

孕产
宝典

30⁺轻松 孕产一本通

30⁺ Qīngsōng
Yǔnchǎn Yībēn Tōng

陈咏玫 主编

30⁺“我要生个
最棒的宝宝！”

孕产专家量
30⁺轻松孕产百科全书

备孕必知

忙工作O到生孩子？不再犹豫！
30⁺女性的备孕指南、助孕帮手，
轻轻松松踏上准妈妈之旅

怀孕实务

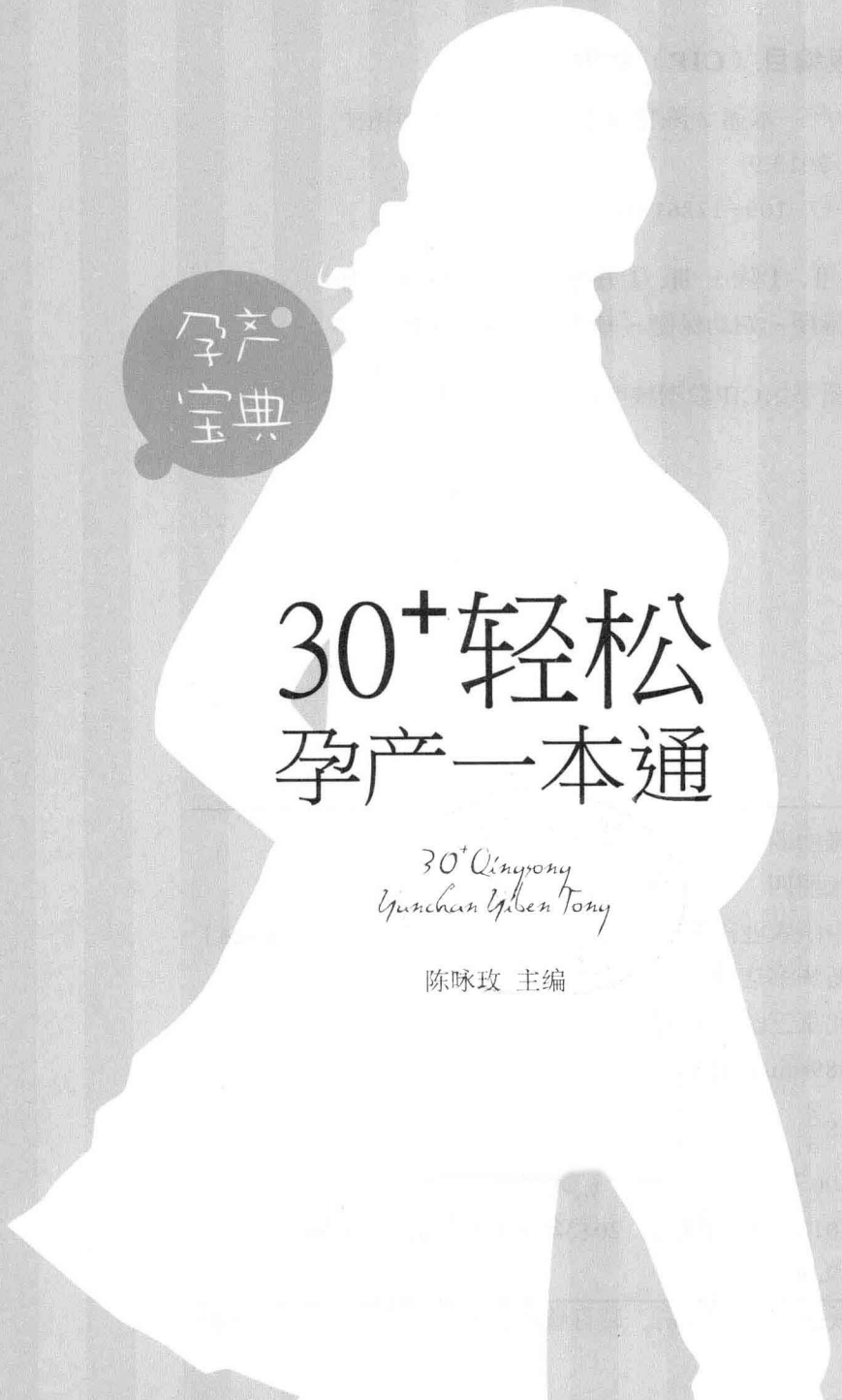
饮食营养、生活起居、工作安排、
身心健康、孕检筛查……
给30⁺准妈妈特别的提示和爱护

分娩指南

待产、分娩、腹中胎儿变成怀中的新生婴儿
从准妈妈晋级新妈妈，
完成从女儿到母亲的伟大转变



中国农业出版社



孕产
宝典

30⁺轻松 孕产一本通

30⁺ Qingrong
Yunchan Yiben Tong

陈咏玫 主编

 中国农业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

30+轻松孕产一本通 / 陈咏玫主编. — 北京: 中国农业出版社, 2013.9

ISBN 978-7-109-17261-6

I. ①3… II. ①陈… 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 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第124191号

策划编辑 张丽四

责任编辑 张丽四

出 版 中国农业出版社 (北京市朝阳区麦子店街18号 100125)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 北京三益印刷有限公司

开 本 889mm×1194mm 1/20

印 张 $18\frac{2}{5}$

字 数 400千

版 次 2013年9月第1版 2013年9月北京第1次印刷

定 价 39.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

30⁺要生孩子N个必然

20 ⁺ 享受青春，不想生	18
20 ⁺ 事业为先，没空生	18
20 ⁺ 经济问题，不敢生	19
30 ⁺ 生个孩子，是趋势	19
30 ⁺ 生个孩子，是自然	19
30 ⁺ 生个孩子，不能等	20

30⁺孕娩的N个优势

30 ⁺ 当妈妈，淡定从容	21
30 ⁺ 当妈妈，郑重其事	21
30 ⁺ 当妈妈，经济优势	22

30 ⁺ 当妈妈，事业中场休息	22
30 ⁺ 当妈妈，家庭更美满	22
30 ⁺ 当妈妈，教育更有利	23

30⁺孕娩的N个注意事项

解除过多忧虑，生出健康宝宝	24
生活方式健康，享受快乐孕期	24
相信现代医学，坚持例行检查	25
行事稳妥为上，谨防意外发生	25
坚持孕期锻炼，顺产分娩最好	25
决心加上耐力，身材不难恢复	25



30⁺，踏上研究“生”之旅

——孕前准备全程指导

身体倍棒，好孕自然来

这些事早计划提前做	28
30 ⁺ 要当妈，运动先行	29

孕前检查，切莫忽视	30
备孕时的五个“不可为”	31
把坏习惯抛到九霄云外	32

心情快乐，好孕喜欢你

准妈妈的心态决定孕率.....	33
理想居室让您心情舒畅.....	34
快乐预约孕后生活变化.....	35
小心“怀孕恐惧症”的偷袭.....	36
胎宝宝不爱“娇气”准妈妈.....	37

营养丰富，好孕爱上你

四招保证营养均衡.....	38
维生素E——让怀孕更给力.....	39
警惕孕前食物“杀手”.....	40
食物帮你先排毒后怀孕.....	41

补充叶酸要趁早.....	42
养“精”蓄锐吃什么.....	43
孕前的中医调养妙方.....	44

知识储备，预约优质宝宝

炼成最有活力的精子.....	45
培养优质卵子交好“孕”.....	46
精子与卵子相遇记.....	47
掌握排卵的规律.....	48
了解遗传的奥秘.....	49
受孕最佳时机别错过.....	50
生男VS生女，谁主沉浮.....	51



精王子和卵公主秘密盟约

——30+准妈孕1月全程指导

胎儿密语与妈妈体语

胎儿：全重约1克的小胚芽.....	54
母体：迎接天大的惊喜.....	54

生活保健知识

穿衣有“道”，“孕”气更好.....	55
--------------------	----

关于洗澡的三个关键数字.....	56
清洁敏感部位要讲究方法.....	57
BYE，亲爱的宠物.....	58
把好孕期“牙口关”.....	59
排除餐具中的健康隐患.....	60
不要和厨房太亲近.....	61

警惕！致畸洗涤剂.....	62
---------------	----

胎教方案推荐

胎教从“我是妈妈”的感觉开始.....	63
爱是一切胎教行为的源头.....	64
直击胎教的真面目.....	65
中国古代的胎教要义.....	66
系统胎教后的宝宝什么样.....	67
情绪胎教，开心为胎教第一要义.....	68
美学胎教，让宝宝体验生活中一切美.....	69
音乐胎教，让胎宝宝感受优美的旋律.....	70

产科专家主张

孕早期产检时间表参考.....	71
用爱心记录胎儿的成长.....	72

别让“妊娠月经”忽悠你.....	73
宝宝的血型可预知.....	74

营养方案推荐

怀孕了，别做“酸”妈妈.....	75
六样食物让准妈妈心情大好.....	76
蛋白质——人体结构的“主角”.....	77
核桃——传统的健脑益智食品.....	78
牛奶——全蛋白饮品益处多.....	79

本月食谱推荐

牛肉萝卜汤.....	80
冬笋烧牛肉.....	80
乌鸡汤.....	81
鱼头豆腐汤.....	81



我肯定，宝宝“如约而至”

——30+准妈妈孕2月全程指导

胎儿密语与妈妈体语

胎儿：长得真快，我像颗葡萄了.....	84
母体：开始害羞了.....	84

生活保健知识

早一点穿上“宝甲”.....	85
看电器辐射强度排行榜.....	86

每天至少喝6~8杯水.....	87
甜蜜sex, 还能继续吗.....	88
这些化妆品不能再用了.....	89
孕早期运动注意事项.....	90
准妈妈保养肌肤的妙方.....	91
准妈妈使用电脑须知.....	92

胎教方案推荐

情绪胎教: 四种爱的语言.....	93
美学胎教: 感受自然之声.....	94
行为胎教: 为宝宝写日记.....	95
意念胎教: 准妈妈多动脑, 宝宝更聪明....	96
运动胎教: 练练孕早期瑜伽.....	97
准爸胎教: 热爱宝宝, 呵护妻子.....	98

产科专家主张

如何选择产检医院.....	99
确定怀孕的几种方法.....	100
关键的第一次产检.....	101
让自己远离感冒.....	102
科学认识安胎药.....	103
尿常规检查的N个关键.....	104
了解绒毛细胞检查.....	106
算出预产期, 甜蜜的见面日.....	107

巧妙对付眼睛干涩.....	108
克服孕期“女王症”和“多疑症”.....	109

营养方案推荐

口味清淡, 少加调料.....	110
吃粗粮不能“过火”啦.....	111
碘——确保胎宝宝身体发育.....	112
红枣——名副其实的“天然维生素”.....	113

本月食谱推荐

南瓜牛肉汤.....	114
黄花菜黑木耳炒蛋.....	114
苦瓜炖排骨.....	115
糖醋莲藕.....	115



吐or不吐是个问题

——30+准妈孕3月全程指导

胎儿密语与妈妈体语

- 胎儿：我是真正意义上的小宝宝了..... 118
- 母体：看起来像准妈妈了..... 118

生活保健知识

- 散步也要讲方法..... 119
- 胸罩要“适时而换”..... 120
- 科学烹调，“锁住”营养..... 121
- 精油香水，熏坏胎宝..... 122
- 为坚持工作的准妈妈喝彩..... 123
- 静坐也能安胎..... 124

胎教方案推荐

- 环境胎教：和胎宝宝一起走进大自然..... 125
- 语言胎教：手语“欢迎你小宝贝”..... 126
- 音乐胎教：感悟温暖祥和的催眠曲..... 127
- 美学胎教：一年四季扮靓装..... 128
- 运动胎教：带着胎宝宝去旅行..... 129
- 抚摸胎教：最初的亲子沟通..... 130

产科专家主张

- 别担心孕吐影响胎宝宝营养..... 131
- 孕吐不停怎么办..... 132
- 防止流产的生活守则..... 133
- 轻松看懂B超检查单..... 134
- 科学控制体重增长速度..... 135
- 精心呵护宝宝的“粮袋”..... 136
- 孕期如何预防阴道炎..... 137
- 到医院给胎宝宝建档去..... 138
- 准爸爸要摆脱男性早孕反应..... 139

营养方案推荐

- 饮食让准妈妈拒做“吐女郎”..... 140
- 杜绝易引发流产的食物..... 141
- 准妈妈偏食危害宝宝..... 142
- 哪些食物伤害宝宝大脑..... 143
- 卵磷脂——记忆力的好帮手..... 144
- 黄豆——植物当中的“肉食”..... 145

本月食谱推荐

番茄土豆牛肉汤·····	146
白萝卜炖羊肉·····	146

南瓜燕麦粥·····	147
凉拌芹菜·····	147



PART 5

小胎儿“人模人样”

——30+准妈妈孕4月全程指导

胎儿密语与妈妈体语

胎儿：喂，我开始做鬼脸了·····	150
母体：感觉舒服多了·····	150

生活保健知识

好睡眠，给你好气色·····	151
静养与健身同等重要·····	152
穿对内裤，事半功倍·····	153
在办公室舒适午睡的妙招·····	154
准妈妈的动作姿势要注意·····	155
“潮妈”轻松网购衣服·····	156
逐渐远离公共场所·····	157
孕中期的甜蜜性事悄悄说·····	158

胎教方案推荐

情绪胎教：想想生宝宝“馈赠品”·····	159
语言胎教：多彩多姿是关键·····	160
音乐欣赏：感情时间的轮回·····	161
美学胎教：身着时尚合体孕妇装·····	162
运动胎教：科学练习孕妇操·····	163
准爸胎教：和准妈妈一起做夫妻操·····	164
光照胎教：晒太阳，暖洋洋·····	165

产科专家主张

孕中期产检时间表参考·····	166
量对体重，测好血压·····	167
血常规报告单怎么看·····	168
唐氏筛查，为胎宝宝健康把关·····	169

事先了解羊膜腔穿刺术.....	170
外用药也不要掉以轻心.....	171
准妈妈别让贫血找上门.....	172

营养方案推荐

对工作餐要“挑三拣四”.....	173
吃酸、辣食物悠着点.....	174
吃好才能睡好.....	175
全新解读孕期四种饮食观点.....	176

素食准妈妈的饮食方案.....	177
脂肪——脑细胞形成的重要物质.....	178
鸡蛋——准妈妈胎宝不可缺的食品.....	179

本月食谱推荐

茭白炒鸡蛋.....	180
松仁玉米.....	180
冬菇炒油菜.....	181
凉拌土豆丝.....	181



PART 6

小家伙开始踢我啦

——30+准妈妈孕5月全程指导

胎儿密语与妈妈体语

胎儿：听到我心跳的声音了么.....	184
母体：吹气球般地胖了起来.....	184

生活保健知识

胜利“狙击”妊娠纹.....	185
开开心心看场电影.....	186
捍卫准妈妈“交通特权”.....	187

捍卫准妈妈“环境特权”.....	188
捍卫准妈妈“生活特权”.....	189
准妈妈变身养花达人.....	190

胎教方案推荐

语言胎教：取个乳名勤呼唤.....	191
音乐欣赏：把动物演绎的出神入化.....	192
行为胎教：阅读书刊有选择.....	193

运动胎教：安全游泳又尽兴.....	194
美学胎教：不同场合妙扮靓妈.....	195
准爸胎教：营造一个平和愉悦的氛围.....	196

产科专家主张

胎动，宝宝会调皮了.....	197
捕捉第一次胎动的感觉.....	198
学会科学测胎动法.....	199
“专职待产”其实并不好.....	200
B超单部分数据参考.....	201
给胎儿拍套写真.....	202

营养方案推荐

准妈妈吃零食的讲究.....	203
吃好，宝宝更漂亮.....	204
孕妇奶粉，喝or不喝.....	205
锌——生命和智慧的火花.....	206
鸡肉——孕产准妈妈的最佳食物来源.....	207

本月食谱推荐

香菇肉粥.....	208
苦瓜炒鸡蛋.....	208
豌豆炒肉末.....	209
香甜糯米藕.....	209



PART 7

宝贝儿，你听到了么

——30+准妈妈孕6月全程指导

胎儿密语与妈妈体语

胎儿：我听见准妈妈说话了.....	212
母体：胎动非常明显啦.....	212

生活保健知识

准妈妈舒适办公小道具.....	213
-----------------	-----

准妈妈来做骨盆体操吧.....	214
自己开车的准妈妈注意.....	215
准妈妈看似卫生的不卫生习惯.....	216
准妈妈如何度过三伏天.....	217
准妈妈过冬的四大法则.....	218
准妈妈鼻出血的护理方法.....	219

坚持锻炼骨盆底肌肉·····	220
提高准妈妈的平衡力·····	221

胎教方案推荐

行为胎教：布置温馨可爱婴儿房·····	222
求知胎教：从旺盛的求知欲开始·····	223
语言胎教：多与胎宝宝聊聊天·····	224
音乐胎教：感悟大自然之声·····	225
美学胎教：给胎宝宝缤纷的世界·····	226
情趣胎教：快快乐乐DIY ·····	227
准爸胎教：给平淡生活制造点情调·····	228

产科专家主张

保护准妈妈的第二心脏——脚·····	229
准妈妈春节“四个注意” ·····	230
什么影响肚肚的大与小·····	231
开始为他准备衣物吧·····	232
为宝宝准备物品的注意事项·····	233
孕晚期的腹胀·····	234
解读异常胎动的“特殊意义” ·····	235
头晕目眩怎么回事·····	236

营养方案推荐

准妈妈吃水果应讲究·····	237
妊娠高血压怎么吃·····	238

钙——胎宝宝骨骼发育密码·····	239
牛肉——预防准妈妈缺铁性贫血·····	240
龙虾——提高宝宝兴奋度·····	241

本月食谱推荐

焖鸭肝·····	242
清蒸带鱼·····	242
海带煮黄豆·····	243
芹菜炒花生米·····	243





PART 8

30⁺, 秀一下我的完美孕姿

——30⁺准妈妈孕7月全程指导

胎儿密语与妈妈体语

胎儿：我眼睛睁开，向往光明·····	246
母体：睡觉有点问题了·····	246

生活保健知识

做家务注意姿势和动作·····	247
巧妙减轻疲惫感·····	248
穿弹性袜护腿·····	249
准妈妈防撞小窍门·····	250
提前物色称职月嫂·····	251
捍卫准妈妈的“职场特权”·····	252
夫妻间的准妈妈“特权”·····	253

胎教方案推荐

美学胎教：亲手做个小玩具·····	254
语言胎教：对着大肚肚说“甜言蜜语”·····	255
行为胎教：拍套香艳大肚照·····	256
意念胎教：想像胎宝宝的娱乐生活·····	257
音乐胎教：感悟古筝曲的魅力·····	258
运动胎教：防难产的简单体操·····	259
准爸胎教：设立父与子游戏时间·····	260

产科专家主张

妊娠心电图检查·····	261
胎位不正也别太担心·····	262
脐带绕颈没那么可怕·····	263
谨防早产的发生·····	264
5招让你口气去无踪·····	265
别让腰酸背疼缠上身·····	266
和准爸一起录制胎心音·····	267
别让静脉曲张害美腿·····	268

营养方案推荐

科学饮食，拒做“糖妈妈”·····	269
α-亚麻酸——提高宝宝智力水平·····	270
猕猴桃——“天然叶酸大户”·····	271

本月食谱推荐

腰果虾仁·····	272
素炒三丝·····	272
芦笋鸡柳·····	273
番茄猪肝汤·····	273



加倍呵护，巩固好成果噢

——30+准妈妈8月全程指导

胎儿密语与妈妈体语

胎儿：大脑发育迅速·····	276
母体：进入分娩准备期·····	276

生活保健知识

潮妈妈孕期三件时髦事·····	277
大肚准妈妈的甜蜜性事·····	278
让准妈妈更舒服的睡姿·····	279
试试亲情“减压大法”·····	280
巧妙使用托腹带·····	281
摆脱周边人“过分关心”·····	282

胎教方案推荐

情绪胎教：微微一笑宝宝喜·····	283
语言胎教：读《生活是美好的》·····	284
音乐胎教：在细腻的音乐中享受宁静·····	285
行为胎教：让宝宝心灵又手巧·····	286
运动胎教：练练孕晚期瑜伽·····	287
准爸胎教：给准妈妈当“三陪”·····	288

产科专家主张

孕晚期产检时间表参考·····	289
教你看懂胎心监护图·····	290
70%的准妈妈都有痔疮烦恼·····	291
开始做会阴按摩·····	292
拉梅兹呼吸法练习窍门·····	293
胸闷呼吸沉重可改善·····	294
甜甜蜜蜜去上学习班·····	295

营养方案推荐

准妈妈如何饮食才能不上火·····	296
DHA与EPA，大脑发育不可缺·····	297
胃胀气准妈妈怎么吃·····	298
铁——给肌体运送充足的氧气·····	299
鱼——营养丰富，百味之味·····	300
酸奶——嫩肤益智功效大·····	301

本月食谱推荐

冬菇炒茼蒿·····	302
------------	-----

椰子煲鸡.....	302
红豆糯米炖莲藕.....	303
黄豆猪蹄.....	303



PART 10

等待，有点激动有点忐忑

——30*准妈孕9月全程指导

胎儿密语与妈妈体语

胎儿：我是可爱的小BABY	306
母体：这个月好难对付.....	306

生活保健知识

布置安全家居环境.....	307
起床时，动作要缓慢平稳.....	308
自我“减负”有五招.....	309
做好按摩的注意事项.....	310
准妈妈做一些助产运动吧.....	311
上班族准妈妈安度孕晚期.....	312

胎教方案推荐

情绪胎教：享受“孕球”的奇妙感觉.....	313
行为胎教：计划产假，完美交接.....	314

语言胎教：读《你是人间四月天》	315
准爸胎教：给妻子最细微的呵护.....	316
意念胎教：想想宝宝的可爱样子.....	317

产科专家主张

胎盘——胎宝宝的生长基地.....	318
白带增多，纯属正常.....	319
羊水有什么“特异功能”	320
开始着手分娩前准备工作.....	321
小心产前焦虑来袭.....	322
骨盆测量别怕烦.....	323
准妈妈不能忽视这“肿”问题.....	324

营养方案推荐

防治妊娠贫血的食疗妙方.....	325
------------------	-----

缓解妊娠水肿的食疗方..... 326

维生素C——增加肌体的抗病能力..... 327

本月食谱推荐

清蒸冬瓜鸡..... 328

红枣黑豆炖鲤鱼..... 328

番茄荸荠鸡片..... 329

木耳炒莴苣..... 329



万事俱备，宝宝要“搬家”

——30⁺准妈妈孕10月全程指导

胎儿密语与妈妈体语

胎儿：迫不及待要“搬家”..... 332

母体：迎接瓜熟蒂落吧..... 332

生活保健知识

让准妈妈放松的小窍门..... 333

列一下临产前的注意事项..... 334

安排好住院期间的看护工作..... 335

产前抑郁，请绕行..... 336

万一来不及去医院生了..... 337

胎教方案推荐

情绪胎教：笑看产房里的准爸爸..... 338

音乐胎教：感悟少数民族音乐之美..... 339

行为胎教：算好迎接宝宝的经济账..... 340

语言胎教：英语是很好的素材..... 341

准爸胎教：给准妈妈做按摩..... 342

产科专家主张

脐带——胎宝宝的“生命线”..... 343

怎样克服对分娩的恐惧..... 344

警惕羊水过多或过少..... 345

营养方案推荐

食物让宝宝眼睛明亮..... 346

膳食纤维——促消化，加快肠胃蠕动..... 347

香蕉——给胎宝宝大脑供能的主力军.....	348
苹果——传说中的智慧果.....	349

本月食谱推荐

蔬菜沙拉.....	350
-----------	-----

栗子鸡块.....	350
莴苣炒肉片.....	351
丝瓜炒金针菇.....	351



30⁺分娩，与宝宝“一见钟情”

——30⁺准妈妈分娩全程指导

了解分娩知识，成竹在胸

宫缩——临产最有力的证据.....	354
羊膜破裂——马上去医院.....	355
见红——不要太着急.....	356
自然分娩，妈妈的首选.....	357
顺产须具备的4大条件.....	358
剖宫产是怎样进行的.....	359
“秋后算账”——剖宫产之痛.....	360

心理淡定从容，冷静面对

怀孕“过期”了怎么办.....	361
准爸爸来做最佳配角.....	362
莫把家“搬”到医院.....	363

正视分娩中的尴尬事.....	364
预先了解分娩三大产程.....	365

安心愉快分娩，减轻阵痛

巧用“拉梅兹”分娩呼吸法.....	366
分娩到底是怎么一种疼.....	367
缓解阵痛有妙招.....	368

