

第一本给全家人看的孕育宝典

-1~6岁

孕育知识百科全书

Gestation and Rearing Encyclopedia

木子晴 编著



中国友谊出版公司

随书附赠
价值10元的
实用育儿速查辞典
挂图

孕育知识百科全书

Gestation and Rearing ncyclopedia

木子晴 / 编著

 中国友谊出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

孕育知识百科全书 / 木子晴编著. — 北京: 中国
友谊出版公司, 2010.11

ISBN 978-7-5057-2818-9

I. ①孕… II. ①木… III. ①妊娠期 - 妇幼保健 - 基
本知识②婴幼儿 - 哺育 - 基本知识 IV. ①R715.3②TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第199428号

书名	孕育知识百科全书
编著	木子晴
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	东莞新丰印刷有限公司
规格	787 × 1092毫米 16开本 28.25印张 400千字
版次	2010年12月第1版
印次	2010年12月第1次印刷
书号	978-7-5057-2818-9
定价	58.00 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里17-1号楼
邮编	100028
电话	64668676



妈妈序语Foreword 幸福的种子

在没有孩子的时候，一个人的世界还是未曾发现美洲的时候，孩子是哥伦布，把人带到了新大陆去。

——老舍

20岁出头的时候，也许你喜欢孩子，却不知道自己要担当为人父母的责任；25岁的时候，也许你很烦孩子，甚至自私固执地想要一辈子过二人世界；26岁的时候，见到邻居家的孩子，突然觉得没有孩子，家庭真的很冷清；27岁的时候，第一次开始思考孩子的问题，却因工作繁忙而无暇顾及；28岁的时候，好孕成功后的你，将在漫长的40周中肩负起孕育生命的神圣使命；29岁的时候，宝宝的降生使你顺利升级为父母，在喂养、护理、教育宝宝的日常琐事中逐渐学习成长……

转眼间，“80后”一代孩子也到了为人父母的年龄了。“80后”女性正成为中国新妈妈的主力军。一项最新的调研报告称：目前中国“80后”占孕妇，以及0~1岁、1~3岁孩子妈妈的比率，已分别达到81%、69%和49%。在许多人眼里，80后一代顶着“80后”、“双独生子女”等特定标记特立独行，同时又背负着诸多困惑和疑问：自己还没长大，就要照顾小孩了？新手父母能带好宝宝吗？如何做才能让隔代教育实现三代共赢？

对于绝大多数好孕的准妈妈来说，感觉开心之余又难免担忧起胎宝宝的健康发育；对于刚升级的新手父母来说，新生命的降生，带来了无法言喻的快乐，与此同时，宝宝的吃、喝、拉、撒、睡、教育，也着实让没有经验的新手父母手忙脚乱、不知所措。基于此，我们深切体会到当今一代年轻父母对于新时代育儿知识的迫切渴望与需求。正如开篇老舍先生所说，没有孩子的时候，大多数年轻夫妻对于孕育宝宝的知识都是一片空白，而几乎所有新手父母也都是在孕育宝宝的具体实践过程中逐渐学习，不断总结经验的。但是宝宝的成长只有一次，如果父母们一开始就可以按照正确的孕育方式进行，岂不会节省许多时间和精力，更好地孕育宝宝？

《孕育知识百科全书》正是在这样一个背景下孕育而生的，特别献给正在备孕阶段的未准父母、准父母以及已经成功升级的新手父母。全书用故事性的语言多角度系统化的





地给出备孕、孕期、生产、坐月子及育儿的最佳方案，帮助备孕的未准父母、怀孕中的准妈妈、成功升级的新手父母在孕育宝宝的过程中更省时、省力、省心！

当你怀着喜悦的心情手捧着本书的时候，无形中已经播种下了一颗幸福的种子，因为它将会在未来的日子里给你带来好孕、提升你的好孕指数和做优秀父母的指数。

因为，这是一本与众不同的孕育知识工具书。和其他孕产育儿图书相比较，本书具有以下看点：

看点一：-1 ~ 6 岁分阶段的编写模式，内容系统、针对性更强。

所谓负1岁，指怀孕前一年，夫妻双方做好物质和精神上的准备，调整好身体与心态，满怀期待地迎接新生命的诞生。从这个意义上说，这个被赋予期待与祝福的小生命，在备孕阶段就已在身心的储备上占有了优势。

书中从孕产、育儿两大主题分别对孕前、孕期、生产的关键性问题以及新生儿、婴儿、学龄前幼儿各个成长期的喂养、护理、早教、疾病、家教等内容做了详细的阐述，一目了然地介绍每一阶段容易出现的问题，理性分析原因并给予指导性的对策。

看点二：最有趣的孕育书，贴近生活。

书中每一部分都从日常生活中孕育宝宝的典型案例入手，分享百位妈妈怀孕、生产、育儿的宝贵经验，真实传达妈妈们在孕育宝宝过程中的共同心声，让读者读来备感亲切真实，唤起共鸣。

看点三：刷新育儿理念，彰显新时代父母的孕育新观念。

比如本书针对频繁发生的“问题奶粉”事件，提倡坚持母乳喂养的新观念；针对宝宝语言发育的关键期，提倡从小给宝宝读故事书；针对老人带孩子的社会现状，提出以父母为主、老人为辅的隔代教育新理念等。

看点四：运用实用性的速查理念，方便查阅。

编著者站在一位妈妈的立场上，贴心为读者考虑，在每一页的页眉页脚都设计了速查标签，方便读者迅速查找，及时解决孕育过程中的疑难问题。

看点五：图文互动，提升阅读审美指数。

全书洋洋洒洒 40 万字，配以数百幅趣味盎然的插画，立体展现孕育宝宝的诸多场景画面，让读者在阅读文字的过程中近距离感受孕育的乐趣。

年轻的父母们，当你们播种下一颗幸福的种子时，请不要忘记用心的阳光、用心的雨露照耀、灌溉它，并且陪伴它一起见证发芽、开花、结果的幸福时刻！

目录

第一编

这样做，好孕就会自然来！

第一章

备孕篇：调养身心，时刻备孕

备孕第一步：孕前调好身体再出发

孕前检查：将不安全因素存在率降到最低	26
避孕问题：顺其自然迎接小宝宝的提前到来	35
饮食调养：肚子里一天胜过肚外一个月	38
孕前锻炼：为好孕加油助力	42
孕前自测：你的生活方式适合怀孕吗	46
孕育大讲堂：女性怀孕生育会给身体带来哪十大好处？	48

备孕第二步：未准爸妈的心理准备

怀孕恐惧症：“80后”娇娇女到生育年龄	50
流产心理：击碎流产后遗症	53
不孕问题：谨防心理障碍这位隐形杀手	56
工作和怀孕：聪明职场妈妈的心理秘笈	60
年龄问题：大龄女性怀孕遭遇尴尬	64
性别问题：男孩？女孩？健康就好	67





给准爸爸：做好全程陪孕的心理准备 69

孕育大讲堂：孕期不应有哪些错误心理，如何有效应对？ 71

备孕第三步：环境、物质准备

怀孕季节：在最适合自己身体状况的季节受孕 74

居住及工作环境：准妈妈需警惕环境污染这位隐形杀手 76

宠物问题：与宠物和平共处的五项原则 79

物质准备：衣食住行一样都不能马虎 81

性爱时机：精子和卵子也喜欢浪漫约会 84

孕育大讲堂：什么是排卵期、危险期和安全期？
如何测算女性排卵期？ 88

第二章

妊娠篇：好孕升级，惊喜不断

孕早期（1～12周）：从播种到慢慢发芽

怀孕第1周

身体变化：月经什么时候能罢工 92

胎宝宝生长：正在发育中的卵子 93

饮食营养：确保全面合理的膳食 93

孕育大讲堂：生男生女究竟由什么决定？ 94

怀孕第2周

身体变化：进入排卵期 95

胎宝宝生长：争做3亿精子的NO.1 95

饮食营养：注意补充富含叶酸的食物 96

孕育大讲堂：叶酸是补得越多越好吗？如何安全科学地补充叶酸呢？ 96

怀孕第3周

身体变化：感受无声无息的变化	97
胎宝宝生长：一颗生命的种子诞生了	97
饮食营养：加强多种微量元素的摄取	97
孕育大讲堂：什么是宫外孕？哪类女性易发生宫外孕？	98

怀孕第4周

身体变化：好像感冒了	100
胎宝宝生长：躺在自己的小床上	100
饮食营养：全面均衡的饮食	101
孕育大讲堂：准妈妈如何计算预产期？	102

怀孕第5周

身体变化：早孕反应知多少	103
胎宝宝生长：外形像个小海马	103
饮食营养：缓解孕吐的饮食妙方	103
本周胎教：情绪胎教	104
孕育大讲堂：导致孕早期自然流产的因素有哪些？ 如何有效预防自然流产？	104

怀孕第6周

身体变化：早孕反应有增无减	106
胎宝宝生长：小家伙有心跳了	106
饮食营养：缓解孕吐的有效食谱	106
本周体检：超声波检查，查看胚胎数	107
本周胎教：运动胎教	108
准爸爸必读：最大限度地满足妻子的要求	108
孕育大讲堂：什么是唇腭裂？ 如何在孕早期有效预防唇腭裂的发生？	109



**怀孕第7周**

身体变化：腰变粗了不少	110
胎宝宝生长：外形很像咖啡豆	110
饮食营养：预防贫血要补铁	110
本周胎教：音乐胎教	111
准爸爸必读：开始学习孕期保健、育儿知识	112
孕育大讲堂：什么是先兆性流产？ 一旦发生先兆性流产如何保胎？	113

怀孕第8周

身体变化：腹部略有疼痛	114
胎宝宝生长：初具人形的小家伙	114
饮食营养：应对准妈妈的嗜酸爱辣	114
本周体检：超声波检查·可看到胎宝宝心跳、卵黄囊	115
本周胎教：运动胎教	116
准爸爸必读：一定要陪妻子一起去体检	116
孕育大讲堂：孕期性生活应该注意哪些问题？	117

怀孕第9周

身体变化：乳房逐渐胀大了	118
胎宝宝生长：真正意义上的胎宝宝	118
饮食营养：及时补充健脑食品	118
本周胎教：形象意念	119
准爸爸必读：好老公更要主动承担家务	119
孕育大讲堂：准妈妈为什么会出现孕期疲劳？ 怎样轻松度过怀孕疲劳期？	120

怀孕第10周

身体变化：身体开始走形	121
胎宝宝生长：度过流产危险期	121

饮食营养：补充富含 DHA 的食物	122
本周体检：绒毛膜取样	122
本周胎教：简易瑜伽	122
准爸爸必读：让妻子远离厨房	123
孕育大讲堂：孕期不小心感冒了怎么办？ 准妈妈有效预防感冒有哪些诀窍？	124

怀孕第 11 周

身体变化：肚子上悄悄爬上了妊娠纹	125
胎宝宝生长：惊人的快速成长	125
饮食营养：增加钙制品	126
本周胎教：美术胎教	127
准爸爸必读：给妻子最温暖的精神安慰	127
孕育大讲堂：准妈妈遭遇腹泻怎么办？	128

怀孕第 12 周

身体变化：潜伏在脸上的蝴蝶斑	129
胎宝宝生长：会打哈欠的小人儿	129
饮食营养：保证营养，控制体重	130
★ 第一次正式产检（12 周）：建立孕妇健康手册·例行检查	131
本周胎教：运动胎教	132
准爸爸必读：一定要告诉妻子怀孕的她更美	132
孕育大讲堂：饮食中怎么做好预防弓形虫的工作？	133

孕中期（13～27 周）：喜欢翻跟斗的调皮蛋

怀孕第 13 周

身体变化：告别孕吐，胃口超好	134
胎宝宝生长：游来游去的小鱼儿	135
饮食营养：全面摄取各种营养	135





本周胎教：抚摸胎教	137
准爸爸必读：悉心解除妻子孕期的不适	137
孕育大讲堂：什么是前置性胎盘？	
前置性胎盘对准妈妈和胎宝宝有何危害？	138

怀孕第 14 周

身体变化：体重有继续增加趋势	139
胎宝宝生长：扮鬼脸的小调皮	139
饮食营养：及时补充富含碘、锌的食物	140
本周胎教：音乐胎教	141
准爸爸必读：孕中期性生活要有节制	141
孕育大讲堂：准妈妈如何有效对抗妊娠纹？	142

怀孕第 15 周

身体变化：阴道分泌物的增多很正常	144
胎宝宝生长：男孩 or 女孩	144
饮食营养：勤补维生素	145
本周胎教：氧气胎教	146
准爸爸必读：千万别把老婆的嘴上要求当成无理取闹	147
孕育大讲堂：准妈妈孕期体重控制在多少为宜？	
如何合理控制体重？	148

怀孕第 16 周

身体变化：激动人心的第一次胎动	149
胎宝宝生长：喜欢玩脐带的调皮蛋	149
饮食营养：补充富含铁的食物	149
★ 第二次产检（13～16周）：例行检查·唐氏症筛检·羊膜穿刺	151
本周胎教：语言胎教	152

准爸爸必读：学会和妻子一起听胎心	152
孕育大讲堂：准妈妈孕期如何饮水宝宝更健康？	153

怀孕第 17 周

身体变化：可以穿上孕妇装啦	154
胎宝宝生长：爱动的小家伙	154
饮食营养：科学饮食不发胖	155

★ 第三次产检（17 ~ 20 周）：详细超声波检查 · 可识别

胎宝宝性别 · 首次胎动 · 假性宫缩	155
本周胎教：故事胎教	156
准爸爸必读：爱的礼物——给妻子买一件孕妇装	157
孕育大讲堂：准妈妈孕期存在口腔问题怎么办？	157

怀孕第 18 周

身体变化：精力有所恢复	158
胎宝宝生长：肆无忌惮的活跃分子	158
饮食营养：维生素 A、钙和磷	158
本周胎教：音乐胎教	159
准爸爸必读：理性面对妻子的“移情别恋”	160
孕育大讲堂：准妈妈如何有效预防和治疗便秘、痔疮？	161

怀孕第 19 周

身体变化：每天有规律地数胎动	162
胎宝宝生长：越来越不老实的小家伙	162
饮食营养：维生素 A 及时补	162
本周胎教：抚摸胎教	163
准爸爸必读：陪妻子一起去产检	164
孕育大讲堂：准妈妈如何做好乳房护理？	165



身体变化：名正言顺的大肚婆	166
胎宝宝生长：在羊水里呼吸、尿尿的小人儿	166
饮食营养：孕中期享受快乐饮食	166
本周胎教：营养胎教	168
准爸爸必读：和妻子一起给宝宝做胎教	168
孕育大讲堂：孕期分泌物增多是否会感染胎宝宝？	169

怀孕第 21 周

身体变化：胃口超好，食欲大增	170
胎宝宝生长：妈妈肚子里的小运动健将	170
饮食营养：确保营养均衡，别忘了补铁	171

★ 第四次产检（21～24周）：妊娠糖尿病·妊娠胆汁淤积症筛查 172

本周胎教：光照胎教	172
准爸爸必读：陪妻子一起学习分娩和育儿知识	173
孕育大讲堂：妊娠糖尿病的危害有哪些？ 准妈妈得了妊娠糖尿病怎么办？	174

怀孕第 22 周

身体变化：越来越重的妊娠纹	176
胎宝宝生长：皱巴巴的“小老头”	176
饮食营养：巧吃蔬菜水果护牙龈	176
本周胎教：运动胎教 + 氧气胎教	177
准爸爸必读：只要有时间一定陪妻子出去散步	178
孕育大讲堂：静脉曲张是什么症状？ 准妈妈如何应对孕期静脉曲张？	178

怀孕第 23 周

身体变化：遭遇孕中期的身体反应	180
胎宝宝生长：对音乐和声音情有独钟的小音乐家	180



饮食营养：适当增加能量补充	180
本周胎教：旅行胎教	181
准爸爸必读：鼓励引导妻子正视孕期的各种不适	182
孕育大讲堂：准妈妈如何有效预防缺铁性贫血？	183

怀孕第 24 周

身体变化：“带球”走，也要痛并快乐着	184
胎宝宝生长：经常会和妈妈做亲子互动	184
饮食营养：对付便秘有妙招	184
本周胎教：音乐胎教	185
准爸爸必读：巧手准爸爸，让房间变得更温馨	186
孕育大讲堂：什么是早产，早产征兆有哪些？ 准妈妈如何有效预防早产？	186

怀孕第 25 周

身体变化：不断袭来的疲惫感	188
胎宝宝生长：大脑发育的高峰期	188
饮食营养：抓住时机补充健脑食物	188
★ 第五次产检（25～28周）：乙型肝炎抗原·梅毒血清试验·检查是否注射麻疹疫苗	189
本周胎教：抚摸胎教	190
准爸爸必读：做好准妈妈的监督和陪练	191
孕育大讲堂：乙肝妈妈孕期需要做哪些检查？ 能生出健康的宝宝吗？	192

怀孕第 26 周

身体变化：支离破碎的睡眠	193
胎宝宝生长：听力、视力发展的里程碑	193
饮食营养：让准妈妈远离贫血	193
本周胎教：语言胎教	195





准爸爸必读：帮妻子度过孕期抑郁期 195

孕育大讲堂：什么是高危妊娠？

哪些准妈妈有高危妊娠危险？如何应对？ 195

怀孕第 27 周

身体变化：肚皮上鼓起的小包 197

胎宝宝生长：长出细密的头发啦 197

饮食营养：适量增加蛋白质、谷物和豆类 198

本周胎教：音乐胎教 198

准爸爸必读：做妻子的护花使者 198

孕育大讲堂：什么是巨大儿？准妈妈如何预防生出巨大儿？ 199

孕晚期（28 周～40 周）：像模像样的小人儿

怀孕第 28 周

身体变化：接踵而来的身体不适 200

胎宝宝生长：胎宝宝的房子变小了 201

饮食营养：晚期补钙很重要 201

本周胎教：环境胎教 202

准爸爸必读：孕后期禁止性生活 203

孕育大讲堂：什么是假性宫缩？

准妈妈如何应对假性宫缩？ 204

怀孕第 29 周

身体变化：有增无减的身体不适 205

胎宝宝生长：会做梦的小大人儿 205

饮食营养：缓解水肿的饮食妙方 205

★ 第六次产检（29～32 周）：下肢水肿·子痫前症的发生·预防早产 206

本周胎教：母唱胎教 207

准爸爸必读：和妻子一起准备待产包 207



孕育大讲堂：准妈妈如何应对孕晚期下肢水肿的困扰？	210
--------------------------	-----

怀孕第30周

身体变化：呼吸困难，行动吃力	211
胎宝宝生长：睁开眼睛看“世界”	211
饮食营养：谨防孕晚期贫血	211
本周胎教：音乐胎教	212
准爸爸必读：做妻子的贴身按摩师	212
孕育大讲堂：准妈妈如何更准确地监测胎动？	213

怀孕第31周

身体变化：经常感到胃部不适	214
胎宝宝生长：宝宝的眼睛开始有颜色啦	214
饮食营养：少食多餐，减轻胃部不适	214
本周胎教：美术胎教	215
准爸爸必读：时时刻刻做妻子的忠实听众	216
孕育大讲堂：准妈妈如何学会准确监测羊水量？	216

怀孕第32周

身体变化：再次遭遇尿频	217
胎宝宝生长：胎宝宝的“房子”变得越来越小	217
饮食营养：合理进食，控制体重	217
本周胎教：性格胎教	218
准爸爸必读：好丈夫、好爸爸，提前做好心理准备	218
孕育大讲堂：关于脐带绕颈，准妈妈需要了解哪些？	219

怀孕第33周

身体变化：直面关节肿痛	220
胎宝宝生长：圆润可爱的小家伙	220
饮食营养：营养丰富的海洋性食物	220





★ 第七次产检 (33 ~ 35 周) : 超声波检查 · 评估胎宝宝体重 221

本周胎教 : 阅读胎教 221

准爸爸必读 : 做妻子的加油站, 鼓励妻子自然分娩 222

孕育大讲堂 : 准妈妈如何应对孕后期频繁出现的腿抽筋? 223

怀孕第 34 周

身体变化 : 呼吸顺畅多了 224

胎宝宝生长 : 头朝下, 时刻做好准备 224

饮食营养 : 重点注意饮食卫生 224

本周胎教 : 语言胎教 225

准爸爸必读 : 做妻子的看护员, 冷静应对紧急情况 225

孕育大讲堂 : 准妈妈孕晚期遭遇胎位不正怎么办? 226

怀孕第 35 周

身体变化 : 时而鼓起的小包包 227

胎宝宝生长 : 玫瑰色的皮肤很漂亮 227

饮食营养 : 含锌食物助顺产 227

本周胎教 : 情绪胎教 228

准爸爸必读 : 提前做好陪产的心理准备 228

孕育大讲堂 : 准妈妈羊水破了应该怎么办? 229

怀孕第 36 周

身体变化 : 腹部坠胀, 小心滑倒 230

胎宝宝生长 : 宝宝的活动量越来越少了 230

饮食营养 : 蓄积能量, 食用补益食物 231

★ 第八次产检 (36 周) : 时刻监测胎宝宝状态 231

本周胎教 : 光照胎教 231

准爸爸必读 : 关键期, 绝对禁止性生活 232

孕育大讲堂 : 准妈妈需要了解的临产信号有哪些? 232

