

新版 权威

第三军医大学第一附属医院 妇产科教授  
陈 诚 审定并推荐

专家推荐  
读本

# 孕产儿

# 百科全书

东方知语早教育儿中心◎编著

精心打造  
您的孕育生活  
一书在手 心中无忧

给心爱的宝宝奉上科学体贴的关爱照顾

我们有最专业的孕育专家团队做指导，关注女性健康和宝宝成长，让妈妈安然快乐地度过妊娠期和产褥期，让宝宝在科学的喂养护理中茁壮成长，希望能带给妈妈和宝宝一生的幸福与安康。



中国人口出版社  
China Population Publishing House  
全国百佳出版单位

专家推荐  
读本

# 孕产 育儿

## 百科全书

东方知语早教育儿中心◎编著



中国人口出版社  
China Population Publishing House  
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

孕产育儿百科全书 / 东方知语早教育儿中心编著.

—北京: 中国人口出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5101-2874-5

I. ①孕… II. ①东… 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③婴幼儿-哺育-基本知识 IV. ①R715.3 ②TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第244459号



# 孕产育儿百科全书



东方知语早教育儿中心 编著

出版发行: 中国人口出版社

印刷: 北京潮河印刷有限公司

开本: 710毫米 × 1000毫米 1/16

印张: 28

字数: 380千字

版次: 2015年1月第1版

印次: 2015年1月第1次印刷

书号: ISBN978-7-5101-2874-5

定价: 35.00元

社长: 张晓林

网址: [www.rkcbs.net](http://www.rkcbs.net)

电子信箱: [rkcbs@126.com](mailto:rkcbs@126.com)

总编室电话: (010)83519392

发行部电话: (010)83514662

传真: (010)83515922

地址: 北京市西城区广安门南街80号中加大厦

邮编: 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

LOVELY  
BABYLOVELY  
BABY

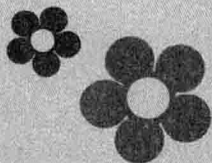
## 致忐忑不安的准爸妈

# 前言

女人一生，从少女到为人妻、为人母，每一次的角色转换都是必然而重要的过程。孕育一个健康、活泼、聪明的宝宝更是一个漫长而艰辛的历程，也是人世间最神圣伟大的事情。女人只有经历了从怀孕、妊娠到生产、哺育的全过程，才能完成一次真正美丽的蜕变。

怀孕育儿中的每一个过程、每一个细节都需要细心呵护，妈妈为这个过程付出的辛苦与汗水正是“母亲”这个词语神圣而伟大的诠释。本书对从备孕到怀孕、从分娩到育儿的整个过程进行了全面、科学、细致、周到的讲述，与准妈妈、准爸爸分享。我们有最专业的孕育专家团队做指导，关注女性健康和宝宝成长，让妈妈安然快乐地度过妊娠期和产褥期，让宝宝在科学的喂养护理中茁壮成长，希望能带给妈妈和宝宝一生的幸福与安康。

编者



# 怀孕篇

孕育新生命是人类进步的自然历程，但又是那么的神奇，一颗由精子和卵子结合的受精卵，在子宫内经过不断吸取母体营养，滋养它顽强的生命力并不断地奋力勃发，经过40周的蜕变与成长，直到一个让人充满期待与喜悦的小生命降临人间。在这个孕育新生命的过程中，母亲要小心翼翼地守候280个日日夜夜，关怀备至，含辛茹苦，世间的母爱也正因为如此而伟大。

# 目录 CONTENTS

## 怀孕篇

### Part 1 孕前准备 为了迎接最棒的宝宝而努力

#### 优生知识讲堂

男女最佳生育年龄 .....	2	孕前排除体内毒素 .....	6
最佳的受孕时间 .....	3	孕前须知的禁忌 .....	9
了解生命的孕育过程 .....	4	女性孕前要注意的事情 .....	12
孕前适当运动 .....	5	男性计划要宝宝前要注意的事情 .....	13
		女性孕前不可忽视的检查 .....	14
		男性准备要宝宝孕前不可忽视的检查 .....	17
		一年优生备孕计划 .....	18



#### 孕前营养备战

夫妻孕前饮食原则 .....	21
孕前不同体质的调养 .....	22
孕前补充叶酸 .....	26
孕前饮食禁忌 .....	27
备孕男性的饮食攻略 .....	29

## Part 2 孕期保健 尽善尽美地呵护胎宝宝

### 孕1月

#### 好孕随好心情而来

##### 生活保健要点

- 本月胎儿发育状况.....32
- 了解怀孕的信号.....33
- 如何计算预产期.....34
- 孕早期要适当运动.....34
- 孕期用药要谨慎.....35
- 孕期禁用的中药和中成药.....36
- 记录怀孕的幸福时光.....36

##### 健康饮食指导

- 准妈妈不可或缺的营养素.....37

- 早餐是准妈妈一天的营养基础.....38
- 准妈妈不宜饮用的酒水饮料.....39
- 吃饭细嚼慢咽才好.....40
- 孕早期美食攻略.....41

##### 全新胎教攻略

- 从此时开始了解胎教.....43
- 胎教要遵循胎儿的发展规律.....44
- 怡情胎教——好心情是最好的胎教..45

##### 好丈夫好榜样

- 给妻子更多的宽容.....46
- 准备好与妻子一起“怀孕”.....47

### 孕2月

#### 那是全新的幸福感觉

##### 生活保健要点

- 本月胎儿发育状况.....48
- 孕期选择内衣有讲究.....49
- 准妈妈不宜用的化妆品.....50
- 睡眠姿势的选择.....51
- 孕期睡眠问题的应对策略.....52
- 小心谨慎预防流产.....54



## 健康饮食指导

- 孕早期呕吐的饮食策略.....55
- 准妈妈吃水果要有所“挑剔”.....56
- 准妈妈不宜吃冷食.....59
- 准妈妈要远离的食物.....59
- 玉米是准妈妈的营养佳品.....60

## 全新胎教攻略

- 准爸爸要扮演好胎教的“男一号”..61
- 情绪胎教——懂得自我调整情绪.....62
- 故事胎教——给胎宝宝讲安徒生的《卖火柴的小女孩》.....63

## 好丈夫好榜样

- 好丈夫要帮助妻子记住的“数字”..65
- 多分担妻子的负担.....65



## 孕3月 小心翼翼度过危险期

### 生活保健要点

- 本月胎儿发育状况.....67
- 准妈妈的卧室不宜放花草.....68
- 准妈妈如何使用电脑安全.....68
- 准妈妈运动时要注意的事项.....69
- 准妈妈春夏秋冬要注意的事项.....69
- 不要随便应用保胎药.....71

### 健康饮食指导

- 准妈妈喝牛奶有讲究.....71
- 准妈妈科学饮水之道.....72
- 准妈妈要少吃罐头食品.....73
- 准妈妈宜多吃南瓜.....74

### 全新胎教攻略

- 不要走进胎教的误区.....75
- 运动胎教——孕妇瑜伽.....76
- 音乐胎教——适合胎儿欣赏的世界名曲.....78

### 好丈夫好榜样

- 当妻子的按摩师.....79
- 与妻子一起商量为宝宝起名.....80



## 孕4月 幸福与不安交织在一起

### 生活保健要点

- 本月胎儿发育状况 ..... 81
- 怀孕期间不宜做的美容项目 ..... 82
- 上班族准妈妈需要注意的7件事 ..... 83
- 应对孕期腹泻的办法 ..... 84
- 孕期的妊娠体操 ..... 84
- 准妈妈选择鞋的技巧 ..... 87

### 健康饮食指导

- 孕期要注意微量元素的补充 ..... 87
- 准妈妈吃酸味食物有讲究 ..... 89
- 准妈妈吃鱼更健康 ..... 89
- 准妈妈可以多吃红薯 ..... 90

### 全新胎教攻略

- 领略古人胎教的智慧 ..... 91
- 抚摸胎教——用抚摸去传递爱 ..... 92
- 呼唤胎教——营造一家人亲密温馨的氛围 ..... 93

### 好丈夫好榜样

- 准爸爸不可留胡须 ..... 94
- 把握好性生活的“度” ..... 95

## 孕5月 肚子开始变大了

### 生活保健要点

- 本月胎儿发育状况 ..... 96
- 认识胎动 ..... 97
- 不宜长时间看电视 ..... 98
- 掌握正确的坐、立、走、卧姿势 ..... 99
- 孕期性生活前后要注意清洁卫生 ..... 100
- 准妈妈洗澡的学问 ..... 101
- 孕期合理控制体重 ..... 103

### 健康饮食指导

- 多补充“脑黄金”可使胎宝宝更聪明 ..... 104
- “糖”妈妈的饮食原则 ..... 104
- 孕期忌盲目进补 ..... 105
- 孕中期美食攻略 ..... 106

### 全新胎教攻略

- 语言胎教——给胎宝宝讲《小红帽》的故事 ..... 108
- 音乐胎教——听爸爸妈妈唱歌 ..... 110
- 艺术胎教——学习十字绣 ..... 111

### 好丈夫好榜样

- 有机会陪妻子外出旅行一次 ..... 112
- 参加准爸爸培训班 ..... 113

## 孕6月 学会自我放松心情

### 生活保健要点

- 本月胎儿发育状况 ..... 114
- 托腹带的选择和使用 ..... 115
- 准妈妈安然度夏的建议 ..... 115
- 准妈妈顺利越冬的建议 ..... 117
- 准妈妈皮肤过敏怎么办 ..... 118
- 预防胀气的窍门 ..... 118

### 健康饮食指导

- 孕期宜吃粗粮 ..... 119
- 上班族准妈妈的午餐安排 ..... 121
- 孕期谨慎食用调料 ..... 121
- 适合准妈妈的茶饮 ..... 123

### 全新胎教攻略

- 运动胎教——准妈妈做孕妇体操... 124
- 环境胎教——妈妈爱美也是胎教... 125
- 语言胎教——给胎宝宝讲《睡美人》  
的故事 ..... 126

### 好丈夫好榜样

- 为妻子补充“心理营养” ..... 128
- 让孕期的性生活更和谐 ..... 129

## 孕7月 胎宝宝逐渐完美了

### 生活保健要点

- 本月胎儿发育状况 ..... 130
- 了解并预防早产 ..... 131
- 孕期要远离首饰 ..... 131
- 防止尿频、尿失禁的尴尬 ..... 132
- 准妈妈静脉曲张怎么办 ..... 133
- 积极消除抑郁情绪 ..... 134

### 健康饮食指导

- 要防止营养过剩 ..... 135
- 准妈妈吃海带有讲究 ..... 135
- 准妈妈吃山药好处多多 ..... 136
- 孕期不宜吃甲鱼和螃蟹 ..... 137

### 全新胎教攻略

- 光照胎教——促进宝宝的视觉 ..... 138
- 美育胎教——跟胎宝宝一起鉴赏名画  
..... 139
- 语言胎教——给胎宝宝讲《白云宫和  
星星城堡》的故事 ..... 140

### 好丈夫好榜样

- 让妻子既吃得好又吃得舒心 ..... 143
- 为妻子拍几张孕妇照 ..... 143

## 孕8月 幸福时光越走越近

### 生活保健要点

- 本月胎儿发育状况.....145
- 走出焦虑心理的阴影.....146
- 胎位异常及时纠正.....147
- 降低难产的建议.....147
- 注意生活中的卫生细节.....148
- 给胎宝宝营造一个良好的内环境...149

### 健康饮食指导

- 孕晚期饮食要科学.....150
- 西蓝花是孕期的保健蔬菜.....150
- 妊娠水肿的饮食对策.....151
- 孕晚期美食攻略.....152

### 全新胎教攻略

- 语言胎教——给胎宝宝讲《国王和树神》的故事.....154
- 运动胎教——拉梅兹放松法.....155
- 艺术胎教——陪胎宝宝欣赏古典诗词.....156

### 好丈夫好榜样

- 让妻子每天都放心踏实.....158
- 坚持陪妻子做产前检查.....159

## 孕9月 感受将为人母的快乐

### 生活保健要点

- 本月胎儿发育状况.....160
- 应对皮肤变化的策略.....161
- 警惕羊水过多或者过少.....162
- 分娩信号早知道.....163
- 选择自然分娩还是剖宫产.....164
- 掌握分娩用力技巧.....166

### 健康饮食指导

- 孕妇奶粉补充营养更全面.....167
- 补锌可为顺产加分.....168
- 猕猴桃很适合准妈妈吃.....169



## 全新胎教攻略

- 音乐胎教——朗读诗歌《七里香》和《再别康桥》.....170
- 习惯胎教——为宝宝培养一个好的习惯.....171
- 语言胎教——给胎宝宝讲《小女巫苏多平》的故事.....172

## 好丈夫好榜样

- 和妻子做好分娩计划.....175
- 开始准备婴儿房.....176
- 准爸爸可以参与到分娩中来.....177

## 孕10月 随时恭候宝宝的到来

## 生活保健要点

- 本月胎儿发育状况.....181
- 无痛分娩和水中分娩.....182
- 临产的禁忌.....183

## 健康饮食指导

- 五谷杂粮保健康——产前饮食安排.....185
- 自然分娩时的饮食宜忌.....186
- 剖宫产的饮食禁忌.....187

## 全新胎教攻略

- 美育胎教——欣赏散文《春天是一本书》.....188
- 理想胎教——憧憬美好的未来生活.....189
- 语言胎教——给胎宝宝讲《智者盲老人》的故事.....190

## 好丈夫好榜样

- 与妻子一起将胎教进行到底.....193
- 准爸爸也要摆脱产前焦虑.....194
- 做好当爸爸的心理准备.....195



# 产后篇

## Part 1 产后生活保健 一家人新的生活开始了

### 产后生活护理

“坐月子”要讲究科学.....	198
剖宫产新妈妈的护理.....	199
越早开奶越好.....	201
产褥期恶露的护理.....	201
预防产后便秘.....	202
缓解产后宫缩疼痛的办法.....	203

不可忽视产后检查.....	204
产褥期要禁止性生活.....	205

### 产后心理调整

谨防产后抑郁症.....	205
产后抑郁症心理自测.....	207
调整好心态再工作.....	208

## Part 2 营养饮食安排 制定最适合自己的饮食计划

### 产后饮食要点

新妈妈产后的饮食原则.....	210
当心产后错误的饮食习惯.....	211

### 产后饮食健康

产后第一餐如何安排.....	213
产后补血食物大搜索.....	213
产后的3款美味药粥.....	216
产后饮食需谨慎.....	217
产后催乳美食推荐.....	218

## Part 3 身材恢复计划 如何使动人身材恢复如初

### 产后运动原则与计划

产后运动原则 .....	222
新妈妈产后的运动计划 .....	223

### 产后减肥塑身运动

恢复身材的瑜伽功 .....	225
床上减肥瘦身操 .....	227
新妈妈减肥塑身经 .....	229

# 育儿篇

## Part 1 新生儿期 一个漂亮天使降临到人间

### 新生儿的饮食健康

初乳是宝宝的黄金饮品 .....	234
要坚持母乳喂养 .....	235
母乳不足时的补救措施 .....	235
不宜喂奶的情况 .....	236
人工喂养的注意事项 .....	237
配方奶粉的选购与喂养 .....	238
牛奶喂养 .....	239
混合喂养及其原则 .....	239

### 新生儿的护理

新生儿的健康发育标准 .....	241
小儿接种疫苗常识 .....	242
给宝宝拍打嗝的技巧 .....	244
给新生儿换尿布的方法 .....	245
如何给新生儿选购衣物 .....	245
给新生儿穿衣服的技巧 .....	246
新生儿卧室的布置 .....	246
新生儿睡眠的特点 .....	247
新生儿睡眠的护理 .....	248

新生儿私密处的护理.....	249
新生儿眼、耳、鼻的护理.....	249
新生儿凶门的护理.....	250
新生儿脐带的护理.....	251
怎样给新生儿洗澡.....	252
哺乳喂养姿势的选择.....	253
新爸爸抱宝宝的方法.....	254
使新生儿哭闹停下来的妙招.....	255

### 新生儿的常见问题

新生儿溢奶怎么办.....	256
---------------	-----

新生儿“红屁股”怎么办.....	257
新生儿鹅口疮怎么办.....	258
新生儿体温升高怎么办.....	259
怎样护理早产儿.....	259

### 超越平凡殿堂

和新生儿情感交流的方式.....	261
新生儿的感官训练.....	262
新生儿游泳.....	263
新生儿的音乐早教.....	264

## Part 2 1~2个月的宝宝 梦里会笑的可爱小生命

### 科学喂养

母乳喂养要按需.....	266
如何判断宝宝是否已经吃饱.....	267
宝宝奶具的清洗消毒.....	267

### 生活护理

让宝宝睡出完美头型和脸型.....	268
多给宝宝晒“阳光浴”.....	269
怎样给宝宝剪指甲.....	270
何时第一次给宝宝理发.....	271
如何给宝宝理发.....	271
情感依附是宝宝健康成长的基础...272	272

### 超越平凡殿堂

宝宝的听觉训练.....	273
宝宝的运动训练.....	273
让宝宝聪明的7大招数.....	274



## Part 3 2~3个月的宝宝 每一天都有精彩表现

### 科学喂养

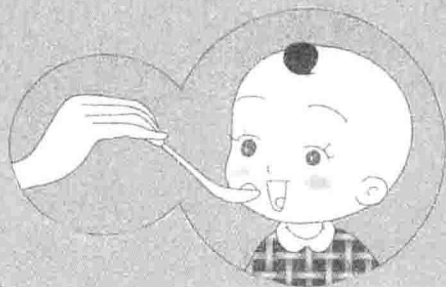
- 母乳仍是最佳的选择.....276
- 宝宝特别需要补水的情况.....277

### 生活护理

- 给宝宝进行“空气浴”.....278
- 婴儿枕头的准备和选择.....279
- 读懂宝宝不同哭泣的含义.....279
- 多给宝宝做抚触.....282

### 超越平凡殿堂

- 宝宝的嗅觉训练.....283
- 训练宝宝翻身.....284
- 培养宝宝的音乐感.....286



## Part 4 3~4个月的宝宝 偶尔来几个翻身运动

### 科学喂养

- 上班族妈妈的母乳喂养.....288
- 宝宝为什么会厌奶.....289
- 宝宝生理性厌奶怎么办.....290

### 生活护理

- 如何给宝宝拍照.....291
- 夏季安全驱蚊的妙招.....292

- 给宝宝选择合适的婴儿车.....293
- 给宝宝佩戴饰物的安全隐患.....295

### 超越平凡殿堂

- 亲子小游戏推荐.....296
- 发展宝宝的音乐天赋.....297
- 教宝宝辨认颜色.....298



## Part 5 4~5个月的宝宝 眼睛像星星一样闪烁

### 科学喂养

- 别忘给宝宝补铁 .....300
- 给宝宝添加辅食的原则.....300
- 不可喂宝宝冷食 .....302

### 生活护理

- 怎样护理宝宝的头发.....303

宝宝生病的4大征兆 .....304

预防宝宝患肠套叠 .....305

让便秘的宝宝顺利排便.....306

### 超越平凡殿堂

重视宝宝“心理胚胎期”的刺激...306

宝宝智力开发操 .....307

## Part 6 5~6个月的宝宝 坐起来玩更加神气

### 科学喂养

- 不要让宝宝吃成小胖墩.....310
- 开始给宝宝添加哪些辅食 .....311
- 营养美味辅食大推荐.....313

### 生活护理

- 宝宝出牙期的护理 .....314
- 为宝宝选择合适的鞋子.....316
- 宝宝斜视怎么办 .....317
- 改变宝宝认生的措施.....317

### 超越平凡殿堂

训练宝宝坐立 .....318

给宝宝唱儿歌 .....320

