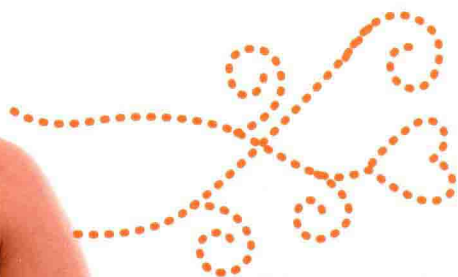


关怀孕妈妈每一天 PREGNANCY
一日读一页

怀孕一日一页



艾贝母婴
研究中心

★ 编著 ★

四川科学技术出版社



PREGNANCY

艾贝母婴研究中心

★ 编著 ★

怀孕一日一页

四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

怀孕一日一页 / 艾贝母婴研究中心编著. — 成都 :
四川科学技术出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5364-8119-0

I. ①怀… II. ①艾… 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(2015)第152208号



书名: 怀孕一日一页

HUAIYUN YIRI YIYE

出品人: 钱丹凝

编著者: 艾贝母婴研究中心

责任编辑: 杨晓黎

封面设计: 高婷

责任出版: 欧晓春

出版发行: 四川科学技术出版社

地址: 成都市槐树街2号 邮政编码: 610031

官方微博: <http://weibo.com/sckjcb>

官方微信公众号: sckjcb

传真: 028-87734039

成品尺寸: 205mm×260mm

印张: 19.5

字数: 370千

印刷: 河北美程印刷有限公司

版次/印次: 2016年1月第1版 2016年1月第1次印刷

定价: 38.80元

ISBN 978-7-5364-8119-0

版权所有 翻印必究

本社发行部邮购组地址: 成都市槐树街2号

电话: 028-87734035 邮政编码: 610031



献给每一位妈妈



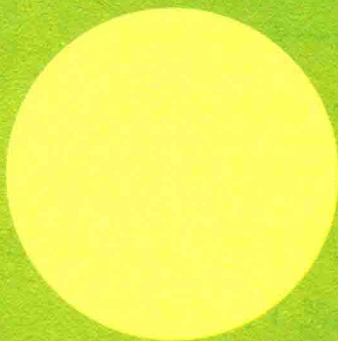
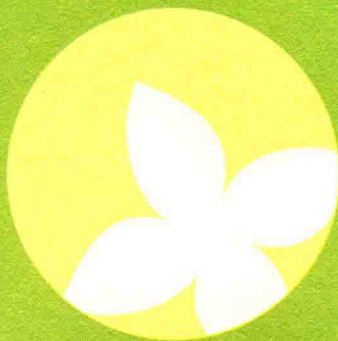
你来自我最爱的人
在我的体内度过280个日夜
而我的爱会跟随你直到我成为尘埃
每一天为你喜悦
每一天为你担心
每一天为你期盼
每一天为你忙碌
每一天为你……
我们形影不离，直到你离开我的身体的时候
我哭了，我笑了
这时我才知道，种子成了一个个体
鲜活的
需要呵护、需要温暖
于是，在接下来的每一天
我依然每天伴随着你
长大、勇敢

✿ 为准妈妈专门设计



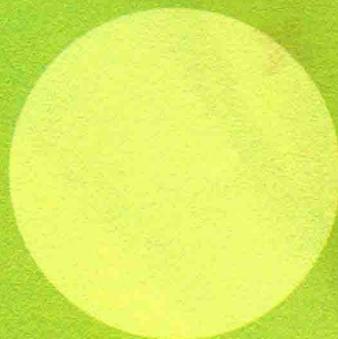
孕期日历

提醒准妈妈每天的注意
事项、自己身体的变化
和胎儿的变化。



准妈妈 经验分享

来自有经验的妈妈的
指导，实用、轻松，
涉及到每位准妈妈
的生活细节。



医师专诊

由医生从专业角度来解读整个妊娠过程以及妊娠遇到的各种问题，帮助准妈妈健康度过孕期。



准爸爸帮帮忙

介绍了在妻子怀孕期间，准爸爸要注意的细节、要做的事情，让准妈妈在准爸爸的关心、呵护下，愉快、轻松地度过孕期。

孕期常用词汇

1. 妊娠=怀孕

妊娠是母体承受胎儿在其体内发育成长的过程，平时人们常称为怀孕。

2. 孕早期

通常整个孕期按280天计算，划分为三部分，孕后1~3个月，称为孕早期、孕初期或孕前期。

3. 孕中期

孕后4~7个月，为孕中期。

4. 孕晚期

孕后8~10个月，为孕晚期。

5. 孕周

通常，整个孕期按40周计算。

6. 孕月

整个孕期按10个月计算，每个月按28天计算。

7. 准妈妈=孕妈妈

对已经怀孕或即将成为妈妈的女性的称呼。

8. 准爸爸

对妻子已怀孕，即将成为爸爸的男性的称呼。

9. 新妈妈

对刚刚生产后，宝宝满月前的妈妈的称呼。



目录

Contents

● 第1个月 要个聪明宝宝，你准备好了吗



第1周

- 第1天 夫妻商量好，什么时候要宝宝 / 2 /
- 第2天 备孕时间不要少于3个月 / 3 /
- 第3天 做妈妈的最佳年龄 / 4 /
- 第4天 有些遗传基因可以优化 / 5 /
- 第5天 酒后不要受孕 / 6 /
- 第6天 戒烟或远离二手烟 / 7 /
- 第7天 什么方式更易受孕 / 8 /



第2周

- 第8天 你调整好心情了吗 / 9 /
- 第9天 关于遗传病，你了解多少 / 10 /
- 第10天 怎么测算排卵期 / 11 /
- 第11天 关于怀孕的几个误区 / 12 /
- 第12天 提前半年停用避孕药 / 13 /
- 第13天 哪些情况要暂缓受孕 / 14 /
- 第14天 怀孕前后3个月都要服用叶酸 / 15 /



第3周

- 第15天 备孕时要减肥还是增肥 / 16 /
- 第16天 生男生女能选吗 / 17 /
- 第17天 精子和卵子的结合 / 18 /
- 第18天 有计划地写孕期日记吧 / 19 /
- 第19天 提前规划饮食了吗 / 20 /
- 第20天 准爸爸也要注意营养 / 21 /
- 第21天 你知道家电的危害吗 / 22 /





第4周

- 第22天 孕前需接种的疫苗 / 23 /
- 第23天 宠物就不要养了 / 24 /
- 第24天 备孕期间哪些药物要禁忌使用 / 25 /
- 第25天 吃药生双胞胎很危险 / 26 /
- 第26天 你是高龄准妈妈吗 / 27 /
- 第27天 女性孕前检查查什么 / 28 /
- 第28天 男性孕前检查查什么 / 29 /

• 第2个月 知道自己怀孕了



第1周

- 第29天 怎么知道自己怀孕了 / 31 /
- 第30天 知道自己怀孕你紧张吗 / 32 /
- 第31天 告别不健康的零食 / 33 /
- 第32天 孕早期小心流产 / 34 /
- 第33天 孕早期出血怎么办 / 35 /
- 第34天 胎教要从什么时候开始 / 36 /
- 第35天 孕期阴道分泌物开始增多 / 37 /



第2周

- 第36天 开始有妊娠反应了 / 38 /
- 第37天 别让孕吐反应影响宝宝的营养 / 39 /
- 第38天 准妈妈谨防过敏 / 40 /
- 第39天 职场准妈妈有哪些权利 / 41 /
- 第40天 第一次检查，验孕、验血 / 42 /
- 第41天 O型血准妈妈应珍惜第一胎 / 43 /
- 第42天 怀孕后怎么选内衣 / 44 /



第3周

- 第43天 孕期早做准备能提高自然分娩率 / 45 /
- 第44天 孕期体重长多少才合适 / 46 /
- 第45天 孕期怎么护理头发 / 47 /
- 第46天 准爸爸也有“妊娠反应”吗 / 48 /
- 第47天 准妈妈洗澡，水温不要超过40℃ / 49 /
- 第48天 孕早期不要做X射线检查 / 50 /
- 第49天 孕早期乳房会胀痛 / 51 /



第4周

- 第50天 意外怀孕要还是不要 / 52 /
- 第51天 准妈妈练瑜伽有什么好处 / 53 /
- 第52天 准妈妈可以化妆吗 / 54 /
- 第53天 准妈妈要远离噪声 / 55 /
- 第54天 准妈妈远离含咖啡因的食物 / 56 /
- 第55天 抑制孕吐的维生素B₆该怎么补 / 57 /
- 第56天 上班时妊娠反应严重怎么办 / 58 /



第3个月 孕吐逐渐好转了



第1周

第57天 准妈妈腰酸背痛最好睡硬床垫 / 60 /

第58天 孕期看电视应注意什么 / 61 /

第59天 孕期便秘怎么办 / 62 /

第60天 孕期应警惕生殖系统感染 / 63 /

第61天 如何缓解孕期胀气 / 64 /

第62天 准妈妈感冒、高烧要及时处理 / 65 /

第63天 孕期哪些不适是正常现象 / 66 /



第2周

第64天 准妈妈需要补充复合维生素吗 / 67 /

第65天 准妈妈情绪不好，宝宝易患兔唇 / 68 /

第66天 多吃核桃有利于胎儿大脑发育 / 69 /

第67天 孕期要避免频繁弯腰、伸腰 / 70 /

第68天 怎么去除准妈妈口腔中的异味 / 71 /

第69天 注意经常给居室开窗换气 / 72 /

第70天 开车上下班的准妈妈应注意什么 / 73 /



第3周

第71天 孕期口味发生改变正常吗 / 74 /

第72天 准妈妈如何健康使用手机 / 75 /

第73天 准妈妈如何安全使用外用药 / 76 /

第74天 怎样防治妊娠牙龈炎 / 77 /

第75天 多吃安胎食物，平安度过危险期 / 78 /

第76天 戴隐形眼镜的妈妈该换框架了 / 79 /

第77天 职场准妈妈何时停止工作比较好 / 80 /





第4周

- 第78天 准妈妈需要喝孕妇奶粉吗 / 81 /
- 第79天 家中不宜摆放哪些花草植物 / 82 /
- 第80天 准妈妈吃鸡蛋需要注意什么 / 83 /
- 第81天 准妈妈怎么补钙 / 84 /
- 第82天 准妈妈要远离汽油 / 85 /
- 第83天 产检项目 / 86 /
- 第84天 建立产检档案 / 87 /

• 第4个月 宝宝成形了，准妈妈告别孕早期



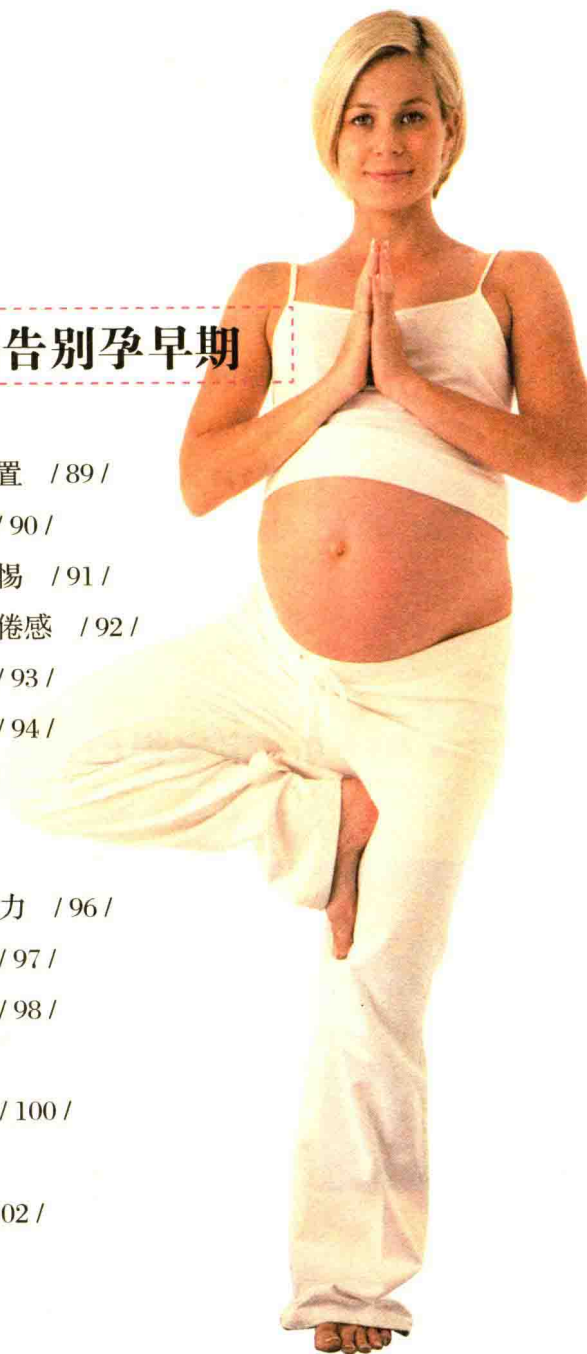
第1周

- 第85天 孕期适宜做一些时尚居室布置 / 89 /
- 第86天 孕期性生活要使用避孕套 / 90 /
- 第87天 孕中期出现不明分泌物要警惕 / 91 /
- 第88天 准妈妈怎么减轻孕早期的疲倦感 / 92 /
- 第89天 准妈妈左侧卧胎儿更健康 / 93 /
- 第90天 孕期锻炼可提高宝宝智商 / 94 /
- 第91天 孕期运动要注意什么 / 95 /



第2周

- 第92天 孕期怎么吃有助于提高免疫力 / 96 /
- 第93天 准妈妈贫血对宝宝危害大 / 97 /
- 第94天 准妈妈不宜使用卫生护垫 / 98 /
- 第95天 唐氏综合征筛查 / 99 /
- 第96天 孕期缺乏运动易患糖尿病 / 100 /
- 第97天 如何缓解孕期腹泻 / 101 /
- 第98天 如何缓解孕期尿频现象 / 102 /





第3周

- 第99天** 孕期频繁头痛要注意 / 103 /
- 第100天** 准爸爸最好陪准妈妈上孕育课堂 / 104 /
- 第101天** 准妈妈要有午睡时间 / 105 /
- 第102天** 准妈妈不宜以车代步 / 106 /
- 第103天** 减少黄褐斑和妊娠纹 / 107 /
- 第104天** B超检查你了解吗 / 108 /
- 第105天** 准妈妈要呵护好你的脚 / 109 /



第4周

- 第106天** 准妈妈每天要喝多少水 / 110 /
- 第107天** 准妈妈易抽筋怎么办 / 111 /
- 第108天** 准妈妈如何度过炎热的夏天 / 112 /
- 第109天** 孕期为什么多梦 / 113 /
- 第110天** 准妈妈要及时更换枕头 / 114 /
- 第111天** 怎样选购称心的孕妇装 / 115 /
- 第112天** 孕期打鼾也是病吗 / 116 /

● 第5个月 宝宝很稳定，准妈妈可以放松一些



第1周

- 第113天** 什么时候可以感觉到胎动 / 118 /
- 第114天** 正确数胎动才能确保胎儿健康 / 119 /
- 第115天** 怎么鉴别胎动和孕期腹痛 / 120 /
- 第116天** 准妈妈应提前护理乳头 / 121 /
- 第117天** 孕期易发的皮肤病有哪些 / 122 /
- 第118天** 孕期牙龈渗血有可能是贫血 / 123 /
- 第119天** 准妈妈游泳可以纠正胎位异常 / 124 /



第2周

- 第120天 要注意胎教音乐的质量 / 125 /
- 第121天 羊膜穿刺检查 / 126 /
- 第122天 全面补充微量元素 / 127 /
- 第123天 高龄准妈妈要倍加小心 / 128 /
- 第124天 准妈妈外出购物时的注意事项 / 129 /
- 第125天 妊娠合并子宫肌瘤怎么办 / 130 /
- 第126天 怎样调整孕期抑郁情绪 / 131 /



第3周

- 第127天 准妈妈怎么缓解水肿 / 132 /
- 第128天 准妈妈补铁要注意什么 / 133 /
- 第129天 抚摩胎教怎么做 / 134 /
- 第130天 准妈妈怎么走才更安全轻松 / 135 /
- 第131天 准妈妈怎么坐最安全 / 136 /
- 第132天 准妈妈取什么站姿既轻松又安全 / 137 /
- 第133天 多吃瘦肉、鱼虾益处多 / 138 /



第4周

- 第134天 准妈妈不要吃冷食 / 139 /
- 第135天 准妈妈鼻子出血怎么办 / 140 /
- 第136天 准妈妈如何自查胎儿发育是否正常 / 141 /
- 第137天 谨防孕期抑郁症 / 142 /
- 第138天 胎儿镜检查 / 143 /
- 第139天 怀孕各阶段需重点补充的营养 / 144 /
- 第140天 产检，B超检查 / 145 /



• 第6个月 进补的最佳时期



第1周

- 第141天 警惕妊娠高血压综合征 / 147 /
- 第142天 如何自测妊娠高血压综合征 / 148 /
- 第143天 孕中晚期头晕眼花怎么办 / 149 /
- 第144天 为什么有时候感觉腹部在收紧、变硬 / 150 /
- 第145天 肚子看起来比别人的小，有问题吗 / 151 /
- 第146天 胎儿最爱听绘声绘色的精彩故事 / 152 /
- 第147天 带胎儿一起感受美好的大自然 / 153 /



第2周

- 第148天 准妈妈不宜在厨房久留 / 154 /
- 第149天 准妈妈应重视前置胎盘的筛查 / 155 /
- 第150天 准妈妈要定期化验尿蛋白 / 156 /
- 第151天 胎位为什么会经常改变 / 157 /
- 第152天 准妈妈患痔疮的对策 / 158 /
- 第153天 果蔬汁——准妈妈的方便营养品 / 159 /
- 第154天 准妈妈怎样喝汤最有效果 / 160 /



第3周

- 第155天 完美婆媳关系必读 / 161 /
- 第156天 孕期水肿的饮食调理 / 162 /
- 第157天 胎儿发育过大怎么办 / 163 /
- 第158天 准妈妈外出旅行的注意事项 / 164 /
- 第159天 开始光照胎教，让宝宝感受光明 / 165 /
- 第160天 准妈妈的孕期体操 / 166 /
- 第161天 适合准妈妈的最佳绿色食品 / 167 /





- 第162天 要给宝宝取名字了 / 168 /
- 第163天 你会正确测量体形吗 / 169 /
- 第164天 准妈妈喝茶的讲究 / 170 /
- 第165天 孕中期是进补的最佳时机 / 171 /
- 第166天 准妈妈秀发护理有高招 / 172 /
- 第167天 准妈妈节假日需注意哪些问题 / 173 /
- 第168天 第四次产检——糖尿病筛查 / 174 /

● 第7个月 准妈妈的身体越来越笨重



- 第169天 准妈妈每天散步多长时间最好 / 176 /
- 第170天 准妈妈也可能患低血糖 / 177 /
- 第171天 准妈妈拍写真的注意事项 / 178 /
- 第172天 上网时间不宜太长 / 179 /
- 第173天 准妈妈为什么多汗，应注意什么 / 180 /
- 第174天 孕7月后为何易静脉曲张 / 181 /
- 第175天 公司侵犯准妈妈权益需承担哪些赔偿 / 182 /



- 第176天 哪些食物会伤害胎儿的大脑 / 183 /
- 第177天 准妈妈需要吃鱼肝油吗 / 184 /
- 第178天 孕期胸痛怎么办 / 185 /
- 第179天 什么时候练习拉梅兹呼吸法较好 / 186 /
- 第180天 怎样预防早产 / 187 /
- 第181天 想象胎教：把美好传递给胎儿 / 188 /
- 第182天 胎位不正的自我矫正 / 189 /