

专家全程陪伴，解决孕妈妈所有不安和困惑

孕妈妈



全面保健 每日指导 百科

妇产科知名专家 赵天卫 / 主编



孕妈妈 全面保健 每日指导 百科

妇产科知名专家 赵天卫 / 主编

 中国农业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕妈妈全面保健每日指导百科 / 赵天卫主编. -- 北京 : 中国农业出版社, 2015.7

ISBN 978-7-109-20426-3

I. ①孕… II. ①赵… III. ①孕妇—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第095556号

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区麦子店街18号楼)

(邮政编码100125)

策划编辑 李梅

责任编辑 李梅

北京中科印刷有限公司印刷 新华书店北京发行所发行

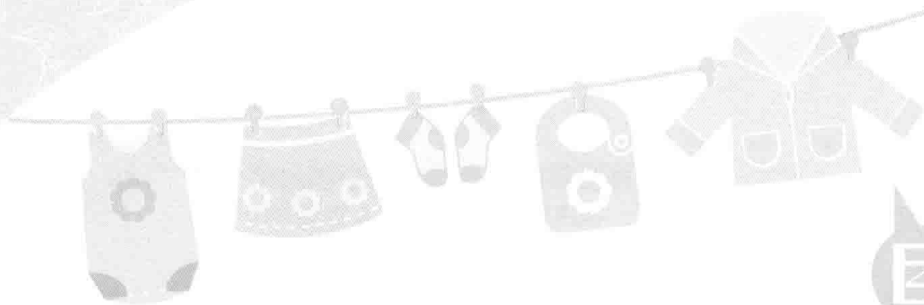
2016年1月第1版 2016年1月北京第1次印刷

开本: 889mm × 1194mm 1/20 印张: 18

字数: 400千字

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)



Part 01

孕1月 让生命的种子茁壮成长

本月孕期指导 /018

- ♥ 怀孕001天 补锌宜早不宜晚 /019
- ♥ 怀孕002天 补充叶酸，预防宝宝畸形 /020
- ♥ 怀孕003天 不要盲目服用维生素 /021
- ♥ 怀孕004天 孕1月饮食要挑剔 /022
- ♥ 怀孕005天 巧吃水果更健康 /023
- ♥ 怀孕006天 忌烟酒，清除烟毒、酒毒 /024
- ♥ 怀孕007天 远离有害的花花草草 /025
- ♥ 怀孕008天 给孕期一个舒适的环境 /026
- ♥ 怀孕009天 让卧室变得更温馨 /027
- ♥ 怀孕010天 消除家中安全隐患 /028
- ♥ 怀孕011天 别再长时间用电脑了 /029
- ♥ 怀孕012天 要远离可爱的萌宠啦 /030
- ♥ 怀孕013天 别让逛街惹麻烦 /031



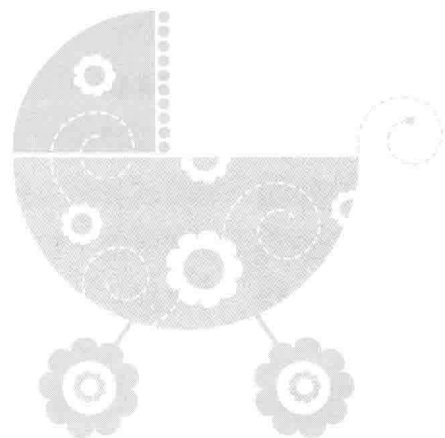
- ♥ 怀孕014天 受孕：精卵浪漫的合体 /032
- ♥ 怀孕015天 孕期使用化妆品需谨慎 /033
- ♥ 怀孕016天 有些工作要远离 /034
- ♥ 怀孕017天 做好孕期口腔保健 /036
- ♥ 怀孕018天 保持私处的清洁 /037
- ♥ 怀孕019天 洗澡、泡脚，水温不宜过高 /038
- ♥ 怀孕020天 面部按摩让你美美滴 /039
- ♥ 怀孕021天 做个运动型准妈妈 /040
- ♥ 怀孕022天 大龄怀孕不可怕 /041
- ♥ 怀孕023天 孕期忌用中西药盘点 /042
- ♥ 怀孕024天 准妈妈服药也有安全期 /043
- ♥ 怀孕025天 提高免疫力，减少感冒 /044
- ♥ 怀孕026天 这些疫苗孕期忌接种 /045
- ♥ 怀孕027天 早期腹痛，原因大不同哦 /046
- ♥ 怀孕028天 在心理上进入母亲的角色 /047

Part 02

孕2月 调整饮食，让孕吐消停点

本月孕期指导 /050

- ♥ 怀孕029天 和危险食物说 bye-bye /051
- ♥ 怀孕030天 适当地补充热量 /052
- ♥ 怀孕031天 准妈妈偏食的补救攻略 /053
- ♥ 怀孕032天 留心白带的变化 /054
- ♥ 怀孕033天 留心怀孕的征兆 /055
- ♥ 怀孕034天 早孕试纸，你会用吗 /056
- ♥ 怀孕035天 早孕反应来报到 /057



- ♥ 怀孕036天 适量吃些酸味食物 /058
- ♥ 怀孕037天 准妈妈科学饮水 /059
- ♥ 怀孕038天 使用合格的餐具 /060
- ♥ 怀孕039天 注重微量元素的摄入 /061
- ♥ 怀孕040天 饮食缓解孕吐反应 /062
- ♥ 怀孕041天 通过零食来补充营养 /064
- ♥ 怀孕042天 注意补钙要合理 /066
- ♥ 怀孕043天 远离方便食品 /067
- ♥ 怀孕044天 算算你的预产期 /068
- ♥ 怀孕045天 预防家电辐射须知 /069
- ♥ 怀孕046天 准妈妈洗澡要注意 /070

- ♥ 怀孕047天 四招消除口中异味 /071
- ♥ 怀孕048天 保证充足的睡眠 /072
- ♥ 怀孕049天 职场妈妈缓解早孕不适 /074
- ♥ 怀孕050天 孕妇体操，做一做 /075
- ♥ 怀孕051天 进行日光浴有讲究 /076
- ♥ 怀孕052天 异常妊娠早发现 /077
- ♥ 怀孕053天 孕早期谨防先兆流产 /078
- ♥ 怀孕054天 预防慢性铅中毒 /079
- ♥ 怀孕055天 孕早期不可以爱爱哦 /080
- ♥ 怀孕056天 情绪波动大很正常 /081

03

Part

孕3月 平安度过关键期

本月孕期指导 /084

- ♥ 怀孕057天 准妈妈要重视补铁 /085
- ♥ 怀孕058天 准妈妈补铁攻略 /086
- ♥ 怀孕059天 孕期节食不可取 /087
- ♥ 怀孕060天 选择易于消化的食物 /088

- ♥ 怀孕061天 多吃鱼，宝宝健康又聪明 /089
- ♥ 怀孕062天 馋嘴食谱大放送 /090
- ♥ 怀孕063天 准妈妈做家务要适当 /092
- ♥ 怀孕064天 准妈妈谨防煤气中毒 /093
- ♥ 怀孕065天 准妈妈不宜用电热毯 /094

- ♥ 怀孕066天 改穿孕妇专用鞋 /095
- ♥ 怀孕067天 换上合适的孕妇胸罩 /096
- ♥ 怀孕068天 隐形眼镜就别戴啦 /098
- ♥ 怀孕069天 控制体重的好方法 /100
- ♥ 怀孕070天 只要妊娠不要纹 /102
- ♥ 怀孕071天 孕期皮肤基础护理 /104
- ♥ 怀孕072天 准妈妈开车需注意 /105
- ♥ 怀孕073天 准妈妈上班安全战略 /106
- ♥ 怀孕074天 工作要量力而行 /107
- ♥ 怀孕075天 准妈妈慢跑有讲究 /108

- ♥ 怀孕076天 风油精和清凉油不可以用了 /109
- ♥ 怀孕077天 对抗失眠有妙招 /110
- ♥ 怀孕078天 做好第一次产检很关键 /111
- ♥ 怀孕079天 学会看懂产检报告单 /112
- ♥ 怀孕080天 预防滴虫性阴道炎 /113
- ♥ 怀孕081天 尿频、尿失禁的应对 /114
- ♥ 怀孕082天 治疗准妈妈牙龈炎 /115
- ♥ 怀孕083天 学会及时疏导情绪 /116
- ♥ 怀孕084天 保持孕期好心情 /117

04

Part

孕4月 感受胎动的喜悦

 本月孕期指导 /120

- ♥ 怀孕085天 坚持金字塔式食物结构 /121
- ♥ 怀孕086天 准妈妈营养从早餐开始 /122
- ♥ 怀孕087天 主食最好“粗细搭配” /123
- ♥ 怀孕088天 水果每天不要超过 500 克 /124

- ♥ 怀孕089天 鲜榨果蔬汁 DIY /125
- ♥ 怀孕090天 准妈妈切忌暴饮暴食 /126
- ♥ 怀孕091天 孕期吃盐须有度 /127
- ♥ 怀孕092天 吃上健康工作餐 /128
- ♥ 怀孕093天 孕期最易被忽视的“营养” /129
- ♥ 怀孕094天 外出就餐的注意事项 /130

- ♥ 怀孕095天 床上用品选用要科学 /131
- ♥ 怀孕096天 选购孕妇装有技巧 /132
- ♥ 怀孕097天 慎用祛斑祛痘产品 /134
- ♥ 怀孕098天 穴位按摩很舒服 /135
- ♥ 怀孕099天 孕期头发保养法 /136
- ♥ 怀孕100天 每天 5 分钟孕妇操 /138
- ♥ 怀孕101天 职场妈妈的办公室体操 /139
- ♥ 怀孕102天 防治眼睛干涩小窍门 /140
- ♥ 怀孕103天 便秘的预防与应对 /141

- ♥ 怀孕104天 警惕妊娠期糖尿病 /142
- ♥ 怀孕105天 准妈妈头晕，缓解有法 /144
- ♥ 怀孕106天 胃灼热这样可缓解 /145
- ♥ 怀孕107天 重视唐氏综合征筛查 /146
- ♥ 怀孕108天 了解一下羊膜穿刺 /147
- ♥ 怀孕109天 学会观察胎动 /148
- ♥ 怀孕110天 胎动异常要小心 /149
- ♥ 怀孕111天 孕中期“性”福秘笈 /150
- ♥ 怀孕112天 五类准妈妈要小心抑郁情绪 /151

05

Part

孕5月 学会做好自我监护



本月孕期指导 /154

- ♥ 怀孕113天 胃酸过多这样吃 /155
- ♥ 怀孕114天 营养钙摄入不是越多越好 /156
- ♥ 怀孕115天 准妈妈进补不宜过量 /157
- ♥ 怀孕116天 这样吃鱼更营养 /158
- ♥ 怀孕117天 妊娠贫血需补铁 /159
- ♥ 怀孕118天 蔬菜和水果不能相互替代 /160

- ♥ 怀孕119天 这些食物不宜同吃 /161
- ♥ 怀孕120天 选择减缓妊娠斑的饮食 /162
- ♥ 怀孕121天 做一次轻松甜蜜的旅行 /164
- ♥ 怀孕122天 慎重选择交通工具 /165
- ♥ 怀孕123天 雾霾天需做好防护 /166
- ♥ 怀孕124天 准妈妈使用空调注意事项 /167
- ♥ 怀孕125天 适当跳舞好处多 /168

- ♥ 怀孕126天 应对办公室烟味小妙招 /169
- ♥ 怀孕127天 办公室午睡小妙招 /170
- ♥ 怀孕128天 面部出现蝴蝶斑的应对 /172
- ♥ 怀孕129天 学会测量宫底高 /173
- ♥ 怀孕130天 产检前做好充足的准备 /174
- ♥ 怀孕131天 B超筛查胎宝宝是否畸形 /175
- ♥ 怀孕132天 准妈妈要及时缓解疲劳 /176
- ♥ 怀孕133天 预防小腿抽筋需补钙 /177

- ♥ 怀孕134天 预防霉菌性阴道炎 /178
- ♥ 怀孕135天 准妈妈出鼻血的护理 /179
- ♥ 怀孕136天 缓解小腿水肿小妙招 /180
- ♥ 怀孕137天 内外用药应遵循医嘱 /182
- ♥ 怀孕138天 缓解腰酸背痛有方法 /183
- ♥ 怀孕139天 职场准妈妈的减压大法 /184
- ♥ 怀孕140天 培养一些生活情趣 /185

06

Part

孕6月 做个“孕”味十足的准妈妈

本月孕期指导 /188

- ♥ 怀孕141天 补充膳食纤维有讲究 /189
- ♥ 怀孕142天 这些饮料不宜喝 /190
- ♥ 怀孕143天 选择牛奶或酸奶 /191
- ♥ 怀孕144天 每天喝牛奶，营养又补钙 /192
- ♥ 怀孕145天 科学选择乳品饮料 /194
- ♥ 怀孕146天 常吃坚果好处多 /195
- ♥ 怀孕147天 巧吃鸡蛋更健康 /196

- ♥ 怀孕148天 选择加餐有学问 /198
- ♥ 怀孕149天 举手投足要小心哦 /199
- ♥ 怀孕150天 准妈妈不宜戴首饰 /200
- ♥ 怀孕151天 高温天气准妈妈要防护 /201
- ♥ 怀孕152天 准妈妈做家务有讲究 /202
- ♥ 怀孕153天 准妈妈上下楼梯讲方法 /204
- ♥ 怀孕154天 呵护好宝宝的“粮仓” /205
- ♥ 怀孕155天 缓解不适的孕妇操 /206

- ♥ 怀孕156天 这样睡姿好舒服 /207
- ♥ 怀孕157天 留心指甲上的健康信息 /208
- ♥ 怀孕158天 孕期胀气别担心 /210
- ♥ 怀孕159天 应对呼吸短促的妙招 /211
- ♥ 怀孕160天 缓解头痛的方法 /212
- ♥ 怀孕161天 静脉曲张，这样预防 /214
- ♥ 怀孕162天 孕期哮喘的防治 /215

- ♥ 怀孕163天 孕期易患坐骨神经痛 /216
- ♥ 怀孕164天 孕中期痔疮的防治 /217
- ♥ 怀孕165天 手指发麻，别怕 /218
- ♥ 怀孕166天 妊娠瘙痒症的防治 /219
- ♥ 怀孕167天 防治孕期低血糖 /220
- ♥ 怀孕168天 要正视自己的体形变化 /221

07

Part

孕7月 继续适度的运动

本月孕期指导 /224

- ♥ 怀孕169天 正确补充 DHA /225
- ♥ 怀孕170天 这些食物吃了不发胖 /226
- ♥ 怀孕171天 偏食准妈妈营养补充方案 /228
- ♥ 怀孕172天 多吃豆制品营养更均衡 /230
- ♥ 怀孕173天 补脾利尿食物益气又消肿 /231
- ♥ 怀孕174天 专家推荐美食 /232
- ♥ 怀孕175天 控制血糖水平的方法 /233
- ♥ 怀孕176天 妊娠高血压的饮食要求 /234
- ♥ 怀孕177天 最好每天午睡一个小时 /235
- ♥ 怀孕178天 准妈妈应重视脚保健 /236
- ♥ 怀孕179天 帮你消副乳 /237
- ♥ 怀孕180天 准妈妈的脊椎保护法 /238
- ♥ 怀孕181天 准爸爸“按摩师”显身手 /239
- ♥ 怀孕182天 准妈妈乘车需小心 /240
- ♥ 怀孕183天 孕期散步好处多 /241
- ♥ 怀孕184天 准妈妈要小心跌倒 /242
- ♥ 怀孕185天 孕期游泳六建议 /243
- ♥ 怀孕186天 腹式呼吸法，给你好心情 /244
- ♥ 怀孕187天 从现在起，产检两周做一次 /245

- ♥ 怀孕188天 练习拉梅兹呼吸法 /246
- ♥ 怀孕189天 乙肝合并妊娠的注意事项 /248
- ♥ 怀孕190天 发生假性宫缩时别紧张 /249
- ♥ 怀孕191天 身体发热别过度担心 /250
- ♥ 怀孕192天 学会识别早产征兆 /251

- ♥ 怀孕193天 预防早产的发生 /252
- ♥ 怀孕194天 准妈妈胸痛区别对待 /253
- ♥ 怀孕195天 孕期腹泻的防治措施 /254
- ♥ 怀孕196天 出现泌乳现象怎么办 /255

08

Part

孕8月 准妈妈需预防早产

本月孕期指导 /258

- ♥ 怀孕197天 喝孕妇奶粉有讲究 /259
- ♥ 怀孕198天 多吃蘑菇好处多 /260
- ♥ 怀孕199天 准妈妈宜适当吃粗粮 /261
- ♥ 怀孕200天 通过食物来减压 /262
- ♥ 怀孕201天 尝尝几道安胎美食 /264
- ♥ 怀孕202天 吃野菜扩充营养素来源 /266
- ♥ 怀孕203天 去拍个大肚美照 /267
- ♥ 怀孕204天 防止静电的危害 /268
- ♥ 怀孕205天 孕晚期不宜开车 /269
- ♥ 怀孕206天 孕晚期不宜再远行 /270
- ♥ 怀孕207天 孕晚期不宜久站 /271
- ♥ 怀孕208天 大龄准妈妈的生活调适 /272
- ♥ 怀孕209天 选用合适的托腹带 /273
- ♥ 怀孕210天 了解围产期保健措施 /274
- ♥ 怀孕211天 孕晚期乳房保健 /275
- ♥ 怀孕212天 适合孕晚期的保健操 /276
- ♥ 怀孕213天 过好冬季居家生活 /277
- ♥ 怀孕214天 准妈妈夏季驱蚊妙招 /278
- ♥ 怀孕215天 准妈妈警惕尿路感染 /279
- ♥ 怀孕216天 小心仰卧综合征 /280
- ♥ 怀孕217天 准妈妈抗过敏秘笈 /281

- ♥ 怀孕218天 疲倦嗜睡的应对 /282
- ♥ 怀孕219天 孕晚期腹痛的鉴别与处理 /284
- ♥ 怀孕220天 预防难产 /285
- ♥ 怀孕221天 视力下降的应对 /286

- ♥ 怀孕222天 膝胸卧式，纠正异常胎位 /287
- ♥ 怀孕223天 需要提前入院待产的情况 /288
- ♥ 怀孕224天 听听音乐放松心情 /289

09

Part

孕9月 进行心理调适，情绪稳定

本月孕期指导 /292

- ♥ 怀孕225天 冲刺阶段饮食要注意 /293
- ♥ 怀孕226天 补锌，让分娩更顺利 /294
- ♥ 怀孕227天 准妈妈吃栗子好处多 /295
- ♥ 怀孕228天 四道美味养胎食谱 /296
- ♥ 怀孕229天 准妈妈冬季取暖有讲究 /298
- ♥ 怀孕230天 避免致畸幻想 /299
- ♥ 怀孕231天 经常做提肛运动 /300
- ♥ 怀孕232天 做些分娩准备运动 /301
- ♥ 怀孕233天 自然分娩好处多 /302
- ♥ 怀孕234天 分娩到底有多疼 /303
- ♥ 怀孕235天 提前了解产房环境 /304

- ♥ 怀孕236天 分娩技巧早掌握 /305
- ♥ 怀孕237天 临产前的注意事项 /306
- ♥ 怀孕238天 真假临产的辨别 /307
- ♥ 怀孕239天 妊高征准妈妈要适时分娩 /308
- ♥ 怀孕240天 了解一下羊水栓塞 /309
- ♥ 怀孕241天 了解会阴侧切 /310
- ♥ 怀孕242天 妊娠期鼻炎的应对 /311
- ♥ 怀孕243天 胎盘早剥的应对 /312
- ♥ 怀孕244天 警惕胎膜早破 /313
- ♥ 怀孕245天 了解胎盘前置 /314
- ♥ 怀孕246天 脐带绕颈没那么可怕 /315
- ♥ 怀孕247天 做一次详细的超声波检查 /316

- ♥ 怀孕248天 区别尿频与羊膜破了 /317
- ♥ 怀孕249天 小个子妈妈也能顺产 /318
- ♥ 怀孕250天 谨防孕期阑尾炎 /319

- ♥ 怀孕251天 孕晚期杜绝性生活 /320
- ♥ 怀孕252天 准妈妈要放松心情 /321

Part 10

孕10月 瓜熟蒂落，天使降临人间

本月孕期指导 /324

- ♥ 怀孕253天 芒果、榴莲不宜多吃 /325
- ♥ 怀孕254天 产前饮食进补原则 /326
- ♥ 怀孕255天 这些食物可助产 /327
- ♥ 怀孕256天 临产前的助产食谱 /328
- ♥ 怀孕257天 分娩当天的饮食 /330
- ♥ 怀孕258天 导乐，让分娩更轻松 /331
- ♥ 怀孕259天 骨盆检查，决定分娩方式 /332
- ♥ 怀孕260天 准妈妈慎选剖宫产 /333
- ♥ 怀孕261天 常见的无痛分娩 /334
- ♥ 怀孕262天 产前运动需适度 /335
- ♥ 怀孕263天 准备一个待产包 /336
- ♥ 怀孕264天 入院不宜过早或过晚 /338
- ♥ 怀孕265天 大龄产妇注意事项 /339
- ♥ 怀孕266天 临产征兆知多少 /340
- ♥ 怀孕267天 了解分娩三产程 /341
- ♥ 怀孕268天 面对临产知五忌 /342
- ♥ 怀孕269天 宝宝娩出时的样子 /343
- ♥ 怀孕270天 四种类型陪产准爸爸 /344
- ♥ 怀孕271天 缓解阵痛四妙招 /345
- ♥ 怀孕272天 几种姿势缓解分娩痛 /346
- ♥ 怀孕273天 分娩时正确的用力方法 /348
- ♥ 怀孕274天 分娩时不宜大声喊叫 /350
- ♥ 怀孕275天 保护产力的方法 /351
- ♥ 怀孕276天 分娩时要保护会阴 /352
- ♥ 怀孕277天 最常用的分娩姿势 /354
- ♥ 怀孕278天 急产了，冷静应对 /355
- ♥ 怀孕279天 分娩中的尴尬事 /356
- ♥ 怀孕280天 剖宫产时准妈妈的配合 /358

专家全程陪伴，解决孕妈妈所有不安和困惑

孕妈妈



全面保健 每日指导 百科

妇产科知名专家 赵天卫 / 主编



欢迎登录：中国农业出版社网站
www.ccap.com.cn

从怀孕到分娩，每一天居家、外出、工作、饮食、运动、产检等
360度无死角贴心的保健指导

妇产科知名专家

北京市海淀区妇幼保健院前业务副院长**赵天卫**

伴你谱写人生精彩华章

孕育不难，母爱的本能会让所有困难都被跨越

孕育不危险，伟大的繁衍在现代医学保驾护航中有惊无险

孕育不苦，新生命带来的幸福让妈妈心底只留下了甜蜜



ISBN 978-7-109-20426-3



9 787109 204263 >

定价：39.00元

孕妈妈 全面保健 每日指导 百科

妇产科知名专家 赵天卫 / 主编

 中国农业出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕妈妈全面保健每日指导百科 / 赵天卫主编. -- 北京 : 中国农业出版社, 2015.7

ISBN 978-7-109-20426-3

I. ①孕… II. ①赵… III. ①孕妇—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第095556号

中国农业出版社出版
(北京市朝阳区麦子店街18号楼)
(邮政编码100125)

策划编辑 李梅

责任编辑 李梅

北京中科印刷有限公司印刷 新华书店北京发行所发行

2016年1月第1版 2016年1月北京第1次印刷

开本: 889mm×1194mm 1/20 印张: 18

字数: 400千字

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)