

# 怀孕一日一页



戴珰/编著



## 宝宝成长的脚步

总在妈妈不知不觉中飞快行进着，  
一天又一天……



指导专家/黄醒华

首都医科大学北京妇产医院

主任医师

首都医科大学硕士生导师、教授

中华预防医学会妇女保健学会主任委员



中国人口出版社

# 怀孕

## 一日一页

HUAIYUN YIRIYIYE

戴玟 / 编著



中国人口出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

怀孕一日一页 / 戴玟编著. — 北京: 中国人口出版社, 2010.8

ISBN 978-7-5101-0474-9

I. ①怀… II. ①戴… 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 (2010) 第 123264 号



## 怀孕一日一页

HUAIYUNYIRIYIYE

戴玟 编著

---

出版发行 中国人口出版社  
印 刷 北京京津彩印有限公司  
开 本 820×950 1/16  
印 张 20  
字 数 200千  
版 次 2010年8月第1版  
印 次 2010年8月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5101-0474-9  
定 价 39.80元

---

社 长 陶庆军  
网 址 [www.rkcbs.net](http://www.rkcbs.net)  
电子信箱 [rkcbs@126.com](mailto:rkcbs@126.com)  
电 话 (010) 83519390  
传 真 (010) 83519401  
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦  
邮政编码 100054

---

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



# 前言

## FOREWORD

怀孕280天，是女人一生中最幸福的10个月，也是最辛苦的10个月。

从备孕的懵懂，到可能怀孕的焦虑，到确认怀孕的兴奋与惶恐，到肚子一天天变大的幸福，到最后生产的恐惧与期待，我们将陪你度过孕期的每一天。

- 怀孕以后什么时候吃什么？怎么吃？该怎么搭配营养？该如何进补？我们会经常嘱咐你……
- 什么时候开始作孕检？孕检要注意什么？怎样看待孕检结果？我们会适时通知你……
- 妊娠反应如何减轻？孕期的各种小麻烦如何处理？生病了怎么办？我们会时刻陪伴你……
- 宝宝每一天都长多大了？他会动了吗？他会笑了吗？他能听见声音了吗？我们与你一起见证……
- 孕期每一天的快乐，从窈窕淑女到新妈妈的幸福，我们与你一起分享……

在轻松的阅读中让你获得最实用的孕产知识，在最恰当的时候提醒你应该记得的事情。陪伴你顺利、愉悦走过这280天，是我们最大的心愿。



怀孕

一日一页



孕妈妈体重 \_\_\_\_\_ 孕妈妈腹围 \_\_\_\_\_

胎动 \_\_\_\_\_ 胎心 \_\_\_\_\_ 宫底高度 \_\_\_\_\_

胎教记录 \_\_\_\_\_

生病吃药记录 \_\_\_\_\_

性生活记录 \_\_\_\_\_

本月孕检时间 \_\_\_\_\_

备忘 \_\_\_\_\_

# 目录

## CONTENTS

### 第一个月：甜蜜的开始……1

#### 第1周 孕前生活准备……2

- 第1天：迎接天使的到来，你们准备好了吗……2
- 第2天：怀孕与工作如何两全……3
- 第3天：上班的准妈妈，要明白你的权利……4
- 第4天：健康宝宝，从孕前开始塑造……5
- 第5天：这笔账，你不得不算……6
- 第6天：好心情才有“好孕”……7
- 第7天：适合怀孕的最佳时期……8

#### 第2周 孕前饮食准备……9

- 第8天：吃饭不能由着性子了，营养要全面些……9
- 第9天：节食减肥的你，该把减肥计划停止了……10
- 第10天：上班的准妈妈，最好别吃盒饭了……11
- 第11天：补充叶酸要继续……12
- 第12天：准爸爸也要注意营养……13
- 第13天：孕前不宜吃的食物大盘点……14
- 第14天：能净化体内环境的食物……15



### 第3周 学一点受孕知识……16

第15天：精子和卵子的约会——神奇生命的开始……16

第16天：你需要知道的一些关键日子……17

第17天：怀孕能带给你诸多好处……18

第18天：准妈妈的体重……19

第19天：避开受孕“红灯区”……20

第20天：要学会推算你的排卵期……21

第21天：生男生女你在意吗……22

### 第4周 注意生活习惯，创造最好的受孕环境……23

第22天：珍爱宝宝，远离烟酒……23

第23天：准爸爸的爱妻守则……24

第24天：你知道家电的危害吗……25

第25天：装修后至少6个月，孕妈妈才能入住……26

第26天：从现在开始，把宠物寄养一段时间吧……27

第27天：营造一个舒适的空间……28

第28天：不要久待在厨房里……29



## 第二个月：孕期反应等小麻烦开始出现……31

### 第5周 第二个月妈妈和宝宝的营养……32

第29天：漂亮宝宝跟妈妈的孕期饮食有关……32

第30天：开始有呕吐感了，难受就吃点清淡的……33

第31天：每天吃些水果好处多……34

第32天：宝宝还小，进补重质不重量……35



第33天：给工作孕妈妈的营养提神食谱……36

第34天：多吃点润燥的食物，防止便秘……37

第35天：孕妈妈的健康小零嘴……38

## 第6周 第二个月宝宝的胎教……39

第36天：宝宝的器官开始分化，可以开始胎教了……39

第37天：初步的了解——胎教教什么……40

第38天：胎教日记怎样写……41

第39天：胎教读物的选择……42

第40天：听什么胎教音乐最好……43

第41天：好心情是胎教的前提……44

第42天：胎教不是教出神童来……45



## 第7周 面对怀孕征兆……46

第43天：怎样确定自己怀孕了……46

第44天：学会正确验孕……47

第45天：流产是什么原因……48

第46天：好习惯减少流产危险……49

第47天：异常妊娠早预防……50

第48天：漂亮乳房，从孕期开始打造……51

第49天：边怀孕边工作的苦恼……52

## 第8周 孕早期，准爸爸的爱妻大行动……53

第50天：完美准爸爸的七项注意……53

第51天：帮她战胜怀孕初期的恐惧……54

第52天：两个人一起写怀孕日记，用笔和相机记录下点点滴滴……55

第53天：为她创造一个舒适、安全的生活环境……56



第54天：是准爸爸开始大展厨艺的时候了……57

第55天：争做全能准爸爸……58

第56天：参与胎教，从一开始就和宝宝培养亲密感……59

## 第三个月：快乐怀孕预约幸福……61

### 第9周 第三个月妈妈和宝宝的营养……62

第57天：别让早孕反应影响宝宝的营养……62

第58天：健康又美味的清淡饮食……63

第59天：孕妈妈的开胃食谱……64

第60天：多吃安胎食物，平安度过危险期……65

第61天：把早孕反应通通吃掉……66

第62天：预防贫血，从饮食开始……67

第63天：巧吃鸡蛋，宝宝更聪明……68

### 第10周 第三个月宝宝的胎教……69

第64天：宝宝成长迅速，手和脚开始形成……69

第65天：绘声绘色地给宝宝讲故事……70

第66天：意念胎教：想象宝宝的样子……71

第67天：关于幸福的一课……72

第68天：妈妈多动脑，胎宝宝受益……73

第69天：开始准备胎教卡片……74

第70天：阅读时间：猜猜我有多爱你……75

### 第11周 日常生活的安全小细节……76

第71天：应该立即就医的情况……76



第72天：注意，不能乱用化妆品啦……77

第73天：让危险食物离得远远的……78

第74天：日常行动要当心……79

第75天：孕妈妈安全洗澡有一套……80

第76天：戴隐形眼镜的妈妈该换框架了……81

第77天：健康饮水有讲究……82



## 第12周 避免焦虑，过一个开心的孕期……83

第78天：孕妈妈家事一点通……83

第79天：运动，运动一下……84

第80天：好孕瑜伽操，给你好心情……85

第81天：做个水水嫩嫩的漂亮妈妈……86

第82天：第一次产检……87

第83天：不同时期产检内容也不相同……88

第84天：准爸爸登场，坏情绪跑光……89



## 第四个月：真实地感受到宝宝的存在……91

### 第13周 第四个月妈妈和宝宝的营养……91

第85天：做一个“能吃”的快乐孕妈妈……92

第86天：饮食不过量的秘密绝招……93

第87天：偏食孕妈妈如何补充营养……94

第88天：乱吃水果有危害……95

第89天：是时候加加“油”了……96

第90天：上班妈妈如何挑选办公室零食……97

第91天：进补不过量的秘密绝招……98



## 第 14 周 第四个月宝宝的胎教……99

- 第92天：宝宝会做一些简单动作了……99
- 第93天：抚摸胎教启动……100
- 第94天：宝宝，我们要听音乐了……101
- 第95天：妈妈宝宝入梦来……102
- 第96天：得力助手——准爸爸要加入了……103
- 第97天：偏食的孕妈妈，宝宝出生以后也偏食……104
- 第98天：胎教中的美学教育……105

## 第 15 周 作孕检去吧……106

- 第99天：羊水——孕育生命的神奇之水……106
- 第100天：小小胎盘的大大功效……107
- 第101天：明明白白做B超……108
- 第102天：读懂B超检查单……109
- 第103天：唐氏筛查，到底能筛查什么……110
- 第104天：孕妈妈最关心唐氏筛查Q&A……111
- 第105天：什么情况要作羊水穿刺……112



## 第 16 周 孕妈妈的爱孕生活……113

- 第106天：呵护你的脚……113
- 第107天：保护好牙齿……114
- 第108天：孕妈妈安全乘车守则……115
- 第109天：预防孕期妊娠纹……116
- 第110天：多与阳光亲密接触……117
- 第111天：孕期性生活：“做爱做的事”……118
- 第112天：孕妈妈如何睡个好觉……119



## 第五个月：我看起来已经是标准的孕妈妈啦……121

### 第 17 周 第五个月妈妈和宝宝的营养……122

- 第113天：全面补充微量元素……122
- 第114天：孕中期的膳食安排……123
- 第115天：吃对水果 健康满分……124
- 第116天：孕中期饮食“步步为营”……125
- 第117天：好吃不胖的营养食品……126
- 第118天：胎宝宝器官系统发育与所需营养素……127
- 第119天：定期量体重，防止营养不良和营养过剩……128



### 第 18 周 第五个月宝宝的胎教……129

- 第120天：宝宝胎动频繁……129
- 第121天：营养胎教：宝宝迅速长大，及时补充钙……130
- 第122天：胎宝宝缺氧会“发脾气”……131
- 第123天：美学胎教：十字绣……132
- 第124天：孕期体操可以帮助宝宝大脑发育……133
- 第125天：数字印象胎教，从1开始……134
- 第126天：数胎动，妈妈感受和宝宝一起的游戏……135

### 第 19 周 孕中期，准爸爸的爱妻大行动……136

- 第127天：夫妻按摩甜蜜蜜……136
- 第128天：孕中期做个“三陪”准爸爸……137
- 第129天：不要让她成为卫生间里的常客……138
- 第130天：亲密时要注意……139
- 第131天：对她保护过度也不对……140
- 第132天：提醒她与电器保持安全的距离……141



第133天：和她一起去旅行……142

## 第20周 可能遇到的麻烦事……143

第134天：腰背痛怎么办……143

第135天：眼镜族妈妈的护眼秘籍……144

第136天：不可不知的辐射排行榜……145

第137天：孕妈妈的健康运动套餐……146

第138天：怎样计算胎动……147

第139天：与孕期腹胀说拜拜……148

第140天：感冒了，不用怕……149



## 第六个月：进补的最佳时机……151

### 第21周 第六个月妈妈和宝宝的营养……152

第141天：孕期吃中药，是补还是毒……152

第142天：适合孕妈妈的最佳食品……153

第143天：孕妈妈喝茶的讲究……154

第144天：果蔬汁——上班族孕妈妈的方便营养品……155

第145天：孕妈妈果蔬汁饮品的健康排名……156

第146天：怎样喝汤最有效果……157

第147天：抗寒吃火锅，孕妈妈要不得……158

### 第22周 第六个月宝宝的胎教……159

第148天：宝宝的耳朵非常灵敏了……159

第149天：来做一做“心理体操”吧……160

第150天：游泳可以让宝宝开心……161



- 第151天：开始光照胎教，让宝宝感受光明……162
- 第152天：美学胎教：书法……163
- 第153天：做做孕产瑜伽，体会和宝宝的“心灵感应”……164
- 第154天：要给宝宝取名字了……165

## 第23周 穿出来的“孕”味……166

- 第155天：终于要穿上孕妇装了……166
- 第156天：上班族妈妈的“孕”味服装……167
- 第157天：选择合脚的鞋……168
- 第158天：高跟鞋的危害……169
- 第159天：做个“挺拔”的孕妈妈……170
- 第160天：最贴身的呵护……171
- 第161天：你会正确测量体型吗……172

## 第24周 快乐怀孕中的烦心疙瘩……173

- 第162天：头发变得越来越油……173
- 第163天：我失眠了……174
- 第164天：忽好忽坏的情绪……175
- 第165天：天啊，我居然长青春痘了……176
- 第166天：皮肤痒痒怎么办……177
- 第167天：婆婆要来了……178
- 第168天：完美婆媳关系必读……179



## 第七个月：快速长大的宝宝和不断变形的身体……181

### 第25周 第七个月妈妈和宝宝的营养……182

第169天：不做“糖妈妈”，饮食最关键……182

第170天：预防贫血要坚持到底……183

第171天：孕妇奶粉，我该不该喝……184

第172天：妈妈多吃鱼，宝宝更聪明……185

第173天：鲫鱼是最适合孕妈妈的鱼类……186

第174天：饮食对抗流感……187

第175天：孕期水肿的饮食调理……188

### 第26周 第七个月宝宝的胎教……189

第176天：宝宝的头发长出来了……189

第177天：带胎宝宝去散步……190

第178天：宝宝的外语启蒙……191

第179天：继续光照胎教，给宝宝送一丝光明……192

第180天：宝宝的作息随妈妈……193

第181天：和宝宝玩抚摸肚皮游戏……194

第182天：听，心跳的声音……195

### 第27周 孕期的不适真不少……196

第183天：尴尬的小便失禁……196

第184天：令人坐立不安的难言之隐……197

第185天：有色白带，孕妈妈别小觑……198

第186天：缓解七月的疼痛……199

第187天：大龄孕妈妈安全怀孕手册……200

第188天：可怕的妊娠高血压综合征……201

