



凤凰汉竹
出版传媒科学生活图书经典品牌
汉竹编著 ● 亲亲乐读系列

打造专属你的五星级孕期指南

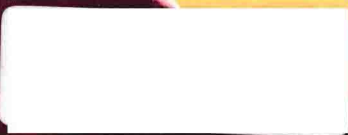


孕产专家细细说

怀孕

上海国际和平妇幼保健院围产科主任

程蔚蔚 主编



江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位



汉竹·亲亲乐读系列

孕产专家细细说 怀孕

程蔚蔚 主编 汉竹 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产专家细细说怀孕 / 程蔚蔚主编. -- 南京: 江苏凤凰
科学技术出版社, 2015.11

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-5537-4942-6

I. ①孕… II. ①程… III. ①妊娠期—妇幼保健—指
南 IV. ①R715.3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 149105 号



孕产专家细细说怀孕

主 编	程蔚蔚
编 著	汉 竹
责 任 编 辑	刘玉锋 张晓凤
特 邀 编 辑	苑 然 魏 娟 张 瑜 张 欢
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
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	北京博海升彩色印刷有限公司

开 本	715mm×868mm 1/12
印 张	20
字 数	200千字
版 次	2015年11月第1版
印 次	2015年11月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-4942-6
定 价	49.80元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



孕1月



独一无二，速测排卵 20

算式推算法	20
测量基础体温法	20
怎么测基础体温最准确	20
观察宫颈黏液法	20
排卵试纸法	20
为什么测不到排卵	21
找对排卵期，然后呢	21
手机 APP 测排卵期可靠吗	21

在家私密验孕，舒适更准确 22

同房后多久能确认怀孕	22
在家验孕，必须用晨尿	22
早孕试纸、验孕棒怎么用准确率最高	22
早孕试纸为什么老是一深一浅	23
刚测出来怀孕，医生为啥说我孕 4 周了	23
如何选购验孕棒	23

私享五星级产检 24

孕 1 月产检项目	24
产前检查准备事项	25
一次过产检，专家来支招	25
产检省时省力小妙招	25
专家详解你的产检报告	25

孕 1 月高端定制饮食指导 26

专家说：现在补叶酸，完全来得及 / 孕妈妈每天需要吃点啥 / 胎宝宝所需营养快查	26
补充蛋白质 / 每天喝杯牛奶 / 别一怀孕就猛吃猛喝	27
营养均衡是关键 / 持续补水很重要 / 香蕉是加餐的好选择 / 适量多吃含维生素 C 的水果 / 不喝或少喝饮料	28
维生素 B ₆ 让孕妈妈放松 / 早餐告别油条	29

关注每一个生活细节 30

换掉你的护肤品	30
禁用彩妆品	31
小猫小狗送人吧	31
怀孕后性生活要等一等	31
和夜生活说 byebye	31
不可随意用药	32
不要穿高跟鞋了	33
不要穿紧身衣裤	33
用不用穿防辐射服	33
远离噪声	33
“举手投足”要留心	34
与手机保持距离	34
远离微波炉	35
保证充足的睡眠	35
良好的居室环境	35
准爸爸要戒掉不良习惯	35

孕期不适，对话私人医生 36

别把早孕当感冒治	36
阴道流血，有生理和病理之分	36
感冒了怎么办	36
怀孕后出现肠道不适	37
怀孕后尿频是怎么回事	37

怀孕在四季 38

春季：防风、防霾、防病毒	38
夏季：心情烦躁不想吃饭怎么办	38
秋季：大闸蟹、甲鱼可别吃	39
冬季：不宜吃腌制食品	39





孕2月



专家聊孕吐 42

孕吐会影响胎宝宝发育吗	42
民间孕吐偏方的真与假	42
吃点酸的，快速止吐	42
孕吐啥时候结束	43
体重减轻，原来是孕吐惹的事	43
喝点水都吐，当心内分泌失调	43

“保”还是“不保”，专家有话说 44

先兆流产，这样保胎	44
为啥医生都关注黄体酮和人绒毛膜促性腺激素	44
胚胎停育，找到原因是关键	44
保胎生出的宝宝健康吗	45
保胎≠完全卧床静养	45
阴道流血、腹痛——流产第一信号	45
自然流产是优胜劣汰	45

私享五星级产检 46

孕2月产检项目	46
一次过产检，专家来支招	47
产检省时省力小妙招	47
专家详解你的产检报告	47

孕2月高端定制饮食指导 48

专家说：吃些凉拌开胃菜 / 孕妈妈每天需要吃点啥 / 胎宝宝所需营养快快查	48
早餐喝点清淡的汤粥吧 / 胎宝宝不喜欢垃圾食品 / 想吃多 少就吃多少	49
孕吐严重时吃点小坚果 / 根据体质调整饮食 / 少吃盐，不吃 味精 / 三餐两点心	50
宜吃豆制品和鱼 / 多补充水分 / 避免过饥	51

关注每一个生活细节 52

坐、立、行要小心	52
增加生活情趣，缓解压力	53
孕妈妈做家务需小心	53
多休息补充体力	53
算算和宝宝的见面日子	54
预产期计算很简单	54
预产期表格	54
自我调整，做开心孕妈妈	56
洗澡，20分钟足矣	56
孕妈妈能用药物牙膏吗	56
暂别“性”，只因爱得更深	57
轻松远离孕期口臭	57

孕期不适，对话私人医生 58

孕妈妈发热怎么办	58
90%的孕妈妈都会尿频	58
宫外孕虽是小概率，落在身上就是大问题	59
怀孕了怎么还来“月经”	59
得了卵巢肿瘤怎么办	59
警惕胚胎停育	59

怀孕在四季 60

春季：多吃新鲜蔬菜，止吐又补叶酸	60
夏季：内热的孕妈妈也不要过分贪凉	60
秋季：孕吐严重，更要多补充水分	61
冬季：注意保暖，预防感冒	61



孕3月



专家说 B 超：绝不是每月一“超” 64

真相！孕期 B 超是有危害的，即便危害很小	64
整个孕期需要做几次 B 超	64
教你识别 B 超单上高难度英文缩写	64
做 B 超都需要憋尿吗	65
二维、三维、四维 B 超都是啥	65
做彩超需要 10~15 分钟	65

独家分享，孕期体重管理方案 66

记住 11~15 千克这个数据	66
孕期体重都长在了哪儿	66
体重超标危害多多	66
为什么体重会直线上升	67
不要忽视体重增长过慢	67
为什么总吃也不增重	67

私享五星级产检 68

孕 3 月产检项目	68
一次过产检，专家来支招	69
产检省时省力小妙招	69
专家详解你的产检报告	69

孕 3 月高端定制饮食指导 70

专家说：从食物中摄取维生素 E / 孕妈妈每天需要吃点啥 / 胎宝宝所需营养快快查 / 增加蛋白质食物的摄入量	70
吃鸡蛋不宜过量 / 不宜吃桂圆和人参	71
清淡的菜品更可口 / 养颜又安胎的维生素 E / 每周吃 2~4 次猪肝 / 补钙要坚持 / 减少钠的摄入量 / 豆制品虽好却不能多吃	72
不宜吃生食和不新鲜的食物	73

关注每一个生活细节 74

暂时告别隐形眼镜	74
小心电磁辐射	75
白带增多怎么办	75
孕期多关注牙齿	75
细心是妈妈给宝宝最好的爱	76
孕妈妈要安全出行	76
小心“空调病”	77
孕妈妈购物有讲究	77
孕期喝水大有学问	77
生活里的正确姿势	77

孕期不适，对话私人医生 78

小心致畸危险	78
B 超检查提示胎盘靠前，有危险吗	78
得了子宫肌瘤怎么办	78
如何应对轻微感冒头痛	79
警惕先兆流产	79
持续加重的尿频	79
出现“高危”怎么办	79
体重降低了怎么办	79

怀孕在四季 80

春季：预防季节性感冒	80
夏季：小心中暑	80
秋季：秋高气爽，多做户外活动	81
冬季：雪天谨慎出行	81



孕4月



专家说：必须引起重视的唐氏筛查 84

什么是唐氏综合征	84
唐氏筛查很简单	84
唐氏综合征与哪些因素有关	85
一定要做唐氏筛查吗	85

爱护乳房，保护好宝宝的粮袋 86

坚持支托	86
经常按摩	86
坚持清洁	86
坚持护理	86
要及时调换文胸	86
乳头凹陷不要急	87

私享五星级产检 88

孕4月产检项目	88
一次过产检，专家来支招	89
产检省时省力小妙招	89
专家详解你的产检报告	89

孕4月高端定制饮食指导 90

专家说：增加营养的摄入量 / 孕妈妈每天需要吃点啥 / 胎宝宝所需营养快快查	90
巧吃零食，赶走饥饿 / 这些食物不能碰 / 水果虽好，不要过量食用 / 白开水是孕妈妈最好的饮料之一	91
多种维生素，让宝宝聪明又健康 / 尽量不吃火锅 / 巧补碘，促进甲状腺发育	92
脂肪摄入不可少 / 胡萝卜素促进胎宝宝骨骼发育	93

关注每一个生活细节 94

健康肠道防便秘	94
小心腰背痛	95
做爱做的事儿	95
有意识地控制体重	95
孕妈妈动一动，胎宝宝更健康	96
这些运动不要做	96
不是所有孕妈妈都适合运动	96
床上运动——安全又简单	96
穿鞋误区，看看孕妈妈占了几项	97
穿稍大一点的鞋	97
穿带点儿跟的鞋	97
选择穿不系鞋带的鞋子	97
工作时可备宽松的拖鞋	97

孕期不适，对话私人医生 98

巧妙预防妊娠斑	98
轻松应对便秘	99
孕妈妈应保护好视力	99
缓解静脉曲张	99

怀孕在四季 100

春季：小心防过敏	100
夏季：水果吃多也伤身	100
秋季：防腹泻、防便秘	101
冬季：怕冷的孕妈妈别担心	101

孕5月

胎动, 宝宝健康状况的晴雨表 104

数胎动为什么很重要.....	104
胎动是怎么回事.....	104
胎动的感觉.....	104
数胎动的2种方法.....	105
胎动异常的危害.....	105

孕妈妈怀孕, 准爸爸做点啥 106

准爸爸有责任心, 宝宝才更幸福.....	106
爱宝宝, 就要先爱他的妈妈.....	106
孕期甜言蜜语不可少.....	106
帮孕妈妈翻身.....	106
准爸爸的甜蜜按摩.....	106
陪孕妈妈做产检.....	107
陪孕妈妈参加孕期课堂.....	107
陪孕妈妈做运动.....	107

私享五星级产检 108

孕5月产检项目.....	108
一次过产检, 专家来支招.....	109
产检省时省力小妙招.....	109
专家详解你的产检报告.....	109

孕5月高端定制饮食指导 110

专家说: 适当增加食物摄入量 / 孕妈妈每天需要吃点啥 / 胎宝宝所需营养快快查 / 警惕维生素A补充过量.....	110
宜适当吃野菜 / 粗粮、细粮搭配吃 / 了解食物的绿色吃法 / 过冷的食物少吃或不吃.....	112
不吃太咸的食物 / 不吃松花蛋, 谨防血铅高 / 莲子有助缓解失眠.....	113

关注每一个生活细节 114

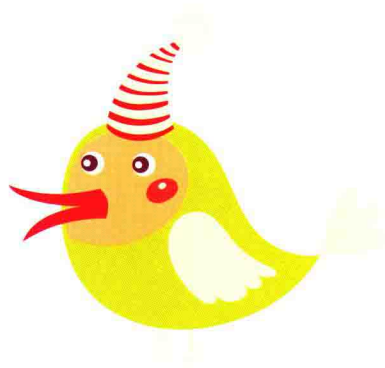
穿包腹式内裤.....	114
穿不带钢圈的文胸.....	114
应经常更换和清洗文胸.....	115
穿出时尚“孕”味.....	115
做个“孕美人”.....	116
面部出现色斑怎么办.....	117
注意身体细节的清洗.....	117
护理眼部皮肤.....	117

孕期不适, 对话私人医生 118

失眠怎么办.....	118
坐骨神经痛怎么办.....	119
头晕眼花怎么回事.....	119
蛀牙痛怎么办.....	119

怀孕在四季 120

春季: 吃点野菜吧.....	120
夏季: 小心紫外线.....	120
秋季: 谨防受凉.....	121
冬季: 别忽视了晒太阳.....	121



孕6月

远离孕中期贫血，母子都健康 124

为什么会贫血	124
哪些孕妈妈易患贫血	124
贫血的危害	124
动物血、红色瘦肉、肝脏可预防贫血	124
如何预防贫血	125

妊娠糖尿病，每个孕妈妈都要预防 126

为什么会得妊娠糖尿病	126
妊娠糖尿病隐患多多	126
重视妊娠糖尿病检查	126
饮食预防最有效	127
患妊娠糖尿病后怎么吃	127

私享五星级产检 128

孕6月产检项目	128
一次过产检，专家来支招	129
产检省时省力小妙招	129
专家详解你的产检报告	129

孕6月高端定制饮食指导 130

专家说：宜多吃补铁食物 / 孕妈妈每天需要吃点啥 / 胎宝宝	
所需营养快快查	130
海带适量吃 / 控制糖和盐	131
细嚼慢咽有助营养吸收 / 含油脂的食物不能少 / 宜多吃瘦	
肉 / 工作餐要按时吃 / 吃对晚餐有学问 /	
不宜过量吃高蛋白食物	132
夏季饮食注意 / 宜适当吃富含热量的食物	133

关注每一个生活细节 134

如何护理头发	134
俯身弯腰要注意	135
家中不宜铺地毯	135
孕期皮肤干燥怎么办	135
如何预防妊娠纹	136
用蛋清巧除妊娠纹	137

孕期不适，对话私人医生 138

轻微贫血，怎么食疗	138
热敷缓解韧带疼痛	139
缓解孕期抽筋	139
不宜太担心孕期胃胀气	139

怀孕在四季 140

春季：多晒晒被子吧	140
夏季：预防痱子	140
秋季：不可盲目进补	141
冬季：慎用电热毯	141





孕7月



专家详解妊娠高血压综合征 144

妊高征症状解析.....	144
妊高征患者怎么吃.....	144
妊高征的危害.....	145
易患妊高征的人群.....	145
找对方法,提前预防妊高征.....	145

赶走胃胀气、便秘、水肿,专家来帮忙 146

胃胀气的症状.....	146
防治胃胀气的小方法.....	146
便秘的症状.....	146
预防便秘的日常小策略.....	147
水肿如何预防.....	147

私享五星级产检 148

孕7月产检项目.....	148
一次过产检,专家来支招.....	149
产检省时省力小妙招.....	149
专家详解你的产检报告.....	149

孕7月高端定制饮食指导 150

专家说:适量吃利尿食物防水肿 / 孕妈妈每天需要吃点啥 / 胎宝宝所需营养快查 / 水——不可忽视的营养素.....	150
适量增加植物油的摄入 / 孕妈妈应补充B族维生素 / 选择“好的”脂肪摄入.....	151
吃对食物,对抗妊娠纹 / 科学补充孕妇奶粉 / 合理补充各种矿物质 / 不宜太贪嘴.....	152
合理饮食,控制体重增长 / 不宜过量食用荔枝.....	153

关注每一个生活细节 154

长胎不长肉的小秘诀.....	154
作息时间宜规律.....	155
仪容不可忽视.....	155
不宜长时间仰卧.....	155
远离孕期抑郁.....	156
导致孕期抑郁的原因.....	156
远离孕期抑郁的小窍门.....	156
孕期抑郁的症状.....	156
缓解不适的锻炼方式.....	157

孕期不适,对话私人医生 158

妊娠中毒症怎么办.....	158
怕产后瘦不下来,总想节食怎么办.....	158
别忽视孕期水肿.....	159
孕期感冒怎么办.....	159

怀孕在四季 160

春季:易早产说法无依据.....	160
夏季:预防色斑、汗斑.....	160
秋季:葡萄不可多吃.....	161
冬季:注意热量的摄入.....	161



孕8月

临产早准备，从容迎接小生命 164

打包“待产包”	164
待产包如何放置	164
提前选好去医院的路线	164
准爸爸“3招”缓解孕妈妈焦虑	164
全力支持孕妈妈分娩	165
待产包清单	165

孕晚期失眠巧应对，每晚都睡踏实觉 166

泡脚和热敷都有效	166
孕妈妈睡眠姿势有讲究	166
选择舒适的床上用品	166
每天运动一小会儿	167
起床动作要缓慢	167
为什么总是睡不着	167

私享五星级产检 168

孕8月产检项目	168
一次过产检，专家来支招	169
产检省时省力小妙招	169
专家详解你的产检报告	169

孕8月高端定制饮食指导 170

专家说：吃些香蕉补充能量 / 孕妈妈每天需要吃啥 /	
胎宝宝所需营养快快查	170
饭菜中少放盐 / 坚持补钙 / 坚果适量吃	171
均衡摄入各种营养素 / 每周吃两次海带 /	
不宜用豆浆代替牛奶 / 多吃点利水、消肿的食物 /	
适当吃点紫色食物	172
注意食物的酸碱平衡 / 饭后不宜马上吃水果	173

关注每一个生活细节 174

如何确定医院	174
适宜每天洗澡	174
坚持数胎动	175
什么时候应该入院	175
严禁性生活	175
孕期舒缓瑜伽	176
脚踝运动，缓解腿脚水肿	176
颈部运动，缓解颈肩不适	176
肩部运动，缓解上背部疼痛	177
缓解腰酸背痛的运动	177
其他小运动	177
用枕头帮助睡眠的小方法	178
看情况使用托腹带	179

孕期不适，对话私人医生 180

感觉腹胀要注意休息	180
胎儿宫内发育迟缓怎么办	181
呼吸急促怎么办	181

怀孕在四季 182

春季：多吃3种黑色食物	182
夏季：洗澡不宜坐浴，时间不宜长	182
秋季：防呼吸道疾病	183
冬季：多晒太阳，预防抑郁	183



孕9月

看看哪种分娩方式适合你 186

自然分娩.....	186
剖宫产.....	186
无痛分娩.....	187
导乐分娩.....	187
分娩时不要大喊大叫.....	187

分娩, 没你想象的那么复杂 188

分娩并没有传说中那么痛.....	188
分娩疼痛到底来自哪里.....	188
减轻疼痛的办法.....	188
自然分娩的3大产程.....	188
需要做会阴侧切的几种情况...	189

私享五星级产检 190

孕9月的产检项目.....	190
一次过产检, 专家来支招.....	191
产检省时省力小妙招.....	191
专家详解你的产检报告.....	191



孕9月高端定制饮食指导 192

专家说: 可适当吃鱼 / 孕妈妈每天需 要吃点啥 / 胎宝宝所需营养快快查 / 吃点莲藕好处多 /	192
不要盲目控制饮食 / 别迷信“忌嘴”之说 /	193
不宜大量喝水 / 锌——顺利分娩的有 力保证 / 含铜食物可防止胎膜早破 / 没必要天天喝浓汤 / 补钙仍然很重要	194
健康零食可调节情绪 / 维生素B ₁ 让宝宝更强壮	195

关注每一个生活细节 196

解决漏尿尴尬.....	196
该做好分娩准备了.....	197
孕妈妈不宜久站.....	197
做好母乳喂养的准备.....	197
提前讨论好谁来照顾月子.....	198
孕晚期不要搭乘飞机.....	199

宝宝衣物需提前清洗.....	199
宜在烦躁时听听音乐.....	199
洗头发要选用正确姿势.....	199

孕期不适, 对话私人医生 200

羊水过多或过少.....	200
耻骨痛怎么回事.....	201
胎宝宝脐带绕颈怎么办.....	201
近视会遗传吗.....	202
孕妈妈使用眼药水需要注意什么	202
高度近视的孕妈妈可以自然 分娩吗.....	202
坐骨神经痛怎么办.....	203
缓解坐骨神经痛的小方法.....	203

怀孕在四季 204

春季: 注意预防水痘.....	204
夏季: 喝水有讲究.....	204
秋季: 调节好情绪.....	205
冬季: 少吃或不吃反季节水果.....	205

孕10月

临产不要慌, 专家来帮忙 208

临产前的5个信号.....	208
保持情绪平和.....	209
远离那些夸张的分娩信息.....	209
排净大小便.....	209

胎位不正提前2周住院.....	209
不要忽视过期妊娠.....	209

助产运动, 让你的分娩轻松

一点 210

散步是最好的放松.....	210
---------------	-----

直立扩胸运动促使胎宝宝入盆.....	210
分娩前的准备运动.....	210
分娩热身操.....	210
呼吸运动.....	211
减轻耻骨分离疼痛的运动.....	211

私享五星级产检 212

- 孕 10 月产检项目 212
- 一次过产检, 专家来支招 213
- 产检省时省力小妙招 213
- 专家详解你的产检报告 213

孕 10 月高端定制饮食指导 214

- 专家说: 准备适量巧克力 / 孕妈妈每天需要吃点啥 / 胎宝宝所需营养快查 /
- 孕妈妈可多吃黑米 /
- 产前宜吃木瓜 214
- 每天摄入 500 克碳水化合物 /
- 不宜暴饮暴食 215
- 待产期间适当进食 / 继续坚持少食多餐 / 吃对食物, 稳定情绪 / 饮食以清淡为主 / 多为身体储存能量 216

不宜在孕晚期吃冷饮 /

剖宫产前不宜吃东西 217

关注每一个生活细节 218

- 每天散散步 218
- 正确缓解产前焦虑 218
- 少看电视 219
- 了解临产前常识 219
- 要战胜阵痛有信心 220
- 缓解阵痛的运动 220
- 打算顺产要每天动一动 221
- 促进顺产的运动 221

孕期不适, 对话私人医生 222

- 怎样避免难产 222
- 有点贫血怎么办 223
- 见红、破水怎么办 223
- 尿失禁怎么办 223

- 手麻怎么回事 224
- 上火了怎么办 224
- 妊娠肝内胆汁淤积症 224
- 孕 37 周胎儿有点偏小怎么办 224
- 孕晚期头晕怎么办 225
- 检查微量元素铜超标是怎么回事 225
- 出现胎儿窘迫怎么办 225
- 胎盘早剥怎么办 225
- 阴道出血立即送医院 225

怀孕在四季 226

- 春季: 小心防滑防摔 226
- 夏季: 每天清洁身体 226
- 秋季: 不宜大吃大喝 227
- 冬季: 注意补充维生素和钙质 227



特殊孕妈妈的怀孕经

职场孕妈妈 230

- 忌超负荷工作 230
- 汲取育儿经验 230
- 重视工作餐 230
- 什么时候停止工作 231

二胎孕妈妈 232

- 第一胎剖宫产, 第二胎能顺产吗... 232
- 剖宫产后 1 年, 又意外怀上了宝宝, 怎么办 232
- 别忘了办二胎证 232
- 以快乐的心情迎接二宝的降临.. 232

偏素食孕妈妈 233

- 偏素食孕妈妈这样补 233
- 不吃鸡蛋和牛奶的纯素食孕妈妈如何吃 233

大龄孕妈妈 234

- 5 招提高大龄孕妈妈免疫力 ... 234
- 要控制体重及饮食 235
- 大龄孕妈妈怎样平安分娩 235
- 产前胎儿先天缺陷筛查 235

甲亢孕妈妈 236

- 甲亢孕妈妈如何吃 236
- 加强孕期保健和监护 236
- 甲亢孕妈妈适合的分娩方式... 236
- 分娩后出院前复查甲状腺功能 236

双胞胎孕妈妈 237

- 可适当增重 237
- 双胞胎孕妈妈如何运动 237
- 保证合理的饮食 237

附录 新生儿护理 238



汉竹·亲亲乐读系列

孕产专家细细说 怀孕

程蔚蔚 主编 汉竹 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

孕产专家细细说
怀孕



前言

“孕前怎样做准备？”

“怀孕了该怎么吃？”

“胎宝宝每个月都是什么样子？”

“怎样能一次就通过唐氏筛查、胎心监护这些检查呢？”

.....

别急，只要翻开这本书，这些问题都能找到答案。

孕育一个甜甜的小生命是一件幸福又辛苦的事。许多孕妈妈是第一次要宝宝，之前没有经验，心里难免没底儿。医生都很忙，很难有时间细细地告诉孕妈妈该怎么做。想问问家里的老人，他们的很多观点又不符合现代人的情况，弄得孕妈妈有问题也无处询问。本书正是考虑到了这样的现实情况，将孕期的重点内容融合在一起，方便阅读、查阅。

孕期怎么吃？生活上注意什么？常见不适症状如何化解……这些孕期常规又重要的内容，本书将按照 10 个月的时间顺序做系统的讲解。只要按照月份翻开对应内容，便一目了然。

另外，对于许多孕妈妈都关心的产检问题，尤其是每次产检项目、产检报告的解读以及如何一次通过产检等内容，本书都给出了详细的介绍。

简洁明了、图文并茂，每句话都有帮助，是本书的最大特点，也是孕妈妈人手必备的孕期指南。

本书由全国著名孕产专家参与编写，希望每位翻开这本书的孕妈妈都能在本书的帮助下，和宝宝一起度过甜蜜、珍贵的十月之旅。

产科专家的88个贴心小叮咛



时间



饮食小叮咛



产检小叮咛



日常生活小叮咛



运动小叮咛

孕前

- ♥ 孕前补充叶酸是重点，最好在孕前3~6个月开始补充。
- ♥ 孕前补钙很重要，备孕女性最好每天喝一杯牛奶。
- ♥ 锌是整个孕期都要注意补充的营养元素。

- ♥ 孕前检查，不能被普通体检所代替。
- ♥ 夫妻双方都应进行孕前检查，最好在打算受孕前3~6个月进行。

- ♥ 注意作息时间，不饮酒、不吸烟。
- ♥ 保持心情愉快，不要过度将注意力集中在要宝宝这件事上。
- ♥ 怀孕前不宜染发，准备怀孕的前半年和怀孕期间都不宜染发。

- ♥ 每天坚持锻炼，时间最好不少于15分钟。
- ♥ 慢跑、游泳、瑜伽、散步都不错，但K歌、蹦迪不是好的运动方式。

孕1月

- ♥ 需要补充蛋白质、碳水化合物、各种维生素和矿物质。
- ♥ 可适当吃些乌鸡、红糖、鲫鱼等，对提高卵子质量有益。

- ♥ 第1次检查前要了解自己的直系亲属、丈夫及其家族人员的健康情况。
- ♥ 确认怀孕后，要听取医生建议，按时产检。

- ♥ 工作间隙要适当放松紧张的大脑，不要让自己太劳累。
- ♥ 增加睡眠时间、提高睡眠质量。

- ♥ 继续保持运动，避免剧烈运动和危险的动作。
- ♥ 利用工作之余呼吸新鲜空气，午饭或晚饭后散散步，利用零碎时间进行运动也不错。

孕2月

- ♥ 特别要注意营养均衡、全面，不挑食、不偏食，多吃蛋白质含量高的食物。
- ♥ 妊娠反应较严重时，应该抓住可进食的机会，适量吃一些饼干、糖果。

- ♥ 如果产检结果显示异常，是否需要保胎要听从医生的建议，不可盲目做判断。
- ♥ 有时候发生自然流产未必全是坏事，自然流产可以说是生理的自然选择。

- ♥ 适当多休息、补充睡眠，这时身体内发生变化会消耗大量能量。
- ♥ 避免提重物、向高处伸手等动作，否则易发生流产。

- ♥ 如果身体感觉疲惫，可以选择散步。
- ♥ 睡前可以试试静坐，慢慢调整呼吸，让身体和大脑都放松。
- ♥ 不宜过量运动，以散步为主，以自己舒服为度。