

国内**10**大权威孕产专家联合主编

中国早教网 孕产专家组/主编

随书赠送精美光盘
《产后保养瑜伽》
 准妈妈
请多关心一些自己

独家赠送
孕期40周全程监测挂图

精心编写
100个读给宝宝的胎教故事

最新
280天全程孕产
指导书

新编 妊娠 分娩 育儿 全书



化学工业出版社

国内10大权威孕产专家联合主编

中国早教网 孕产专家组/主编

随书赠送精美光盘
《产后保养瑜伽》
准妈妈
请多关心一些自己

独家赠送
孕期40周全程监测挂图

精心编写
100个读给宝宝的胎教故事

最新
280天全程孕产
指导书



新编 妊娠 分娩 育儿 全书



化学工业出版社

· 北京 ·

内容提要

怀孕了,怎样度过这重要的280天?

本书约请国内十大权威孕产专家联合主编,对准妈妈的孕产全程做了系统的科学指导。全书分孕前准备篇、孕期保健篇及产后护理篇三篇内容。以怀孕月份为线索,在每个月里分别介绍了宝贝变化、妈咪反应、爸爸必知、生活细节、孕期常识、饮食计划及胎教方案等内容,语言通俗易懂,配有轻松小插图。另外,本书还精心编写了100个读给宝宝的胎教小故事,让宝宝及早和爸爸妈妈进行交流。

为了更好地帮助准妈妈自我监测,本书独家赠送专家监制的孕期40周全程监测挂图,方便准妈妈挂在家中使用。随书赠送的精美DVD光盘,帮助产妇自我保养,尽快恢复完美身材。

图书在版编目(CIP)数据

新编妊娠分娩育儿全书 / 中国早教网孕产专家组主编. —北京: 化学工业出版社, 2009.4

ISBN 978-7-122-04809-7

I. 新… II. 中… III. ①孕妇-妇幼保健②产妇-妇幼保健 IV. R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第020950号

责任编辑: 李 娜

文字编辑: 马丽平

责任校对: 李 林

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 化学工业出版社印刷厂

720mm×1000mm 1/16 印张33¼ 字数608千字 2009年6月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 39.80元

版权所有 违者必究

专家名单
排名不分先后
按姓氏拼音排名

白文佩

北京大学第一医院妇儿医院副主任医师、副教授，医学博士；硕士研究生导师。

丁 辉

北京市妇幼保健院副院长，世界卫生组织妇女健康研究和培训合作中心副主任。

范 玲

北京妇产医院产科副主任、中华医学会妇产科专业委员会中青年委员。

金 哲

北京中医药大学东方医院妇科主任、北京市中西医结合学会妇产科专业委员会副主任委员。

刘湘云

历任上海医科大学儿科教授、博士生导师、附属儿科医院院长、儿科研究所所长。

刘 文

北京师范大学心理科学学院博士后、中国社会心理学会理事辽宁师范大学教育科学学院教授。

刘泽伦

中国优生优育协会胎教专业委员会主任，“八五”攻关“胎教”课题主持人。

牛建昭

中国中西医结合实验医学专业委员会主任委员，国家级中西医结合学科带头人。

王惠珊

中国疾病预防控制中心妇幼保健中心儿保部主任医师、教授、国家妇幼中心

荫士安

中国营养学会妇幼营养分会主任，博士研究生导师，享有国家特殊津贴。曾任中华医学会儿科学会副主任委员等职。



Contents

第一篇 孕前准备 /1

知识准备:

了解相关怀孕知识 /1

- 1 最佳的婚育年龄 /1
- 2 在什么季节怀孕最合适 /2
- 3 了解怀孕的最佳时期 /4
- 4 了解最易受孕的姿势 /6
- 5 怀孕全程追踪 /6
- 6 进行必要的遗传咨询 /8
- 7 影响优生的主要因素有哪些 /11
- 8 不宜怀孕的十种情况 /13
- 9 补充叶酸的量与时间 /15
- 10 怀孕和体重有什么关系 /17
- 11 停止服用避孕药 /18
- 12 高龄准妈妈的注意事项 /19
- 13 孕前必做的口腔检查 /20
- 14 孕前要做的防疫方案 /21
- 15 孕前应治疗的疾病 /22
- 16 忌服多胞胎药物 /24
- 17 准爸爸的用药安全 /25

心理准备:

为人之母你准备好了吗 /26

- 1 父母要做好角色转换 /26
- 2 克服紧张心理 /27

- 3 保持乐观稳定的情绪 /28

- 4 重男轻女思想要不得 /30

- 5 重视孕前检查 /31

- 6 做好应对妊娠反应的心理准备 /32

- 7 做好未来生活空间变化的准备 /34

- 8 孕前准备要全面 /35

- 9 全面了解关于怀孕的法律知识 /36

物质准备:

为宝宝提供保障 /39

- 1 有计划地消费 /39

- 2 准妈妈必吃的食物 /40

- 3 孕前禁吃的食物 /42

- 4 远离影响胎儿的有害物质 /44

- 5 准妈妈最佳睡姿全接触 /46

- 6 孕期做家务的注意要点 /48

- 7 为怀孕备下合适的衣物 /48

- 8 做好孕前运动计划 /49

- 9 做好孕前饮食计划 /51

- 10 微量元素与宝宝的生长发育 /53

- 11 与宠物隔离 /55

- 12 如何选择化妆品 /56

- 13 为胎儿准备良好的孕育环境 /57



第二篇 孕期保健 /59

第一个月

迎接一颗悄悄长大的种子 /59

1 宝贝变化：宝贝诞生了 /59

胚胎是如何发育的 /59

了解受精过程 /59

从受精到“着床” /59

2 妈咪反应：通常与孕前无异 /60

怀孕如何早知道 /60

怀孕的第一个信号 /60

孕一月的感觉并不明显 /60

认识早孕反应 /61

呼吸加快是正常反应 /61

药物抑制早孕反应不可取 /61

孕妈咪体内的变化 /62

放松心情很关键 /63

3 爸爸必知：

与妻子一起迎接宝贝的到来 /64

有意观察妻子变化 /64

了解一定的怀孕知识 /65

正确认识胎教 /65

保持健康心态 /65

给予妻子良好的营养调理 /66

避免夫妻争吵 /67

改掉爸爸的坏习惯 /68

多吃海产品可助你“好孕” /69

与妻子一起创造和谐的孕期关系 /70

4 生活细节：改变孕前的不良习惯 /71

远离各种辐射 /71

与你的宠物告别 /72

不宜接触的东西 /72

外出与活动时的注意事项 /73

如何让工作安排更轻松 /73

防止甲醛的危害 /74

应在阳光充足的上午晒太阳 /75

小心预防感冒 /75

散步是最好的运动 /76

起居要有规律 /77

避免性生活 /78

注意合理着装 /79

沐浴的注意事项 /79

逐月养胎法 /80

5 孕期常识：全面了解怀孕知识 /81

如何准确计算孕周 /81

了解女性生理期 /81

早期检查的主要事项 /83

不宜做的一些物理检查 /84

多久做一次孕检 /85

哪些药物会导致宝宝畸形 /85





应该远离的药物 /86
应远离的外用药 /87
应该引起警惕的反应与现象 /88
不要忽视胎儿的意识 /88
孕妈咪要知道的数字 /89
发生习惯性流产的原因 /89
习惯性流产的妈咪要保胎 /90
心脏病患者怀孕注意事项 /90
哮喘病患者怀孕注意事项 /91
甲亢患者怀孕注意事项 /92
注意保护乳房 /93
怀孕的益处 /93
保胎不能太盲目 /94
孕妈咪不能从事化工职业 /94
如何预防胎儿畸形 /95
6 饮食计划：远离那些不健康的食物 /95
孕一月的饮食原则 /95
孕早期营养全知道 /96
孕一月的营养食谱 /97
及时补充维生素 /100
孕妈咪如何补锌 /101
补充碘元素 /102
水果好吃，但不要过量 /103
多吃鱼宝贝更聪明 /104
少吃刺激性食物 /105
多喝牛奶好处多 /105
玉米嫩的好 /105
火锅还是少吃好 /106
可乐要少喝 /106
孕妈妈适量饮水 /106
促进大脑发育的食物 /107

7 胎教方案：
做一个周全的胎教计划 /108
孕一月胎教要点 /108
胎教开始的时间 /108
胎教的基本原则 /108
胎教与智力发展的关系 /109
了解胎教的内容 /109
注意胎教的时间安排 /109
胎教方法一定要对 /110
胎教要以膳食为基础 /110
胎教与情绪 /110

第二个月 充满兴奋与不安的日子 /111

1 宝贝变化：
宝宝已经有了主要器官 /111
一粒种子发芽了 /111
宝贝所需营养越来越多 /111
躺在舒服的小床上 /111
宝贝开始有心跳了 /111
2 妈咪反应：孕期反应加剧 /112
怀孕让你感到不安 /112
流鼻血正常吗 /112
早孕反应来临了 /112
孕吐与胎儿健康状况 /113
乳房开始有胀痛 /114
子宫在无声息地变化 /115
慵懒是你此时的状态 /115
3 爸爸必知：
与妻子共同度过不安期 /115
安抚妻子不要急躁 /115
对妻子更加体贴 /116





挑起做家务的担子 /116

防止流产 /116

了解一些流产知识 /117

做好情绪胎教工作 /117

4 生活细节：在幸福与不安中度日 /118

适当调整你的运动 /118

孕妈咪可以去旅行吗 /118

孕妈咪可以开车吗 /119

脱掉高跟鞋 /119

远离染发剂 /120

学会适当缓解孕期疲劳 /120

学做孕期健身操 /120

孕妈咪少用风油精 /121

孕期最好留短发 /121

防辐射衣服不易常洗 /121

怀孕期间工作要注意 /122

洗出漂亮妈妈 /123

孕妈咪在写字楼里的注意事项 /123

5 孕期常识：

了解与怀孕有关的疾病 /124

胎儿大脑的发育 /124

绒毛细胞检查何时做 /124

孕期哪些疫苗不宜打 /125

哪些疫苗可接种 /125

全面了解侵入性检查 /126

教你看懂检查单 /127

注意口腔护理 /128

要适量服用维生素B₆ /129

孕妇若缺碘，孩子易多动 /129

孕早期拔牙易流产 /129

便秘加重怎么办 /130

怀双胞胎是否容易流产 /131

乙肝患者应何时怀孕 /132

决定胎儿大小的因素 /133

夫妻血型不合孩子易溶血 /134

谨防宫外孕 /135

做好预防流产的措施 /135

怀了双胞胎应注意什么 /136

了解唇腭裂 /136

6 饮食计划：

妈咪吃的好，宝宝发育好 /137

孕二月的饮食原则 /137

孕二月的营养食谱 /137

孕妈咪喝孕期奶粉的理由 /139

奶粉、鲜奶谁的营养高 /140

如何选择孕妇奶粉 /140

孕妈妈的常备零食 /140

多喝石榴汁、避免胎儿脑受损 /141

妈咪吃肉多，宝宝易唇裂 /141

缺乏叶酸易生缺陷宝宝 /141

孕妈咪不宜吃桂圆 /142

孕妈妈宜多吃些健脑食品 /142

孕妈咪食欲不振怎么办 /143

不要忽视身边的营养素 /144

鱼和豆腐一起吃 /144

7 胎教方案：拥有畅快心情是关键 /145

孕二月胎教要点 /145

孕期不宜过度静养 /145

最好的沟通是抚摸 /145

创造理想的声音环境 /146

胎教要循序渐进 /146

文学胎教培养宝宝情趣 /147

拥有好的睡眠 /147

做好你的妊娠日记 /148





孕妈咪也要养成好习惯 /149

远离有害气体 /149

孕妈咪尽量少看电视 /149

用药须遵医嘱 /150

第三个月

保持好的心情最关键 /150

1 宝贝变化：“胎儿期”正式来临 /150

可爱的小人儿形成了 /150

2 妈咪反应：孕妈咪开始变丑 /150

腹部无变化，体重却增加 /150

妊娠反应明显 /151

情绪波动明显 /152

妊娠斑悄悄爬上你的脸 /152

频频的尿意感 /153

3 爸爸必知：细心照顾好妻子 /153

厌食、呕吐会影响宝贝成长吗 /153

学着给妻子按摩 /154

孕期影响胎儿的因素 /154

帮助妻子洗头发 /155

4 生活细节：不化妆不等于不漂亮 /155

孕期皮肤问题完全攻略 /155

睡个午觉心情好 /156

打扮还是要继续 /156

带着宝贝做瑜伽 /156

怀孕也别忘了保护皮肤 /157

晒太阳预防佝偻病 /158

影响婴儿智力发育的因素 /158

选择适当的护肤品 /159

妊娠斑可以预防 /159

化纤类衣服不宜穿 /160

不宜进行蒸汽浴 /161

如何选择内衣、内裤 /161

孕妈咪个人卫生很重要 /161

暂停佩戴隐形眼镜 /162

孕妈妈防辐射五妙招 /162

孕妈咪如何度过夏天 /162

如何选择孕妇装 /163

5 孕期常识：全程关注宝宝成长 /164

为宝宝建立保健卡 /164

胎儿畸形早知道 /164

什么是葡萄胎 /165

适当补钙 /165

孩子的性格是否受遗传影响 /167

宝贝也会发脾气 /167

出现这些现象要立刻去医院 /168

畸形胎儿如何形成 /169

心绪不佳可导致流产 /169

孕妈妈不能吃的药 /170

用药不慎可致胎儿耳聋 /171

6 饮食计划：此时应多摄入蛋白质 /171

孕三月的饮食原则 /171

孕三月的营养食谱 /171

维生素和蔬菜不能互相代替 /174

孕期不能盲目控制体重 /175

孕妈咪应多摄入蛋白质 /175

促进母婴健康的10种食物 /175

方便食品要少吃 /177

要有选择地吃海鲜 /178

适量吃红枣 /178

熬骨头汤不宜时间过长 /179

少吃易过敏的食物 /180

体内毒素的清理者黑木耳 /180

少吃生食 /180





适量吃粗粮 /180

7 胎教方案：培养宝宝的文艺气质 /182

孕三月胎教要点 /182

警惕噪声对宝宝的伤害 /182

看展览陶冶情操 /182

阅读优美的文学作品 /183

试着学习绘画 /183

自己动手制作小玩具 /183

第四个月

最安定的时期来临 /184

1 宝贝变化：宝宝成长加速 /184

会动的宝贝 /184

宝贝成长进入旺盛期 /184

看见了宝贝的手脚 /184

看清宝贝的性别 /184

2 妈咪反应：孕妈咪胃口大增 /185

妊娠反应消失，食欲大增 /185

孕妈咪可能会贫血 /185

孕四月流产危险降低 /186

孕妈咪可适当做家务了 /186

保持母亲的天性 /187

3 爸爸必知：抓住胎教的好时机 /187

与妻子一起进行胎教 /187

少应酬，少喝酒 /188

给宝宝起个名字 /188

亲自为宝宝选音乐 /188

4 生活细节：注意运动的强度 /189

不要保持一种姿势 /189

孕期运动的注意事项 /190

警惕铅污染的危害 /190

外出交通的注意事项 /191

开始给宝宝购置衣服 /192

孕妈咪注意口腔卫生 /192

孕妈咪能去游泳吗 /192

避免一些不自然的振动 /193

孕妈咪四季着装 /193

5 孕期常识：孕妈咪的体重常识 /194

什么是唐氏综合征 /194

孕妈咪腿部抽筋巧防治 /195

阴道炎与外阴瘙痒的防治 /195

对腹泻不可小视 /196

胎儿对外界的感知能力 /196

要注意观察分泌物 /196

创造良好的子宫环境 /197

了解孕妈咪的体重常识 /197

孕四月产前检查少不了 /198

用药不慎会给胎儿带去不利影响 /198

6 饮食计划：注意增加营养 /199

孕四月的饮食原则 /199

孕四月的营养食谱 /199

孕中期营养全知道 /201

妊娠贫血的食疗方 /203

不宜常吃的精制食物 /204

合理补充矿物质 /204

锌、铁、钙等的补充 /204

补充维生素B₁₂ /205

远离易致流产的食物 /205

注意吃些补脑食品 /206

注意水果的摄入量 /208

7 胎教方案：给宝宝全面的胎教 /208

孕四月胎教要点 /208

音乐胎教要慎重 /209

收录温馨、短小的诗歌 /210





学习简单的剪纸 /210
让家里充满花香 /210
不要多愁善感 /211
经常呼吸新鲜空气 /211
静下心来写点东西 /211
亲近大自然 /212

第五个月

在跳动中感受宝宝成长 /212

1 宝贝变化：可爱的鸭梨宝宝 /212

此时的身高体重 /212
宝宝已经有了听觉 /212
发现了好玩具——脐带 /213
宝宝的一些运动 /213

2 妈咪反应：进入最安定时期 /213

孕吐完全消失 /213
感知腹部轻微的疼痛 /213
乳房的变化 /213
应该开始准备婴儿用品了 /214

3 爸爸必知：

要准备给宝宝讲故事了 /214

开始扮演父亲的角色吧 /214
细心照应准妈妈的行动 /214
准备丰富多样的食物 /214
和准妈妈一起记录胎动情况 /215

4 生活细节：保证充足的休息 /215

注意腹部保温 /215
多休息，早睡觉 /215
此时对穿着要有讲究了 /216
不要长时间看电视 /216
孕中期心理调试 /217
适当晒太阳 /217

尽量避免噪声 /218
不要长时间使用电扇和空调 /218
换掉席梦思床吧 /219
洗澡的注意事项 /219
尽量避免闻汽油味儿 /220
孕妈妈不宜睡电热毯 /220
练习孕妇瑜伽 /220

5 孕期常识：应对疲劳的来临 /222

减轻疲劳的方法 /222
准妈妈常见的疼痛症状 /223
孕期的三次B超检查 /224
认识宝宝的胎动 /224
如何自我监测胎动 /225
孕中期的检查项目有哪些 /225

睡眠姿势的选择 /226
孕期旅游的注意事项 /226
孕中期性生活全知道 /227
孕妈妈的五官不适症 /227

6 饮食计划：孕五月的饮食 /228

孕五月的饮食原则 /228
孕五月的营养食谱 /229
孕妈妈应特别亲近的绿色蔬菜 /231
孕妈妈应禁食或少食的食物 /232
卵磷脂，胎儿大脑发育的黄金元素 /232
孕妈妈不能吃的零食 /232
避免高糖饮食 /233
孕妈妈不要吃发芽土豆 /233
健康吃猪腰 /234
孕妈妈饮食的五大禁忌 /234
促进胎儿视力发育的食物 /236
鸡蛋虽好，不宜多吃 /236
孕妈妈少吃芦荟 /237





食用番茄的注意事项 /238

7 胎教方案：保持良好的情绪 /239

孕五月胎教要点 /239

了解冥想胎教和脑呼吸胎教 /239

情绪与胎动的关系 /240

给宝宝做做体操 /240

音乐胎教全知道 /240

给宝宝讲述一天的生活 /241

给宝宝唱欢快的歌 /242

记忆训练很重要 /242

第六个月

在妈妈的肚子里游泳 /243

1 宝贝变化：宝宝成了“小大人” /243

宝贝的耳朵已经听得见 /243

宝贝心音越来越强 /243

2 妈咪反应：行动越来越不便 /243

孕妈咪行动更加不便 /243

越来越明显的妊娠斑 /243

孕妈咪胃口更加好了 /243

子宫超过肚脐 /244

偶感下腹胀痛 /244

3 爸爸必知：

与妻子一起聆听宝贝的成长 /244

陪妻子做孕前检查 /244

更多地承担家务 /244

学习分娩知识 /245

保证妻子的营养 /246

4 生活细节：做好家庭监护 /247

如何进行家庭监护 /247

做家务时的注意事项 /247

避免去拥挤的场所 /248

补钙一定要到位 /248

孕妈咪厨房注意事项 /249

孕妈咪感冒了怎么办 /250

孕妈妈不要盲目进补 /250

孕妈妈“烧心”如何治 /251

5 孕期常识：

了解孕中期应该知道的信息 /252

精神焦虑对胎儿的影响 /252

认识和了解羊水 /252

发生妊娠糖尿病怎么办 /253

发生胎动异常的应对方法 /254

了解胎宝宝的脐带 /255

孕妈咪如何听胎心 /255

孕妈咪如何数胎动 /256

发现水肿要检查 /256

防治孕期疼痛症状 /257

注意防止便秘 /258

宝贝同样有作息时间 /259

生男生女有预兆吗 /259

能够促进骨骼生长的激素 /260

到底什么决定了宝贝的性别 /260

6 饮食计划：保证孕妈咪的营养 /261

孕六月的饮食原则 /261

孕六月的营养食谱 /261

避免营养过剩 /263

促进宝宝健康发育的食物 /264

进食时要细嚼慢咽 /265

防治妊娠高血压及糖尿病的食物 /266

吃点坚果好处多 /267

黄豆的食用价值 /268

苦瓜吃太多易致流产 /268

贪吃冷饮影响宝贝发育 /269





孕妈咪要少喝绿豆汤 /269

孕妈妈可以吃点野菜 /269

7 胎教方案：音乐胎教从本月开始 /270

孕六月的胎教要点 /270

古代胎教六字诀 /270

为宝贝选取美妙的音乐 /271

跟宝贝一起玩游戏 /272

给宝贝营造颜色舒适的环境 /272

阅读胎教的注意事项 /273

抚摸宝贝有方法 /273

随时随地与宝贝交流 /274

教宝贝唱儿歌 /274

第七个月

爸爸与宝宝快乐对话 /275

1 宝贝变化：宝宝的运动越来越多 /275

宝宝此时的身体状况 /275

神经功能开始起作用 /275

会吸手指了 /275

2 妈咪反应：孕晚期症状加重 /275

腹部隆起明显 /275

腰背疼痛开始明显 /275

担心和忧虑加重 /277

妊娠中毒症的多发时期 /278

3 爸爸必知：

与妻子了解有关分娩的正确知识 /279

陪妻子参加产前培训 /279

多与妻子谈心 /279

帮妻子按摩 /279

帮妻子克服恐慌 /280

4 生活细节：一举一动须谨慎 /280

换一双舒适的鞋子 /280

如何正确使用腹带 /280

健康的生活方式使宝宝受益 /281

避免激烈的运动 /281

准妈妈此时更需要快乐的情绪 /281

孕晚期的心理保健 /282

用电脑需适度 /283

维生素E，孕妈妈的天然润唇膏 /283

如何在孕晚期安然入睡 /284

如何使用奶瓶更卫生 /285

5 孕期常识：容易发生早产的时候 /285

孕晚期常见问题 /285

以平常心对待高危妊娠 /286

孕期乳房的护理 /286

减轻妊娠纹的方法 /287

如何治疗妊娠水肿 /287

便秘不可小视 /288

警惕准妈妈发烧 /288

要重视前置胎盘的治疗 /289

痔疮的处理方法 /289

妊娠高血压病 /290

6 饮食计划：孕七月的饮食指导 /291

准妈妈的营养原则 /291

理想的食谱有哪些 /291

冬瓜可治疗妊娠水肿 /293

青辣椒的食用 /293

锌和铜的补充 /294

食用过敏性食物要小心 /295

孕妈妈忌喝浓茶 /295

7 胎教方案：与宝宝的对话更多了 /296

七月胎教方案 /296

给宝宝讲故事的原则 /296

让准爸爸参与睡前胎教 /296

孕妈妈给宝宝的行为影响 /297





听《E小调第九交响曲》/297

第八个月

已经发育成熟的宝宝 /298

1 宝贝变化：发育已经完成 /298

宝宝此时的身体状况 /298

宝宝能辨别明暗、跟踪光源了 /298

2 妈咪反应：出现假宫缩 /298

偶尔的肚子发紧不要紧张 /298

该每2周做一次体检了 /298

此时的胎位情况 /299

3 爸爸必知：为宝宝准备用具 /299

婴儿床的选择 /299

尿布的准备 /299

洗澡用品 /300

调乳用品 /301

4 生活细节：为生产做准备 /302

孕妈妈日常饮食要点 /302

孕妈咪不要走站太久 /303

不宜再远行了 /303

如何预防围产期眼病 /304

了解拉梅兹生产运动法 /304

了解拉梅兹按摩放松法 /304

为母乳喂养做好准备 /305

谨防化妆品中毒 /305

远离小动物 /306

5 孕期常识：容易出现早产的时候 /306

会引起早产的因素 /306

孕晚期需特别注意事项 /307

如何进行乳房保健 /308

妊娠高血压综合征 /309

了解新生儿呕吐 /310

防止胎儿过大 /310

了解新生儿易患的疾病 /311

尿布疹的治疗方法 /312

鹅口疮的治疗方法 /313

6 饮食计划：维持高蛋白的饮食 /313

孕八月的饮食原则 /313

八月的理想食谱 /314

孕晚期营养全知道 /317

服用人参的注意事项 /318

不宜吃热性香料 /318

适量补充锰元素 /318

孕期水肿的食疗方 /319

孕妈妈要吃点紫色蔬果 /319

忌吃过多冷饮 /320

孕晚期补钙原则 /320

7 胎教方案：可以进行算术训练了 /320

八月的胎教要点 /320

如何进行图形胎教 /320

阅读胎教的注意事项 /321

准妈妈要多想象 /321

抚摸胎教全知道 /322

本月的胎教音乐 /322

第九个月

在不安中幸福地等待 /323

1 宝贝变化：宝宝的运动空间变小了 /323

宝宝的发育状况 /323

宝宝变得非常安静 /323

2 妈咪反应：肚子越来越大 /323

水肿症状严重 /323

行动艰难 /323

尿意频繁 /324





孕妈妈学习如何减轻分娩痛苦 /324

3 爸爸必知：帮助妻子准备分娩 /324

帮助妻子放松精神 /324

学习喂养宝宝的技巧 /324

4 生活细节：

头朝下，做好出生的准备 /325

提前了解一下产房 /325

如何选购婴儿奶粉 /325

孕晚期的运动原则 /326

应对失眠的对策 /327

孕晚期的性生活 /328

了解宝宝护理常识 /328

5 孕期常识：忐忑不安的时期 /330

羊水的作用与来源 /330

什么是脐带缠绕 /331

了解静脉栓塞 /331

静脉栓塞的预防措施 /332

增加顺产概率的方法 /333

出现早破水怎么办 /336

应对胎位不正的措施 /337

警惕胎盘剥离 /338

产前诊断的主要方法 /338

哪些情况必须实行剖宫产 /339

新生儿是什么样子的 /339

6 饮食计划：饮食依然关键 /341

孕九月的营养原则 /341

理想的健康食谱 /341

高锌食物有助自然分娩 /343

蔬果也补血 /344

不要偏食 /344

不宜饮咖啡 /344

7 胎教方案：胎教要坚持下去 /345

孕九月胎教要点 /345

讲幽默小故事 /345

教宝宝玩扑克牌 /345

教宝宝堆积木 /346

定时进行光照胎教 /346

第十个月

随时做好太阳出世的准备 /346

1 宝贝变化：宝宝足月了 /346

体重增长迅速 /346

活动力受限 /346

2 妈咪反应：阵痛开始 /347

消除忧虑情绪 /347

了解产兆 /347

分娩前的情绪特点 /347

3 爸爸必知：做好一切准备 /348

给妻子积极的心理暗示 /348

准备入院清单 /349

准备分娩时的用品 /349

做好家庭卫生工作 /349

选择一所医院 /349

4 生活细节：

为最后的冲刺做好准备 /350

保证产前充足的睡眠 /350

产前运动锻炼 /350

练习减轻生产痛苦的辅助动作 /352

分娩后的适当运动 /353

给宝宝准备些什么 /353

何时入院 /354

如何护理新生儿 /355

应重视产后42天检查 /356

新生儿接种疫苗全知道 /356





5 孕期常识：了解分娩的知识 /357

预防过期妊娠 /357

做好准备迎接分娩之日 /357

分娩前的心理准备 /358

特殊情况孕妈妈产前注意事项 /359

应对产前的意外情况 /360

超时生产的危险 /360

难产情况有哪些 /361

哪些情况需要提前入院 /362

为什么临产时会发生胎位变化 /362

怎样配合接生 /363

自然顺产的益处 /363

什么是无痛分娩 /364

分娩的呼吸技巧 /365

分娩的动作技巧 /366

提前了解整个产程的疼痛状况 /366

6 饮食计划：最后的饮食指导 /367

孕十月的营养原则 /367

准妈妈的理想食谱 /367

临产时的饮食 /368

多吃植物油 /369

鸭肉的食疗作用 /369

不宜过多服用鱼肝油 /369

最佳分娩食品——巧克力 /370

7 胎教方案：分娩前坚持胎教 /370

孕十月胎教要点 /370

听民歌《茉莉花》 /370

教宝宝认识颜色 /371

教宝宝折纸 /371

听听管弦乐 /371

第三篇 产后护理 /373

产后饮食：

新妈妈的饮食调养 /373

1 产后“开奶”越早越好 /373

2 尽量用母乳喂养婴儿 /375

3 母乳喂养一点通 /378

4 有利于增加母乳的饮食 /381

5 产后哺乳的禁忌事项 /382

6 产后妈妈的饮食禁忌 /383

7 多吃滋补性食物 /386

8 利于产后补血的食物有哪些 /387

9 利于修身的产后食谱 /390

10 新妈妈的理想饮食 /391

11 产后不良体质的中医调理方法 /392

12 给宝宝添加辅食的时间和原则 /398

产后调理：

做一个漂亮的妈妈 /400

1 产后要在医院待多久 /400

2 产后下床活动的时间 /400

3 日常梳洗的注意事项 /401

4 产后妈妈美容妙方 /403

5 哺乳期美妈妈衣着的选择及使用 /405

6 产后丰胸的技巧与方法 /406





- 7 产后不要束腹 /408
- 8 避免发胖的方法 /409
- 9 产后锻炼注意事项 /411
- 10 产妇保养忌产褥热 /415
- 11 哺乳期应避免孕 /416
- 12 产后不良情绪的调节方法 /418
- 13 产后的口腔护理 /419

产后保健:

恢复健康的活力 /420

- 1 防止产后流血不止 /420
- 2 乳房胀痛的应对方法 /421
- 3 产后便秘的防治措施 /423
- 4 全面了解产后检查 /424
- 5 防治产后腰痛 /425
- 6 不容忽视的产后症状 /427
- 7 产后安眠计划 /428
- 8 健美操的选择与锻炼时间 /429
- 9 恢复局部曲线的运动 /431
- 10 正确看待产后脱发 /432
- 11 产后感冒了怎么办 /434
- 12 新妈妈要警惕手脚痛 /435
- 13 防治产后抑郁症 /436
- 14 预防产后子宫脱垂 /438
- 15 如何帮助子宫复旧 /440

附录:

胎教故事100则 /442

- 1 三个好朋友 /442
- 2 象鼻子桥 /442
- 3 小蝌蚪找妈妈 /443
- 4 小马过河 /445
- 5 丑小鸭 /445

- 6 黄灯 /447
- 7 贫穷和谦卑 /448
- 8 春天来了 /448
- 9 昂起头的珍妮 /449
- 10 小刺猬和伙伴们 /450
- 11 学会感恩 /450
- 12 小羚羊去避暑 /451
- 13 高高地举起左手 /452
- 14 毛驴与白马 /452
- 15 打翻的牛奶 /453
- 16 旅人过河 /453
- 17 狮子的苦恼 /454
- 18 驴子过河 /455
- 19 小老鼠的旅行 /455
- 20 小和尚买油 /456
- 21 小猫的倾听 /457
- 22 四个过桥人 /457
- 23 学会谅解别人 /458
- 24 谁最有魅力 /459
- 25 长着驴耳朵的王子 /459
- 26 断了一只角的山羊 /460
- 27 奶桶里的三只青蛙 /461
- 28 贪心的公鸡 /461
- 29 独木桥上的山羊 /462
- 30 龟兔赛跑 /463
- 31 掉进井里的驴 /463
- 32 头痛的落叶 /464
- 33 寒号鸟 /465
- 34 宽容的犹太小孩 /465
- 35 三条忠告 /466
- 36 小和尚的答案 /467
- 37 十二生肖 /467

