



博尔乐  
BOLIER

Yinqi Baojian Dabaike



# 孕产期保健

## 大百科



张秀丽/编著



内容实实在在  
关怀点点滴滴



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



随书赠送CD

中国人口出版社

内容实实在在 关怀点点滴滴

# 孕产期保健 大百科



张秀丽/编著

中国人口出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

孕产期保健大百科/张秀丽编著. —北京: 中国人口出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5101-0762-7

I. ①孕… II. ①张… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识  
②产褥期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2011 ) 第079692号

# 孕产期保健大百科

张秀丽 编著

---

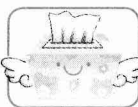
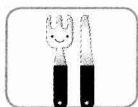
出版发行 中国人口出版社  
印 刷 北京华戈印务有限公司  
开 本 710 × 1010 1/16  
印 张 30 插页 5  
字 数 300千  
版 次 2011年8月第1版  
印 次 2011年8月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5101-0762-7  
定 价 36.80元 ( 赠送CD )

---

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 编 100054

---

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



# 目录

孕·产·期·保·健·大·百·科

CONTENTS



## 第一章 孕1月指导

### 妊娠期身体变化 ..... 2

第一孕月(1~4周) ..... 2

怀孕第1周 ..... 2

怀孕第2周 ..... 3

怀孕第3周 ..... 3

怀孕第4周 ..... 4

### 母体变化与保健 ..... 5

怀孕后身体会发生哪些明显变化 ..... 5

用怀孕试纸验孕准确吗 ..... 6

如何选择合适的产检医院 ..... 7

怀孕期间需要做哪些检查 ..... 8

如何避免胎宝宝发育畸形 ..... 9

孕期如何预防感冒 ..... 10

孕期感冒后能不能用药 ..... 11

怎样照顾好患感冒的准妈妈 ..... 12

准妈妈皮肤过敏了怎么办 ..... 12

### 饮食营养跟进 ..... 13

孕早期的饮食原则是什么 ..... 13

孕期容易缺乏的营养素有哪些 .....	15
准妈妈饮食怎样保证充足的热能 .....	15
准妈妈如何摄入碳水化合物 .....	16
准妈妈每天应补充多少优质蛋白 .....	17
准妈妈忌食或少食的食物有哪些 .....	18
准妈妈喝水有什么需要注意的 .....	19
准妈妈如何吃水果更健康 .....	20
孕早期吃核桃和芝麻为准妈妈补充脂肪 .....	21
准妈妈如何选择牛奶 .....	22
吃素的准妈妈如何保证孕期营养 .....	23
准妈妈春季养胎饮食要点 .....	23
准妈妈夏季养胎饮食要点 .....	24
准妈妈秋季养胎饮食要点 .....	25
准妈妈冬季养胎饮食要点 .....	26
<b>日常起居与运动 .....</b>	<b>28</b>
准妈妈该如何保证自己的休息质量 .....	28
准妈妈睡午觉要注意什么 .....	29
准妈妈怎样挑选床上用品 .....	30
如何打造健康无污染的居室环境 .....	30
准妈妈如何避免二手烟的危害 .....	31
准妈妈化妆要注意什么 .....	32
生活中的辐射源有哪些 .....	33
准妈妈如何选择防辐射服 .....	35
经常使用电脑的准妈妈需要注意什么 .....	36
孕早期可以进行性生活吗 .....	37
孕期做运动有哪些好处 .....	38
孕期准妈妈适合做哪些运动 .....	39
<b>成功胎教与情绪调节 .....</b>	<b>40</b>
胎教对胎宝宝有哪些好处 .....	40

常用的胎教方法有哪些 .....	41
准妈妈如何做角色转变的准备 .....	42
如何调整好情绪,远离孕期抑郁 .....	43
准妈妈如何为胎宝宝唱歌 .....	44
准爸爸如何做胎教的好配角 .....	45
散步,孕1月最好的运动胎教 .....	46

## 第二章 孕2月指导

妊娠期身体变化 .....	48
第二孕月(5~8周) .....	48
怀孕第5周 .....	48
怀孕第6周 .....	49
怀孕第7周 .....	49
怀孕第8周 .....	50
母体变化与保健 .....	51
早孕反应有哪些 .....	51
怀孕后白带增多正常吗 .....	52
准妈妈怎么改善孕吐 .....	53
准妈妈尿频怎么办 .....	54
B超检查对胎宝宝有害吗 .....	55
孕期生病可以用药吗 .....	56
孕早期出现哪几种情况需要就医 .....	57
如何预防先兆流产 .....	57
饮食营养跟进 .....	59
可以缓解准妈妈孕吐的食疗方法 .....	59
孕吐期间怎样保证准妈妈的营养 .....	60
怎么判断自己是否缺乏营养 .....	61



适合准妈妈吃的酸味食物有哪些 .....	62
准妈妈该如何补充维生素 C .....	63
多吃清淡食物对准妈妈好处多 .....	64
哪些准妈妈需要服用营养素补充剂 .....	65
高龄准妈妈如何保证孕期营养 .....	66
<b>日常起居与运动 .....</b>	<b>67</b>
职场准妈妈在生活中应注意什么 .....	67
噪音对准妈妈有哪些伤害 .....	68
孕早期准妈妈如何健康洗澡 .....	69
适合准妈妈使用的护肤品有哪些 .....	70
准妈妈夏季防晒要注意什么 .....	71
准妈妈如何使用空调、电扇 .....	72
准妈妈冬季如何取暖 .....	73
准妈妈做家务要注意什么 .....	74
准妈妈可以骑自行车吗 .....	75
<b>成功胎教与情绪调节 .....</b>	<b>76</b>
如何做一个胎教计划表 .....	76
要避免的音乐胎教误区有哪些 .....	77
呼吸意识冥想法如何做 .....	78
孕期忧郁如何将亲人朋友作为坚强后盾 .....	78
如何用音乐平复焦虑情绪 .....	79
准爸爸也要学习孕期知识吗 .....	80
准妈妈如何战胜恶劣情绪 .....	81
准妈妈如何去构想胎宝宝的形象 .....	82

## 第三章 孕3月指导

妊娠期身体变化 .....	85
第三孕月(9~12周) .....	85

怀孕第 9 周 .....	85
怀孕第 10 周 .....	86
怀孕第 11 周 .....	87
怀孕第 12 周 .....	87
<b>母体变化与保健 .....</b>	<b>88</b>
准妈妈身体有哪些微妙变化 .....	88
如何作好第一次正式产检 .....	89
如何读懂产检单(一) .....	90
如何读懂产检单(二) .....	91
准妈妈消化不良怎么办 .....	92
准妈妈容易头晕怎么办 .....	93
准妈妈腹痛时需要就医吗 .....	94
准妈妈需要拔牙怎么办 .....	95
准妈妈多汗怎么办 .....	96
有先兆流产症状要不要保胎 .....	96
孕早期准妈妈患风疹对胎宝宝有什么影响 .....	97
葡萄胎有何症状 .....	98
宫外孕有何征兆 .....	99
<b>饮食营养跟进 .....</b>	<b>100</b>
准妈妈补镁对母婴健康有什么意义 .....	100
缺碘的准妈妈要如何补碘 .....	101
准妈妈吃粗粮有什么讲究 .....	102
准妈妈吃鱼好,该怎么吃鱼 .....	103
准妈妈外出就餐要注意什么 .....	104
准妈妈宜多吃的植物健脑食品有哪些 .....	104
健康准妈妈应每日摄入多少盐 .....	105
适合准妈妈吃的营养小零食有哪些 .....	106
准妈妈如何挑选和食用肉类 .....	107
暴饮暴食对准妈妈有什么害处 .....	108



双胞胎准妈妈如何保证孕期营养 .....	109
<b>日常起居与运动</b> .....	110
哪些首饰不适合在孕期佩戴 .....	110
准妈妈如何健康看电视 .....	111
孕期这些绿色植物能养在家中吗 .....	112
厨房存在哪些对准妈妈不利的隐患 .....	113
准妈妈怎样作好口腔护理 .....	114
准妈妈如何呵护日渐浓密的头发 .....	115
准妈妈运动要注意哪些事项 .....	116
准妈妈做瑜伽要注意什么问题 .....	117
孕早期可以做哪些瑜伽动作 .....	118
<b>成功胎教与情绪调节</b> .....	119
准妈妈的作息会影响到胎宝宝吗 .....	119
如何消除不切实际的致畸幻想 .....	120
胎教中的哼歌谐振法怎么做 .....	121
如何培养好性格的胎宝宝 .....	122
情绪胎教——微笑 .....	123
如何借助阅读优化宝宝神经 .....	124
环境色彩与胎教有什么关系 .....	125
<b>第四章 孕4月指导</b>	
<b>妊娠期身体变化</b> .....	127
第四孕月(13~16周) .....	127
怀孕第13周 .....	127
怀孕第14周 .....	128
怀孕第15周 .....	129
怀孕第16周 .....	129

**母体变化与保健** ..... 130

- 准妈妈身体有哪些微妙变化 ..... 130
- 准妈妈第二次产检的内容 ..... 131
- 准妈妈孕期增重多少合适 ..... 132
- 准妈妈控制体重应采取哪些措施 ..... 133
- 牙龈容易出血,是妊娠牙龈炎吗 ..... 134
- 准妈妈容易鼻出血正常吗 ..... 134
- 妊娠期鼻炎怎么防治 ..... 135
- 孕期如何防治缺铁性贫血 ..... 136
- 准妈妈如何使用补铁剂 ..... 137
- 准妈妈如何判断自己是否缺钙 ..... 138

**饮食营养跟进** ..... 139

- 孕中期需要注意哪些饮食原则 ..... 139
- 怎样搭配食物能提高营养价值 ..... 140
- 准妈妈吃什么能让宝宝更漂亮 ..... 141
- 如何保证孕期饮食卫生 ..... 142
- 准妈妈为什么不要吃夜宵 ..... 143
- 孕期常吃反季蔬果好不好 ..... 144
- 准妈妈吃调料品有什么讲究 ..... 145
- 准妈妈吃姜、蒜有哪些讲究 ..... 146
- 准妈妈怎样防止食物过敏 ..... 147
- 准妈妈如何通过食物补充钙质 ..... 148
- 哪些食物会影响补钙效果 ..... 149
- 哪些食物可以防治便秘 ..... 150

**日常起居与运动** ..... 151

- 如何预防妊娠纹的形成 ..... 151
- 如何去除妊娠斑 ..... 152
- 准妈妈体型发生变化,如何选择内衣裤 ..... 153

准妈妈如何泡脚对身体好 .....	155
准妈妈为什么不能随使用清凉油、风油精 .....	155
准妈妈外出购物要注意什么 .....	156
准妈妈外出旅行需要注意什么 .....	157
孕中期可以进行性生活吗 .....	158
孕中期如何增加肌肉力量 .....	159
如何练习有助于自然分娩的孕妇操 .....	160
准妈妈可以游泳吗 .....	161
适合准妈妈孕 4 月做的几个瑜伽动作 .....	162

### 成功胎教与情绪调节 .....

怎么进行环境胎教 .....	163
如何进行对话胎教 .....	164
准妈妈如何避免孤独感 .....	165
夫妻感情会影响胎教效果吗 .....	166
如何用闪光卡片进行胎教 .....	167
和胎宝宝一起分享大自然 .....	168
如何对胎宝宝进行呼唤训练 .....	169

## 第五章 孕 5 月指导

### 妊娠期身体变化 .....

第五孕月(17~20 周) .....	172
怀孕第 17 周 .....	172
怀孕第 18 周 .....	173
怀孕第 19 周 .....	174
怀孕第 20 周 .....	174

### 母体变化与保健 .....

准妈妈身体有哪些微妙变化 .....	175
--------------------	-----

第三次产检要注意什么 .....	176
需要进行唐氏儿筛查吗 .....	177
哪些准妈妈需要做羊膜腔穿刺 .....	178
如何判断羊水指标是否正常 .....	178
孕期视力不稳定,如何保护眼睛 .....	179
准妈妈乳头内陷怎么办 .....	180
准妈妈耳鸣严重怎么办 .....	181
什么是妊娠瘙痒症 .....	182
胎动有怎样的规律 .....	183
准妈妈如何在家监测胎动 .....	184
发现胎动异常怎么办 .....	185
如何进行胎心监护 .....	186

## 饮食营养跟进 .....

准妈妈最适合吃哪些坚果 .....	187
准妈妈需要服用鱼肝油吗 .....	188
体重增加过快的准妈妈怎样控制饮食 .....	189
准妈妈可以吃冷饮吗 .....	190
爱吃甜食的准妈妈需要注意什么 .....	191
孕期可以吃辣味食物吗 .....	191
哪些食品不利于胎宝宝脑发育 .....	192
如何吃能帮准妈妈消除妊娠水肿 .....	193

## 日常起居与运动 .....

准妈妈身材变丰满,如何选择孕妇装 .....	194
体型脚型变化,如何选择舒适合脚的鞋子 .....	195
准妈妈眼睛干涩时怎么办 .....	196
准妈妈怎样护理乳房 .....	197
准妈妈口腔异味重,如何消除 .....	198
准妈妈乘坐公交、地铁要注意什么 .....	199
准妈妈驾车要注意什么(一) .....	200

准妈妈驾车要注意什么(二)	201
怎样计算预产期	202
准妈妈迷恋麻将怎么戒除	203
准妈妈外出散步需要注意什么	204
大腹便便的准妈妈也能跳舞吗	205

### 成功胎教与情绪调节 ..... 206

如何为宝宝取个可爱的昵称	206
抚摸胎教如何做	207
如何利用按摩缓解情绪	208
准妈妈如何进行自我暗示	209
如何根据胎动规律进行母婴互动	210
进行音乐胎教要注意什么	211
怎样进行体操胎教	212
如何培养胎宝宝的文学细胞	213
怎样进行形象意念胎教法	214

## 第六章 孕6月指导

### 妊娠期身体变化 ..... 216

第六孕月(21~24周)	216
怀孕第21周	216
怀孕第22周	217
怀孕第23周	217
怀孕第24周	218

### 母体变化与保健 ..... 218

准妈妈身体有哪些微妙变化	218
第四次产检要注意什么	219
准妈妈如何防治小腿抽筋	220

准妈妈肥胖对母子有何不利影响 .....	221
胎宝宝宫内发育迟缓的原因与诊断 .....	222
怎样预防胎宝宝宫内发育迟缓 .....	223
怀双胞胎准妈妈怎样防治合并症 .....	224
准妈妈心悸和呼吸困难怎么办 .....	225
准妈妈容易发生昏厥怎么办 .....	226
准妈妈应如何预防尿路感染 .....	227
<b>饮食营养跟进 .....</b>	<b>228</b>
不同季节如何保证饮食健康 .....	228
夏季,准妈妈如何吃西瓜 .....	229
准妈妈如何健康食用动物肝脏 .....	230
不能混着吃的食物有哪些 .....	231
准妈妈能不能吃火锅 .....	232
节假日准妈妈应注意哪些饮食问题 .....	233
如何通过调整饮食预防妊娠糖尿病 .....	234
<b>日常起居与运动 .....</b>	<b>235</b>
准妈妈身体逐渐变笨重,日常姿势有哪些要求 .....	235
准妈妈如何测量腹围与宫高(一) .....	236
准妈妈如何测量腹围与宫高(二) .....	237
准妈妈可以睡凉席吗 .....	238
静电对准妈妈身体有哪些危害 .....	239
怎么预防静电对准妈妈身体的伤害 .....	240
准妈妈如何注意嘴唇卫生 .....	241
如何打造利于睡眠的卧室环境 .....	242
准妈妈宜进行日光浴吗 .....	243
准妈妈怎样锻炼骨盆底肌肉 .....	244
<b>成功胎教与情绪调节 .....</b>	<b>245</b>
如何帮助胎宝宝做运动 .....	245



如何录制宝宝胎心音 .....	246
准妈妈如何做腹式呼吸消除紧张 .....	247
准爸爸如何赞美准妈妈 .....	248
如何培养胎宝宝的好习惯 .....	249
准妈妈的心理影响胎宝宝的性格 .....	250
在情感上接受即将到来的胎宝宝 .....	251
准爸爸如何当好准妈妈的“开心果” .....	252

## 第七章 孕7月指导

<b>妊娠期身体变化</b> .....	255
第七孕月(25~28周) .....	255
怀孕第25周 .....	255
怀孕第26周 .....	256
怀孕第27周 .....	256
怀孕第28周 .....	257
<b>母体变化与保健</b> .....	257
准妈妈身体有哪些微妙变化 .....	257
第五次产检要注意什么 .....	258
怎样减轻耻骨联合疼痛 .....	259
宝宝脐带绕颈要紧吗 .....	260
如何自我辨别妊娠糖尿病 .....	261
准妈妈如何防早产(一) .....	262
准妈妈如何防早产(二) .....	263
有习惯性流产的准妈妈如何安胎 .....	264
<b>饮食营养跟进</b> .....	265
各种米类对胎宝宝发育有何益处 .....	265
哪些食物让准妈妈吃出好心情 .....	266

妊娠中期如何补铁 .....	267
失眠的准妈妈可以吃哪些助眠食物 .....	268
便秘准妈妈可以吃哪些通便食物 .....	269
妊娠糖尿病患者的饮食有哪些要求 .....	270
哪些食物容易导致早产 .....	271
准妈妈不宜喝过量过浓的茶 .....	272

### 日常起居与运动 .....

273

准妈妈采取什么样的睡姿更健康 .....	273
准妈妈打鼾怎么办 .....	274
准妈妈如何避免不良梦境的困扰 .....	275
孕期如何防蚊虫叮咬 .....	276
如何布置一间舒适的婴儿房(一) .....	277
如何布置一间舒适的婴儿房(二) .....	278
哪些家居颜色让准妈妈感觉更舒适 .....	279
准妈妈注意节假日的安全 .....	280

### 成功胎教与情绪调节 .....

281

准爸爸也会患“孕期抑郁症”吗 .....	281
如何教胎宝宝认识颜色和图形 .....	282
怎样给胎宝宝讲童话故事 .....	283
适合胎宝宝的3个胎教小故事 .....	284
爱美也是一种胎教吗 .....	285
行为是潜移默化的无声胎教 .....	286
如何进行光照胎教 .....	287

## 第八章 孕8月指导

### 妊娠期身体变化 .....

290

第八孕月(29~32周) .....	290
--------------------	-----

怀孕第 29 周 .....	290
怀孕第 30 周 .....	290
怀孕第 31 周 .....	291
怀孕第 32 周 .....	291

## 母体变化与保健 ..... 292

准妈妈身体有哪些微妙变化 .....	292
孕 8 月产检都要注意什么 .....	293
假性宫缩与真宫缩有什么区别 .....	294
如何防止外力导致的异常宫缩 .....	295
准妈妈如何应对胃灼热 .....	296
怎样预防压力性尿失禁 .....	297
准妈妈怎样防治腰背痛 .....	298
妊娠晚期易患坐骨神经痛怎么办 .....	299
如何发现并且及时纠正胎位不正 .....	300
孕晚期如何避免发生便秘 .....	301
什么是妊娠高血压综合征 .....	302
如何应对妊娠高血压综合征 .....	302
准妈妈总感觉心慌气短怎么办 .....	303
胎宝宝的头部什么时间开始入盆 .....	304

## 饮食营养跟进 ..... 305

孕晚期营养饮食原则有哪些 .....	305
准妈妈宜吃的消暑食物有哪些 .....	306
怎样补充 DHA .....	307
如何控制热量摄入,避免生出超重宝宝 .....	309
怎样合理安排零食 .....	310
并发妊高征的准妈妈如何健康饮食 .....	311
少吃多餐保健康 .....	312
哪些食物可以让准妈妈吃出好心情 .....	313
准妈妈吃太好易患脂肪肝 .....	314