

首都医科大学附属北京妇产医院产科主任医师、教授 王琪
解放军西南医院妇产科主任、博导 梁志清

联袂
力荐

PCbaby
太平洋亲子网

力荐

太平洋亲子书系

妈妈，

胎儿宝宝

曾立民 著

有话说

嗨，

妈咪！

我在您的肚子里！

想让我健康出生吗？

快听听我给您讲的825个孕产知识吧！



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

太平洋亲子书系

妈妈，
胎儿宝宝
有话说

曾立民 著

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

妈妈，胎儿宝宝有话说 / 曾立民著. —北京：电子工业出版社，2014.1
(太平洋亲子书系)

ISBN 978-7-121-21562-9

I. ①妈… II. ①曾… 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 (2013) 第228224号

责任编辑：牛晓丽

印 刷：三河市双峰印刷装订有限公司

装 订：三河市双峰印刷装订有限公司

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：720×1000 1/16 印张：15 字数：274千字

印 次：2014年1月第1次印刷

定 价：29.90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至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。



序 XU

阅读这本书的第一感觉是与众不同、妙趣横生，一个可爱的胎儿跃然纸上，在向妈妈倾诉衷肠。

阅读的第二感觉是，这本书像一部扣人心弦的小说，吸引你情不自禁地读下去。

对于孕妇读者，这本书是胎儿在和妈妈诉说自己的感受，诉说健康、营养、胎教等孕产科普知识。当孕妇陶醉于和自己心爱的胎儿对话时，已经轻轻松松把这本书读完，于不知不觉中学到了系统的孕产科普知识。

我从事产科工作多年，感到如果孕妇多知道一些孕产常识，那么很多产科疾病就可以预防或者早发现、早治疗，避免酿成恶果。比如看过孕产科普书的孕妇能在出现阴道流血、胎儿脐带绕颈等产科急症时第一时间来就诊，便于及时治疗，取得良好效果。至于怎样写孕产科普书才能使孕妇印象更深刻，这是我一直在思考和探索的问题，我也和年轻作者们谈过我的想法。这本书从胎儿角度写作的方式是一次全新的尝试。

首都医科大学附属北京妇产医院
产科主任医师、教授

王琪

2013年10月10日



前言 QianYan

妈妈，我是您的胎儿宝宝。您听人说要搞什么胎教，一天到晚对我唠叨个不停；我也要说话给您听，这样一来，十月怀胎，您就不寂寞了！

“宝宝，周围都是羊水，怎么开口说话？”我在您肚子里，对话用心灵呗！其实，胎教就是我俩互相教育、共同提高，以便顺利度过孕产期的过程。可我没有胎教经验，怎么教育您呢？唉，为此我可伤透了脑筋！幸好，有曾立民伯伯，他解决了我的问题，还特意嘱咐胎儿宝宝我：“给妈妈讲孕产知识，必须要保证科学性！要通俗一点儿，有趣一点儿。”本胎儿啊，已经严肃地向曾伯伯保证过了！至于怎样坐月子嘛，我将在您母乳的激发下，延长心灵对话，现场指导啰。

哈哈，仔细听听我在说什么吧！

孕 1 月

妈妈，我是您和爸爸创造的奇迹 / 11

- 一、怎么没和我商量，就擅自制造我 / 12
- 二、我是身体快速生长、越来越聪明的奇迹 / 13

孕 2 月

您像福尔摩斯在破案 / 16

- 一、终于，您发现了我 / 17
- 二、您迫不及待进行胎教，可我没能力接受 / 20
- 三、本月我将造出一辈子所需的器官 / 21
- 四、本月我最敏感，易出现无肾等大畸形 / 24
- 五、预产期窍门：月加9，日加“6” / 24
- 六、怀孕日记是我俩的家庭病历 / 25
- 七、妈妈，怀上我只成功了一半 / 27
- 八、早孕反应，当心剧吐 / 31
- 九、妈妈，孕期用药问医生 / 34
- 十、孕早期的饮食原则简单、实用 / 39
- 十一、您孕期要注意运动、交通、空气质量 / 42

孕 3 月

对我保胎还是不保胎 / 44

- 一、妈妈，只有部分胎应该保 / 45
- 二、您不能乱用保胎药 / 46
- 三、保胎呼唤“胎儿科” / 47
- 四、有利和有害于保胎的运动 / 48
- 五、本月您要注意保胎 / 49

- 六、涉及保胎、畸形的饮食禁忌 / 51
- 七、本月我长势惊人 / 54
- 八、本月我对日用化学品等仍很敏感 / 56
- 九、您发怒易致腭裂等畸形 / 59
- 十、涉及保胎的甲胎蛋白及其他特殊检查 / 59
- 十一、孕3月便秘等保胎、流产相关疾病 / 62
- 十二、孕3月人工流产是怀孕事宜的补充 / 64
- 十三、孕3月您开始第一种真正的胎教：触觉胎教 / 66
- 十四、营养胎教等不是狭义胎教 / 67

孕 4 月

妈妈，饮食、胎教齐上阵吧 / 68

- 一、孕中期饮食原则只有七条 / 69
- 二、您须记住涉及营养、致病的饮食禁忌 / 72
- 三、我初具听觉功能，催生第一次胎教高潮 / 75
- 四、我是宫内的自由胎儿 / 78
- 五、中孕适合做羊水穿刺等检查，别滥用 / 78
- 六、中孕您肚子翘起等身体变化 / 80
- 七、妈妈，该穿孕服了 / 81
- 八、仰卧起坐等适合孕中期的运动 / 82
- 九、性事只能在中孕进行 / 84
- 十、中孕您需注意子宫内口松弛症、引产和炎症 / 85
- 十一、深入了解先天性疾病、遗传病和染色体病 / 87
- 十二、您别冲洗阴道等应该知道的常识 / 89



孕 5 月

妈妈，是我在胎动、心动 / 92

- 一、是谁在踢您肚皮 / 93
- 二、哈哈，您有两颗心在跳动 / 95
- 三、妈妈，若有更多的心在跳动呢 / 97
- 四、胎动使我的触觉胎教、对话胎教有进步 / 100
- 五、我的情绪通过胎动表现，并受您的情绪影响 / 102
- 六、我的胎动、心动异常和您的肚子、体重异常 / 103
- 七、您的腿部疾病、鼻出血和特殊妊娠 / 104
- 八、本月睡眠改变、海外旅游及工作注意 / 106
- 九、本月的饮食注意 / 107
- 十、本月我像个小老人，该在哪里大便 / 109
- 十一、本月我有梦了！梦见您？ / 110

孕 6 月

嘘，我在偷听 / 112

- 一、我听觉跃进，催生第二次胎教高潮 / 113
- 二、给我旅游胎教等更多胎教吧 / 115
- 三、听觉胎教能发现我听力障碍 / 118
- 四、我眼形成的重要时期，呵护好我俩的眼 / 118
- 五、本月我是毛毛胎儿 / 119
- 六、妈妈，适当做家务也是种运动 / 119
- 七、本月要防止碰我、挤压我 / 120
- 八、你们孕妈咪宫中心功能的诊断 / 121
- 九、本月需注意妊高征、糖尿病和妇科肿瘤 / 121
- 十、本月您的子宫收缩等产科正常变化 / 124

孕 7 月

本胎儿可以继续“住店”吗 / 126

- 一、我能否进入晚孕的考验 / 127
- 二、我大有长进，若需出子宫，争取变成新生儿 / 130
- 三、我们血型不合，未来生产时我可能溶血 / 131
- 四、本月我运动能力强，给我做运动胎教吧 / 132
- 五、胎教有极限 / 134
- 六、怀我过夏天要提高食欲、补水 / 135
- 七、空调、电扇不能对着我俩吹 / 137
- 八、本月您做下楼等运动要当心摔跤 / 138
- 九、妈妈，本月该学会控制情绪了 / 139
- 十、本月开始矫正乳头凹陷 / 140
- 十一、您要防治贫血和急症 / 140
- 十二、本月有关您宫颈、手和口腔的轻症 / 142

孕 8 月

我能存活并有记忆了 / 144

- 一、我恨早产 / 145
- 二、您阵发性腹痛等早产医学问题 / 146
- 三、您早产入院、分娩与引产 / 148
- 四、我有稳定记忆力，催生第三次胎教高潮 / 150
- 五、您的晚孕饮食原则=中孕饮食原则+小调整 / 152
- 六、心脏病患者，晚孕饮食要高蛋白、低脂等 / 154
- 七、晚孕您只能采取侧卧等姿势 / 154
- 八、妈妈，适当做提肛肌等运动准备生产 / 155
- 九、您的晚孕生活及工作注意 / 156



十、晚孕您的胃、肝和坐骨神经上的轻症 / 158

孕 9 月

妈妈，赶快纠正胎位 / 160

一、来，纠正我的胎位 / 161

二、为何纠正、固定我的胎位须经医生同意 / 162

三、我的先露、胎方位与胎位的关系 / 162

四、妈妈，选好生产医院吧 / 163

五、子宫底高度达极限，您增加的体重是我体重的4倍 / 163

六、本月您要吃足维生素K等，我吃什么呢 / 164

七、给我做综合胎教吧 / 165

八、羊水过多或过少的危害及相关问题 / 165

九、我脐带过长或过短等怎么办 / 168

十、您的前置胎盘、副胎盘等问题 / 169

十一、腹痛是您的产兆吗 / 171

孕 10 月

我要钻您下面的隧道嘛 / 172

一、“您快生了吧？” / 173

二、生我是自然过程，肚皮别开窟窿 / 174

三、妈妈，剖宫产只是阴道产的补充 / 176

四、休产假等生我前的准备 / 180

五、最后的胎教与本胎儿做梦证据 / 182

六、我赖在子宫不走怎么办 / 183

七、防出血等临产前的医学问题 / 184

- 八、医院外急产，老爸或您要客串助产士 / 188
- 九、医院内特殊胎位等情况下，怎样生我 / 190
- 十、您在医院上产床前的准备——第一产程 / 193
- 十一、生我时宫缩障碍、羊水栓塞和疼痛 / 196
- 十二、别用产钳，我能出来——第二产程 / 199

外 一 篇

外面的世界真精彩 / 202

- 一、哈哈，我变成新生儿了——第三产程 / 203
- 二、我见“阳光”了，外面的世界真精彩 / 205
- 三、妈妈，我要吃您的奶 / 206
- 四、您喂我奶易出现溢奶等问题 / 209
- 五、急性乳腺炎等产后乳腺事宜 / 211
- 六、妈妈，当心产后大出血 / 213
- 七、本新生儿该筛选半乳糖血症等遗传病吗 / 215
- 八、足月小样儿等本新生儿可能患的病症 / 215
- 九、本新生儿呼吸空气等正常变化及疫苗注射 / 219
- 十、防止头睡变形等本新生儿头面部护理 / 222
- 十一、测体重等本新生儿的身体护理 / 224
- 十二、妈妈，产后饮食注意吃双份等 / 226
- 十三、运动有助于您远离产后抑郁症 / 228
- 十四、月子生活您要注意会阴清洁等 / 229
- 十五、您要当心恶露等产后病症 / 233
- 十六、我有觅食等先天反射能力 / 237
- 十七、我的胎教结束了吗 / 238

太平洋亲子书系

妈妈，
胎儿宝宝
有话说

曾立民 著

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

妈妈，胎儿宝宝有话说 / 曾立民著. —北京：电子工业出版社，2014.1
(太平洋亲子书系)

ISBN 978-7-121-21562-9

I. ①妈… II. ①曾… 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(2013)第228224号

责任编辑：牛晓丽

印刷：三河市双峰印刷装订有限公司

装订：三河市双峰印刷装订有限公司

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：720×1000

1/16

印张：15

字数：274千字

印次：2014年1月第1次印刷

定价：29.90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zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。



Xu

阅读这本书的第一感觉是与众不同、妙趣横生，一个可爱的胎儿跃然纸上，在向妈妈倾诉衷肠。

阅读的第二感觉是，这本书像一部扣人心弦的小说，吸引你情不自禁地读下去。

对于孕妇读者，这本书是胎儿在和妈妈诉说自己的感受，诉说健康、营养、胎教等孕产科普知识。当孕妇陶醉于和自己心爱的胎儿对话时，已轻轻松松把这本书读完，于不知不觉中学到了系统的孕产科普知识。

我从事产科工作多年，感到如果孕妇多知道一些孕产常识，那么很多产科疾病就可以预防或者早发现、早治疗，避免酿成恶果。比如看过孕产科普书的孕妇能在出现阴道流血、胎儿脐带绕颈等产科急症时第一时间来就诊，便于及时治疗，取得良好效果。至于怎样写孕产科普书才能使孕妇印象更深刻，这是我一直在思考和探索的问题，我也和年轻作者们谈过我的想法。这本书从胎儿角度写作的方式是一次全新的尝试。

首都医科大学附属北京妇产医院
产科主任医师、教授

王琪

2013年10月10日



前言 QianYan

妈妈，我是您的胎儿宝宝。您听人说要搞什么胎教，一天到晚对我唠叨个不停；我也要说话给您听，这样一来，十月怀胎，您就不寂寞了！

“宝宝，周围都是羊水，怎么开口说话？”我在您肚子里，对话用心灵呗！其实，胎教就是我俩互相教育、共同提高，以便顺利度过孕产期的过程。可我没有胎教经验，怎么教育您呢？唉，为此我可伤透了脑筋！幸好，有曾立民伯伯，他解决了我的问题，还特意嘱咐胎儿宝宝我：“给妈妈讲孕产知识，必须要保证科学性！要通俗一点儿，有趣一点儿。”本胎儿啊，已经严肃地向曾伯伯保证过了！至于怎样坐月子嘛，我将在您母乳的激发下，延长心灵对话，现场指导啰。

哈哈，仔细听听我在说什么吧！

孕 1 月

妈妈，我是您和爸爸创造的奇迹 / 11

- 一、怎么没和我商量，就擅自制造我 / 12
- 二、我是身体快速生长、越来越聪明的奇迹 / 13

孕 2 月

您像福尔摩斯在破案 / 16

- 一、终于，您发现了我 / 17
- 二、您迫不及待进行胎教，可我无能力接受 / 20
- 三、本月我将造出一辈子所需的器官 / 21
- 四、本月我最敏感，易出现无肾等大畸形 / 24
- 五、预产期窍门：月加9，日加“6” / 24
- 六、怀孕日记是我俩的家庭病历 / 25
- 七、妈妈，怀上我只成功了一半 / 27
- 八、早孕反应，当心剧吐 / 31
- 九、妈妈，孕期用药问医生 / 34
- 十、孕早期的饮食原则简单、实用 / 39
- 十一、您孕期要注意运动、交通、空气质量 / 42

孕 3 月

对我保胎还是不保胎 / 44

- 一、妈妈，只有部分胎应该保 / 45
- 二、您不能乱用保胎药 / 46
- 三、保胎呼唤“胎儿科” / 47
- 四、有利和有害于保胎的运动 / 48
- 五、本月您要注意保胎 / 49

- 六、涉及保胎、畸形的饮食禁忌 / 51
- 七、本月我长势惊人 / 54
- 八、本月我对日用化学品等仍很敏感 / 56
- 九、您发怒易致腭裂等畸形 / 59
- 十、涉及保胎的甲胎蛋白及其他特殊检查 / 59
- 十一、孕3月便秘等保胎、流产相关疾病 / 62
- 十二、孕3月人工流产是怀孕事宜的补充 / 64
- 十三、孕3月您开始第一种真正的胎教：触觉胎教 / 66
- 十四、营养胎教等不是狭义胎教 / 67

孕 4 月

妈妈，饮食、胎教齐上阵吧 / 68

- 一、孕中期饮食原则只有七条 / 69
- 二、您须记住涉及营养、致病的饮食禁忌 / 72
- 三、我初具听觉功能，催生第一次胎教高潮 / 75
- 四、我是宫内的自由胎儿 / 78
- 五、中孕适合做羊水穿刺等检查，别滥用 / 78
- 六、中孕您肚子翘起等身体变化 / 80
- 七、妈妈，该穿孕服了 / 81
- 八、仰卧起坐等适合孕中期的运动 / 82
- 九、性事只能在中孕进行 / 84
- 十、中孕您需注意子宫内口松弛症、引产和炎症 / 85
- 十一、深入了解先天性疾病、遗传病和染色体病 / 87
- 十二、您别冲洗阴道等应该知道的常识 / 89