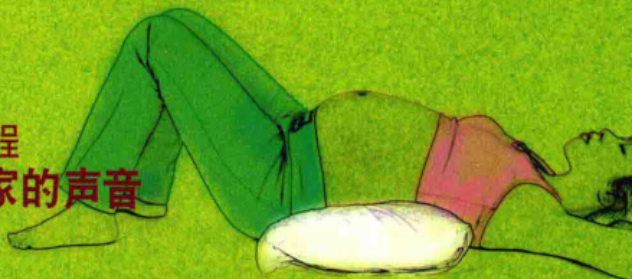




一日读一页，全程了解准妈妈和胎儿的发育过程
可随手打开阅读或简记，近距离倾听专家的声音



会说话的怀孕书

一日一读



手机扫描二维码
跟着视频、听着音乐
安心养胎

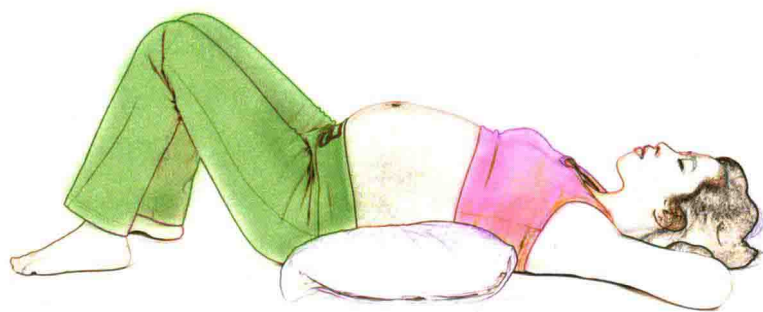
付小青 © 主编

**“数字媒体+传统纸质”
相结合的有声怀孕书**

1000条怀孕知识，告诉你科学的怀孕理念，
从健康饮食到胎教互动，从生活事宜到月子期宜忌，
你要知道的和你必须知道的都在这里



 吉林科学技术出版社



付小青
◎ 主编

会说话的怀孕书

一日一读

 吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

会说话的怀孕书一日一读 / 付小青主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2014.5
ISBN 978-7-5384-4904-4

I. ①会… II. ①付… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识
IV. ①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 089560 号

会说话的怀孕书一日一读

Hui shuohua de huaiyun shu yiri yidu

主 编 付小青
出 版 人 李 梁
策划责任编辑 孟 波 端金香
执行责任编辑 王 皓
内容编辑 李 巧 温娇娇 庞 静
摄 影 三毛摄影
封面设计 长春市创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春市创意广告图文制作有限责任公司
开 本 889mm×1194mm 1/20
字 数 300千字
印 张 15
印 数 1—8 000册
版 次 2016年1月第1版
印 次 2016年1月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85635176 85600611 85652585

储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85635186
网 址 <http://www.jlstp.com>
印 刷 长春百花彩印有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-4904-4
定 价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85659498
本书内容由芝兰玉树(北京)科技股份有限公司授权

前言

怀孕，对于女性来说，是一生中最期待、最渴望的幸福时光。

无论身体还是心情，都会经历各种前所未有的变化，不仅仅是孕育一个小生命，也是一次个人的成长。你甚至都没有来得及搞清楚胎囊、胎芽和胎心意味着什么，就升级为“准妈妈”了。

在这漫长 10 个月的孕育过程中，你也许会对自己未来的孕期生活充满疑惑和忧虑：怀孕了要注意什么？怎么吃才能给胎宝宝提供最充足的营养？胎儿发育的好不好，需要做哪些检查？孕吐时怎么吃？怎样避免受到辐射？怎样给胎儿进行胎教？别担心，本书会成为你贴心的孕期顾问，让你的疑惑在本书中都能找到最专业、最权威的解答。

准妈妈只要每天抽出几分钟时间，学习一些孕期知识，清楚每一阶段的变化和每一处微小细节，就可以与腹中的宝宝合为一体，安心地享受自己的孕期时光，顺利地度过整个孕产期。



目录

孕1月

恭喜，你怀孕了！

第一周

第二周

第三周

第四周

第1天	末次月经，开启10个月孕程	016
第2天	做个孕前体检吧	017
第3天	推算你的排卵期	018
第4天	制作一张基础体温表	019
第5天	和烟、酒、咖啡、茶说拜拜	020
第6天	宝宝会是什么血型呢	021
第7天	培养最优质的精子	022
第8天	必知的营养参考指标	023
第9天	孕妈妈需均衡饮食	024
第10天	孕妈妈的营养食谱	025
第11天	孕妈妈体质改善计划	026
第12天	避开四大黑色受孕时间	027
第13天	受孕好时机千万别错过	028
第14天	装修一定要避开孕期	029
第15天	精子先生与卵子小姐，幸福相遇	030
第16天	远离电磁辐射	031
第17天	准妈妈应知道的数据	032
第18天	受精卵安全“着陆”	033
第19天	你需要留意的怀孕迹象	034
第20天	怎样知道我怀孕了	035
第21天	收纳准妈妈的医药箱	036
第22天	要继续补充叶酸	037
第23天	运动胎教	038
第24天	怀孕后做了这些事怎么办	039
第25天	不用问医生，也能推算预产期	040
第26天	胎教第一课：预习胎教形式	041
第27、28天	今天胎宝宝满一个月啦	042



孕2月 为“害喜”月护航

第五周	第29天	胎宝宝像一粒苹果籽	044
	第30天	补充孕早期的关键营养素	045
	第31天	流产是怎么发生的	046
	第32天	生活好习惯减少流产危险	047
	第33天	准妈妈快乐洗澡	048
第六周	第34天	准妈妈需要暂别哪些化妆品	049
	第35天	腹痛别掉以轻心(1)	050
	第36天	像蚕豆形状的胎宝宝	051
	第37天	早孕的反应症状	052
	第38天	让你感觉舒服的食物	053
	第39天	胎宝宝最爱的食物	054
	第40天	准爸爸下厨,烹制爱心饮食	055
	第41天	我最近怎么情绪波动那么大	056
	第42天	这时候千万别感冒了	057
	第43天	桑葚一样大小的胎宝宝	058
第七周	第44天	有哪些影响高危妊娠的疾病	059
	第45天	超声波检查	060
	第46天	还能继续甜蜜的性生活吗	061
	第47天	腹痛别掉以轻心(2)	062
	第48天	运动胎教	063
	第49天	这些肉和水产品要忌口了	064
	第50天	胎宝宝挺起了小鼻子	065
	第51天	准生证,你办了吗	066
	第52天	要不要买防辐射服呢	067
	第53天	异常妊娠早发现	068
	第54天	孕期也要锻炼	069
	第55、56天	音乐胎教《小星星》	070



目录

孕3月

胎宝宝的心脏在跳动

第九周

第57天	胎宝宝的小尾巴消失了	072
第58天	早餐很重要	073
第59天	准妈妈自制开胃菜	074
第60天	这样饮水才健康	075
第61天	如何选择准妈妈奶粉	076
第62天	这些食物可以多吃	077
第63天	孕3月饮食禁忌	078

第十周

第64天	胎宝宝的头变小了	079
第65天	运动胎教	080
第66天	怀孕后也可以做的家务	081
第67天	准妈妈穿衣有讲究	082
第68天	家电辐射排行榜	083
第69天	近视准妈妈的护眼秘籍	084
第70天	工作中做些小动作缓解不适	085

第十一周

第71天	胎宝宝开始运动了	086
第72天	准妈妈的烦恼——便秘	087
第73天	建档要趁早	088
第74天	产前检查都检查些什么	089
第75天	产检前的准备工作	090
第76天	第一次正式产检	091
第77天	解读产检报告	092

第十二周

第78天	胎宝宝粗具人形	093
第79天	关于NT检查	094
第80天	如何提高自身免疫力	095
第81天	准妈妈，你补钙了吗	096
第82天	准妈妈的美丽计划	097
第83、84天	插花欣赏《兰花草》	098



孕4月

现在舒服多了

第十三周

第85天	胎宝宝握起了小拳头	100
第86天	巧吃鸡蛋, 宝宝更聪明	101
第87天	准妈妈胸部保养	102
第88天	缓解孕期不适的按摩	103
第89天	孕期抑郁症小测验	104
第90天	缓解抑郁情绪小妙招	105
第91天	DHA——脑黄金	106

第十四周

第92天	胎宝宝的身上长出了胎毛	107
第93天	孕期4~7个月运动轻轻地来	108
第94天	运动胎教	109
第95天	巧烹饪, 让食物的营养不流失	110
第96天	唐氏综合征筛查常规检查	111
第97天	让皮肤健康的脸部瑜伽	112
第98天	避开胎教的误区	113
第99天	胎宝宝打嗝了	114

第十五周

第100天	孕中期甜蜜的“性”福生活	115
第101天	准妈妈吃酸有讲究	116
第102天	孕期要买什么样的文胸、内裤	117
第103天	胎宝宝最怕的几种炎症	118
第104天	孕早期尿频, 好尴尬	119
第105天	美味鱼宴	120

第十六周

第106天	胎宝宝在羊水中练习呼吸	121
第107天	放松身体的孕中期体操	122
第108天	什么样的睡姿最合适	123
第109天	准妈妈要注意口腔卫生	124
第110天	名画欣赏《抗拒爱神的少女》	125
第111、112天	胎教故事《贝瓦的玩具熊》	126



目录

孕5月

胎动带来的惊喜

第十七周

- 第 113 天 胎宝宝只有一个梨子那么大..... 128
- 第 114 天 从指甲看准妈妈的健康..... 129
- 第 115 天 拍拍肚皮，晒晒太阳..... 130
- 第 116 天 孕5月运动操——普拉提运动 131
- 第 117 天 好睡眠才会有好气色..... 132
- 第 118 天 孕中期的饮食指导..... 133
- 第 119 天 插花欣赏《马蹄莲》..... 134

第十八周

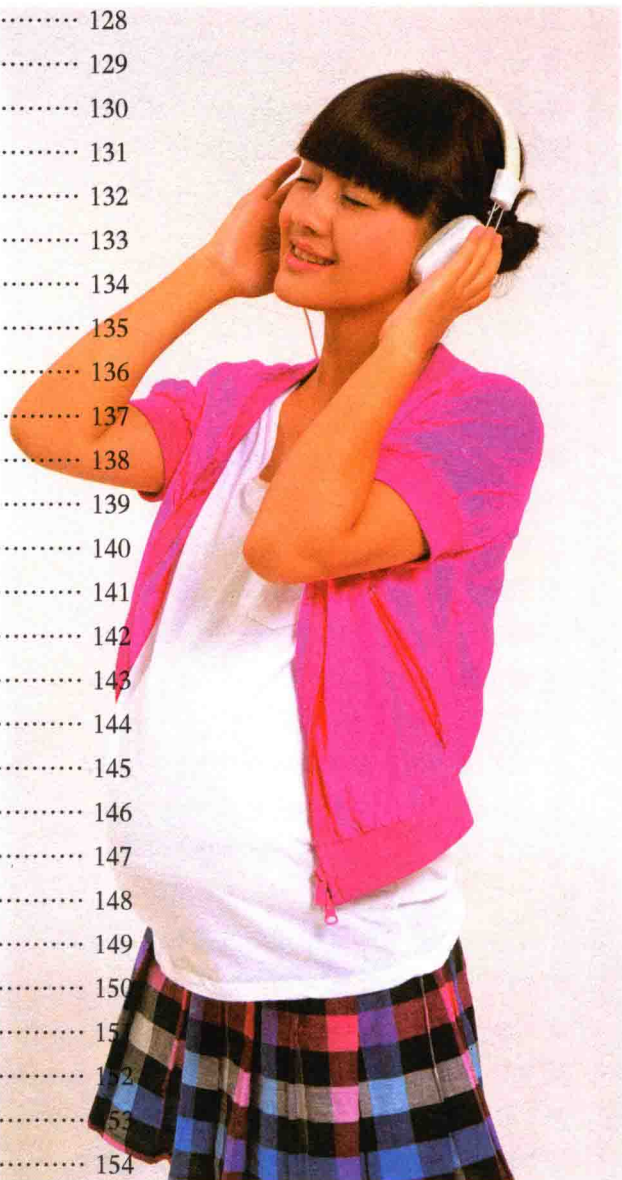
- 第 120 天 胎宝宝津津有味地品尝羊水 135
- 第 121 天 孕期痔疮“可以没有” 136
- 第 122 天 胎宝宝的记忆训练从现在开始..... 137
- 第 123 天 准爸爸孕中期应做什么..... 138
- 第 124 天 17~20周 第三次产检..... 139

第十九周

- 第 125 天 胎教故事《如果我有一支魔法笔》..... 140
- 第 126 天 美味的补碘佳肴..... 141
- 第 127 天 胎宝宝的感觉器官开始发育..... 142
- 第 128 天 记忆力下降别担心..... 143

第二十周

- 第 129 天 胎动的感觉真奇妙..... 144
- 第 130 天 胎动规律早知道..... 145
- 第 131 天 学会数胎动，监测胎宝宝健康..... 146
- 第 132 天 从抑郁中走出来..... 147
- 第 133 天 口腔健康，你做好了吗..... 148
- 第 134 天 准妈妈的免疫抗体传送给胎宝宝..... 149
- 第 135 天 鼻出血，别紧张..... 150
- 第 136 天 吃一顿美味大餐..... 151
- 第 137 天 准妈妈唱儿歌《爷爷的跟屁虫》..... 152
- 第 138 天 手工胎教——百合花..... 153
- 第 139、140 天 胎教故事《小鸡笑了》 154



孕6月

真实感受到胎宝宝的存在

第二十一周

第二十二周

第二十三周

第二十四周

第 141 天	胎宝宝能听到妈妈的声音了	156
第 142 天	怎样吃既营养又不过胖	157
第 143 天	开启胎宝宝的音乐之旅	158
第 144 天	音乐胎教的花样玩法	159
第 145 天	对付妊娠纹的作战计划开始了	160
第 146 天	四类滋补佳品, 进补要适当	161
第 147 天	用药做到谨小慎微	162
第 148 天	胎宝宝像一个皱巴巴的老头	163
第 149 天	孕6月重要营养——维生素	164
第 150 天	孕6月吃什么、怎么吃	165
第 151 天	这些水果就别贪嘴了	166
第 152 天	吃对食物, 妊娠斑一扫光	167
第 153 天	音乐欣赏《睡美人》	168
第 154 天	孕期头发也要保养	169
第 155 天	胎宝宝形成视网膜了	170
第 156 天	补铁要跟上	171
第 157 天	孕期用药应当心	172
第 158 天	开启胎宝宝的音乐之旅	173
第 159 天	逛街牢记安全准则	174
第 160 天	孕期胀气别担心	175
第 161 天	怀孕时常会抽筋怎么办	176
第 162 天	胎宝宝经常和妈妈交流	177
第 163 天	远离妊娠糖尿病	178
第 164 天	准妈妈补充铁元素预防贫血	179
第 165 天	和准爸爸一起享受美食	180
第 166 天	胎教故事《小雨滴滴嗒》	181
第 167、168 天	孕期失眠怎么办+孕期多吃鱼	182



目 录

孕7月

带球跑的快乐日子

第二十五周

第169天	大脑进入发育高峰期	184
第170天	健脑食品知多少	185
第171天	准妈妈的“大肚照”	186
第172天	“糖妈妈”饮食四大原则	187
第173天	保护准妈妈的脚	188
第174天	腹式呼吸助准妈妈好心情	189
第175天	健康的准妈妈也会贫血吗	190

第二十六周

第176天	胎宝宝睁开眼睛了	191
第177天	贫血，适量补铁吧	192
第178天	随时称称你的体重	193
第179天	天啊，就要变成萝卜腿了	194
第180天	饮食消水肿，安全又有效	195
第181天	高度警惕妊娠高血压综合征	196
第182天	碳水化合物，胎宝宝的能量站	197

第二十七周

第183天	胎宝宝长出了头发	198
第184天	小方法缓解静脉曲张	199
第185天	看腹形，知健康	200
第186天	你患有孕期瘙痒症吗	201
第187天	矿物质的补充很重要	202
第188天	准妈妈的运动法则	203
第189天	准妈妈发生异常情况怎么办	204

第二十八周

第190天	胎宝宝变“懒”了	205
第191天	妊娠水肿怎么办	206
第192天	孕期变丑怎么办	207
第193天	折纸《兔帽》	208
第194天	胎教故事《小老鼠的红伞》	209
第195、196天	插花欣赏《休闲时光》	210



孕8月

孕期不适又来袭

第二十九周

第三十周

第三十一周

第三十二周

第197天	我知道是妈妈在放音乐	212
第198天	营养师的贴心建议	213
第199天	孕期尿频滴滴嗒	214
第200天	粗粮在准妈妈食谱中的重要性	215
第201天	好喝的果蔬汁	216
第202天	准妈妈正确认识羊水	217
第203天	那些事不要做了	218
第204天	胎宝宝胖了一点	219
第205天	孕晚期须注意心理保健	220
第206天	长得像谁	221
第207天	孕晚期重点营养素	222
第208天	胎教故事《追上那根棉花糖》	223
第209天	孕晚期，这些症状要注意	224
第210天	深呼吸，缓解胸闷	225
第211天	胎宝宝的“特异功能”	226
第212天	动手布置未来的儿童房	227
第213天	准妈妈手指“孕”动	228
第214天	悉心养护，预防早产	229
第215天	准妈妈的解“秘”美食	230
第216天	准妈妈行动不便怎么办	231
第217天	准妈妈的腹部为什么会发硬	232
第218天	胎宝宝继续长大	233
第219天	插花欣赏《红色火焰》《秋意浓浓》	234
第220天	手工折纸《桃子》	235
第221天	什么是前置胎盘	236
第222天	孕后期的正常生理现象（1）	237
第223、224天	孕后期的正常生理现象（2）	238



目录

孕9月

进入分娩准备期

第三十三周

第 225 天	胎宝宝变得圆润了	240
第 226 天	摸摸看胎宝宝的胎位正常吗	241
第 227 天	胎位不正——臀位	242
第 228 天	胎位不正别着急	243
第 229 天	手工折纸《气球》	244
第 230 天	应对孕晚期疼痛	245

第三十四周

第 231 天	宝宝的物品准备好了吗	246
第 232 天	胎宝宝的肺部发育成熟了	247
第 233 天	助产瑜伽	248
第 234 天	判断羊水多与少	249
第 235 天	困扰准妈妈的睡眠问题	250
第 236 天	分娩到底有多痛	251
第 237 天	孕后期的胃灼热	252
第 238 天	胎教故事《蚂蚁搬豆豆》	253

第三十五周

第 239 天	胎宝宝的肾脏发育完全	254
第 240 天	解读羊水早破	255
第 241 天	脐带绕颈没那么可怕	256
第 242 天	给准妈妈加分的零食	257
第 243 天	深呼吸训练，平复心绪	258
第 244 天	确定分娩的医院	259
第 245 天	孕晚期了，坐骨神经痛	260
第 246 天	胎宝宝仍在生长	261

第三十六周

第 247 天	不必恐惧会阴侧切术	262
第 248 天	提前掌握早产的征兆	263
第 249 天	这些事情提前安排	264
第 250 天	提前了解喂养姿势	265
第 251、252 天	胎教故事《狼来了》	266



孕10月

分娩来临的信号

第三十七周

第三十八周

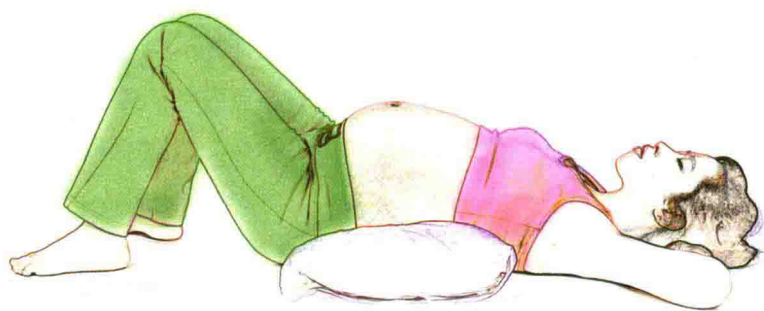
第三十九周

第四十周

第 253 天	胎宝宝的头完全入盆	268
第 254 天	积蓄能量，开始大补啦	269
第 255 天	产前促进乳汁分泌食谱	270
第 256 天	整理好你的待产包	271
第 257 天	准妈妈临产前的锻炼	272
第 258 天	面对分娩，放松再放松	273
第 259 天	教你听懂医生的话——分娩用语集锦	274
第 260 天	胎宝宝的皮肤变光滑了	275
第 261 天	自然分娩好处多多	276
第 262 天	准爸爸来做临产时的最佳配角	277
第 263 天	分娩前不要忽视的临产信号	278
第 264 天	可能无法避免的剖宫产	279
第 265 天	准妈妈是否选择无痛分娩	280
第 266 天	分娩信号（1）阵痛	281
第 267 天	分娩信号（2）见红	282
第 268 天	分娩信号（3）破水	283
第 269 天	胎宝宝安静下来	284
第 270 天	你是高龄产妇吗	285
第 271 天	为分娩后准备的物品（1）	286
第 272 天	为分娩后准备的物品（2）	287
第 273 天	有助分娩的产前运动	288
第 274 天	我都等不及要出来了	289
第 275 天	分娩产程（1）	290
第 276 天	分娩产程（2）	291
第 277 天	分娩产程（3）	292
第 278 天	分娩当天怎么吃	293
第 279 天	生产后前3天的那些事儿	294
第 280 天	产后1周生活指导	295

附录：孕10个月计划一览表 / 296~300





付小青
◎ 主编

会说话的怀孕书

一日一读

IC 吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

会说话的怀孕书一日一读 / 付小青主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2014. 5
ISBN 978-7-5384-4904-4

I. ①会… II. ①付… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识
IV. ①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 089560 号

会说话的怀孕书一日一读

Hui shuohua de huaiyun shu yiri yidu

主 编 付小青
出 版 人 李 梁
策划责任编辑 孟 波 端金香
执行责任编辑 王 皓
内容编辑 李 巧 温娇娇 庞 静
摄 影 三毛摄影
封面设计 长春市创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春市创意广告图文制作有限责任公司
开 本 889mm×1194mm 1/20
字 数 300千字
印 张 15
印 数 1—8 000册
版 次 2016年1月第1版
印 次 2016年1月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85635176 85600611 85652585

储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85635186
网 址 <http://www.jlstp.com>
印 刷 长春百花彩印有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-4904-4
定 价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85659498
本书内容由芝兰玉树(北京)科技股份有限公司授权

前言

怀孕，对于女性来说，是一生中最期待、最渴望的幸福时光。

无论身体还是心情，都会经历各种前所未有的变化，不仅仅是孕育一个小生命，也是一次个人的成长。你甚至都没有来得及搞清楚胎囊、胎芽和胎心意味着什么，就升级为“准妈妈”了。

在这漫长 10 个月的孕育过程中，你也许会对自己未来的孕期生活充满疑惑和忧虑：怀孕了要注意什么？怎么吃才能给胎宝宝提供最充足的营养？胎儿发育的好不好，需要做哪些检查？孕吐时怎么吃？怎样避免受到辐射？怎样给胎儿进行胎教？别担心，本书会成为你贴心的孕期顾问，让你的疑惑在本书中都能找到最专业、最权威的解答。

准妈妈只要每天抽出几分钟时间，学习一些孕期知识，清楚每一阶段的变化和每一处微小细节，就可以与腹中的宝宝合为一体，安心地享受自己的孕期时光，顺利地度过整个孕产期。

