

国家级著名孕产专家权威奉献

中国优生优育协会 全国关心下一代工作委员会 联合推荐

怀孕百科

A PAGE A DAY

每日一页

权威孕产专家倾力奉献的每日怀孕课程

北京妇产医院产科主任医师、教授

蔡慧珍 编著

每日一点新知、新趣

每天一份体会、收获

一本轻松有趣的图文读本

一部丰富多彩的怀孕百科



PREGNANCY ENCYCLOPEDIAS
A PAGE A DAY

本书采用
环保油墨
印刷



新世界出版社
NEW WORLD PRESS





怀孕百科 每日一页

蔡慧珍 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕百科每日一页 / 蔡慧珍编著. — 北京 : 新世界出版社, 2012. 3

ISBN 978-7-5104-2614-8

I. ①怀… II. ①蔡… 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(2012)第030876号

怀孕百科 每日一页



作 者: 蔡慧珍

责任编辑: 张建平

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街24号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京振兴源印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 700×1000 1/16

字 数: 150千字 印张: 17

版 次: 2012年3月第1版 2012年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-2614-8

定 价: 29.80元

版权所有

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638



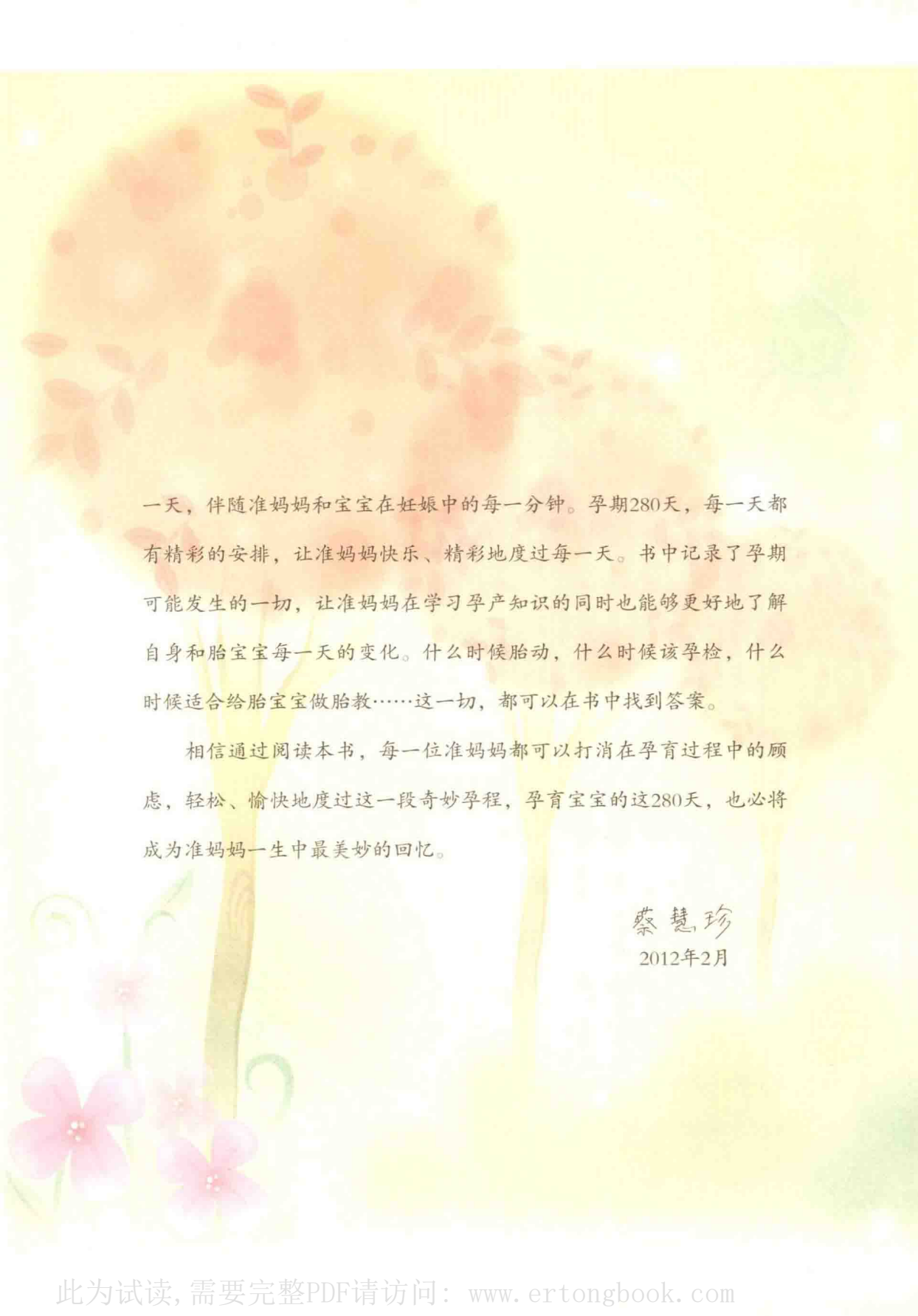
前言



孕育新生命，是每一位女性一生中最难以忘怀和值得骄傲的事情。当获知自己体内有一个小生命开始孕育的那个时刻起，准妈妈一定会感到惊喜，同时也会感觉到为人母的责任感。从此，心头上有了一份牵挂，生活中有了一种希冀。看着腹部一天天隆起来，感受着小生命在里面茁壮成长，你心底的幸福与喜悦也与日俱增。

在这美丽动人的280天的孕期历程中，相伴准妈妈的不仅是将为人母的喜悦和骄傲，还有很多麻烦和疑虑时时在困扰。怎样才能轻松、平安、顺利地走过孕育宝宝的历程呢？这是每一位准爸妈所迫切想知道的。

本书以时间为顺序，针对不同的孕期特点精心编排了怀孕期间需要关注的各种问题，为准妈妈提供科学、全面而又系统的指导。告诉准妈妈自身的变化、胎儿的生长发育、准妈妈的日常饮食营养以及在生活中应该注意的事项，全方位细心呵护准妈妈和宝宝一起成长的每



一天，伴随准妈妈和宝宝在妊娠中的每一分钟。孕期280天，每一天都有精彩的安排，让准妈妈快乐、精彩地度过每一天。书中记录了孕期可能发生的一切，让准妈妈在学习孕产知识的同时也能够更好地了解自身和胎宝宝每一天的变化。什么时候胎动，什么时候该孕检，什么时候适合给胎宝宝做胎教……这一切，都可以在书中找到答案。

相信通过阅读本书，每一位准妈妈都可以打消在孕育过程中的顾虑，轻松、愉快地度过这一段奇妙孕程，孕育宝宝的这280天，也必将成为准妈妈一生中最美妙的回忆。

蔡慧珍

2012年2月

孕1月 幸“孕”来临



第1周

- 第1天 幸“孕”来临 / 015
- 第2天 想要宝宝，您准备好了吗？ / 016
- 第3天 制定详细的怀孕计划 / 017
- 第4天 避免陷入受孕的“雷区” / 018
- 第5天 做好孕期开支预算 / 019
- 第6天 孕前必须做的营养准备 / 020
- 第7天 准爸妈要记得做孕前检查 / 021

第2周

- 第8天 准爸妈要远离烟酒茶 / 022
- 第9天 准妈妈要远离宠物 / 023
- 第10天 推算排卵期 / 024
- 第11天 准爸妈孕前如何饮食 / 025
- 第12天 进行环境监测 / 026
- 第13天 避开黑色受孕期 / 027
- 第14天 如何选择最佳怀孕时间 / 028

第3周

- 第15天 宝宝悄无声息地来了 / 029
- 第16天 制定适宜的胎教计划 / 030
- 第17天 送给未来宝宝的见面礼 / 031
- 第18天 准妈妈需合理补充叶酸 / 032
- 第19天 准妈妈要做好情绪胎教 / 033
- 第20天 孕1月食谱推荐 / 034
- 第21天 孕期准妈妈要谨慎用药 / 035

第4周

- 第22天 去户外散散步吧 / 036
- 第23天 打造“好孕”家居环境 / 037
- 第24天 准妈妈要远离噪音 / 038
- 第25-26天 培养健康的生活方式 / 039
- 第27-28天 良好的家庭氛围是最好的胎教 / 040





孕2月 幸福而又不安的日子

第5周

- 第29天 幸福而又不安的日子 / 041
- 第30天 怀孕了，了解您的身体变化 / 042
- 第31天 宝宝像只“小海马” / 043
- 第32天 警惕宫外孕 / 044
- 第33天 验孕有讲究 / 045
- 第34天 孕期如何减压 / 046
- 第35天 容易导致流产的生活习惯 / 047

第6周

- 第36天 采取正确的睡眠姿势 / 048
- 第37天 孕2月准妈妈营养关注 / 049
- 第38天 和危险食物说再见 / 050
- 第39天 准妈妈抗过敏秘籍 / 051
- 第40天 怀孕的征兆有哪些 / 052
- 第41天 把早孕反应“吃掉” / 053
- 第42天 推算预产期 / 054

第7周

- 第43天 异常妊娠早发现 / 055
- 第44天 孕2月的抚摸胎教 / 056
- 第45天 准妈妈警惕几种炎症 / 057
- 第46天 孕早期感冒需谨慎 / 058
- 第47天 该准备孕妇装了 / 059
- 第48天 准妈妈不能喝的饮料 / 060
- 第49天 胎宝宝的性格和准妈妈的情绪有关 / 061

第8周

- 第50天 建卡要趁早 / 062
- 第51天 先兆流产，预防很关键 / 063
- 第52天 胎教音乐：高山流水 / 064
- 第53-54天 防辐射服怎么买 / 065
- 第55-56天 做个细心的准爸爸 / 066

孕3月 轻松度过危险期

第9周

- 第57天 轻松度过危险期 / 067
- 第58天 心宽体胖的准妈妈 / 068
- 第59天 胎宝宝变得有模有样了 / 069
- 第60天 准妈妈饮食中的七大数字规则 / 070
- 第61天 尿失禁怎么办 / 071
- 第62天 孕期早补钙, 宝宝更健康 / 072
- 第63天 孕期如何选择内衣 / 073

第10周

- 第64天 准妈妈的安全饮水原则 / 074
- 第65天 准妈妈快乐洗澡指南 / 075
- 第66天 减缓便秘的食疗法 / 076
- 第67天 补充DHA, 让宝宝更聪明 / 077
- 第68天 谨防牙科疾病 / 078
- 第69天 孕期要“踢”走哪些化妆品 / 079
- 第70天 美文妙音给胎宝宝享受 / 080

第11周

- 第71天 准妈妈可以用电热毯吗 / 081
- 第72天 多吃鱼, 宝宝大脑更聪明 / 082
- 第73天 胎宝宝也需要环境美 / 083
- 第74天 孕早期不要擅自进补 / 084
- 第75天 警惕这些肉和水产品 / 085
- 第76天 适合孕早期的运动 / 086
- 第77天 如何缓解孕期胀气 / 087

第12周

- 第78天 孕期最易被忽视的“营养” / 088
- 第79天 准妈妈吃酸有讲究 / 089
- 第80天 胎教音乐: 寂静的森林 / 090
- 第81-82天 孕期流鼻血怎么办 / 091
- 第83-84天 孕期检查要注意 / 092





孕4月 胎宝宝长成小人了

第13周

- 第85天 胎宝宝长成小人了 / 093
- 第86天 更像美丽的准妈妈了 / 094
- 第87天 宝宝变漂亮了 / 095
- 第88天 做做孕妇体操吧 / 096
- 第89天 孕4月营养关注 / 097
- 第90天 孕期贫血怎么办 / 098
- 第91天 松懈心理要不得 / 099

第14周

- 第92天 孕期B超如何做 / 100
- 第93天 教您看懂B超单 / 101
- 第94天 准妈妈要控制体重 / 102
- 第95天 准妈妈胸部保养 / 103
- 第96天 孕期穿衣注意事项 / 104
- 第97天 如何做孕期瑜伽 / 105
- 第98天 如何预防色素沉着 / 106

第15周

- 第99天 羊水的作用 / 107
- 第100天 孕期性生活要注意 / 108
- 第101天 动手做些新鲜的果汁吧 / 109
- 第102天 孕期日常姿势有讲究 / 110
- 第103天 准妈妈交通注意事项 / 111
- 第104天 孕期头晕怎么办 / 112
- 第105天 唐氏综合征筛查 / 113

第16周

- 第106天 教您读懂唐氏筛查报告单 / 114
- 第107天 准妈妈做家务要注意 / 115
- 第108天 孕期头发如何护理 / 116
- 第109-110天 触摸胎教法 / 117
- 第111-112天 开始跟宝宝说话 / 118

孕5月 感受美妙的胎动



第17周

- 第113天 感受美妙的胎动 / 119
- 第114天 孕相越来越明显 / 120
- 第115天 充满活力的小家伙 / 121
- 第116天 孕5月饮食需要摄入哪些营养 / 122
- 第117天 准妈妈不能吃的滋补中药 / 123
- 第118天 逐渐开展有意胎教 / 124
- 第119天 孕中期宜加强运动锻炼 / 125

第18周

- 第120天 吃好三餐让您更有活力 / 126
- 第121天 均衡饮食有益胎宝宝视力 / 127
- 第122天 如何与宝宝“交谈” / 128
- 第123天 孕期准妈妈如何护肤 / 129
- 第124天 怎样预防妊娠纹 / 130
- 第125天 及早发现胎位不正 / 131
- 第126天 自制蔬果汁食用原则 / 132

第19周

- 第127天 多接触阳光 / 133
- 第128天 准妈妈怎样用空调 / 134
- 第129天 孕期吃香蕉好处多 / 135
- 第130天 职业女性的孕期生活宝典 / 136
- 第131天 带着胎宝宝去旅行 / 137
- 第132天 缓解腰酸背痛有办法 / 138
- 第133天 宝宝学唐诗 / 139

第20周

- 第134天 准妈妈该穿什么鞋 / 140
- 第135天 孕期游泳照样进行 / 141
- 第136天 准妈妈如何选择饮品 / 142
- 第137-138天 给胎宝宝讲故事 / 143
- 第139-140天 胎心监护很重要 / 144





孕6月 孕味十足的准妈妈

第21周

- 第141天 孕味十足的准妈妈 / 145
- 第142天 迎接身体的持续挑战 / 146
- 第143天 宝宝可以倾听了 / 147
- 第144天 孕6月准妈妈饮食指导 / 148
- 第145天 妊娠高血压综合征 / 149
- 第146天 读读美丽的散文：夜雨 / 150
- 第147天 准妈妈的护肤妙招 / 151

第22周

- 第148天 音乐胎教的几种方式 / 152
- 第149天 给胎宝宝做运动训练 / 153
- 第150天 减轻妊娠色斑的好食物 / 154
- 第151天 准爸爸如何让婚姻更甜蜜 / 155
- 第152天 完美丈夫是这样炼成的 / 156
- 第153天 预防孕中期贫血 / 157
- 第154天 预防妊娠水肿 / 158

第23周

- 第155天 妈妈动脑宝宝受益——数独 / 159
- 第156天 孕期哪种姿势最舒适 / 160
- 第157天 胎宝宝语言的教育 / 161
- 第158天 孕期便秘的对策 / 162
- 第159天 怀孕中后期该怎样运动 / 163
- 第160天 准妈妈夏季的生活调理 / 164
- 第161天 如何合理控制体重 / 165

第24周

- 第162天 孕中晚期如何预防“烧心” / 166
- 第163天 给胎宝宝进行哼歌谐振法胎教 / 167
- 第164天 头皮按摩缓解孕期脱发 / 168
- 第165-166天 美容、穿衣也是胎教 / 169
- 第167-168天 吃点坚果好处多 / 170

孕7月 越来越笨重的准妈妈

第25周

- 第169天 越来越笨重的准妈妈 / 171
- 第170天 孕7月的抚摸胎教 / 172
- 第171天 胎宝宝变得耳聪目明了 / 173
- 第172天 胎宝宝也有“小脾气” / 174
- 第173天 孕晚期如何安然入睡 / 175
- 第174天 孕晚期准妈妈活动安全细则 / 176
- 第175天 孕期如何吃得营养又不发胖 / 177

第26周

- 第176天 孕晚期如何预防痔疮 / 178
- 第177天 光照胎教：甜沁心腑的光明 / 179
- 第178天 注意锌和铜的补充 / 180
- 第179天 准妈妈不宜忽视某些疼痛 / 181
- 第180天 准妈妈的饮食胎教 / 182
- 第181天 讲给胎宝宝的童话：冬天的风 / 183
- 第182天 去拍个大肚照吧 / 184

第27周

- 第183天 孕期养花宜忌 / 185
- 第184天 缓解孕期忧郁的方法 / 186
- 第185天 孕期吃鱼好处多 / 187
- 第186天 准妈妈夏季要注意防晒 / 188
- 第187天 胎教的四种禁忌行为 / 189
- 第188天 准妈妈慎防尿路感染 / 190
- 第189天 准妈妈必听的十首胎教音乐 / 191

第28周

- 第190天 注意数胎动 / 192
- 第191天 怎样数胎动 / 193
- 第192天 可以上分娩课了 / 194
- 第193-194天 秋季适合哪些水果 / 195
- 第195-196天 为宝宝购物 / 196





孕8月 “挺”进孕晚期

第29周

- 第197天 “挺”进孕晚期 / 197
- 第198天 准妈妈出现假宫缩 / 198
- 第199天 胎宝宝开始有感情了 / 199
- 第200天 准妈妈饮食原则 / 200
- 第201天 预防孕期气短 / 201
- 第202天 早产的征兆及预防 / 202
- 第203天 冬季营造适宜家居环境 / 203

第30周

- 第204天 警惕羊水过多或过少 / 204
- 第205天 准爸爸与胎宝宝讲话的好处 / 205
- 第206天 孕晚期不适的应对 / 206
- 第207天 科学安排孕晚期的饮食 / 207
- 第208天 胎儿宫内生长受限早发现 / 208
- 第209天 方便面不能随便吃 / 209
- 第210天 夏季，慎防下肢静脉曲张 / 210

第31周

- 第211天 准妈妈勿担忧近视 / 211
- 第212天 给宝宝一双明亮的眼睛 / 212
- 第213天 如何施行阅读胎教法 / 213
- 第214天 胎梦的秘密 / 214
- 第215天 前置胎盘怎么办 / 215
- 第216天 给胎宝宝做绘画胎教 / 216
- 第217天 孕期痔疮怎么办 / 217

第32周

- 第218天 宝宝长大后会像谁 / 218
- 第219天 粗粮的重要性 / 219
- 第220天 哪些食物不能吃 / 220
- 第221-222天 TORCH检查 / 221
- 第223-224天 各种TORCH检测结果的
处理 / 222

孕9月 眺望幸福来临的时刻

第33周

- 第225天 眺望幸福来临的时刻 / 223
- 第226天 身体沉重的准妈妈 / 224
- 第227天 为出生做准备的胎宝宝 / 225
- 第228天 孕期吃点零食补充营养 / 226
- 第229天 把良好的生活情趣带给宝宝 / 227
- 第230天 意念胎教：想象宝宝的样子 / 228
- 第231天 怀孕经常会抽筋怎么办 / 229

第34周

- 第232天 准妈妈一日食谱 / 230
- 第233天 提前练习分娩技巧 / 231
- 第234天 多吃有助智力发育的食物 / 232
- 第235天 从孕期培养宝宝良好的习惯 / 233
- 第236天 脐带绕颈没那么可怕 / 234
- 第237天 和胎宝宝一起做操 / 235
- 第238天 如何判断胎宝宝的成熟度 / 236

第35周

- 第239天 孕晚期应注意睡眠姿势 / 237
- 第240天 孕晚期准妈妈不宜旅行 / 238
- 第241天 孕晚期准妈妈不宜久站 / 239
- 第242天 胎宝宝会因缺氧“发脾气” / 240
- 第243天 孕晚期胀气怎么办 / 241
- 第244天 孕晚期准妈妈装扮全攻略 / 242
- 第245天 孕晚期可进行的准妈妈体操 / 243

第36周

- 第246天 随时做好住院的准备 / 244
- 第247天 准妈妈沐浴须小心 / 245
- 第248天 孕晚期准爸爸要体贴 / 246
- 第249-250天 准妈妈要多读好书 / 247
- 第251-252天 培养优“智”宝宝的“菜篮子” / 248





孕10月 幸福迎接宝宝的降生

第37周

- 第253天 幸福迎接宝宝的降生 / 249
- 第254—255天 孕10月妈妈变化 / 250
- 第256天 胎宝宝足月了 / 251
- 第257天 让胎宝宝有一颗美好心灵 / 252
- 第258天 难产早知道 / 253
- 第259天 怎样用美学影响胎宝宝 / 254

第38周

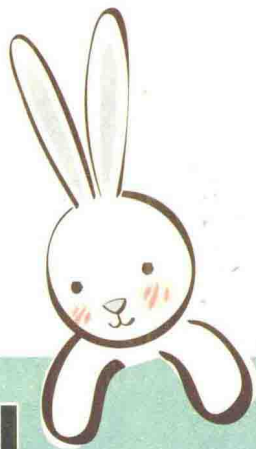
- 第260天 到产房看看 / 255
- 第261天 准妈妈不宜睡席梦思床 / 256
- 第262天 孕期容易被忽视的安全事项 / 257
- 第263天 分娩方式知多少 / 258
- 第264天 做做分娩热身操 / 259
- 第265天 为分娩做好心理准备 / 260
- 第266天 音乐胎教：《雨滴》 / 261

第39周

- 第267天 分娩前准妈妈吃什么 / 262
- 第268天 自然分娩好处多 / 263
- 第269天 准妈妈要学会放松 / 264
- 第270天 分娩前有哪些征兆 / 265
- 第271天 顺产怎样避免“会阴侧切” / 266
- 第272天 准妈妈入院不宜过早或过晚 / 267
- 第273天 待产包清单 / 268

第40周

- 第274天 准爸爸来做临产时的最佳配角 / 269
- 第275—276天 什么情况需接受剖宫分娩 / 270
- 第277—278天 如何缓解分娩疼痛 / 271
- 第279—280天 分娩后前3天注意事项 / 272



怀孕百科 每日一页

蔡慧珍 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕百科每日一页 / 蔡慧珍编著. — 北京 : 新世界出版社, 2012. 3

ISBN 978-7-5104-2614-8

I. ①怀… II. ①蔡… 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 (2012) 第030876号

怀孕百科 每日一页



作 者: 蔡慧珍

责任编辑: 张建平

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街24号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京振兴源印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 700×1000 1/16

字 数: 150千字 印张: 17

版 次: 2012年3月第1版 2012年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-2614-8

定 价: 29.80元

版权所有

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638