题 分娩方法早知道 /130



PART

3

孕期常见不适

饮食调理

先兆流产 /134

红烩羊肉——温补气血 /135

蛋黄焗山药——补中益气 /135

妊娠呕吐 /136

玉米发糕——清淡，易消化 /137

胡萝卜苹果芹菜汁——清爽、止呕 /137

妊娠高血压综合征 /138

茭白炒肉片——清热利水，降血压 /139

香干炒芹菜——增加血管弹性 /139

孕期便秘 /140

芋儿白菜汤——润肠通便 /141

栗子红薯粥——富含膳食纤维，促消化 /141

孕期水肿 /142

红豆冬瓜汤——利尿消肿 /143

红豆花生红枣粥——利尿，去水肿 /143

妊娠糖尿病 /144

黄金豆腐——防止糖尿病 /145

奶香玉米饼——补充钙质，预防心脑血管疾病 /145

孕期感冒 /146

陈皮姜茶——发汗散寒 /147

葱白大米粥——防治风寒感冒 /147

孕期失眠 /148

腰果虾仁——补脑助眠 /149

百合粥——宁心安神，助睡眠 /149

孕期腿抽筋 /150

红烧鹌鹑——益精气，实筋骨 /151

番茄冬瓜排骨汤——补钙，防治抽筋 /151

孕期牙龈炎 /152

荠菜小米粥——防治口腔溃疡 /153

多彩蔬菜羹——富含维生素，防治牙龈炎 /153

口臭 /154

凉拌莴笋丝——清理肠胃，除口臭 /155

香菜炒猪血——消除口中异味 /155

妊娠纹 /156

猪蹄皮冻——富含胶原蛋白 /157

蒜蓉菠菜——增加肌肤活力 /157

孕期贫血 /158

薏米红枣粥——祛湿补血 /159

糖醋胡萝卜丁——缓解贫血 /159

产前抑郁 /160

鲜虾西芹粥——抗疲劳，有镇静作用 /161

香蕉牛奶——让心情舒缓 /161

孕期尿频 /162**孕晚期腹胀** /163**专题 脐带血二三事** /164

产后3天内 /168**生产当天** /168

新妈妈身体恢复情况及注意事项 /168

产后如何调养 /168

产后新妈妈调养食谱 /168

产后第2天 /169

新妈妈身体恢复情况及注意事项 /169

产后如何调养 /169

产后新妈妈调养食谱 /169

薏米山药粥——健脾益胃，补肺清热 /169

产后第3天 /170

新妈妈身体恢复情况及注意事项 /170

产后如何调养 /170

产后新妈妈调养食谱 /170

木瓜鲫鱼汤——清心润肺，健脾益胃 /170

产后3天以后 /171**产后第4天** /171

新妈妈身体恢复情况及注意事项 /171

产后如何调养 /171

产后新妈妈调养食谱 /171

产后第5天 /172

新妈妈身体恢复情况及注意事项 /172

产后如何调养 /172

产后新妈妈调养食谱 /172

香菇瘦肉粥——增强免疫力 /172

产后第6天 /173

新妈妈身体恢复情况及注意事项 /173

产后如何调养 /173

产后新妈妈调养食谱 /173

莲藕排骨汤——清热消痰，补血养颜 /173

产后第7天 /174

新妈妈身体恢复情况及注意事项 /174

产后如何调养 /174

产后新妈妈调养食谱 /174

人参猪肚汤——补益五脏，健脾胃 /174

产后第2周 /175

新妈妈身体恢复情况及注意事项 /175

产后如何调养 /175

产后新妈妈调养食谱 /175

产后第3周 /176

新妈妈身体恢复情况及注意事项 /176

产后如何调养 /176

产后新妈妈调养食谱 /176

小米红薯粥——益气生津，健脾和胃 /176

产后第4周 /177

新妈妈身体恢复情况及注意事项 /177

产后如何调养 /177

产后新妈妈调养食谱 /177

板栗土鸡瓦罐汤——补血和血，健美养颜 /177

产后第5周 /178

新妈妈身体恢复情况及注意事项 /178

产后如何调养 /178

产后新妈妈调养食谱 /178

花生红枣蛋糊粥——补血，补充体力 /178

产后第6周 /179

新妈妈身体恢复情况及注意事项 /179

产后如何调养 /179

产后新妈妈调养食谱 /179

什锦糙米粥——营养滋补，改善肠胃功能 /179

专题 明星月嫂的护理真经 /180

PART

5

常见月子病

防治与调理

产后恶露不尽 /184

产后出血 /185

产后腹痛 /186

子宫复原不全 /187

产后痛风 /188

产后便秘 /189

乳头皲裂 /190

产后水肿 /191

产后脱发 /192

黑芝麻核桃粥——健脑护发 /193

芝麻蜂蜜豆浆——改善脱发 /193

专题 产后运动，为美丽加分 /194

附录一 新生宝宝的原始反射 /196

附录二 新生儿备忘录 /197

附录三 宝宝生长发育曲线图 /198





王琪

主编

北京妇产医院产科主任医师、教授
北京市孕产期保健技术专家指导组成员

备孕 怀孕 坐月子

60周幸福孕产全程保养指导



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

备孕怀孕坐月子：60周幸福孕产全程保养指导 / 王琪主编. — 北京：电子工业出版社，
2014.9

(悦然·亲亲小脚丫系列)

ISBN 978-7-121-23582-5

I. ①备… II. ①王… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②产褥期—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 132940 号

责任编辑：周 林

特约编辑：梁卫红

印 刷：北京利丰雅高长城印刷有限公司

装 订：北京利丰雅高长城印刷有限公司

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 1/20 印张：10 字数：270 千字 彩插：1

版 次：2014 年 9 月第 1 版

印 次：2014 年 9 月第 1 次印刷

定 价：49.90 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 zllts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

PREFACE 前言



精肥卵壮好孕来

孕前 12 周，备孕爸爸妈妈要为幸“孕”的来临做好功课。

男性什么年龄生育后代最优秀？

1 个卵泡发育成熟需要多少天，你知道吗？

备孕爸爸吃哪些食物，可以提高精子数目和质量？

备孕爸爸妈妈需要做孕前检查吗？

……

幸福怀孕进行时

安心好“孕”进行中，要关注孕期日常生活中的小细节。

你的饮食习惯科学吗？

你知道什么是胎谈胎教吗？

为什么管准爸爸叫“后勤部长”呢？

爱美的孕妈妈，你知道预防妊娠斑的方法吗？

你了解脐带血吗？

……

金牌月嫂教你坐月子

健康一辈子，不为人生留遗憾。

产后新妈妈多久可以给宝宝喂奶？

剖宫产妈妈排气前可以吃什么食物？

哪些食谱可以让产后新妈妈尽快恢复体力？

怎么吃能让新妈妈变身“大奶牛”？

……

别急，如果你拥有了这本《备孕怀孕坐月子——60 周幸福孕产全程保养指导》，这些问题将一一攻破。全书内容包括备孕 12 周的准备、孕期 40 周的保养、孕期常见不适饮食调理、坐好月子和常见月子病防治与调理等，为你顺利度过孕期、健康坐月子提供了指导性意见，让你的幸福一生没有遗憾。此外，书中“我的孕期日志”可以记录孕妈妈每个月最关心的问题及孕妈妈想对胎宝宝说的话，让孕妈妈和胎宝宝及时进行心灵的沟通。

让我们一起见证女人最幸福的时刻吧！

目录

CONTENTS

用爱迎接宝宝

- 怀孕后的生理变化 /12
- 宫高和腹围的变化表 /12
- 怀孕早中晚期体重增长的规律 /13
- 一眼看出预产期 /14



PART

1

备孕 12 周

为幸“孕”来临打好基础

怀孕前 12 周

- 优“孕”常识 /18
- 女性怀孕的最佳年龄 /18
- 男性生育的最佳年龄 /18
- 备孕夫妻的营养准备 /18
- 至少从孕前 3 个月就开始加强营养 /18
- 养成良好的饮食习惯 /18
- 备孕夫妻的心理准备 /19
- 做好迎接生活剧变的准备 /19
- 做好接受生活空间变化的准备 /19
- 做好情感方面变化的准备 /19
- 丈夫做好接受妻子变化的准备 /19
- 做好接受家庭责任增加的准备 /19

怀孕前 8 周

- 优“孕”常识 /20
- 卵子是怎么产生的 /20
- 精子是怎么产生的 /20
- 如何推算排卵期 /20
- 备孕夫妻的营养准备 /22
- 备孕妈妈应该这么吃 /22
- 备孕爸爸应该这么吃 /22
- 备孕夫妻在什么情况下需要进行遗传学咨询 /22

怀孕前 4 周

优“孕”常识 /23

新婚不宜马上怀孕 /23

长期服用药物的人不要急于怀孕 /23

孕“钱”准备需充足 /23

备孕夫妻要改掉的不良生活习惯 /24

备孕妈妈要改掉的不良生活习惯 /24

备孕爸爸要改掉的不良生活习惯 /25

血型遗传 /25

专题 备孕夫妻体检备忘录 /26

PART

2

孕期 40 周

幸福好“孕”进行时

孕 1 月

胎宝宝说 /30

孕妈妈说 /30

孕妈妈的营养需求 /32

孕 1 月饮食指南 /32

孕 1 月主打营养素——叶酸 /32

孕 1 月一日营养食谱举例 /32

孕 1 月推荐食谱 /33

猪肚大米粥——补益气血 /33

韭菜炒绿豆芽——开胃有营养 /33

每天胎教十分钟 /34

本月主题：情绪胎教 /34

情绪胎教方法推荐 /34

孕期“孕”动 /35

当准爸爸遇上孕妈妈 /36

调节孕妈妈的情绪 /36

克制性冲动 /36

当孕妈妈坚强的后盾 /36

跟孕妈妈和谐相处 /36

和孕妈妈一起学习分娩知识 /36

孕期问题一箩筐 /37

我的孕期日志 /39

孕 2 月

胎宝宝说 /40

孕妈妈说 /40

孕妈妈的营养需求 /42

孕 2 月饮食指南 /42

孕 2 月主打营养素——维生素 C、维生素 B₆ /42

孕 2 月一日营养食谱举例 /42



孕 2 月推荐食谱 /43

豆芽椒丝——缓解孕吐 /43

剁椒酸菜鱼头汤——开胃，促大脑发育 /43

每天胎教十分钟 /44

本月主题：营养胎教 /44

孕妈妈重点营养素需求情况 /44

孕期“孕”动 /45

当准妈妈遇上孕妈妈 /46

为孕妈妈选择易消化、易吸收的食物 /46

让孕妈妈多摄入植物蛋白 /46

保证热量 /46

减少食物营养流失 /46

孕期问题一箩筐 /47

我的孕期日志 /49

孕 3 月

胎宝宝说 /50

孕妈妈说 /50

孕妈妈的营养需求 /52

孕 3 月饮食指南 /52

孕 3 月主打营养素——镁、维生素 A/52

孕 3 月一日营养食谱举例 /52

孕 3 月推荐食谱 /53

菠菜炒鸡蛋——清肠胃，缓解早孕反应 /53

蛋黄莲子汤——养心除烦，安神固胎 /53

每天胎教十分钟 /54

本月主题：音乐胎教 /54

孕期“孕”动 /55

当准妈妈遇上孕妈妈 /56

为孕妈妈按摩 /56

为孕妈妈按摩时的注意事项 /56

孕期问题一箩筐 /57

我的孕期日志 /59

孕 4 月

胎宝宝说 /60

孕妈妈说 /60

孕妈妈的营养需求 /62

孕 4 月饮食指南 /62

孕 4 月主打营养素——锌 /62

孕 4 月一日营养食谱举例 /62

孕 4 月推荐食谱 /63

牛奶麦片粥——安神镇静 /63

松仁玉米——防止便秘 /63

每天胎教十分钟 /64

本月主题：美育胎教 /64

美育胎教方法推荐 /64

孕期“孕”动 /65

当准妈妈遇上孕妈妈 /66

调节居室温度 /66

调节室内湿度 /66

做好打扫和清洗工作 /66

选购家具要慎重 /66

暂不安排房屋装修计划 /66

孕期问题一箩筐 /67

我的孕期日志 /69

