

营养
好孕来

疑问
全解答

不适
巧支招

怀孕的所有状况都心中有数，
让你安心怀孕、顺利分娩、科学育儿

凤凰生活

怀孕胎教 分娩育儿

孕妈心情好

激发胎儿快乐基因促生长

顺利做产检

提前了解产检流程省时又省事儿

陈倩
主编

北京大学第一医院妇产科主任医师、教授
中华围产医学会常务委员兼秘书长
中国优生科学协会常务理事
北京医学会常务理事

江苏科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

怀孕胎教 分娩育儿

陈倩
主编



 江苏科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

怀孕胎教分娩育儿 / 陈倩主编. —南京:
江苏科学技术出版社, 2013.10
(凤凰生活)
ISBN 978-7-5537-1817-0

I. ①怀… II. ①陈… III. ①妊娠期 - 妇幼保健 - 基本知识
②胎教 - 基本知识 ③分娩 - 基本知识 ④婴幼儿 - 哺育 - 基本知识
IV. ①R715.3 ②G61 ③R714.3 ④TS976.31
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 197859 号

怀孕胎教分娩育儿

主 编 陈 倩
责任编辑 谷建亚 董 玲
责任校对 郝慧华
责任监制 张 镜 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 715mm × 868mm 1/12
印 张 25
字 数 500000
版 次 2013 年 10 月第 1 版
印 次 2013 年 10 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-1817-0
定 价 49.90 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

前言 PREFACE

结婚蜜月刚过，幸福的小夫妻就要计划迎接小生命的到来啦！

不过，什么时候才是最合适的怀孕期呢？备孕夫妻应该如何调养自己的身体，才能顺利受孕呢？哪些是您所不知道的宝宝遗传秘密呢？孕前都需要做哪些检查项目呢？备孕夫妻需要养成什么样的生活习惯，才能孕育出健康可爱的宝宝呢？各种专业的生理健康知识，本书将为您详细介绍。

本书还重点介绍了胎宝宝在孕妈妈肚子中的生长情况，孕妈妈孕期的饮食调养，不适状况巧处理，孕期疑难问题专家解答，科学的胎教，如何正确认识分娩，产后如何恢复孕前的魅力身材，如何调理产后身体不适等，如果您能详细、全面地了解这些妊娠知识，就可以轻松、愉快地度过妊娠十个月了。

宝宝出生了，新手爸爸妈妈很容易出现手忙脚乱的情况，本书全面地介绍了宝宝出生后的特征、科学的喂养方法和详细的照料要点，让新手爸爸妈妈照顾宝宝更加得心应手。

书中的贴心叮咛，不仅设身处地从孕妈妈的身体和心理状况考虑，还会在精神上给孕妈妈鼓励，在生活中给孕妈妈带来贴心又具体的指导。

最专业的备孕、怀孕、胎教、分娩和育儿知识，只需要这一本书就可以伴随您和您的家人走过人生中的最重要的阶段。我们的目光都聚焦在您和宝宝的身上，真心、贴心、细心守护着您！

轻轻翻开这本书，就是打开了人生的新篇章。





PART
1

备孕，孕育完美宝宝的第一步

探索我们身体的奥秘

- 女性生殖系统
- 女性最佳生育期
- 男性生殖系统
- 男性最佳生育期

你必须知道的备孕知识

- 最佳受孕季节
- 最佳受孕日期
- 最佳受孕时间点
- 最佳受孕体位
- 卵子和精子的完美结合——胚胎

孕前应先“清理”身体环境

- 早点远离月经不调
- 和痛经说再见
- 治愈女性带下的宿疾
- 警惕盆腔炎
- 慢性盆腔炎
- 快快远离恼人的阴道炎
- 从对闭经的担忧中解脱出来吧

20	调整身体到最佳状态	30
20	雌激素是女性的基础激素	30
20	豆浆是调控雌激素的法宝	30
21	孕激素也是怀孕不可或缺的	31
21	精液液化是怎么回事	32
22	精子产生的条件很苛刻	32
22	什么是精液液化不良	32
22	怎样改善精液液化不良	32
22	什么是抗精子抗体	33
23	如何预防产生抗精子抗体	33
23	番茄红素是提高精子质和量的宝贝	33
24	天然维生素 E 是提高精液质量的法宝	33
24	宝宝的那些事儿	34
25	宝宝长得像妈妈还是像爸爸呢	34
26	宝宝性别由谁做主	35
27	宝宝血型先知道	35
27	生活保健全知道	36
28	保持轻松愉快的心情	36
29	预防神经管畸形的叶酸	36

宠物暂时送人吧	37	品一杯有益身体的香草茶吧	40
不要住在新装修的房子里	37	玫瑰益母草茶 通经络，化淤止痛经	40
蜂蜜比较适合备孕男士	37	干姜红糖茶 散寒通脉，缓解经期不适	40
“起阳草”是男性密友	37	月季花茶 气血双调，治疗月经病	41
备孕夫妻少喝碳酸饮料了	38	黄芪人参茶 增强元气，恢复精力	41
孕前半年尽量停服避孕药	38	专题 孕前检查的项目和时间安排	42
有吸烟习惯的就戒掉吧	38	备孕妈妈孕前常规检查	42
酒后不易受孕	39	备孕妈妈孕前特殊检查	43
新婚后不宜马上怀孕	39	备孕爸爸孕前检查	43
做过 X 光照射的备孕女性不宜马上怀孕	39		

PART 2 顺利度过十个月的怀孕生活

第1个月 刚怀孕的心情

孕妈心情 Keywords

难以置信
情绪化
充满疑惑

宝宝大事播报台

第1周 新生命从这里开始
第2周 伟大的会师
第3周 我还是一个受精卵
第4周 我在妈妈的子宫中安营扎寨了

孕期问题我来答

完美营养饮食方

孕1月 关键营养素
孕1月 营养饮食原则

继续补充叶酸	53
能量与孕前维持平衡	53
多吃鱼好处多	53
不宜吸烟、饮酒	53
远离刺激性食物	54
开始喝孕妇奶粉吧	54
孕1月 一日推荐食谱	54
营养食谱推荐	55
• 菠菜炒猪肝 防治缺铁性贫血	55
• 韭菜炒绿豆芽 开胃有营养	55
生活保健全知道	56
怀孕征兆有哪些	56
怀孕试纸怎么用	56
保持外阴的清洁	57

可以适当做一些家务或运动

避开受孕的“雷区”

孕期减压原则

身体不适巧支招

孕期感冒巧处理

巧妙应对电离辐射

巧妙缓解疲劳

完美胎教小课堂

艺术胎教 欣赏《睡莲》，体悟光与自然的融合

语言胎教 鞋子的舞会

专题 预产期日历——一眼看出预产期

第2个月 我真的怀孕了

孕妈心情 Keywords

易怒

对丈夫不满

依赖感

宝宝大事播报台

第5周 我的大脑发育的第一个高峰

第6周 胳膊和腿渐现小芽儿

第7周 脑垂体开始发育，我更聪明了

第8周 在羊水中自由活动

孕期问题我来答

完美营养饮食方

孕2月 关键营养素

孕2月 营养饮食原则

应多吃开胃清淡食物

不宜食酸过多

偏食和挑食要不得

这些食物宜常吃

57 不宜久喝骨头汤补钙 74

57 不宜吃味精，少吃盐和调料 74

57 孕2月 一日推荐食谱 74

58 营养食谱推荐 75

58 ●爆炒圆白菜 预防贫血和感冒 75

59 ●剁椒酸菜鱼头 补脑 75

59 生活保健全知道 76

60 准爸爸要当好“后勤部长” 76

61 如何挑选防辐射服 76

63 宜整理下衣柜选择合适的衣服 77

64 宜远离噪声 77

宜增加生活情趣缓解压力 77

身体不适巧支招 78

不宜自行用止吐药 78

随身携带小零食防饿 78

补充体力，应对犯困 78

宜轻松面对恶心呕吐 78

宜多饮开水应对轻微感冒头疼 79

尿频不用紧张 79

宜正确对待便秘 79

完美胎教小课堂 80

美育胎教 妈妈宝宝一起来欣赏美 80

音乐胎教 英语儿歌“Hello, song” 81

情绪胎教 享受“想象”带来的美好体验 81

语言胎教 准爸爸读书《小王子和他的花儿》 83

专题 孕妈妈必做的孕期检查 84

孕检的作用 84

什么时候应去做孕检呢 84

孕期检查的时间和项目 85

第3个月 早孕反应的不适来了

孕妈心情 Keywords

担忧体重增加

担忧害喜持续不退

担忧没有怀孕的感觉

宝宝大事播报台

第9周 胚芽期已过，依然分不清男女

第10周 已经长成一个“小大人”了

第11周 妈妈，听到我的心跳声了吗

第12周 动个不停的小淘气”

孕期问题我来答

完美营养饮食方

孕3月 关键营养素

孕3月 营养饮食原则

保证足够的热量与营养的摄入

可适量多吃天然酸性食物

每天吃1~2个鸡蛋

不宜节食

不宜吃发芽的土豆

不宜吃腌制食品，少吃罐头食品

不宜生食食物

孕3月 一日推荐食谱

营养食谱推荐

● 三彩菠菜 开胃消食，缓解早孕反应

● 南瓜牛肉汤 温暖脾胃，助骨骼生长

生活保健全知道

准爸爸为孕妈妈按摩放松心情

及早预防妊娠纹

孕期睡眠姿势

孕妈妈怎么挑选胸罩

双胞胎妈妈如何保养

身体不适巧支招

少吃多餐减轻孕吐

增加营养，减少孕吐

孕期巧喝水

口腔卫生避免牙龈出血

缓解孕期失眠的小技巧

完美胎教小课堂

音乐胎教 听《蓝色多瑙河》，感受风景的美丽

情绪胎教 欣赏诗歌《金色花》

意念胎教 画下对宝宝的期待

语言胎教 矮儿子们的生活

专题 民间预测生男生女方法大比拼

从早孕反应判断

从肚脐形状上判断

从肚子形状上判断

从孕妈妈的体型、灵活度上判断

从孕妈妈的口味上判断

从胎动的形式上判断

从清宫表上判断



第4个月 感觉舒服多了

孕妈心情 Keywords

责任感

疑虑

矛盾

宝宝大事播报台

第13周 我能“聆听”声音了

第14周 开始练习呼吸了

第15周 能听到妈妈的呼吸和心跳了

第16周 我会打嗝了

孕期问题我来答

完美营养饮食方

孕4月 关键营养素

孕4月 营养饮食原则

孕中期的宜吃的食物

孕妈妈宜合理补充矿物质

不宜多吃火锅

补碘，促进胎宝宝的甲状腺发育

孕4月 一日推荐食谱

营养食谱推荐

● 黄瓜炒虾仁 补碘

● 海带牡蛎汤 补碘和锌

生活保健全知道

开始穿宽松、舒服的衣服

安全享受孕中期的性生活

孕妈妈看电视需要注意的问题

别让孕期腹泻困扰你

身体不适巧支招

喝果汁减轻孕吐

多食纤维类食物缓解便秘哦

107

107

107

107

108

108

108

109

109

110

112

112

113

113

113

114

114

114

115

115

115

116

116

116

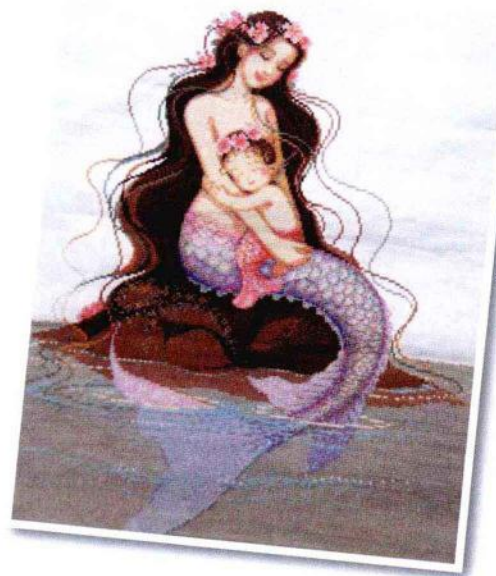
117

117

118

118

118



预防妊娠高血压疾病的妙招

缓解腰酸背痛的妙方

疲劳困乏及时调节

完美胎教小课堂

音乐胎教 儿歌:《小公鸡》

知识胎教 思维游戏:“排序问题”

情绪胎教 十字绣

语言胎教 智惩大灰狼

专题 必做的检查项目——唐氏筛查

唐氏筛查

唐氏筛查检查的时间

基本检查包括

唐氏筛查报告单

唐氏筛查的原因

唐氏筛查前的准备工作

什么情况下做羊膜腔穿刺

118

119

119

120

120

120

121

122

124

124

124

124

124

125

125

125

第5个月 孕味十足

孕妈心情 Keywords

宁愿躲在家里

心神不宁

恐惧感

宝宝大事播报台

第17周 外界的声音令我很兴奋

第18周 我更热爱运动了

第19周 我的感官迅速发育

第20周 我的骨骼发育开始加快

孕期问题我来答

完美营养饮食方

孕5月 关键营养素

孕5月 营养饮食原则

补钙，食物和营养品双管齐下

最佳补钙方法

多补充能促进胎宝宝视力发育的营养素

不宜吃热性调料

孕5月 一日推荐食谱

营养食谱推荐

- 蒜蓉空心菜 防治便秘
- 香菇炒饭 增强身体的抗病能力



生活保健全知道

宜多接触阳光

最好不要使用卫生护垫

孕妈妈用空调须知

孕妈妈鼻出血的护理方法

孕妈妈如何站立、端坐和起卧

身体不适巧支招

孕妈妈巧妙应对失眠

巧妙缓解静脉曲张

巧妙预防水肿

喝杯酸奶能减轻胃胀气哦

完美胎教小课堂

光照胎教 胎宝宝来晒太阳吧

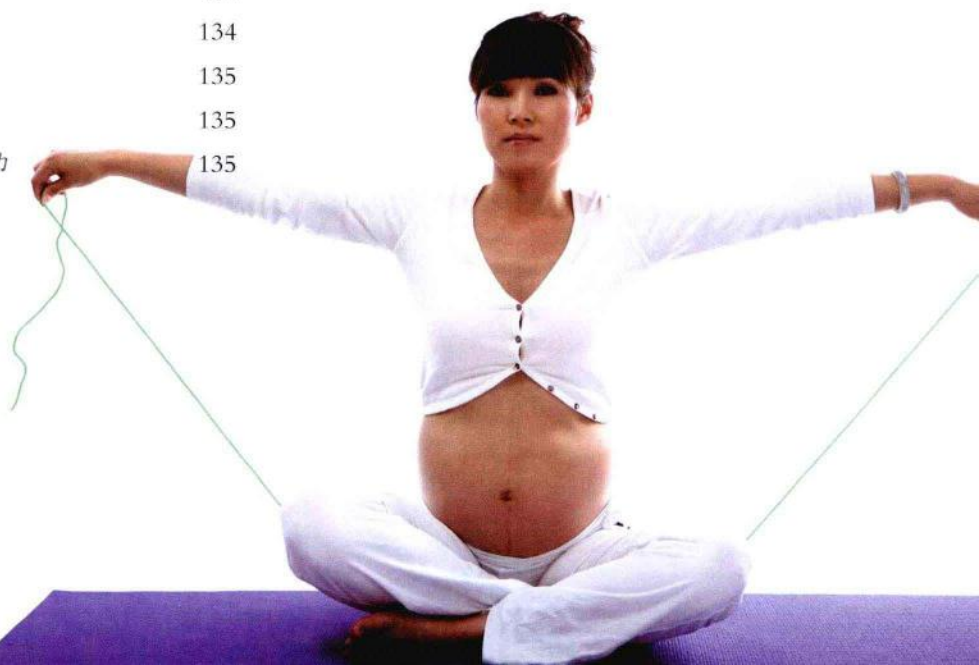
抚摸胎教 多抚摸，让宝宝更安心

语言胎教 阿拉丁和神灯

专题 轻松运动利保健

伸展运动

全身运动



136

136

136

136

137

137

138

138

139

139

139

140

140

141

142

144

144

145

127

127

127

127

128

128

128

129

129

130

132

132

133

133

133

134

134

134

135

135

135

第6个月 感受第一次胎动

孕妈心情 Keywords

回忆过去

急躁

挫折感

宝宝大事播报台

第21周 我能够听到妈妈的声音了

第22周 代表高等智慧生物智商的大脑快速成长

第23周 我能模糊地看东西了

第24周 代表味觉的味蕾开始发挥作用了

孕期问题我来答

完美营养饮食方

孕6月 关键营养素

孕6月 营养饮食原则

保证充足、均衡的营养

宜吃香蕉、牛奶、海鱼等缓解郁闷

不宜狼吞虎咽进食

不宜吃太多

不宜吃方便面

孕6月 一日推荐食谱

营养食谱推荐

- 西芹炒百合 促进消化
- 珊瑚菜花 提高免疫力

生活保健全知道

大腹便便的孕妈妈安全洗澡洗头

进出厨房注意事项

如何避免饮食过剩

外出坐车的注意事项

身体不适巧支招

巧用饮食除口臭

缓解妊娠期水肿的小方法

疲劳困乏及时调节

完美胎教小课堂

音乐胎教 唱英文歌《雪绒花》

知识胎教 认识“父”“母”这两个字吧

胎教故事 聪明的徐文长

专题 孕妈妈和胎宝宝的亲密沟通——胎动

胎动是有规律可循的

胎动监测的方法

测定结果判断

胎动的四种运动形式

第7个月 享受带“球”跑的日子

孕妈心情 Keywords

健忘

急着想把事情完成

被有关分娩的问题压得透不过气来

宝宝大事播报台

第25周 我是小小“窃听器”

第26周 我可以睁开双眼了

第27周 呼吸，呼吸，再呼吸

第28周 吸吮大拇指，做着香甜的美梦

孕期问题我来答

完美营养饮食方

孕7月 关键营养素

孕7月 营养饮食原则

孕妈妈体重增长过快或过慢时的饮食策略

进食坚果不宜过量

少吃鱼肝油

孕妈妈服用人参有讲究

合理摄入脂肪有利于宝宝大脑发育

孕7月 一日推荐食谱

营养食谱推荐

- 香菇小油菜 提高免疫力
- 糖醋藕片 富含多种营养素

生活保健全知道

四招纠正孕妈妈孕期贫血

孕妈妈出门需要家人陪同

宜注意防晒

生姜水泡脚好处多

身体不适巧支招

孕期便秘巧缓解

偏食孕妈妈巧补营养

孕期胀气怎么办

预防和减轻措施

如何处理高危妊娠

孕期胃灼热巧处理

完美胎教小课堂

音乐胎教 《百鸟朝凤》

知识胎教 汉字卡片：教胎宝宝识字

语言胎教 神奇的泥土

专题 职场妈妈的舞台

职场孕妈的权利

准备一些让你工作更轻松的小道具哦

174

174

175

175

175

176

176

177

177

177

178

178

178

179

179

179

179

180

180

181

182

184

184

185

第8个月 孕期不适又来了

孕妈心情 Keywords

希望怀孕赶快结束

担心宝宝的健康

担心体重增加

宝宝大事播报台

第29周 会眨眼的宝贝儿

第30周 告别皱巴巴的外形

第31周 会看、会听、能记忆的小天才

第32周 头朝下做最后的冲刺

孕期问题我来答

完美营养饮食方

孕8月 关键营养素

孕8月 营养饮食原则

多吃点富含膳食纤维的粗粮和绿色蔬菜吧

这样吃可以对抗水肿

多吃鱼可以降低早产概率

不要盲目大量滥补维生素

孕8月 一日推荐食谱

营养食谱推荐

- 腐竹炒黄豆芽 利水消肿

- 紫菜海米鸡蛋汤 预防缺铁性贫血

生活保健全知道

孕妈妈妊娠晚期不宜再远行

宜适当运动、多喝水

孕晚期了，要克制住性冲动

为母乳喂养作准备

187

187

187

187

188

188

188

189

189

190

192

192

193

193

193

194

194

194

195

195

195

196

196

196

196

196

196



身体不适巧支招

缓解孕晚期胃灼痛的方法

巧妙缓解孕期痔疮

缓解颈部疼痛的运动

完美胎教小课堂

音乐胎教 爸妈来唱歌，胜过听音乐

情绪胎教 丈夫要多多关心妻子哦

语言胎教 捞皮球

第9个月 进入分娩的准备期

孕妈心情 Keywords

筑巢本能更强

更害怕

更忧虑

宝宝大事播报台

第33周 我的五官开始工作了

第34周 我在快速“发福”着

第35周 小耳朵足够敏锐了

第36周 胎脂开始脱落了

198

198

198

199

200

200

201

203

孕期问题我来答

完美营养饮食方

孕9月 关键营养素

孕9月 营养饮食原则

孕晚期应保证主食摄入量

多吃高锌食物有助于分娩

补充维生素C，可降低分娩危险

孕9月 一日推荐食谱

营养食谱推荐

- 韭菜炒虾仁 补肾，健脾，安胎

- 花生红枣蛋糊粥 补血，补充体力

生活保健全知道

预防早产的生活调养方

要注意私处清洁

大龄孕妈妈注意事项

孕晚期洗澡注意事项

脐带绕颈要注意监测胎动

胎膜早破的居家紧急处理

身体不适巧支招

巧对尿频、漏尿

腹部瘙痒怎么办

饮食缓解疲劳

如何纠正胎位

孕妈妈如何洗头

完美胎教小课堂

音乐胎教 唱唱英文歌吧

美学胎教 欣赏《摇篮》，感受妈妈的爱

知识胎教 做爱因斯坦智力题

语言胎教 聪明的噶尔

208

210

210

211

211

211

211

212

213

213

213

214

214

214

215

215

215

215

216

216

216

216

216

217

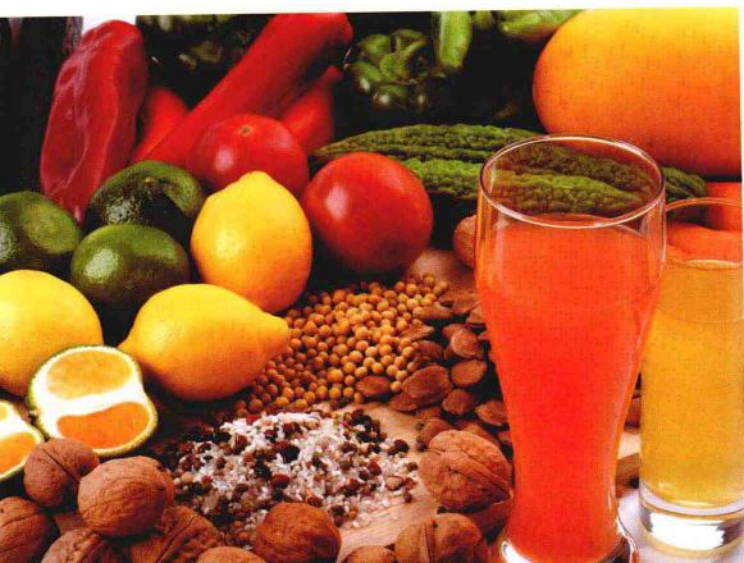
218

218

219

219

221



第10个月 迎接新生命的诞生

孕妈心情 Keywords

害怕生产疼痛

更担心宝宝会有问题

担心自己永远地胖下去

宝宝大事播报台

第37周 我足月了

第38周 临近出生，加紧练习

第39周 这时候我安静了许多

第40周 我随时都会来“报到”

孕期问题我来答

完美营养饮食方

孕10月 关键营养素

孕10月 营养饮食原则

准备好两个产程的饮食

产前吃些巧克力

产前宜补充锌

宜补充维生素K

剖宫产前不宜吃东西

不宜服用鱼肝油

不宜产前暴食

孕10月 一日推荐食谱

营养食谱推荐

● 西瓜草莓汁 缓解疲劳

● 小米山药粥 预防便秘

生活保健全知道

了解一下胎宝宝的胎动

做好随时分娩的准备

准爸爸的准备工作

223

223

223

223

224

224

224

225

225

226

228

228

229

229

229

229

230

230

230

230

230

231

231

231

232

232

232

233



身体不适巧支招

有可能会再次尿频

临产前七忌

胎宝宝还未入盆怎么办

过了预产期，要进行催产了

完美胎教小课堂

音乐胎教 《维也纳森林的故事》

艺术胎教 欣赏《向日葵》，感受光明和希望

语言胎教 聪明的小象

专题 星座孕事

水瓶座宝宝物语

双鱼座宝宝物语

白羊座宝宝物语

金牛座宝宝物语

双子座宝宝物语

巨蟹座宝宝物语

狮子座宝宝物语

处女座宝宝物语

天秤座宝宝物语

天蝎座宝宝物语

射手座宝宝物语

摩羯座宝宝物语

234

234

234

235

235

236

236

237

239

240

240

240

241

241

242

242

243

243

244

244

245

245

PART
3

分娩是生命的延续

分娩前的必修课

分娩不容忽视的问题

临产征兆

自然分娩的调养方式

按时接受定期检查

注重锻炼，增加体力

提前掌握分娩过程

自然分娩是分娩的根本

何为自然分娩

正确的分娩姿势

分娩时如何用力

自然分娩的三大产程

辅助分娩的几种措施

分娩前如何做拉梅兹按摩放松法

剖宫产能使高危产妇安全分娩

什么情况下需要剖宫产

剖宫产的程序

手术过程

剖宫产后的注意事项

248

248

248

249

249

249

249

250

250

251

252

253

254

255

256

256

256

256

257

产后调养恢复孕前的健康和美丽

安全度过产后的3个重要阶段

月子里饮食原则

适合新妈妈食用的食物

产后坐月子

远离产后抑郁症

产后运动恢复窈窕身材

瑜伽帮你秀出小蛮腰

产后不适的应对策略

产后恶露不尽

产后腹痛

产后出血

产后水肿

产后痛风

产后便秘

产后脱发

子宫复原不全

专题 产后重点事宜盘点

盗汗

产后的身体状况

产后月经恢复时间

第一次排泄

258

258

259

259

260

263

264

266

268

268

269

270

271

272

273

274

275

276

276

276

276

276



PART
4

小心翼翼的新生儿照料

新生儿的特征	280	减少过敏反应	283
健康新生儿	280	母乳的新作用	283
新生儿排尿和排便	280	分娩后宜及早“开奶”	283
新生儿的脸部	280	按需哺乳	284
新生儿的脐带与阴部	280	喂母乳的正确姿势	284
新生儿的体位	280	新生儿正确含接姿势	285
寒冷季节出生的婴儿有何不同	280	新生儿的照顾	286
新生儿的器官发育	280	新生儿脐带护理	286
新生儿体温	280	新生儿黄疸	286
新生儿的喂养	282	为宝宝创造良好的睡眠环境	287
母乳喂养，好处多多	282	新生儿洗澡	288
母乳营养丰富，是新生宝宝最理想的天然食品	282	新生儿穿衣和被褥的选择	291
母乳是新生宝宝最大的免疫抗体来源	283	正确抱宝宝	292
母乳喂养可促进亲子间的感情建立与发展	283	给新生儿换尿布	294
附录一：孕妈妈产后必吃的十种食物	296		
附录二：给宝宝起个好名字	297		
附录三：读懂宝贝的哭	298		



怀孕胎教 分娩育儿

陈倩
主编



 江苏科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com