

顶级专家给您最贴心、最实用、最全面、最细致的全程同步孕育指导



备孕*妊娠*育儿 全程指导



解决孕产妈妈
所有的不安和困惑
给您一个最完美的
孕育实用方案



赵天卫/编著
著名妇产科专家

妇产科主任医师
原北京海淀妇幼保健院业务院长
北京玛丽妇婴医院业务院长
中华医学会围产学会北京分会委员



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

备孕· 妊娠·育儿 全程指导



赵天卫/编著
妇产科首席专家

妇产科主任医师
原北京海淀妇幼保健院业务院长
北京玛丽妇婴医院业务院长
中华医学会围产学会北京分会委员

图书在版编目 (CIP) 数据

备孕、妊娠、育儿全程指导/赵天卫编著. — 北京:
中国轻工业出版社, 2014. 2

ISBN 978-7-5019-9564-6

I. ①备… II. ①赵… 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(2013)第281064号

责任编辑: 付 佳 王芙洁
策划编辑: 龙志丹 责任终审: 唐是雯 封面设计: 胡晶爽
版式设计: 张 洁 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2014年2月第1版第1次印刷

开 本: 889×1194 1/20 印张: 17.5

字 数: 350千字

书 号: ISBN 987-7-5019-9564-6 定价: 39.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

130652S7X101ZBW

目 录

contents

第1章 备孕“功课”要做足

♥ 孕育知识早知道

探索神奇的生命之源····· 015

精子和卵子如期相遇····· 015

精子的奋斗史····· 016

多胞胎，由哪来····· 016

避免精子受到不良因素的干扰
····· 017

生命的源头在卵巢····· 018

骨盆，托起明天的“太阳”
····· 020

好好爱护子宫····· 021

优生备孕常识速查····· 022

孕前优生的基本条件····· 022

体内脂肪对优生的影响····· 023

药物对优生的影响····· 024

环境对优生的影响····· 025

遗传对优生的影响····· 026

遗传与智商的关系····· 027

遗传的容貌特征····· 028

营养为优生添砖加瓦····· 029

烟酒不利于优生····· 030

职业影响优生····· 032

病毒、细菌对优生的影响····· 033

♥ 轻松备孕实务

养成适宜孕育的生活方式

····· 035

测试自己的体能····· 035

恩爱夫妻，一起锻炼身体····· 035

有氧运动，孕前更适宜····· 036

孕前减肥的注意事项····· 036

孕前久坐有危害····· 037

孕前应戒烟戒酒····· 037

建立健康的工作方式····· 038

排出体内毒素一身轻····· 039

健康穿衣重细节····· 040

牛奶加音乐，带来好睡眠····· 041

警惕染发的危害····· 042

冷水洗脸、热水泡脚更健康

····· 043

孕前营养早储备..... 044

备孕男性的饮食要点..... 044

孕前女性的营养储备..... 044

养成良好的饮食习惯..... 045

尽早告别咖啡..... 045

方便快餐不营养..... 046

孕前饮食要定时定点..... 046

身体体检，找出健康隐患

..... 047

受孕前，自我盘点身体问题

..... 047

女性孕前需要做的常规检查

..... 048

孕前特殊检查项目..... 050

重视遗传病检查..... 050

备孕，男性应做精液检查... 051

受孕也要讲“天时”..... 052

最佳受孕年龄要把握..... 052

受孕季节巧选择..... 053

注意怀孕的月份..... 053

婚后半年再怀孕..... 054

流产、早产后不宜急于怀孕

..... 054

做好迎接宝宝的心理准备

..... 055

从心理上期待妊娠..... 055

树立做好父母的信心..... 056

进行角色分配..... 056

准备要宝宝要考虑周全..... 057

丈夫要做好节欲的心理准备

..... 058

相信自己可以生一个可爱的宝宝

..... 058

第2章 孕程指导“一对一”

十月孕事“传真”

关注孕1月的准妈妈和胎宝宝

..... 061

不知不觉成了准妈妈..... 061

“小种子”在发芽..... 061

关注孕2月的准妈妈和胎宝宝

..... 062

“喜讯”送给准妈妈..... 062

胎宝宝“安家了”..... 062

关注孕3月的准妈妈和胎宝宝

..... 063

没有胃口的准妈妈..... 063

胎宝宝收起了“小尾巴”... 063

关注孕4月的准妈妈和胎宝宝

..... 064

准妈妈告别早孕反应..... 064

胎宝宝的“家”更稳固..... 064

关注孕5月的准妈妈和胎宝宝

..... 065

一眼认出准妈妈..... 065

胎宝宝，动起来..... 065

关注孕6月的准妈妈和胎宝宝

..... 066

胃口大开的准妈妈..... 066

胎宝宝，看我“72变” ... 066

关注孕7月的准妈妈和胎宝宝

..... 067

准妈妈行动有不便..... 067

胎宝宝爱上小游戏..... 067

关注孕8月的准妈妈和胎宝宝

..... 068

准妈妈的腹部更突出..... 068

胎宝宝“更强壮” 068

关注孕9月的准妈妈和胎宝宝

..... 069

准妈妈的不适多起来..... 069

胎宝宝，为了相见快成长... 069

关注孕10月的准妈妈和胎宝宝

..... 070

随时待产的准妈妈..... 070

瓜熟蒂落的胎宝宝..... 071

准爸爸的责任大..... 071

孕期保健，给胎宝宝保驾护航

孕早期，小心翼翼来护理

..... 073

电脑和手机应少用..... 073

与家电保持安全距离..... 073

准妈妈着装要舒适安全..... 074

准妈妈要适当晒太阳..... 074

选择餐具应慎重..... 075

准妈妈洗浴时要防滑倒..... 076

避免可能引起流产的行为... 076

孕中期，平稳舒适别大意

..... 077

夏季驱蚊注意安全..... 077

准妈妈冬季如何保暖..... 077

准妈妈可以外出旅行了..... 078

避免不自然的震动..... 078

孕晚期，大腹便便慢一点

..... 079

孕晚期避免负重..... 079

准妈妈不要走站太久..... 079

洗手时别忘清洁嘴唇..... 080

孕晚期不宜远行..... 080

为母乳喂养做准备..... 081

孕晚期的日常基本动作..... 081

适当运动，为孕育加分... 082

不同时期，运动方案各不同

..... 082

瑜伽，有益准妈妈..... 083

练习瑜伽的注意事项..... 083

放松伸展脊椎的瑜伽..... 084

缓解腰部疼痛的孕妇操..... 085

缓解小腿痉挛的瑜伽..... 086

产前下蹲姿势练习..... 087

产前锻炼腹部肌肉..... 087

产前锻炼大腿肌肉..... 087

产前锻炼骨盆底肌肉..... 088

做家务，有选择..... 088

动动手指赶走脸部水肿..... 089

产前检查与不适的应对处理

..... 090

做好产检前的准备工作..... 090

关键的第一次产前检查..... 090

何时进行绒毛检查..... 091

准妈妈胃烧灼疼怎么办..... 091

准妈妈阴道出血应警惕..... 092

孕期仍有“月经”需检查... 092

孕早期的妇科检查..... 093

哪些准妈妈要做唐氏儿筛查

..... 093

孕期避免进行CT检查 094

了解羊膜穿刺术·····	094
AFP检查：最常见的缺陷筛查 ·····	095
根据子宫高度监测胎宝宝发育 ·····	095
根据体重和腹围监测胎宝宝发育 ·····	095
根据胎动和胎心监测胎宝宝发育 ·····	096
重视前置胎盘的筛查·····	096
定期化验尿蛋白·····	097
准妈妈不要盲目保胎·····	097
预防早产的方法·····	098
预防妊娠期高血压·····	098
了解孕晚期产检项目·····	099
孕晚期产检的重要性·····	099
正常胎位与异常胎位·····	100
孕晚期超声波检查的重点·····	100
正确应对妊娠水肿·····	101
警惕胎膜早破·····	101
预防胎盘早剥·····	102
监护脐带缠绕·····	102
准妈妈吸氧要谨慎·····	103
预防和处理过期妊娠·····	103
职场准妈妈护理细节·····	104
怀孕，没有必要马上辞职·····	104
遇到这些情况应暂时停止工作 ·····	104

职场孕吐如何应对·····	105
工作之余巧休息·····	105
孕期如何维持职业形象·····	106
工作时怎样保持舒适的坐姿 ·····	106
工作期间准妈妈的简易运动 ·····	107
上下班途中要注意安全·····	107
远离不利于孕育的岗位·····	108
营造良好的工作氛围·····	108
为产假做好工作计划·····	109
确认工作接替者·····	109
交接工作应明确·····	109

孕期营养，饮食当家

孕1月营养方案解析·····	111
少食多餐更适宜·····	111
全麦食品营养好·····	111
补充叶酸别忘记·····	112
爱吃零食有原则·····	112
本月营养食谱推荐·····	113
孕1月营养配餐方案·····	114
孕2月营养方案解析·····	115
坚果为孕期增能量·····	115
酸味食物有选择·····	116
孕吐期间饮食宜清淡·····	116

更多营养，更多健康·····	117
满足舌尖上的“快乐”·····	117
本月营养食谱推荐·····	118
孕2月营养配餐方案·····	119
孕3月营养方案解析·····	120
孕期饮食不可无鱼·····	120
自制果蔬汁，应对孕吐·····	121
远离高危食物·····	122
胎宝宝喜欢“吃豆豆”·····	122
本月营养食谱推荐·····	123
孕3月营养配餐方案·····	124
孕4月营养方案解析·····	125
DHA，胎宝宝的“智慧源”·····	125
荤素均衡更营养·····	125
主食做到粗细搭配·····	126
这些鱼，准妈妈不要吃·····	126
本月营养食谱推荐·····	127
孕4月营养配餐方案·····	128
孕5月营养方案解析·····	129
从食物中得到更多铁·····	129
膳食纤维好处多·····	129
准妈妈节食要不得·····	130
孕奶粉，带来专属好营养·····	130
谨慎选择保健食品·····	131
爱上少而精的美味——兔肉 ·····	131

本月营养食谱推荐..... 132

孕5月营养配餐方案 133

孕6月营养方案解析 134

从海带中汲取海洋的精华

..... 134

腹泻时的饮食调理..... 134

体重“小卫士”——黄瓜... 135

准妈妈晚餐要适量..... 135

本月营养食谱推荐..... 136

孕6月营养配餐方案 137

孕7月营养方案解析 138

美食让准妈妈睡得香..... 138

香甜嫩玉米，准妈妈的最爱

..... 139

成为“限盐好榜样” 140

益智食品大盘点..... 141

鱼肝油和钙，不要贪多..... 141

本月营养食谱推荐..... 142

孕7月营养配餐方案 143

孕8月营养方案解析 144

孕晚期饮食有原则..... 144

孕期不可无花生..... 145

营养三餐，美味三点..... 146

借助体重监测热量..... 146

胎宝宝“进食”也规律..... 147

合理饮食避免巨大儿..... 147

本月营养食谱推荐..... 148

孕8月营养配餐方案 149

孕9月营养方案解析 150

丰富馅料“包”起来..... 150

理想夜宵，宜少而精..... 150

多胎妊娠需要更好营养..... 151

孕晚期需补充维生素K 151

百变果蔬，清咳又润肺..... 152

促早产食物需禁忌..... 152

争取每天摄取30种以上的食物

..... 153

本月营养食谱推荐..... 154

孕9月营养配餐方案 155

孕10月营养方案解析 ... 156

食物助产更给力..... 156

钙和铁，分开补 157

合理喝豆浆..... 157

别让感光食物“帮倒忙”... 158

美味鲜虾，营养饕餮..... 158

吃对食物，摆脱焦虑..... 159

本月营养食谱推荐..... 160

孕10月营养配餐方案 161

❤ 胎教，为孕期添色彩

孕1月多彩胎教方案 163

用纸笔记下“好孕心情” 163

音乐浴进行时..... 164

走进准妈妈的“公主时代”

..... 164

准爸爸课堂：《百家姓》里找乐

趣..... 165

孕2月多彩胎教方案 166

看看美玉的“前世之生”... 166

聆听《春江花月夜》..... 167

勇于探索，才是好妈妈..... 168

孕期快乐减压法..... 168

给轮廓涂上颜色..... 169

想象一下未来宝宝的样子... 170

准爸爸课堂：翻开儿时的“红军

梦” 170

孕3月多彩胎教方案 171

用双手向胎宝宝传递爱..... 171

名曲欣赏：《田园》..... 172

出去走一走，胎宝宝乐悠悠

..... 172

多微笑吧，宝宝能感受到... 173

准爸爸课堂：童话故事《天鹅

湖》..... 174

孕4月多彩胎教方案 175

名曲欣赏：倾听《摇篮曲》

..... 175

成为“无话不谈”的好朋友

..... 176

欣赏《春天来了》..... 176

读一读《木偶奇遇记》…… 177

准妈妈念童谣：《七字歌》
…… 178

准妈妈课堂：美丽的西双版纳
…… 178

孕5月多彩胎教方案 …… 179

准妈妈绘声绘色讲故事…… 179

动动脑，来猜谜…… 180

与胎宝宝共赴音乐盛宴…… 181

小故事《爱吹牛的小花狗》
…… 182

插花，带来好心情…… 183

音乐带胎宝宝进入“动物乐园”
…… 184

准妈妈课堂：绕口令《老虎学
爬树》…… 184

孕6月多彩胎教方案 …… 185

双手剪一个“胖娃娃”…… 185

胎宝宝也会喜欢《小马过河》
…… 186

准妈妈好好享受孕体美…… 187

倾听《渔舟唱晚》…… 187

给胎宝宝画张像…… 188

舒缓的瑜伽可安胎…… 188

准妈妈的“白日梦”…… 189

准妈妈课堂：诗歌《我的信仰》
…… 189

孕7月多彩胎教方案 …… 190

读读泰戈尔的《金色花》… 190

给胎宝宝来一场听觉训练… 191

经典童话：《青蛙王子》… 192

欣赏《小星星变奏曲》…… 193

给胎宝宝背诵唐诗…… 194

音乐欣赏：《蓝色多瑙河》
…… 195

准妈妈课堂：数字卡片，来学习
…… 196

孕8月多彩胎教方案 …… 197

织件小毛衣，装进礼品袋… 197

唱着儿歌学数字…… 198

名曲欣赏：《糖果仙子》… 198

《弟子规》，让宝宝从“小”
懂礼貌…… 199

准妈妈唱歌：《让我们荡起双
桨》…… 200

可爱猫咪折出来…… 201

准妈妈课堂：给胎宝宝念童谣
…… 202

孕9月多彩胎教方案 …… 203

根据不同情景选取不同的音乐
…… 203

走进准妈妈的冥想…… 203

儿歌《爸爸妈妈爱宝宝》… 204

准妈妈来唱《小燕子》…… 204

动动手，做相框…… 205

胎宝宝爱玩小游戏…… 206

走进童话《海的女儿》…… 207

讲故事：《三只小猪盖房子》
…… 207

欣赏名曲《月光》…… 208

准妈妈课堂：认识动物…… 208

孕10月多彩胎教方案 …… 209

在《爱之梦》中期待宝宝的降临
…… 209

感受《江畔独步寻花》…… 209

朗朗上口的《二十四节气》七言
诗…… 210

一起来念首《拍手歌》…… 210

折只小船儿，送给胎宝宝… 211

十二生肖的小故事…… 212

让助产音乐帮母胎放松…… 213

准妈妈课堂：教胎宝宝认识图形
…… 213

❤ 充分准备为分娩

掌握必要的分娩常识…… 215

适时入院待产…… 215

需要提前入院的情况…… 215

了解自然分娩…… 216

自然分娩的第一产程…… 216

自然分娩的第二产程…… 216

自然分娩的第三产程·····	217
剖宫产都有哪些弊端·····	217
什么情况下剖宫产对母胎皆有利 ·····	217
什么是水中分娩法·····	218
了解无痛分娩法·····	218
了解超时生产的危险·····	218

分娩技巧早掌握····· 219

第一产程的饮食要点·····	219
第二产程的饮食要点·····	219
分娩时产妇如何配合·····	220
自我暗示减轻分娩痛苦·····	220
临产时胎位的变化·····	221
消除紧张可缩短产程·····	221
待产过程中要做的事·····	222
分娩时的正确姿势·····	222
分娩时抱腿用力的方法·····	222
分娩时仰卧用力的方法·····	223
分娩时侧卧用力的方法·····	223
分娩时的深呼吸法·····	223
分娩时的短促呼吸法·····	224
分娩时的浅呼吸法·····	224
各产程中呼吸方法的应用·····	224

准爸爸备忘录····· 225

购物，只选必需品·····	225
给宝宝准备柔软的尿布·····	225
确保宝宝的衣物安全舒适·····	226

奶嘴，宝宝的好伙伴·····	226
选好奶瓶很重要·····	227
吸奶器的选择·····	227

产后护理，给新妈妈最好的呵护

新妈妈的身体变化····· 229

产后子宫的变化·····	229
产后阴道的变化·····	229
产后月经与排卵的恢复·····	230
产后呼吸、消化系统的变化·····	230
产后泌尿系统的变化·····	230
产后乳房的变化·····	231
产后血液循环系统的变化·····	231

新妈妈自然分娩一周护理要点

····· 232

产后8小时的生活安排·····	232
产后第1天的生活安排·····	232
产后第2天的生活安排·····	233
产后第3天的生活安排·····	233
产后第4天的生活安排·····	233
产后第5~6天的生活安排·····	234
产后第7天的生活安排·····	234
出院后要稳定情绪·····	234

新妈妈剖宫产后的护理须知

····· 235

要少用止痛药物·····	235
--------------	-----

卧床宜取半卧位·····	235
保持伤口清洁·····	235
产后注意排尿·····	236
不要进食胀气食物·····	236
注意做健身锻炼·····	236

新妈妈坐月子的护理要点

····· 237

“月子”，从何而来·····	237
坐月子的重要性·····	237
第1周：好好静养·····	238
第2周：在家更舒适·····	238
第3周：不要急着干家务·····	239
第4周：避免提重物·····	239
第5周：注意观察身体状态·····	239
第6周：适当运动更有益·····	239

新妈妈饮食要营养更要健康

····· 240

进食稀软的食物·····	240
产后正确的进食顺序·····	240
食物催奶有讲究·····	241
多喝面汤，利于身体恢复·····	241
吃鸡蛋，需适量·····	241
牛奶，新妈妈不能少·····	242
鲫鱼，营养又美味·····	242
红糖虽好，不能多喝·····	242

第3章 0~1岁科学育儿宝典

“长颈鹿叔叔”来记录： 宝宝快快长

新生儿宝宝刚“落地”	245	眼睛跟着妈妈走	249	9个月的宝宝“爱观察” ...	254
宝宝的 身体变化	245	需要亲人的爱抚	249	宝宝的 身体变化	254
喜欢妈妈的“味道”	245	5个月的宝宝“情绪化” ...	250	双音节说得好	254
喜欢妈妈的声音	245	宝宝的 身体变化	250	观察力更突出	254
让他看看妈妈的脸	246	感觉发育基本完备	250	10个月的宝宝“有性格”	255
宝宝喜爱甜滋味	246	喜怒哀乐情绪多	250	宝宝的 身体变化	255
依偎的感觉更幸福	246	6个月的宝宝“出牙了” ...	251	会说简单的词语	255
2个月的宝宝“睡得美” ...	247	宝宝的 身体变化	251	体现自己的个性	255
宝宝的 身体变化	247	听力更灵敏	251	11个月的宝宝“爱交流”	256
肢体发育更强健	247	开始会怕生	251	宝宝的 身体变化	256
好奇心不断增长	247	7个月的宝宝“去外外” ...	252	宝宝的 儿语很动听	256
3个月的宝宝“笑得甜” ...	248	宝宝的 身体变化	252	对什么都感兴趣	256
宝宝的 身体变化	248	视野更广阔	252	12个月的宝宝“长大了”	257
开始“爱说爱笑”	248	和玩具有“感情”	252	宝宝的 身体变化	257
需要更多亲子交流	248	8个月的宝宝“坐得稳” ...	253	语言表达很独特	257
4个月的宝宝“要抱抱” ...	249	宝宝的 身体变化	253	协调能力不断提高	257
宝宝的 身体变化	249	用哭笑表达感情	253		
		模仿单音节发音	253		

宝宝吃得好、长得壮

母乳喂养，宝宝有了最理想的食品..... 259

母乳喂养要早开奶.....	259
抱得舒适，宝宝吃得更开心.....	259
母婴配合，哺乳更顺利.....	259
母乳喂养好处多.....	260
喂乳后帮宝宝拍嗝.....	261
掌握宝宝需要的乳量.....	262
把握母乳喂养次数.....	262
夜间喂乳，妈妈别偷懒.....	262

人工喂养，适合的奶粉很重要..... 263

人工喂养宝宝的标准.....	263
如何对奶具进行消毒.....	263
奶粉冲调“一二三”.....	264
如何正确使用奶瓶.....	264
奶粉选对的，不选贵的.....	265
人工喂养要补水.....	266
让宝宝开心吃得好.....	267

特殊情况的宝宝喂养..... 268

不宜母乳喂养的情况.....	268
早产儿更需要母乳.....	269
宝宝厌奶巧应对.....	270
混合喂养巧运用.....	271

添加辅食，宝宝吃得香香的

..... 272

添加辅食要循序渐进.....	272
喂宝宝辅食的技巧.....	272
宝宝辅食的营养标准.....	273
宝宝辅食的选材.....	273
宝宝辅食的卫生要求.....	273
天然食物优先，烹饪方法得当.....	274
营养均衡更健康.....	274
激发饮食欲望.....	274
逐步变辅食为主食.....	275
变换食物形状.....	275
合理进行营养调配.....	276
断乳期的喂养.....	276
添加水果的注意事项.....	277
喂养辅食的误区.....	278

科学护理，呵护宝宝成长

新生儿的身体护理..... 281

脐带.....	281
皮肤.....	281
面部.....	282
眼部.....	282
鼻腔.....	282
耳朵.....	282

臀部.....	282
指甲.....	283

宝宝日常护理..... 284

选用适合的纸尿裤.....	284
尿布，宝宝的好朋友.....	285
关注宝宝的囟门.....	286
乳痂清除有方法.....	286
给宝宝洗头、梳头.....	287
宝宝的衣物款式多.....	287
穿衣与脱衣有方法.....	288
宝宝的内衣不容忽视.....	289
最好每天都洗澡.....	290
远离蚊虫叮咬.....	292
留心宝宝大小便.....	293
给宝宝做健身操.....	294
为宝宝的爬行探索保驾护航.....	295
让宝宝拥有五星级睡眠.....	296
开窗睡眠益处多.....	298
宝宝口水流呀流.....	298
乳牙萌出后需细心照料.....	299
正确应对“夜啼郎”.....	300
学走不宜过早.....	301
给学步全方位保护.....	302
使用学步车的利弊.....	303
宝宝的玩具精挑又细选.....	304
宝宝的餐具要环保安全.....	305

宝宝常见不适及护理…… 306

带宝宝就医有学问……	306
新生儿黄疸的护理与治疗…	306
宝宝大便异常应治疗……	307
接种流行性腮腺炎疫苗……	307
新生儿呼吸困难怎么办……	308
适当给宝宝按摩……	308
宝宝发热怎么办……	309
感冒的预防处理……	310
高热惊厥应急措施……	310
警惕肺炎发生……	311
有效预防眼斜视……	312
预防和治疗水痘……	313
防治玫瑰疹……	314
防治消化不良……	315
腹泻的喂食方案……	316
防治宝宝厌食……	317
警惕口腔炎……	317
湿疹的应对策略……	318
舌头，宝宝健康的“晴雨表” ……	319
宝宝如何吃下小药丸……	321
预防疾病传播的方法……	322



在游戏中启发宝宝的才智

0~3个月宝宝早教方案… 324

视觉训练：宝宝喜欢小气球 ……	324
明暗训练：黑白我能分清楚 ……	324
抓握训练：妈妈的手指有意思 ……	325
听觉训练：多和宝宝说一说 ……	325
运动能力训练：踢响球……	326
亲子训练：小鼻子，大鼻子 ……	326
社交能力训练：摸摸你，摸摸我 ……	327
嗅觉能力训练：果汁的气味 ……	327
运动能力训练：我是“小鸭子” ……	328
社交能力训练：蹭痒痒……	328
动作协调能力训练：握住花环棒 ……	329
语言能力训练：舔舔嘴，吹泡泡 ……	329
听觉能力训练：小铃铛，响一响 ……	330

观察思考能力训练：一起来看书 ……	330
----------------------	-----

视觉能力训练：看得更多…	331
认知能力训练：神奇的镜子 ……	331

4~6个月宝宝早教方案… 332

运动能力训练：爸爸在哪里 ……	332
数学能力训练：我要上楼梯 ……	332
观察思考能力训练：水中快乐多 ……	333
空间想象能力训练：给“礼物” 安家……	333
辨别声音能力训练：拨浪鼓，响 咚咚……	334
身体协调能力训练：碰一碰，跳 一跳……	334
精细动作能力训练：拉一拉，弹 一弹……	335
运动能力训练：帮助宝宝学翻身 ……	335
视觉反应能力训练：天亮了，天 黑了……	336
观察思考能力训练：我的袜子在 哪里……	336

手眼协调能力训练：小手抓一抓

..... 337

情感联系训练：草地上，来游戏

..... 337

7~9个月宝宝早教方案 ... 338

声音记忆训练：顺着杆子滑下来

..... 338

认知能力训练：滚呀滚..... 338

自我意识训练：宝宝的身体

..... 339

身体协调能力训练：爬过拱桥

..... 339

身体协调能力训练：面对面，玩

皮球..... 340

语言表达能力训练：学押韵

..... 340

语言理解能力训练：小狗过台阶

..... 341

听觉能力训练：我是小鼓手

..... 341

发音能力训练：咕噜，咕噜

..... 342

视觉反应能力训练：东西哪儿去

了..... 342

培养数学兴趣能力训练：数字歌

..... 343

创新能力训练：宝宝涂鸦... 343

10~12个月宝宝早教方案

..... 344

发音能力训练：听妈妈唱儿歌

..... 344

语言表达能力训练：学会表达

..... 344

视觉记忆能力训练：认识水果

..... 345

交流能力训练：爸爸、妈妈和叔

叔..... 345

发音能力训练：小狗汪汪叫

..... 346

丰富语言词汇量：念儿歌、讲故

事..... 346

情感能力训练：小小“指挥家”

..... 347

图形识别能力训练：试着来拼图

..... 347

语言表达能力训练：学儿歌

..... 348

身体协调能力训练：我的上臂有

力量..... 348

语言表达能力训练：用一个音表

示要求..... 349

情感能力训练：与人分享更快乐

..... 349



备孕· 妊娠·育儿 全程指导



赵天卫/编著
妇产科首席专家

妇产科主任医师
原北京海淀妇幼保健院业务院长
北京玛丽妇婴医院业务院长
中华医学会围产学会北京分会委员

目 录

contents

第1章 备孕“功课”要做足

♥ 孕育知识早知道

探索神奇的生命之源····· 015

精子和卵子如期相遇····· 015

精子的奋斗史····· 016

多胞胎，由哪来····· 016

避免精子受到不良因素的干扰
····· 017

生命的源头在卵巢····· 018

骨盆，托起明天的“太阳”
····· 020

好好爱护子宫····· 021

优生备孕常识速查····· 022

孕前优生的基本条件····· 022

体内脂肪对优生的影响····· 023

药物对优生的影响····· 024

环境对优生的影响····· 025

遗传对优生的影响····· 026

遗传与智商的关系····· 027

遗传的容貌特征····· 028

营养为优生添砖加瓦····· 029

烟酒不利于优生····· 030

职业影响优生····· 032

病毒、细菌对优生的影响····· 033

♥ 轻松备孕实务

养成适宜孕育的生活方式

····· 035

测试自己的体能····· 035

恩爱夫妻，一起锻炼身体····· 035

有氧运动，孕前更适宜····· 036

孕前减肥的注意事项····· 036

孕前久坐有危害····· 037

孕前应戒烟戒酒····· 037

建立健康的工作方式····· 038

排出体内毒素一身轻····· 039

健康穿衣重细节····· 040

牛奶加音乐，带来好睡眠····· 041

警惕染发的危害····· 042

冷水洗脸、热水泡脚更健康

····· 043

孕前营养早储备..... 044

备孕男性的饮食要点..... 044

孕前女性的营养储备..... 044

养成良好的饮食习惯..... 045

尽早告别咖啡..... 045

方便快餐不营养..... 046

孕前饮食要定时定点..... 046

身体体检，找出健康隐患

..... 047

受孕前，自我盘点身体问题

..... 047

女性孕前需要做的常规检查

..... 048

孕前特殊检查项目..... 050

重视遗传病检查..... 050

备孕，男性应做精液检查... 051

受孕也要讲“天时”..... 052

最佳受孕年龄要把握..... 052

受孕季节巧选择..... 053

注意怀孕的月份..... 053

婚后半年再怀孕..... 054

流产、早产后不宜急于怀孕

..... 054

做好迎接宝宝的心理准备

..... 055

从心理上期待妊娠..... 055

树立做好父母的信心..... 056

进行角色分配..... 056

准备要宝宝要考虑周全..... 057

丈夫要做好节欲的心理准备

..... 058

相信自己可以生一个可爱的宝宝

..... 058

第2章 孕程指导“一对一”

十月孕事“传真”

关注孕1月的准妈妈和胎宝宝

..... 061

不知不觉成了准妈妈..... 061

“小种子”在发芽..... 061

关注孕2月的准妈妈和胎宝宝

..... 062

“喜讯”送给准妈妈..... 062

胎宝宝“安家了”..... 062

关注孕3月的准妈妈和胎宝宝

..... 063

没有胃口的准妈妈..... 063

胎宝宝收起了“小尾巴”... 063

关注孕4月的准妈妈和胎宝宝

..... 064

准妈妈告别早孕反应..... 064

胎宝宝的“家”更稳固..... 064

关注孕5月的准妈妈和胎宝宝

..... 065

一眼认出准妈妈..... 065

胎宝宝，动起来..... 065