



我们用科学、准确的孕育知识
贴心陪伴孕妈妈的幸福每一天

管 睿◎主编

怀孕 一日一页

Huaiyun Yiri Yiye



NLIC2970868995

呵护孕妈妈每一天

S	M	T	W	T	F	S
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭
⑮	⑯	⑰	⑱	⑲	⑳	㉑
㉒	㉓	㉔	㉕	㉖	㉗	㉘
㉙	㉚					

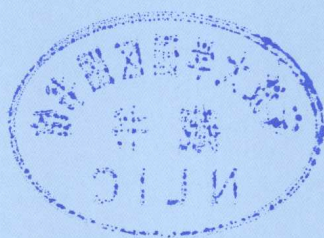
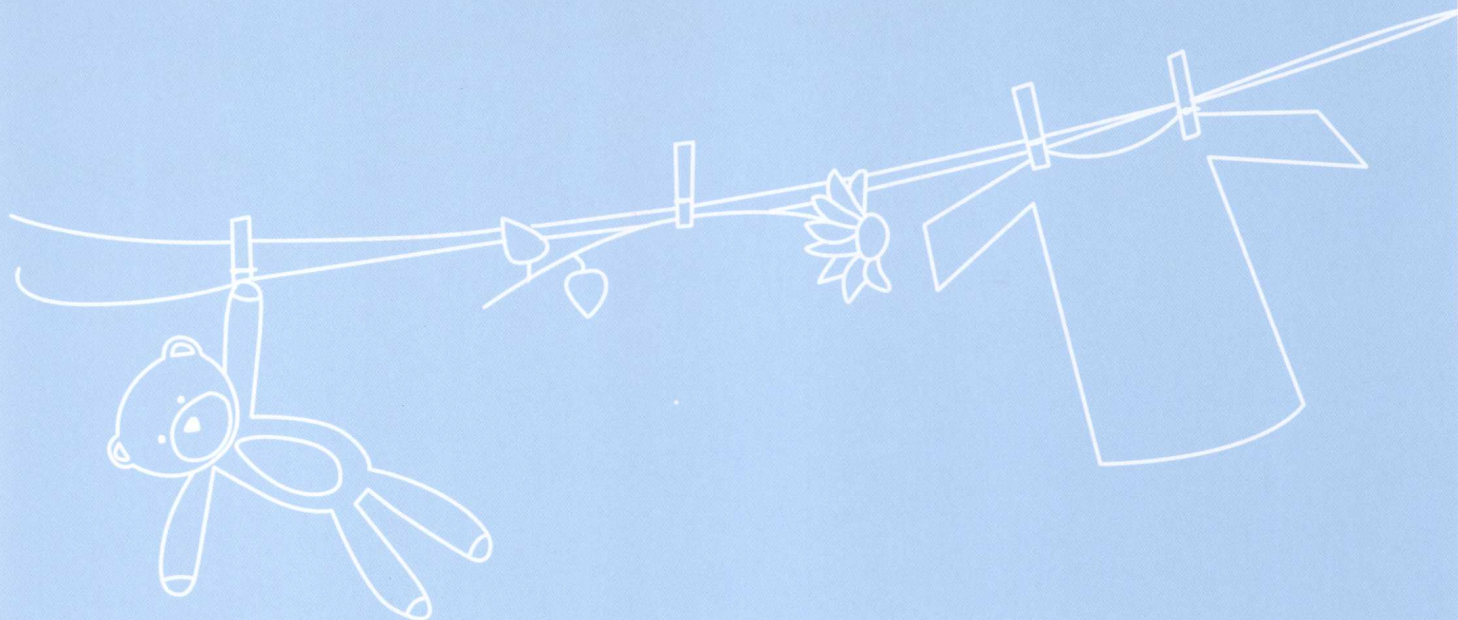
每天都能学到孕育知识!

每天关注孕妈妈的孕育细节,
营养、保健、胎教, 面面俱到,
和我们一起, 享受这个奇妙、有趣的过程。

吉林出版集团 吉林科学技术出版社

献给最幸福的孕妈妈……





Huaiyun Yiri Yiye

怀孕 一日一页



图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕一日一页 / 管睿主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012.10
ISBN 978-7-5384-6324-8

I. ①怀… II. ①管… 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239335号

怀孕一日一页

主 编 管 睿
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 许晶刚 冯 越
图书模特 于 娜 陈 悦 任小静 张子璇 赵 丽
于 洋 张莹楠 金雨歆 张 卓 王 玉
徐心澄 车星伯 魏安然 袁安辰 陈豫璇
封面设计 南关区涂图设计工作室
技术插图 南关区涂图设计工作室
开 本 880×1230mm 1/20
字 数 280千字
印 张 15
印 数 10000册
版 次 2013年1月第1版
印 次 2013年1月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
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 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85635186
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6324-8
定 价 29.90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: 0431-85635186

前言

怀孕，是每个女人一生中最期待、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。在得知自己怀孕的那一时刻，你也许会高兴得欢呼雀跃，抑或激动得喜极而泣，但唯一不变的，是跳动的那一颗柔软的爱子之心。

生命始于受精卵细胞，一个细胞经过分裂、分化，发育成健康的胎宝宝娩出，需要你和胎宝宝共同的协调作用。在这10个月的孕育过程中，你也许会对自己的未来孕期生活充满忧虑和困惑：哪些生活习惯需要注意？怎么吃能给胎宝宝提供充足的营养？怎样进行产检？你的心里一定充满了无数个这样的疑问。别担心，本书担任你的孕期“私家顾问”，你的疑惑在本书中都能找到，并得到最专业的解答。

本书按照一天一页的结构编排，告诉你每周母体和胎宝宝的变化、饮食要点、安全保健，每天翻看一页，感受着胎宝宝和你的亲密互动，幸福，就在身边。

为了胎宝宝能够健康、聪明地成长，现在就行动起来吧！



怀孕一个月 宝宝，欢迎你的到来

第1周

第1~4天	末次月经，开启10月孕程	18
第5天	体质改善计划	19
第6天	培养最优质的精子	20
第7天	培养最优质的卵子	21

第2周

第8天	全面加速进补营养	22
第9天	和体内的烟毒、酒毒说再见	23
第10天	准确计算排卵日	24
第11天	制作一张基础体温表	25
第12天	避开黑色受孕时间	26
第13天	掌握受孕诀窍，迎接优质胎宝宝	27
第14天	胎教第一课：预习胎教形式	28

第3周

第15天	精子和卵子幸福相遇	29
第16天	补充微量元素要跟上	30
第17天	职场孕妈妈的“防卫术”	31
第18天	收纳孕妈妈的医药箱	32
第19天	孕妈妈生活全面展开	33
第20天	记录重要的孕期数据	34
第21天	怎样知道我怀孕了	35

第4周

第22天	受精卵安全“着陆”	36
第23天	孕妈妈需要暂别哪些化妆品	37
第24天	你的家中存在安全隐患吗	38
第25天	怀孕后可能出现的身体变化	39
第26天	计算预产期，幸福的见面日	40
第27~28天	阅读散文：《春》	41

怀孕两个月 早孕反应来袭

第29天	胎宝宝像一粒苹果籽.....	44
第30天	早孕反应知多少.....	45
第31天	缓解孕吐这样吃.....	46
第32天	补充孕早期的关键营养素.....	47
第33天	宜忌食物早知道.....	48
第34天	做足功课, 预防自然流产.....	49
第35天	生活好习惯, 危险一边站.....	50
第36天	像蚕豆形状的胎宝宝.....	51
第37天	家电辐射强度排行榜.....	52
第38天	孕妈妈的保护伞——防辐射服.....	53
第39天	我感冒了, 怎么办.....	54
第40天	还能继续甜蜜的性生活吗.....	55
第41天	温水洗澡, 缓解烦躁.....	56
第42天	趣味胎教: 动手画简笔画.....	57
第43天	桑葚一样大小的胎宝宝.....	58
第44天	胎宝宝最爱的食物.....	59
第45天	准爸爸下厨, 烹制爱心饮食.....	60
第46天	胎宝宝害怕的事.....	61
第47天	看似卫生的错误习惯.....	62
第48~49天	怀孕日记: 送给宝宝的第一份礼物.....	63
第50天	胎宝宝挺起了小鼻子.....	64
第51天	这样饮水才健康.....	65
第52天	孕妈妈巧吃鸡蛋, 胎宝宝更聪明.....	66
第53天	为什么控制不了我的情绪.....	67
第54天	送给胎宝宝一个安宁的环境.....	68
第55~56天	斯瑟蒂克创造的奇迹.....	69

第5周

第6周

第7周

第8周

怀孕三个月 胎宝宝的心脏在跳动

第9周

第57天	胎宝宝的小尾巴不见了	72
第58天	孕妈妈奶粉，如何做出选择	73
第59天	营养蔬果汁真好喝	74
第60天	充分准备，一次办好准生证	75
第61天	哪些东西需要淘汰了	76
第62天	孕期抑郁症小测验	77
第63天	缓解抑郁情绪小妙招	78

第10周

第64天	胎宝宝的头变小了	79
第65天	DHA——孕妈妈和胎宝宝的脑黄金	80
第66天	孕期吃酸有讲究	81
第67天	美味鱼宴	82
第68天	孕妈妈的烦恼——便秘	83
第69天	去医院建立怀孕档案	84
第70天	准爸爸对妻子的爱	85

第11周

第71天	胎宝宝开始运动了	86
第72天	早餐很重要	87
第73天	日光——维生素D的最佳来源	88
第74天	吃水果有讲究	89
第75天	安全使用家中化学用品	90
第76~77天	孕妈妈，你的睡眠还好吗	91

第12周

第78天	胎宝宝粗具人形	92
第79天	容易被忽视的重要营养素——镁和维生素A	93
第80天	激动人心的第一次产检	94
第81天	解读产检报告	95
第82天	击退妊娠纹，我有我妙招	96
第83~84天	轻松一刻：猜猜动物谜语	97

怀孕四个月 现在舒服多了

第85天	胎宝宝握起了小拳头·····	100
第86天	这些食物要慎食·····	101
第87天	日常生活中的动作姿势规范·····	102
第88天	孕妈妈的美丽计划·····	103
第89天	口腔健康, 你做好了么·····	104
第90天	职场孕妈巧搭上班装·····	105
第91天	看一幅优美的图画·····	106
第92天	胎宝宝的身上长出了胎毛·····	107
第93天	孕妈妈, 你补钙了么·····	108
第94天	孕妈妈快乐出游·····	109
第95天	选对内衣, 穿出美丽·····	110
第96天	了解腹部疼痛的原因(一)·····	111
第97天	了解腹部疼痛的原因(二)·····	112
第98天	丈夫对妻子爱的表达·····	113
第99天	胎宝宝打嗝了·····	114
第100天	孕妈妈补碘三大攻略·····	115
第101天	第二次产检: 唐氏综合征筛查常规检查·····	116
第102天	孕中期甜蜜的“性”福生活·····	117
第103天	乳房保养方案·····	118
第104~105天	从指甲看孕妈妈的健康·····	119
第106天	胎宝宝在羊水中练习呼吸·····	120
第107天	“吃”走四种坏心情·····	121
第108天	做好孕中期的体重管理·····	122
第109天	腿部抽筋的防与治·····	123
第110天	一起来做孕妇操·····	124
第111~112天	胎教故事: 《勤劳的灰姑娘》·····	125

第13周

第14周

第15周

第16周

怀孕五个月 大肚子凸起来了

第17周

第113天	胎宝宝的体比例更协调了·····	128
第114天	预防胎宝宝贫血，补铁是关键·····	129
第115天	巧烹饪，锁住食物的营养·····	130
第116天	腰酸背痛怎么办·····	131
第117天	告别孕期抑郁症·····	132
第118天	避开胎教的误区·····	133
第119天	诗歌欣赏：《你是人间四月天》·····	134

第18周

第120天	胎宝宝津津有味地品尝羊水·····	135
第121天	远离这些食物·····	136
第122天	孕中期的饮食指导·····	137
第123天	给胎宝宝取一个小名吧·····	138
第124天	准爸爸陪同第三次产检·····	139
第125天	对付小腿水肿有妙招·····	140
第126天	阴道出血别惊慌·····	141

第19周

第127天	胎宝宝的感觉器官开始发育·····	142
第128天	严格把好食物关·····	143
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132~133天	故事胎教：《春天来了》·····	147

第20周

第134天	孕妈妈的免疫抗体传送给胎宝宝·····	148
第135天	吃一顿美味大餐·····	149
第136天	学习测量宫底高·····	150
第137天	腹胀严重的调理方法·····	151
第138天	鼻出血，别紧张·····	152
第139~140天	孕妈妈玩折纸·····	153

怀孕六个月 真实感受到胎宝宝的存在

第141天	胎宝宝能听到妈妈的声音了.....	156
第142天	怎样吃能减少热量的摄取.....	157
第143天	记忆力下降别担心.....	158
第144天	四类滋补佳品，进补要适当.....	159
第145天	吃对食物，妊娠斑一扫光.....	160
第146天	开启胎宝宝的音乐之旅.....	161
第147天	音乐胎教的花样玩法.....	162
第148天	胎宝宝像一个皱巴巴的老头.....	163
第149天	孕妈妈的重要营养素——维生素.....	164
第150天	身体清洁有讲究.....	165
第151天	用药做到谨小慎微.....	166
第152天	头发护理别忽视.....	167
第153天	拍拍肚皮，晒晒太阳.....	168
第154天	猜一猜童谣谜语.....	169
第155天	胎宝宝形成视网膜了.....	170
第156天	巧吃水果护牙龈.....	171
第157天	血容量迅速增加，补铁要跟上.....	172
第158天	孕期痔疮“可以没有”.....	173
第159天	第四次产检：排除妊娠糖尿病.....	174
第160~161天	牢记饮食原则，远离妊娠糖尿病.....	175
第162天	胎宝宝经常和妈妈交流.....	176
第163天	和准爸爸一起享受美食.....	177
第164天	远离腰痛秘诀.....	178
第165天	巧做家务安全高.....	179
第166天	缓解孕期情绪，丈夫按摩最有效.....	180
第167~168天	孕妈妈读童谣.....	181

第21周

第22周

第23周

第24周

怀孕七个月 胎宝宝睁开眼睛了

第25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	逛街牢记安全准则	186
第172天	好睡眠才会有好气色	187
第173天	腹式呼吸助孕妈妈好心情	188
第174天	孕妈妈坚持3少1多	189
第175天	胎教故事：《星星银圆》	190

第26周

第176天	胎宝宝睁开眼睛了	191
第177天	碳水化合物——胎宝宝的热能站	192
第178天	保护孕妈妈的脚	193
第179天	饮食消水肿，安全有有效	194
第180天	拍摄孕期写真，留下美好回忆	195
第181天	你患有孕期瘙痒症吗	196
第182天	涂色游戏：可爱的小动物	197

第27周

第183天	胎宝宝长出了头发	198
第184天	高度警惕妊娠高血压综合征	199
第185天	患有妊高征的饮食原则	200
第186天	击退静脉曲张，重塑美腿	201
第187天	看腹形，知健康	202
第188~189天	欣赏名画：《日出·印象》	203

第28周

第190天	胎宝宝变“懒”了	204
第191天	矿物质的补充很重要	205
第192天	发生假性宫缩时不要紧张	206
第193天	这些生活事项需注意了	207
第194天	练习拉梅兹呼吸法	208
第195~196天	识字胎教	209

怀孕八个月 孕期不适又来袭

第197天	胎宝宝的头越来越大了.....	212
第198天	孕晚期重点营养素.....	213
第199天	孕晚期, 这些症状要注意.....	214
第200天	深呼吸, 缓解胸闷.....	215
第201天	孕妈妈的腹部为什么会发硬.....	216
第202天	动手布置未来的儿童房.....	217
第203天	孕妈妈手指“孕”动.....	218
第204天	胎宝宝胖了一点.....	219
第205天	营养师的贴心建议.....	220
第206天	如何缓解胃灼热.....	221
第207天	什么是前置胎盘.....	222
第208天	悉心养护, 预防早产.....	223
第209天	宝宝长大会像谁.....	224
第210天	知识胎教: 《三顾茅庐》.....	225
第211天	胎动减少了.....	226
第212天	准爸爸下厨: 润肠通便食谱.....	227
第213天	孕晚期尿频滴答滴.....	228
第214天	孕妈妈抗过敏秘籍.....	229
第215天	孕晚期, 更要注意心理保健.....	230
第216~217天	哪些事情要停止了.....	231
第218天	胎宝宝继续长大.....	232
第219天	粗粮虽好, 不宜吃过多.....	233
第220天	摸摸看, 胎宝宝胎位正常吗.....	234
第221天	近视孕妈妈的护眼秘籍.....	235
第222天	准爸爸上阵, 贴心关爱孕妈妈.....	236
第223~224天	读一读民间童谣.....	237

第29周

第30周

第31周

第32周

怀孕九个月 进入分娩准备期

第33周

第225天	胎宝宝变得圆润了.....	240
第226天	两道美味的补碘佳肴.....	241
第227天	应对孕晚期疼痛.....	242
第228天	不必恐惧会阴侧切术.....	243
第229天	顺产如何避免会阴侧切.....	244
第230天	孕妈妈自我心理调适.....	245
第231天	提前掌握早产的征兆.....	246

第34周

第232天	胎宝宝的肺部发育成熟了.....	247
第233天	脐带绕颈不可怕.....	248
第234天	判断羊水多与少.....	249
第235天	谨慎预防羊水早破.....	250
第236天	深呼吸训练, 平复心绪.....	251
第237天	确定分娩的医院.....	252
第238天	名画欣赏:《农民的婚礼》.....	253

第35周

第239天	胎宝宝的肾脏发育完全.....	254
第240天	给孕妈妈加分的零食.....	255
第241天	腹胀情况问答.....	256
第242天	列一张宝宝专属物品清单.....	257
第243天	正确对待分娩痛.....	258
第244~245天	做一套助产“孕”动.....	259

第36周

第246天	胎宝宝仍在生长.....	260
第247天	补锌, 助孕妈妈顺利分娩.....	261
第248天	预测胎宝宝的体重.....	262
第249天	这些事情提前安排.....	263
第250天	自我检测孕期抑郁症.....	264
第251~252天	写下你的期待.....	265

怀孕十个月 宝宝，我们一起加油

第253天	胎宝宝的头完全入盆了.....	268
第254天	蓄积能量，食用补益食物.....	269
第255天	坐骨神经痛来袭.....	270
第256天	你是高龄产妇吗.....	271
第257天	分娩产成（一）.....	272
第258天	分娩产成（二）.....	273
第259天	分娩产成（三）.....	274
第260天	胎宝宝的皮肤变光滑了.....	275
第261天	促进乳汁分泌食谱.....	276
第262天	自然分娩好处多.....	277
第263天	可能无法避免的剖宫产.....	278
第264天	了解无痛分娩.....	279
第265天	准备一个完整的待产包.....	280
第266天	名画欣赏：《天上的爱与人间的爱》.....	281
第267天	胎宝宝安静下来.....	282
第268天	待产过程孕妈妈要做的事.....	283
第269天	临产前的准备运动.....	284
第270天	分娩信号一——阵痛.....	285
第271天	分娩信号二——见红.....	286
第272天	分娩信号三——破水.....	287
第273天	容易被忽略的临产信号.....	288
第274天	胎宝宝在做最后的努力.....	289
第275天	分娩当天怎么吃.....	290
第276天	听懂医生的话.....	291
第277天	轻松面对分娩.....	292
第278天	准爸爸助产，孕妈妈放松减压.....	293
第279天	产后3天注意事项.....	294
第280天	分娩是一种幸福的痛.....	295
附录一	孕期的产检时间.....	296
附录二	孕期正常参数表.....	297
附录三	产後一周生活指导.....	298

第37周

第38周

第39周

第40周

