

20年临床经验整理而成的孕育百科

图解妊娠与育儿

绝对珍藏版

中日联谊医院专家

张小平

著

张小平是中日联谊医院（三级甲等医院）妇产科专家，他一直关注孕产妇的心理健康，并关心农民患者的保健问题。他从医20年来，一直本着为患者服务的态度，无论是上班还是下班后都坚持只要患者有疑问，就一定会为之解决，被患者誉为“最贴心的保健医”。张小平将20年临床经验和精湛医术汇集成书，并根据读者反馈意见对全部内容进行重新编排。

新浪亲子
独家推荐

sina 新浪亲子
baby.sina.com.cn

最新的孕产育信息，全彩印刷，更适合新手父母阅读

不孕、分娩和育儿方方面面的问题
是一本孕育新生命的权威百科全书

专为0~3岁宝宝定制的养育全书

根据读者反馈意见对全部内容进行重新编排，结构更合理



YZLI 0890088976



网络互动

如果您在妊娠和育儿的过程中遇到困难，可以发E-mail咨询张小平专家

✉ zhangxiaoping188@tom.com

吉林科学技术出版社

图解妊娠与育儿

中日联谊医院专家 张小平 著



YZLI 0890088976

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解妊娠与育儿 / 张小平著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2010.5
ISBN 978-7-5384-4731-6

I. ①图… II. ①张… III. ①妊娠期—妇幼保健—图解②婴幼儿—哺育—图解 IV. ①R715.3-64 ②TS976.31-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 071060 号

图解妊娠与育儿

- 著 张小平
- 责任编辑 宛 霞 端金香
- 封面设计 一行设计 于 通
- 技术插图 于 通 王 舒 王廷华 苏秀英 邹吉晨 王泽良 李壮壮 苏秀芝
林 敏 梁 晶 李双双 孙艳红 王京京 王 平 王艳华 刘亚超
- 图文编创 李炫仪 冷 冰 刘 莹 欧路婷 董瑞雪 郝言言 苏文涛 薛英祥
薛翠萍 张宁宁 曹春艳
- 制 版 长春市一行平面设计有限公司
- 摄 影 徐冬松 姜 源 陈 振 宋 送 赵 艳 董玉叶 赵海欧 赵海燕
- 模特妈妈 金雨歆 苑 鑫 王慧平 郑天骄 马寒冰 刘佩姝 周 佳 王小英
卢 莎 丽 子
- 模特宝宝 崔瀚宇 解 然 徐心澄 黄珺一 朱 晨 魏安然 小葡萄 潘思源
车星伯 赵曼羽 孙艺菲 关 怀
- 出版发行 吉林科学技术出版社
- 社 址 长春市人民大街4646号
- 邮 编 130021
- 发行部电话 0431-85635177 85651759 85651628 85677817 85600611 85670016
- 编辑部电话 0431-85674016 85635186
- 储运部电话 0431-84612872
- 网 址 <http://www.jlstp.com>
- 实 名 吉林科学技术出版社
- 印 刷 长春新华印刷集团有限公司
- 规 格 710mm×1000mm 16开 30印张
- 字 数 450千字
- 版 次 2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷
- 书 号 ISBN 978-7-5384-4731-6
- 定 价 39.00元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题 可寄本社调换



父母是宝宝最好的医生

我做医生已经快二十年了，在日常的门诊治疗中，甚至深夜的电话求助中，会有数不清的问题迎面而来，虽然很多问题并不是什么疾病问题，这些问题其实只要掌握了基础的孕育知识就可以轻松迎刃而解。但我非常理解他们，因为当年我初为人父母的时候也是这样的。所以无论是上班还是下班，只要患者有疑问，不论大小，我一定都一一解答。我也主动报名加入关心农民患者的远程保健医生。我坚信，哪怕只是多做一点点事，但对于患者来说，可能是极大的帮助。

后来，一位朋友对我说，你为什么不把新手父母遇到的问题总结起来，写一本书呢？这给我很大的启发。是啊，我一个人能帮助的父母是有限的，而书籍能帮助的父母而是无穷的。就这样，才有了写这本书的想法。

在我接触的父母中，他们对宝宝的爱是无私的，伟大的，但他们对怀孕、分娩以及对宝宝的健康和喂养知识的储备是完全不够的，有很多人都是对一些常见的常识一知半解，懂点又不太懂，他们孕育的知识一部分来自自己父母朋友的传授，一部分来自网络或者其他媒体。这些孕育的知识有些已经很陈旧，有些甚至是错误的。年轻的父母需要一套更实用、更系统的孕育知识，由此，我在书中将20年以来临床遇到的各种问题以及患者咨询的各方面的孕育知识和方法进行总结汇集，希望给新手父母们全面的帮助。

由于初次写作，又是在繁忙的工作中挤时间来完成的，所以书中难免有很多错误和不足，请各位读者朋友见谅，不足之处请指正。谢谢。

最后，我想说：在怀孕过程以及宝宝长大的过程中难免遇到各种各样的健康问题，这时能从医院得到的帮助毕竟是有限的。如果每位父母可以多懂一些孕育知识，就可以时时刻刻为自己和宝宝的健康成长护航。最好的医生并非在医院，而是在宝宝的身边——父母才是宝宝最好的医生，你才是宝宝最好的医生。



一、新生命的孕育过程 34

● 了解神秘的怀孕过程.... 34

卵子与排卵.....34

精子与射精.....34

受精与着床.....35

● 胎儿的生命历程..... 36

6周的胎儿.....36

9周的胎儿.....36

13周的胎儿.....36

22周的胎儿.....36

二、如何进行怀孕计划 37

● 什么是怀孕计划..... 37

● 最理想的受孕时期..... 37

23~30岁是最佳的怀孕期.....37

选择最佳的受孕季节.....38

经济收入要比较稳定.....38

向专业医师咨询.....38

● 孕前必须治疗的疾病.... 39

心脏病.....39

高血压.....39

贫血.....39

慢性肾炎.....40

肝炎.....40

糖尿病.....40

三、怀孕前的预检 41

● 孕前检查为优生优孕提供健康通行证..... 41

● 男性该做的孕前检查.... 41

生殖系统检查.....41

肝功能检查.....41

● 女性该做的孕前检查.... 41

口腔检查.....41

染色体检测.....41

血糖检查.....42

妇科检查.....42

生殖系统检查.....42

脱畸全套检测.....42

血压检测.....42

肝功能检查.....43

尿常规检查.....43

妇科内分泌检查.....	43
贫血检测.....	43
传染病检查.....	43
大便常规检查.....	43
透视检查.....	43

● 绕开遗传病的雷区..... 44

有家族病史不宜生育的状况.....	44
需谨慎生育的状况.....	44

● 受孕与遗传..... 45

血型与遗传关系.....	45
半数以上概率的遗传情况.....	45
接近百分之百的遗传情况.....	45

四、孕前生活细安排 46

● 控制体重..... 46

标准体重的计算.....	46
合理调整饮食.....	46
进行适度运动.....	46
不要过度节食.....	47

● 孕前养成生活好习惯.... 47

不要在如厕时看报.....	47
---------------	----

应该远离的化妆品.....	47
洗热水澡时间不要过长.....	47
应让睡眠环境更安全.....	48
睡觉要注意开窗换气.....	48
清理居住空间.....	48
饮酒对孕育的危害.....	49
远离吸烟的危害.....	49
谨慎使用清洁用品.....	49
避免过多使用手机.....	49
孕前尽可能不要服用药物.....	50
与宠物谨慎相处.....	50
改变避孕方式.....	50
调整性生活频率.....	50

五、孕前营养储备 51

● 优生不可缺少的营养素.. 51

蛋白质.....	51
维生素.....	51
微量元素.....	52
脂肪.....	53
碳水化合物.....	53

● 孕前饮食的基本原则.... 54

孕前加强营养摄入.....	54
---------------	----



避免食物被污染.....	54
要养成良好的饮食习惯.....	54

● 孕前避免这些不良的饮食 54

避免进食辛辣食物.....	54
避免吃烧烤类的食物.....	54
避免进食高蛋白食物.....	55
避免进食高糖食物.....	55

● 孕前宜吃的食物..... 55

五谷杂粮.....	55
海产品.....	55
花生.....	55
核桃.....	55
芝麻.....	55
黑木耳.....	55

● 孕前营养餐推荐..... 56

番茄炖牛肉.....	56
绿豆芽炒鳝丝.....	56
松仁玉米.....	56
姜丝枸杞炒山药.....	57
麻婆土豆.....	57
香菇菜心.....	57

六、如何知道自己怀孕了 58

● 怀孕早期身体表现..... 58

月经停止.....	58
呕吐或恶心.....	58
胃口的改变.....	58
尿频.....	58
乏力、发冷.....	59
变“懒”.....	59
乳房的变化.....	59

● 怎样才能第一时间知道自己怀孕了..... 59

早早孕试纸测验.....	59
B超检查.....	60
基础体温.....	60
黄体酮试验.....	60
宫颈黏液.....	60

七、做好心理准备 61

● 从女人到妈妈的心路历程 61

更多地注意自身.....	61
情绪稳定性变差.....	61

PART 2 孕期保健

●影响受孕的不良心理....61

焦急	61
悲观	61
紧张	62
恐惧	62
依赖性增强	62

●妈妈心情好，宝宝问题少62

身体方面	62
智力方面	62
心理方面	62



一、怀孕第一个月

(0~4周) 71

●准妈妈和胎儿的变化....71

准妈妈：没有自觉症状	71
胎儿：躺在自己的小床上	71

●孕一月营养需求与方案..72

平衡合理的营养	72
补充水分	72
高蛋白不可少	72
饮食卫生要注意	72
清淡易消化	72
少食多餐	72
饮料的选择	73
酸性食物的选择	73
准妈妈最好不要吃动物肝脏	73
准妈妈要远离罐头食品	73
准妈妈吃鸡蛋要适量	73

●孕一月开胃食谱.....74

奶油烩白菜	74
参枣米饭	74
香酥鹌鹑	74



竹笋鲫鱼汤	75
白菜豆腐牛肉汤	75
银鱼豆芽	75

●孕一月生活指导.....76

预产期计算方法	76
生活规律	77
避免拍X光片	77
避免剧烈运动	77
准妈妈要随时称体重	77
谨慎用药	78
做好怀孕后的心理准备	78
每日补充叶酸	79
安全度过妊娠反应	79
准妈妈防辐射必读	80

●孕一月检查与用药.....81

产检项目和时间安排	81
每次产检详解	82
医院常用的医学术语	84
超声波检查	84
准妈妈腹部增大有何规律	85
普通“B超”可以发现胎儿畸形	85
孕期用药须知	86

●孕一月胎教方案.....87

本月胎教要点	87
胎教进行时	87

●准妈妈“孕”动.....89

二、怀孕第二个月

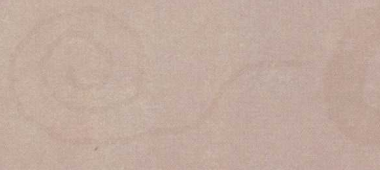
(5~8周) 90

●准妈妈和胎儿的变化....90

准妈妈：难过的日子开始了	90
胎儿：开始有心跳了	90

●孕二月营养需求与方案..91

补充促进胎儿大脑发育的物质	91
养成良好的烹饪习惯	91
多吃水果	91
足够的钙和磷保证胎儿发育	91
缓解呕吐可以这样吃	92
用食物预防和缓解便秘	92
小心这些易造成流产的食物	93
坚果可以让宝宝更聪慧	94
不宜多吃菠菜	94
不要多吃桂圆	94



不宜只吃精米精面	94
吃饭要细嚼慢咽	94
自带健康食品包	95
补充营养要因人而异	95
没食欲的解决之道	95

●孕二月开胃食谱..... 96

荞麦面条	96
海带猪腰汤	96
清炒韭黄	96
木瓜烧带鱼	97
凉拌五彩鸡丝	97
茄汁味菜牛柳	97
干炸虾肉丸	98
枸杞双仁炒芹丁	98
南海金莲	98

●孕二月生活指导..... 99

出行安全	99
注意预防、躲避流感	99
禁止性生活	99
预防便秘	99
避免观看刺激性节目	99
避免冷水刺激	99
不宜多用洗涤剂	100

准妈妈的衣服和鞋子	100
怀孕后为什么会喜怒无常	102
以愉快的心情记录怀孕日记	104
引起自然流产的主要原因	104
如何预防自然流产的发生	104
注意摔伤	104
预防妊娠纹	105
学会进行自我观察	105
准妈妈应经常晒太阳	105

●孕二月检查与用药..... 106

孕期需要检查的项目	106
解读血常规检验结果报告单	106
解读尿常规检验结果报告单	107
解读肾功能检验结果报告单	108
解读超声检查的具体含义	109
预防畸形胎儿的产生	110
感冒了怎么办	110

●孕二月胎教方案..... 111

本月胎教要点	111
胎教进行时	112



●准妈妈“孕”动..... 115

收臀提肛运动..... 115

全身运动..... 115

三、怀孕第三个月

(9~12周) 116

●准妈妈和胎儿的变化... 116

准妈妈：出现妊娠纹了..... 116

胎儿：成为真正的小宝贝..... 116

●孕三月营养需求与方案. 117

补充维生素E..... 117

补充铁元素..... 117

有选择补充营养元素..... 117

营养不是越多越好..... 117

准妈妈吃鱼有讲究..... 117

肉类做熟了再吃..... 117

随着血流量增加，需大量补水..... 118

通过食物摄取各种维生素..... 118

准妈妈忌暴饮暴食..... 118

增加蛋白质和热量的摄取..... 118

苦瓜可以增进准妈妈食欲..... 119

多喝石榴汁防胎儿脑受损..... 119

准妈妈吃巧克力宝宝受益..... 119

准妈妈不宜吃火锅..... 119

准妈妈不宜多吃油条..... 119

●孕三月开胃食谱..... 120

缤纷水果饭团..... 120

南瓜沙拉..... 120

腐皮寿司..... 120

白雪映花菜..... 121

排骨莲子芡实汤..... 121

草莓水果羹..... 121

●孕三月生活指导..... 122

出行安全..... 122

注意居室卫生..... 122

清晨一杯水..... 122

准妈妈应每天用温水洗澡..... 122

调整心情避免孕期抑郁..... 122

为孕期生活增加点小情趣..... 123

准妈妈忌用的化妆品有哪些..... 124



●孕三月检查与用药..... 126

考虑是否进行绒毛膜取样检查..... 126

预防畸形儿的方法..... 127

●孕三月胎教方案..... 128

本月胎教要点..... 128

胎教进行时..... 129

●准妈妈“孕”动..... 131

盘腿运动..... 131

分腿运动..... 131

下肢运动..... 132

左右跨步..... 132

四、怀孕早期五大疑问 133

●在不知道已经怀孕的情况下，做了这些怎么办... 133

服用了感冒药..... 133

有过烫发染发..... 133

服用了避孕药..... 133

在医院拔牙了..... 133

拍摄了X光片..... 134

由于瘙痒涂抹了软膏..... 134

●怀孕初期不需担心的症状有哪些..... 134

身体容易疲倦..... 134

乳房肿胀..... 135

阴道分泌物增多..... 135

尿频..... 136

容易忧郁..... 136

●怀孕初期异常情况的征兆有哪些..... 136

尿液混浊且排尿后有疼痛感..... 136

呕吐，不间断地伴随少量出血..... 136

腹痛加重伴有出血症状..... 136

阴道出血..... 137

●SOS！如何改善害喜症状 137

产生害喜症状的原因..... 137

害喜症状时期..... 137

害喜的症状..... 138

减轻害喜症状的日常生活方式..... 138

害喜症状严重时的进食要领..... 138



●异常怀孕怎么办..... 139

宫外孕..... 139

葡萄胎..... 139

五、怀孕第四个月

(13~16周) 140

●准妈妈和胎儿的变化... 140

准妈妈：胃口大开..... 140

胎儿：开始皱眉做鬼脸了..... 140

●孕四月营养需求与方案. 141

多摄入优质蛋白质..... 141

避免食用高热量食物..... 141

不要忘了喝牛奶..... 141

饮食要均衡..... 141

不宜多吃味精..... 142

忌食辛辣调味料..... 142

忌食咸鸭蛋..... 142

要增加铁质的摄入量..... 142

慎食任何甜味剂..... 142

●孕四月开胃食谱..... 143

黑木耳肉羹汤..... 143

油菜海米..... 143

胡萝卜煮蘑菇..... 143

红烧鳗鱼煲..... 144

白果蒸蛋..... 144

鲜贝蒸豆腐..... 144

●孕四月生活指导..... 145

孕中期可以计划去旅游..... 145

要注意手足抽搐..... 145

按摩缓解妊娠纹..... 145

冷热不均对胎儿有影响..... 145

准妈妈不宜长时间看电视..... 145

准妈妈要学会在怀孕中休息..... 146

准妈妈应确保手脚暖和..... 146

可以开始准备孕妇装..... 146

日常生活中的动作姿势规范..... 147

住高层住宅应注意哪些事项..... 147

准妈妈美丽计划..... 148

准妈妈心情变化的晴雨表..... 149

●孕四月检查与用药..... 150

进行畸形儿检查..... 150

孕中期是治疗牙病的最佳时期..... 150

●孕四月胎教方案..... 151

本月胎教要点..... 151

胎教进行时..... 152

●准妈妈“孕”动..... 153

踮脚尖运动..... 153

呼吸运动..... 153

六、怀孕第五个月

(17~20周) 154

●准妈妈和胎儿的变化... 154

准妈妈：散发迷人风“孕”..... 154

胎儿：宝宝开始呼吸正常..... 154

●孕五月营养需求与方案. 155

适当摄取脂肪..... 155

谷物、麦类食品健脑功效..... 155

少放盐而饭菜照样可口的妙招..... 155

准妈妈不宜多吃冷饮..... 155

准妈妈不宜长时间素食..... 155

准妈妈要控制甜食的摄取量..... 156

准妈妈要继续补铁..... 156

准妈妈要多摄取钙质..... 156

●孕五月开胃食谱..... 157

冰糖梨粥..... 157

艾叶羊肉汤..... 157

酥炸甜核桃..... 157

酸甜墨鱼..... 158

柠檬鱼片..... 158

丝瓜面粉团..... 158

●孕五月生活指导..... 159

出行安全..... 159

孕中期的夫妻性生活..... 159

准妈妈房间慎放花草..... 160

准妈妈沉迷电视影响宝宝气质..... 160

工作期间困了怎么睡觉..... 161

准妈妈的胸部保养方案..... 161

告别孕期抑郁症..... 162

准妈妈减轻腰痛的方法..... 163

准妈妈要特别注意控制体重..... 163

●孕五月检查与用药..... 164

注意做检查..... 164

注意胎动的情况..... 164



●孕五月胎教方案..... 165

本月胎教要点..... 165

胎教进行时..... 167

●准妈妈“孕”动..... 168

脚腕运动..... 168

孕妇瑜伽..... 168

七、怀孕第六个月

(21~24周) 169

●准妈妈和胎儿的变化... 169

准妈妈：肚子越来越大..... 169

胎儿：宝宝五官逐渐发育..... 169

●孕六月营养需求与方案. 170

加大蛋白质的摄入量..... 170

多喝水..... 170

准妈妈要多摄取铁..... 170

含有丰富铁元素的食物..... 170

准妈妈别忘记补钙..... 171

怎么吃能够减少热量的摄取..... 171

●孕六月开胃食谱..... 172

烤丝瓜..... 172

山楂炖兔肉..... 172

香菇鸡肉羹..... 172

豆干炒芹菜..... 173

双色萝卜丝..... 173

花生猪蹄汤..... 173

●孕六月生活指导..... 174

准妈妈如何睡个好觉..... 174

准妈妈忌睡席梦思床..... 174

准妈妈的睡姿..... 175

准妈妈经常熬夜坏处多..... 176

准妈妈宜用木梳梳头..... 176

准妈妈洁阴三不可..... 176

准妈妈不宜去公共浴室洗澡..... 176

准妈妈洗澡应注意什么..... 177

准妈妈头发的护理..... 177

准妈妈的焦虑从何而来..... 177

●孕六月检查与用药..... 178

早产征兆..... 178

妊娠糖尿病筛检..... 178

如何知道自己患了妊娠糖尿病..... 178

患了妊娠糖尿病怎么办 178

孕中期的B超检测 178

●孕六月胎教方案..... 179

本月胎教要点..... 179

胎教进行时 181

●准妈妈“孕”动..... 182

腿部运动..... 182

立回旋式运动..... 182

八、怀孕第七个月

(25~28周)

183

●准妈妈和胎儿的变化... 183

准妈妈：腰酸背痛加重了 183

胎儿：宝宝发育很快 183

●孕七月营养需求与方案. 184

多补铁，防止孕中期贫血 184

营养要均衡而多变 184

要做到规律饮食..... 185

培养良好的饮食习惯 185

要以没有加工的食物为主 185

其他注意事项..... 185

●孕七月开胃食谱..... 186

花生红枣粥..... 186

参味小米粥..... 186

桂圆黑枣炖乌鸡..... 186

虾皮冬瓜..... 187

桂花肉 187

莼菜香菇冬笋汤..... 187

●孕七月生活指导..... 188

出行安全..... 188

坚持胎动记录..... 188

保持充足的睡眠..... 188

准妈妈如何预防浮肿 188

缓解疲劳..... 188

保持心情愉快..... 189

准妈妈睡眠中做噩梦怎么办..... 189

胎漏和胎动不安..... 189

注意前置胎盘的影响 189

准妈妈要精心保养皮肤和头发..... 189



●孕七月检查与用药..... 190

- 坚持每两周一次产检..... 190
- 胎位不正怎么办..... 190
- 准妈妈要预防早产..... 190

●孕七月胎教方案..... 191

- 本月胎教要点..... 191
- 胎教进行时..... 192

●准妈妈“孕”动..... 193

- 7月瑜伽..... 193
- 吹腊式运动..... 193
- 仰卧腿部运动..... 194
- 树式运动..... 194

九、怀孕中期五大疑问 195

●我的腹部形状正常吗... 195

- 决定腹部大小的因素..... 195
- 如何判断腹部大小是否正常..... 195
- 透过腹部大小诊断的异常症状..... 196
- 关于腹部大小的错误观点..... 196

●怀孕中期不需担心的症状有哪些..... 197

- 感到眩晕..... 197
- 出现静脉曲张..... 197
- 手指、手腕发麻酸痛..... 197
- 腰疼..... 198
- 患痔疮..... 198
- 严重的便秘..... 198
- 腹部发痒..... 198

●怀孕中期异常情况的征兆有哪些..... 199

- 子宫颈闭锁不全..... 199
- 流产..... 199
- 早产..... 200

十、怀孕第八个月 (29~32周) 201

●准妈妈和胎儿的变化... 201

- 准妈妈：会感觉到腰痛..... 201
- 胎儿：身体器官基本发育完成..... 201