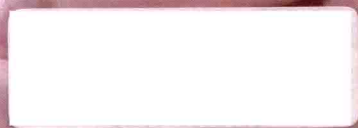


怀孕280天

帮助准妈妈合理安排**膳食**和**运动**
保证孕期**安全**和**健康**

每日一读

王琪◎主编



中国妇女出版社

怀孕280天

每日一读

王 琪◎主编

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕280天每日一读 / 王琪主编.--北京: 中国妇女出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5127-1337-6

I. ①怀… II. ①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 (2016) 第210492号

怀孕280天每日一读

作 者: 王 琪

策划编辑: 王晓晨

责任编辑: 袁 荣

装帧设计: 尚世视觉

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京市东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京中科印刷有限公司

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 20

字 数: 330千字

版 次: 2017年1月第1版

印 次: 2017年1月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-1337-6

定 价: 49.80元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



专题：做好孕前准备，开启宝宝美好人生 1

优孕，需要一个精心准备的过程 / 2

孕1月 迎接我的幸“孕”儿 11

第1周 尚未排卵的“准妈妈” / 12

第1天 了解受孕过程 / 13

第2天 成功受孕的条件 / 14

第3天 精子也要拼“颜值”，好看更易受孕 / 15

第4天 Wi-Fi杀精吗 / 16

第5天 如何掌握自己的排卵期 / 17

第6~7天 避开黑色受孕时间 / 18



第2周 经期结束，准备排卵 / 20

第8天 为受孕创造良好的环境 / 21

第9天 科学的性生活，是孕育聪明、健康宝宝的前提 / 22

第10天 心情愉悦容易受孕 / 23

第11~12天 神奇的遗传密码 / 24

第13~14天 制订一个切实可行的营养计划 / 25

第3周 精子与卵子的相遇，开启神奇的生命旅程 / 26

第15天 保护稚嫩的胚芽 / 27

第16天 孕早期居家注意事项 / 28

第17天 职场准妈妈，了解自己的权益 / 29

第18~19天 不宜入住新装修的房子 / 30

第20~21天 预防胎儿畸形，及早补充叶酸 / 31

第4周 胎儿进入胚胎期 / 32

第22天 好情绪是胎儿健康的关键 / 33

第23天 这些怀孕征兆你知道吗 / 34

第24天 自测怀孕的方法 / 35

第25~26天 算一算预产期 / 36

第27~28天 怀双胞胎的准妈妈 / 37



孕2月 全副武装应对妊娠反应 39

第5周 胎儿正在快速生长 / 40

第29天 孕吐开始发作，补充B族维生素是关键 / 41

第30天 调整饮食缓解孕吐 / 42

第31天 能缓解孕吐的营养餐 / 43

第32~33天 哪些工作会对胎儿造成伤害 / 44

第34~35天 流产的预防 / 45

第6周 胎儿出现胎心 / 46

第36天 准妈妈要进行怀孕诊断 / 47

第37~38天 产前检查不容忽视 / 48

第39~40天 产前检查项目有哪些 / 49

第41~42天 怀双胞胎需要注意什么 / 50

第7周 大脑发育关键期，不要忽视营养的补充 / 52

第43~44天 警惕几种异常妊娠现象 / 53

第45天 孕期高热的危害 / 55

第46天 孕早期感冒食疗方 / 56

第47天 重视胎宝宝脑发育所需的营养 / 57

第48天 准妈妈慎用中草药 / 58

第49天 警惕腮腺炎和妊娠合并急性阑尾炎 / 59

第8周 胎儿像颗葡萄，准妈妈尽快进入角色 / 60

第50天 建档要趁早 / 61

第51天 想象一下宝宝的模样 / 62

第52天 室内不宜摆放的花草 / 63

第53~54天 怀孕早期的专家忠告 / 64

第55~56天 二胎家庭，让大宝参与整个孕程 / 65



孕 **3** 月 胎儿快速生长，接受第一次产检 67

第9周 度过萌芽期成为真正的“胎儿” / 68

第57天 居家生活要有所回避 / 69

第58天 职场准妈妈要注意工作环境 / 70

第59天 准妈妈用药准则 / 71

第60天 不同时期的用药对策 / 72

第61天 准妈妈要注意预防病毒感染 / 73

第62天 孕早期要预防风疹病毒感染 / 74

第63天 亲子时光：和大宝一起观看《子宫日记》 / 75

第10周 度过最危险的流产期 / 76

第64天 准妈妈营养不良危害多 / 77

第65天 吃点儿坚果胎儿更聪明 / 78

第66天 这些禁忌准妈妈要了解 / 79

第67天 准爸爸，给准妈妈更多的爱 / 80

第68天 准妈妈补碘很重要 / 81

第69天 告别不健康的化妆品 / 82

第70天 亲子时光：准妈妈必会儿歌 / 83



第11周 胎儿进入快速生长期 / 84

第71天 不宜盲目保胎 / 85

第72天 怀双胞胎的营养补充策略 / 86

第73天 养植花草，在家也能亲近大自然 / 87

第74天 怀孕期间尽量不要粉刷房间 / 88

第75天 避免孕期肥胖 / 89

第76天 孕期肥胖的危害与预防 / 90

第77天 亲子时光：和大宝一起学画简笔画（鱼） / 91

第12周 准妈妈第一次产前检查 / 92

第78天 孕期规律生活有利于胎儿生长 / 93

第79天 进行第一次产检 / 94

第80天 怀二胎时孕前检查有何不同 / 95

第81~82天 二胎妈妈对大宝的心理建设 / 96

第83~84天 亲子时光：品读泰戈尔小诗《开始》 / 97

孕 4 月 进入稳定期，享受孕期生活 99

第13周 进入孕中期，更要注重生活细节 / 100

第85天 多多接触阳光，预防先天性佝偻病 / 101

第86天 摄取充足的维生素C，有助于脑发育 / 102

- 第87天 孕期应该做几次B超 / 103
- 第88~89天 教准妈妈看懂B超检查单 / 104
- 第90~91天 亲子时光：和大宝一起念儿歌 / 105

第14周 胎儿听力开始发育 / 106

- 第92天 准妈妈要警惕会影响胎儿听力的疾病 / 107
- 第93天 不可迷信胎梦 / 108
- 第94天 孕期科学喝水 / 109
- 第95~96天 准妈妈不可做这些危险动作 / 110
- 第97~98天 亲子时光：涂一涂，画一画 / 111

第15周 进入稳定期 / 112

- 第99天 职场准妈妈巧妙应对四大难题 / 113
- 第100天 益生菌，准妈妈和胎儿健康的保障 / 114
- 第101天 适合孕期饮用的纯天然自制饮品 / 115
- 第102~103天 孕期如何挑选内衣 / 116
- 第104~105天 亲子时光：数字游戏 / 117



第16周 胎儿长出皮下脂肪，准妈妈感觉到胎动 / 118

- 第106天 水果和蔬菜：最好的维生素来源 / 119
- 第107天 给宝宝补钙，要从孕期补起 / 120
- 第108天 准妈妈易陷入的补钙误区 / 121
- 第109~110天 神奇的胎动 / 122
- 第111天 准妈妈孕期洗浴有讲究 / 124
- 第112天 亲子时光：和大宝一起学画简笔画（猴子） / 125

孕5月 营养、运动、胎教皆不可少127

第17周 胎儿发育更加完善，准妈妈要预防贫血 / 128

- 第113~114天 孕期感染性病怎么办 / 129

第115天 二胎准妈妈可以带上大宝一同出游 / 131

第116~117天 准妈妈出游的健康提示 / 132

第118~119天 亲子时光：说说绕口令 / 133

第18周 胎儿双手更加协调，准妈妈更有“孕味” / 134

第120天 预防孕期便秘 / 135

第121天 准妈妈补钙不要过量 / 136

第122天 准妈妈常见的皮肤问题 / 137

第123~124天 孕期最安全的美容方案 / 138

第125~126天 亲子时光：数独游戏 / 139



第19周 胎儿感觉器官继续发育 / 140

第127天 准妈妈驾车，安全第一 / 141

第128天 悉心呵护胎宝宝的“天然粮仓” / 142

第129天 准妈妈感染阴道炎怎么办 / 143

第130天 准妈妈要注意孕中期饮食 / 144

第131天 孕期穿着内衣宜与忌 / 145

第132天 孕期如何着装 / 146

第133天 亲子时光：大家一起动动脑 / 147

第20周 胎儿神经细胞全面发展 / 148

第134~135天 羊水及其作用 / 149

第136天 预防唐氏综合征 / 151

第137~138天 运动最佳时期，准妈妈要掌握运动强度 / 152

第139~140天 亲子时光：准妈妈动动脑 / 153

孕**6**月 做好孕期保健，远离妊娠疾病……………155

第21周 胎儿的意识更加明显 / 156

第141天 准爸爸要做准妈妈的好助手 / 157

第142天 孕中期的“性”福秘籍 / 158

- 第143天 准妈妈可以适当做些家务 / 159
- 第144天 准妈妈需要注意的不良习惯 / 160
- 第145天 胎儿体操，锻炼胎儿体格 / 161
- 第146~147天 亲子时光：和大宝做亲子游戏（手指兄弟） / 162

第22周 胎儿骨骼完全长成，准妈妈要小心贫血 / 164

- 第148天 职场妈妈，减压有方法 / 165
- 第149天 孕晚期准妈妈不适早知道 / 166
- 第150天 下肢静脉曲张怎么办 / 167
- 第151~152天 什么是宫内胎儿生长受限 / 168
- 第153~154天 亲子时光：自己动手变废为宝（小鹿笔筒） / 169

第23周 宝宝看起来像个小人儿了 / 170

- 第155天 警惕妊娠期糖尿病 / 171
- 第156天 准妈妈如何防治妊娠期糖尿病 / 172
- 第157天 患糖尿病的准妈妈要注意餐次分配 / 173
- 第158天 适合患糖尿病的准妈妈食用的菜品 / 174
- 第159天 测量宫高和腹围 / 175
- 第160天 孕中晚期要定时进行B超检查 / 176
- 第161天 亲子时光：和大宝一起唱《蜜蜂做工》 / 177

第24周 保护好隆起的腹部 / 178

- 第162天 骨盆区疼痛，巧妙应对 / 179
- 第163~164天 宝宝星座知多少 / 180
- 第165~166天 做一做缓解身体疼痛的健身球操 / 182
- 第167天 妊娠瘙痒症是怎么回事 / 184
- 第168天 亲子时光：图画捉迷藏 / 185



孕7月 加强胎教学习，夫妻共同努力……………187

第25周 胎儿越来越强壮 / 188

第169天 小腿抽筋，不一定缺钙 / 189

第170天 孕期水肿怎么办 / 190

第171天 保湿、按摩告别妊娠纹 / 191

第172~173天 预防妊娠纹的饮食管理 / 192

第174~175天 亲子时光：好玩的折纸（七星瓢虫） / 193



第26周 准妈妈放轻松，保持好心态 / 194

第176天 孕期食欲过盛的隐患 / 195

第177天 准妈妈自我防护有妙招 / 196

第178天 警惕仰卧位综合征 / 197

第179天 妊娠期抑郁症的判断 / 198

第180天 远离妊娠期抑郁症 / 199

第181天 拍孕妇照，留下孕期美好回忆 / 200

第182天 亲子时光：和大宝一起玩气球 / 201

第27周 胎儿更加强壮 / 202

第183天 警惕孕晚期阴道出血 / 203

第184天 什么是妊娠高血压综合征 / 204

第185天 妊娠高血压综合征的饮食疗法 / 205

第186天 及早发现胎位不正 / 206

第187天 胎位不正的纠正方法 / 207

第188天 食疗调理孕期气喘 / 208

第189天 亲子时光：和大宝一起做游戏，学英语 / 209

第28周 胎儿有了规律的生活 / 210

第190天 孕晚期，更要注意心理保健 / 211

第191天 准妈妈出现不正常的乳汁怎么办 / 212

第192天 孕晚期遭遇痔疮怎么办 / 213

第193~194天 做一做夫妻体操 / 214

第195天 孕晚期应做的检查 / 216

第196天 亲子时光：开始准备宝宝出生后的用品 / 217

孕8月 坚持健康生活，为分娩做准备…………… 219

第29周 进入孕晚期 / 220

第197天 孕晚期遭遇腹部胀痛 / 221

第198~199天 做一做有利分娩的夫妻操 / 222

第200~201天 警惕危险的早产 / 224

第202天 进行骨盆测量，判断能否自然分娩 / 226

第203天 亲子时光：准妈妈做手工，胎宝宝心灵手巧（“腊肠”狗） / 227

第30周 呼吸有点儿急促了 / 228

第204天 准妈妈应为母乳喂养做准备 / 229

第205天 孕晚期运动不宜过于频繁 / 230

第206天 认识胎盘前置 / 231

第207~208天 准爸爸按摩甜蜜蜜 / 232

第209~210天 亲子时光：走迷宫（捉蝴蝶） / 233

第31周 坚定地走向“胜利” / 234

第211天 警惕致命的羊水栓塞 / 235

第212天 做一做活动下半身的工间操 / 236

第213天 利于自然分娩的放松训练 / 237

第214~216天 警惕孕晚期出现的危险信号 / 238

第217天 亲子时光：和大宝玩涂色游戏 / 241

第32周 胎儿的迅速成长期 / 242

第218天 孕期应做好口腔护理工作 / 243

第219天 孕晚期腹痛怎么办 / 244



- 第220天 警惕胎儿宫内发育迟缓 / 245
- 第221天 准妈妈要注意保护自己 / 246
- 第222天 准妈妈何时停止工作 / 247
- 第223天 吃好睡好，准妈妈失眠的饮食调理 / 248
- 第224天 亲子时光：和大宝一起学画简笔画（“小黄人”） / 249

孕9月 做好分娩前的准备工作 251

第33周 为分娩储备能量 / 252

- 第225天 安排好住院期间的看护工作 / 253
- 第226天 练习腹式呼吸法 / 254
- 第227天 补锌助力准妈妈顺利分娩 / 255
- 第228~229天 教你如何选个靠谱月嫂 / 256
- 第230~231天 轻松解决失眠困扰 / 257



第34周 胎头朝下，为出生做好准备 / 258

- 第232天 孕晚期尿频现象如何应对 / 259
- 第233天 请月嫂时需要注意的事项 / 260
- 第234天 警惕过期妊娠 / 261
- 第235~236天 分娩在即，如何预防意外事件的发生 / 262
- 第237~238天 亲子时光：不要忘了跟胎儿多说话 / 263

第35周 耐心地等待幸福时刻 / 264

- 第239天 孕晚期营养摄取应遵循的原则 / 265
- 第240天 准爸爸帮助准妈妈消除产前焦虑 / 266
- 第241天 自然分娩好处多 / 267
- 第242~243天 什么情况下选择剖宫产 / 268
- 第244~245天 如何应对坐骨神经痛 / 269

第36周 分娩将近，积极准备 / 270

第246天 称职准爸爸：为准妈妈准备待产包 / 271

第247天 双胎妊娠的分娩方式 / 272

第248天 分娩是种怎样的痛 / 273

第249~250天 需要向医生了解的问题 / 274

第251~252天 分娩前准妈妈的医学评估 / 275

孕10月 宝宝降临，开启新生活..... 277

第37周 做好分娩的准备 / 278

第253天 如何选择分娩医院 / 279

第254天 和医生一起制订分娩计划 / 280

第255天 分娩前的身体准备 / 281

第256~257天 一胎剖宫产，二胎选择何种分娩方式 / 282

第258~259天 预先了解分娩中的“难言”问题 / 283

第38周 准妈妈密切关注身体变化 / 284

第260天 临近分娩，教你一些舒缓焦虑的小妙招 / 285

第261天 准爸爸提前做好功课 / 286

第262天 准妈妈突然分娩的应对措施 / 287

第263~264天 随时做好住院准备 / 288

第265~266天 正确识别临产信号 / 289

第39周 备感期待与紧张 / 290

第267天 教你如何躲过顺产的“温柔一刀” / 291

第268~269天 分娩时可能会发生的意外情况 / 292

第270~271天 无痛分娩真的无痛吗 / 294

第272~273天 何时去医院待产 / 295



第40周 宝宝终于降生了 / 296

第274天 了解分娩四要素 / 297

第275~276天 难产的预防措施 / 298

第277天 了解顺产分娩过程 / 299

第278天 不同产程的配合方法 / 300

第279~280天 新生儿的特点 / 301

附录 新妈妈产后保健须知 302





专题

做好孕前准备，
开启宝宝美好人生

优孕，需要一个精心准备的过程

第1阶段：孕前7~10个月

调整生活方式

准爸爸、准妈妈首先要戒烟、禁酒。

吸烟影响精子质量：研究表明，吸烟会引起男性动脉粥样硬化，降低阴茎血压指数，从而诱发阳痿。香烟的烟雾浓缩物中含有诱发细胞畸变和阻碍淋巴细胞合成DNA的物质，影响精子的产生和成熟。每日吸烟10支以上者，其体内精子的活动能力明显下降，随吸烟量的增加精子畸形率也呈显著增高趋势。

饮酒损害性功能：酒精通过毒害睾丸等生殖器官，引起血清睾酮水平降低，从而引起性欲减退、精子畸形，导致男性不育。饮酒过度造成机体酒精中毒，使精子发生形态和活动的改变，甚至杀死精子，从而影响受孕和胚胎发育。

拒绝咖啡因：准备怀孕的女性不要过多饮用咖啡、茶，以及其他含咖啡因的饮料和食品。咖啡因作为一种能够影响到女性生理变化的物质可以在一定程度上改变女性体内雌孕激素的比例，从而间接抑制受精卵在子宫内的着床和发育。

食物（饮品）	咖啡因含量
咖啡1杯（150毫升）	60毫克~140毫克
红茶1杯（150毫升）	30毫克~65毫克
巧克力1块（30克）	25毫克
一般饮料（170毫升）	18毫克

全面体检

孕前做体检，评估一下自身的健康状况，是维护女性生殖健康、生育健康宝宝的最基本行动，你可以去医院计划生育科或是妇科，向医生说明来意，请他们指导你做相应的检查。如发现疾病，应尽快医治，以免服用的药物对日后怀孕产生不良影响。

测体温，验精液

基础体温是女性清晨起床尚未活动时的体温，从月经到排卵前的这段时间，体温比较低。当开始排卵的时候，体温急剧升高，黏液分泌旺盛，表明是受孕的