

The Complete Illustrated Pregnancy



完美孕期

百科全书



YZLI0890168569

(美) 罗宾·伊利斯·魏斯 马塞洛·皮特伦东 / 著
王彩云 / 译

全程陪伴孕期40周的实用指南
200多张彩图动态展示新生命孕育的神奇40周

帮你调整好心态，安心孕育，迎来一个可爱的宝宝

美国儿科学会

强力推荐

畅销不衰

的孕育大全

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



完美孕期

百科全书

(美) 罗宾·伊利斯·琼斯 马塞洛·皮特伦东 / 著

王平云 译



YZLI0890168669

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

完美孕期百科全书 / (美) 魏斯, (美) 皮特伦东著;
王彩云译. — 青岛: 青岛出版社, 2013. 1
ISBN 978-7-5436-9142-1

I. ①完… II. ①魏… ②皮… ③王… 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(2013)第010798号

Published in its Original Edition with the title
The Complete Illustrated Pregnancy Companion
by Fair Winds Press
Copyright©Fair Winds Press, a member of Quayside Publishing Group
This edition arranged by Ken Fund
©For the Chinese Edition: Beijing Enjoy Reading Era Ltd

山东省版权局著作权合同登记号 图字: 15—2012—344

书 名 完美孕期百科全书
作 者 (美) 罗宾·伊利斯·魏斯 马塞洛·皮特伦东
译 者 王彩云
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号(266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 010-85787680-8015 13335059110
0532-85814750(传真) 0532-68068026
责任编辑 刘耀辉 E-mail: liuyaohui0532@126.com
特约编辑 乔迎迎
封面设计 长 虎
版式设计 长 虎
印 刷 三河市南阳印刷有限公司
出版日期 2013年2月第1版 2013年2月第1次印刷
开 本 16开(700mm×980mm)
印 张 19
字 数 290千字
书 号 ISBN 978-7-5436-9142-1
定 价 58.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670
青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。
电话: 010-85787680-8015 0532-68068629

前 言

欢迎你翻开这本孕育指导书，它将成为你最好的孕产伴侣。本书将为你展示这神奇的40周里，每一周所发生的奇迹。

本书第一章将为你生动解析孕期的每一周。在这一部分你将掌握胎儿各阶段发育数据，了解基础发育知识，了解胎儿每周发生的动态变化；通过这部分的阅读、学习，你就可以和伴侣、家人一起聊天，畅想胎儿正在经历的成长过程，分享你的身体正经历的变化，关注每周需要注意的问题。

我们还将为你介绍现阶段所有的医疗手段，基于对它们的了解，你可以放心选择合适的治疗方式。

我们还会提醒你记下历史性的时刻，这些都是前人的经验之谈。这些小提示都源自她们的内心历程。

“辣妈养成计划”这个板块，帮助你做个从内到外都美的孕妈妈。从时尚的孕妇装到为宝贝打造一个安全、舒适的环境，你需要的信息应有尽有。

我们还将第二章、第三章进行深度探讨，谈谈你在分娩和产后最关心的问题。你将通过阅读本书得到问题的答案，就像在同自己的主治医生和陪护人员探讨一样亲切

前言

自然。

也许你已经从别人那里得知相关信息，只要你依照她们所说的，就能避免可能会发生的意外。然而听从她们的劝告，有时候除了为你和家人增加心理负担之外没有任何意义。而本书中的每一个章节都在向你传递积极而肯定的信息，只要按照书中所说的去做，一定可享受无比美丽、无比神奇的孕育过程。

我们想通过这样的方式告诉你，你现在所经历的一切是数以百万的同伴们所成功经历的去，积极地走下去，你也会同她们一样迎来自己的健康、可爱的宝宝。请尝试着将书中的建议积极地运用到怀孕生活中去，相信它们一定会帮你顺利地度过这段时间。

每一周，你都可以更换新的鼓励标语，将他们放在显眼的地方，比如你的梳妆镜上；大胆地读出那些激动人心的话语，将它们融入到自己的孕期生活中，让它们随时激励你勇敢前行。

第一章 40周孕期全解析

第1周 储蓄能量，迎接新生命

- 怀孕第1周的备忘录 / 3
- 怀孕第1周需要关注的问题 / 3
- 精心挑选适合自己的产前维生素 / 4
- 妈妈的身体变化 / 4
- 宝宝成长记 / 4
- 制订详细的孕前检查计划 / 5
- 决定是否需要进行基因调控 / 6
- 建立孕期保健的良好观念 / 7
- 了解你的家族病史 / 8

第2周 我的身体健康又强壮

- 怀孕第2周的备忘录 / 10
- 怀孕第2周需要关注的问题 / 10
- 妈妈的身体变化 / 11
- 宝宝成长记 / 11
- 了解身体排卵的信号 / 11
- 让自己的生活习惯变得健康 / 13
- 清空你的小药箱 / 13
- 时常和你的助产师沟通 / 14
- 选择一款排卵预测试剂盒 / 15

第3周 打开身心，迎接怀孕

- 怀孕第3周的备忘录 / 16
- 怀孕第3周需要关注的问题 / 16
- 妈妈的身体变化 / 17
- 宝宝成长记 / 17
- 保持良好心态，静待两周 / 17
- 列出你一年四季服用的全部药物 / 18
- 识别自己早期的怀孕现象 / 18
- 调整情绪，孕育新生命 / 19
- 小心猫砂 / 19
- 评估自己日常的糖分摄入 / 20

第4周 我的身体状态很好

- 怀孕第4周的备忘录 / 22
- 怀孕第4周需要关注的问题 / 22
- 妈妈的身体变化 / 23
- 宝宝成长记 / 23
- 做怀孕检查 / 23
- 选择你的助产师 / 25
- 观察自己的怀孕信号 / 26
- 如何应对“清晨害喜” / 26
- 性交 / 27
- 注意自己是否怀上了双胞胎 / 27

第5周 为了我的宝宝，加油

- 怀孕第5周的备忘录 / 29
- 怀孕第5周需要关注的问题 / 29
- 妈妈的身体变化 / 30
- 宝宝成长记 / 30
- 预约你的第一次孕期检查 / 31
- 学着让自己不要那么疲劳 / 31
- 了解自己尿频的原因 / 32
- 把你怀了宝宝的好消息，告诉家人 / 32
- 了解怀孕早期超声波能告诉你什么 / 33
- 算算自己的产期 / 34

第6周 我的宝宝在慢慢地长大

- 怀孕第6周的备忘录 / 36
- 怀孕第6周需要关注的问题 / 36
- 妈妈的身体变化 / 37
- 宝宝成长记 / 37
- 制订自己的孕检计划 / 38
- 检查自己的乳房 / 38
- 做绒毛膜绒毛取样检测 / 38
- 了解什么是宫外孕 / 39
- 应对便秘 / 40
- 阴道分泌物增多很正常，不必惊慌 / 41

第7周 孕育宝宝真是个巨大的挑战

怀孕第7周的备忘录 / 42

怀孕第7周需要关注的问题 / 42

妈妈的身体变化 / 43

宝宝成长记 / 43

注意自己的饮食 / 44

孕期检查中，要注意每一个小细节 / 44

面对失眠的苦恼 / 45

适时告诉大家你怀孕的消息 / 46

怀孕之后变瘦了，怎么办 / 46

第8周 宝宝感觉到我了

怀孕第8周的备忘录 / 48

怀孕第8周需要关注的问题 / 48

妈妈的身体变化 / 49

宝宝成长记 / 49

控制自己怀孕头3个月的体重增长 / 50

变成素食主义者也不要紧 / 50

熟知流产征兆 / 51

怀孕时的梦境很奇特，要有心理准备 / 51

了解怀孕初期的检查项目 / 52

警惕剧烈呕吐的现象 / 53

考虑一下在哪里产下小宝宝 / 53

第9周 目前的状态很稳定

怀孕第9周的备忘录 / 55

怀孕第9周需要关注的问题 / 55

妈妈的身体变化 / 56

宝宝成长记 / 56

妈妈爱运动，宝宝也快乐 / 56

肚子渐渐地显出来了 / 57

警惕奇怪的怀孕状况 / 57

要注意自己是不是怀了双胞胎 / 58

选择你的助产士 / 59

第10周 宝宝很健康，身心很舒畅

怀孕第10周的备忘录 / 61

怀孕第10周需要关注的问题 / 61

妈妈的身体变化 / 62

宝宝成长记 / 62

给自己买一件新的胸衣和孕妇装 / 63

吃得健康，宝宝健康 / 63

到孕妈妈教室去学习 / 64

参观一下生产设备 / 64

全家总动员 / 65

倾听宝宝的心跳 / 65

第11周 我感到自己健康又充满力量

怀孕第11周的备忘录 / 67

怀孕第11周需要关注的问题 / 67

妈妈的身体变化 / 68

宝宝成长记 / 68

是该让爸爸也加入体验的时候了 / 68

有一些食物千万不能吃 / 69

在网络上加入孕妈俱乐部 / 69

告诉大家这个好消息 / 70

放轻松 / 71

第12周 我沉醉在怀孕的过程里

怀孕第12周的备忘录 / 72

怀孕第12周需要关注的问题 / 72

妈妈的身体变化 / 73

宝宝成长记 / 73

怀孕症状消失早知道 / 73

找个舒服的姿势睡觉 / 74

适当按摩 / 75

看看自己的肚子什么时候会突起 / 76

第13周 怀孕状态，全方位袭来

怀孕第13周的备忘录 / 77

怀孕第13周需要关注的问题 / 77

妈妈的身体变化 / 78

宝宝成长记 / 78

去看生产指导师 / 78

了解助产师是如何测量你的子宫的 / 79

了解第二阶段的性变化 / 80

第14周 我的状态棒极了

怀孕第14周的备忘录 / 82

怀孕第14周需要关注的问题 / 82

妈妈的身体变化 / 83

宝宝成长记 / 83

布置宝宝房 / 83

想知道宝宝的性别吗 / 85

了解一下羊膜穿刺技术 / 87

提防抑郁症 / 87

第15周 怀孕是件乐趣多多的事

怀孕第15周的备忘录 / 89

怀孕第15周需要关注的问题 / 89

妈妈的身体变化 / 90

宝宝成长记 / 90

换个发型 / 90

在你所在的地区，加入一个生育网络 / 91

了解血液检查，监控可能出现的母婴遗传病 / 92

提前准备应对怀孕时生病 / 92

第16周 宝宝和我都在成长

怀孕第16周的备忘录 / 94

怀孕第16周需要关注的问题 / 94

妈妈的身体变化 / 95

宝宝成长记 / 95

感觉宝宝在动 / 95

做好心理准备，你将变成一个“吃货” / 97

为剖宫产术后阴道分娩做好准备 / 98

进行充分的凯格尔运动 / 100

警惕怀孕期间的高血压 / 101

第17周 信心满满，迎接宝宝的降生

怀孕第17周的备忘录 / 103

怀孕第17周需要关注的问题 / 103

妈妈的身体变化 / 104

宝宝成长记 / 104

买一个“怀孕球” / 105

规划自己的产假很重要 / 105

与黄褐斑作战 / 106

尝试一种新的孕期运动 / 107

买份保险很重要 / 107

第18周 接纳自己不断变化的身体

怀孕第18周的备忘录 / 109

怀孕第18周需要关注的问题 / 109

妈妈的身体变化 / 110

宝宝成长记 / 110

开始参加分娩课程 / 110

感受一下肚皮舞的快乐 / 111

了解韧带的疼痛 / 112

认识黑线 / 112

做一次全面的营养检查 / 113

第19周 宝宝能听到妈妈的声音了

怀孕第19周的备忘录 / 115

怀孕第19周需要关注的问题 / 115

妈妈的身体变化 / 116

宝宝成长记 / 116

为特殊场合准备一套漂亮的孕妇装 / 116

探讨一下割礼问题 / 117

做一次口腔检查 / 118

避免观看与怀孕、分娩相关的电视节目 / 119

第20周 我喜欢自己不断膨胀的身体

怀孕第20周的备忘录 / 121

怀孕第20周需要关注的问题 / 121

妈妈的身体变化 / 122

宝宝成长记 / 122

与医生一起研究超声波检查结果 / 123

想要揭秘宝宝的性别？别犹豫，就现在 / 124

学会拒绝无聊的话题和建议 / 126

感受奇妙的胎动 / 126

确定胎盘的位置 / 127

如何卧床休息 / 127

第21周 怀孕让生活变得美好

怀孕第21周的备忘录 / 130

怀孕第21周需要关注的问题 / 130

妈妈的身体变化 / 131

宝宝成长记 / 131

订购需要的婴儿家具 / 131

策划一次浪漫的逃亡 / 132

充分了解早产的征兆 / 133

学习几个瑜伽动作 / 135

第22周 准备好，迎接新生命！

怀孕第22周的备忘录 / 137

怀孕第22周需要关注的问题 / 137

妈妈的身体变化 / 138

宝宝成长记 / 138

开始约见助产士 / 138

了解孕期的家庭暴力 / 139

拒绝陌生人主动提供的建议 / 140

学会聆听生产的故事 / 141

第23周 和宝宝聊聊天

怀孕第23周的备忘录 / 142

怀孕第23周需要关注的问题 / 142

妈妈的身体变化 / 143

宝宝成长记 / 143

检查妊娠纹 / 143

小心静脉曲张 / 145

留心肚子的形状 / 146

第24周 宝宝在动

怀孕第24周的备忘录 / 147

怀孕第24周需要关注的问题 / 147

妈妈的身体变化 / 148

宝宝成长记 / 148

数数宝宝踢妈妈的次数 / 148

开始约见儿科医生 / 149

留心自己的肚脐环 / 150

治疗打呼和鼻塞 / 151

第25周 怀孕很辛苦，但我乐在其中

怀孕第25周的备忘录 / 152

怀孕第25周需要关注的问题 / 152

妈妈的身体变化 / 153

宝宝成长记 / 153

跟宝宝说话 / 153

怀孕日志 / 154

了解盆腔压 / 154

小心静脉曲张 / 155

和主治医生讨论重要的事情 / 155

第26周 我一定能够顺利生下宝宝

怀孕第26周的备忘录 / 157

怀孕第26周需要关注的问题 / 157

妈妈的身体变化 / 158

宝宝成长记 / 158

给宝宝上保险 / 158

准备检查体内葡萄糖耐度 / 159

医生和自己的观点不同，怎么办 / 160

开始想想给宝宝起个名字 / 162

买一个宝宝枕 / 163

第27周 宝宝在快乐地成长

怀孕第27周的备忘录 / 164

怀孕第27周需要关注的问题 / 164

妈妈的身体变化 / 165

宝宝成长记 / 165

再去看一看你要生产的医院 / 165

小心早产 / 166

对抗失眠 / 167

为宝宝买衣服 / 168

检查贫血症 / 169

第28周 放轻松，准备迎接宝宝

怀孕第28周的备忘录 / 170

怀孕第28周需要关注的问题 / 170

妈妈的身体变化 / 171

宝宝成长记 / 171

每隔一周做一次孕检 / 171

请一个私人奶妈 / 172

白袍性高血压 / 173

如果你的血型是Rh阴性，就赶紧预订免疫球蛋白 / 173

警惕妊娠毒血症 / 174

第29周 宝宝要降生了

怀孕第29周的备忘录 / 175

怀孕第29周需要关注的问题 / 175

妈妈的身体变化 / 176

宝宝成长记 / 176

准备请保姆 / 176

召开动员大会 / 178

订购宝宝的东西 / 179

了解希克斯氏症 / 180

第30周 怀孕中的女人最美丽

怀孕第30周的备忘录 / 182

怀孕第30周需要关注的问题 / 182

妈妈的身体变化 / 183

宝宝成长记 / 183

订一个家庭生产试剂盒 / 183

选择吸奶器 / 184

了解怀孕后期的性生活 / 185

治疗肩酸背痛 / 186

第31周 大肚婆的可爱看得见

怀孕第31周的备忘录 / 187
怀孕第31周需要关注的问题 / 187
妈妈的身体变化 / 188
宝宝成长记 / 188
参加哺乳课程 / 188
买一些哺乳类的书籍 / 189
即使肚子不饿，也要吃东西 / 190
缓解自己的呼吸困难 / 191

第32周 我的平静会让宝宝安心

怀孕第32周的备忘录 / 192
怀孕第32周需要关注的问题 / 192
妈妈的身体变化 / 193
宝宝成长记 / 193
克服腿抽筋 / 193
留心数一下宫缩次数 / 194
最后选定宝宝的名字 / 194
怀孕后期的超声波照射 / 195
为宝宝准备睡觉的地方 / 196

第33周 宝宝要出来了

怀孕第33周的备忘录 / 198
怀孕第33周需要关注的问题 / 198
妈妈的身体变化 / 199
宝宝成长记 / 199
学习临盆放松法 / 199
为自己买哺乳胸衣 / 200
不理睬别人对自己肚子外形的评价 / 201
对抗孕后期焦虑 / 202

第34周 生宝宝了，生宝宝了

怀孕第34周的备忘录 / 203
怀孕第34周需要关注的问题 / 203
妈妈的身体变化 / 204
宝宝成长记 / 204
再次有呕吐感 / 204
检查B型链球菌 / 205
买特制胸衣 / 205
挑选生产时的音乐 / 206
了解羊水 / 207

第35周 我知道怎么照顾宝宝

怀孕第35周的备忘录 / 209
怀孕第35周需要关注的问题 / 209
妈妈的身体变化 / 210
宝宝成长记 / 210
完成你的生产计划 / 210
拜访一个哺乳俱乐部或新妈妈俱乐部 / 211
了解胎位不正 / 212
妥善安排自己的宠物 / 212

第36周 什么时候出来由宝宝决定

怀孕第36周的备忘录 / 214
怀孕第36周需要关注的问题 / 214
妈妈的身体变化 / 215
宝宝成长记 / 215
练习轻松地分娩，准备放松和止痛 / 216
贮存脐血 / 216
每周一次产检 / 217
再去一趟妇产科 / 217

第37周 宝宝真的要出生了

怀孕第37周的备忘录 / 219

怀孕第37周需要关注的问题 / 219

妈妈的身体变化 / 220

宝宝成长记 / 220

在车上安装宝宝座位 / 220

了解分娩信号 / 221

打包自己全部的分娩用具 / 222

准备来一个印度彩绘 / 223

给自己的肚子拍张照片 / 224

第38周 我都有喂宝宝的欲望了

怀孕第38周的备忘录 / 225

怀孕第38周需要关注的问题 / 225

妈妈的身体变化 / 226

宝宝成长记 / 226

再去看一次你的分娩医院 / 226

在分娩前，了解阴道检查 / 227

制订新的护理计划 / 228

分娩止痛处理 / 228

第39周 只需要按照身体的提示行事

怀孕第39周的备忘录 / 230

怀孕第39周需要关注的问题 / 230

妈妈的身体变化 / 231

宝宝成长记 / 231

确保每个人都有一份你的生产计划 / 231

定好产后营养餐 / 232

了解羊膜破裂 / 233

买一本有关产后护理的书 / 234

第40周 宝宝，妈妈爱你

怀孕第40周的备忘录 / 235

怀孕第40周需要关注的问题 / 235

妈妈的身体变化 / 236

宝宝成长记 / 236

做个足疗 / 236

讨论一下分娩过程 / 236

备好接生小分队 / 237

预约晚上行程 / 239

第41周 我能行的

怀孕第41周的备忘录 / 240

怀孕第41周需要关注的问题 / 240

妈妈的身体变化 / 241

宝宝成长记 / 241

观测宝宝的存活率 / 242

应对热情的人们和响个不停的电话 / 242

准备好宝宝要赖到第42周才出生 / 242

庆祝宝宝诞生 / 242

第二章 临盆和分娩

第1节 临盆 / 246

第2节 分娩 / 258

第三章 产后

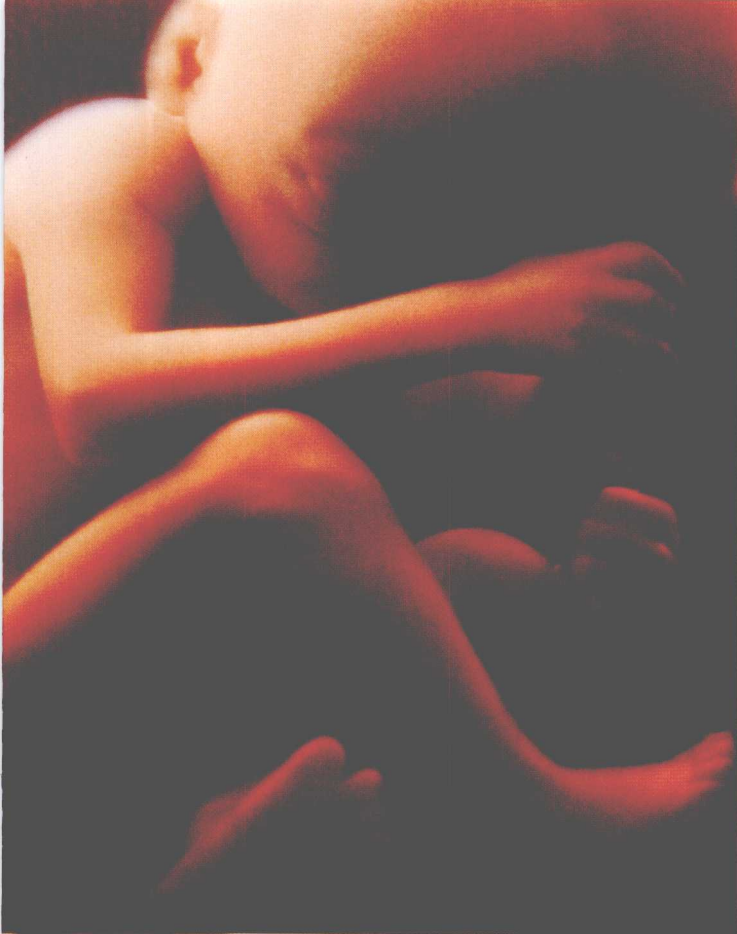
第1节 产后护理须知 / 272

第2节 哺乳调养及性生活 / 282

第一章

40

周孕期全解析





第 1 周

储蓄能量， 迎接新生命

怀孕第1周的备忘录

- ☐ 精心挑选适合自己的产前维生素
- ☐ 制订详细的孕前检查计划
- ☐ 决定是否需要进行基因调控
- ☐ 建立孕期保健的良好观念
- ☐ 了解你的家族病史

怀孕第1周需要关注的问题

出血和血斑：第1周，准备怀孕的妈妈可能会发现自己下身出现褐色或者红色的出血或者滴血，这时候，一定要提高警惕，因为这很有可能是身体出现问题的信号。当然了，孕妈妈也不用太过慌张，这种情况下，最好的措施就是尽早将这种异常情况报告给你的医生，排除一切潜在的问题，避免一切有可能伤害你和宝宝的危险。

单侧疼痛：第1周时，孕妈妈偶尔感到小腹一侧有些疼痛，很有可能是卵巢囊肿在作怪，这对于准备做妈妈的女性来说可不是一个好消息，当然了，也不用过于紧张，要知道，单纯的排卵过程也可能引起小肚子一侧疼痛。

月经周期不规律：假如说，孕妈妈在怀孕前的月经周期一直很稳定，那么，周期时间忽然变得过长或者过短，都属于月经不规律，月经不规律往往会导致莫名出血或者滴血的现象。同时，月经周期的不规律还可能影响准妈妈的健康受孕，因此，遇到月经周期变得不规律，也要第一时间去寻求你的助产师或者主治医生的帮助，以便及时确认自己的健康状况。

第1周时，准妈妈们一定要小心，不论身体出现何种异常现象，都要第一时间报告给自己的医生，这样才能保证宝宝在一个安全的环境下长大。

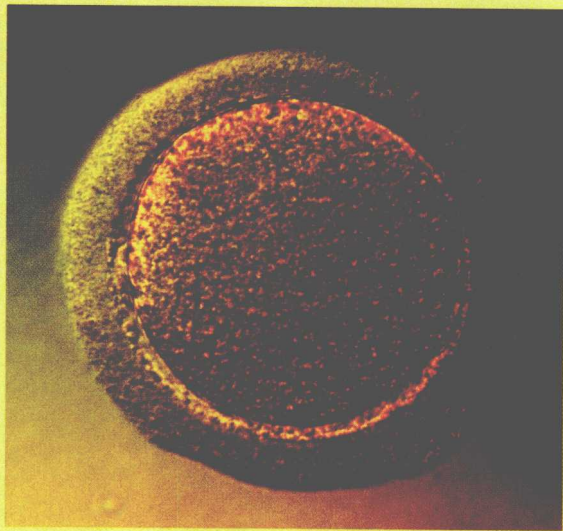
妈妈的身体变化

要知道，女性的每一个生理周期都是一个调整的过程，都是身体对荷尔蒙分泌的自动修正，这个过程非常复杂，也很重要，它是控制卵巢排卵过程的中枢——只有保证卵子顺利排出，想要做妈妈的女性才有可能受孕。看到这里，大家应该都很清楚了，如果想顺利怀孕，你的目标就是保证自己正常顺利地排卵。当卵子成熟后，顺利排出与精子结合，形成宝宝的胚胎，经过未来

266天的孕育，腹中的宝宝会一点点成长。足月后，成熟的宝宝也就顺利降生了。

宝宝成长记

第1周时，宝宝还没有形状，也不能称之为胎儿。在没有怀孕的时候，女性也会产生卵子，但是这些卵子在子宫中发育成熟之后就会从体内排出，准备下一个生理周期的到来。然而，一旦成熟的卵子遇见了精子，就不会像没有受精的卵子那样被排出体外，这些受精之后的卵子会在接下来的日子里继续停留在妈妈的肚子里，继续发育直到胎儿成熟。



精心挑选适合自己的产前维生素

准备做妈妈的女性朋友要注意了，怀孕之前应当挑选一些复合型维生素，这些维生素能有效改善你的健康状况，同时保证孕期的维生素供应。孕前服用一定量的复合型维生素，能够大大

提高健康受孕的概率，也能在很大程度上避免孕期时宝宝维生素或者矿物质贫乏等问题。相信许多孕妈妈，包括备孕阶段的女性都知道，怀孕前后每天摄入400毫克的叶酸，可以有效降低宝宝患上神经管畸形的危险。所谓神经管畸形，指的

是胚胎期的宝宝由于缺乏维生素导致神经管（脊髓前体）无法正常闭合的现象，严重的甚至会导致宝宝患脊柱裂或先天性脑畸形等先天性缺陷病。

如何挑选一款适合自己的复合型维生素？这可是一项非常复杂精细的工作，你必须考虑如下众多因素：

这种维生素是否含有多种维生素和矿物质？

这种维生素的价格是否合适？

这种维生素是否属于医疗保险的范围？

这种维生素是否适合你的消化系统？

这种维生素的效果如何？

这种维生素属于什么类型？

这种维生素是否含有DHA（脂肪酸）或者Ω-3脂肪酸？

这种维生素每天服用几次？

这种维生素胶囊中的药量是多少？

令人惊讶的是，许多准备怀孕的未来妈妈，甚至有些已经怀孕的准妈妈，都不了解定时定量服用维生素的重要性。有些准妈妈会觉得挑选甚至服用维生素很麻烦，其实并非如此，在小区附近的药店你就能找到大量维生素药品，而且这些药品本身大都附带指导性的服用说明。维生素药品种类非常繁多，也许琳琅满目的药品会令准妈妈们感到眼花缭乱，可是仔细看看药品说明你就会发现，这些药品之间其实并没有明显差异，包括那些知名品牌的维生素也是一样。

如果你已经决定服用某种复合型维生素，那么



对于准备怀孕的女性来说，服用适合自己的复合型维生素是非常必要的。也可以为自己设定一个每日提醒，按时按量地服用，为自己和宝宝提供一个健康的保障。

在这之前，还有一个必要的步骤，就是拿着一瓶你买回来的维生素药品，去咨询妇产科医生，确定是否可以持续服用。因为许多普通的维生素药品中并不含足够的叶酸和维生素A，可能不适合你这个阶段身体的需求。如果你的身体状况良好，平时的运动量也一直保持稳定，那么相信医生会给你最好的建议，告诉你最有效的服用方式和剂量，也会告诉你怎样才能保持最健康的状态。

制订详细的孕前检查计划

做孕前检查听起来不算什么新鲜事，但事实上到目前为止，好多人都没有做好这项孕前必备的检查。专家已经明确表示，怀孕之前进行身体