

0~1岁婴儿**养育指南**

宝宝的第一年

高振敏 主编



从妊娠到分娩的40周 宝宝快乐成长的第一年

从怀孕初期至生产前后的实用知识及贴士

婴儿每个月的生长发育指标以及实用的养育建议

婴儿生长发育图表及亲子游戏

实用知识和建议



新时代出版社
New Times Press

图书在版编目(CIP)数据

0~1岁婴儿养育指南：宝宝的第一年 / 高振敏主编
—北京：新时代出版社，2011.4

ISBN 978-7-5042-1427-0

I. ① 0… II. ① 高… III. ① 婴儿—哺育—指南
IV. ① R174-62

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第036095号

※

新时代出版社 出版发行

（北京市海淀区紫竹院南路23号 邮政编码100048）

北京嘉恒彩色印刷有限公司印刷

新华书店经售

*

开本 710×960 1/16 印张 14 字数 260千字

2011年4月第1版第1次印刷 印数 1-8000册 定价 24.00元

（本书如有印装错误，我社负责调换）

国防书店：(010) 68428422

发行邮购：(010) 68414474

发行传真：(010) 68411535

发行业务：(010) 68472764

0~1岁婴儿养育指南 ——宝宝的第一年

高振敏 主编

新时代出版社
New Times Press

· 北京 ·

爱，让宝宝快乐成长

每一对年轻父母都希望生育一个健康、聪明的宝宝。从计划怀孕便开始从各种各样的渠道了解妊娠的相关知识、科学的胎教方法、儿童身心发展规律以及不同年龄段孩子的言行、思维和情感方式，掌握照顾宝宝的方法以及与宝宝相处的技能、技巧，从而成为宝宝喜欢亲近并对宝宝身心健康发展产生积极影响的人。

0~1岁是宝宝生长最快的阶段，这个时期也是年轻父母照顾宝宝的起步阶段，一个接一个问题开始陆续出现：如何给宝宝洗澡？宝宝发烧了怎么办？宝宝晚上为什么总是哭？宝宝这个月的身体状况达标吗？宝宝说话晚了吗？所有的这些问题我们都可以从书本中获得答案，但我们希望父母们要明白每个宝宝都是天赋异禀，书本能给予您的仅仅是养育宝宝的最基础的引导，要照顾好宝宝还需要父母付出更多的时间和关爱。通过自己不懈努力，年轻的父母会欣喜的发现，自己开始能够熟练地给宝宝喂奶、换尿布、洗澡，从容应对宝宝出现的各种不适。

宝宝与生俱来一种内在的驱动力，这种力量促使宝宝不断地成长、发现、体验、学习，学会跟他人相处。帮助宝宝从父母的正确言行中学习、在父母差强人意的行为中获取经验。如：宝宝哭闹的时候，如果不能立刻得到照顾，他能学会如何自己安慰自己；当父母对开始学步的宝宝失去耐心时，宝宝也会知道大人是有情绪的，宝宝可以看到大人如何调整坏情绪。父母影响孩子的过程不是单方面的，而是相互的，父母在从自己孩子的身上学到许多东西的同时，对自身和世界的理解更加深入。你会感觉到，为人父母是一个人不断成长和走向成熟的最重要的一步。

因为有爱，为人父母的每一天都会是甜甜蜜蜜和幸福的。

因为有爱，宝宝的第一年将会是平平安安和美好的。

知名儿童教育专家
原北京首都儿科研究所生长发育室主任医师

高振敏

目 录

上 篇 天使宝宝诞生记 ——从妊娠到分娩的40周

第1章 怀孕的经历——如何生个健康聪明的宝宝 8

- 受孕的过程/8
- 如何确定排卵期/8
- 把握最佳的受孕时机/9
- 了解妊娠的三个阶段/10
- 预产期测算/10
- 必不可少的防辐射措施/11
- B超要做几次好/12
- 准妈妈必须了解的实用胎教/13

孕期40周全程监护卡/15

第2章 轻松分娩——快乐迎接小天使/19

- 什么时候是住院的时机/19
- 入院须知及入院准备/20
- 办证指南/21
- 天使降临人间/23

下 篇 从二人世界到三口之家 ——宝宝快乐成长的第一年

第1章 妈妈产后护理与保健——妈妈健康宝宝快乐 26

- 如何科学的“坐月子”/26
- 正确应对产后疼痛/28
- 剖腹产后的特别关注/30
- 产后小肚腩/32
- 去除产后小肚腩的几个生活小细节 /33
- 产后复健之美腹操/33
- 产后抑郁症/35
- 产后“褥汗”/35
- 产后脱发 /36

结伴而来的小天使——双胞胎养育要点/37



郭睿宜



王 潇



刘浩哲



刘昊哲



兴 乐



贾子牧

第2章 宝宝的第1个月——宝宝适应新环境的关键期 40

● 第1个月宝宝养育要点以及预防接种/40

- 认识新生儿宝宝/40
- 新生宝宝的行为/42
- 新生宝宝需要做的检查/44
- 了解新生宝宝的需求/45
- 新生宝宝的重点能力训练 /47
- 本月宝宝智能发展测评/48
- 母乳是新生宝宝最好的营养品/48
- 人工喂养和混合喂养/49
- 鲜牛奶和奶粉的调配方法/50
- 混合喂养/51
- 宝宝究竟要喝多少奶 52
- 新生宝宝的特别护理 52
- 新生宝宝常见问题处理/55
- 正确地抱婴儿和携带婴儿/56
- 为宝宝选尿布/58
- 尿布的使用和清洁/59
- 为新生宝宝洗澡的技巧/60
- 男、女宝宝私密处的清洁/61
- 婴儿体操——帮助宝宝快乐成长/62

第3章 宝宝的第2个月——更加讨人喜欢 65

- 第2个月宝宝养育要点以及预防接种/65
- 2个月宝宝的基本发育状况 /65
- 本月喂养方法/68
- 第2个月宝宝的重点能力训练/70
- 本月宝宝智能发展测评/72
- 本月宝宝健康特别护理项目/72

第4章 宝宝的第3个月——正式进入婴儿期 78

- 第3个月宝宝养育要点以及预防接种/78
- 3个月宝宝的基本发育状况/78
- 本月喂养方法/81
- 第3个月宝宝的重点能力训练/83
- 本月宝宝智能发展测评/85
- 本月宝宝健康特别护理项目/86
- 帮你了解以及解决宝宝的睡眠问题/89

第5章 宝宝的第4个月——视觉能力接近成人 92

郭睿宜

李笑妍

郭睿宜

贾子牧

米妮

米乐

- 第4个月宝宝养育要点以及预防接种/92
- 4个月宝宝的基本发育状况/92
- 本月喂养方法/95
- 第4个月宝宝的重点能力训练/97
- 本月宝宝智能发展测评/99
- 本月宝宝健康特别护理项目/99

第6章 宝宝的第5个月——可以清楚地表达感情 104

- 第5个月宝宝养育要点以及预防接种/104
- 5个月宝宝的基本发育状况/104
- 本月喂养方法/107
- 第5个月宝宝的重点能力训练/108
- 本月宝宝智能发展测评/111
- 本月宝宝健康特别护理项目/111

不同月龄宝宝的着装问题/119

第7章 宝宝的第6个月——对周围世界充满了好奇 122

- 第6个月宝宝养育要点以及预防接种/122
- 6个月宝宝的基本发育状况/122
- 本月的喂养方法/126
- 第6个月宝宝的重点能力训练/126
- 本月宝宝智能发展测评/129
- 本月宝宝健康特别护理项目/129

第8章 宝宝的第7个月——宝宝进入语言敏感期 136

- 第7个月宝宝养育要点以及预防接种/136
- 7个月宝宝的基本发育状况/136
- 本月喂养方法/140
- 第7个月宝宝的重点能力训练/141
- 本月宝宝智能发展测评/143
- 本月宝宝健康特别护理项目/143

帮助宝宝顺利度过断奶期/148

第9章 宝宝的第8个月——越来越淘气的宝宝 151

- 第8个月宝宝养育要点以及预防接种/151
- 8个月宝宝的基本发育状况/151
- 本月的喂养方法/154
- 第8个月宝宝的重点能力训练/155
- 本月宝宝智能发展测评/158
- 本月宝宝健康特别护理项目/158





贾子牧



郭睿宜



贾子牧



郭睿宜



贾子牧



郭睿宜

第10章 宝宝的第9个月——喜新厌旧的速度加快 164

- 第9个月宝宝养育要点以及预防接种/164
- 9个月宝宝的基本发育状况/164
- 本月的喂养方法/168
- 第9个月宝宝的重点能力训练/168
- 本月宝宝智能发展测评/171
- 本月宝宝健康特别护理项目/171

第11章 宝宝的第10个月——可以同大人一起用餐了 178

- 第10个月宝宝养育要点以及预防接种/178
- 10个月宝宝的基本发育状况/178
- 本月的喂养方法/182
- 第10个月宝宝的重点能力训练/183
- 本月宝宝智能发展测评/186
- 本月宝宝健康特别护理项目/186

第12章 宝宝的第11个月——“小主意”越来越多 190

- 第11个月宝宝养育要点以及预防接种/190
- 11个月宝宝的基本发育状况/190
- 本月的喂养方法/194
- 第11个月宝宝的重点能力训练/195
- 本月宝宝智能发展测评/197
- 本月宝宝健康特别护理项目/197

第13章 宝宝的第12个月——喜欢自由自在活动 202

- 第12个月宝宝养育要点以及预防接种/202
- 12个月宝宝的基本发育状况/202
- 本月的喂养方法/206
- 第12个月宝宝的重点能力训练/206
- 本月宝宝智能发展测评/209
- 本月宝宝健康特别护理项目/209
- 排除家庭意外事故隐患/213

附 录

- 不同季节宝宝护理要点/214
- 教宝宝游戏的三大原则/216
- 宝宝家庭常备药物以及用药注意事项/217
- 宝宝用药注意事项/219
- 0~1岁宝宝预防接种参考表/220
- 0~1岁宝宝生长发育指标速查表（身高、体重、头围）/221
- 国家关于女职工生育待遇的若干规定/222



上 篇

天使宝宝诞生记——从妊娠到分娩的40周

怀孕是准妈妈们和可爱宝宝共同拥有的一段共同成长的特殊过程，是一个了不起的过程。从小生命在妈妈腹中萌芽，到妈妈兴奋地感觉到宝宝在动；从与宝宝快乐的进行腹中游戏，到紧张激动的分娩前夕……随着小宝宝呱呱坠地，妈妈和宝宝共同经历的幸福快乐的40周的旅程终于驶入了终点，从此以后开始了新的旅程。

第1章

怀孕的经历

——如何生个健康聪明的宝宝

受孕的过程

女子体内的卵子在输卵管壶腹部与精子相结合，也就是受精的过程。受精卵渐渐向子宫移动，经过4天~5天的时间到达子宫腔。此时受精卵分泌分解蛋白质酶，有破坏子宫膜的作用，在子宫内膜表面造成一个缺口并逐渐向内层侵蚀植入，而子宫内膜上的缺口很快得到修复，把受精卵很快包裹在子宫内膜之中，这就是受精卵的着床过程。这时大约已是受精后的一周左右（7天~8天），也就是囊胚的形成过程。囊胚植入后发育迅速，到第一月末时，胚胎就会长到约5毫米。

如何确定排卵期

如果你的月经周期一直都非常规律，一般来说，你的排卵期是在下一次月经来潮前的第14天左右。但是排卵期通常会受疾病、情绪、环境及药物的影响而发生改变，应与其他方法结合使用。

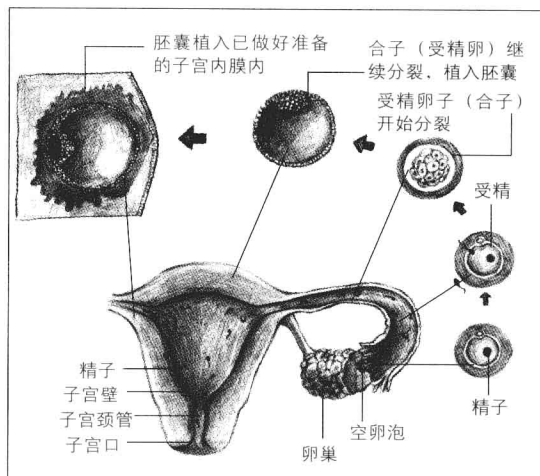
观察宫颈黏液 月经干净后，宫颈黏液常常会变得稠厚而量少，甚至没有黏液，提示非排卵期。月经周期中期，随着内分泌的改变，黏液量增多、稀而薄，阴道变得很湿润。接近排卵期时，黏液变得清亮有弹性，如同鸡蛋清状，出现这种黏液的最后一天的前后48小时之间是排卵日，因此，一般感觉阴部很湿润时即排卵期，也称为易孕期。

用排卵预测试纸测试 从月经来潮的第1天开始计算到第11天开始测试，每天一次，定



时检测，当出现接近高峰值的颜色时，应12小时测试一次直至检测出LH峰值，以便安排怀孕计划。

基础体温测试法 在1个月经周期内，女性的基础体温会有周期性变化，排卵后基础体温升高，在基础体温处于升高水平的3天内为易孕阶段，但这种方法只能提示排卵已经发生，不能预告排卵将在何时发生。此方法还要注意，测量基础体温时，必须要经过6小时充足睡眠，清晨醒来时不做任何活动之前测量的体温才是基础体温，任何特殊情况都可能影响基础体温的变化，如前一天夜里的性生活、近日感冒等，这些情况也都要记录下来。



把握最佳的受孕时机

女性25岁~29岁、男性26岁~30岁。此年龄段男性和女性，身体都已完全发育成熟，激素分泌旺盛，生育能力处于最佳状态。此年龄段女性的卵子质量最高，产道弹性、子宫收缩力最好，因此，大大降低了流产、早产、死胎及畸形儿的发生。



知识小贴士

测算安全期

安全期分为“排卵前安全期”和“排卵后安全期”。从月经干净那天到排卵期开始的前一天的那段日期为排卵前安全期。从排卵期结束后的第一天到下次月经来潮的前一天为排卵后安全期。排卵后安全期比排卵前安全期更安全。这是因为有些女性有时受环境变化和情绪波动等影响使排卵提前，这样排卵前安全期就会缩短，而自己并不知道，这样排卵前安全期就不大安全了。卵巢在一个月经周期中先后排两次卵的机会是极少的，即排卵后到下次月经来潮前这段时间一般不会再发生第二次排卵，所以，排卵后安全期就比较安全。

夏末秋初是受孕的最佳季节。各类新鲜的蔬菜瓜果大量上市，准妈妈可以获取丰富的营养，有利于胎宝宝健康成长。此时期风疹、流感、流脑等流行性病毒感染的发病率比较低，因为在怀孕后最初3个月也就是胚胎形成期，如果受到这些病毒的侵袭，会损伤胎宝宝正在发育的器官，可致宝宝智力障碍、发育畸形等。

次年春末夏初分娩，避开酷暑寒冬，有利于产妇尽快恢复和宝宝的喂养。

了解妊娠的三个阶段

整个妊娠期从末次月经的第一天算起，到分娩一共280天，共40周，28天算一个妊娠月，即孕月，每个孕月4周。

根据妊娠各阶段的不同特点，一般将妊娠分为三个阶段：

妊娠早期 妊娠前三个月，即1周~12周；

妊娠中期 4个月，即13周~27周；

妊娠后期 3个月，即28周~40周。

预产期测算

整个孕期约为40周，即9个月零7天左右，通过末次月经时间可以推算预产期。推算方法是按末次月经时间的第一日算起，月份减3或加9，日数加7。例如，末次月经时间是5月4日，预产期应这样计算： $5-3=2$ （月）， $4+7=11$ （日）。如果末次月经是1月20日，预产期应这样计算： $1+9=10$ （月）， $20+7=27$ （日）。

但是实际分娩日期与推算的预产期可能会相差1周~2周，如果孕妇的末次月经日期记忆不清或月经不准，就需要医生代为测算预产期。

实际分娩日期在预产期前后两周都属于足月妊娠。





必不可少的防辐射措施

要防辐射首先我们要搜索一下生活中都有哪些比较具有危害的强辐射源。

1号辐射源——电脑

电脑在开机时其周围存在的电磁辐射，包括X射线、紫外线、可见光、红外线和特高频、高频、中频及极低频电磁场，也有静电场。其中肉眼看不见的X射线，绝大部分被电脑外面的机箱和显示屏大量吸收，因此，实际上人体所受到的射线照射量很小。但在电脑周围还是会产生低频电磁场。专家经过人体体外实验显示，这种电磁场可以在细胞膜水平上干扰细胞的代谢和增殖，从而影响胚胎的正常发育。

2号辐射源——微波炉

专家在孕妇家中进行过一次室内家电辐射大检测，结果显示微波炉辐射超过标准。微波炉位列辐射危害榜首。

温馨提示：微波炉辐射小于12伏米（相当于1米距离电势变化要小于12伏特）才符合安全标准。因此，孕妇在使用微波炉时应注意其说明书上的辐射标准，同时减少使用时间。

3号辐射源——手机

科研测试显示，手机在接通时，产生的辐射比通话时产生的辐射高20倍，因此当手机在接通阶段，使用者避免将手机贴近耳朵，能减少80%~90%的辐射量。同时，手机放置的位置也应该避免靠近心脏，因为较强的电磁场会影响人的身体状态，对心脏的“电活动”会产生某些危害。因此，怀孕初期的准妈妈尤其要注意，更不应将手机挂在胸前。

4号辐射源——电视

电视机的原理与电脑一样，当其阴极射线管发射出的电子流撞击在荧光屏上时，即可转变成可见光，在这个过程中会产生对人体有害的X射线。但是其辐射的影响程度要比电脑小。

温馨提示：大多数准妈妈都认为辐射仅仅源于电器方面，实际上并不局限于此。家庭装修中的一些有放射性的大理石，一些化学用品所含放射性物质以及X射线对孕妇的辐射也是相当大的。同时，准妈妈也切忌反复多次或是过早地进行B超检查。

孕妇防辐射的方法

1. 挑选正规厂家生产的合格家电产品。在选用电脑时，最好能购买低辐射的液晶显示器。同时，准妈妈应避免坐在电脑屏幕的侧面和后面。在暂时不需要使用电脑时，可以将显示器关掉。
2. 对各种电器的使用，应保持一定的安全距离。
3. 准妈妈要远离微波炉至3米~7米的安全距离；与电视的距离应达到4米~5米；与灯管的距离应在2米~3米左右。
4. 不要把家用电器摆放得过于集中。特别是电视机、电脑、冰箱等辐射较强的电器更不宜集中摆放在孕妇的卧室里。
5. 缩短使用电器的时间。显示屏周围的尘埃中含有大量的微生物和“灰尘粒子”，准妈妈长时间看电视或电脑，会使微生物和灰尘附着皮肤过久，导致脸部出现斑疹等皮肤病。并且，长时间以固定姿势坐在电脑前，将会影响孕妇的心血管系统及神经系统的功能，盆底肌和肛提肌也会因此而劳损，影响分娩的顺利进行。

B超要做几次好

怀孕早期

在停经6周后，除了妇科常规检查之外，应通过B超确定宫内妊娠是否正常。例如宫腔内探查不到任何妊娠征象，而在子宫腔外探到异常的包块，结合其他的临床表现和实验室检查结果就可以考虑宫外孕可能。所以一般提倡于怀孕早期通过做B超明确是否是正常妊娠或双胞胎、葡萄胎等。

怀孕中期

在16周左右需要再做一次B超，可以了解胎儿生长发育大致情况。在28周左右再复查一次B超，此时B超能够比较清晰地了解胎儿组织器官发育情况，从而了解胎儿是否存在畸形。如有畸形，此时中止妊娠（还需根据产科医生建议及相关政策），是比较适宜的。

怀孕晚期

在36周到预产期前做B超，可以明确羊水多少和胎盘的功能，以及胎儿有无脐带绕



颈，如果有羊水过少、胎盘钙化、胎儿脐带绕颈等情况，需结合临床再考虑是否继续妊娠。同时B超可以根据胎儿的头径、骨骼的测量估计胎儿的体重，明确胎儿的胎位，来预测孕妇是否能够自然分娩。

准妈妈必须要了解的实用胎教

胎教是一种微妙的教育方法，就是控制母体内外环境，免除不良刺激对胚胎和胎儿的影响，其中主要包括情绪训练、动作训练、听觉训练、视觉训练。

情绪训练 要稳定情绪，保持精神愉快，避免精神紧张等不良刺激，多在环境优美、空气新鲜处散步等。

动作训练 动作训练以刺激胎儿的运动积极性和动作灵敏性，可以轻轻拍打或抚摩胎儿，动作轻柔。抚摩时，孕妇平卧，双手轻轻放在腹部，顺一个方向，用手指轻轻压抚以激发胎儿的运动积极性，同时胎儿也获得爱抚，一般每次5分钟，一天可进行数次。

美国的育儿专家提出一种胎儿“踢肚游戏”胎教法，方法是：怀孕5个月的孕妇，当胎儿踢肚子时，母亲轻轻拍打被踢的部位，然后等待第二次踢肚。一般在一两分钟后，胎儿会再踢，这时候再轻拍几下，接着停下来。

如果你拍的地方改变了，胎儿会向你改变的地方再踢，此时要注意改拍的位置离原胎动的位置不要改变过远。这种游戏可每天进行两次，每次数分钟。

听觉训练 听觉训练，包括音乐及语言的胎教，多在妊娠后期进行。音乐胎教时要考虑对胎儿的听觉神经和大脑有无损伤的频率范围，正确的音乐频率范围应为500赫兹~1500赫兹，音乐磁带必需经过医学检



测。其次，胎教音乐的节奏要求平缓、流畅，最好不要带歌词。



知识小贴士

正确的听觉训练方法

音乐胎教一般从妊娠24周开始，每天1次~2次，每次12分钟，应选择在胎儿觉醒时期进行，一般固定在晚上临睡前比较合适。可以通过收录机直接播放，孕妇应距离音箱1.5米~2米，音响的强度可在65分贝~70分贝左右，不可将收录机直接放在孕妇的腹壁上，不要有低音炮和鼓的声音，悠扬一些的较好。胎教传声器可以直接放在孕妇的腹壁胎头相应的部位，音量的大小可根据成人隔着手掌听到的传声器中的音响强度，就相当于胎儿在腹内听到的音响强度。传声器应选择经过权威部门鉴定对胎儿的耳膜不会造成伤害的产品。

语言的胎教可以同胎儿讲话。胎儿对低音比较敏感，因此孕妇或准爸爸和胎儿讲话、低唱时要把声音降低，日久天长，胎儿会对父母的声音产生记忆。

视觉的训练 胎儿在宫腔内是处于一个黑暗的环境里，因此胎儿的视觉功能发育比较晚。孕8月末，胎儿可对光照刺激产生应答反应。研究证明，当用手电筒照射孕妇腹壁胎头部位时，可感到胎心率增快的现象，持续照射数分钟，胎心率又恢复至照射前的状态。白天觉醒，夜晚安静睡眠，光照可促进胎儿视觉功能健康发育。光照5分钟，通过刺激胎儿的视觉信息传递，使胎儿大脑中动脉扩张，对脑细胞的发育有益。

温馨提示：

1. 用手电作为光源进行胎教，应用1号电池，放置腹壁，避免用白炽灯的热光源照射。
2. 每天晚上听音乐、抚摩及对话等胎教后，当胎儿觉醒时，再用手电的微光一闪一灭的照射胎儿的头部。
3. 每次持续5分钟左右。



孕期40周全程监护卡

	第1周	第2周	第3周	第4周
妈妈	月经过期10天或10天以上	推算排卵期 and 月经周期	妊娠开始。体重增加，身体伸展	身体有点像感冒的症状。子宫开始增大、变软
宝宝	为卵子受精做最后准备	精子受精能力可维持2天~3天	精子与卵子结合成受精卵，并开始不断分裂出更多的细胞	第3周末，受精卵植入子宫内膜。B超看到它像一颗小松子，胚胎长约1毫米
须知	减少食盐量，补钙、维生素、叶酸，少食多餐	做X线检查4周后再考虑怀孕；补钙、维生素、叶酸，少食多餐	补钙、维生素、叶酸，少食多餐	不要随便吃药和做剧烈运动。每天叶酸摄取量应达约1毫克
	第5周	第6周	第7周	第8周
妈妈	月经没有来。有一部分人开始出现早孕反应	胸部胀痛、乳房增大、变软、容易犯困	经常感到饥饿，情绪易波动	子宫在长大，胎宝宝在迅速生长
宝宝	胚胎长约1.25毫米，有“尾巴”了，像小海马	胚胎形状像一粒苹果籽，胚胎长2毫米~4毫米	小尾巴基本消失了，看起来有点人形了；头臀长约5毫米	面部特征开始发育；头臀长14毫米~20毫米
须知	禁烟戒酒、营养适度、适当活动、谨慎服药；不要因呕吐而拒食	警惕宫外孕；克服早孕反应，尽量吃东西	预防早期流产；饿了就得吃，补充营养	洗浴时间要适度
	第9周	第10周	第11周	第12周
妈妈	晨昏乏力、身体不适、恶心呕吐	受孕激素影响情绪波动	腹部出现了一条妊娠纹	面上出现褐色的斑块
宝宝	生殖器官已经在生长了；头臀长22毫米~30毫米	像一个扁豆荚，眼睛和鼻子清晰可见；头臀长31毫米~42毫米	开始爱做伸展运动，能够打哈欠、吞咽；头臀长44毫米~60毫米	已经初具人形，可以微笑、皱眉和吮吮手指了；头臀长约60毫米，重约8克~14克
须知	刺激性饮料不要喝；各种营养每天摄入量有标准	要去医院做产前检查；孕期营养及胎教知识指导	注意感冒侵袭，增强抵抗力；烟、酒和咖啡对胎儿有害	如果经常头晕眼花要去医院检查